



- In cantiere
- Essere genitore, salute mentale e stigma
- Corso base per facilitatori 2022
- Nuovi nati in casa AMA

- COUNSELING: percorsi gratuiti
- Gruppi AMA attivi
- Il lavoro con le famiglie in un centro di salute mentale
- LeggiAMO - consigli di lettura

INFORAMA

GIUGNO
2022

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

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)

EDITORIALE

DI BEATRICE BERMOND



Cosa bolle in pentola?

Tante idee e tanta voglia di crescere.

Abbiamo riflettuto insieme su cosa sia successo dopo l'arrivo della pandemia, sia nell'associazione che fuori.

Abbiamo organizzato insieme a Sinergie tre serate tematiche proprio per fare il punto della situazione con la comunità e i servizi sul territorio, e per capire quali fossero le criticità e le richieste.

La percezione è che gli scenari siano cambiati, così come lo spirito delle persone; che sia più difficile trovare dei punti di riferimento; che i problemi si siano moltiplicati.

Sicuramente in parte la pandemia ha amplificato situazioni e tendenze che erano già presenti ma meno visibili.

Quello che non è cambiato è il bisogno dell'altro, dell'interazione, del confronto, dello stare insieme.

E questo è un sentimento forte nei gruppi, che sono riusciti ad andare avanti, assestarsi, modificarsi in base anche a nuove esigenze.

Ed è proprio questa la linfa vitale che fa andare avanti l'AMA. Grazie anche alla collaborazione con altre associazioni siamo riusciti a continuare le nostre attività e ad avere l'energia per dare vita a nuove collaborazioni e progetti, come ad esempio una serie di 5 incontri dedicati all'autodifesa e al conoscere meglio le violenze; oppure ai percorsi di auto mutuo aiuto per smettere di fumare.

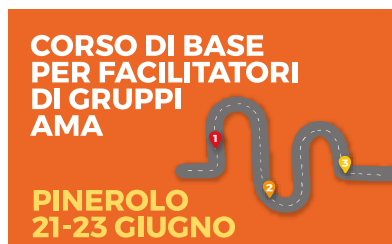
Inoltre siamo riusciti finalmente ad organizzare di nuovo un momento formativo per i nostri facilitatori, per capire insieme cosa vuol dire far parte di un gruppo, dell'associazione, il significato di essere volontari, e riscoprirsi come tali.

Proprio durante questa giornata sono venuti fuori molti spunti per il nuovo calendario delle attività dell'associazione e per tutti i progetti che vogliamo mettere in campo. Ecco il perchè del titolo 'Cosa bolle in pentola'.

[continua all'interno]



Prendi
il tuo spazio



PINEROLO
21-23 GIUGNO

[tutti i dettagli all'interno →]

IN CANTIERE

DI EMERENZIANA COALOVA



Quando ho iniziato il mio pensionamento, non immaginavo che mi sarei trovata, cinque anni dopo, nell'associazione AMA di Pinerolo, in attesa dell'attivazione di un gruppo rivolto a persone con problemi oncologici. E' stimolante sentirsi "in cantiere", alla mia età, dopo quarant'anni di lavoro effettivo. Ho dato l'adesione a questo progetto, perché ho "vissuto" gli ultimi quindici anni della professione infermieristica nel dh oncologico di Pinerolo. Sono stati anni in cui ho avuto la possibilità di vivere relazioni profonde, vitali e vitalizzanti con le persone che venivano nel nostro servizio, per le cure della loro malattia. L'idea più o meno diffusa che questi siano posti grigi e tristi, non è reale. Si respira una grande

[continua all'interno]

Cosa bolle in pentola?

[continua dalla prima pagina]

Abbiamo ricevuto alcune richieste dalla comunità per far partire dei nuovi gruppi (per neo-genitori, per genitori di figli con problemi mentali, in ambito oncologico, sul dolore cronico), per cui da settembre vorremmo organizzare degli incontri tematici affinché queste esigenze possano trovare una risposta concreta.

E poi dobbiamo occuparci della 'salute' di qualche gruppo che avrebbe bisogno di nuovi ingressi, come il gruppo dedicato ai disturbi alimentari, o alcuni gruppi di famigliari che curano.

Oppure il gruppo sulla separazione, dove, perché no, potremo spostare l'attenzione sulla problematiche vissute in quanto genitori separati.

Insomma, nuove strategie per nuove esigenze.

Potremo parlarne tutti insieme il **24 SETTEMBRE**, data in cui organizzeremo la **FESTA AMA di FINE ESTATE**: una giornata

aperta a tutti con pranzo condiviso e momenti dedicati alla biodanza e yoga della risata per celebrare l'importanza della condivisione e dello stare insieme.

Troverete tutti i dettagli su www.amapinerolo.it

IN CANTIERE

[continua dalla prima pagina]



vitalità. Chi viene vuole guarire, mette in atto tutte le risorse che ha disposizione perché ciò accada, emerge la parte migliore di ognuno, in "alleanza" con l'impegno degli operatori, tutti rivolti verso il medesimo obiettivo: recuperare la salute in una situazione difficile. Ho percepito nelle persone incontrate, una forza interiore immensa anche nella fragilità oggettiva, fisica e/o emotiva, e una capacità di amore gratuito verso i propri cari, senza riserve, capace di raggiungere e coinvolgere "gli altri", aiutandoli in modo forse inconsapevole, a fare altrettanto. Con alcune colleghe chiamavamo la nostra relazione con loro "quella dei cuori comunicanti", cuori invece di vasi... La loro FORZA DI VITA risvegliava la nostra, ci faceva sentire in cammino sullo stesso sentiero, pur in situazioni diverse.

Questo per dire la mia GRATITUDINE per questa esperienza!

Qualche anno fa, le sale per la chemioterapia, al Cottolengo, accoglievano fino a sei persone insieme. Veniva a costituirsi un gruppo che, con l'infermiera, condivideva tempi più o meno lunghi durante la giornata. Il bisogno più grande, quasi sempre, non era la privacy, ma "COMUNICARE". Parlare delle proprie difficoltà, attese, speranze, risultati, progetti, ecc..., della vita quotidiana, famigliare, degli interessi che appassionavano, delle paure che potevano venire raccontate ai compagni di viaggio....

La CONDIVISIONE rendeva meno estranee le persone, più pazienti durante le ore di infusione della terapia, più serene.

Vivevo tutto questo come la parte più bella del mio lavoro!

Per questo mi piacerebbe, non più con il mio ruolo, ma semplicemente come persona sensibile a questa tematica, aiutare chi vive lo stesso problema oncologico, ad incontrarsi in un ambiente umano, accogliente, protetto, sicuro, per CONDIVIDERE il proprio cammino, in un "NOI" in cui l'esperienza di vita di ciascuno possa diventare risorsa per gli altri.

Un saluto ed un "buon cammino" a tutti.

ESSERE GENITORE, SALUTE MENTALE E STIGMA

DI MARTA

Sono la mamma di un ragazzo seguito dal Servizio di Salute Mentale di Pinerolo.

Mi rivolgo a tutti i genitori che come me e mio marito si trovano ad affrontare una sofferenza che reputo devastante.

Ogni tipo di sofferenza di qualsiasi natura è sempre terribile e dolorosa, non voglio assolutamente sminuire la sofferenza altrui, anzi c'è sempre molto da imparare ma purtroppo la salute mentale ha a che fare anche con stigma radicati e profondi in ognuno di noi. "Il matto", "il folle" ci fanno paura, non li vogliamo vedere.

Dopo tanto cercare e sperare la diagnosi ti inchioda. La disperazione sale. Ti chiedi "cosa ho sbagliato?" "cosa è successo?" "Perché?"

Personalmente da subito ho sentito l'esigenza di confrontarmi con altri genitori. Bisognava andare a Torino. Le forze ti mancano, sei così concentrato per non perdere la poca energia che ti resta che andare a Torino è troppo, troppo pesante.

Paura, vergogna, sensi di colpa, sensazione di fallimento sono solo alcuni dei sentimenti che ti invadono. L'angoscia ti accompagna in ogni istante, gestire la sofferenza di tuo figlio, e di conseguenza di tutta la famiglia è molto impegnativo. Una spina nel cuore che non riesci a togliere.

Nessuno ti dice cosa fare, né cosa dire o non dire.

Per tutto questo, e molto altro reputo fondamentale il gruppo di AUTO MUTUO AIUTO.

Per quanto un amico sensibile possa cercare di capirti solo chi come te vive la situazione parla realmente la "tua lingua".

Insieme le cose sono meno "nere"

Insieme ci si sostiene

Insieme si è meno "sbagliati"

Insieme ci si aiuta

Insieme si elabora

Insieme c'è speranza

Insieme si può tornare a sorridere

e ve lo dico per esperienza se noi stiamo meglio anche i nostri figli stanno meglio.

Nella speranza che questa lettera vi raggiunga ringrazio l'associazione AMA per lo spazio offertomi.

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.

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

2 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

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 21 al 23 Giugno 2022**

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





NUOVI NATI IN CASA AMA

FAMIGLIE IN RETE - GENITORI CON FIGLI CON DISABILITÀ

DI VALENTINA BORDOGNA

L'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) definisce l'auto mutuo aiuto come l'**insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare il benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità.**
 Famiglie in rete è uno percorso di sostegno alle famiglie per creare e diffondere spunti e riflessioni sull'esperienza genitoriale con figli che hanno disturbi nelle abilità di sviluppo e di crescita.
 L'incontro e la condivisione delle "fatiche" dell'essere genitore di un figlio speciale aiuta a sostenere la/le difficoltà generali e specifiche di una quotidianità (organizzazione della giornata, ostacoli burocratici, diritti poco riconosciuti, sentimenti, bisogni, ect..)
 Gli incontri sono gratuiti e rivolti a genitori con figli di età compresa tra i 5 e 11 anni, e si terranno ogni 15 giorni a Pinerolo presso il Centro Sinergie in Via Silvio Pellico 23.

Scopi del gruppo:
 - Riservarsi uno spazio per sè stessi. Come persone, includendo anche il ruolo da genitori
 - Spazio di ascolto in assenza di giudizio morale, portando nell'ascolto di se e dell'altro :“Per un bambino disabile una famiglia da sola non basta.”
 - Scambio di informazioni, soluzioni e strategie per sostenersi nelle fatiche quotidiane, sostenendoci a vicenda nel promuovere e diffondere gli intenti delle associazioni che sono state create dai genitori stessi, come ad esempio: amaleiqsec2.com e www.stxbp1.it/home/
 - Condivisione di emozioni e esperienze
 - Darsi il permesso di affrontare e superare il senso di solitudine
 - Diffondere la diversità come valore umano

Quando: Lunedì dalle h 17.30 alle 19.00 , ogni 15 gg
Dove: a Pinerolo presso Centro Sinergie, Via Silvio Pellico 23
Per informazioni: Valentina, Tel. 331 2360399 - valentinabordognainfo@gmail.com

COLLABORAZIONI

A partire da Giugno 2022 l'Associazione AMA di Pinerolo collabora con la Scuola Gestalt di Torino ed è lieta di ospitare per il suo tirocinio Marcello De Angelis, allievo della scuola.
 Grazie alla convenzione, chi è interessato potrà affrontare un percorso individuale gratuito presso la sede AMA. E' richiesta l'iscrizione all'Associazione per l'anno in corso.

COUNSELING

percorsi individuali GRATUITI

Prendi il tuo spazio

Grazie alla **Convenzione dell'Associazione AMA Pinerolo con SGT - Counseling (Scuola Gestalt di Torino)**, proponiamo dei percorsi INDIVIDUALI GRATUITI di Counseling (massimo 10 ore), tenuti dagli allievi in tirocinio presso la nostra associazione.

Il counseling non è una forma di terapia, (medica o psicologica), né di sostegno psicologico, ma una metodologia che ha come obiettivo quello di favorire il miglioramento della qualità di vita del cliente, sostenendo i suoi punti di forza e le sue capacità di autodeterminazione. Il counseling **offre uno spazio di ascolto e di riflessione, nel quale esplorare difficoltà relative a processi evolutivi, fasi di transizione e stati di crisi**, al fine di agevolare il rafforzamento delle capacità di scelta o di cambiamento. I tirocinanti sono in costante supervisione con il corpo docente della scuola.

A cura di:

Marcello De Angelis
 istruttore di Qigong e Taijiquan, maestro di tango, counselor tirocinante della SGT di Torino

Modalità

Gli incontri individuali si terranno a **Pinerolo presso la sede AMA, Via Lequio 36**. Il numero effettivo di ore per ogni percorso individuale verrà stabilito in accordo con il counselor. Le sedute sono gratuite ed aperte a tutti. E' richiesta l'iscrizione all'associazione AMA (€ 25 tessera annuale)

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:
Marcello: Tel. +39 349 683 1678
www.amapinerolo.it

Se desiderate conoscere Counseling e Gestalt visitate il sito:
www.scuolacounselinggestalt.it





IL MIO INCONTRO CON LA GESTALT DI MARCELLO DE ANGELIS

Il mio incontro con la "Gestalt" è avvenuto durante la pandemia, nel 2020 quando ho conosciuto una persona che stava terminando il suo percorso di formazione come counselor. Mi occupavo, e mi occupo tutt'ora, di Qigong e Taijiquan, discipline olistiche cinesi per il benessere e la salute. Praticando queste tecniche diventa molto importante portare attenzione sia alla postura del corpo che all'atteggiamento della mente. Per noi occidentali può essere semplice ripetere un esercizio fisico e trarne beneficio ma risulta più difficile capire il messaggio psicologico o spirituale di cui queste pratiche sono intrise. La nostra cultura è per alcuni aspetti lontana da quella orientale e sentivo che mancava qualcosa per comprendere appieno questi insegnamenti. Scoprire la Gestalt mi ha permesso di entrare in un mondo nuovo e trovare una sorta di ponte tra le due culture che mi aiuta e mi sostiene nel processo di consapevolezza.

DA SAPERE

La "Terapia della Gestalt" prende forma intorno agli anni 50 da un gruppo di psicoanalisti che, critici dell'approccio puramente analitico dell'epoca, portarono una visione olistica nella terapia e un'attenzione maggiore al corpo, alla consapevolezza e al presente. La relazione è quello che conta, ci si focalizza sulla possibilità dell'organismo a essere spontaneo nel proprio modo di contattare l'ambiente. E' l'esperienza dell'incontro che, farcita di consapevolezza e caratterizzata da autenticità, può "curare".

Il percorso della Scuola Gestalt di Torino - Counseling prevede tre anni di formazione durante i quali l'allievo fa esperienza delle tecniche e delle conoscenze necessarie allo svolgimento della professione lasciando ampio spazio alla creatività per potersi portare autenticamente nella relazione d'aiuto. Durante questo percorso sono previste 150 ore di tirocinio nelle quali il futuro counselor potrà fare pratica diretta rimanendo comunque sotto la supervisione dei docenti. Per informazioni: www.scuolacounselinggestalt.it

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.

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
 Per info: contattare la segreteria:
 Tel. 366 7044177

AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO [In fase di attivazione]

DOLORE CRONICO
Per persone che soffrono di dolore cronico

AREA ONCOLOGICA

AREA DISTURBI ALIMENTARI

DA BRUCO A FARFALLA
Persone in sovrappeso ed obese
 FACILITATORE: Ermanna - Tel. 368 7023992

Gli incontri sono gratuiti. Per orari e informazioni visita il sito **www.amapinerolo.it** o contatta la segreteria.

TESTIMONIANZE

IL LAVORO CON LE FAMIGLIE IN UN CENTRO DI SALUTE MENTALE: L'ESPERIENZA DI AVIGLIANA
 DI LAURA RAMPONE E SIMONE GALLO



Dopo aver conseguito l'attestato per facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto nel 2012 con un percorso di 6 incontri con formatori dell'Istituto Change di Torino, nel 2013 abbiamo cercato di mettere a frutto questa esperienza con i familiari di utenti del nostro servizio (Csm Avigliana). La nostra motivazione è stata **la volontà di aprire le porte alla psichiatria**; lo abbiamo fatto con i familiari che sono maggiormente sofferenti e poco supportati. Fatica e perseveranza nel portare avanti i gruppi per anni, ha fatto sì che sia stata agevolata l'inclusività e la volontà di far uscire la psichiatria dai contesti istituzionali e portarla più vicina alla cittadinanza. Questo ci ha resi un po' protagonisti di una rivoluzione e ciò ci rende orgogliosi.

Perché i familiari?
 Nell'esperienza relativa al nostro ambito lavorativo, i familiari sono sempre stati poco coinvolti nel percorso di cura. Ritenevamo tuttavia che essi potessero essere un'importante risorsa e che andasse valorizzata. Pertanto, a febbraio 2013 partiva il primo gruppo di AMA per familiari di utenti con problemi di disagio psichico. Gli incontri erano così organizzati:
 - 1 incontro ogni 15 gg;
 - ogni incontro di 2 ore dalle h.17 alle h.19 per permettere maggiore partecipazione;
 - 1 o più incontri con medico psichiatra per relative competenze;
 - 1 o più incontri con assistente sociale per relative competenze;
 - gruppo di circa 10 persone.
 Il gruppo è stato selezionato concordando, previa telefonata, un incontro per un pre-colloquio orientativo utile a spiegare gli obiettivi del gruppo e capire la reale motivazione dei futuri partecipanti. La conduzione del gruppo è avvenuta con la presenza di un facilitatore e di un co-facilitatore per verbalizzare gli incontri e per essere di aiuto al conduttore come osservatore delle dinamiche del gruppo stesso.

Si è provveduto a dare delle **regole basilari** al gruppo riguardanti:
 - puntualità;
 - rispetto delle idee di ciascuno;
 - ragionamento in termini di gruppo e non del singolo;
 - frequenza di partecipazione come impegno.
 I partecipanti in un primo periodo sono stati contattati telefonicamente per ricordare le date degli incontri. Si è creata e presentata una scaletta che comprendeva:
 - Presentazione dei facilitatori
 - Aspettative dei facilitatori
 - Presentazione dei partecipanti al gruppo
 - Aspettative del gruppo
 - Comunicazione facilitata dall'uso del "tu"
 - Definizione di "auto-mutuo-aiuto"
 - Quando inizia ad esserci l'"auto-mutuo-aiuto"
 - Definizione delle "modalità barriera"

Nel corso degli anni dal 2013 al 2018 sono pertanto nati diversi gruppi ed è sorta l'esigenza di farli incontrare per scambiarsi esperienze e dare continuità al gruppo allargato anche fuori dal Csm. Noi abbiamo fornito un supporto su richiesta loro in momenti di difficoltà nella crescita del gruppo. Nel 2018, avendo il Csm di Rivoli iniziato a sua volta un gruppo AMA con connotati diversi perché a scopo terapeutico in quanto affiancati dalla figura dello psicologo, si è pensato di fondere le due realtà di Avigliana e Rivoli. Il gruppo di Avigliana, nel frattempo, tramite l'aiuto del Comune e dell'Asl, aveva individuato ed ottenuto uno spazio di ritrovo in una sala polivalente all'interno della Casa della Salute di Avigliana ed un altro spazio per l'accoglienza alla cittadinanza presso una sala del Comune. L'esigenza dei familiari era quella di poter sensibilizzare la cittadinanza, lottare contro lo stigma, far sì che sul territorio potessero nascere degli spazi inclusivi per attività a favore di persone con disabilità psichica, poter far sentire la loro voce presso le istituzioni. Nasce l'**Associazione Amandoli** il 1/1/2019 iniziando a creare eventi sul territorio per far conoscere il progetto. Nell'ultimo anno nasce anche l'esigenza di avere uno spazio proprio dove poter far svolgere attività ai propri familiari e non. Si inaugura Casa Amandoli il giorno 11/9/2021.

LEGGIAMO

A CURA DI BEATRICE BERMOND



È uscito il n° 38 di Mezzopieno news
 In copertina l'intervista a Lorena Bianchetti, giornalista e conduttrice televisiva. All'interno la ricerca sulle buone notizie e la sezione "Mezzopienino" dedicata ai più piccoli. Leggilo on line oppure ricevilo gratuitamente via posta facendone richiesta. **www.mezzopieno.org**

LA NOTIZIA SCELTA PER VOI:

LA PRIMA SPIAGGIA PER PERSONE AFFETTE DA SLA O GRAVI DISABILITÀ
 L'isola di Sant'Antioco, in Sardegna, ospita in una delle sue più belle spiagge il primo stabilimento balneare accessibile a pazienti affetti da Sla o patologie gravi, che necessitano speciali attenzioni e di energia elettrica per ricaricare i dispositivi. Il progetto è promosso dall'associazione di volontariato «Le rondini», che gestisce lo stabilimento sulla spiaggia di Maladroxia «Isola del cuore», completamente gratuito per i disabili e le loro famiglie. Vi sono postazioni 'standard', allestite con ombrellone e lettino, disponibili per tutti, e postazioni 'speciali' per pazienti Sla o altre patologie, con due colonnine di corrente per il collegamento dei dispositivi, oltre che un maggiore spazio manovra e riservatezza. 31/01/22 - Fonte: *Redazione gentile di Orosei*



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.



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.

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



A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO 36

10064 PINEROLO (TO)

Tel. 366 7044177

ama.pinerolo@gmail.com

FB: ama.pinerolo

www.amapinerolo.it

INFORAMA

DIRETTORE RESPONSABILE:

Mirko Maggia

Grafica: beatricebermond.it