



Comune  
di Bologna



**Centro Sociale Villa Mazzacorati APS-  
Casa Di Quartiere**

Via Toscana 19 – 40141 Bologna

tel 051-6234633

cell 353/4489046

mail [censocmazzacorati@virgilio.it](mailto:censocmazzacorati@virgilio.it)



ANCeSCAO  
A.P.S.

# GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO “INSIEME CONTINUIAMO”

## Per persone che hanno subito un lutto

I gruppi di auto mutuo aiuto possono realizzare quella sfera di solidarietà e di aiuto che era presente in passato nei piccoli centri, dove le persone che subivano un lutto erano sostenute dagli altri membri della comunità.

Oggi nelle nostre grandi città spesso le persone sono più sole e vivono sempre peggio la perdita di familiari ed amici.

L'idea molto diffusa che sia meglio non parlare, non piangere, rimanere in solitudine, lasciare che il tempo passi, “svagarsi”, non pensare a ciò che è accaduto, “dimenticare”, può amplificare il dolore o trascinarlo per anni senza risolverlo.

### Cosa sono i gruppi di auto mutuo aiuto?

I gruppi di auto mutuo aiuto sono formati da persone che hanno perso un familiare o un amico per cause diverse e insieme si sostengono reciprocamente.

La partecipazione è libera e gratuita, l'impegno personale è regolato dal rispetto degli altri e dall'interesse reciproco.

### Obiettivi del gruppo

- Offrire uno spazio per condividere la storia del proprio dolore, dei propri sentimenti e delle proprie difficoltà;
- Promuovere solidarietà e sostegno reciproco;
- Apprendere modalità costruttive di gestire momenti di sofferenza e solitudine;
- Integrare nel presente la propria ferita del passato, per affrontare il futuro.

### Per informazioni e contatti:

- Tel. 348-0592675
- e-mail: [insiemecontinuiamo@yahoo.com](mailto:insiemecontinuiamo@yahoo.com)
- <https://insiemecontinuiamo.onweb.it>

### Gli incontri si terranno

- il venerdì dalle ore 17.30 alle 19.30
- presso il Centro sociale ricreativo culturale “Villa Mazzacorati” - via Toscana 19 – Bologna