



P3 NUOVEGEMME

Esperienze di Auto Mutuo Aiuto

P11 NUOVI NATI

In casa AMA

P14 MEZZOPIENO...

Le buone notizie che cambiano il mondo

P14 LEGGIAMO

I nostri personali consigli di lettura

INFORAMA

MAGGIO 2025

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

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)



EDITORIALE DI BEATRICE BERMOND

In queste pagine di Inforama si parla di **'gemmazione'**, il meccanismo che permette ai gruppi di auto mutuo aiuto di dividersi in due o più gruppi più piccoli quando il numero di partecipanti diventa troppo grande.

Questo non è mai un passo indolore per le persone che fanno parte di un gruppo AMA: ogni **cambiamento** ha un impatto, soprattutto quando ci sono dei legami profondi tra i partecipanti. Però è al tempo stesso un momento positivo da celebrare: perchè il cambiamento porta nuova linfa, nuovi stimoli. Per la nostra associazione vuol dire anche riuscire ad **accogliere più persone** ed è indice di una **comunità sana che riesce ad esprimere dei bisogni**. Negli ultimi mesi due dei nostri gruppi si sono gemmati (dipendenza affettiva e sostegno a familiari di persone con disagio psichico) e come AMA siamo riusciti a dare una risposta grazie a nuovi facilitatori: sono loro i pilastri dell'associazione che credono nell'auto mutuo aiuto e dedicano del tempo a portare avanti questa metodologia. Anche quest'anno è previsto il corso base per diventare facilitatore di gruppi AMA [7-8 novembre , p.15]: ci auguriamo che ci sia una buona risposta per attivare i nuovi gruppi per cui abbiamo già ricevuto richieste specifiche. Noi ce la mettiamo sempre tutta e da grande



soddisfazione vedere che le persone che abbiamo formato siano riuscite ad attivarsi anche su altri territori. È successo ad esempio con il nostro neonato gruppo "Adolescenti - Manuale d'uso" [p. 13] di Cumiana dedicato ai genitori con figli adolescenti fascia 11-14 anni; dove è stata anche fondamentale la collaborazione con l'ASL TO3, il CISS e il Comune di Cumiana.

FESTA AMA
SABATO 24 MAGGIO - p. 2



Diventa anche tu **ambasciatore AMA**



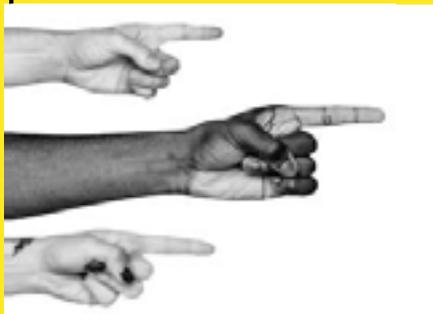
STACCA LE PAGINE CENTRALI 8-9 E CONDIVIDILE A PIU' NON POSSO!

AMA fa bene, lo dice anche l'OMS (p. 6)

PASSAPAROLA!!!

APPUNTAMENTI DA NON PERDERE

p. 2



NOI E MR. PARKINSON
e i Nuovi Nati in casa AMA
p. 11



LA FELICITÀ È UNA COSA SERIA
WORKSHOP - p. 12

PERCHÈ FACILITARE...
LE TESTIMONIANZE - p. 12

I PROSSIMI APPUNTAMENTI 2025 *



MAGGIO

SAB
24

FESTA AMA!

c/o Istituto Murialdo - Via Regis 34, Pinerolo
14.30 Incontro riservato ai soci AMA
16.30 Concerto musica anni '60 e merenda aperto a tutti

SETTEMBRE

SAB
20

AMA INCONTRA

dalle ore 15.00 - Pinerolo
Pomeriggio di festa in musica per chi vuole conoscere meglio l'AMA

MAR
30

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE SULL'AUTO MUTUO AIUTO

Ore 9.00-17.00.
Presso la Sala Conferenze
Ospedale Civile 'Agnelli'
stradale Fenestrelle 72, Pinerolo
In collaborazione con ASL TO3
Evento Accreditato ECM
Regione Piemonte.



OTTOBRE

DATE DA
DEFINIRSI

Continua... LA FELICITA' è UNA COSA

Due **incontri** per affrontare il tema dell'**AUTOSTIMA** e della **VERGOGNA** nelle diverse fasi di vita. A cura di Maurizia Natale e Patrizia Lisa, Centro di Psicologia CONTATTO- Pinerolo
LA LISTA DEI DESIDERI Workshop di gruppo
a cura di Marcello De Angelis, Professional Gestalt Counselor

SAB
25

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER FACILITATORI AMA

Ore 9.00-17.00. Pinerolo
A cura di Giulia Tomasi, AMA Trento

NOVEMBRE

VEN SAB
7-8

CORSO BASE PER FACILITATORI AMA

Ore 9.00-17.00. Pinerolo
A cura di AMA Pinerolo

PERCHÈ FACILITARE
p. 15

DATA DA
DEFINIRSI

ELEZIONI CONSIGLIO DIRETTIVO

Rinnovo cariche dell'associazione

* Il calendario può subire variazioni! Per informazioni aggiornate consulta il sito amapinerolo.it

EDITORIALE

[continua da pag. 1]

Altri facilitatori invece sono usciti decisamente dal pinerolese: sono le 'nuove gemme' [p. 3], che stanno portando la filosofia AMA in Valsusa e Val Sangone e sono riuscite, con impegno e costanza, a creare una nutrita rete di gruppi in quella zona. Ci separa qualche chilometro in più, ma la voglia di essere parte del cambiamento è la stessa, e siamo contenti di poter condividere con loro le esperienze raccolte in più di vent'anni.

Non è sempre facile e, come nella vita, ci sono alti, bassi e qualche intoppo: negli ultimi mesi si sono anche chiusi dei gruppi e altri si sono fusi insieme. Però questo da un feedback sulla nostra comunità: la società cambia, le persone e le esigenze mutano ed è una bella sfida per essere, comunque, sempre allenati

al cambiamento ed essere contemporanei, pur rimanendo assolutamente fedeli alla metodologia. In questo ci ha aiutato essere in collegamento con l'AMA di Trento, da sempre punto di riferimento: negli ultimi anni ci siamo affidati a loro per i corsi di aggiornamento per i nostri facilitatori ed è stato molto costruttivo lo scambio di esperienze con una realtà più strutturata come la loro. L'AMA di Trento per fine settembre ha organizzato un convegno nazionale dedicato all'auto mutuo aiuto per fare il punto della situazione e permettere il confronto delle varie realtà: anche questa occasione sarà preziosa per avere nuovi spunti, soprattutto in vista di novembre. A fine anno ci sarà infatti il rinnovo delle cariche sociali e sarà il momento, con il nuovo direttivo, di valutare il lavoro svolto e capire come impostare il nostro lavoro per andare avanti al meglio, sempre dalla parte delle persone, dalla nostra parte.



“Le nuove gemme,”

Dopo molto tempo i gruppi AMA stanno uscendo fuori dallo storico territorio del Pinerolese!

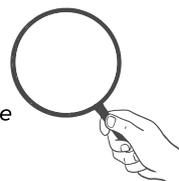
Con l'ampliarsi del territorio "coperto" dai gruppi si è reso necessario decentrare in alcuni distretti delle attività organizzative fondamentali per la vita dei gruppi... sulla scia del concetto di 'gemmazione*'.
 *La gemmazione è un meccanismo che permette ai gruppi di auto mutuo aiuto di dividersi in due o più gruppi più piccoli quando il numero di partecipanti diventa troppo grande. In questo modo si evita di creare liste d'attesa.

La scelta è caduta sul distretto **Valsusa/Val Sangone** dove dal 2019 si è formato un piccolo gruppo di facilitatori che hanno cercato, in autonomia, di promuovere sul territorio la filosofia dei gruppi AMA.

Nel corso degli anni la rete, sia di gruppi che di facilitatori, si è ampliata e quindi si è resa necessaria la creazione di un polo organizzativo.

“Le nuove Gemme” è il nome che abbiamo scelto per questa costola dell'associazione AMA. Siamo in quattro e ci siamo divise i compiti burocratico/amministrativi pur lavorando in ottima sinergia di obiettivi e modalità.

Nel territorio ci sono gruppi consolidati e gruppi neonati e ci sono anche facilitatori neoformati per i quali ci stiamo attivando per l'avviamento di nuovi gruppi attraverso delle indagini conoscitive sui bisogni della popolazione.



GRUPPI ATTIVI:

Supporto a persone affette da dolore cronico e loro familiari

PARLA CHE TI PASSA - Avigliana

Supporto genitorialità primi 1000 giorni

DA MAMMA A MAMMA - Avigliana
 AMA..le - Oulx

Supporto ai genitori di preadolescenti e adolescenti

Giaveno

Supporto ai genitori e care giver di ragazzi con disabilità

FATTI DI STELLE - Avigliana

Supporto Care giver di familiari nefropatici

SERENI INSIEME - Susa

Supporto per donne con diagnosi oncologica

Giaveno

Sostegno ai familiari di persone con problemi di salute mentale

ARCOBALENO DELLA SPERANZA - Avigliana

Supporto alcolisti CaAt

Giaveno

Gruppo aperto a tutti i Caregiver senza distinzione di patologia

MOLTE MANI RENDONO IL LAVORO LEGGERO - Oulx
 AMA.TI - Susa

Supporto Caregiver di persone affette da Alzheimer e demenze

CIRCOLO DEI CAREGIVER - Condove
 Giaveno

SOSTENIAMOCI - Buttigliera

Supporto Caregiver di familiari non autosufficiente con patologie neurologiche croniche e degenerative

CURA PER CHI CURA - Avigliana

Per informazioni complete sui gruppi della Val Sangone e Val Susa visita il sito amapinerolo.it



PROGETTO TERRITORIO INCLUSIVO

a cura di Marta Bruno

La salute mentale non riguarda solo l'assenza di disturbi, ma la possibilità di **vivere pienamente** la propria vita, stringere relazioni e coltivare passioni. In ogni comunità c'è bisogno di spazi dove potersi sentire accolti, compresi e liberi di esprimersi. Con questo spirito nasce il nuovo progetto in collaborazione con il Centro di Salute Mentale (CSM) e i familiari che fanno parte dei gruppi AMA: "Il vento cambia" e "Strada Facendo", familiari di persone che affrontano sofferenze psichiche.

Questo progetto rappresenta un passo importante: per la prima volta, **operatori e familiari collaborano fianco a fianco**, creando momenti di aggregazione al di fuori degli spazi istituzionali del CSM, in contesti più informali e inclusivi. Un percorso che accompagna chi ha vissuto esperienze di disagio mentale a riappropriarsi gradualmente della propria vita, riscoprendo il territorio e le sue opportunità, ricostruendo relazioni e coltivando interessi e passioni, per sentirsi di nuovo parte attiva della comunità.

Il progetto si svilupperà sul territorio di Pinerolo nel corso del 2025 e rappresenta un ulteriore passo avanti verso l'ampliamento della rete di supporto e l'abbattimento dello stigma sociale legato alla salute mentale.

Un ponte tra le persone

Questo progetto non è solo un insieme di attività: è un ponte che collega le persone, **un modo per abbattere i muri dell'isolamento e costruire legami autentici**. Attraverso laboratori aperti a tutti – utenti del CSM, cittadini, volontari e familiari – vogliamo dare vita a spazi di condivisione dove ognuno possa sentirsi parte di qualcosa di più grande. L'obiettivo è ridurre l'isolamento sociale, far emergere passioni e talenti, conoscere il territorio con le sue diverse opportunità e, attraverso il fare insieme, lavorare affinché la nostra comunità diventi più inclusiva e consapevole. **Perché non c'è vera salute senza salute mentale.**

La realizzazione del progetto non sarebbe possibile senza la costruzione di una solida rete locale.

In prima linea c'è "Io C'entro", la cui missione rispecchia perfettamente il nostro pensiero: "Io C'entro vuole essere un punto di incontro dove poter portare bisogni e risorse in quel sistema circolare per costruire risposte alle necessità di ognuno." La loro accoglienza, simpatia e disponibilità sono state semplicemente splendide. Utilizziamo i loro locali ogni Martedì pomeriggio dalle ore 14 come punto di incontro: tra chiacchiere e risate, beviamo un caffè prima di partire alla scoperta del territorio oppure ci riuniamo nello splendido locale al piano superiore, che possiamo vivere come meglio crediamo – feste di compleanno, giochi di società, riunioni organizzative e molto altro.

Oltre a 'Io C'entro', diverse realtà del territorio saranno parte di questo cammino di scoperta e inclusione: il Fab Lab, gestito dalla Cooperativa Carabattola in collaborazione con il Comune

di Pinerolo; l'Associazione Terra Galleggiante, con le sue attività teatrali; e il Club Alpino Italiano, con il progetto 'Montagnaterapia' dedicato alle

passeggiate in montagna.

Pinerolo è una cittadina ricca di opportunità che esploreremo passo dopo passo, seguendo i bisogni e gli interessi che emergeranno. Il nostro territorio e le sue valli offrono scenari naturali e culturali meravigliosi. Anche Torino sarà una meta interessante, con i suoi monumenti e musei. E, a grande richiesta, per quest'estate, se riusciamo, organizzeremo una piccola gita al mare

Come partecipare e sostenere il progetto

Come già detto, tutte **le attività** – laboratori, visite, gite e momenti conviviali – **sono aperte a cittadini, volontari, familiari e utenti del CSM.**

Chi fosse interessato ad approfondire il progetto può contattarci tramite WhatsApp ai numeri: 338.4236721 (Alessandra) - 320.4961983 (Marta) oppure scrivere una email a: ama.pinerolo@gmail.com.

Per sostenere tutto questo, noi familiari stiamo cercando le risorse economiche necessarie per sviluppare il progetto Territorio Inclusivo. È possibile contribuire attraverso donazioni volontarie da parte di cittadini, enti e associazioni sensibili alle tematiche della salute mentale e dell'inclusione sociale. **Anche il più piccolo contributo sarà accolto con gratitudine e aiuterà a dare continuità e valore alle iniziative attuali e future.**

Tutte le donazioni possono essere versate sul conto corrente dell'Associazione AMA. La gestione economica del progetto sarà trasparente e monitorata

dall'Associazione AMA, che garantirà la rendicontazione delle spese sostenute.

IBAN: IT49R0306909606100000015233

Intestatario: ASSOCIAZIONE A.M.A. - AUTO MUTUO AIUTO

Banca: Intesa San Paolo - Filiale Accentrata Terzo Settore

Causale: Donazione per il "PROGETTO TERRITORIO INCLUSIVO"



Grazie a tutti, insieme possiamo fare la differenza, un passo alla volta...

I gruppi AMA: "Il vento cambia" e "Strada Facendo".

PAPÀ di Dorina

Testo vincitore del premio letterario della " Lega italiana lotta tumori"

"PAPÀ È RICOVERATO IN NEUROLOGIA."

È un venerdì di inizio maggio e queste sono le parole di mio fratello al telefono. La chiamata è per informarmi che papà, lunedì sera, è stato in pronto soccorso a causa di crisi epilettiche e che successivamente è stato ricoverato. Io mi sento sprofondare nell'incertezza e nell'ignoranza per quelle poche frasi di mio fratello. Mi ha rassicurato dicendomi che papà stava bene e potevo chiamarlo quando volevo. Fu la prima cosa che feci non appena chiusi la chiamata con lui, mi tremavano le mani mentre aspettavo che mi rispondesse, poi ecco il suo "Ciao Trappola". La sua voce calma e tenera mi tranquillizzò.

"L'IMPORTANTE È CHE VIENI A CASA."

Da tre anni vivo lontana da casa e la domenica di quella settimana mi ero organizzata per ritornare. Ma è proprio quando vuoi che le cose filino lisce che vanno tutte storte. La mattina della partenza viene annullato il passaggio di carsharing che avevo per tornare a casa, era giornata di sciopero dei mezzi e mancava poco alla partenza. Nel trambusto di treni, pullman e collegamenti vari, chiamo mia mamma e lei mi dice con disperazione: "L'importante è che vieni a casa". Fortunatamente trovai un modo per rientrare, passai pochi giorni con la mia famiglia, ma il giusto per andare a trovare mio papà in ospedale e stare un po' con mia mamma. Ho saputo che la TAC del pronto soccorso ha mostrato tre macchie al cervello.

"GLIOBLASTOMA, IDH-WILDTYPE, GRADO 4."

È il 12 giugno quando ci viene data la sentenza definitiva. L'esame istologico ha dato come risultato quello che i medici sospettavano ma che non avevano il coraggio di preannunciare, "Glioblastoma, IDH-WILDTYPE, grado 4". Siamo io, mio fratello e mia mamma di fronte alla neurochirurga, lei con tutto il tatto del caso ci ha spiegato di che cosa si trattasse e che cosa ci saremmo dovuti preparare ad affrontare. Il colpo è duro, le mie emozioni non prendono il sopravvento perché c'è la voglia e la necessità di comprendere, mi sbriciolo sotto il peso dell'angoscia quando rivedo mio papà e collego che tutti i termini scientifici e le poche speranze fanno riferimento a lui.

"DOMANI ANDIAMO DAL DOTTOR PRONELLO."

Anche se nei mesi precedenti i neurologi avevano avvertito me, mia mamma e mio fratello, che la terapia non sarebbe stata risolutiva, era invece per mio papà una boa di speranza. A fine giugno ci fu la prima visita con il GIC, mio papà era preparato e voleva farsi trovare pronto. La visita andò bene, ma l'unica strada che potevamo intraprendere era la chemioterapia orale. Per papà, ogni giorno, al momento di prendere le pastiglie della chemio, era come una festa, come se ogni pastiglia che



inghiottiva fosse un pezzetto di tumore che se ne andava. Il Dottor Pronello è stato il neurooncologo con cui comunicavamo e ci tenevamo in contatto. È stato spesso nei nostri discorsi perché era un nome che papà aveva assimilato bene e ogni singolo giorno papà ci ricordava il giorno della visita di controllo. La fiducia nei dottori non è mai mancata ed è profondamente scolpita nella mente di mio papà, tant'è che anche nei giorni di confusione e afasia che hanno seguito un ennesimo episodio di crisi epilettiche, lui non si è scordato del dottor Pronello.

"NON VOGLIO PARTIRE!"

Ad agosto devo tornare alla mia vita, è straziante pensare di dover partire, andare a chilometri di distanza e lasciare casa. Devo lasciare una situazione difficile, devo lasciare la mia famiglia, devo allontanarmi in un momento di tale incertezza. Per giorni ho avuto nella testa solo tre parole: non, voglio, partire. Dopo essermi confrontata con mia mamma e mio fratello, che erano della volontà che io partissi, che continuassi per la mia strada e che rispettassi gli impegni presi, mi sono fatta carico del compito di riprendere la vita "normale". Avevo il dovere di andare avanti e così a fine luglio sono partita.

"-HAI BISOGNO DI QUALCOSA PAPI?"

-DI AVERTI PIÙ VICINA."

È metà agosto, e con una chiamata mia mamma e mio fratello mi avvertono che papà sta peggiorando, gli effetti collaterali dei farmaci stanno aumentando. La decisione da prendere è se continuare con la terapia, andando a peggiorare le condizioni fisiche di papà, oppure interrompere le cure e lasciar proseguire la malattia senza l'aggravante degli effetti collaterali.

Ci sono mille cose da tenere in considerazione per il bene di papà, siamo consapevoli che la cura non è risolutiva ed in questo momento avrebbe più complicazioni che benefici. Per cui, io, mia mamma e mio fratello siamo concordi che sia meglio sospendere le cure. Anche se è una decisione calibrata e ben valutata è un colpo durissimo; perché è la presa di coscienza ultima che non ci

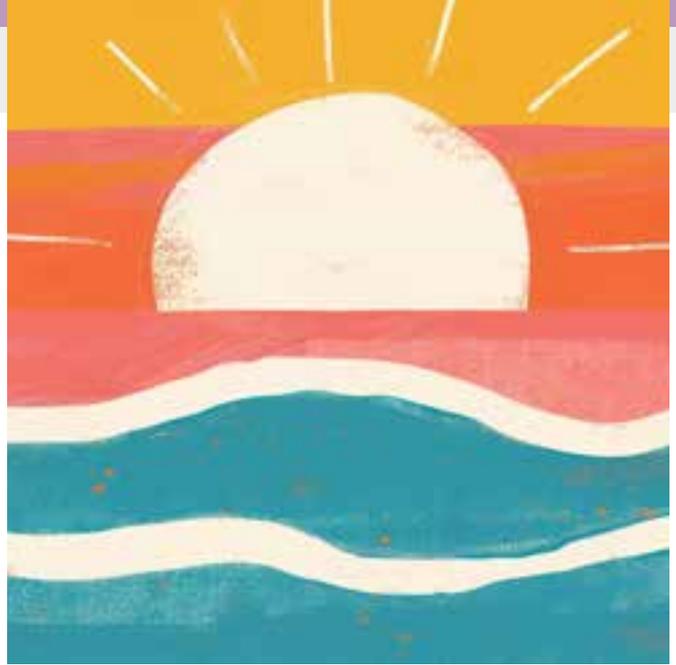
sono soluzioni contro la malattia. Abbiamo scelto per il suo bene affinché possa passare ancora giorni tranquilli e non massacrato dai farmaci. Il declino è rapido e due giorni dopo è stato ricoverato in un hospice perché la gestione a casa era diventata impossibile per la mia famiglia. È qui che un pomeriggio che stavo facendo compagnia a mio papà, ci siamo lasciati andare ad un momento di liberazione e tenerezza. Papà era coricato nel letto ed io gli chiesi se avesse bisogno di qualcosa prima di fare il riposino e lui commoventosi mi rispose: "Di averti più vicina...". Io mi sedetti nel letto accanto a lui, lo abbracciai con delicatezza, tra i singhiozzi ci siamo detti che ci vogliamo bene, abbiamo condiviso quello che stavamo provando e ci siamo stretti ancora. Io con un fazzoletto asciugavo le mie e le sue lacrime, lui aveva la sua mano sulla mia ed i suoi tremori ora per me erano dolci carezze.

"TI AUGURO DI AVERE SEMPRE IL SOLE DENTRO E LA FORZA DEL MARE PER AFFRONTARE LE TEMPESTE DELLA VITA."

È incredibile come in pochi mesi la vita ti si possa presentare davanti come meravigliosa e terribile. A metà aprile ho effettuato la donazione di midollo osseo tramite sangue periferico, ho avuto l'opportunità di mettermi a disposizione di chi aveva bisogno. Esattamente due settimane dopo la mia donazione, mio papà è stato male per la prima volta e da quel giorno sono stata ribaltata dalla parte di chi cerca aiuto.

La frase citata è tratta dalla lettera del ricevente che mi ha contattata tre mesi dopo la donazione ed è un bellissimo segno, perché vuol dire che tutto è andato a buon fine. In me ha scaturito tanta rabbia contro l'ignoto e fa rimanere la mia domanda senza risposta: "Perché ho potuto salvare la vita ad uno sconosciuto e non posso fare nulla per mio papà?".

Presto la rabbia si è fatta da parte, non perché io abbia trovato una risposta, ma perché mi sono



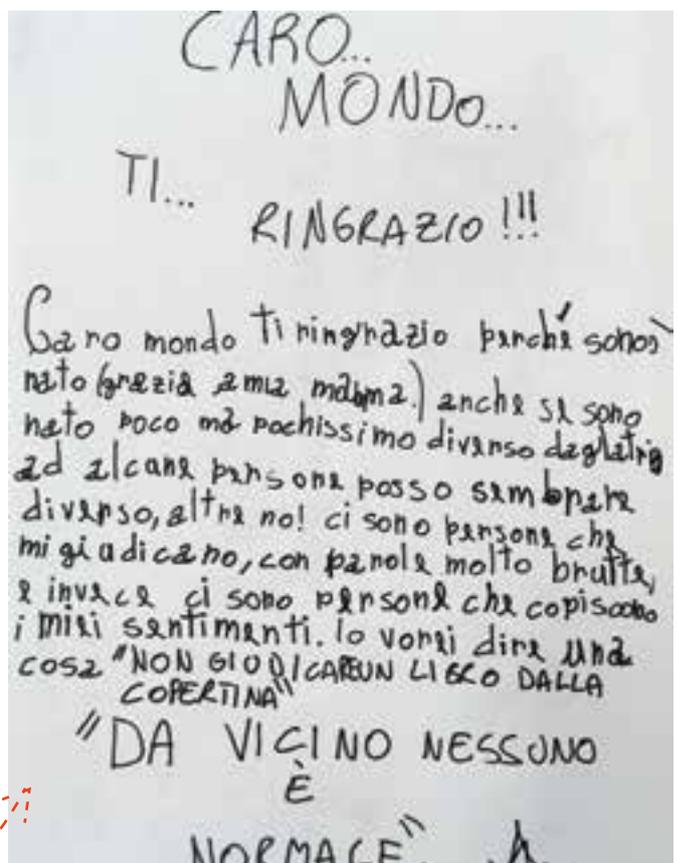
messa nei panni delle persone che vogliono bene al ricevente e so che la sua guarigione ha risparmiato tanto dolore ad ognuno di loro. Papà è volato in paradiso il 31 agosto.

Da questa esperienza ho imparato che noi siamo una briciola in tutto questo immenso universo, ma che l'un l'altro possiamo farci del bene, come i donatori per coloro che hanno bisogno, come i medici per i pazienti e come la ricerca per il progresso.

Abbiamo percorso tanta strada se guardiamo al passato, ma tanta altra è da affrontare se rivolgiamo lo sguardo in avanti. Facciamo parte di questa vita ed ogni piccolo mattoncino che poniamo, facendo del bene, è ciò che ci permette di costruire il futuro. ■

 **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.

Il 31 marzo 2025 si è tenuta l'**assemblea annuale dell'Associazione**. Era presente anche Davide con la sua mamma: dopo aver letto il motto "Da vicino nessuno è normale" presente sulle nostre cartoline, Davide ha scritto questo pensiero, che condividiamo con gioia.
Grazie Davide!



Diventa anche tu ambasciatore AMA

Puoi farlo in molto modi!

Abbiamo sempre bisogno di nuove idee,
e come impariamo nei gruppi,
ognuno di noi è una risorsa preziosa.

Se vuoi aiutarci nella promozione dei gruppi
o nella pianificazione delle attività dell'associazione,
se vuoi condividere con AMA un po' del tuo tempo
o i tuoi talenti, allora contattaci:

ama.pinerolo@gmail.com

in **AMA** c'è
c'è posto per
TUTT* :)]

Stacca queste pagine e condividile a piu' non posso!
Ci aiuterai a far conoscere l'Auto Mutuo Aiuto



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.**

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**

DIPENDENZE

**DISTACCHI E
ALTRI ADDII**

www.amapinerolo.it



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.

AREA DEL SOSTEGNO A COLORO
CHE AIUTANO

AREA DELLA SOFFERENZA PSICHICA



Sostegno ai familiari che assistono Alzheimer, demenza, malattie degenerative

DEMENZE E PARKINSON: AFFRONTIAMOLI INSIEME

I e III Lunedì del mese 15.00-16.30, Pinerolo
FACILITATRICE: Lina - Tel. 346 6302254

CONDIVIDIAMO IN VALLE

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

Per genitori o familiari di persone disabili

PER NON LASCIARLI SOLI

Martedì 9.30-11.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Simonetta - Tel. 347 0681885

Per familiari di persone con disagio psichico

IL VENTO CAMBIA

Giovedì 18.00-20.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Marta - Tel. 320.4961983

STRADA FACENDO

Mercoledì 18.00-20.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Paola - Tel. 339 315 3452

AREA DELLE DIPENDENZE

Smettere di fumare LIBERI DAL FUMO

Giovedì di 18.30-20.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Lea - Tel. 340 559 4465

Dipendenza effettiva

DONNE CHE AMANO TROPPO

Venerdì 21.00-23.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Beatrice - Tel. 347 4656564

AMANDOMI

Lunedì 21.00-23.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Eleonora - Tel. 320 461 6997

Per le persone che soffrono di depressione:

L'ARCOBALENO DELLA VITA

Lunedì 15.00-17.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Annalisa - Tel. 338 1504138

AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

Problematiche oncologiche

PASSI DI VITA

Martedì 17.00-19.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Emi - Tel. 340 3234464

Per persone che soffrono di dolore cronico (Fibromialgia, artrite reumatoide, ed altre patologie)

L'INCREDIBILE FANTASMA

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

Diagnosi di malattia di Parkinson

NOI E MR. PARKINSON

Mercoledì 15.00-16.00 ogni 2 sett., Torre Pellice
FACILITATRICE: Tiziana - Tel. 333 5963205

AREA DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

Genitori di figli con disabilità

FAMIGLIE IN RETE

13.00-14.30 online, 2 volte al mese
FACILITATRICE: Valentina - Tel. 331 2360399

Genitori con figli adolescenti fascia 11- 14 anni "ADOLESCENZIATI"- Manuale d'uso

Mercoledì 20.00-22.00 ogni 2 sett., Cumiana
FACILITATRICE: Antonella - Tel. 334 605 0523

AREA DISTACCHI ED ALTRI ADDII

La vita dopo i 50

MORBIDE TRANSIZIONI

Venerdì 17.00-19.00 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Maria - Tel. 333 4410003

Elaborazione del lutto

L'ALBA, ECCO LA LUCE

Martedì 17.00-18.30 ogni 2 sett., Pinerolo
FACILITATRICE: Bruna - Tel. 328 4583467

FACILITATRICE: Lea - Tel. 340 559 4465

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



AMANDOLI

Talvolta può rendersi necessario rivolgersi a un Centro di Salute Mentale, servizio ambulatoriale territoriale dedicato alle cure primarie di adulti con problematiche psichiche. Le motivazioni che conducono a questo percorso possono essere transitorie o di lunga durata e quasi sempre coinvolgono l'intero nucleo familiare. Spesso le persone si sentono disorientate e si trovano a gestire realtà a cui non erano preparate.

Le famiglie rappresentano una risorsa fondamentale per la riabilitazione di chi si trova in difficoltà emotiva. Per valorizzare questo supporto affettivo accanto a quello specialistico, alcuni infermieri del Centro di Salute Mentale di Avigliana hanno istituito, nel 2013, un Gruppo di Auto Mutuo Aiuto con l'obiettivo di **sostenere le famiglie che affrontano esperienze di sofferenza mentale**.

Inizialmente gli incontri si tenevano nei locali dell'ASL. Con il tempo, si è resa necessaria una maggiore formalità e stabilità all'iniziativa, dando vita all'**associazione AMAndoli**, un'organizzazione di volontariato nata con la missione di fornire supporto, informazioni e risorse a chi vive la sofferenza mentale, in un ambiente di comprensione e accettazione reciproca.

Nel 2019 è stata quindi fondata ad Avigliana l'associazione AMAndoli, con le seguenti finalità:

1. **Supportare le famiglie:** offrendo, a chi vive la sofferenza mentale all'interno del proprio nucleo familiare, un servizio di ascolto e consulenza.
2. **Informare e divulgare:** organizzando eventi, seminari e campagne informative per sensibilizzare il pubblico sulla salute mentale, abbattendo barriere e informazioni errate legate alla salute mentale.
3. **Contrastare lo stigma:** impegnandosi attivamente nella lotta al pregiudizio e promuovendo una maggiore accettazione e comprensione da parte di tutti.

L'associazione ha avuto un impatto significativo sulla comunità. Grazie ai suoi sforzi, molte famiglie hanno trovato un luogo sicuro dove ricevere

supporto e condividere le proprie esperienze. Inoltre, le campagne di sensibilizzazione hanno contribuito a una maggiore consapevolezza e comprensione della salute mentale, favorendo un ambiente più inclusivo.

L'associazione AMAndoli collabora con altre numerose associazioni ed è associata a FIR (Famiglie in Rete) che conta ben 20 associazioni e circa 1500 adesioni ed è presente in 16 regioni italiane.

L'attività dell'Associazione ha registrato un'intensificazione nel corso degli ultimi anni.

Tra le attività promosse, si segnalano la presentazione di spettacoli teatrali, libri e film, concorsi, laboratori teatrali e momenti ludici e ricreativi. L'Associazione ha partecipato a numerosi convegni a Torino e alla Conferenza sulla Salute Mentale a Roma.

Il **prossimo appuntamento** sarà domenica 8 giugno, alle ore 16, presso il **cinema/teatro Fassino ad Avigliana**: la compagnia "Equilibristi di sogni" presenterà lo spettacolo nato dal laboratorio teatrale tenuto da Beppe Gromi.

L'associazione dispone di una propria sede "**Casa AMAndoli**" in via dei Suppo 1, a Drubiaglio. Presso la sede vengono svolte le principali attività. Da alcuni mesi due facilitatrici formatesi presso l'AMA di Pinerolo seguono il Gruppo AMA "Arcobaleno della Speranza", che si riunisce il primo e il terzo giovedì del mese, dalle ore 17 alle ore 18:30.

L'associazione rappresenta un importante punto di riferimento per l'intera Valle e si auspica che possa continuare ad esserlo sempre di più in futuro, convinta che sia importante occuparsi di salute mentale perché non può esserci salute senza salute mentale.

CONTATTI:

Ass. Culturale AMAndoli O.D.V.
Via Sant'Agostino, 5 - 10051 Avigliana (TO)
Sede operativa: via dei Suppo 1, Avigliana
cell: +39 3663305033 - info@amandoli.info
FB: Amandoli - www.amandoli.info

DA NON PERDERE!!!



Se pensi di avere **idee da condividere** e un po' di **tempo da dedicare all'AMA**, allora nel direttivo **c'è posto anche per te!**

A **novembre 2025** verranno rinnovate le cariche sociali: visita il sito amapinerolo.it e iscriviti alla **newsletter** per sapere quando si terrà l'assemblea e per essere aggiornato sulle attività dell'associazione.

NOI E MR. PARKINSON

Il gruppo si racconta

Questo gruppo di auto mutuo aiuto accoglie persone che stanno affrontando la forzata convivenza con il subdolo Mr. Parkinson. L'obiettivo è **riuscire a confrontarsi, senza timori o soggezioni**, relativamente alle difficoltà quotidiane, ai sentimenti ed alle **paure che questa patologia suscita** in modo costante ed opprimente. Questo infiltrato colpisce in molteplici forme: la varietà e quantità dei sintomi impatta fortemente sulla qualità della vita quotidiana e sulle nostre autonomie.

Occorre non focalizzarsi solo sul tremore (che è uno dei sintomi presente solo in una parte dei pazienti), ma è opportuno cercare un'immagine il più veritiera possibile della sintomatologia.

La lentezza nei movimenti, la rigidità muscolare, la perdita di equilibrio, i dolori diffusi, l'insonnia, la difficoltà nella scrittura, i disturbi della voce, la stanchezza atavica, la depressione, i cambiamenti di umore e le discinesie (movimenti involontari e anormali) sono solo alcuni dei sintomi che ci regala Mr. Parkinson. Si parla di malattie di Parkinson al plurale in quanto ognuno di noi fa i conti con il proprio personale Mr. Parkinson, simile ma non uguale a quello di nessun altro.

Il gruppo può servire ad affrontare ed arginare, almeno in parte, questi attacchi multipli alla nostra integrità psicofisica (che facciamo sempre più fatica a riconoscere, tanti sono i cambiamenti). Si rende indispensabile attivare e far convergere tutte le possibili risorse a nostra disposizione.



Il gruppo AMA rappresenta una di queste risorse: **è il luogo in cui confrontarsi senza maschere**, supportarci a vicenda e creare alleanze per non soccombere al nostro comune nemico, opponendogli la forza e la potenza propria dei gruppi. Il gruppo può attivare iniziative sia di informazione che di partecipazione ad attività varie ludiche motorie e culturali.

Il gruppo si incontra ogni due settimane a Torre Pellice, il mercoledì dalle 15 alle 16. **Per informazioni** contattare la facilitatrice: Tiziana (Tel. 3335963205)



Sul territorio è attivo **'I Tremolini'**, gruppo di sensibilizzazione sulla patologia e il disagio e le difficoltà che i pazienti con diagnosi di malattia di Parkinson incontrano.

Vi partecipano Malati, Caregiver, Volontari e simpatizzanti.

Territorio di riferimento: Pinerolo, Val Chisone e Val Pellice.

Per informazioni: itremolini@gmail.com - www.itremolini.org -  I Tremolini

NUOVI NATI IN CASA AMA

MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

Per persone con diagnosi di malattia di Parkinson

"Noi e Mr. Parkinson"

Mercoledì 15.00-16.00
ogni 2 sett., Torre Pellice
Facilitatrice: Tiziana,
Tel. 333 596 3205

SOSTEGNO ALLA GENITORIALITA'

Genitori con figli adolescenti fascia 11-14 anni

"ADOLESCENZIATI" - Manuale d'uso

Mercoledì 20.00-22.00
ogni 2 sett., Cumiana
Facilitatrice: Antonella
Tel. 334 605 0523

SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO

Sostegno ai familiari di persone con disagio psichico

"Strada facendo"

Mercoledì 18.00-19.30 ogni 2 sett., Pinerolo
Facilitatrice: Paola,
Tel. 339 315 3452

SOFFERENZA PSICHICA

Dipendenza affettiva "Amandomi"

Lunedì 21.00-23.00
ogni 2 sett., Pinerolo
Facilitatrice: Eleonora
Tel. 320 461 6997





La felicità è una cosa seria!!!

... è il leitmotiv delle varie iniziative che l'AMA organizza con l'obiettivo di fornire **stimoli nuovi e punti di vista diversi per prendersi cura di sé e cogliere nuove opportunità.**

Tra marzo e aprile AMA ha organizzato 2 workshop indipendenti, condotti da professioniste, che hanno accompagnato i partecipanti in varie forme espressive:

Sabato 29 marzo - Danza Movimento,

per riscoprire il piacere di stare, comunicare e fluire con il proprio corpo

Sabato 5 aprile - Shiatsu: autotrattamento e stretching dei meridiani,

per saper ascoltare il proprio corpo

Workshop 2025:

Cos'è la DMT

La **Danza Movimento Terapia (DMT)** è un approccio espressivo e creativo a mediazione corporea, che invita corpo, mente e cuore a giocare, sperimentare e ritrovare un equilibrio armonico attraverso il movimento. È un'opportunità per prendersi cura di sé stessi in modo spontaneo e profondo.

Utilizzando il movimento come linguaggio, la DMT favorisce il recupero di un'unità psicocorporea, attraverso percorsi concreti e processi creativi che stimolano la crescita personale e il benessere emotivo. La danza, in questo contesto, si rivela una straordinaria risorsa perché unisce tre dimensioni fondamentali: è attività corporea, è linguaggio espressivo, è arte.

A cura di:

Giulia Alessio,

Educatrice di infanzia, insegnante e pedagoga. Mi avvicino al mondo della danza popolare all'età di 8 anni.

Da allora non ho mai abbandonato questa passione, coltivandola da oltre vent'anni. Realizzo regolarmente stage e corsi di danza popolare in Italia e all'estero, collaborando con numerosi e importanti associazioni e gruppi musicali nazionali ed internazionali. Sono diplomata in Danzaterapia Clinica presso la Lyceum Academy di Milano e conduco stabilmente un gruppo per Parkinsoniani e caregiver.

Lavoro da più di quindici anni nei servizi dedicati all'infanzia. Mi occupo anche di fragilità ed integrazione in collaborazione coi Servizi Sociali del territorio.

[Per informazioni sulle attività:

tel. +39 329 297 6681 -

giuliaalessio.danza@gmail.com]



Cos'è l'autoshiatsu

Per corso di autoshiatsu e stretching dei meridiani si intende un corso di gruppo che insegna tecniche di autotrattamento che, combinate ad esercizi di stretching, di respirazione e di rilassamento, aiutano l'individuo a consapevolizzare il proprio stato fisico grazie alla guida dell'operatore shiatsu che stimola all'ascolto e alla concentrazione.

Lo scopo degli esercizi è di favorire il libero fluire del Qi all'interno dei meridiani (canali all'interno dei quali scorre l'energia), presupposto questo per una corretta funzionalità dell'organismo. Gli esercizi proposti non sono esercizi "ginnici": l'unico obiettivo da porsi è saper ascoltare il proprio corpo durante l'esecuzione e concentrarsi su ogni zona trattata, ascoltando le linee di tensione che si formano e mantenendo una respirazione calma e rilassata. In particolare, lo stretching dei meridiani è una pratica che consente di tonificare l'energia nei distretti in cui è carente e sedarla nei distretti in cui è in esubero. Permette quindi di riequilibrare da un punto di vista energetico corpo e mente.

Eseguita con regolarità, permette alla persona di aumentare la capacità di ascolto e di consapevolezza del proprio stato di salute. A questi si alternano esercizi di respirazione e una parte finale di rilassamento guidato.

A cura di:

Renata Pataro

Mi chiamo Renata Pataro, sono nata a Torino nel 1966, sono un'operatrice Shiatsu iscritta alla Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (FISIEO) e svolgo la mia attività da libera professionista da 13 anni a Pinerolo.

Mi avvicino allo Shiatsu in gioventù, lo sperimento da ricevente per alcuni anni e la percezione del contatto, del tocco profondo ed empatico dell'operatore penetra dentro me lasciando ricordi molto piacevoli che riaffiorano nel momento in cui entro in crisi con la mia professione precedente, assistente alla direzione qualità di un'azienda metalmeccanica, facendomi decidere di cambiare rotta alla mia vita professionale: mi iscrivo in una scuola di Shiatsu che mi accompagnerà per 4 anni in un percorso meraviglioso di crescita personale e di nuova opportunità lavorativa. Scopro che attraverso lo Shiatsu posso esprimere al meglio le mie caratteristiche personali di attitudine all'ascolto e all'aiuto delle persone e negli anni, grazie ai numerosi corsi di formazione specifica con professionisti di respiro internazionale, amplio la tipologia di clienti/riceventi: adulti, persone anziane, persone con disabilità fisiche, adolescenti, bambini, donne in gravidanza.

[Per informazioni sulle attività: tel. +39 333 521 9057]



Sara Spinardi

Mi chiamo Sara Spinardi, sono nata a Torino nel 1974, e sono un'operatrice Shiatsu iscritta alla Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e operatori (FISIEO). Ho conosciuto lo Shiatsu da ricevente, alcuni anni fa, e ho da subito molto apprezzato il piacere del contatto, che sentivo curativo e capace di passare dalla superficie a livelli più profondi, trasformando il trattamento in percorso, da tracciare e su cui camminare, insieme all'operatore.

Alcuni anni dopo, memore di come lo Shiatsu potesse essere cura, ascolto, costruzione di nuovi percorsi, ho deciso di intraprendere il percorso di studio, lungo 4 anni, che mi ha portato a conoscere meglio questa bellissimadisciplina, mi ha insegnato l'ascolto, il rispetto dei ritmi, miei e altrui, e la fiducia che una strada di guarigione c'è sempre. Lo Shiatsu è una strada per portare il corpo a riconoscere, a ritrovare le sue risorse di guarigione.

[Per informazioni sulle attività: tel. +39 340 526 6492]





Festa dell'Appartenenza - Pinerolo, Settembre 2024



Danza Movimento, Marzo 2025



Festa AMA a Villa Prever, Settembre 2024



Rassegna "In-differenza - Salute mentale e lotta allo stigma", Ottobre 2024



Materiale promozionale AMA, sempre disponibile presso la sede AMA, via Lequio 36, Pinerolo

**L'INCONFONDIBILE TRISTEZZA DELLA TORTA AL LIMONE**

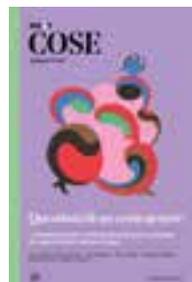
di Aimee Bender, Ed. Minimum Fax

Alla vigilia del suo nono compleanno, la timida Rose Edelstein scopre improvvisamente di avere uno strano dono: ogni volta che mangia qualcosa, il sapore che sente è quello delle emozioni provate da chi l'ha preparato, mentre lo preparava. I dolci della pasticceria dietro casa hanno un retrogusto di rabbia, il cibo della mensa scolastica sa di noia e frustrazione; ma il peggio è che le torte preparate da sua madre, una donna allegra ed energica, acquistano prima un terrificante sapore di angoscia e disperazione, e poi di senso di colpa. Rose si troverà così costretta a confrontarsi con la vita segreta della sua famiglia apparentemente normale, e con il passare degli anni scoprirà che anche il padre e il fratello - e forse, in fondo, ciascuno di noi - hanno doni misteriosi con cui affrontare il mondo. Mescolando il realismo psicologico e la fiaba, la scrittura sensuale di Aimee Bender torna a regalarci una storia appassionante sulle sfide che ogni giorno ci pone il rapporto con le persone che amiamo.

**Cose spiegate bene QUESTIONI DI UN CERTO GENERE**

Il Post, Arianna Cavallo, Ludovica Lugli, Ed. Iperborea

Fiocco azzurro o fiocco rosa: tutte le persone vengono divise tra due gruppi alla nascita, o ancora prima, in base alla forma dei propri genitali vista in un'ecografia. Le cose però non sono mai così semplici e concluse, e per capirle meglio abbiamo cominciato a distinguere sessi e attrazioni sessuali prima, e identità di genere poi. Insieme a queste distinzioni sono arrivate nuove parole - come «bisessuali», «LGBTQIA+», «transgender» e «cisgender» - e nuovi dibattiti. Uno riguarda la lingua (non solo lo schwa), altri cose più concrete: i simboli sulle porte dei bagni, le categorie nello sport agonistico, gli abiti che indossiamo. E poi ci sono le questioni dei diritti, e la capacità di tutti di conoscere e capire il prossimo, e gli argomenti di cui si discute.

**CI PRENDIAMO CURA DELLE COMUNITA'****Strumenti, metodi, esperienze sull'attivazione di comunità**

Rete Italiana Cultura Popolare

Cosa significa davvero "attivare una comunità"? È un concetto che sentiamo spesso, ma che rischia di rimanere vago. Questo libro parte proprio da qui, cercando di dare concretezza a un'idea che va oltre l'assistenzialismo per diventare un processo di crescita collettiva. Attraverso il racconto di esperienze reali, come il Portale dei Saperi e le Portinerie di Comunità, il libro esplora un modello che non si limita a rispondere ai bisogni, ma che aiuta le persone a riconoscere e valorizzare le proprie competenze, mettendole in connessione con opportunità concrete. Non si tratta solo di "dare una mano", ma di costruire legami e possibilità, in cui ognuno possa sentirsi parte attiva del cambiamento. Questo libro è un viaggio nelle pratiche di attivazione sociale, raccontato con uno sguardo concreto e senza idealizzazioni. Perché lavorare con le comunità significa anche affrontare conflitti, sperimentare, sbagliare e riprovare. Ma soprattutto significa credere che il cambiamento non arrivi dall'alto, ma dalla capacità delle persone di prendersi cura, insieme, dei luoghi in cui vivono.



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**

IL NUMERO DI FARFALLE MONARCA È RADDOPPIATO NEL 2025

Fonte: WWF Mexico



La popolazione di farfalle monarca orientali è quasi raddoppiata nel 2025. La popolazione che sverna nelle foreste del Messico centrale ha occupato una superficie di 4,42 acri (circa 18.000 metri quadrati), rispetto ai 2,22 acri dell'inverno precedente.

L'indagine "Area forestale occupata dalle colonie di farfalle monarca in Messico durante la stagione di letargo" viene condotta ogni anno dal WWF-Messico in collaborazione con le comunità locali e costituisce un importante indicatore dello stato di salute generale della popolazione di farfalle. Questi impollinatori contribuiscono alla salute degli ecosistemi di tutto il Nord America e l'80% della produzione alimentare agricola dipende da questa categoria di impollinatori. Gli scienziati attribuiscono gran parte della crescita demografica di quest'anno alle migliori condizioni meteorologiche, con una siccità meno grave rispetto agli anni precedenti lungo la rotta migratoria delle farfalle dagli Stati Uniti e dal Canada al Messico.

I rapporti degli ultimi anni mostrano inoltre che il degrado forestale nella zona centrale della Riserva della biosfera della farfalla monarca, dove la specie sverna, è diminuito del 10% negli ultimi due anni. Le monarche necessitano di foreste ampie e sane per proteggersi da venti, pioggia e basse temperature notturne. Queste foreste sostengono anche le comunità locali, determinano la qualità dell'acqua nel sistema Cutzamala per quasi 6 milioni di persone a Città del Messico e ospitano una grande biodiversità che include 132 specie di uccelli, 56 specie di mammiferi, 432 specie di piante e 211 specie di funghi.

IDEATO UN MODO ECOLOGICO PER RICICLARE I PANNOLINI: DIVENTANO CARTA IGIENICA

Fonte: Mainichi; The world counts



In Giappone è stato avviato un progetto per lo smaltimento dei pannolini usati che li trasforma in materiale per la produzione di carta igienica.

L'iniziativa ha coinvolto inizialmente i comuni di Shibushi e Osaki, nella prefettura di Kagoshima, e ha portato alla creazione del Shibushi Osaki Roll. I due comuni hanno creato un sistema congiunto di gestione dei rifiuti e hanno unito le forze per avviare il riciclo dei pannolini usa e getta. I prodotti per l'incontinenza dei bambini, delle donne e degli anziani, usati nelle due municipalità, vengono raccolti, sterilizzati, deodorizzati, sbiancati e trasformati in polpa che viene mescolata con carta riciclata tradizionale, fino ad ottenere una materia finita sostenibile che da una parte ricicla un prodotto molto difficile da smaltire e al contempo risparmia il legno che verrebbe normalmente utilizzato per produrre la carta igienica. Nei primi 6 mesi il programma ha recuperato 98 tonnellate di articoli per l'igiene, tra cui anche assorbenti igienici e salviette umidificate.

Ogni anno milioni di tonnellate di pannolini finiscono nelle discariche di tutto il mondo, una media di 110 chili ogni anno per bambino o anziano incontinente. In tutto il mondo, vengono utilizzate 42 milioni di tonnellate di carta igienica, abbattendo 712 milioni di alberi, 1.165 milioni di tonnellate di acqua e 78 milioni di tonnellate di petrolio. Questa tecnologia sta ispirando altri Comuni in altre parti del mondo ad avviare impianti simili e potrebbe trasformare un problema ambientale in un'opportunità.

PERCHÈ AMA E PERCHÈ FACILITARE Le esperienze delle facilitatrici della Val Susa e Val Sangone

FABIANA facilitatrice del gruppo PARLA CHE TI PASSA

- Cos'è per te l'Ama?

È la "casa madre" se intendiamo l'associazione! Se intendiamo l'auto mutuo aiuto è una risorsa per le persone e una risposta a dei bisogni.

- Che cosa ti ha indotto a facilitare il gruppo?

In realtà io ho fatto il corso per facilitatore perché avevo in mente un gruppo per genitori di bambini diabetici, che all'epoca seguivo nelle scuole. Poi una mia amica mi ha segnalato la problematica del dolore cronico ed essendone affetto anche mio marito ho accettato.

- Qual è la caratteristica più significativa del gruppo?

A questa domanda consentitemi risposta "ironica": la scarsità di partecipanti! Per quanto il dolore cronico sia una situazione molto importante e devastante ci sono purtroppo poche persone nel gruppo

CRISTINA E CLAUDIA facilitatrici del gruppo "CURA PER CHI CURA"

- Che cos'è per voi l'Ama?

Uno spazio di qualità in cui ognuno porta se stesso, con le problematiche che sta affrontando. Le risorse insite in un gruppo coeso, garantiscono una buona accoglienza e un reale supporto per chi si inserisce. Nel contempo, la persona "nuova" arricchisce il gruppo stesso di una nuova linfa, in grado di incrementarne sempre più l'efficacia.

- Che cosa vi ha indotto a facilitare il gruppo?

Lavorando in ambito riabilitativo, è molto frequente

venire a contatto con i parenti dei pazienti seguiti, i quali spesso sono molto provati dalle cure prestate ai propri familiari, per periodi prolungati e/o per la gravità della patologia. Questa loro stanchezza si traduce spesso in stati veri e propri di burn out, con ovvie conseguenze su di loro, ma anche sul proprio familiare, che in quella situazione, non può fare completamente affidamento su di lui.

Ecco perché prendersi cura di chi cura può portare ad un doppio beneficio.

- Qual è la caratteristica più significativa del gruppo?

Nel corso del tempo si è instaurato un rapporto tale di conoscenza e di piacere a stare insieme che ogni incontro è vissuto davvero come occasione per creare un legame sempre più profondo ed efficace nell'affrontare le varie problematiche.

IOLANDA E CONCETTA facilitatrici del gruppo "ARCOBALENO DELLA SPERANZA"

- Che cos'è per voi l'Ama?

Un faro in mezzo alla tempesta.

- Che cosa vi ha indotto a facilitare il gruppo?

La vita ci ha portato a partecipare al Gruppo Ama di Amandoli. Dare la nostra disponibilità per la formazione e diventare facilitatrici è stato naturale.

- Qual è la caratteristica più significativa del Gruppo?

Rispondiamo copiando dal diario del Gruppo: "Siamo un bel gruppo, ci troviamo per parlare, confrontarci ed essere ascoltati senza essere giudicati, con la speranza di trovare un po' di tranquillità per noi e per i nostri familiari."

NULLA ACCADE PER CASO PAOLA, facilitatrice del gruppo 'Strada facendo'

Qualcuno diceva che "nulla succede per caso".

Se penso alla mia storia nell'Ama quel "qualcuno" un pochino aveva ragione, mi verrebbe da dire...

Faccio parte di un gruppo di mutuo aiuto da due anni e mezzo. Mi sono trovata ad affrontare un momento difficile della mia vita, e nel gruppo ho trovato un luogo di ascolto e confronto senza giudizio, una rete di sostegno, e anche nuovi legami di amicizia.

Nel mese di ottobre dello scorso anno ci sono state delle iniziative proposte dall'Ama dedicate alla sensibilizzazione sul tema della salute mentale. Questo tema, il disagio psichiatrico e le difficoltà incontrate dai familiari che vivono quella quotidianità, rappresenta un pezzo importante del mio passato, quando, studentessa universitaria approfondivo le mie conoscenze in quel campo e mi affacciavo al mondo del volontariato, prima con corsi specifici e poi con il volontariato attivo con un'associazione di familiari.

Quegli incontri di ottobre, hanno improvvisamente risvegliato in me qualcosa, come se **quell'energia e quel desiderio di "impegno civico"** di trent'anni fa chiedessero di tornare a esprimersi. Con i tempi e con i modi di chi ha trent'anni in più.

Proprio in uno degli incontri del gruppo, quando io ho

parlato di questa esperienza e di questo "richiamo" dal passato, la facilitatrice mi ha fatto una proposta... che sembrava fatta su misura per me!

Da qualche tempo era attivo all'interno dell'Ama un gruppo di mutuo aiuto per familiari di persone con disagio psichiatrico, "Il vento cambia". Il numero dei partecipanti aveva richiesto una gemmazione (la creazione di un secondo gruppo), e di conseguenza anche la necessità di un altro facilitatore.

Di lì a qualche giorno, ho preso contatto con Marta, la facilitatrice di "Il vento cambia", per un primo colloquio e scambio di informazioni. Dopo un periodo di affiancamento con Marta, ho iniziato a partecipare come facilitatrice del secondo gruppo, che è stato battezzato con il nome di "Strada facendo".

Forse allora è proprio vero... nulla accade per caso.

Quel semino che avevo gettato e iniziato a curare trent'anni fa ha di nuovo trovato un posto dove prendere nuove forme e nuova vita, e quel posto si chiama Ama!

Grazie a tutti voi!



Anche tu come Paola hai **ENERGIA DA ESPRIMERE** e stai cercando la tua strada?

7-8 NOVEMBRE 2025 - PINEROLO
Corso base per facilitatori di gruppi di auto mutuo aiuto



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](https://www.facebook.com/amapinerolo)
www.amapinerolo.it

DIRETTORE RESPONSABILE:

Mirko Maggia

REDAZIONE:

Beatrice Bermond,
Tiziana Nasto.

GRAFICA:

beatricebermond.it