

**Gruppo online  
separati  
e/o  
divorziati  
Auto Mutuo  
Aiuto**



**VISITA IL SITO AMA BG  
Inquadra il QR CODE  
e visita il nostro sito**

---

Sede Associazione AMA:  
Consorzio "La Cascina"  
via Ronco Basso, 13  
24018 Villa D'Almè

[www.automutuoaiutobergamo.org](http://www.automutuoaiutobergamo.org)



**Auto  
Mutuo  
Aiuto  
Bergamo**

## Breve storia

### COSA SONO I GRUPPI AMA?

I gruppi AMA Bergamo sono gruppi di persone che condividono lo stesso problema.

Essi individuano modalità costruttive per fronteggiare momenti di disagio, al fine di confrontarsi e sostenersi in un clima di empatia, di fiducia, di rispetto e di riservatezza.



### RIPARTIAMO INSIEME

AMA Bergamo propone gruppi di auto mutuo aiuto dove confrontarsi su vissuti, momenti di vita e punti di vista diversi ma accomunati dall'esperienza della separazione.

Il gruppo malattie reumatiche è un'occasione per individuare ed affrontare le difficoltà dell'evento separativo.

## Partecipazione

### LA PARTECIPAZIONE È LIBERA E GRATUITA

I gruppi sono "piccoli laboratori esperienziali" costituiti da un minimo di 3 / 4 persone ad un massimo di 10 / 12.

Sono uno spazio per conoscersi e confrontarsi.

Puoi contattarci senza impegno per ulteriori informazioni.

## Per partecipare:

**Norma (cell). 346 0295686**

**ogni giovedì dalle 20:30 alle 22:30**

**email: [amabg@libero.it](mailto:amabg@libero.it)**

## Gruppi Online Separazione

### FINALITÀ DEL GRUPPO SEPARATI E/O DIVORZIATI

Il gruppo separati e/o divorziati stimola la condivisione della sofferenza per la fine di una relazione.

### NESSUN PREGIUDIZIO

Il gruppo è un luogo protetto nel quale i partecipanti possono esprimere emozioni, fatiche, speranze: raccontarsi ed ascoltare sono momenti di cura e crescente consapevolezza, non esiste giudizio.

### OBIETTIVI DEL GRUPPO SEPARATI E/O DIVORZIATI

- **CONDIVISIONE** l'esperienza individuale si trasforma in risorsa accessibile a tutti i partecipanti
- **EMPATIA E FIDUCIA** la condivisione crea un senso di intimità che permette apertura e confronto, sostegno, auto-responsabilizzazione.
- **SPERANZA** condivisione e sostegno come stimolo alla ripartenza, per la costruzione di nuovi equilibri personali e relazionali.