



INFORAMA

**DICEMBRE
2022**

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

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)

EDITORIALE

DI BEATRICE BERMOND



In occasione dell'assemblea annuale dei soci AMA che si è tenuta lo scorso 28 novembre, nel preparare il resoconto dell'anno appena trascorso, ho fatto una lista di tutte le attività svolte nel 2022, e sono rimasta meravigliata.

Nonostante le difficoltà del periodo siamo riusciti grazie all'aiuto di direttivo, facilitatori, soci e volontari a portare avanti le attività dei gruppi, ad organizzare tante attività nuove e soprattutto a stringere nuove preziose collaborazioni.

In tempi un po' bui come questi, tutto ciò non fa che infondere ottimismo e ci dà speranza: insieme si può veramente fare di più e meglio. Proprio in occasione dell'assemblea abbiamo ricordato che ogni aiuto è prezioso, anche solo 5 minuti dedicati all'AMA per svolgere un compito semplice sono preziosi: distribuire il nostro Inforama, presenziare anche solo per un'ora alle iniziative che ci vedono organizzatori o partner, partecipare alle riunioni per aiutarci ad avere nuove idee, dare una mano in segreteria, o anche solo fare promozione e parlare di AMA sono tutti gesti fondamentali.

Da questa riflessione è nata la scelta di utilizzare la parola 'HYGGE' sulla tessera associativa 2023. 'Hygge' è un sostantivo delle lingue danese e norvegese (che si pronuncia "hugga") che è diventato improvvisamente popolare in tutto il mondo. Letteralmente si traduce "calore, intimità", ma racchiude molto altro: significa creare un'atmosfera accogliente e godersi il bello della vita con le



persone care. E' l'insieme delle piccole cose quotidiane che riempiono il nostro cuore e ci fanno star bene. C'era bisogno di scomodare i danesi? No, ma un equivalente italiano altrettanto corto e denso di significato non l'abbiamo trovato; un po' come il Wabi-Sabi giapponese del 2022.

Per me l'AMA è Hygge perché mette insieme le persone,

sprona a vedere il mondo con occhi diversi, a vedere il buono e il bello attorno a noi e a condividerlo.

Auguro un anno sereno, pieno di hygge e sempre in condivisione a tutti, anche al direttivo neo-eletto (che mi ha riconfermata presidente per il prossimo mandato) affinché porti avanti sempre al meglio lo spirito dell'AMA.



L'AMA AUGURA BUONE FESTE!



**P. 7
TUTTI I
GRUPPI ATTIVI**

**L'AMA fa bene,
lo dice anche l'OMS (p. 2)**

PASSAPAROLA!!!

NUOVO DIRETTIVO
p. 2



2 TESSERAMENTO 2023

I FATTI / TESTIMONIANZE
p. 5



3 NUOVI GRUPPI

NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

In occasione dell'assemblea annuale AMA del 29 novembre 2022 è stato eletto il nuovo consiglio direttivo, così composto:



- Apicella Lina
- Bermond Beatrice
- Galetto Renato
- Garnero Enzo
- Martinat Livia
- Nasto Tiziana
- Passet Walter
- Piccardino Rita
- Taricco Bruna

L'Associazione ringrazia il consiglio direttivo uscente per la disponibilità e l'impegno dimostrati in questi anni, e augura buon lavoro ai nuovi eletti.



E' ufficialmente iniziato il 29/11/2022 il **tesseramento per l'anno 2023**. Il costo della tessera è di 25€ e da diritto di accedere ai gruppi e a tutte le attività dell'associazione per l'anno 2023. Puoi iscriverti o rinnovare l'iscrizione contattando la segreteria AMA o, per i partecipanti dei gruppi, il facilitatore di riferimento.



Lo stand AMA alla Giornata dell'Appartenenza 2022



Festa AMA, concerto a cura dell'Istituto Civico Musicale Corelli

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.

LA DIAGNOSI ONCOLOGICA TI CAMBIA LA VITA

Quale percorso si prospetta per la persona e la sua famiglia?

GIOVEDÌ 1 DICEMBRE 2022

dalle 17.00 alle 20.00 presso il Seminario Vescovile di Pinerolo
entrata parcheggio di via Arsenale n. 8

Evento gratuito rivolto alla popolazione per conoscere i servizi e le risorse dedicate nell'ambito oncologico e attivare un gruppo di auto mutuo aiuto per persone con diagnosi oncologica. Per partecipare all'evento è necessario iscriversi sul sito www.amapinerolo.it

SALUTI ISTITUZIONALI: Franca DALL'OCCHO - Direttore Generale Asl To3
PRESENTAZIONE EVENTO: Paola SDERCI - Coordinatore Servizio Sociale Asl To3

PRIMA TAVOLA ROTONDA
Moderatore: Paola FASANO - Direttore Distretto Pinerolese
Marco TAMPPELLINI - Direttore S. C. Oncologia Asl To3
La Rete oncologica
Marcello CALABRO, Roberta TRON - Chirurgia e Oncologia Asl To3
Il Progetto ERAS e dintorni
Antonella CARROZZO - Ambulatorio Psicologia Asl To3
Il trattamento degli aspetti psicologici
Nana BEITONE - S.S. Servizio Sociale Asl To3
Le implicazioni a livello sociale
Saul FINA - MMG
La Casa della Comunità e la medicina proattiva

DEGUSTAZIONE ASSAGGI CON PRESENTAZIONE DI RICETTE MIRATE AD UNA DIETA APPROPRIATA a cura del CFIQ

Durante l'evento sarà distribuito l'opuscolo:
STILI DI VITA E SCELTE ALIMENTARI: UN'OPPORTUNITÀ PER PREVENIRE

L'acqua Valmore è gentilmente offerta dalla Ditta Pontevecchio di Luserna

SECONDA TAVOLA ROTONDA
Moderatore: Paola FASANO - Direttore Distretto Pinerolese
Aida COSOLA - Responsabile S.S. Promozione della Salute
Stile di vita, gruppi di cammino
Ilenia FORESTIERO, Roberta CAVAGNA - Dietiste Ospedale (E. Agnelli) Pinerolo
Stili di vita e scelte alimentari: un'opportunità per prevenire
Rodolfo ODONI - Direttore S.C. Recupero e Riabilitazione Ospedaliera
La riabilitazione in oncologia
Manuela MARTELLOTTI - Assistente Sociale CISS
Il sostegno alle famiglie
Giovanni VAGLIENTI - Presidente Associazione Mai Soli
Margherita PRIOTTI - Presidente Associazione Anapaca Pinerolo
Il contributo del volontariato
Paola PASCHETTO - Responsabile Servizio Adulti e Territorio Diaconia Valdese
Il PPF (Progetto Protezione Famiglie Fragili)
Beatrice BERMOND - Presidente Associazione AMA (Auto Mutuo Aiuto)
I Gruppi AMA, mettiamoci in gioco!!!

Giovedì 1 Dicembre si è svolto il convegno 'La diagnosi oncologica ti cambia la vita', organizzato dall'ASL TO3 in collaborazione con i servizi e le associazioni del territorio e il Consorzio CFIQ.

Questa è stata l'ennesima testimonianza della ricchezza del nostro territorio dove, seppur a volte con delle difficoltà, tutti mettono in campo le proprie risorse per un obiettivo comune da raggiungere insieme.

E in questo scenario nessuno è escluso, dagli operatori, ai volontari, dai servizi alle associazioni: solamente insieme si può supportare la persona con diagnosi oncologica, affinché non si senta mai sola nel suo percorso di cura.

E non a caso si parla di persona e non di paziente: perché chi riceve una diagnosi non si deve identificare con la malattia.

L'Associazione AMA ha concluso l'evento portando il proprio punto di vista e raccontando come i gruppi possano essere una utile risorsa anche in questo ambito. E ci auguriamo che l'obiettivo del convegno, cioè l'attivazione di un gruppo di auto mutuo aiuto per persone con diagnosi oncologica, si trasformi molto presto in realtà (LEGGI SOTTO).



Alcuni momenti dell'evento, alla fine del quale il Consorzio CFIQ ha servito una degustazione preparata in sinergia con le dietiste dell'Ospedale E. Agnelli di Pinerolo.

Assieme agli assaggi è stata distribuita anche la guida 'Stili di vita e scelte alimentari: un'opportunità per prevenire' a cura della Rete Oncologica



NUOVI NATI IN CASA AMA

Giovedì 1 dicembre si è svolto un convegno sul tema della diagnosi oncologica, organizzato dall'ASL TO3 in sinergia con l'AMA e le associazioni del territorio, con la finalità di creare un **gruppo di auto mutuo aiuto rivolto a persone con problemi oncologici**.

Anche in questo caso il nostro obiettivo come AMA è quello di far partire questo gruppo per far sì che le persone possano incontrarsi e comunicare 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" (citando le parole di Emerenziana, la facilitatrice del gruppo, che nel numero precedente di Inforama ci ha raccontato la sua esperienza). Se vuoi maggiori informazioni e/o iscriverti, puoi contattare la segreteria AMA: Tel. 366 7044177 - ama.pinerolo@gmail.com

L'AMA continua la collaborazione con il **Progetto protezione famiglie fragili** che accompagna le famiglie attraverso una rete di supporto psicologico, sociale ed assistenziale migliorando la qualità di cura del paziente e supportando l'intero nucleo familiare fragile. Per informazioni sulle attività sul territorio: **xsone.org**



COUNSELING
percorsi **INDIVIDUALI GRATUITI**

Prendi il tuo spazio

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. Per iscrizioni e informazioni: Marcello, tel. +39 349 6831678

Naturasì Pinerolo è partner delle iniziative AMA:

regala un Natale bio

Pinerolo
prodotti biodinamici e biologici certificati
ang. via Martiri del XXI via Città di S. Francisco, 1/A

naturasì
negozi e aziende agricole bio

Facebook and Instagram icons with **naturasì.it**

I FATTI, DI MARIO MANDUCA

Signor Giudice, mi ha appena domandato di raccontare i "fatti", per usare le sue parole.... i fatti sono quelli per cui mi trovo qui ora; in questi ultimi periodi ho dovuto raccontare....i fatti, diverse volte; forse non le ricordo tutte,..... ma la prima è stata quando la pattuglia mi ha trovata ed il poliziotto mi ha domandato cosa fosse successo; la seconda in centrale: un giovane militare ha raccolto la mia deposizione, quella che avrà sicuramente letto; (si guarda intorno come se rivivesse il momento della deposizione) mi invitava ad essere precisa nei dettagli.....

.....scriveva al computer (mima il gesto di chi usa la tastiera)era caldo in centrale....., ma al termine della deposizione, quel ragazzo che insisteva sui particolari, aveva la fronte sudata, mi è parso eccessivo.....;

al termine, mentre mi domandava di firmare la mia deposizione, mi disse con garbo "vorrei darle un abbraccio".....

....io credo di non aver fatto bene a rispondergli che l'abbraccio di un uomo, in quel momento, era l'ultima cosa che volevo

....forse non ricordo bene...., mi dispiace.... poi è arrivata una donna in divisa, che si è qualificata come del nucleo specializzato per questi ... "fatti" e mi ha pregato di seguirla nel suo ufficio; ho dovuto ripetere i fatti, ma con una donna era più semplice.... anche dopo, in ospedale, ho raccontato ai medici i fatti....tutti, anche lì nel dettaglio....;

ho fatto una visita, finalmente una doccia e messo qualcosa di pulito; la psicologa mi dice che devo vedere l'accaduto da lontano, quasi come se non mi appartenesse, ma incontro solo persone che mi domandano di raccontare i fatti; e i fatti sono lì, che mi aspettano, nel silenzio, quando non devo concentrarmi su qualcosa, quando devo addormentarmi, quando in giro la luce è poca, quando sogno....

e poi i giornali: poco rispetto; cronaca, solo fatti per la cronaca! Lei, signor Giudice, è una donna è capirà bene cosa ci sia tra lo spessore delle pagine dei fatti scritti, raccontati, vissuti e ricordati e capirà perché io sia qui, con occhiali scuri e capo coperto; sa, signor Giudice, abito in un piccolo centro ed ho paura: paura che i fatti si ripetano, paura che qualcuno mi giudichi, paura che qualcuno mi compianga, paura che per qualcuno non sarà più la stessa cosa....

Non è la prima volta che questi "fatti" accadono, ma adesso che è successo a me, capisco cosa significhino....

Signor Giudice, adesso racconterò i fatti, grazie per aver domandato anche Lei, ancora una volta, la stessa cosa; troverò per lei e forse per me la forza che non pensavo! mi tolgo occhiali e foulard perché si possa vedere la mia rabbia ed il mio disprezzo; impedisca con la giustizia e con tutti i suoi mezzi che questi.....questi.....questinon so nemmeno come insultarli, non abbiano più la possibilità di fare altre donne gli stessi "fatti" che hanno fatto a me. ECCO I FATTI!



SVOLTADONNA
Centro Antiviolenza

SCEGLI DI ESSERE LIBERA

La violenza contro le donne è un reato e una violazione dei diritti umani.

CONTATTACI

Sede: Stradaie Fenestrelle n. 1 10064 - Pinerolo (TO)
Orari: lunedì ore 10-14, martedì ore 15-18, mercoledì ore 9-12, giovedì ore 15-18, venerdì ore 9-12, fuori orario su appuntamento.

Telefono: 0121.062380
E-mail: centroantiviolenza@svoltadonna.onmicrosoft.com

Numero verde: 800.093.900
Numero verde nazionale: 1522
Codice fiscale: 94579470017

SOSTIENI IL NOSTRO CENTRO ANTIVIOLENZA
IBAN: IT20Z053873075000003560129

TESTIMONIANZE DAL GRUPPO "INSIEME PER SMETTERE DI FUMARE"

Grazie Gruppo. Sono una donna in cammino. Una persona che non vuole stare ferma, che vuole essere felice, che non vuole accontentarsi, disposta a mettersi in gioco. Mi sono sentita accolta, capita, accettata con tutte le mie fragilità ed incongruenze, mai giudicata. Ho potuto esprimermi liberamente e nel farlo mi sono conosciuta meglio. Ho compreso dicendolo a voi perché ho scelto di provare a smettere di fumare. E dicendovelo mi sono commossa ed ho potuto piangere. Tante parole, risate, pianti, frasi, resteranno nella mia memoria. GRAZIE! Aver compreso che "dietro la sigaretta c'è la persona" con le sue difficoltà, aver compreso che siamo dipendenti come tanti altri da tante cose, aver compreso che "la sigaretta non risolve..." quel problema, quella discussione, o non ti premia di una fatica, credo che mi abbia reso più LIBERA... Tutti noi possiamo essere liberi e felici anche senza quel "mostro", come dice G. e che l'ansia colpisce tutti, in modi differenti PS Il weekend è andato male, ho fumato una sigaretta al giorno ma non mi arrendo. Ricomincio! Sono delusa ma anche più forte.

L'AMA collabora con il Servizio per le Dipendenze Patologiche dell'ASL TO3, organizzando periodicamente dei percorsi per smettere di fumare. Tali percorsi comprendono una serie di incontri e poi l'esperienza del gruppo AMA per un tempo prestabilito: la testimonianza a fianco arriva da questa esperienza.



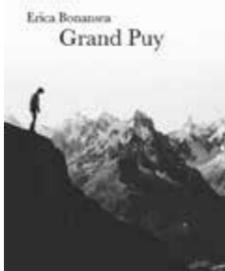
LEGGIAMO

A CURA DI BEATRICE BERMOND

GRAND PUY

di Erica Bonansea, Ed. Golem

Dopo ventidue anni di assenza, Gioacchino ritorna nella vecchia casa di montagna. Che cosa è andato a fare a Grand Puy? E perché non ha più l'anulare sinistro? Il suo arrivo stravolge la quotidianità del fratello minore Alessandro e dell'amico Jan, che lo aiutano a cercare il figlio Ludovico scappato di casa a causa dell'imminente matrimonio della madre e del suo compagno. Riuscirà Gioacchino a ritrovarlo e fare pace con il suo passato?



LA DISPERATA RICERCA D'AMORE DI UN POVERO IDIOTA

di Pif, Ed. Feltrinelli

Arturo è alla ricerca delle sette anime gemelle scelse per lui da un nuovo algoritmo. Esiste l'anima gemella? Ed è una sola oppure sono tante? Un viaggio attorno al mondo cercando l'amore. "L'amore non è una formula matematica, non ci si può innamorare facendo dei calcoli." Almeno questo è quello che pensa Arturo fino a quando rivede un vecchio compagno di classe, l'irritante Gianfranco Zamboni - ora ingegnere informatico. Dopo anni di lavoro a testa bassa, Arturo si è appena reso conto che amici e colleghi nel frattempo si sono sposati o convivono, molti hanno messo al mondo dei bambini e alcuni si sono già separati. Alle soglie dei quarant'anni, è ora di pensare a quel futuro che non ha mai avuto il coraggio di affrontare. Ma come si trova l'anima gemella, la persona che si è proprio sicuri sia quella giusta? L'incontro con il vecchio compagno di scuola sembra un appuntamento con il destino, perché Zamboni è a capo di un progetto sperimentale: una app finalmente efficace nel rilevare l'affinità fra persone...



IL PICCOLO NEGOZIO DELLA FELICITÀ HYGGE

di Rosie Blake, Ed. Newton Compton

È autunno nella cittadina di Yulethorpe, e una pioggerella gelata scende da giorni. A rendere ancora più tristi gli animi arriva la notizia che l'ultima bottega del centro, l'adorabile negozietto di giocattoli della signora Louisa, sta per chiudere i battenti. Per Yulethorpe sarà un inverno più gelido del solito, ma la speranza ha il volto di un angelo biondo di nome Clara Kristensen. In paese per una vacanza, la ragazza è il ritratto della salute e della felicità. In lei tutto è hygge, come dicono i danesi: è allegra, solare, con un senso profondo della famiglia, ama le candele profumate, i bambini, i cani e i libri. Tra esilaranti malintesi e scontri all'ultimo fendente, riuscirà Clara, con i suoi occhi azzurri e i modi scandinavi, a convincere lo scostante e ruvido Joe che il segreto della felicità non è il denaro?



MEZZOPIENO
LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Mezzopieno News® è lo strumento giornalistico della comunità Mezzopieno. Il notiziario raccoglie, rilegge e diffonde notizie positive e pratiche virtuose di impegno e di riscatto. WWW.MEZZOPIENO.ORG

NASCE IL MANIFESTO DEI DIRITTI DEI FIGLI DEI GENITORI SEPARATI

Fonte: Fonte: Papà separati APS - 23 novembre 2022



È stato presentato a Strasburgo alla sede del Parlamento Europeo, il primo 'Manifesto dei figli di genitori separati', nell'ambito di una iniziativa per la Giornata Mondiale dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza organizzata dal Coordinamento delle Associazioni di Genitori Separati.

Il neonato Osservatorio Nazionale dei Diritti Umani dei Figli di Genitori Separati, per la prima volta in Italia, crea un organo che apertamente ed esplicitamente tratta e protegge i diritti umani anche dei padri e dei figli. L'obiettivo di questo istituto è il superamento del conflitto genitoriale che si ripercuote spesso a danno dei minori, in un periodo storico che vede in grande aumento il fenomeno delle separazioni tra coniugi e che evidenzia la crescente difficoltà della messa in pratica della bi-genitorialità, condannando ogni forma di violenza intra-familiare e di alienazione parentale.

"Il rischio di una simbiosi prolungata tra madre e bambino è quello che i padri si sentono trascurati e questo può mandare in crisi la coppia. Quando c'è la crisi si separano i componenti della coppia ma la Famiglia, seppur separata, resta Famiglia. Il rapporto genitoriale è eterno, anche se cambiano dopo la separazione/divorzio le modalità di relazione dei figli con i due genitori. La separazione coniugale non è una separazione genitoriale: il cambiamento della norma che regola i rapporti tra partner non dovrebbe interrompere la relazione genitoriale tra i figli e i loro genitori e nonni" ha dichiarato Costanza Marzotto, psicologa e direttore del master in Mediazione familiare e comunitaria dell'Università Cattolica di Milano.

I TERRENI ABBANDONATI RITORNANO VIVI IN PUGLIA

Fonte: Urban Farmer 23 novembre 2022



La Puglia dispone di un grande patrimonio di terreni inutilizzati, abbandonati e incolti, spesso inariditi dall'incuria e dal degrado.

Per questo motivo due amici di Taranto hanno deciso di ridare vita a queste terre ed hanno creato una piattaforma per mapparle e per rimetterle in attività.

Andrea Guarrasi e Aren Hoxha sono un ingegnere informatico e un programmatore, rispettivamente di 35 e 34 anni, con le loro competenze hanno dato vita a Urban Farmer, un portale su cui chiunque può cercare terreni gratuiti per avviare coltivazioni, piantagioni di alberi da frutto a attività di produzione di energia rinnovabile. Nel primo anno di attività sono circa 700 ettari ad essere censiti e la lista dei Comuni aderenti è in costante crescita. Il progetto partito dal sud Italia si sta diffondendo in tutto il Paese e si rivolge agli agricoltori etici, ai consumatori consapevoli e ai proprietari di terreni incolti con l'obiettivo di promuovere l'acquisto di prodotti stagionali e locali, riattivare i campi abbandonati e riutilizzare gli scarti agricoli inserendoli nell'economia circolare.

Con la mappatura Urban Farmer permette di acquistare prodotti locali e di stagione che distano al massimo 30 km dal consumatore e si può scegliere di comprare simbolicamente ogni pianta, seguire la crescita fino a ricevere i suoi frutti direttamente a casa e, se lo si desidera, di visitare i campi, vedere il lavoro che c'è dietro, riavvicinarsi alla terra e acquistare i prodotti dal proprio coltivatore di fiducia.

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: Lina - Tel. 346 6302254

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: Simonetta - Tel. 347 0681885

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

Per info contattare la segreteria - Tel. 366 7044177 (martedì ore 15-18), ama.pinerolo@gmail.com

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 e ansia

FACILITATORE: Laura - Tel. 338 3917672

DONNE CHE AMANO TROPPO

Dipendenza affettiva

FACILITATORE: Beatrice - Tel. 347 4656564

AREA DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

S.O.S. MIO FIGLIO È ADOLESCENTE!

Genitori con figli adolescenti

FACILITATORE: Ivana - Tel. 349 2939730

FAMIGLIE IN RETE

Genitori di figli con disabilità

FACILITATORE: Valentina - Tel. 331 2360399

AREA DISTACCHI ED ALTRI ADDII

SEPARIAMOCI CON AMORE

Per le persone al termine di un rapporto affettivo

FACILITATORE: Beatrice - Tel. 347 4656564

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 o contatta la segreteria.



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



A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO 36
10064 PINEROLO (TO)
Tel. 366 7044177
ama.pinerolo@gmail.com
FB: [amapinerolo](https://www.facebook.com/amapinerolo)
www.amapinerolo.it

DIRETTORE RESPONSABILE:

Mirko Maggia

REDAZIONE:

Beatrice Bermond, Enzo Garnerò,
Raimondo Genre, Graziella Giorcelli,
Elia Lattuada, Gabriele Salusso,
Sara Spinardi.

GRAFICA:

[beatricebermond .it](http://beatricebermond.it)