

# Chi siamo

## 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.

## 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.

## 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 delle malattie reumatiche.

Il gruppo malattie reumatiche è un'occasione per individuare ed affrontare le difficoltà delle malattie reumatiche.

# Vieni a trovarci



Ci troviamo presso:  
Oratorio Don Bosco  
via San Martino 53  
24030 - Carvico - BG  
Martedì 20:30 - 22:30

Antonella (cell.) 328 5653640  
email: amabg@libero.it  
[www.automutuoaaiutobergamo.org](http://www.automutuoaaiutobergamo.org)



VISITA IL SITO AMA BG

Scansiona il QR CODE  
e visita il nostro sito



Gruppo  
malattie  
reumatiche

Auto Mutuo  
Aiuto  
Bergamo

# Finalità del gruppo malattie reumatiche

## NESSUN PREGIUDIZIO

Il gruppo è un luogo protetto nel quale i partecipanti possono esprimere emozioni, fatiche, speranze.



# Auto Mutuo Aiuto Bergamo

## Gruppo malattie reumatiche

Hai tanti dolori, ti senti sempre stanco/a e hai la sensazione che nessuno comprenda il tuo malessere?

Che ne dici di parlarne con persone che vivono il tuo stesso disagio in un luogo di confronto e reciproco sostegno?

**Ti aspettiamo!**

**Antonella (cell.) 328 5653640**

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

## Ascoltare e raccontarsi

Nel gruppo raccontarsi ed ascoltare sono momenti di cura e crescente consapevolezza, non esiste giudizio.

## Obiettivi del gruppo malattie reumatiche

- **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.

