



**AMA** (Auto Mutuo Aiuto) Pinerolo odv è un'associazione presente sul territorio Pinerolese che si occupa di organizzare e promuovere **gruppi di Auto Mutuo Aiuto**.

L'auto mutuo aiuto è una forma di aiuto naturale che la comunità possiede: ogni gruppo AMA può essere visto come una **piccola comunità di persone unite da uno stesso problema** (dipendenza, stato di bisogno, difficoltà in generale, condizione di vita) che si confrontano su un **tema della vita quotidiana**, e si incontrano regolarmente per:

**Uscire** dal proprio **isolamento**

**Raccontarsi** le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose)

**Scambiarsi** informazioni e soluzioni

**Condividere** sofferenze e conquiste

**Andare oltre** il proprio problema e diventare risorsa

**I gruppi si incontrano a cadenza regolare** e sono seguiti da un facilitatore volontario che ha il compito di aiutare i partecipanti a comunicare, favorendo l'ascolto, la comprensione e il non giudizio.

**Possono partecipare**, previo colloquio, tutte le **persone maggiorenni che desiderano affrontare un proprio disagio** o una situazione di vita attraverso il confronto in gruppo che siano disponibili a mettersi in gioco.

Sul territorio pinerolese sono attivi\* **gruppi** nei seguenti **ambiti**:

**SOFFERENZA PSICHICA** Depressione e ansia, dipendenza affettiva

**MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO** Problematiche oncologiche, dolore cronico

**SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ** Genitori con figli adolescenti, bambini disabili, per familiari di giovani con disagio psichico

**SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO** Per chi assiste un familiare: - non autosufficiente - con il morbo di alzheimer; per familiari di persone disabili

**DISTURBI ALIMENTARI** Persone in sovrappeso ed obese

**DISTACCHI ED ALTRI ADDI** Elaborazione del lutto, la vita dopo i 50

**DIPENDENZE** Smettere di fumare

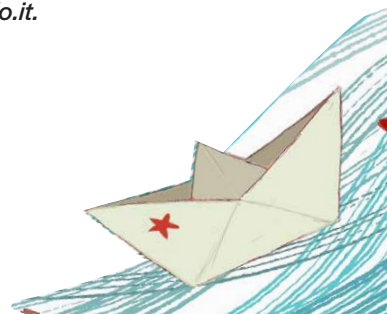
*Per l'elenco completo dei gruppi attivi visita il sito [amapinerolo.it](http://amapinerolo.it).  
Gli incontri sono riservati agli iscritti e sono gratuiti.*



**AMA**  
**Auto Mutuo Aiuto Pinerolo odv**

Via Lequio, 36 - 10064 Pinerolo TO  
[ama.pinerolo@gmail.com](mailto:ama.pinerolo@gmail.com)

**[www.amapinerolo.it](http://www.amapinerolo.it)**





Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

## Area della sofferenza psichica

# Per coloro che soffrono di Depressione o ansia



Con il patrocinio di

 **A.S.L. TO3**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

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

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

### GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

## “I colori della vita”

**La mia vita è piacevole? Sto usando tutti i mezzi che ho per far sì che lo sia?** Se avete dei problemi di depressione o ansia e cercate delle risposte a queste domande, possiamo trovarle insieme, partecipando al gruppo di auto mutuo aiuto.

#### **Quando**

il mercoledì dalle 20.30  
alle 22.30 ogni 15 giorni

#### **Dove**

presso la sede AMA,  
Via Lequico 36 - Pinerolo

#### **Contatti**

Facilitatore: Laura  
Per informazioni: 338 3917672



## “L'arcobaleno della vita”

**CONDIVISIONE** dei propri problemi, **ASCOLTO** di quelli altrui, **VOLONTÀ** di uscire dalla stasi: 3 strumenti per sentirsi più forti nell'affrontare al meglio la fatica di vivere.

#### **Quando**

il lunedì dalle 15.00  
alle 17.00 ogni 15 giorni

#### **Dove**

presso la sede AMA,  
Via Lequico 36 - Pinerolo

#### **Contatti**

Facilitatore: Annalisa  
Per informazioni: 338 1504138





Area della sofferenza psichica

## Dipendenza affettiva



Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “Donne che amano troppo”

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

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

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

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

**Amare è prima di tutto amare se stessi.**

**Amare è guardare insieme nella stessa direzione.**

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

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



### Quando

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



### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



### Contatti

Facilitatore: Beatrice  
Per informazioni:  
Tel. 347.4656564



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Sostegno alla genitorialità

## Genitori con figli adolescenti



Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “Aiuto! Mio figlio è adolescente”

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

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

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

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

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

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



### Quando

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



### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



### Contatti

Facilitatore: Ivana  
Per informazioni:  
349 2939730



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Sostegno alla genitorialità

## Genitori con figli con Disabilità



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

In collaborazione con:



### GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO “Famiglie in rete”

**Famiglie in rete** è un **gruppo di genitori con bambini disabili** (dai 3 agli 11 anni) che condivide l'esperienza, le fatiche di avere un figlio speciale.

L'incontro e la condivisione aiutano a sostenere la/le difficoltà generali e specifiche di una quotidianità (organizzazione della giornata, ostacoli burocratici, diritti poco riconosciuti, sentimenti, bisogni, etc.). **Gli incontri sono gratuiti e sono rivolti a genitori con figli di età compresa tra i 5 e 11 anni.**

#### Scopi del gruppo:

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



#### Quando

il Lunedì  
una volta al mese  
dalle 13:00 alle 14:30



#### Dove

online



#### Contatti

Facilitatore: Valentina  
Per informazioni:  
331 2360399



## Area del sostegno a coloro che aiutano

# Per genitori o familiari di persone disabili

Con il patrocinio di



### GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “Per non lasciarli soli”

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

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

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

#### SCOPI DEL GRUPPO:

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



### Quando

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



### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequiu 36  
Pinerolo



### Contatti

Facilitatore: Simonetta  
Per informazioni:  
347 068 1885



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area del sostegno a coloro che aiutano

Sostegno a coloro  
che assistono in casa  
un familiare non  
autosufficiente



Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “Insieme per rivedere la luce”

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

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

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



**Quando**

*temporaneamente  
sospeso*



**Dove**

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



**Contatti**

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



Area del sostegno a coloro che aiutano

## Sostegno ai familiari che assistono gli ammalati di Alzheimer

Con il patrocinio di



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

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

### GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO

#### “Insieme è più facile”

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

##### Quando

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

##### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36 - Pinerolo

##### Contatti

Facilitatore: Bruna  
Per informazioni: 328 4583467



#### “La nebbia della mente”

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

##### Quando

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

##### Dove

parrocchia S. Lazzaro  
Via San Lazzaro 3, Pinerolo

##### Contatti

Facilitatore: Lina  
Per informazioni: cell. 346 6302254



#### “Condividiamo in valle”

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

##### Quando

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

##### Dove

presso la Croce Verde  
di Perosa Argentina,  
via Chiampo 16

##### Contatti

Facilitatore: Laura  
Per informazioni: cell. 3492686726







Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area del sostegno a coloro che aiutano

## Sostegno ai familiari di giovani con disagio psichico

Con il patrocinio di



### GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO “Il vento cambia”

Piccoli passi per...un nuovo equilibrio insieme!

Il disagio psichico ha profondi effetti negativi su tutto il nucleo familiare, che si trova ad affrontare problemi che possono generare paura, rabbia, sensi di colpa, senso di impotenza, dubbi e molto altro ancora.

Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto è rivolto a tutti i **familiari di ragazze/i giovani (20/35 anni)** che si trovano ad affrontare questa esperienza e che desiderano condividere forza e speranza ma anche strategie più concrete per capire cosa succede e come affrontare le varie situazioni.

#### Perché partecipare al gruppo?

Lo scopo del gruppo è fare insieme un percorso di consapevolezza su come viviamo questa esperienza, con l'obiettivo di farci sentire meno soli, di poterci sostenere a vicenda e di poter dar voce al proprio dolore in uno spazio dove è possibile essere noi stessi senza pregiudizi e giudizi.

Tutto ciò sarà **un prezioso contributo anche al benessere dei nostri figli**, non solo personale.



#### Quando

Il giovedì  
dalle 18 alle 19.30  
ogni 15 giorni



#### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



#### Contatti

Facilitatore: Marta  
Per informazioni:  
320.4961983



Area dei distacchi e altri addii

## Elaborazione del lutto



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

### GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “L'Alba... ecco la luce”

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

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

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

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

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

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



### Quando

il martedì  
dalle 17,00 alle 18,30



### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



### Contatti

Per informazioni  
contattare Bruna  
tel. 328 4583467



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area dei distacchi e altri addii

## La vita dopo i 50

Con il patrocinio di



### GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO “Morbide transizioni”

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

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

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

**Nei momenti di grandi cambiamenti la condivisione fa la differenza.**

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



#### Quando

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



#### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



#### Contatti

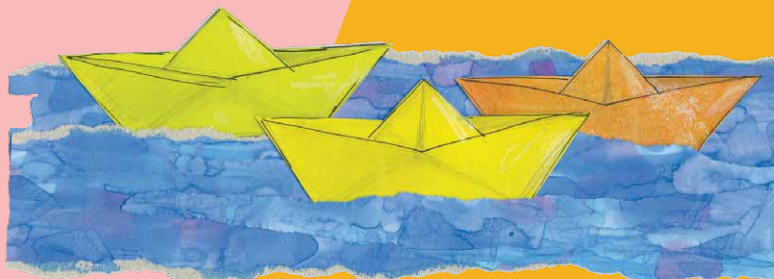
Facilitatore: Maria  
Per informazioni:  
333 4410003



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

## Area dei disturbi alimentari

# Persone in sovrappeso ed obese



Con il patrocinio di

**A.S.L. TO3**  
Azienda Sanitaria Locale  
di Collegno e Pinerolo

### GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “In linea”

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

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

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

E invece è proprio questo il segreto di un buon gruppo di ascolto e di auto mutuo aiuto, il **poter dialogare, condividere il percorso di educazione alimentare, di educazione motoria** affrontando tutto ciò con ottimismo, serenità e buonumore.

Siamo un gruppo di persone ‘cicciole’ che parlano con naturalezza di questo problema comune. Se hai questo tipo di difficoltà, vieni a parlarne con noi senza vergogna!!!



### Quando

il mercoledì  
dalle 18,30 alle 20,00  
ogni 15 giorni



### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



### Contatti

Per informazioni  
contattare Renato  
Tel. 339 5432895



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area delle malattie ad alto impatto  
emotivo

## Problematiche oncologiche

Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “Passi di vita”

**Gruppo A.M.A. rivolto a persone con diagnosi oncologica.**

La diagnosi oncologica modifica intensamente il cammino personale, familiare e sociale di chi la riceve.

**Partecipare al gruppo può aiutare perché, INSIEME si può:**

- **DARE PAROLA** al proprio vissuto
- **USCIRE da solitudine, paura, smarrimento**
- **CONDIVIDERE** i problemi, la fatica, le difficoltà, ma anche le attese, i progetti, i miglioramenti
- **COLTIVARE** e **ABITARE** la SPERANZA, le SPERANZE
- sperimentare il sostegno vicendevole e vivere **RELAZIONI VITALIZZANTI**
- **RISVEGLIARE** e assecondare la **FORZA INTERIORE** di ognuno e farla diventare **RISORSA** per tutti
- **COGLIERE** qualcosa di nuovo: **opportunità diverse di INCONTRO e di BEN-ESSERE**
- **RITROVARE** un NOI più ampio, dove poter **RIASSAPORARE** il “**gusto di vivere**”, dentro nuove relazioni e nella **BELLEZZA** che la vita continua a donare
- **ESSERE APERTI a tutto ciò che di BUONO la VITA può offrire** anche in situazioni difficili



### Quando

Il Martedì  
dalle 17 alle 19  
ogni 15 giorni



### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



### Contatti

Facilitatore: Emi  
Per informazioni:  
Tel. 340 323 4464



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area delle malattie ad alto impatto  
emotivo

## Dolore cronico

(Fibromialgia, artrite reumatoide,  
ed altre patologie)

Con il patrocinio di



GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO

## “L’incredibile fantasma”

Gruppo A.M.A. rivolto a persone che soffrono  
di **dolore cronico**.

Non è facile tirare fuori le proprie emozioni, i propri dolori e  
disagi in un mondo dove bisogna essere sempre  
perfetti.

Fibromialgia, artrite reumatoide ed altre **patologie  
molto dolorose sono nascoste nel nostro corpo** e agli  
altri appariamo in buona salute.

A volte addirittura i medici mettono in dubbio i nostri  
problemi.

Da qui il nome del nostro gruppo.

Se anche tu hai questi o simili problemi ti invitiamo al  
nostro gruppo per **condividere forza e speranza e  
trovare insieme strategie** che ci permettano di vivere  
più serenamente la malattia e sentirci meno soli ad  
affrontare i problemi che comporta.



### Quando

Il Martedì  
dalle 17 alle 18,30  
ogni 2 settimane



### Dove

nei locali di fianco alla  
parrocchia di San Lazzaro  
Via San Lazzaro 3  
Pinerolo



### Contatti

Facilitatore: Silvia  
Per informazioni:  
Tel. 349 5704778



Associazione AMA Pinerolo  
Gruppi di Auto Mutuo Aiuto

Area delle dipendenze

## Smettere di fumare

Con il patrocinio di



### GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO “Liberi dal fumo”

Tutti sanno che il fumo di sigaretta fa male.  
Ma forse non tutti sanno quanto.

Nel fumo di sigaretta sono contenute circa  
quattromila sostanze, molte delle quali cancerogene,  
mentre altre agiscono come tossici e irritanti.

Molti pensano che sia difficile smettere di fumare.  
Anzi impossibile.

**Smettere di fumare invece si può.**

Puoi partecipare al gruppo di auto mutuo aiuto  
“LIBERI DAL FUMO”.

E' un gruppo di persone che insieme condividono  
l'esperienza di smettere di fumare e mantenere  
l'astensione dal fumo. **Attraverso la condivisione, il  
confronto e il sostegno reciproco si scambiano  
esperienze, riflessioni, difficoltà e strategie per  
affrontare la sindrome di astinenza.**

**La vita è bella. Non mandarla in fumo.**



#### Quando

Il Giovedì  
dalle 18 alle 20.00  
ogni 2 settimane



#### Dove

presso la sede AMA,  
Via Lequio 36  
Pinerolo



#### Contatti

Facilitatore: Renato  
Per informazioni:  
Tel. 339 543 2895