

**A.M.A. ! UN INVITO, UNA SIGLA.
AUTO MUTUO AIUTO**

La sigla di un' associazione che si rivolge a chi pensa di trovarsi in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare e risolvere in gruppi di auto mutuo aiuto i propri problemi.

**Cosa sono i gruppi di
AUTO MUTUO AIUTO**

I gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono formati da persone che vivono uno stesso problema e si ritrovano per cercare di raggiungere determinati scopi attraverso il reciproco sostegno emotivo, lo scambio e la condivisione di esperienze vissute.

- I gruppi sono un'opportunità per condividere la propria storia, i propri sentimenti, le proprie difficoltà in un clima di accoglienza e rispetto con persone che hanno affrontato o stanno affrontando la stessa esperienza.
- Può essere un'occasione per apprendere modalità costruttive per gestire momenti di sofferenza e solitudine, ma anche per affrontare questioni pratiche quotidiane.
- Le persone partecipano portando i propri vissuti, ognuno con la propria soggettività, ascoltando e comunicando con i propri tempi (tutti sono sullo stesso piano)
- La partecipazione è gratuita, l'impegno personale è regolato dall'interesse reciproco e dalla riservatezza e rispetto degli altri.

Il gruppo **“Insieme Per un sorriso”** è rivolto a tutte le persone che si prendono cura di un loro caro anziano in difficoltà di salute e di autonomia.

Spesso chi si occupa dell'assistenza a una persona non autosufficiente è talmente preso dal suo compito da venire totalmente assorbito, “curare è faticoso” sul piano materiale e affettivo. Il gruppo di auto mutuo aiuto rappresenta un'occasione per confrontarsi, per condividere vissuti e alleggerire la fatica e la sofferenza anche con un sorriso!

Insieme **PER** continuare a sorridere mentre curiamo i nostri cari con dedizione e fatica, per ricercare nuove modalità di rapporto e riguardare la propria situazione con occhi diversi.

In un tempo in cui predominano i criteri del “successo” e di “efficienza” è indispensabile il coraggio di parlare altrimenti, parlare di cura per promuovere la consapevolezza del suo valore irrinunciabile

**Il gruppo si incontra a cadenza
quindicinale al**

Mercoledì

**dalle ore 21,00 alle ore 23,00
presso il**

Centro Parrocchiale

Piazza Trieste

MOZZO



Sede legale ed operativa:
Via Ronco Basso, 13
24018-Villa D'Almè (BG)
tel. 333/133790

www.automutuoaiutobergamo.org

In collaborazione con la Parrocchia San
Giovanni Battista - Mozzo

Per informazioni :

A.M.A 338 4904569

Carola 035 616883

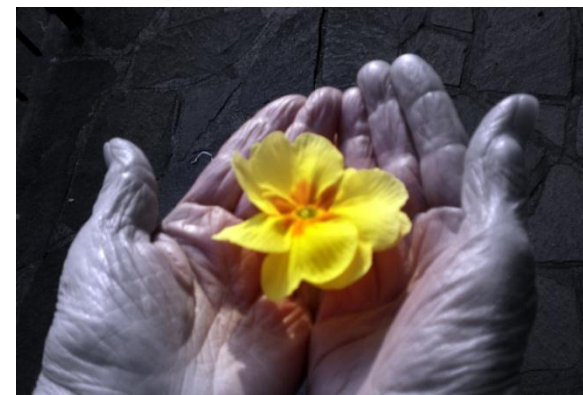
Rina 035 614959

La partecipazione è libera e gratuita

INSIEME PER
UN SORRISO

Gruppo di Auto Mutuo Aiuto

per persone che si prendono cura
di un familiare anziano fragile



“ Il progresso di una società si giudica dal
modo in cui essa si prende cura dei più
deboli”