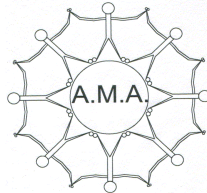
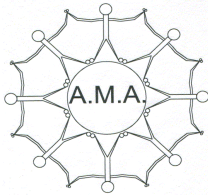


#### POTRAI TROVARE

chi ti ascolta  
senza pregiudizi  
senza giudicarti  
con simpatia  
con rispetto

#### POTRAI ESSERE

più fiducioso/a in te stesso/a  
più consapevole  
più sereno/a



#### TI SENTIRAI MENO SOLO/A

Per partecipare a un gruppo A.M.A. o per proporre uno nuovo  
telefona o lascia un messaggio ai

### PUNTI DI CONTATTO

**lunedì – venerdì ore 8 – 16 al n° 0542.604847**

**oppure**

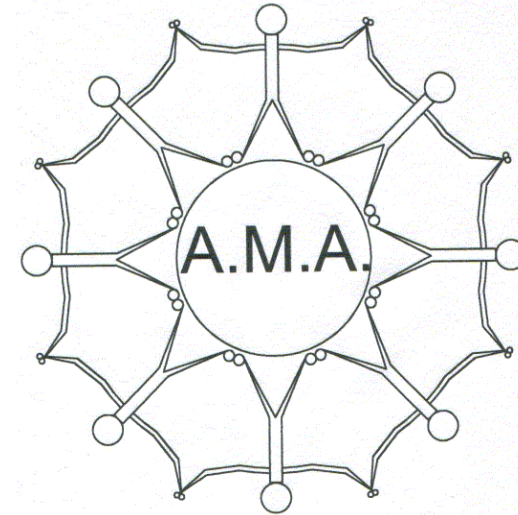
**tutti i giorni ore 9 – 19 al n° 329.9835952**

**oppure**

**lunedì – venerdì ore 9 – 18 al n° 340.1826792**

*VERRAI CONTATTATO AL PIU' PRESTO PER UN COLLOQUIO ORIENTATIVO*

# GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO



## IMOLA

Un gruppo di auto mutuo aiuto sollecita la ricerca collettiva di un miglior rapporto con la vita.

E' utile a tutti, ma spesso si dimostra indispensabile per chi si sente in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare i propri bisogni insieme ad altri che li condividano.

Il gruppo di auto mutuo aiuto si rivolge a chi vuole migliorare la qualità della propria vita e a chi si trova a fronteggiare un'esperienza che stringe nell'angolo, togliendo la possibilità di vivere un'esistenza soddisfacente (malattie, separazioni, tensioni affettive, lutto, dipendenze di qualunque tipo, solitudine, disagio, ecc.)

## **Cosa sono i gruppi A.M.A. ?**

Sono gruppi di auto mutuo aiuto, che nascono più o meno spontaneamente tra i cittadini intorno ad esperienze di vita che li accomunano.

Sono autonomi rispetto alle istituzioni e si interessano della parte affettiva ed emozionale o dei bisogni concreti delle persone che intendono perseguire un miglioramento della vita.

## **Chi può partecipare?**

Possono partecipare tutte le persone che sentono il bisogno di migliorare la qualità della propria vita affrontando le situazioni difficili insieme ad altri che abbiano disponibilità all'ascolto e all'aiuto reciproco.

## **Quali risultati ci si può attendere?**

La frequentazione dei gruppi porta, attraverso il dialogo, lo scambio di informazioni, il sostegno reciproco e l'ascolto, a modificazioni che possono condurre al rafforzamento delle capacità delle persone nel contrastare i disagi della vita.

Infatti, quando i rapporti interpersonali, familiari e lavorativi si incrinano, spesso non si ha il coraggio di affrontare di petto la situazione, perché ci si sente in colpa con se stessi, inadeguati e soli.

## **Come funzionano i gruppi?**

Ogni gruppo che si forma è autonomo.

Almeno inizialmente, è presente un facilitatore, che è membro alla pari del gruppo, ma anche favorisce la comunicazione fra le persone e fa sì che emergano le risorse di ciascuno.

## **Quando?**

Il gruppo si incontra con regolarità, ma a seconda delle proprie esigenze. Di solito gli incontri avvengono una volta alla settimana, per un'ora e mezza circa.

La partecipazione è gratuita.

Di fronte allo stress e ai ritmi frenetici della vita di tutti, il gruppo A.M.A. può permettere un'esperienza alternativa in grado di favorire l'avvicinamento ad un proprio ritmo, tempo, equilibrio e una riscoperta delle risorse personali.



Il gruppo di auto mutuo aiuto non è un gruppo terapeutico. Gli incontri avvengono tra persone che hanno in comune lo stesso vissuto, esperienze simili, problemi comuni. Ciò favorisce la possibilità di espressione, di narrazione, di ascolto, di condivisione e di conforto.



Conoscere altri attenua il senso di solitudine che a volte ci prende. Spesso siamo noi stessi che ci emarginiamo, per timore degli altri, di essere giudicati o non compresi. Partecipare ad un gruppo di auto mutuo aiuto dà una possibilità in più per avere uno spazio in cui sentirci a nostro agio.

## Gruppi che tendono a costruire una positiva e soddisfacente relazione fra le persone attraverso l'attività sportiva:

### Polisportiva "Eppur si muove"

I seguenti gruppi sportivi aderiscono alla polisportiva dilettantistica di Imola. Per informazioni: 0542.604 274 oppure 604 275:

**Calcetto "Centro anch'io":** Venerdì 14.30 - 17.30, Centro Sociale A.S.B.I. viale Saffi 50/a Imola. Ricerca del benessere fisico e mentale, creazioni di legami sociali, valorizzazione di pratiche e relazioni volte all'inclusione sociale attraverso lo sport di gruppo non competitivo. Per info: 338.6023736

**Nuoto:** Mercoledì 16.10 - 17.00, Piscina Comunale, Imola. Ricerca del benessere psico-fisico attraverso il miglioramento dell'acquaticità e la valorizzazione dello stare assieme e delle buone relazioni

**Pallavolo:** Venerdì 10.00 - 11.45, Palestra Pallone, via Tiro a Segno, Imola. Ricerca del benessere fisico e mentale, creazioni di legami sociali, valorizzazione di pratiche e relazioni volte all'inclusione sociale attraverso lo sport di gruppo non competitivo.

**Su! Dare!** Giovedì 10.00 alle 11.30, Palestra Pallone, via Tiro a Segno, Imola. Ricerca del benessere fisico e mentale attraverso il movimento, in tutte le forme possibili (esercizi motori, ballo, gioco, etc.), e le buone relazioni. Per info: 328.1259951.

*I giorni e gli orari indicati sono suscettibili di variazioni nel tempo, perché concordati fra le persone che frequentano i gruppi.*

## GRUPPI ATTIVABILI

Mobbing  
Disagi da obesità  
Mamme con bimbi piccoli  
Genitori / donne / uomini separati o divorziati  
Donne operate al seno  
Uomini operati alla prostata  
Elaborazione del lutto  
Attacchi di panico  
Insieme per non fumare più  
Depressione  
Omossessualità  
...

**e tutti quelli che ti vengono in mente.**

## GRUPPI GIA' ATTIVI NELL'IMOLESE

### Gruppi tesi al superamento di un momento di difficoltà o di un'esperienza dolorosa:

#### Ritorno al futuro

Per chi intende recuperare progettualità nel campo lavorativo o ricreativo.  
Mercoledì 13.30 - 15.00 via Boccaccio 1 Imola.

#### Lavoratori precari

Per affrontare meglio le sfide del lavoro precario.  
Mercoledì 18.00 - 19.30 (ogni 15 giorni), via Pirandello 12 Imola. Per info: tel. 333.9246246.

### Gruppi tesi all'approfondimento delle problematiche umane ed affettive:

#### Emozioni / Dipendenze affettive

Per imparare ad essere autonomi in questo.  
Lunedì 21.00 - 22.30 via Pirandello 12 Imola. Per info: 334.3304180.

#### Uomini in centro

Gruppo di soli uomini per condividere e confrontarsi su: emozioni, stati d'animo, situazioni ed esperienze in cui sono sorte delle difficoltà nel relazionarsi con il prossimo più vicino (compagne, figli, amici...). Martedì 20.15-21.45 (ogni 15 giorni), EPIC'entro in via Manfredi 4/a, Imola. Per info: 333.8295029 o 331.1218252 o 338.5460155.

### Gruppi tesi a creare relazioni umane, amicali e sociali più soddisfacenti:

#### Solitudine

Per confrontarsi, comunicare e trovarsi in compagnia.  
Venerdì 17.30 - 19.00, EPIC'entro in via Manfredi 4/a, Imola. Per info: 348 4230123.

#### Buon vicinato

Per una positiva integrazione di quartiere e per rapporti sociali migliori.  
Mercoledì 15.00 - 17.00 via del Lavoro 27A, Imola.  
Giovedì 15.00 - 17.00 nel Condominio Solidale in via Bucci 1, Imola.

## Gruppi tesi a superare il disagio, nelle diverse forme in cui lo si vive:

### **A porte aperte**

Aperto a chi vive un disagio psichico.

Mercoledì ore 16.00 - 18.00 via Boccaccio 1 Imola. Per info: 0542.42122.

### **Al di là delle voci**

Gruppo di uditori di voci.

Martedì ore 13.30 - 15.30 via Pirandello 12 Imola. Per info: 0542.604845.

## Gruppi tesi a contrastare le dipendenze, di qualunque tipo esse siano:

### **Club Alcolisti in Trattamento - C.A.T.**

Affrontare e risolvere i problemi alcol-correlati, attraverso il cambiamento di stile di vita, che comprende anche l'astinenza dall'uso di bevande alcoliche, e della cultura generale rispetto all'alcol. Sono attivi n. 5 C.A.T. a Imola e Medicina, tutti con frequenza settimanale per 1,5 - 2 ore circa. Per info su tutti i gruppi: 0542.604036

**Club 128** Lunedì, dalle ore 20.30 parrocchia via Vivaldi 1, Imola (Pedagna). Per info: 347.8492258

**Club 127** Lunedì, dalle ore 20.30 via Cappuccini 14, Imola (Cappuccini). Per info: 328.7398031

**Club 39** Giovedì, dalle ore 20.00 via Turati 8, Medicina (Villa Pasi, dietro O.C.). Per info: 340.1053218

**Club Valle del Santerno** Giovedì, dalle ore 20.30 P.za Unità d'Italia 7 (c/o "Cantiere delle Idee" 3° piano) Borgo Tossignano. Per info: 333.2727309.

**Club 117** Sabato, dalle ore 9.30 via Degli Sminatori 6, Imola. Per info: 0542.604036

### **Rapporti col cibo**

Per chi desidera confrontarsi sulla relazione che vive con il cibo

Martedì 18.30 - 20.00 (ogni 15 giorni) EPIC'entro, Via Manfredi 4/a, Imola. Per info: 340.1826792

### **Dipendenza dal gioco** *(in fase di attivazione)*

Se stai perdendo tutto, famiglia e lavoro, c'è un gruppo disposto ad aiutarti. Per info: 338.5460155.

## Gruppi di familiari di persone con handicap o con disagio psicologico:

### **Auto - Aiuto Familiari insieme**

Familiari che si confrontano con l'esperienza del disagio mentale.

Lunedì ore 15.00 - 18.00 (bisettimanale) presso Ass. E pas e temp, via Boccaccio 1 Imola.

Per info: 339.7559550

### **L'Alba**

Gruppo di familiari di persone in situazione di handicap.

Lunedì 14.00 - 15.30 (ogni 15 giorni) viale d'Agostino 2A Imola. Per info: 333.5217049.

### **Caffè Alzheimer Imola**

Gruppo di familiari di persone con demenza.

Il primo e il terzo mercoledì del mese, ore 17.30 - 19.00 Centro Sociale Zolino v. Tinti 1, Imola. Per info: 347.9336636.

### **Quelli che aspettano il caffè**

Incontri per condividere emozioni e esperienze di vita quotidiana rispetto alla gestione di persone con difficoltà di memoria. Giovedì ore 9.00 - 11.00, presso il Coordinamento del Volontariato, via Manzoni 16/a, Castel S. Pietro. Per info: 347.9336636.

### **Germoglio**

Gruppo genitori di bambini/ragazzi disabili.

Il 2° e 4° lunedì del mese dalle 17.30 - 19.00 presso la Sala polivalente Appartamenti protetti, via Saffi 1, Medicina (BO). Per info: 347.7533202

## Gruppi che tendono a costruire una positiva e soddisfacente relazione fra le persone attraverso l'arte:

### **Tabù?**

Gruppo teatrale.

Lunedì 20.30 - 22.30 presso il Teatro Lolli, Ospedale vecchio, via Caterina Sforza 3, Imola.

### **Le pennabili** *(gruppo al momento non attivo)*

Raccoglie chi desidera fare incontrare fantasia e creatività attraverso la scrittura.