



Che cosa sono i gruppi A.M.A.?

I gruppi di auto mutuo aiuto sono formati da persone e/o famiglie che vogliono affrontare la sofferenza e/o il disagio attraverso il reciproco sostegno emotivo. La metodologia si basa sullo scambio tra i membri del gruppo, puntando sulla responsabilità personale dei singoli. Le persone si impegnano per il loro cambiamento, promuovendo le reciproche potenzialità positive.

La partecipazione è libera e gratuita.

Associazione A.M.A. - Auto Mutuo Aiuto BG
Via Ronco Basso 13
24018 Villa d'Almè (BG)

5 x 1000: C.F. 95095270161
www.automutuoaiutobergamo.org
amabg@libero.it

Auto Mutuo Aiuto

Risveglio 3

di Mozzo (BG)

Gruppo d'incontro per persone
che soffrono di depressione
e per i loro familiari



"Abbiamo accumulato tante ferite e se non ne siamo consapevoli, tutte le nostre scelte diventano reazioni a quelle ferite. Nella conoscenza di sé c'è la fine del dolore, quindi l'inizio della saggezza"

VINCERE LA DEPRESSIONE

Il gruppo è un luogo di ascolto e di condivisione di stati d'animo tra chi ha passato o sta vivendo una fase esistenziale depressiva: ci si confronta e si riflette insieme sui disagi affrontati, ma anche sugli avvenimenti positivi che aiutano a star meglio.

Nel gruppo ci si prende cura l'uno dell'altro, per imparare ad accettare i nostri limiti, per scoprire le nostre potenti risorse, per trasformare la sofferenza in un'opportunità di rinnovamento, per sconfiggere, o attenuare, la solitudine.



La Vita

**È un'opportunità, coglila;
è bellezza, ammirala;
è beatitudine, assaporala;
è un sogno, fanne realtà;
è una sfida, affrontala;
è un dovere, compilo;
è un gioco, giocalo;
è preziosa, abbine cura;
è una ricchezza, conservala;
è amore, godine;
è un mistero, scopriilo;
è una promessa, adempila;
è tristezza, superala;
è un inno, cantalo;
è una lotta, accettala.**

Madre Teresa di Calcutta

**Ci troviamo ogni venerdì
dalle ore 16:00 alle 18:30
presso:**

**Oratorio della chiesa della Dorotina
via Silvio Pellico 5
Mozzo (BG)**

**Contatti telefonici:
Margherita 3478960149**