



- Storia di un facilitatore nel periodo della pandemia
- Insieme per smettere di fumare con l'AMA
- Corso base per facilitatori 2021
- Incontriamoci per parlare - gruppi familiari/care givers
- L'Orla del Pellicce parla di AMA

- Gruppi AMA attivi
- Testimonianze dai gruppi
- AMA cambia sede
- LeggiAMO - consigli di lettura

# INFORAMA

NOVEMBRE  
2021

Autorizzazione Tribunale di Pinerolo, n. 01/08 del 09/01/08

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)

## EDITORIALE

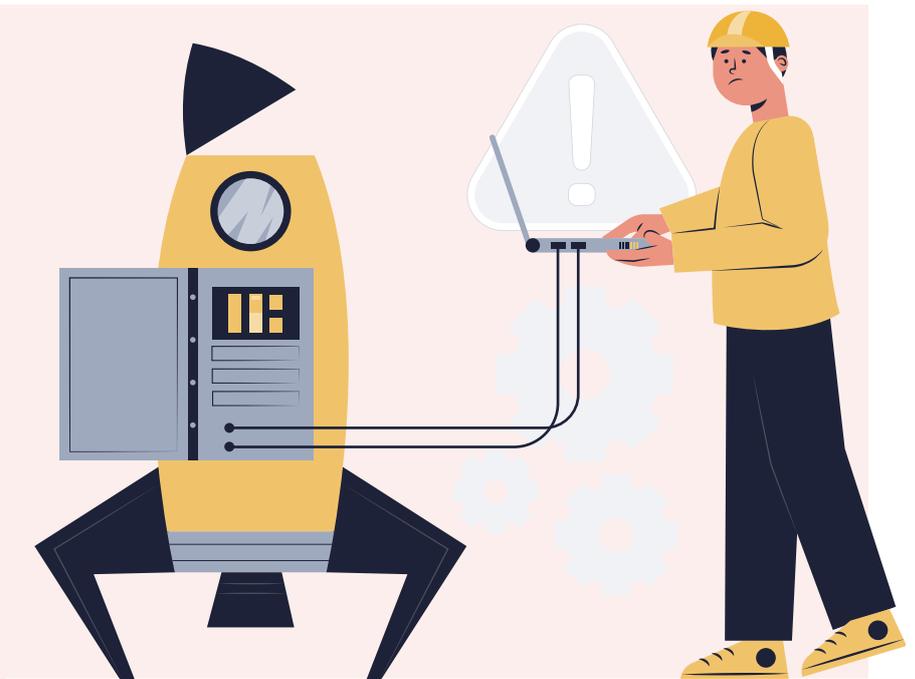
DI BEATRICE BERMOND



Auto Mutuo Aiuto ai tempi del Covid: da dove iniziare...

Nei gruppi AMA si parla sempre di **cambiare punto di vista e trovare nuove strategie**, ed è un concetto che non è mai stato così attuale in senso ancora più lato.

Tutto quello che è successo nell'ultimo anno e mezzo ha per forza di cose cambiato il nostro modo di vivere, di interagire, di considerare le priorità, di vedere noi stessi e gli altri; se si tratti di un cambiamento temporaneo o meno, lo scopriremo solo vivendo. Per quanto riguarda da vicino la nostra associazione, **la pandemia ha sottolineato ancora di più il bisogno dell'altro, del contatto**, ci ha nostro malgrado insegnato a fare gruppo anche online, o almeno a provarci. Ci ha dato stimolo per diventare ancora più 'liquidi': **abbiamo cercato di riprogrammare le nostre attività nel rispetto di tutte le norme e mettendo sempre i bisogni delle persone al centro**, e speriamo che i nostri



sforzi abbiano permesso alle persone di sentirsi un po' meno sole e di avere comunque ricevuto **sostegno in un momento in cui,**

**oltre al disagio dovuto ad una condizione personale, si è aggiunto anche un disagio collettivo molto profondo.**

## STORIA DI UN FACILITATORE NEL PERIODO DELLA PANDEMIA

DI BRUNA TARICCO

In questo periodo sono un po' triste, il percorso fatto con il gruppo di cui sono facilitatore da 18 anni "Insieme è più facile", rivolto a familiari che si occupano di persone affette da Malattia di Alzheimer o altre demenze, sta per concludersi.

**Il Coronavirus e la conseguente pandemia con restrizioni e chiusure hanno lasciato il segno.**

Questo gruppo ha risentito particolarmente in quanto i malati di alzheimer per troppo tempo hanno subito il distacco, la mancanza di contatto, le relazioni (già ridotte a causa della malattia) con le persone a loro più care, sia in struttura che a casa.

Al gruppo partecipavano assiduamente 8 familiari che si occupavano dei loro cari e 2/3 altri familiari i cui cari erano già deceduti ma che, con la loro testimonianza

[continua all'interno]

## INSIEME PER SMETTERE DI FUMARE CON L'AMA

DI RENATO GALETTO



**Il consumo di tabacco costituisce tutt'ora il più importante fattore di rischio per la nostra salute**, in particolare per le malattie cardiovascolari, neoplastiche e respiratorie.

Il tabacco provoca più decessi di alcol, aids, droghe, incidenti stradali, omicidi e suicidi messi insieme. Si stima che ogni anno in Italia muoiano circa 80.000 persone per fumo attivo e passivo. Oltre il 25% di questi decessi è compreso fra i 35 e i 65 anni di età.

Visto questo pesante impatto sulla salute della popolazione, **la nostra Associazione ha dato la sua disponibilità alla collaborazione con il Servizio per le Dipendenze Patologiche dell'ASL TO3.** È stata messa a

[continua all'interno]

supportavano ed erano da riferimento per gli altri.

**Nella metodologia dell'Auto Mutuo Aiuto i testimoni sono molto importanti** perchè danno il senso ai nuovi che ce la si puo fare, che si possono trovare nuove energie e offrono importanti informazioni e esperienze per affrontare i nuovi problemi che si presenteranno via via.

Da gennaio 2020 ad agosto 2021 tutti gli 8 familiari che ancora erano occupati con la cura del proprio caro hanno purtroppo assistito alla sua morte. Alcuni si sono ammalati di covid 19, altri hanno avuto ricadute della demenza o altre patologie subentrate velocemente. Sarà casuale ???

In questi 18 anni in cui ho facilitato, **il gruppo** "Insieme è più facile" (nome scelto dai partecipanti) è sempre stato molto attivo: **ha accolto molti familiari** condividendo esperienze, sofferenze, storie di vita, aiutando le persone a far fronte a quelle che sono le grandi fatiche, soprattutto emotive, che **il carico dell'assistenza ad un malato di alzheimer comporta**.

In 18 anni non mi è mai successo di dover assistere ad un' "ecatombe" così: in passato ho assistito mediamente a uno o massimo 2 decessi l'anno. Inoltre il vissuto dei familiari è stato devastante, alcuni di loro non hanno potuto stare vicino ai loro cari, dar loro l'ultimo saluto e onorare il funerale come avrebbero voluto. Chi aveva i familiari in struttura ha emotivamente risentito del non poter andare a fare loro visita, nel non poter far sentire vicinanza, cura e amore a madri, mariti, ...

Le visite oltre il vetro, lo sguardo pietoso, malinconico dei loro cari che non capivano perchè il loro figlio/figlia, marito non si avvicinavano, non li accarezzavano come erano soliti fare... prima..

I partecipanti hanno chiesto di continuare il gruppo almeno per quest'anno per condividere questo lutto che ha colpito ognuno di loro. Il gruppo in questo periodo si è trovato alternativamente in presenza, presso la sede di via Vigone 6b a Pinerolo, quando era permesso, e on line nei peridodi di chiusura; purtroppo non ci sono stati nuovi ingressi, vuoi per paura dei contagi, o per paura per i loro cari ecc., per cui se non ci saranno nuove persone che vorranno partecipare a dicembre, saremo obbligati a sciogliere il gruppo. Ed è sicuramente una decisione sofferta da parte di tutti noi.

E' stata per me un'esperienza ricca di emozioni, ho imparato tanto dai familiari e ho sicuramente ricevuto più di quanto ho dato. **Il gruppo diventa un altro pezzo di famiglia si instaurano relazioni profonde**, che non si dimenticano, anche se non ci si frequenta normalmente dopo l'incontro; **quando le relazioni sono autentiche, sincere e prive di interessi diventano dei tesori che ci accompagneranno sempre**.

Le relazioni positive tra le persone ci arricchiscono, ci aiutano a star bene, a superare i momenti difficili e a crescere migliorando e smussando i nostri spigoli e ad accettare i nostri limiti.

**Far parte di un gruppo ama non ti fa più sentire solo.**

[Se sei interessato all'attività del gruppo, contatta Bruna - Tel. 328 4583467 ]

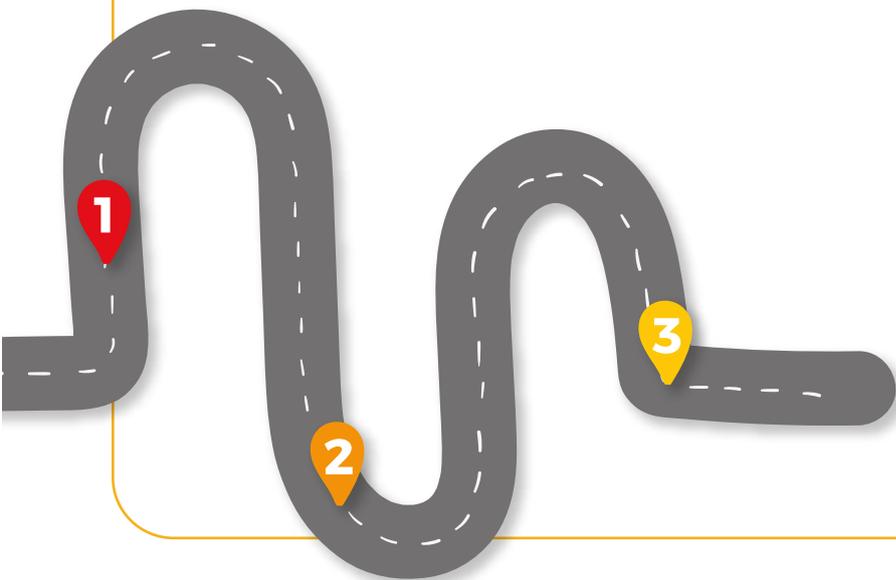
## Per fare il gruppo ci vuole il facilitatore...

L'obiettivo dell'AMA è la promozione della salute attraverso la creazione di gruppi di auto mutuo aiuto: questi possono nascere in qualsiasi territorio e su qualsiasi argomento, rispondendo alle necessità delle persone.

**2** La comunità esprime un **bisogno** su una particolare situazione

**1** L'AMA si attiva per far nascere un nuovo gruppo: incontri informativi, ricerca dei locali e del **facilitatore**

**3** Il **gruppo** può iniziare gli incontri a cadenza prefissata



disposizione l'esperienza sulle dipendenze di Renato Galetto che proposto a ad un gruppo di 7 persone, inviate da tale Servizio, **un percorso di gruppo per smettere di fumare** di undici incontri.

I primi cinque incontri sono stati consecutivi dal lunedì al venerdì e gli altri sei a cadenza settimanale.

Nella settimana intensiva vengono utilizzate **varie tecniche per rafforzare la motivazione e ridurre i sintomi legati alla sindrome di astinenza**: rilassamento, gestione dello stress, promozione del supporto reciproco, consigli dietetici. L'impegno richiesto ogni giorno ai partecipanti è l'astensione completa dal fumo per 24 ore e per aumentare la possibilità del sostegno reciproco i partecipanti vengono divisi in coppie e invitati a sentirsi telefonicamente o a incontrarsi.

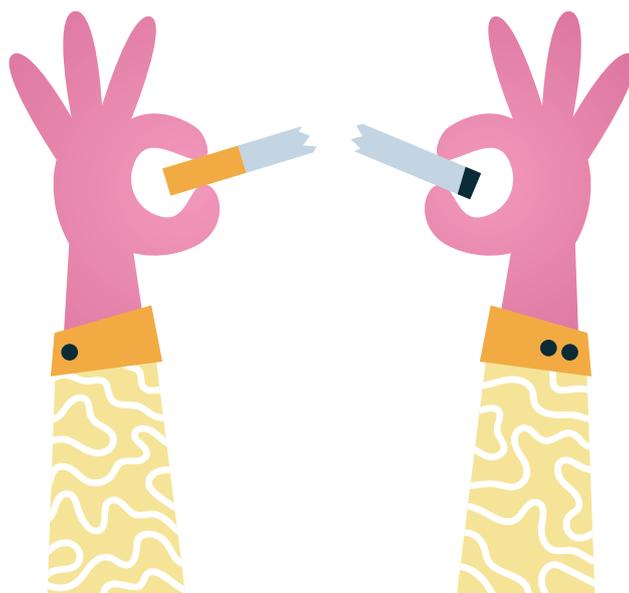
Negli incontri settimanali il conduttore diventa meno direttivo a svolge un ruolo da facilitatore; **il lavoro si concentra sulla condivisione delle difficoltà e disagi e sulle strategie adottate per far fronte al desiderio di fumare.**

**Dalle condivisioni offerte dai partecipanti ho potuto constatare come la dipendenza da tabacco sia molto forte e crei molte difficoltà a chi desidera smettere.** La motivazione legata alla salute non è sempre quella vincente. Nel gruppo erano presenti due persone con gravi problemi di salute ma per una non sono stati sufficienti ed ha lasciato il trattamento. Dare l'esempio ai propri figli è stata una motivazione molto forte per due madri che sono state molto gratificate dal loro feedback positivo.

**La dipendenza da tabacco riesce a modificare l'identità della persona**: la persona si identifica con l'immagine del fumatore e le persone che lo circondano la rafforzano. Inoltre è in grado di cambiare il suo stile di vita: le persone che si frequentano sono fumatori, i momenti della giornata sono scanditi dalle sigarette, stress e momenti di festa diventano occasioni per fumare.

È emerso dal gruppo come le sigarette spesso vengano utilizzate come gratificazione immediata rispetto alle frustrazioni della vita.

**Il gruppo ha dimostrato che il sostegno reciproco è fondamentale per dare forza ed energia alle persone che intendono affrontare un problema**, che basta la scintilla di un facilitatore e si accende il fuoco della solidarietà di gruppo.



## **Vuoi un gruppo AMA sul tuo territorio?**

Un nuovo gruppo può nascere anche sul tuo territorio se c'è un **facilitatore** disponibile

L'AMA organizza un **CORSO DI BASE PER FACILITATORI**  
a **PINEROLO dal 15 al 17 Novembre 2021**

Il corso è aperto a tutti (30 posti: 15 posti riservati ai dipendenti ASL TO3 e 15 posti esterni).

Il corso è articolato in 3 giornate di formazione per 21 ore complessive: sono previste lezioni magistrali, confronto/dibattiti, lavori in piccolo gruppo e una verifica finale.

Trovi tutte le informazioni sul sito **www.amapinerolo.it**



# INCONTRIAMOCI PER PARLARE - GRUPPI FAMILIARI/CARE GIVERS

DI BRUNA TARICCO

Questo anno di pandemia da COVID 19, ha costretto la popolazione a rivedere i propri comportamenti e a modificare le proprie abitudini quotidiane, sia lavorative sia di attività relative al tempo libero, alla socializzazione e ai rapporti con i propri familiari.

Lo star chiusi in casa, la mancanza di contatto fisico e di relazioni con l'ambiente esterno ha avuto ripercussioni emotive e psicologiche molto importanti su molte persone, anche giovani; sicuramente ad avere maggiori ricadute negative in termini di benessere fisico e psicologico sono state le persone già affette da patologie che compromettono l'autosufficienza, e ancor più le persone affette da demenza.

**Tra tutte le malattie che portano alla non autosufficienza, le demenze sono fra quelle che creano maggiori difficoltà alle famiglie, sia per il drammatico coinvolgimento emotivo, sia per le difficoltà organizzative connesse all'assistenza socio-sanitaria.**

**Oltre ai malati le ripercussioni di questo periodo gravano sui familiari che si trovano a dover affrontare il carico assistenziale in quasi totale solitudine.** I servizi socio sanitari e il volontariato sono stati sospesi o ridotti drasticamente, i centri diurni chiusi. Le famiglie si sono trovate a dover anche rinunciare a eventuali periodi di ricovero di sollievo in RSA vista la situazione di alta criticità delle stesse.

L'Associazione Auto Mutuo Aiuto di Pinerolo ha dovuto sospendere gli incontri in presenza per lunghi periodi (tranne il periodo estivo in cui erano consentiti), anche se sono stati mantenuti per tutto questo periodo gli incontri dei gruppi AMA in modalità on line.

Dopo lo stop forzato a causa del Coronavirus, ora alcuni gruppi hanno ripreso gli incontri in presenza.

I tre Gruppi AMA per i familiari dei malati di Alzheimer o altre forme di demenza, e il gruppo per familiari che assistono persone non autosufficienti (es. Parkinson, SLA, ictus ecc. ) dal mese di gennaio hanno ripreso gli incontri alternando, secondo la richiesta e esigenza dei partecipanti, incontri in presenza e on line.

Gli incontri si svolgono presso la sede dell'Associazione AMA di Pinerolo, Via Vigone 6B o in altre sedi adeguate a garantire il distanziamento tra i partecipanti. Vengono adottate le misure previste per la sicurezza e l'igiene previste dalle normative COVID (sanificazione, autocertificazione, gel disinfettante ecc).

**Il gruppo di auto mutuo aiuto non guarisce dalla malattia, ma è un'occasione per informarsi, raccontarsi, ascoltare, trovare conforto, acquisire nuove strategie in modo da evitare l'isolamento, pensare positivo, attivare risorse, migliorare la qualità della vita.**

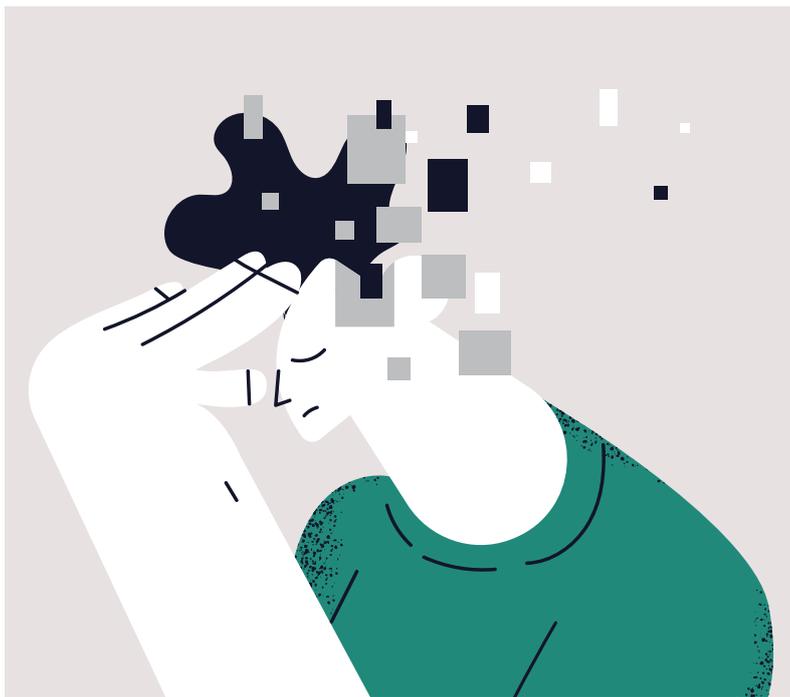
Gli incontri sono strutturati in modo tale da integrare la competenza dell'esperienza dei partecipanti (auto mutuo aiuto) su diversi argomenti riconducibili alla gestione del malato, alle informazioni relative ai servizi a cui accedere, ai comportamenti da mettere in atto per migliorare e garantire il miglior benessere del nostro assistito e del care giver. Possono essere organizzati incontri informativi con esperti su argomenti specifici ritenuti di interesse comune ai partecipanti per aumentare le proprie competenze e facilitare il difficile compito dell'assistenza.

**La partecipazione agli incontri è gratuita e aperta a tutte le persone interessate,** previo incontro con il facilitatore del gruppo o di un rappresentante dell'Associazione AMA, finalizzato a fornire maggiori informazioni circa la metodologia dell'Auto Mutuo Aiuto e le modalità degli incontri.

Il gruppo vede la presenza di un facilitatore, debitamente formato, per garantire lo svolgimento dell'incontro secondo la metodologia AMA e garantire il coinvolgimento di tutti.

Il gruppo prevede a tal fine un massimo di n° 10 partecipanti.

Tutti i partecipanti devono essere muniti di mascherina, da indossare correttamente per tutta la durata dell'incontro.



Per avere informazioni più approfondite sui gruppi AMA attivi sul territorio, contattare la segreteria:  
email [ama.pinerolo@gmail.com](mailto:ama.pinerolo@gmail.com) - cell. 3667044177

Se parli con qualcuno che ha il tuo stesso disagio,  
condividi il peso della tua sofferenza e ti senti meno solo.

**Aiuti te stesso aiutando gli altri:**  
**ogni persona del gruppo è una risorsa.**



## GRUPPI AMA ATTIVATI:

### AREA DEL SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO

#### **INSIEME PER RIVEDERE LA LUCE**

*Per persone che assistono in casa  
un familiare non autosufficiente*

FACILITATORE: Livia - Tel. 339 8172060

#### **INSIEME È PIÙ FACILE**

*Per persone che assistono in casa un  
familiare con il morbo di Alzheimer*

FACILITATORE: Bruna - Tel. 328 4583467

#### **LA NEBBIA DELLA MENTE**

*Per persone che assistono in casa un  
familiare con il morbo di Alzheimer*

FACILITATORE: Franca - Tel. 338 5622991

#### **CONDIVIDIAMO IN VALLE**

*Per persone che assistono in casa un  
familiare con il morbo di Alzheimer*

FACILITATORE: Laura - Tel. 349 2686726

#### **PER NON LASCIARLI SOLI**

*Per genitori o familiari di persone disabili*

FACILITATORE: Manuela - 333 3532318

### AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

#### **DOLORE CRONICO**

*Per persone che soffrono di dolore cronico*

INFORMAZIONI: Bruna - Tel. 328 4583467

### AREA DISTURBI ALIMENTARI

#### **DA BRUCO A FARFALLA**

*Persone in sovrappeso ed obese*

FACILITATORE: Ermanna - Tel. 368 7023992

### AREA DELLA SOFFERENZA PSICHICA

#### **DONNE IN RINASCITA**

*Donne vittime di violenza*

Per info: contattare la segreteria:

Tel. 366 7044177 (martedì ore 15-18),

ama.pinerolo@gmail.com

#### **I COLORI DELLA VITA**

*Per le persone che soffrono di depressione*

FACILITATORE: Renato - Tel. 3

#### **DONNE CHE AMANO TROPPO**

*Dipendenza affettiva*

FACILITATORE: Beatrice - Tel. 347 4656564

### AREA DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

#### **AIUTO, MIO FIGLIO E' ADOLESCENTE!**

*Genitori con figli adolescenti*

FACILITATORE: Ivana - 349 2939730

### AREA DISTACCHI ED ALTRI ADDII

#### **SEPARIAMOCI CON AMORE**

*Per le persone al termine di un rapporto affettivo*

FACILITATORE: Monica - Tel. 333 3880354

#### **MORBIDE TRANSIZIONI**

*La vita dopo i 50*

FACILITATORE: Maria - Tel. 333 4410003

#### **L'ALBA, ECCO LA LUCE**

*Elaborazione del lutto*

FACILITATORE: Bruna - Tel. 328 4583467

Gli incontri sono gratuiti. Per orari e informazioni visita il sito [www.amapinerolo.it](http://www.amapinerolo.it) o contatta la segreteria.

# L'ORA DEL PELLICE PARLA DI AMA

DI BEATRICE BERMOND

Il numero di giugno de L'Or del Pellice ha parlato anche di AMA Pinerolo!

Il filo conduttore è l'accoglienza e l'inclusione, e siamo onorati che la nostra esperienza sia stata raccolta all'interno di questa pubblicazione, che già nel titolo in copertina riassume parte della nostra filosofia: 'a braccia aperte'.

L'AMA è attiva sul territorio da ormai 20 anni, ma ancora non tutti conoscono la nostra realtà, per cui ringraziamo il direttore Daniele Arghittu per questa opportunità, e Valentina Costantino che ha intervistato e fotografato alcuni membri dell'Associazione, sia facilitatori che partecipanti.



Personalmente quando le persone mi contattano per per entrare nei gruppi, dico sempre che è **difficile comprendere l'AMA fino a quando non si partecipa agli incontri**. Per cui raccontare e raccontarsi, cercare di presentare le attività dell'associazione e trasmettere il valore aggiunto dell'auto mutuo aiuto è stata una vera sfida. Grazie di cuore a chi si è reso disponibile a parlare di sé e della propria esperienza nei gruppi, e a Valentina che ci ha pazientemente ascoltato ed è riuscita a sintetizzare i nostri fiumi di parole.

Alla fine non ho resistito, e ho dovuto intervistare l'intervistatore!

Le ho chiesto cosa l'avesse colpita di più dell'AMA, di questa realtà che ancora non conosceva. Ecco la sua risposta: *"La cosa che più mi ha colpita è l'esistenza di una rete così ricca e articolata, soprattutto attorno ad alcune tematiche. Ho pensato: chissà quante altre cose meravigliose come questa esistono, che io ignoro? Mi ha colpito l'impegno di voi facilitatori, che fate volontariato caricandovi però emotivamente di TANTA ROBA. E per una come me che quando ha un problema rompe le scatole a tutti cercando consolazione nella condivisione, ha fatto un bell'effetto sapere che se un giorno avessi determinati problemi, potrei trovare una rete di persone che mi comprende."*

Per acquistare la rivista o il singolo articolo, o per sapere dove trovare L'Or del Pellice, visita il sito [www.loradelpellice.it](http://www.loradelpellice.it)



## AMA CAMBIA SEDE!

Da gennaio 2022 la nuova sede dell'AMA sarà presso i locali di **via Lequio 36, PINEROLO**. Il numero di telefono rimane invariato: **366 7044177**



## COS'E L'AUTO MUTUO AIUTO?

**Un trattamento? Un approccio sociale? Una filosofia? Una cultura? Una metodologia? Sicuramente una risorsa!**

Questa esperienza di condivisione giova sia alla persona che viene aiutata sia a chi aiuta: ci si può rendere conto che la sofferenza non deve necessariamente essere permanente, ma può essere superata.



**L'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità)** definisce l'auto-mutuo-aiuto (A.M.A.) come 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. L'AMA è, pertanto, considerato come uno degli strumenti di maggiore interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.



## AMA IN TEMPO DI COVID

Sembra il titolo di un libro, purtroppo è stata ed è ancora una triste realtà che ha travolto tutto il mondo, famiglie separate, chiusi in casa, se ti portavano la spesa la posavano vicino alla porta, ancora più triste è stato per chi aveva una persona cara in ospedale e non poteva farle visita e peggio ancora non potevano dare un abbraccio neanche in punto di morte. Non vedere la persona cara ricoverata in struttura, vivere con l'angoscia tutti i giorni.

Uscire con la mascherina ancora adesso e se per caso qualcuno ti sfiora ti allontani per paura del contagio. Personalmente avendo una figlia milite della Croce Verde quando era in servizio ero sempre molto preoccupata.

Anche il gruppo ha sospeso gli incontri in presenza e solo chi ha avuto l'opportunità ci siamo incontrati in video.

Ora abbiamo ripreso gli incontri e speriamo di continuare. Due nuovi amici fanno parte del gruppo e noi diamo loro il benvenuto augurando ad Attilio e a Salvatore di trovare aiuto e conforto come personalmente ho trovato io.

Io so che un giorno dovrò lasciare questi meravigliosi amici che non dimenticherò mai, ma tutto ha un inizio e poi finisce, come è stato quando dopo quasi trent'anni ho lasciato il volontariato in Anapaca, sono stati anni trascorsi in ospedale che mi hanno fatto conoscere il dolore ma anche la speranza. Con voi ho avuto conforto e aiuto nei momenti bui e tristi della mia vita e ho conosciuto amici cari e sinceri. Concludo con un abbraccio virtuale.

*Elena, gruppo 'La nebbia della mente'*

## DAL GRUPPO 'DONNE IN RINASCITA'

Posso dire che partecipo a questo gruppo da 7 anni dopo essere stata vittima di violenza da parte del mio compagno, venendo al gruppo ho trasformato la mia sofferenza in energia nuova. Non solo, ho messo a disposizione la mia esperienza, perché proprio l'essere stata vittima mi ha permesso di conoscere intimamente questo problema, e di apprendere giorno dopo giorno come combatterlo: "donne in rinascita" gruppo di donne che si confrontano con chi queste storie di violenza e maltrattamenti li conosce molto bene, poi abbiamo la nostra portavoce (facilitatrice) che oltre ad avere le competenze necessarie ha soprattutto la sensibilità e il grande valore di comprendere il nostro vissuto e disagio, aiutando ognuna di noi, nel percorso riabilitativo. Sono molto soddisfatta dei risultati e spero di continuare a dare il mio contributo sia per il mio benessere che per quello delle mie compagne.

Io partecipo al gruppo da 5 anni ed ogni volta che ho preso parte agli incontri, tornavo a casa più carica di energie positive. Sono stata anche io vittima di violenze, non è stato facile riemergere ma l'aver conosciuto altre donne come me è stato super positivo ed inoltre far parte di quel contesto dove nessuno si permette di giudicare ha fatto sì che si creasse un bel rapporto di fiducia... La nostra facilitatrice inoltre si rende sempre disponibile a dare una mano per qualunque problematica... lei è sempre presente! "Donne in rinascita" mi ha davvero fatta rivivere... ringrazio di cuore il gruppo.

## TEMPO...

[...] La viva percezione che siamo tutte un po' cambiate. L'esperienza Covid ci ha costrette a vivere una nuova dimensione del nostro quotidiano (lavoro, relazioni, ...)

ORA, dobbiamo capire bene quali basi solide vogliamo mantenere per il nostro futuro e per questo, anche se non piace alla nostra epoca, ritengo che ci voglia TEMPO: tempo per recuperare, reinventarci, per lenire.

Non un tempo frenetico, morto, ma produttivo, fertile, fiducioso, fatto di lentezza e coccole...

Allora regaliamocene un po' perché correre, pretendendo risultati certi, immediati, ci conduce nuovamente al Nulla, a quel vuoto che sappiamo di temere tanto. Questo è il mio augurio per tutte noi.

*Laura, gruppo 'Donne che amano troppo'*



A CURA DI BEATRICE BERMOND



### TRE PIANI di Eshkol Nevo, Neri Pozza, 2017

In Israele, nei pressi di Tel Aviv, si erge una tranquilla palazzina borghese di tre piani. Il parcheggio è ordinatissimo, le piante perfettamente potate all'ingresso e il citofono appena rinnovato. Dagli appartamenti non provengono musiche ad alto volume, né voci di alterchi. La quiete regna sovrana. Eppure, dietro quelle porte blindate, la vita non è affatto dello stesso tenore. Sorto da una brillante idea narrativa: descrivere la vita di tre famiglie sulla base delle tre diverse istanze freudiane - Es, Io, Super-io - della personalità, Tre piani si inoltra nel cuore delle relazioni umane: dal bisogno di amore al tradimento; dal sospetto alla paura di lasciarsi andare. E, come nella Simmetria dei desideri, l'opera che ha consacrato sulla scena letteraria internazionale il talento di Eshkol Nevo, dona al lettore personaggi umani e profondi, sempre pronti, nonostante i colpi inferti dalla vita, a rialzarsi per riprendere a lottare.





## COS'È L'A.M.A.

**SE PARLI CON QUALCUNO CHE HA IL TUO STESSO DISAGIO, CONDIVIDI IL PESO DELLA TUA SOFFERENZA, TI SENTI MENO SOLO E AIUTI TE STESSO AIUTANDO GLI ALTRI: OGNI PERSONA DEL GRUPPO È UNA RISORSA.**

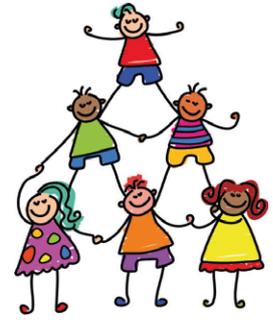
A.M.A., un invito ed una sigla: Auto Mutuo Aiuto. La sigla di un'associazione che si rivolge a chi pensa di trovarsi in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare e risolvere in un gruppo di auto mutuo aiuto i propri problemi.

AMA è un'associazione che intende fornire una risorsa a tutti quelli che sono in difficoltà e che cercano altre persone con cui condividere ed affrontare i propri problemi in gruppo.

### CHE COSA SONO I GRUPPI AMA?

I GRUPPI di Auto Mutuo Aiuto sono formati da persone e/o famiglie che si incontrano per raggiungere determinati scopi attraverso il reciproco sostegno emotivo.

Le **PERSONE** unite da un disagio comune si impegnano per il proprio e l'altrui cambiamento promuovendo le reciproche potenzialità positive



mediante il coinvolgimento personale e con la condivisione delle esperienze vissute.

La **PARTECIPAZIONE** è regolata dalla 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.

## L'AMA TI AIUTA, SOSTIENI L'AMA... CON IL 5X1000

**C'È UN MODO IN PIÙ PER SOSTENERE L'AMA. NON TI COSTERÀ NULLA!!!**

La legge finanziaria ha previsto anche per l'anno in corso la destinazione di una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a sostegno del volontariato e delle ONLUS.

Il **codice fiscale da indicare** per destinare il 5 per mille all'Associazione è il seguente:

# 94543620010

### TI PIACE SCRIVERE?

**COLLABORA CON LA REDAZIONE A.M.A.**

Se siete interessati a scrivere per Inforama o se volete collaborare alla sua stesura, contattate la redazione:

[ama.pinerolo@gmail.com](mailto:ama.pinerolo@gmail.com)



### A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B  
10064 PINEROLO (TO)  
Tel. 366 7044177  
[ama.pinerolo@gmail.com](mailto:ama.pinerolo@gmail.com)  
FB: [ama.pinerolo](https://www.facebook.com/ama.pinerolo)  
[www.amapinerolo.it](http://www.amapinerolo.it)

da gennaio 2022:  
Via Lequio, 36  
PINEROLO (TO)

### INFORAMA

DIRETTORE RESPONSABILE:  
Mirko Maggia