



INFORAMA

**SETTEMBRE
2023**

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

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)

EDITORIALE

DI BEATRICE BERMOND



"La felicità è una cosa seria": questo il leitmotiv che abbiamo scelto per questa stagione, per i prossimi appuntamenti formativi e il nuovo materiale promozionale. **Essere felici** permette di **vivere pienamente** i momenti positivi, ma anche di **far fronte in modo efficace alle sfide** più difficili della vita. Secondo le più recenti ricerche, la felicità non solo ci fa sentire bene in generale, ma porta anche con sé una serie di **benefici per la salute e le relazioni con gli altri**. Il concetto di felicità non è però oggettivo, ha una sua valenza soggettiva che dipende da vari fattori (sociali, culturali, ...) e questo fa sì che **la strada verso la felicità sia unica per ogni individuo**.

Ognuno di noi ha infatti desideri, obiettivi, aspirazioni e passioni specifiche, ma quello che ci accomuna è **la possibilità di agire su noi stessi**, in modo da tendere verso la felicità. Cercare di vivere una vita felice non significa negare le emozioni negative o dover provare gioia in ogni istante: tutti noi incontriamo delle avversità ed è naturale provare rabbia, tristezza o frustrazione. La differenza risiede nell'approccio; chi conosce l'AMA lo sa, perché entrare a far parte di un gruppo AMA vuol dire iniziare un percorso di miglioramento personale, e **decidere di condurre un'esistenza da protagonista**.

Ma sappiamo cosa desideriamo? Qual è la nostra strada verso la felicità?

Abbiamo deciso di organizzare **4 WORKSHOP** (v.p.3)



nello spirito dell'AMA, **lavorando insieme**, per avere stimoli nuovi e punti di vista diversi che ci aiutino a potenziare la percezione che abbiamo di noi e a **dare voce al nostro io**. Perché **la felicità** non è un'emozione passeggera, **deve essere una scelta, il nostro stile di vita!**

E come sempre **lavorare su di noi vuol dire anche agire sul mondo attorno a noi**. Prendo in prestito le parole di Diego Mariani di Mezzopieno: *"Ogni passo verso la felicità individuale si intreccia con il tessuto sociale che ci circonda. Si tratta di un viaggio che richiede consapevolezza, responsabilità e una visione collettiva."*



➔ **FESTA AMA**
SABATO 23 SETTEMBRE

Diventa anche tu
**ambasciatore
AMA**



STACCA
LE PAGINE
CENTRALI 6-7
E CONDIVIDILE A
PIU' NON POSSO!

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

PASSAPAROLA!!!



APPUNTAMENTI DA NON PERDERE
p. 2

TESTIMONIANZE
p. 4,5,11

**La felicità
è una cosa
seria!!!**



WORKSHOP!!
p. 3

**NUOVO MATERIALE
PROMOZIONALE** p. 4



I PROSSIMI APPUNTAMENTI 2023

SETTEMBRE

DOM
17

AMA sarà presente con il suo stand alla
GIORNATA DELL'APPARTENENZA
a Pinerolo in Piazza Vittorio Veneto dalle ore 10.00
→ Passa e scopri il **nuovo materiale promozionale AMA** (vedi p. 4)

SAB
23

FESTA AMA!
dalle 13.00 alle 19.00 c/o sede ANFFAS Valli Pinerolesi,
Parco Villa Prever, V.le Rimembranza 63, Pinerolo

SAB
30

WORKSHOP LIBERA LA VOCE - vocalità
ore 14.00 - c/o Istituto Civico Musicale Corelli, V.le della
Rimembranza 77 - Pinerolo - a cura di Francesca Lanza

CIO
5

WORKSHOP SIAMO CONNESSI? - tango
ore 21.00 - c/o Centro d'incontro, via Bignone 40 - Pinerolo
a cura di Marcello De Angelis

VEN
13

AMA parteciperà alla tappa pinerolese della
CAROVANA DEI MUTUALISMI - ore 17.00 c/o Circolo Arci Stranamore
Via Ettore Bignone 89, Pinerolo (vedi p. 9)

MAR
17

WORKSHOP ASCOLTIAMO IL CORPO - qigong salutista e auto massaggio
ore 21.00 - c/o Centro d'incontro, via Bignone 40 - Pinerolo
a cura di Maurizio De Meo

SAB
21

WORKSHOP LASCIAMO IL SEGNO - arteterapia
ore 10.00 - sede ANFFAS Valli Pinerolesi, V.le Rimembranza 63, Pinerolo
a cura di Antonella Chiavia

OTTOBRE

FESTA AMA SABATO 23 SETTEMBRE

Ore 13.00 **SPAZIO PICNIC**

(cibo e bevande a cura di ogni partecipante)

Dalle ore 15.30

POMERIGGIO MUSICALE

in collaborazione con l'Istituto Civico
Musicale Corelli

CONCERTO jazz e dintorni - Abba Guitar Trio

Alessandro Abbadessa, chitarra

Daniele Bertone, batteria

Mario Manduca, contrabbasso

Ore 17.00 **MERENDA NEL PARCO**

offerta da AMA Pinerolo

c/o sede ANFFAS Valli Pinerolesi, Parco Villa Prever
Viale Rimembranza 63 - PINEROLO
dalle 13.00 alle 19.00 - Ingresso libero



Ingresso libero

aperto a tutti.

La manifestazione
si terrà anche in caso
di maltempo presso
la sede ANFFAS
Valli Pinerolesi.



AMA organizza una serie di attività formative rivolte a tutti: il leitmotiv delle varie iniziative è 'La felicità è una cosa seria': obiettivo del progetto è fornire **stimoli nuovi e punti di vista diversi per potenziare la percezione di sé e dare voce al proprio io**. Sono previsti **4 workshop indipendenti di 2 ore ciascuno**, condotti da professionisti che accompagneranno i partecipanti in varie forme espressive.

La felicità è una cosa seria!!!

La scienza ci dice che abbassare i livelli di cortisolo è fondamentale per **ridurre lo stress**. Come? Adottando pratiche quotidiane in grado di farci star bene come stare con le persone che amiamo e fare attività in grado di creare connessioni positive. Ma ne siamo veramente capaci? **Sappiamo cosa desideriamo?**
PROVIAMO INSIEME A DARE VOCE AL NOSTRO IO e ascoltiamo i consigli della scienza!



WORKSHOP

**SABATO
30 SETTEMBRE**

"Libera la voce"
vocalità

ore 14.00 - c/o Istituto Civico
Musicale Corelli, V.le della
Rimembranza, 77 - PINEROLO

La voce è strumento di
comunicazione, ma quando si
manifesta nella musicalità del
canto può aiutare ad abbassare
lo stress.

E cantare in gruppo è liberatorio,
crea senso di unione, benessere,
allevia la fatica, riduce il senso di
solitudine.

Il workshop, attraverso il canto,
vuole essere uno spazio per
acquisire consapevolezza della
propria vocalità, ascoltare
il proprio corpo per gestire
respirazione e suoni.

Impariamo insieme ad
ascoltarci: scopriamo noi stessi
per poter comunicare con gli
altri.

A cura di
Francesca Lanza

Il canto lirico è ricco
di stereotipi e coperto
di polvere. Per me è un lavoro
giornaliero, un ricreare il tempo
attraverso l'interpretazione
di un'aria aggiungendo strati
uno sopra l'altro: il suono, le
parole, il ritmo, le intenzioni.
Ed è soprattutto energia. Pur
cantando da più di trent'anni
continuo a scoprire nuovi dettagli
ogni giorno. Tutto si rinnova,
acquista nuovo vigore e trova
significati differenti. Sicuramente
la mia voce è la mia via.
Francesca è titolare della cattedra
di flauto traverso e canto presso il
Civico Istituto Musicale "A. Corelli"
di Pinerolo (vedi p.9).



**GIOVEDÌ
5 OTTOBRE**

**"Siamo
connessi?"**
TANGO

ore 21.00 - c/o Centro
d'incontro, via Bignone, 40
PINEROLO

Da sempre il tango è considerato
il ballo della coppia per
eccellenza, intenso e sensuale.
Al di là degli stereotipi, il tango
è una **danza di comunicazione**:
attraverso la respirazione,
il contatto, il movimento,
conosciamo meglio noi stessi e
comuniciamo con l'altro.

E allora **diamo voce al nostro
corpo attraverso il tango**:
per esplorare i nostri confini,
per ascoltarci, per stare in
relazione con le persone e con
l'ambiente che ci circonda.

A cura di **Marcello
De Angelis**

Il corpo in movimento
vissuto come
passione: prima dal
punto di vista artistico
come ballerino, poi da
quello del benessere
come istruttore di Qigong e
Taijiquan. L'avvicinamento alle
arti marziali ha influenzato
il ballo portando attenzione
sia alla postura del corpo
che all'atteggiamento della
mente, un'evoluzione anche
e soprattutto spirituale. Infine
la Gestalt, come esperienza di
vita e crescita personale, mi ha
permesso di trovare una sorta di
ponte tra la cultura occidentale e
quella orientale.

Maestro di tango, istruttore di
Qigong e Taijiquan, counselor
tirocinate della SGT di Torino.
(vedi Informa / giu. 2022).



**MARTEDÌ
17 OTTOBRE**

**"Ascoltiamo
il corpo"**

**QIGONG SALUTISTA E
AUTOMASSAGGIO TUINA**

ore 17.30 - c/o Salone
Parrocchia San Lazzaro
Via S. Lazzaro, 3 - PINEROLO

Sperimentiamo tecniche di
movimento, rilassamento,
respirazione, automassaggio
tuina, che aiutano a gestire
lo stress, **mantenere il
corpo rilassato ed elastico**,
**preservare la nostra energia
vitale**. Possono essere praticati
a qualsiasi età: vengono infatti
rispettati i limiti fisiologici
dell'individuo e si mira al
rilassamento mente-corpo
per **aumentare il livello di
attenzione/concentrazione
sul "presente"**. Impariamo ad
ascoltare il nostro corpo per
cogliere i messaggi che il nostro
organismo invia.

A cura di **Maurizio
De Meo**

Sono diplomato operatore
shiatsu, iscritto alla COS:
coordinamento operatori shiatsu;
successivamente ho approfondito
le tematiche della medicina
cinese con la scuola da operatore
Tuina a Milano presso la scuola
Iome e, dopo il diploma, mi sono
perfezionato frequentando la
scuola da operatore qigong
salutistico sempre alla IOME ed
quella di Energetica Cinese presso
ist. Sown di Milano.

Operatore Shiatsu iscritto alla
federazione C.O.S., operatore
massaggio cinese Tuina.



**SABATO
21 OTTOBRE**

**"Lasciamo
il segno"**
ARTETERAPIA

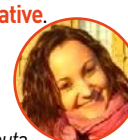
ore 10.00 - c/o sede ANFFAS,
V.le Rimembranza 63,
PINEROLO

Grazie alla manipolazione dei
materiali artistici possono
emergere emozioni, pensieri,
bisogni, ricordi e vissuti,
prendono forma visibile e
possono essere condivisi. **La
creazione dell'oggetto artistico
è un processo che stimola la
persona a entrare in contatto
con sé stessi nel qui e ora.**

**Sperimentiamo la nostra
creatività** e realizziamo
un'opera o un oggetto artistico
(materiali forniti): l'obiettivo non
sarà il risultato, ma **prendere
consapevolezza delle proprie
risorse e sviluppare fiducia
nelle proprie potenzialità
artistiche e comunicative.**

A cura di **Antonella
Chiavia**

In qualità di arte-terapeuta
lavoro privatamente nel mio atelier
ArtePsiche Officina Creativa, e
collaborando con diverse strutture
e associazioni. Ho lavorato a
progetti dedicati alle scuole, RSA
e comunità-alloggio, alle famiglie,
a persone con disabilità. Collaboro
per attività didattiche e di ricerca
oltre alla valorizzazione del territorio
italo-francese. Insegno sci di fondo
e Nordic Walking.
Arteterapeuta diplomata presso
la Scuola Art Therapy Italiana,
iscritta al registro professionale
A.P.I.Ar.T. (Associazione
Professionale Italiana
Arteterapeuti.)



Non sono richieste esperienze pregresse. La partecipazione
prevede un contributo di €5 per ogni workshop, mentre è
gratuita per i soci AMA in regola con il pagamento della
tesserata associativa 2023.

Iscrizioni online
sul sito amapinerolo.it



"IL VENTO CAMBIA"

piccoli passi per ...un nuovo equilibrio insieme

Il 27 aprile 2023 in collaborazione con il Centro di Salute Mentale di Pinerolo nasce il gruppo di auto mutuo aiuto **IL VENTO CAMBIA** per il sostegno dei famigliari di giovani e non giovani con disagio psichico.

Estratto dal diario del nostro gruppo:

"Sono seduta accanto al mio adorato figlio, mentre l'ansia lo tormenta. Il suo volto è pallido, gli occhi spaventati e il respiro affannato. Le sue mani sono gelide, ma sudate e le sue gambe tremano in modo incontrollabile. Osservo impotente... con il nodo alla gola, stringo la sua mano cercando di trasmettergli un po' di calma, un po' del mio amore. Eppure mentre cerco di essere la sua roccia, una parte di me si spezza..."

"...questi problemi sgomentano, spaventano ed allontanano le persone (parenti ed amici); ci si trova soli e spersi, incapaci ed imbarazzati nel raccontare, mentre il bisogno di qualcuno che ti stia vicino aumenta giorno per giorno..."

"...care amiche ed amici, sono venuta al mio 1° incontro con molte paure (cosa faccio? cosa dico? chi sono io? chi sono loro?). Care amiche ed amici, sono uscita non vedendo l'ora di rivedervi..."

"...Si io sono "dipendente" dall'amore per mia figlia; per lei ho bussato a mille porte, ho chiesto aiuto al mondo intero e mi sento impotente. La vedo spesso preda di forti crisi di rabbia, la sua vita di eccessi emotivi la porta a vivere sofferenze immense... è atroce e devastante per lei e per me che mi sento impotente. Ma grazie alle meravigliose persone di questo gruppo sto pian piano, imparando a volermi bene e sto capendo che la mia ansia, il mio dolore sono negativi per mia figlia e per chi mi circonda. Siamo piante grasse nel deserto, ci basta poca acqua, un piccolo spazio per noi, per resistere nelle difficoltà e rendere bello anche il deserto più desolato..."

"...Il livello dell'ascolto da parte di ognuno è positivo, l'attenzione per il vissuto degli altri è spontanea e apporta calore umano in chi si racconta. Personalmente sono grato per l'opportunità di partecipare a questi incontri di auto-mutuo-aiuto, che mi stanno aiutando a vivere con maggiore consapevolezza e comprensione la mia sofferenza, e mi permettono di avere maggiori attenzioni per le difficoltà di mio figlio, per i suoi bisogni..."

"...la condivisione reciproca dei nostri vissuti non semplici che ognuno di noi ha con i propri cari che vivono il disagio, il racconto di come stanno e cosa fanno nel proprio quotidiano, ci permette di approfondire di volta in volta le valutazioni sull'intervento del servizio di salute mentale, facendo luce sulle cose che funzionano e quelle che non funzionano, sui miglioramenti possibili..."

"...sono state due ore dove il tempo si è fermato, eravamo solo noi sembrava ci conoscessimo da sempre..."

"...mi guardo intorno e mi viene da piangere perché mi sembra che dobbiamo lottare contro montagne enormi di ignoranza e insensibilità, ma per fortuna ho incontrato voi, il vento cambia e la speranza si riaccende..."

"... Il peso dell'anima può sembrare insopportabile, ma siamo qui per condividere il carico, per alleviare la fatica e per camminare insieme verso la speranza..."

QUESTO E' IL NOSTRO GRUPPO!!

Per informazioni facilitatrice Marta 3204961983

NUOVI NATI IN CASA AMA

AREA DELLA SOFFERENZA PSICHICA

Ansia e depressione

"L'arcobaleno della vita"

Lunedì 15.00- 17.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
Facilitatore: Annalisa - tel. 338 1504138

AREA DEL SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO

Sostegno ai familiari di giovani con disagio psichico

"Il vento cambia"

Venerdì 16.00- 18.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
Facilitatore: Marta - tel. 320 4961983

AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

Problematiche oncologiche

"Passi di vita"

Martedì 17.00-19.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
Facilitatore: Emi - tel. 340 3234464



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.

→ NUOVO MATERIALE PROMOZIONALE AMA

Da metà settembre sarà disponibile il nuovo materiale promozionale dell'AMA: le borse 'la felicità è una cosa seria' e i quaderni con le grafiche di Elena Morero. Il materiale è visionabile e acquistabile presso la sede AMA, dove trovate anche le tradizionali magliette.



Presso alcuni locali del Pinerolese troverete le bustine di zucchero AMA!!

← #civuoledolcezza

"PASSI DI VITA"

a cura di Emi

Il 28 febbraio di quest'anno è iniziato il cammino del gruppo A.M.A. **"PASSI DI VITA"**, rivolto a persone con diagnosi oncologica e/o famigliari di chi vive queste problematiche.

L'obiettivo è quello di aiutare i componenti a dare parola al proprio vissuto, condividendo fatiche e difficoltà, ma anche esperienze positive nell'affrontare la malattia e le cure, progetti, opportunità di benessere, di speranza, di vivere nuove relazioni vitalizzanti, restando aperti a tutto ciò che la vita può offrire pur in situazioni difficili.

La partecipazione di alcuni famigliari è tutt'ora positiva. Chi vive sulla "propria pelle" la malattia oncologica può mettere a disposizione la propria sensibilità nel capire il disagio, le paure, perplessità di chi li accompagna, e offrire suggerimenti "mirati".

Può ascoltare le loro emozioni, sentimenti cogliendovi quelli, forse inespressi, dei loro cari.

L'affetto dei legami importanti può rendere più complessa una buona comunicazione: per paura di essere invadenti o troppo distanti, non adeguati.

Gli uni, con e attraverso gli altri, possono vivere una mediazione positiva.

Una partecipante è contenta di come sta riuscendo a vivere una vicinanza più serena con una sua parente. Un'altra componente sta diventando più consapevole dei propri bisogni, dell'importanza di dare più spazio a se stessa, per poter essere d'aiuto con le energie necessarie.

C'è chi ha iniziato il percorso terapeutico e può fare affidamento sull'esperienza e sul supporto di chi è più avanti nelle cure, o ha già terminato la chemioterapia.

Qualcuno sta attraversando una fase difficile con nuovi passaggi impegnativi: esami, visite, controlli, nuovi interventi. Questi elementi non rendono possibile una partecipazione costante, ma cerchiamo di far sentire la presenza del gruppo, anche quando non è possibile incontrarci fisicamente.

Dapprima abbiamo vissuto un periodo in cui ogni persona ha potuto raccontarsi, "tirare fuori" tutto ciò che la diagnosi oncologica ha cambiato nella sua quotidianità, negli affetti, nel lavoro.

Stiamo imparando ad ascoltarci con rispetto e attenzione, la fiducia e l'empatia aiutano.

Non tutti siamo abituati a questo ascolto. A volte prevale l'enfasi del dire, ma anche questo è un cammino, fatto di piccoli passi.

Il diario degli incontri, in cui ognuno è libero di annotare e comunicare ciò che ritiene importante, "apre finestre" e fa respirare più "in grande".

Dopo dieci incontri ci stiamo chiedendo in quali passi il gruppo è stato di aiuto, con osservazioni e proposte a riguardo.

Un grazie sincero all'associazione e a chi condivide i propri "passi di vita", facendoli diventare sostegno reciproco.

Ecco la voce di una di noi, che ha potuto partecipare assiduamente agli incontri.

TESTIMONIANZA:

Ho sempre pensato che i gruppi di auto mutuo aiuto fossero "esclusiva americana".

Quando ho conosciuto l' A.M.A. di Pinerolo credevo che non avrei mai avuto la necessità di partecipare o di iscrivermi ad uno dei gruppi esistenti. Le cose però cambiano...

Con voi ho trovato aiuto, amicizia, condivisione, confronto e supporto.

E sono contenta, anche se ci sono arrivata a causa di una brutta situazione... Grazie.

(D. C.)

TAPPA PINEROLESE DELLA CAROVANA DEI MUTUALISMI

11-15 Ottobre 2023

Celebrazioni 175°

AMA parteciperà alla tappa pinerolese della "Carovana dei Mutualismi" e sarà presente **venerdì 13 ottobre** all'incontro delle realtà del territorio pinerolese che si rifanno a pratiche mutualistiche in diversi settori (Mutua Piemonte, AMA Pinerolo, Direfarecosolidale, Circolo Strana-more, Ambulatorio Sociale, Cooperativa Agrovalli, Caritas Pinerolo, Servizi Inclusione Diaconia Valdese).

L'incontro è previsto alle **ore 17 presso il Circolo Arci Stranamore** (Via Bignone 89, Pinerolo).

A seguire la possibilità di cenare presso il circolo, e alle ore 21.00 presso il Teatro del Lavoro (Via Chiappero 12, Pinerolo) verrà proiettato il docu-film "E tu come stai?" di Filippo Maria Gori e Lorenzo Enrico Gori.



Programma completo sul sito amapinerolo.it >





Associazione AMA Pinerolo
Auto Mutuo Aiuto

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:

Gli incontri sono riservati agli iscritti e sono gratuiti.
Per informazioni sui gruppi e su come iscriverti all'Associazione visita il sito www.amapinerolo.it
o contatta la segreteria.

Cos'è l'AMA

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 gruppo di auto mutuo aiuto i propri problemi.

COSA SONO I GRUPPI AMA?

I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono formati da persone e/o famiglie unite da un disagio comune, che si trovano assieme impegnandosi per il proprio cambiamento attraverso il reciproco sostegno emotivo, con la condivisione delle esperienze vissute.
Chi sceglie di far parte di un gruppo A.M.A. trova un luogo dove affrontare le proprie difficoltà, dove portare liberamente il proprio vissuto con la consapevolezza che esso verrà ascoltato.
Lo scambio di opinioni e il confronto di idee favoriscono la possibilità che ognuno possa ristrutturare il proprio pensiero, rivedere il proprio modo di porsi nei confronti dell'argomento in discussione.

I FONDAMENTI: Rispetto reciproco - Riservatezza
Tutti i punti di vista hanno lo stesso valore

DOVE SIAMO?

VIA LEQUIO 36 - 10064 PINEROLO (TO)
Orario Segreteria: **Martedì: ore 15 - 18**
Tel. **366 7044177** - ama.pinerolo@gmail.com



**SOFFERENZA
PSICHICA**

**MALATTIE AD ALTO
IMPATTO EMOTIVO**

**SOSTEGNO ALLA
GENITORIALITA'**

**SOSTEGNO A
COLORO CHE
AIUTANO**

**DISTURBI
ALIMENTARI**

**DISTACCHI E
ALTRI ADDII**

www.amapinerolo.it



AREA DEL SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO

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

INSIEME È PIÙ FACILE

Lunedì 17.00-19.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Bruna - Tel. 328 4583467

LA NEBBIA DELLA MENTE

Martedì 15.00-17.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATORE: Lina - Tel. 346 6302254

CONDIVIDIAMO IN VALLE

Martedì 17.00-19.00 ogni 2 sett., Perosa Arg.
FACILITATORE: Laura - Tel. 349 2686726

*Per genitori o familiari
di persone disabili*

PER NON LASCIARLI SOLI

Martedì 9.30-11.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Simonetta - Tel. 347 0681885

*Per familiari di giovani
con disagio psichico*

IL VENTO CAMBIA

Venerdì 16.00-18.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Marta - Tel. 320.4961983

AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

Problematiche oncologiche

PASSI DI VITA

Martedì 17.00-19.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Emi - Tel. 340 3234464

Per persone che soffrono di dolore cronico

DOLORE CRONICO

Martedì 17.00-18.30 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATORE: Silvia - Tel. 349 570 4778

AREA DISTURBI ALIMENTARI

*Persone in sovrappeso ed obese
IN LINEA*

Mercoledì 18.00-20.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Renato - Tel. 339 543 2895

AREA DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

Genitori con figli adolescenti

S.O.S. GENITORI DI ADOLESCENTI

Mercoledì 20.45-22.45 ogni due sett., Pinerolo
FACILITATORE: Ivana - 349 2939730

*Genitori di figli con disabilità
FAMIGLIE IN RETE*

13.00-14.30 online, 1 volta al mese
FACILITATORE: Valentina - Tel. 331 2360399

AREA DELLA SOFFERENZA PSICHICA

Dipendenza affettiva

DONNE CHE AMANO TROPPO

Venerdì 21.00-23.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Beatrice - Tel. 347 4656564

Per le persone che soffrono di depressione:

I COLORI DELLA VITA

Mercoledì 20.30-22.30 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Laura - Tel. 338 3917672

L'ARCOBALENO DELLA VITA

Lunedì 15.00-17.00 c/o sede AMA
FACILITATORE: Annalisa - Tel. 338 1504138

AREA DISTACCHI ED ALTRI ADDII

La vita dopo i 50

MORBIDE TRANSIZIONI

Venerdì 17.00-19.00 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Maria - Tel. 333 4410003

Elaborazione del lutto

L'ALBA, ECCO LA LUCE

Martedì 17.00-18.30 ogni 2 sett. c/o sede AMA
FACILITATORE: Bruna - Tel. 328 4583467

A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO, 36
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO, 36
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO, 36
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO, 36
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO, 36
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO, 36
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO, 36
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

UN PROGETTO AMA DI EDUCAZIONE SOCIO AFFETTIVA RIVOLTO AGLI ADOLESCENTI, DI RENATO GALETTO

Il progetto **"La pratica della Biodanza come educazione socio affettiva"** è stato da me condotto con una classe (1° Acconciature) del Centro di Formazione professionale **ENGIM** di Pinerolo. Il progetto è nato nell'ambito del Tavolo di lavoro comunale **"Pari e Dispari"** e inserito nel catalogo dell'**ASL di Promozione della Salute**. Ho sempre facilitato gruppi di adulti e questa è stata la mia prima esperienza con un gruppo di adolescenti. Il gruppo era composto da 20 ragazze e un ragazzo e, come richiesto, partecipava anche l'insegnante.

Letteralmente **Biodanza significa "danza della vita"**; bios deriva dal greco, significa vita, e danza nel suo significato originale significa movimento naturale carico di emozioni. Cos'è La Biodanza? è **un insieme di musica, movimento, emozioni e relazione con sé stessi, gli altri e con l'ambiente**. Fa riferimento ad un sistema teorico e segue una metodologia.

La musica è un linguaggio universale e in Biodanza serve a **stimolare emozioni positive**.

Gli esercizi proposti si basano sui movimenti naturali dell'essere umano, sui gesti connessi ai riti associativi e sugli archetipi, che sono immagini eterne tramandate dall'umanità tramite l'inconscio collettivo.

In Biodanza viene valorizzato il corpo cercando di superare la dissociazione fra corpo e anima, razionalità e emozioni.

Si lavora sulla nostra parte sana mettendo in ombra le nostre parti malate. **Vengono stimulate le nostre potenzialità:** vitalità, creatività, sessualità, affettività e trascendenza.

Gli obbiettivi che mi sono posto con il progetto erano:

1. **Stimolare** lo sviluppo dei potenziali di vitalità, affettività e creatività;
2. **Migliorare** le capacità di valorizzare sé stessi e gli altri;
3. **Scoprire** gesti e movimenti che facilitano la relazione;
4. Affinare le capacità di ascolto dell'altro;
5. **Ridurre** lo stress;
6. **Sentirsi parte attiva** di un gruppo, acquisendo il valore della collaborazione.

La partecipazione ed il coinvolgimento dei componenti del gruppo sono stati gradualmente.

All'inizio ho avuto molte difficoltà legate ai comportamenti problematici dei partecipanti: durante gli esercizi si facevano sgambetto, durante le danze in cerchio si stratonavano sino a farsi cadere, era impossibile mantenere il silenzio ecc.

Mi sentivo più carabiniere che insegnante di Biodanza nel dover richiamare chi non si comportava adeguatamente. Due allieve esprimevano con il loro atteggiamento il rifiuto dell'attività proposta. Gradualmente la maggioranza dei problemi si sono attenuati tranne la capacità di mantenere il silenzio. L'utilizzo del linguaggio non verbale, gli occhi chiusi in certi esercizi, vengono richiesti per stimolare la nostra parte del cervello preposta alle emozioni, alla fantasia, alla creatività. Nella nostra società competitiva la parte razionale è iperstimolata.

L'aspetto interessante è che la maggioranza dei partecipanti, nella condivisione iniziale, riferiva che nella sessione precedente si era sentita rilassata e si era divertita. Paradossalmente quasi tutti, negli esercizi basati sul rilassamento, avevano difficoltà ad abbandonarsi e chiudere gli occhi.



Al termine dell'esperienza ho proposto un questionario di valutazione della qualità percepita, da cui è emersa una valutazione positiva dell'esperienza. Fra le risposte più significative posso citare: *"Conoscere meglio sé stessi e le proprie emozioni"*, *"Importanza del gruppo e del contatto"*, *"Riflettere moltissimo e diventare più gentile"*. Inoltre il gruppo classe ha costruito un poster con foto ed espressioni personali, ponendovi al centro una frase di Rolando Toro: *"Non basta liberare l'uomo dalla sua miseria economica. È necessario liberarlo anche dalla sua miseria affettiva, dalla sua povertà creativa e dalla sua incapacità di godere del piacere di vivere."*

Il giudizio finale dell'insegnante è stato: *"Questa esperienza, a mio avviso, è stata molto positiva: ha permesso loro di aprirsi e, soprattutto, di acquistare una maggior consapevolezza di sé e degli altri."*

Per me l'esperienza è stata molto utile per acquisire una maggiore fluidità di fronte agli ostacoli che si possono incontrare, non prenderli di punta ma aggirarli, ed inoltre a capire che le persone sono più importanti delle metodologie.



ISTITUTO CIVICO MUSICALE CORELLI - Pinerolo

IL CORELLI E'..

Gioia di far musica!

CORSI 2023-2024

ISCRIZIONI DAL 15 SETTEMBRE 2023

Corsi individuali

Armonia creativa, Arpa classica, Arpa celtica, Canto lirico, Clarinetto, Clavicembalo, Composizione, Contrabbasso, Corno, Chitarra classica, Direzione di coro, Fagotto, Flauto traverso, Ghironda, Lettura della partitura, Musical, Oboe, Organetto, Organo, Percussioni, Pianoforte, Sassofono, Tecniche di registrazione (per strumenti ad arco) Tromba, Trombone, Viola, Violino, Violoncello, Vocalità ('Dal respiro al canto')

Corsi collettivi

Coro femminile, Coro da camera, Esercitazioni corali, Ensemble di chitarre, Ensemble di clarinetti, Ensemble di flauti, Musica da Camera, Orchestra, Teoria e solfeggio

Corsi per i più piccoli

Music Lullaby (per bambini di 2-3 anni) Musica gioco (dai 4-5 anni) Laboratorio musicale (6-7 anni) Coro di voci bianche

HAI FREQUENTATO IL CORELLI DAL 1975 AL 2015 PER ALMENO 5 ANNI? INOLTRE HAI PIÙ DI 20 ANNI? CONTATTACI!!!! C'È UNA SORPRESA PER TE!

PORTE APERTE AL CORELLI: PROVA GLI STRUMENTI MUSICALI DAL 2 AL 7 OTTOBRE SU PRENOTAZIONE

Viale della Rimembranza 77- Pinerolo
0121090258-334343280
www.istitutocorellipinerolo.it

Civico Istituto Musicale CORELLI Pinerolo, Doc EDUCATIONAL, CITTÀ di PINEROLO

Il Corelli è....gioia di far musica!!!

Il Civico Istituto Musicale Corelli di Pinerolo ha sede in due palazzine costruite nei primi del '900 all'interno di uno splendido parco. Sono a disposizione degli allievi 15 aule, un salone per le lezioni di orchestra, 14 pianoforti, organo, clavicembalo, due arpe, timpani, xilofono, vibrafono, strumentario Orff e la sala concerti "Italo Tajo" dotata di pianoforte gran coda.

Nato nel 1965, il Corelli svolge **corsi teorici e pratici individuali e collettivi con l'obiettivo di fornire un'alfabetizzazione musicale** di base ed anche di preparare gli allievi per esami di certificazione presso i Conservatori e per gli esami dell' Associated Board of the Royal Schools of Music.

Oltre ai **tradizionali corsi di strumento**, sono attivi i corsi di **ghironda e organetto**.

Le ultime novità tra i corsi sono il corso di **armonia creativa** e il corso di **vocalità** ('dal respiro al canto').

Tra i **corsi** dell'Istituto che rivestono particolare **carattere formativo** segnaliamo il corso 'Music Lullaby' (bambini di 2-3 anni), i corsi di musica gioco e il laboratorio musicale musicale (bambini dai 4 ai 7 anni), il coro di voci bianche, l'orchestra (sia livello avanzato che giovanissimi), la musica da camera, i cori polifonici, l'ensemble di chitarre l'ensemble fiati, l'ensemble di flauti.

L'Istituto **collabora** dal 2020 con il Conservatorio di Briançon (Francia) per la realizzazione di progetti orchestrali, corali e di musica da camera.

Il Corelli organizza inoltre la **stagione concertistica 'I Venerdì del Corelli'**, stagione nella quale si sono esibiti (sul palco della sala Italo Tajo) artisti di grande livello.

Sul territorio siamo attivi con il progetto **"Giocare la musica"**, progetto che offre gratuitamente una serie di incontri didattici di alfabetizzazione musicale dedicati alle prime e seconde classi della scuola primaria del pinerolese.

Collaboriamo anche con le scuole superiori di Pinerolo offrendo la possibilità di svolgere la PCTO (ex alternanza scuola lavoro) presso il nostro Istituto.

CINEMA DELLE VALLI - Villar Perosa

Informiamo con piacere che anche quest'anno l'AMA è partner del **Cinema delle Valli di Villar Perosa**: ai soci AMA verrà **omaggiata GRATUITAMENTE* la Community Card**, la "tessera fedeltà" che permette di usufruire fino a giugno 2024 delle consuete riduzioni sui biglietti d'ingresso dei film in prima visione.

(*Sarà sufficiente presentare presso la cassa del cinema la tessera AMA dell'anno in corso).

Per informazioni: cinemadellevalli.it

→ CONVENZIONI

Visita il sito AMA per scoprire tutte le convenzioni e collaborazioni attive:

www.amapinerolo.it





LEGGIAMO A CURA DI TIZIANA NASTO
E BEATRICE BERMOND

TUAMORE

Di Crocifisso Dentello, Ed. La nave di Teseo

L'autore cerca di avvicinare e rendere meno spaventoso il termine "tumore", la malattia che ha colpito sua mamma Melina. Una mamma vitale, allegra, appassionata di calcio e di scherzi telefonici, una personalità vivace che affronta con ironia le giornate, anche quelle più dolorose della malattia, a colpi di commedia. Il libro è un dialogo postumo con la madre, che attraverso il ricordo delle piccole felicità condivise, cerca di esprimere tutta la sua affettuosa gratitudine e di alleviarne la mancanza, con la consapevolezza che lasciarla andare non significa arrendersi ma rendere eterno il proprio amore.



SIAMO SCRITTI A MATITA

Di Fausto Brizzi, Ed. Longanesi

Una storia che parla di fragilità e di amore senza fine. Alfredo e Betta, una coppia di irriducibili librai affrontano il momento più difficile del loro amore: Betta ha l'Alzheimer e non ricorda più nulla della loro vita. Alfredo allora gliela racconta riempiendole la memoria di avventure, emozioni, meraviglia e felicità. Racconti a tal punto speciali che viene da chiedersi se non siano frutto della fantasia. Un romanzo che fa bene al cuore e da fiducia nei sentimenti genuini di una volta.



IL FILO DELLA TUA STORIA

Di Nikki Erlick, Ed. Longanesi

In tutto il mondo, ogni persona che abbia compiuto 22 anni di età riceve una scatola misteriosa e la vita cambia per sempre. Dentro la scatola c'è solo un pezzo di filo, la sua misura, diversa per ciascuno, indica con esattezza quanto tempo ti resta da vivere. Il mondo si divide tra chi ha ricevuto il filo lungo, chi corto e chi decide di non aprire la scatola. "Il filo della tua storia" è un racconto di affetti e amicizie, un libro che ci illumina sul tempo che abbiamo e su come scegliamo di usarlo: un inno a vivere a pieno la vita ogni giorno che ci è concesso.



LA PORTALETTERE

di Francesca Giannone, Ed. Nord

Salento, giugno 1934. A Lizzanello, un paesino di poche migliaia di anime, una corriera si ferma nella piazza principale. Ne scende una coppia: lui, Carlo, è un figlio del Sud, ed è felice di essere tornato a casa; lei, Anna, sua moglie, è bella come una statua greca, ma triste e preoccupata: quale vita la attende in quella terra sconosciuta? Persino a trent'anni da quel giorno, Anna rimarrà per tutti «la forestiera», quella venuta dal Nord, quella diversa, che non va in chiesa, che dice sempre quello che pensa. E Anna, fiera e spigolosa, non si piegherà mai alle leggi non scritte che imprigionano le donne del Sud. Ci riuscirà anche grazie all'amore che la lega al marito, un amore la cui forza sarà dolorosamente chiara al fratello maggiore di Carlo, Antonio, che si è innamorato di Anna nell'istante in cui l'ha vista. Poi, nel 1935, Anna fa qualcosa di davvero rivoluzionario: si presenta a un concorso delle Poste, lo vince e diventa la prima portalettere di Lizzanello. Senza volerlo – ma soprattutto senza che il paese lo voglia – la portalettere cambierà molte cose, a Lizzanello.



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

DONARE LA PROPRIA VOCE A CHI NON CE L'HA: NASCE LA LIBRERIA

Fonte:

Voice for Purpose

Nasce in Italia il primo "ecosistema digitale della voce", una vera e propria libreria che ha l'obiettivo di restituire alle persone colpite da SLA (Sclerosi Laterale Amiotrofica) e che hanno perso la possibilità di comunicare, una voce artificiale dall'espressività umana.

Il progetto combina le neuroscienze con le tecnologie digitali, l'intelligenza artificiale, la sensoristica avanzata e la robotica ed è nato da un'intuizione di Pino Insegno, attore e doppiatore, con il coinvolgimento dell'Università Campus Bio-Medico di Roma, centri clinici e di ricerca e l'Associazione Italiana Sclerosi Laterale Amiotrofica. La piattaforma digitale si chiama "Voice for Purpose" e consente alle persone che hanno perso l'eloquio di scegliere una voce espressiva fra quelle donate da persone di tutto il mondo. La libreria permetterà anche di salvare le voci in un archivio perenne che le preserverà nel tempo e che le renderà un patrimonio per tutti.



A CASA CON I NONNI: L'AFFITTO DIVENTA COLLABORAZIONE

Fonte: Universosud

Si può definire una forma di coabitazione che incrocia le domande dei giovani e le offerte dei pensionati autosufficienti con spazio in casa da condividere. O anche sistemazioni a costo contenuto per chi ne ha bisogno (i giovani, in una fase della vita in cui i soldi sono pochi) e di compagnia (per le persone anziane che vivono da sole e che hanno piacere di spartire la convivenza e la gestione della casa). Il progetto di housing sociale "A casa con i nonni" è nato nella città di Potenza nel 2022 e si propone, a partire dal prossimo anno accademico, come soluzione anche per contrastare l'isolamento di tanti pensionati e per realizzare la più grande casa dello studente diffusa sul territorio nazionale.

Grazie a una piattaforma digitale gestita dagli operatori della cooperativa lucana "Universosud", l'Ordine degli psicologi incrocia le domande dei giovani e le offerte dei pensionati in modo da abbinare profili compatibili e in grado di creare sintonia. I giovani ospiti non sono chiamati a pagare un affitto ma partecipano alle spese di casa con un rimborso mensile, collaborando nelle mansioni quotidiane, mantenendo la propria autonomia e rendendosi disponibili a fare un po' di compagnia e ad aiutare gli anziani nelle pratiche giornaliere e nell'educazione digitale.

Il progetto cerca di trovare risposte alla mancanza di alloggi e alle difficoltà derivanti dai contratti in nero. "Riproporiamo un modo di coabitare utilizzato negli anni Sessanta e Settanta ma con un occhio al futuro", dichiara Antonio Candela presidente di Universosud.



TESTIMONIANZE CORSO FACILITATORI 2023 | TESTIMONIANZE DAI GRUPPI

CORSO FACILITATORI DI GRUPPI AMA EDIZIONE 2023

Il 05-06-07 giugno 2023, nei locali del SOMS di Pinerolo si è tenuto il **corso per facilitatori di gruppi AMA**. Un plauso va agli organizzatori e ai formatori che ogni anno a titolo gratuito si impegnano a formare nuovi facilitatori al fine di diffondere in maniera più capillare la rete di gruppi di auto mutuo aiuto, soprattutto nelle aree ancora scoperte del nostro distretto sanitario. Laddove i servizi sociosanitari, ora più che mai, non sono in grado di soddisfare le richieste di sostegno su diverse tematiche di sofferenza psico-emotiva, **l'AMA offre un valido servizio di supporto che va ad affiancare il lavoro dei professionisti del settore sociosanitario**. Sono stati **3 giorni ricchi di emozioni, contenuti e condivisioni**, che hanno coinvolto una trentina di persone tra figure professionali desiderose di allargare i propri orizzonti e le proprie conoscenze e "non addetti ai lavori" che, per esperienze personali o per desiderio di portare questa modalità di aiuto nella propria comunità di residenza, hanno aderito all'iniziativa.

Di seguito le testimonianze di alcuni partecipanti al corso:

BARBARA: Diario di viaggio. Dopo 3 giorni trascorsi in un crescendo di scoperte ed emozioni oltre ogni aspettativa, oggi sono tornata alla vita ordinaria, con la consapevolezza che nulla sarà più come prima... Continuo a sentirmi parte della rete che si è creata tra noi compagni di viaggio... fili sottili che hanno dato e danno vita ad un arazzo meraviglioso e si allungano, per renderlo sempre più grande e ricco di elementi e di colori in ogni sfumatura. Forse nella nostra normalità e spontaneità, favoriti dal clima che regnava intorno a noi, siamo sbocciati e fioriti generosamente e, nel viaggiare all'unisono, abbiamo realizzato quanto possiamo essere speciali, forti e risorsa per noi e per gli altri. Tornando da questo viaggio, ho portato una nuova valigia piena e quella che avevo con me all'andata si è fatta più vuota e più leggera. La nuova valigia contiene i doni che ciascuna persona, che ho incontrato in questi 3 giorni,

mi ha fatto più o meno consapevolmente...è il bagaglio per i giorni di pioggia, quelli difficili, quelli che certamente verranno, quelli che ti sembra di non farcela o di non fare o dare abbastanza, quelli in cui perdi compagni di viaggio o sei ferito e deluso, quelli in cui ti sembra di essere solo e hai paura...Contiene la spinta che porta a non arrendersi, a cercare di essere migliore e risorsa per trovare insieme anche solo un sorriso e un raggio di sole o una mano da stringere quando si vacilla e si cade. La mia vecchia valigia? Non si è svuotata perché del passato non ci si libera mai, ma si è fatta più leggera perché all'interno molte cose hanno trovato un senso... una nuova collocazione... una nuova dimensione e quelle che un senso ancora non ce l'hanno, sono diventate patrimonio condiviso, compreso e accettato, e il dolore si è fatto meno intenso e pungente, come lavato dalla negatività dell'esperienza. Certo non basta una vita intera a sistemare tutto e non può esistere solo il positivo senza il negativo, ma diciamo che sono stati 3 giorni intensi e profondamente voluti che hanno nutrito la parte buona di noi. Ringrazio tutti i miei compagni di viaggio e chi ci ha guidato durante il percorso. Lascio un grande e forte abbraccio con tutto il cuore.

DANIELA: Nel mondo ci sono tante cose orribili e tanto dolore. Alimenta la speranza sapere che c'è anche un mondo di persone e organizzazioni che cercano di aiutare: La mia insegnante di yoga diceva che, certo c'è tanto male, non possiamo sempre sconfiggerlo, ma possiamo cercare di aumentare il bene. Ecco, ho capito che è proprio quello che cerca di fare l'AMA. Grazie

BRUNA: Il corso per facilitatori che ho appena concluso è stato bello, intenso ma faticoso, perché ha fatto emergere emozioni che pensavo tenute sotto controllo. Ho capito che non ho guarito completamente le mie ferite, ed in questo momento nel gruppo il mio ruolo sarebbe di partecipante e non di facilitatore. Ringrazio i formatori che hanno comunicato a cuore aperto le loro esperienze e competenze. Ringrazio le persone che sono venute a testimoniare perché con i loro vissuti hanno rafforzato il pensiero di quanto sono importanti i gruppi e quali meravigliosi risultati si ottengono. Infine grazie ai compagni di viaggio.

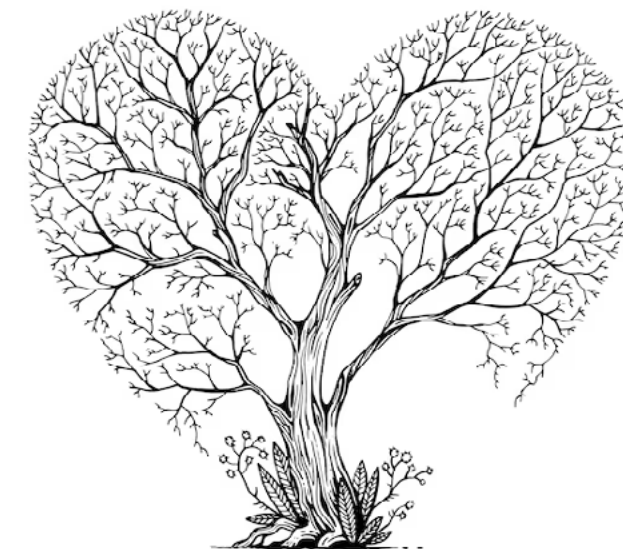
CORAGGIO E AMORE DAL GRUPPO SULLE DIPENDENZE AFFETTIVE

Questo gruppo mi fa venire in mente due parole: **coraggio e amore**.

Coraggio perché... beh... ce ne vuole tanto per aprirsi di fronte a degli sconosciuti, aprire vecchie o nuove ferite, raccontarsi senza nascondersi. E ci vuole coraggio anche ad ascoltare parole che possono riaprire (anche in chi viene da più tempo) ricordi e traumi passati: coraggio che io vedo trasmettermi dai vostri occhi, che mi guardano e mi fanno capire che ci si può rialzare.

Caro diario, il coraggio di parlare sicuramente non mi manca, ma non so se ce l'ho per prendermi per mano e cominciare su una nuova strada. [...]

La seconda parola è **amore**, perché io vedo intorno a me donne che hanno imparato ad amarsi, a mettersi al primo posto, a conoscere quell'amore che non deve essere dipendenza.





PARTECIPARE AD UN GRUPPO AMA...

I gruppi AMA sono **luoghi di condivisione autentica**, di ascolto e comprensione, dove le persone che affrontano gli eventi critici del ciclo vitale possono **sostenersi a vicenda**.

Chi entra a far parte di un gruppo AMA inizia un **percorso di MIGLIORAMENTO personale**, e decide di **condurre un'esistenza da protagonista**.

OBIETTIVI:

Un **gruppo AMA** può essere visto come una piccola comunità di persone con un problema, un disagio in comune, che si incontrano regolarmente per:

- **Uscire** dal proprio **isolamento**
- **Raccontarsi** le proprie esperienze di vita
- **Scambiarsi** informazioni e soluzioni
- **Condividere** sofferenze e conquiste
- **Andare oltre** il loro problema e diventare risorsa per sé stessi e per gli altri in una dimensione di sostegno reciproco



IL FACILITATORE:

Il facilitatore assume un impegno di **cittadinanza attiva**, è disponibile al cambiamento con la consapevolezza che usufruisce dei benefici del gruppo come tutti gli altri.

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 ODV.

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
www.amapinerolo.it

DIRETTORE RESPONSABILE:

Mirko Maggia

REDAZIONE:

Beatrice Bermond, Enzo Garnero,
Bruna Taricco, Renato Galetto,
Tiziana Nasto.

GRAFICA:

beatricebermond.it