

***Parlatene, parlatene sempre.  
Perchè i silenzi diventano pietre.  
Le pietre diventano muri e i muri  
distanze incolmabili.***



***Ci incontriamo tutti i giovedì  
dalle 20:30 alle 22:30  
presso la Cascina del Ronco  
via Ronco Basso 13  
Villa d'Alme (BG)***

***Contatti: Ilaria 3496178927***

***TI ASPETTIAMO!***

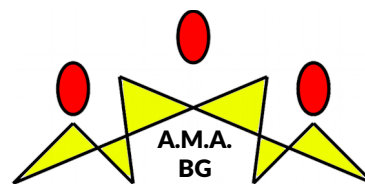
Associazione A.M.A. - Auto Mutuo Aiuto  
Via Ronco Basso 13  
24018 Villa d'Alme (BG)

5x1000: C.F. 95095270161  
[www.automutuoaiutobergamo.org](http://www.automutuoaiutobergamo.org)  
[amabg@libero.it](mailto:amabg@libero.it)

Per donazioni, iban: IT74A0542811101000000097007

***Auto Mutuo Aiuto  
Gruppo per persone  
separate e divorziate***

***RICOMINCIO DA ME***



***“Quando la porta della felicità si chiude,  
un'altra si apre, ma tante volte  
guardiamo così a lungo a quella chiusa  
che non vediamo quella che è stata  
aperta per noi”***

***Paulo Coelho***

La separazione e il divorzio non costituiscono solo la fine di una storia d'amore importante, sono anche la fine di un progetto di vita in cui si era creduto e scommesso, dei sogni per il futuro, di una relazione che si sperava sarebbe durata per sempre.

I gruppi ama rappresentano una delle possibilità di aiuto alle persone che hanno vissuto, o stanno vivendo, l'esperienza della separazione.

Al Gruppo di auto-mutuo-aiuto, possono partecipare persone in via di separazione, o separate, o divorziate.

La presenza di persone che condividono la medesima sofferenza, crea un clima di solidarietà e di reciproco sostegno, che consente pian piano di aver di nuovo fiducia nella vita e nelle prospettive che può ancora offrire.

**LA PARTECIPAZIONE  
AL GRUPPO E' GRATUITA**

## **FINALITÀ**

- Il gruppo stimola la condivisione delle difficoltà legate all'esperienza della separazione o del divorzio.
- Il gruppo rappresenta un luogo privilegiato in cui i partecipanti possono esprimere liberamente le proprie emozioni: raccontarsi diventa cura di sé, senza il timore di essere giudicato.
- Il gruppo permette di uscire dall'isolamento: la solitudine si trasforma in solidarietà.

## **OBIETTIVI**

- Favorire la condivisione: l'esperienza di ognuno diventa risorsa per tutti.
- Favorire lo sviluppo del sostegno emotivo: la condivisione porta a creare un clima di autentica fiducia nella relazione con l'altro.
- Favorire la speranza: attraverso la condivisione e il sostegno è possibile recuperare la gioia del vivere.