



Associazione AMA Pinerolo Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

A.M.A. è un'associazione che si rivolge a chi si trova in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare i propri problemi.

I **GRUPPI di Auto Mutuo Aiuto** sono formati da persone che vivono uno stesso disagio: si confrontano e condividono informazioni, emozioni, strategie per fronteggiare le problematiche, e attraverso il **reciproco sostegno** trovare nuove soluzioni, risorse e potenzialità.

GRUPPI AMA ATTIVATI:

SOFFERENZA PSICHICA: Depressione o ansia, Donne vittime di violenza - Dipendenza affettiva

MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO: Dolore cronico

SOSTEGNO ALLA GENITORIALITA': Genitori con figli adolescenti

SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO: Persone che assistono un familiare non autosufficiente, con il morbo di alzheimer; familiari di persone disabili

DISTURBI ALIMENTARI: Persone in sovrappeso ed obese

DISTACCHI E ALTRI ADDII: Separazione, La vita dopo i 50, Elaborazione del lutto

“ **Auto-mutuo-aiuto (A.M.A.):** l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità. ”
(OMS, *Organizzazione Mondiale Sanità*)

Gli **OBIETTIVI** dei gruppi sono principalmente tre:

- 1) Incontrare le persone;
- 2) Far interagire le persone in un clima protetto e sicuro;
- 3) Sviluppare solidarietà e legami, grazie alla disponibilità di ciascuno a portare le proprie storie di vita, la propria soggettività, in un clima di ascolto e comunicazione che punta alla responsabilità personale dei singoli.



Gli incontri sono gratuiti. Per orari e informazioni visita il sito www.amapinerolo.it oppure contatta la segreteria:
Tel. 366.7044177 - ama.pinerolo@gmail.com

AMA - via Vigone 6b, Pinerolo (TO). Orario apertura sede: martedì h. 15-18



Associazione AMA Pinerolo
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area della sofferenza psichica

Per coloro che soffrono di Depressione o ansia



Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“I colori della vita”

La depressione ed i disturbi d'ansia sono le sofferenze psichiche più diffuse. Le persone che ne soffrono **non riescono a vivere la propria vita in modo pieno e soddisfacente**. Essi possono causare uno sconvolgimento della propria esistenza, costringere a lasciare il lavoro, lo studio e limitare la propria autonomia. C'è infine grande difficoltà a sottoporsi ad un trattamento per la cattiva informazione esistente e la vergogna che ancora circonda tali disturbi.

I gruppi di AUTO MUTUO AIUTO sono una risorsa utile a migliorare la salute e la qualità della vita delle persone che ne soffrono ponendosi non in alternativa alle cure psichiatriche tradizionali ma come **uno dei nodi della rete di sostegno sociale**.

La mia vita è piacevole?

Sto usando tutti i mezzi che ho per far sì che lo sia?

Se avete dei problemi di depressione o ansia e cercate delle risposte, possiamo trovarle insieme, partecipando al gruppo di auto mutuo aiuto.



Quando

il mercoledì
dalle 20,30 alle 22,30
ogni 15 giorni



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Renato
Per informazioni:
Tel. 3395432895



Area della sofferenza psichica

Dipendenza affettiva



Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“Donne che amano troppo”

L'amore, nelle sue diverse forme, è un bisogno profondo di ognuno di noi.

Quando però la relazione con un'altra persona diventa dolorosa, ossessiva e si altera l'equilibrio tra il dare e il ricevere, allora l'amare si può trasformare in un disagio psicologico, in una vera e propria dipendenza affettiva che porta a negare i propri bisogni per dedicarsi totalmente all'altro. Per superare questa dipendenza è necessario **ricostruire la propria autostima** e la convinzione che tutti noi meritiamo la felicità.

“Impariamo ad amare noi stessi prima di imparare ad amare gli altri”

Quando essere innamorati significa soffrire, stiamo amando troppo. Quando ci annulliamo e dimentichiamo i nostri bisogni per qualcuno, stiamo amando troppo.

Amare è prima di tutto amare se stessi.

Amare è guardare insieme nella stessa direzione.

Lo scopo del nostro gruppo è **trovare nuova forza e nuova stima di sé** attraverso un percorso che guidi ciascuno di noi a:

- Rivedere il proprio modo di vivere una relazione affettiva
- Individuare e contrastare con efficacia gli abusi emotivi
- Sostituire alla sofferenza gioia e serenità nella vita di ogni giorno
- Potenziare la fiducia nelle proprie capacità



Quando

il venerdì
dalle 21,00 alle 23,00
ogni 15 giorni



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Beatrice
Per informazioni:
Tel. 347.4656564



Area della sofferenza psichica

Donne vittime di violenza

Con il patrocinio di
A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“Donne in rinascita”

Insieme...

Insieme per respirare il profumo della solidarietà
Insieme per ritrovare la forza di sorridere alla vita.
Insieme per dipingere le nostre emozioni con i colori dell'arcobaleno.

Insieme per rinascere: perchè non esiste inverno che non si trasforma in primavera.

“Donne in rinascita” è un gruppo di donne uscite dal periodo della violenza che si incontrano per confrontarsi ed affrontare insieme le problematiche comuni a tutte. Sedersi l'una con l'altra, se da un lato può risultare doloroso, dall'altro permette di non sentirsi sole e favorisce **la scoperta di un proprio cammino rigeneratore.**

“Donne in rinascita” offre alle donne uscite dal periodo di violenza **supporto e sostegno** perchè possano rivalorizzarsi e tornare a vivere la vita con serenità e amore verso se stesse solo così potrà iniziare il proprio percorso di “guarigione”.

Non c'è niente di più bello di una donna in rinascita. Non c'è niente di più bello di una donna, quando si rialza. Dopo la caduta. Dopo la tempesta. E ritorna più forte e bella di prima. Con qualche cicatrice in più nel cuore, sotto la pelle... ma con la voglia di spaccare il mondo. Solo con un sorriso.

Jack Folla



Quando

due volte al mese (per informazioni contattare la segreteria AMA)



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Per informazioni
contattare la segreteria
Tel. 3667044177
(martedì ore 15-18)
ama.pinerolo@gmail.com



Associazione AMA Pinerolo
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Sostegno alla genitorialità

Genitori con figli adolescenti

Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“Aiuto! Mio figlio è adolescente”

L'adolescenza si caratterizza come un periodo di grandi cambiamenti: psico, fisico ed emotivi che spesso colgono i genitori impreparati a fronteggiarli, tanto da sentirsi inadeguati rispetto alle proprie competenze educative.

I figli mettono in discussione le regole e il sistema di valori che i genitori hanno trasmesso fino a quel momento e possono arrivare al limite di condotte devianti e comportamenti a rischio per la loro salute.

Ciò può generare ansie, conflitti di coppia e con i figli stessi.

Il potersi confrontare con persone che vivono la stessa problematica permette di dare voce alle proprie emozioni, a sentimenti ambivalenti e al senso di impotenza che i problemi quotidiani sollecitano.

Il confronto tra pari aiuta ad individuare in seguito nuove strategie di comportamento e nuovi punti di vista che riducono il livello di ansia, aumentano la capacità di ascolto, la comprensione, la crescita personale e portano ad acquisire capacità di agire positivamente. Insieme, i genitori nella condivisione della propria esperienza, vivono un clima solidale amichevole e costruttivo.

“Aiuto! Mio figlio è adolescente” è un gruppo di genitori con figli adolescenti che si ritrova per discutere le piccole e grandi difficoltà della quotidianità. La partecipazione al gruppo e la condivisione dei problemi rende consapevoli che **il confronto aiuta a crescere e a capire di più i propri figli.**



Quando

il mercoledì
ogni due settimane
dalle 20:30 alle 22:00



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Ivana
Per informazioni:
349 2939730



Area del sostegno a coloro che aiutano

Per genitori o familiari di persone disabili

Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“Per non lasciarli soli”

La disabilità di una persona condiziona interamente il suo nucleo familiare: inevitabilmente le energie e le priorità hanno il loro baricentro sul familiare bisognoso di cure. Ma **le forze qualche volta vacillano**: la "semplice" organizzazione della giornata, gli ostacoli burocratici, le preoccupazioni mediche, i diritti messi costantemente in discussione, ma anche i rapporti sociali, il rapporto con se stessi, le incombenze e i desideri...

Le persone del gruppo “per non lasciarli soli” si riuniscono per **condividere l'esperienza di avere nel proprio nucleo familiare una persona disabile**, per raccontarsi le difficoltà legate a questa condizione e condividerle con altri che vivono simili situazioni, per ascoltarsi reciprocamente, per aiutarsi ad affrontare i problemi e le fatiche del quotidiano, scambiandosi informazioni, esperienze, emozioni, conquiste.

Il gruppo diventa il luogo dove l'esperienza di ognuno può essere risorsa per tutti, dove si offre e si riceve sostegno e vicinanza.

SCOPI DEL GRUPPO:

- **Superare** il senso di solitudine che si prova nelle problematiche quotidiane legate alla disabilità
- **Scambiarsi informazioni**, soluzioni, strategie
- **Ascoltare ed essere ascoltati** senza giudizio
- **Condividere** emozioni ed esperienze
- **Riservarsi un momento per se stessi**.



Quando

il martedì
dalle 10,00 alle 11,30
ogni 15 giorni



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Manuela
Per informazioni:
333 3532318



Associazione AMA Pinerolo
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area del sostegno a coloro che aiutano

Sostegno a coloro
che assistono in casa
un familiare non
autosufficiente



Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“Insieme per rivedere la luce”

E' una condizione che non scegli, a volte ti capita all'improvviso e può sconvolgerti l'esistenza. Qualsiasi malattia cronica, degenerativa, un evento traumatico invalidante, etc... **coinvolgono non soltanto la persona che ne è colpita ma, in modo totale, anche tutti coloro che sono in relazione con essa.** Molto spesso però ad un solo fanigliare viene richiesto di occuparsi della cura della persona malata e non autosufficiente. Poter curare un malato al proprio domicilio comporta necessariamente un aumento di carico e di responsabilità che gravano sulla persona, la quale può sentirsi impreparata e spaventata ad assumere tale ruolo di caregiver (persona che cura).

Il ripristino di relazioni significative aiuta a migliorare la comunicazione e a ripristinare le relazioni nella propria rete sociale.

Il gruppo si incontra per dare e darsi un **aiuto reciproco condividendo le esperienze e scambiandosi informazioni** inerenti ai vari problemi relativi a persone che curano a casa i propri familiari.



Quando

il martedì
dalle 9,30 alle 11,00
ogni 15 giorni



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Livia
Per informazioni:
339.8172060



Area del sostegno a coloro che aiutano

Sostegno ai familiari che assistono gli ammalati di Alzheimer

Con il patrocinio di



ALZHEIMER E DEMENZA SENILE - L'Alzheimer è una patologia che oltre a distruggere l'identità della persona malata, destabilizza e disorienta i famigliari, genera ansia, angoscia e un profondo senso di impotenza. Attorno all'afamiglia si crea spesso un vuoto e un grande isolamento.

I gruppi di AUTO MUTUO AIUTO sostengono e accompagnano i famigliari nel percorso di cura, anche fornendo informazioni e strategie da adottare per far fronte alle difficoltà e ai problemi che si presentano quotidianamente.

GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

“Insieme è più facile”

L'esperienza di chi, come te, vive e convive con la malattia in famiglia può esserti di aiuto per condividere e socializzare le difficoltà quotidiane e per accompagnare meglio i tuoi cari.

Quando

il lunedì dalle 17,00 alle 19,00 ogni 15 giorni

Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B - Pinerolo

Contatti

Facilitatore: Bruna
Per informazioni: 328 4583467



“La nebbia della mente”

Se nella tua famiglia c'è un ammalato di Alzheimer o affetto da demenze, per lui o per te, oltre alle medicine puoi avere di più per CONVIVERE meglio.

Quando

il mercoledì dalle 15,00 alle 17,00 ogni 15 giorni

Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B - Pinerolo

Contatti

Facilitatore: Franca
Per informazioni: cell. 3385622991



“Condividiamo in valle”

Se le tue sofferenze sono dovute alla convivenza con “le malattie della mente” vieni a parlare con noi. Il sostegno e la condivisione dei problemi ti aiuteranno ad affrontare le difficoltà quotidiane, ad uscire dall'isolamento migliorando le tue qualità di vita

Quando

il martedì dalle 17,00 alle 19,00 ogni 15 giorni

Dove

presso il Municipio di Perosa
Argentina in piazza Europa, 3
Sala Rossa 2° piano

Contatti

Facilitatore: Laura
Per informazioni: cell. 3492686726





Associazione AMA Pinerolo
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area dei disturbi alimentari

Persone in
sovrappeso
ed obese



Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“Dal bruco alla farfalla”

Le storie di vita delle persone con problemi di sovrappeso ed obesità evidenziano molti tentativi dietoterapici, associati spesso a farmaci, situazioni di disagio e di sofferenza nei confronti del problema che per alcuni diventa tale da influenzare il senso di autostima, i rapporti interpersonali e il mantenimento del posto di lavoro.

I gruppi di AUTO MUTUO AIUTO si propongono di fornire una risposta che favorisca un **cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita**.

“... Se non ho la capacità di riuscire ad analizzare il problema obesità che mi affligge, che bisogno ho di dividerlo con altre persone che non sono state capaci di superarlo?”

E invece è proprio questo il segreto di un buon gruppo di ascolto e di auto mutuo aiuto, il **poter dialogare** con delle amiche (perchè tali si diventa), **condividere il percorso di educazione alimentare, di educazione motoria** (corsi di ginnastica e di acqua-gym e passeggiate) affrontando tutto ciò con ottimismo, serenità e buonumore.

Siamo un gruppo di persone 'cicciolette' ma allegre che parlano con naturalezza di questo problema che abbiamo in comune. Se hai questo tipo di difficoltà, vieni a parlarne con noi senza vergogna!!!



Quando

il giovedì
dalle 21,00 alle 23,00
ogni 15 giorni



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Ermanna
Per informazioni:
368 7023992



Area dei distacchi e altri addii

Elaborazione del lutto



Con il patrocinio di
 A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo

GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“L'Alba... ecco la luce”

Perdere una persona cara è una delle esperienze più dolorose che ci si trova ad affrontare nella vita. Dopo un breve periodo dall'evento luttuoso, la realtà sociale che circonda la persona ritorna alla normalità mentre chi sta ancora soffrendo per la perdita, dopo lo smarrimento e la rabbia per ciò che è successo, vive spesso un senso di solitudine.

Il gruppo offre la possibilità di **condividere il proprio dolore, i propri sentimenti e le proprie difficoltà.**

Nel gruppo i partecipanti cercano di rielaborare la propria perdita e di trovare nuove risorse per affrontare momenti di solitudine e sofferenza.

**Non tenere stretto il tuo dolore,
immergilo nel comune dolore**
[Ruchert]

Il metodo dell'auto mutuo aiuto si sull'incontro tra persone diverse accomunate dal fatto di condividere la medesima esperienza di vita.

E' prevista la presenza di un facilitatore che non è un terapeuta, ma ha la funzione di promuovere la condivisione delle esperienze tra i partecipanti al gruppo.



Quando

il martedì
dalle 17,00 alle 18,30



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Per informazioni
contattare la segreteria
Tel. 3667044177
(martedì ore 15-18)
ama.pinerolo@gmail.com



Area dei distacchi e altri addii

Separazione

Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

“Separiamoci con amore”

Amatevi vicendevolmente, ma il vostro amore non sia una prigione: lasciate piuttosto un mare ondosso tra le due sponde delle vostre anime.

Datevi il vostro cuore, ma non lo date in custodia uno dell'altro.

Perchè solo la mano della vita può contenere i vostri cuori.

E state insieme ma non troppo vicini: poichè le colonne del tempio sono distanziate, e la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro.

(Gibran - Il profeta)

Preferisci stare da solo/a...
a riflettere...

si riflette con le proprie idee e basta, anche con quelle degli altri?

Non rifletti meglio quando spieghi agli altri quello che pensi?

Chi ti correggerà se sbagli?

“Per costruire insieme un nuovo percorso, per far ritornare la magia nella tua vita... è meglio farlo scambiando energia con il gruppo!”



Quando

il lunedì
dalle 21,00 alle 23,00
ogni 15 giorni



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Monica
Per informazioni:
333 3880354



Associazione AMA Pinerolo
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area dei distacchi e altri addii

La vita dopo i 50

Con il patrocinio di
 A.S.L. TO3
Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO “Morbide transizioni”

Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto si rivolge a persone che stanno affrontando i diversi cambiamenti dell'età matura per aiutarle a vivere questa fase come un periodo fertile della vita. Il gruppo si riunisce per la condivisione dei cambiamenti che avvengono nel nostro corpo e nella nostra mente e per raccontarsi e riflettere insieme.

In questo modo si può **calmare l'ansia e saperne di più confrontando le varie esperienze.**

Il gruppo ci permette di trovare spazi e tempi per aiutarci a vivere meglio questa fase della vita e prenderci cura di noi, anche facendo delle esperienze che ci gratificano.

Nei momenti di grandi cambiamenti la condivisione fa la differenza.

Fatiche, ansie, paure si dissolvono nel gruppo di donne in evoluzione.



Quando

il venerdì
dalle 17,30 alle 19,30
ogni 15 giorni



Dove

presso la sede AMA,
via Vigone 6/B
Pinerolo



Contatti

Facilitatore: Maria
Per informazioni:
333 4410003