

STAR BENE CON GLI ALTRI E CON SE STESSI

Gruppo di Auto Mutuo Aiuto ()*

ogni giovedì dalle ore 17,30 alle ore 18,45

presso Centro Civico “A.Masenello” di Mirano, via Paganini 2/B

contatti: 333.8193521 martedì e venerdì ore 17-19

Stare in relazione con gli altri - in maniera consapevole e costruttiva - non è sempre facile, perché la nostra è una società complessa dove personalità e stili di vita molto diversi si incrociano con risultati non sempre positivi. Capita di sentirsi schiacciati tra solitudine e rapporti strumentali o di forza, in contrasto con il desiderio di ciascuno di vivere relazioni autentiche e valorizzanti.

Affrontiamo questo tema attraverso la pratica dell'Auto Mutuo Aiuto per :

- ★ *sperimentare modalità di condivisione delle nostre esperienze*
- ★ *trovare parole adeguate per nominare i nostri stati d'animo*
- ★ *capire meglio la struttura dei nostri pensieri*
- ★ *confrontarci con punti di vista diversi dai nostri*

Conduce il gruppo Carla Turola (*)

() L'Auto Mutuo Aiuto è autonomo, volontario, autogestito. Non è una terapia di gruppo e non è condotto da professionisti o specialisti. Nel gruppo ognuno porta le proprie esperienze per condividerle con gli altri e si fa garante della riservatezza di ciò che viene detto in un clima di fiducia, di rispetto e di ascolto. La partecipazione è libera e gratuita.*

“L'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) lo annovera tra gli strumenti di maggior interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.”

(Associazione A.M.A di Trento, www.automutuoaiuto.it)

() Carla Turola ha maturato esperienza pluriennale in gruppi di confronto e scambio e di auto-mutuo-aiuto*



ARCAM

Via Paganini 2/B MIRANO presso Centro Civico “Aldo Masenello”

Segreteria: LUNEDI' 9.00-11.00 – GIOVEDI' 17.30-19.00

Tel. e fax 041 5701662

www.arcam-mirano.it

info@arcam-mirano.it