

Associazione Donne di Sabbia
in collaborazione con
Centro Interculturale M. Zonarelli
presentano

Progetto per Gruppo di Auto Mutuo Aiuto

rivolto a donne che desiderano sviluppare l'autostima, promuovere le risorse personali, sperimentare modalità relazionali diverse in un prospettiva multiculturalale.

Che cos'è un A.M.A.?

Un gruppo di Auto Mutuo Aiuto è un modo di far fronte a diverse problematiche in cui l'esperienza in gruppo sviluppa solidarietà e aiuto reciproco, uno spazio per conoscersi, confrontarsi, individuare modalità per fronteggiare momenti di disagio, un luogo dove portare liberamente il proprio vissuto sicuri che verrà ascoltato.

A chi si rivolge un gruppo A.M.A.?

I gruppi di auto mutuo aiuto sono formati da persone che condividono lo stesso problema o perseguono identici obiettivi:

- l'autoefficacia
- l'autostima
- l'adattamento a situazioni di vita differenti
- la capacità di fronteggiare i problemi
- rapporti tra generazioni
- rapporti di coppia
- alcuni argomenti scelti di volta in volta dal gruppo stesso

All'interno del gruppo è prevista la figura di "facilitatori" che avranno il compito di tutelare le dinamiche di gruppo e che saranno svolti da Consellor con la supervisione di una psichiatra.

Organizzazione

I gruppi A.M.A. sono "piccoli laboratori" con un minimo di 4 ad un massimo di 12 partecipanti.

La partecipazione è libera e gratuita.

La frequenza sarà indicativamente di **2 incontri al mese** e si svolgerà presso una sala del centro interculturale Zonarelli **ogni giovedì dalle 18.00-20.00**

PRIMO INCONTRO GIOVEDÌ 18 FEBBRAIO ORE 18.00

Contatti

Centro Interculturale Massimo Zonarelli
via A. Sacco, 14 - 40127 Bologna
tel. 051 4222072

www.zonagidue.it

email: interculturalezonarelli@comune.bologna.it

associazione organizzatrice:

Donne di Sabbia - Associazione Artistica Culturale
cell. 3313212027 (ore serali 19/21)

www.donnedisabbia.it

email: donnedisabbia@libero.it

pierangelaalbertini@libero.it

"L'arte della vita sta nell'imparare a soffrire e nell'imparare a sorridere"

(Hermann Hesse).

