



**P6 NUOVI NATI**

In casa  
AMA

**P14 MEZZOPIENO...**

Le buone notizie che cambiano  
il mondo

**P14 LEGGIAMO**

I nostri personali consigli  
di lettura

**P15 DICIAMO**

Testimonianze  
dai gruppi

# INFORAMA

**GIUGNO  
2024**

Autorizzazione Tribunale di Pinerolo, n. 01/08 del 09/01/08

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)



## EDITORIALE

DI BEATRICE  
BERMOND

Quando mi trovo a dover parlare di auto mutuo aiuto mi chiedo spesso quale sia la descrizione più calzante, e credo in ultima analisi di poterlo riassumere come uno spazio sicuro dove potersi esprimere. Ma in realtà è molto, molto di più. È uno spazio dove la mia voce trova davvero ascolto, motivo per cui, se la porto, devo anche essere consapevole di avere degli interlocutori, e che quello che dirò genererà un dialogo, un confronto. E questo aspetto è

estremamente rivoluzionario: in un momento storico in cui è molto più facile nascondersi dietro uno schermo a commentare e a giudicare, far parte di un gruppo ed essere protagonisti della propria storia ha quasi dell'incredibile. Ma nei nostri gruppi accade così, andiamo controcorrente, il che richiede energia ma molto ben ripagata. L'attivismo, di qualsiasi tipo, è una scelta ben precisa di posizionamento. Nell'AMA si traduce nel voler allargare concretamente il punto di vista, passare ad un livello superiore, cioè quello collettivo con la consapevolezza di far parte del cambiamento. Però bisogna andare un po' sulla fiducia: esprimere a parole l'energia del gruppo che viene generata, l'entusiasmo, il sostegno reciproco, il mondo di possibilità che da soli non è nemmeno possibile immaginare, è praticamente impossibile. I facilitatori lo dicono sempre durante i colloqui con i futuri partecipanti: il gruppo AMA si capisce solo frequentandolo, vivendolo, entrando a far parte di questo insieme così particolare ed eterogeneo. E se si crede nella metodologia AMA, anche avvicinarsi all'associazione senza far parte di un gruppo riesce a dare le stesse sensazioni: si è parte di un qualcosa di più grande. E questa sensazione di sostegno



**FESTA AMA**  
SABATO 21 SETTEMBRE



Diventa anche tu  
**ambasciatore  
AMA**



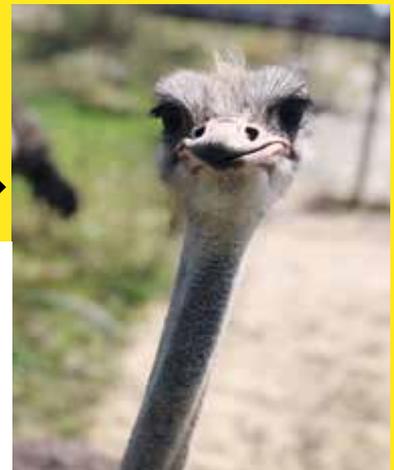
STACCA  
LE PAGINE  
CENTRALI 8-9  
E CONDIVIDILE A  
PIU' NON POSSO!

AMA fa bene,  
lo dice anche l'OMS (p. 6)

**PASSAPAROLA!!!**

**APPUNTAMENTI DA NON PERDERE**

p. 2



**IN-DIFFERENZA**  
Ottobre 2024

**CIRCO SOCIALE**

p. 3



**UN ANNO DI AMA**

p. 12

## I PROSSIMI APPUNTAMENTI 2024

### SETTEMBRE

SAB  
21

#### FESTA AMA!

c/o sede ANFFAS Valli Pinerolesi,  
Parco Villa Prever, V.le Rimembranza 63, Pinerolo

### OTTOBRE



SAB  
19

#### TEATRO

Spettacolo teatrale **'Cassandra in manicomio'**  
ore 21.00 - c/o Teatro del Lavoro, via Chiappero 12 - Pinerolo  
Compagnia del Circolo degli Artisti di Torino

MER  
23

#### LIBRO

Presentazione del libro  
**"Noi due siamo uno"** storia di Andrea Soldi scritto da Matteo  
Spicuglia - ore 17.00 c/o Biblioteca Civica Alliaudi,  
Via C. Battisti, 11 - Pinerolo

MER  
30

#### FILM

Proiezione del film **ELLING**  
ore 21.00 - c/o Teatro del Lavoro, via Chiappero 12 - Pinerolo  
in collaborazione con 'Cineforum Pinerolo'.

LEGGIAMO  
p. 14

# FESTA AMA SABATO 21 SETTEMBRE

c/o sede ANFFAS Valli Pinerolesi, **Parco Villa Prever**  
Viale Rimembranza 63 - **PINEROLO**  
dalle **13.00 alle 19.00** - Ingresso libero



- Picnic in condivisione
- Workshop di circo sociale
- Merenda
- Spazio musicale

Il programma della giornata sarà  
disponibile sul sito [amapinerolo.it](http://amapinerolo.it)

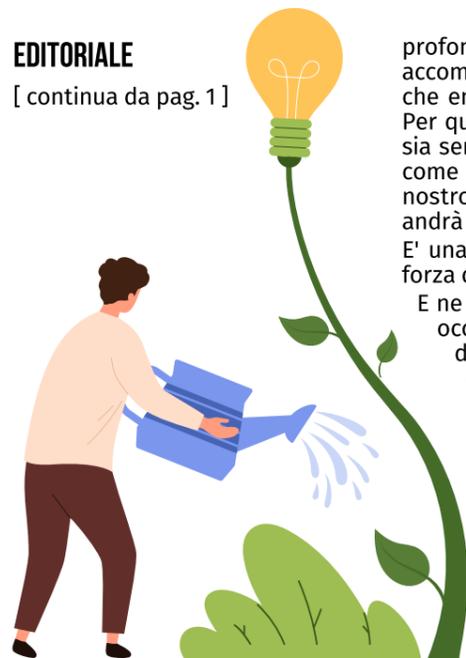
**Ingresso libero aperto a tutti.**

La manifestazione si terrà anche in caso  
di maltempo presso la sede ANFFAS.



## EDITORIALE

[ continua da pag. 1 ]



profondo diventa poi qualcosa che ci  
accompagna nel nostro quotidiano,  
che entra pian piano a far parte di noi.  
Per questo credo profondamente che ci  
sia sempre più bisogno di spazi protetti  
come quelli che troviamo in AMA, e il  
nostro impegno come associazione  
andrà sempre in quella direzione.

E' una bella sfida, ma confidiamo nella  
forza del gruppo!

E ne abbiamo avuto prova ad aprile, in  
occasione dell'assemblea annuale,  
dove abbiamo chiesto a tutti, soci  
e simpatizzanti, di mettere a  
disposizione un po' di tempo e/o  
il proprio talento per sostenere  
l'associazione nel suo cammino.  
Anche l'AMA infatti, come  
tante associazioni, affronta  
momenti di difficoltà

legate alla carenza di risorse umane,  
ma abbiamo messo in pratica ciò che si  
impara all'AMA, e cioè chiedere aiuto e  
sostegno.

E' stato molto confortante vedere la  
partecipazione e la risposta, e un gruppo  
nutrito di persone si è reso disponibile a  
collaborare con il direttivo.

Adesso il nostro compito sarà organizzare  
e valorizzare queste risorse, affinché  
ognuno possa trovare con soddisfazione  
il suo spazio e conoscere la struttura e  
le attività dell'associazione più da vicino.

*"Il gruppo è qualcosa di più della semplice  
somma delle singole parti, è a sua volta un  
campo in cui gli individui si amalgamano  
per creare qualcosa di più grande, una  
realtà dinamica che si muove."*  
[Kurt Lewin]

← DIVENTA AMBASCIATORE AMA p. 10

## SCOPERTE NOTIZIE DAL TERRITORIO



### CIRCO SOCIALE a cura di Beatrice Bermond

Il **Circo Sociale** è una strategia innovativa di intervento sociale presente in Europa dagli  
anni '90, ad oggi materia di studio e di ricerca pedagogica, sociologica, neuro scientifica  
e psicologica. In molti stati il Circo Sociale viene supportato da istituzioni pubbliche  
e private, che ne riconoscono l'importanza per un **sano sviluppo psicofisico degli  
individui, anche in situazioni di svantaggio socioculturale e fragilità.**

Il circo crea bolle protette, ambienti emotivamente e fisicamente sicuri in  
cui giocoleria, acrobatica al suolo, aerea e in gruppo, clownerie, equilibrismo  
diventano strumenti per offrire **opportunità di partecipare e sentirsi  
protagonisti**, sperimentare ruoli nuovi, rompere schemi escludenti e  
limitanti, acquisire e valorizzare competenze "altre", imparare a **gestire il  
rischio in modo protetto, esprimersi, creare liberamente, fidarsi.**

Pirilampo è un'associazione con sede operativa a  
Macello che ha l'obiettivo di promuovere il benessere e  
la creazione di comunità sul territorio attraverso le arti  
circensi. Ad aprile sono stata invitata ad un loro 'partner  
café', un pomeriggio per conoscere e sperimentare il  
circo sociale. E' stata un'esperienza molto interessante,  
divertente, ricca di tanti spunti.

### COME E QUANDO AVETE INIZIATO AD ADOPERARE IL CIRCO SOCIALE?

Ilaria Bessone [Presidente dell'associazione Pirilampo -  
N.d.R.] è una pioniera nella ricerca nel campo del circo  
sociale in Italia: nel 2009 aveva già elaborato una tesi nella  
facoltà di SciPol, ad indirizzo "Cooperazione e Sviluppo"  
nella quale investigava i funzionamenti di una scuola di  
circo sociale in una comunità di Rio de Janeiro. Da allora  
molti passi sono stati mossi da ciascuna di noi ed ora ogni  
insegnante di Pirilampo declina il circo sociale nei propri  
campi di interesse, adattandolo di volta in volta a gruppi  
ed obiettivi differenti, dai minori in svantaggio socio-  
culturale, alle persone con certificazione di disabilità, alle  
persone con la malattia di Parkinson.

### E' PER TUTTE LE ETA'?

Certamente! Le persone partecipanti ai nostri corsi vanno  
dai 3 anni del progetto "Pianeti e satelliti", un incontro  
mensile durante il quale una persona adulta ed una  
piccola sperimentano insieme il circo, fino agli 89 anni  
di una signora del corso Dorado, incontro bisettimanale  
di attività circense adattata ai bisogni delle persone che  
hanno vissuto molto.

### DAL VOSTRO PUNTO DI VISTA COME PROFESSIONISTI, QUALI SONO I RISULTATI.....

E' di quest'anno un episodio piuttosto significativo con  
un gruppo di adolescenti.

Il gruppo, seguito da un servizio di educativa territoriale,  
ha provato negli anni molteplici attività, ma il drop out  
è sempre stato molto alto, tanto da portare educatore a  
proporre loro solo slot da 5 incontri per ciascuna attività.  
Dopo i primi 5 incontri le persone partecipanti, pur  
dissimulando ogni entusiasmo, hanno acconsentito ad



inaugurare un altro slot da 5.

Nei prossimi giorni ci sarà il ventesimo incontro con quel gruppo e siamo tutte molto emozionata perchè saranno le prove generali dello spettacolo che loro hanno scelto di fare a fine percorso.

Per quanto riguarda invece, ad esempio, l'attività con persone anziane, al di là che sia con patologia o meno, è interessante rilevare come l'attività circense risvegli il

piacere ed il gusto di divertirsi nello svolgere un'attività fisica. Generalmente, dopo una certa età, le persone seguono corsi di ginnastica perchè "fa bene" o sotto consiglio di uno specialista. Il fatto che nella pratica del circo esse riportino di continuare la frequenza poichè si divertono, si sentono parte di un gruppo e si sentano libere di ridere dei propri errori è un piacevole traguardo.

## La voce di chi ha partecipato

### Cristina

Assistente all'integrazione scolastica

Ho partecipato al workshop sul circo sociale, organizzato perché mi piaceva l'idea di toccare con mano un'altra espressione artistica.

È stata un'esperienza molto piacevole, un'alternarsi di emozioni positive. Un pomeriggio dove tutte le regole sociali, comportamentali, di etichetta... spesso invasive, sono state mediate, dalla possibilità di mettersi in gioco e di poter esprimere a pieno il nostro essere, attraverso un laboratorio pratico individuale e di gruppo.

Ho vissuto questa esperienza, come un viaggio, che mi ha portato a scoprire in senso più stretto la parola "famiglia" e il senso più alto dell'essere liberi, dove in tutti i partecipanti ho percepito un grande spirito di solidarietà, condivisione e accettazione dell'altro.

Il circo come luogo inclusivo, in cui il diverso e non solo trova una sua dimensione, trova una famiglia... quella del LINGUAGGIO!

### Maurizia e Patrizia

www.centrodipsicologiacontatto.it

Il Centro di Psicologia Contatto ha partecipato all'evento con lo scopo di conoscere più da vicino l'arte circense e i suoi possibili utilizzi nell'ambito del supporto psicologico, rivolto sia agli adolescenti che agli adulti.

<< Esponendoci in prima persona abbiamo potuto comprendere la grande forza educativa del circo sociale >>.

Attraverso l'esperienza del gioco individuale e di relazione, l'individuo può riconoscere il proprio potenziale e lavorare per svilupparlo, può accogliere i propri limiti integrandoli in una visione più equilibrata di se stesso, ridimensionando il potere del giudizio autodiretto e percepito.

Attraverso il circo sociale la dimensione relazionale si basa sui valori dell'ascolto dell'altro, del supporto reciproco e della progettazione per raggiungere un obiettivo condiviso. Grazie alla dimensione ludica, le persone riescono a dialogare tra di loro, entrare in contatto fisico ed emotivo con l'altro, senza la mediazione dello smartphone e dei social network.

Nell'ottica del supporto psicologico, il circo sociale può averemoltepliciutilizzinell'affrontare problematiche riguardanti la gestione emotiva, relazionale e comportamentale che affliggono la popolazione giovanile e adulta.

### Arcadia

Insegnante ed educatrice

Potrei dire che mi è piaciuto molto il paesaggio che circonda la sala, l'interno accogliente ma comunicante con l'esterno da tutti i lati, ma in realtà credo mi abbia colpito altro.

Un paio di giorni prima del workshop pensavo di andare lì, trovarmi una sedia comoda e osservare. La cosa stra-ordinaria che è successa è che ho deciso di buttarmi sul tappeto d'istinto, e fare l'attività insieme ad una decina di persone sconosciute ed un paio di vecchi amici.

L'attività fisica non è il mio forte, però non ho pensato nemmeno per un secondo di poter essere giudicata o redarguita per i miei scarsi tentativi.

È stato bellissimo provare, e farlo senza troppi giri di parole.

### Beatrice

Facilitatrice AMA

Non sapevo nulla del circo sociale, ho partecipato per curiosità e per conoscere meglio la realtà di Pirilampo. Il tempo di un saluto iniziale, e ci siamo ritrovati sul tappetone a muoverci e sperimentare. Non solo è stata un'esperienza ricca di stimoli, ma assolutamente divertente. La cosa che mi ha colpito di più è stato l'approccio allo sbaglio: come facilitatrice AMA la parola 'FALLIMENTO' compare molto spesso durante gli incontri dei gruppi, ed è un concetto molto difficile da scardinare. Durante il workshop invece abbiamo impiegato una manciata di secondi a realizzare che lo sbaglio in realtà non è altro che il primo tentativo di apprendimento (gioco di parole dall'inglese: FAIL = fallire / F.A.I.L. = First Attempt In Learning)

TANTA CURIOSITÀ E UN PO' DI SANNA INVIDIA? Prova anche tu questa esperienza alla festa AMA! [Vedi p. 2]



**Pirilampo**

Corsi di circo per tutte le età: giocoleria, acrobatica aerea, prese acrobatiche, equilibrio.



Associazione Pirilampo APS  
Sede operativa:  
regione Faule 7, Macello (TO)  
Tel: 375 796 9457  
pirilampoaps@gmail.com

Fb: PIRILAMPO Scuola di Circo  
Instagram: PIRILAMPO\_SCUOLADICIRCO

Il 22 marzo 2024 si è tenuto un convegno a Torino dal titolo: "EVENTO FINALE DEL PERCORSO DI FORMAZIONE PER IL SUPERAMENTO DELLA CONTENZIONE PSICHIATRICA". Questo è l'intervento dell'associazione AMAndoli di Avigliana.

Buongiorno mi chiamo Marta, faccio parte dell'associazione AMAndoli di Avigliana, Un'associazione di familiari dei pazienti dei Centri di Salute Mentale, nata il 4 gennaio 2019 dall'esperienza di un gruppo di Auto Mutuo Aiuto, per la tutela e la promozione proprio della Salute Mentale.

Il vostro invito a partecipare ci ha onestamente colto di sorpresa: non siamo tanto abituati a essere presi in considerazione ...

Questo convegno rappresenta la conclusione di un percorso formativo mirato al superamento della contenzione.

Noi speriamo che quanto avete condiviso durante la formazione si riveli prezioso per voi e siamo onorati di poter partecipare a questo momento conclusivo. noi Familiari pensiamo che quello che avviene all'interno dei reparti psichiatrici sia determinato da quello che sta fuori, dal resto dei servizi.

Se c'è un centro di salute mentale che funziona, una rete territoriale efficiente, se ci sono appartamenti supportati, se c'è un lavoro capillare di conoscenza e di presa in carico è possibile evitare che giungano in SPDC pazienti gravemente scompensati.

Nelle situazioni in cui il ricovero psichiatrico è inevitabile, necessario per preservare l'incolumità della persona e di coloro che le sono intorno, ci piacerebbe che ai pazienti fosse dedicata una vera accoglienza, un ascoltoempatico da parte di personale specializzato, predisposto al dialogo e alla cura, non solo al contenimento farmacologico e, aimè, ancora a quello meccanico.

Pensiamo che per evitare la contenzione ci sia bisogno della presenza di personale che possa dedicare tempo, ma non solo, dobbiamo anche avere le idee chiare su come lavorare con le persone, quali sono le pratiche più efficaci da mettere in campo, solo in questo modo le cose possono migliorare

La formazione nelle università è forse rivolta alla ricerca e allo studio di buone pratiche messe in campo anche da altri paesi?

Non c'è forse una dissociazione tra le norme e gli obiettivi e le loro applicazioni pratiche?

Spesso quando giunge la notizia: "... è affetto da..." la sofferenza che il malato e i suoi familiari provano è profonda. Con la diagnosi inizia un percorso fatto di incognite per l'intera famiglia. Mancano sia l'informazione che la prevenzione: iniziano i ricoveri, magari dopo estenuanti attese al pronto soccorso, talvolta ricevendo attenzione superficiale da personale poco qualificato: a volte i TSO sono un eccesso, qualche volta invece sono negati sebbene ci siano pericoli evidenti.

Sarebbe invece auspicabile che quando il paziente arriva in Pronto Soccorso possa accedere al Servizio Psichiatrico con un codice di priorità: a volte l'accoglienza immediata potrebbe essere sufficiente ad evitare il ricovero.

Le famiglie non vengono coinvolte nei programmi di cura, benché siano loro a dover gestire il problema in prima persona.

Ci troviamo davanti al cambiamento, talvolta improvviso, talvolta invece prevedibile, del modo di essere e di comportarsi di una persona cara e restiamo sconcertati, senza alcun supporto.

Anzi, succede ancora che il contesto familiare venga visto come una concausa della malattia e non siano però previsti percorsi di sostegno per i familiari.

Ci si trova a dover affrontare tante difficoltà, dirette e indirette, da soli. Gli psichiatri non hanno tempo di parlare

con i parenti dei loro pazienti, a volte nemmeno coi pazienti stessi.

Spesso non si sa neppure di cosa soffrono esattamente... Qualche volta non si riescono a scorgere vie d'uscita e, in qualche modo, si ammalia tutta la famiglia.

È un senso di insuccesso, di fallimento non solo nostro, ma anche dei servizi.

C'è qualcosa che non funziona.

Potremmo parlare per giorni del disagio dei nostri familiari, delle situazioni tragiche che talvolta viviamo, dei lunghi silenzi dei nostri figli e della loro perdita di speranza, dei nostri cuori spezzati, di comunità riabilitative non sempre adatte alla patologia e alla persona, della carenza di personale nei servizi, della cronica mancanza di risorse, cose che tutti conosciamo bene, ma cosa servirebbe?

Due cose però ci teniamo a sottolinearle ...

Noi pensiamo che, per poter ipotizzare un progetto di riabilitazione valido, occorre che i Servizi Territoriali prendano in considerazione il nucleo di appartenenza, che comprendano le relazioni tra i vari componenti e si avvalgano delle loro osservazioni.

Il bene del paziente non passa forse anche attraverso la personale e intima accettazione del programma di cura da parte del paziente stesso e dei suoi familiari? Se è così importante, perché sembra che a nessuno importi della nostra collaborazione?

La partecipazione di utenti e familiari ai processi di cura dovrebbe ormai essere entrata nella pratica comune, ma non è ancora così, ancora c'è molta strada da fare per abbattere i pregiudizi.

Noi familiari chiediamo di essere visti, di essere ascoltati e di essere considerati nei progetti riabilitativi dei vostri pazienti: per noi sono figli e genitori, fratelli e sorelle, mogli e mariti... le persone che amiamo.

Questo lo ribadiamo con forza!

Ma c'è una cosa in più che noi familiari raggruppati in associazione vogliamo comunicarvi:

Noi possiamo davvero essere quella risorsa concreta che si muove sul territorio creando opportunità e affiancando il servizio per dare risposte che altrimenti non avrebbero la forza di concretizzarsi...

Parliamo di laboratori, di formazione, di lavoro

Momenti di socialità... (gite e attività varie)

Lotta allo stigma

L'auto mutuo aiuto per i familiari

Per concretizzare tutto questo abbiamo bisogno di un confronto più aperto, di co-progettare insieme a voi...

insieme capire i bisogni ... insieme cercare le risorse... non solo economiche, ma anche di spazi e luoghi che possano contribuire all'inclusione, altri che possano fungere da prevenzione

Attraverso una formazione mirata potremmo diventare i Vostri facilitatori dell'accoglienza, facilitatori del dialogo aperto, di uno sportello di ascolto ...

Non ci stiamo inventando nulla di nuovo, Basaglia aveva già capito tutto questo...

I nostri familiari non hanno bisogno solo di farmaci, ma di molteplici risposte... forse anche di un mondo migliore... Cerchiamo insieme le risposte che possiamo tentare di soddisfare.

Le persone sagge sanno che quando le risorse scarseggiano bisogna unirsi perché da soli possiamo fare poco, ma insieme possiamo andare lontano.

Quindi, in questo momento difficile che stiamo attraversando,

il nostro intervento è una richiesta di collaborazione più stretta volta a unire le forze e le risorse...

Di aprire le porte... dei servizi prima e dei cuori poi...

Grazie per l'attenzione.

## UN ANNO DI COUNSELING

a cura di **Marcello de Angelis**



**Conclusione tirocinio di Counseling presso AMA**

**Impressioni, considerazioni, progetti futuri.**

Finito. Il corso di formazione per Counselor presso la Scuola Gestalt di Torino che ho frequentato e vissuto intensamente in questi tre lunghi e travagliati anni, è arrivato al termine. Tante le conoscenze che ho appreso, tante le esperienze che mi hanno fatto approdare a questa nuova e particolare professione. Una tra le più significative e formative è stata il tirocinio: più di 200 ore in sedute individuali con persone arrivate dal di fuori della scuola e che, insieme a me, si sono messe in gioco per portare consapevolezza nuove nella propria vita.

Oltre la metà di queste ore si sono svolte in collaborazione con l'associazione AMA di Pinerolo. Una decina abbondante di clienti (così viene definito chi si rivolge al Counselor non essendo questa una terapia ma una relazione d'aiuto), che avendo sentito un bisogno di sostegno, si è presentata per intraprendere un percorso di counseling.

Gli incontri a cadenza settimanale hanno avuto diverse durate, in base alle specificità e alle richieste delle persone: da pochi mesi, nei quali le situazioni critiche del momento si sono risolte velocemente, a percorsi veri e propri, che sono andati avanti per un anno e più. Negli incontri ho portato il mio ascolto, ho dato sostegno nei momenti difficili e nelle sofferenze che immancabilmente sono arrivate. Abbiamo piantato insieme e insieme abbiamo riso, abbiamo guardato in faccia le sconfitte e festeggiato le vittorie, scoperto nuovi orizzonti e trovato parti nascoste di noi. Si è creata una relazione che pian piano ha fatto crescere entrambi.

Alla fine di questo periodo di tirocinio, durato all'incirca 2 anni, posso dire di essermi portato a casa una esperienza intensa e nutriente sia come Counselor che come persona e ho la percezione, avvalorata dai rimandi dei clienti, di aver contribuito ad altrettanti momenti di crescita.

La parola che mi sale in mente quindi è: grazie!

Grazie a tutti coloro che ho incontrato in questo progetto. Ai clienti per il tempo trascorso insieme e le esperienze condivise. A Beatrice e al direttivo per avermi dato questa possibilità. A tutti i soci e collaboratori di AMA per portare avanti le importanti iniziative di cura per l'individuo organizzate dall'associazione.

Il desiderio che nasce ora è quello di progettare e proporre dei lavori di counseling in gruppo. Magari attraverso la mediazione di un'attività artistica, come ad esempio il ballo di coppia. In questo modo, sostenuti dalle energie catalizzanti e caleidoscopiche di un insieme di persone, sarà più facile far emergere nuove consapevolezze e "ritrovare" altri noi stessi.

*Marcello de Angelis*  
Professional Gestalt Counselor

## E' RIPARTITA LA CAROVANA DEI MUTUALISMI

A Pinerolo nell'ottobre 2023 si è conclusa, dopo tappe a Bari, Torino, Campi Bisenzio, Partinico, Mantova, Corridonia e Milano la Carovana dei Mutualismi.

L'obiettivo è stato quello di costruire una Rete Nazionale tra tutte le organizzazioni che si rifanno al mutualismo: dalle società operaie di mutuo soccorso, alle associazioni di promozione sociale e culturale, passando attraverso cooperative, associazioni di volontariato, imprese sociali, sindacati e centri sociali.

Tutte le realtà coinvolte sono accomunate dalla ferma convinzione che, oggi più che mai, qualsiasi progetto politico di emancipazione non possa prescindere da pratiche di Mutuo Soccorso, come ci insegna l'esperienza del Collettivo di Fabbrica GKN\*.

Da Pinerolo sede della SOMS più antica di Italia (12 ottobre 1848) e del Museo del Mutuo Soccorso è ripartita l'11 maggio la seconda edizione. AMA ha partecipato il 14 maggio all'incontro dibattito "MUTUALISMO: RITORNO AL FUTURO" con Salvatore Cannavò (Giornalista, Editore e Vicedirettore de "Il Fatto Quotidiano" e Giorgio Viarengo (Presidente SOMS De Amicis, Responsabile Coordinamento Regionale SOMS Piemonte e Vicepresidente FIMIV); interventi AMA e Diaconia Valdes (Servizi Inclusione).

*(\*)Da quasi tre anni i lavoratori della ex GKN di Campi Bisenzio, vicino a Firenze, lottano per salvaguardare il loro posto di lavoro dopo la chiusura, decisa unilateralmente dal fondo finanziario inglese Melrose, e comunicata con una semplice e-mail il 7 luglio del 2021.*

*La Società operaia di mutuo soccorso di Pinerolo, la prima fondata in Italia nel lontano 1848, lancia una nuova campagna di raccolta fondi in favore della Soms "Insorgiamo". Questa iniziativa è solo uno dei modi concreti con cui è possibile sostenere attivamente questa comunità di lavoratori e di lavoratrici: dalla diffusione dei contenuti pubblicati sul sito e sulle pagine social del Collettivo di fabbrica all'azionariato popolare in corso.*



Maggiori dettagli sul sito [pinerolosoms.it](http://pinerolosoms.it)



## L'OMS (Organizzazione Mondiale

**Sanità)** definisce l'auto mutuo-aiuto (A.M.A.) come l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità. L'AMA è, pertanto, considerato come uno degli strumenti di maggiore interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.

# Diventa anche tu ambasciatore AMA



**DIVENTA ANCHE TU UN  
AMBASCIATORE AMA:**

Stacca queste pagine  
e condividile a più non posso!  
Aiuterai l'Associazione a far  
conoscere l'Auto Mutuo Aiuto

# AMA fa bene, PASSAPAROLA!!!



Associazione AMA Pinerolo  
Auto Mutuo Aiuto

Se parli con qualcuno  
che ha il tuo stesso disagio,  
condividi il peso della tua  
sofferenza e ti senti meno solo.

**Aiuti te stesso  
aiutando gli altri:**

**ogni persona  
del gruppo  
è una risorsa.**

### Cos'è l'AMA

A.M.A. un invito ed una sigla: Auto Mutuo Aiuto. La sigla di un'associazione che si rivolge a chi pensa di trovarsi in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare e risolvere in gruppo di auto mutuo aiuto i propri problemi.

### COSA SONO I GRUPPI AMA?

I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono formati da persone e/o famiglie unite da un disagio comune, che si trovano assieme impegnandosi per il proprio cambiamento attraverso il reciproco sostegno emotivo, con la condivisione delle esperienze vissute. Chi sceglie di far parte di un gruppo A.M.A. trova un luogo dove affrontare le proprie difficoltà, dove portare liberamente il proprio vissuto con la consapevolezza che esso verrà ascoltato. Lo scambio di opinioni e il confronto di idee favoriscono la possibilità che ognuno possa ristrutturare il proprio pensiero, rivedere il proprio modo di porsi nei confronti dell'argomento in discussione.

### I FONDAMENTI:

Rispetto reciproco - Riservatezza

Tutti i punti di vista hanno lo stesso valore

### DOVE SIAMO?

VIA LEQUIO 36 - 10064 PINEROLO (TO)

Orario Segreteria: **Martedì: ore 15 - 18**

Tel. **366 7044177** - ama.pinerolo@gmail.com



**SOFFERENZA  
PSICHICA**

**MALATTIE AD ALTO  
IMPATTO EMOTIVO**

**SOSTEGNO ALLA  
GENITORIALITÀ**

**SOSTEGNO A  
COLORO CHE  
AIUTANO**

**DISTURBI  
ALIMENTARI**

**DISTACCHI E  
ALTRI ADDII**

[www.amapinerolo.it](http://www.amapinerolo.it)



## GRUPPI AMA ATTIVATI:

Gli incontri sono riservati agli iscritti e sono gratuiti.  
Per informazioni sui gruppi e su come iscriverti all'Associazione visita il sito [www.amapinerolo.it](http://www.amapinerolo.it) o contatta la segreteria.



### AREA DEL SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO

**Per persone che assistono in casa un familiare con il morbo di Alzheimer**

**INSIEME È PIÙ FACILE LA NEBBIA DELLA MENTE**

Lunedì 15.00-16.30 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Bruna - Tel. 328 4583467  
Lina - Tel. 346 6302254

**CONDIVIDIAMO IN VALLE**

Martedì 17.00-19.00 ogni 2 sett., Perosa Arg.  
FACILITATORE: Laura - Tel. 349 2686726

**Per genitori o familiari di persone disabili**

**PER NON LASCIARLI SOLI**

Martedì 9.30-11.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Simonetta - Tel. 347 0681885

**Per familiari di giovani con disagio psichico**

**IL VENTO CAMBIA**

Venerdì 16.00-18.00 ogni 2 sett. Pinerolo

**IL VENTO CAMBIA 2**

Mercoledì 18.00-20.00 ogni 2 sett. Pinerolo  
FACILITATORE: Marta - Tel. 320.4961983

### AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

**Problematiche oncologiche**

**PASSI DI VITA**

Martedì 17.00-19.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Emi - Tel. 340 3234464

**Per persone che soffrono di dolore cronico**

**DOLORE CRONICO**

Martedì 17.00-18.30 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Silvia - Tel. 349 570 4778

**Diabete**

**COLIBRI'**

Mercoledì 15.00-17.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Rita - Tel. 3534648770

### AREA DELLE DIPENDENZE

**Smettere di fumare LIBERI DAL FUMO**

Giovedì di 18.00-20.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Renato - Tel. 339 543 2895

### AREA DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

**Genitori di figli con disabilità FAMIGLIE IN RETE**

13.00-14.30 online, 2 volte al mese  
FACILITATORE: Valentina - Tel. 331 2360399

### AREA DELLA SOFFERENZA PSICHICA

**Dipendenza affettiva**

**DONNE CHE AMANO TROPPO**

Venerdì 21.00-23.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Beatrice - Tel. 347 4656564

**Per le persone che soffrono di depressione:**

**I COLORI DELLA VITA**

Mercoledì 20.30-22.30 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Laura - Tel. 338 3917672

**L'ARCOBALENO DELLA VITA**

Lunedì 15.00-17.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Annalisa - Tel. 338 1504138

### AREA DISTACCHI ED ALTRI ADDII

**La vita dopo i 50**

**MORBIDE TRANSIZIONI**

Venerdì 17.00-19.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Maria - Tel. 333 4410003

**Elaborazione del lutto**

**L'ALBA, ECCO LA LUCE**

Martedì 17.00-18.30 ogni 2 sett., Pinerolo  
FACILITATORE: Bruna - Tel. 328 4583467

**A.M.A. PINEROLO**

VIA LEQUIO, 36  
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:  
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

**A.M.A. PINEROLO**

VIA LEQUIO, 36  
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:  
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

**A.M.A. PINEROLO**

VIA LEQUIO, 36  
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:  
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

**A.M.A. PINEROLO**

VIA LEQUIO, 36  
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:  
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

**A.M.A. PINEROLO**

VIA LEQUIO, 36  
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:  
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

**A.M.A. PINEROLO**

VIA LEQUIO, 36  
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:  
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

**A.M.A. PINEROLO**

VIA LEQUIO, 36  
10064 PINEROLO (TO)

Orario segreteria:  
Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

# Diventa anche tu ambasciatore AMA

## Puoi farlo in molto modi!

Abbiamo sempre bisogno di nuove idee,  
e come impariamo nei gruppi,  
ognuno di noi è una risorsa preziosa.

Se vuoi aiutarci nella promozione dei gruppi  
o nella pianificazione delle attività dell'associazione,  
se vuoi condividere con AMA un po' del tuo tempo  
o i tuoi talenti, allora contattaci:

[ama.pinerolo@gmail.com](mailto:ama.pinerolo@gmail.com)

in **AMA** c'è  
c'è posto per  
**TUTTI :)**

## E' STATO UN VIAGGIO STRAORDINARIO

di **Marta Bruno**

È stato un viaggio straordinario!

All'inizio, il costo elevato del congresso sull'Open Dialogue a Roma alla fine di agosto mi aveva fatto desistere, ma l'opportunità di partecipare al precongresso a un prezzo più accessibile, con il supporto di mia nipote per il pernottamento, ha reso l'idea più fattibile. Il mio obiettivo era di approfondire le informazioni per mio figlio e condividerle con altri genitori del gruppo Ama.

Pochi giorni prima dell'evento, ho ricevuto la comunicazione dell'annullamento del pre-congresso del giovedì per mancanza di iscrizioni, ma mi è stata offerta la possibilità di partecipare all'open day del sabato senza ulteriori spese.

Avevo mille dubbi: dovevo andare? Sarebbe stato meglio rinunciare?

Il biglietto del treno era già stato acquistato, senza possibilità di rimborso. L'istinto mi spingeva a partire, così ho deciso di seguirlo, pensando che un soggiorno prolungato sarebbe stata l'occasione per un momento di riposo.

Essendo a Roma il venerdì, mi sono avvicinata con cautela al convegno, quasi certa di essere rifiutata, considerando anche che avevo prenotato solo per il Sabato

L'accoglienza che ho ricevuto mi ha piacevolmente sorpresa, mi ha lasciato senza parole; sembrava un sogno. Timidamente ho chiesto se potevo avere del materiale, e la risposta è stata: 'Certo, c'è il nuovo libro di Jaakko! Ma rimani con noi oggi, vero?' Ero incantata!

L'approccio dell'Open Dialogue attinge profondamente alla connessione umana e alla condivisione autentica, e mi stava raggiungendo in modo tangibile e profondo.

Partecipare, nonostante le incertezze, mi ha portato a vivere un'esperienza incredibilmente positiva e ha innescato in me una grande sintonia con questo metodo di cura. Gli psichiatri, terapeuti, psicologi e infermieri mostravano un lato umano incredibile.

Non ho avvertito quel distacco tipico dei Centri di Salute Mentale; anzi, mi sono subito sentita accettata e ascoltata.

Non potevo credere alle mie orecchie: psichiatri che condividevano le loro esperienze e difficoltà, terapeuti che raccontavano pezzi delle loro vite, mamme come me che arrivavano da lontano, persone che si offrivano di tradurre dall'inglese e altre che si sforzavano di parlare italiano per me. Era davvero come trovarsi di colpo in un contesto non solo mai conosciuto, ma neanche mai immaginato possibile

Ci siamo confrontati senza barriere, ed è stato davvero straordinario!

Ogni volta che parlavo della mia situazione, le lacrime erano incontenibili e la voce veniva soffocata dall'emozione. Ma ho sentito comprensione e interesse autentico da parte di tutti.

Jaakko Seikkula, a un certo punto, mi ha preso la mano e tenendo la sua sul suo cuore, mi ha ringraziato. Ero così sorpresa ed emozionata che sono rimasta senza parole. Con grande dispiacere, non sono riuscita nemmeno a dire due parole con quel poco di inglese che conosco.

Una volta a casa, ho cercato il suo indirizzo email e gli ho scritto, anche se sapevo che difficilmente avrebbe ricevuto e letto il mio messaggio. Ma questo non importa.

I due giorni al convegno saranno per sempre nel mio cuore; sono stati così straordinari che, ripensandoci ora, sembrano un vero miracolo. I miei pensieri ripetevano: 'Psichiatria Umana', finalmente ti ho trovata!

Ho imparato tanto ed è stato incredibilmente importante. È come se questa esperienza avesse illuminato il percorso per dare senso alle mie sofferenze. Questi incontri hanno acceso una speranza di cambiamento vero nel mio cuore. La loro semplicità e umanità mi hanno commosso profondamente. Sono grata di questo regalo e felice di aver partecipato.

*Marta*



L'intervento di Rita durante la conferenza 'Diabete? Non voglio far finta di niente', tenutasi lo scorso 29 febbraio 2024 in collaborazione con ASL TO3 e FAND Associazione Diabetici di Pinerolo

## NUOVI NATI IN CASA AMA

### AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

#### Dolore cronico

##### "L'incredibile fantasma"

Martedì 17.00-19.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
Facilitatore: Silvia, Tel. 349 5704778

#### Diabete

##### "Colibri"

Mercoledì 15.00-17.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
Facilitatore: Rita, Tel. 3534648770

### AREA SOFFERENZA PSICHICA

#### Depressione e ansia

##### "L'arcobaleno della vita"

Lunedì 15.00-17.00 ogni 2 sett., Pinerolo  
Facilitatore: Annalisa - Tel. 338 1504138

➡ TESTIMONIANZA A P. 15



▲ Settembre 2023: Festa AMA 2023, sede ANFFAS - Pinerolo ►

## La felicità è una cosa seria!!!

... è il leitmotiv delle varie iniziative che l'AMA ha organizzato nell'autunno 2023: obiettivo del progetto è stato fornire **stimoli nuovi e punti di vista diversi per potenziare la percezione di sé e dare voce al proprio io.**



"Siamo connessi?!", workshop tango con Marcello de Angelis



"Lasciamo il segno", workshop arte-terapia con Antonella Chiavia / "Libera la voce", workshop vocalità con Francesca Lanza



Settembre 2023: Festa dell'Appartenenza



Novembre 2023: campagna bustine di zucchero personalizzate AMA



Marzo 2024, Corso di aggiornamento per facilitatori / Giugno 2024: corso base per facilitatori / Aprile 2024, serata CSM (Centro di Salute Mentale)



Dicembre 2023, Aspettando il Natale: spazio auguri AMA e mostra illustrata di Teresa Rosso, presso la SOMS, Sala del Forno.



Materiale promozionale AMA, sempre disponibile presso la sede AMA, via Lequio 36, Pinerolo

**LEGGIAMO**

A CURA DI BEATRICE BERMOND

PRESENTAZIONE DEL LIBRO **MERCOLEDI 23 OTTOBRE** [Vedi 'Prossimi appuntamenti', p. 2]**NOI DUE SIAMO UNO. STORIA DI ANDREA SOLDI, MORTO PER UN TSO**

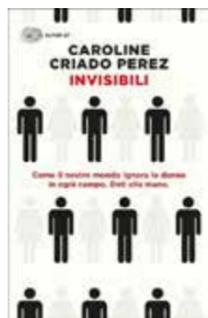
Di Matteo Spicuglia, ADD Editore

Il 5 agosto 2015 la città è caldissima, qualcuno è già in vacanza, altri cercano un po' d'aria nei giardini del quartiere. Anche Andrea Soldi è seduto su una panchina, ma quella è la "sua" panchina sempre, in ogni stagione. Lì si rifugia quando i pensieri lo assalgono, lì trova conforto e si sente a casa. Andrea soffre da anni di schizofrenia, la madre, il padre e la sorella sono il suo sostegno e piazza Umbria il posto del cuore. Ha quarantacinque anni, non è violento, non è mai stato pericoloso, eppure, quel 5 agosto morirà a causa di un Trattamento sanitario obbligatorio eseguito da alcuni vigili urbani e dal personale medico. Il processo è arrivato ora alla fase d'appello, ma questa forse è la cosa meno importante della storia. Dopo la morte, la famiglia Soldi ha trovato alcune pagine che erano il diario di Andrea in cui la trascrizione lucidissima della sofferenza illumina il percorso psicologico e i silenzi che per anni lo avevano avvolto. Matteo Spicuglia è un giornalista che ha seguito il caso e che non ha voluto fermarsi alla cronaca: a partire da quel diario allarga lo sguardo dalla panchina su cui è morto Andrea alla realtà dei TSO, dalla sua esistenza difficile al mondo della malattia psichica, dalla famiglia torinese alle tante altre che si trovano a convivere con pregiudizi e inadeguatezza dei servizi medici e sociali nella gestione di patologie che soffrono ancora lo stigma sociale. Nel diario Andrea aveva scritto di sperare che la sua fatica e il suo dolore non passassero invano; questo libro è il motivo per cui ciò non avverrà.

**INVISIBILI**

Di Caroline Criado Perez, Ed. Feltrinelli

In una società costruita a immagine e somiglianza degli uomini, metà della popolazione, quella femminile, viene sistematicamente ignorata. A testimoniare, la sconvolgente assenza di dati disponibili sui corpi, le abitudini e i bisogni femminili. Come nel caso degli smartphone, sviluppati in base alla misura delle mani degli uomini; o della temperatura media degli uffici, tarata sul metabolismo maschile; o della ricerca medica, che esclude le donne dai test «per amor di semplificazione». Partendo da questi casi sorprendenti ed esaminandone moltissimi altri, Caroline Criado Perez dà vita a un'indagine senza precedenti che ci mostra come il vuoto di dati di genere abbia creato un pregiudizio pervasivo e latente che ha un riverbero profondo, a volte perfino fatale, sulla vita delle donne.

**PSICOPOMPO**

di Amélie Nothomb, Ed. Voland

Lo psicopompo è una figura centrale in molte mitologie e religioni, è l'entità che accompagna le anime dalla vita alla morte o viceversa. Amélie Nothomb nel suo trentaduesimo romanzo – già selezionato per il Prix Littéraire "Le Monde" 2023 – ci racconta del suo amore per gli uccelli e per il loro volo, della sua infanzia errabonda al seguito del padre diplomatico, della violenza subita appena dodicenne sulla rinomata spiaggia di Cox's Bazar in Bangladesh, della difficoltà di elaborare il trauma, dell'anoressia come occasione di resurrezione, del potere salvifico della scrittura e della severa disciplina con cui vi si dedica.

**MEZZOPIENO**  
LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Mezzopieno News® è lo strumento giornalistico della comunità Mezzopieno. Il notiziario raccoglie, rilegge e diffonde notizie positive e pratiche virtuose di impegno e di riscatto. [WWW.MEZZOPIENO.ORG](http://WWW.MEZZOPIENO.ORG)

**IL CANADA RESTITUISCE 200 ISOLE ALLE POPOLAZIONI ABORIGENE**

Fonte: Governo del British Columbia; United Nations; Haida Nation; foto di Radoslaw Sikorski



Il governo della Columbia Britannica ha approvato il primo accordo in Canada per riconoscere la giurisdizione di una nazione indigena sul suo territorio tradizionale. Dopo decenni di trattative, più di 200 isole al largo della costa occidentale del Canada saranno restituite alle popolazioni indigene Haida che le hanno occupate per millenni, un territorio di circa mezzo milione di ettari (quanto due volte la superficie del Lussemburgo). Queste terre sottratte alle popolazioni indigene in seguito alle colonizzazioni del passato, hanno subito per secoli conseguenze profonde come la perdita culturale, l'alienazione, l'impoverimento, conflitti e degrado ambientale. "Il legame dei popoli indigeni con le loro terre e acque è l'elemento determinante della loro identità e cultura e del loro rapporto con i loro antenati e le generazioni future" dichiara il rapporto delle Nazioni Unite sui diritti delle popolazioni indigene. Per questo gli organismi internazionali per i diritti umani stanno spingendo tutti gli Stati a lavorare per rispettare, proteggere e ripristinare i diritti di queste antiche popolazioni e a restituire il controllo dei loro territori tradizionali.

Per gran parte del XX secolo il Canada ha estratto rame da queste terre e pescato in questi mari con grandi pescherecci, molti antichi villaggi Haida sono stati cancellati e le foreste abbattute per trarne legname e altre risorse. L'accordo rappresenta un precedente importante che secondo Gaagwiis Jason Alsop, Presidente della nazione Haida "eleva l'onore della Corona risolvendo la questione attraverso la negoziazione piuttosto che un contenzioso".

**DALL'ITALIA IL PRIMO FARMACO CONTRO L'OSTEOPETROSI**

Fonte: ANSA; Telethon;



Il primo farmaco contro l'osteopetrosi, una malattia rara che rende le ossa fragilissime, è nato in Italia, dove è stato brevettato all'Università dell'Aquila.

Il progetto è cominciato oltre 15 anni fa grazie ai finanziamenti di Telethon, della Commissione Europea e del ministero dell'Università e della Ricerca. "Ci siamo concentrati su come sfruttare le conoscenze di base che fino ad allora avevamo raccolto sull'osteopetrosi autosomica dominante per trovare una cura contro questa malattia rara", ha dichiarato la coordinatrice della ricerca, Anna Maria Teti, del dipartimento di Scienze cliniche applicate e biotecnologiche dell'Università dell'Aquila.

Il farmaco si basa sui siRNA responsabili della formazione delle proteine da parte di Rna messenger: "Nel nostro organismo – spiega la ricercatrice – un sistema fisiologico garantisce l'eliminazione del tessuto osseo vecchio e danneggiato e lo sostituisce con tessuto osso nuovo, rinnovando lo scheletro fino a dieci volte nel corso della vita". Nel caso dell'osteopetrosi questo meccanismo non agisce regolarmente e le ossa diventano dure come marmo ma estremamente deboli e friabili. Perdendo la loro struttura cava all'interno, le ossa diventano soggette a fratture ricorrenti e a disturbi ematologici e neurologici. L'unica forma di cura finora era rappresentata dal trapianto di midollo osseo.

**TESTIMONIANZE** TESTIMONIANZE DAI GRUPPI**TRATTO DA PENSIERI DAL DIARIO DEL GRUPPO AMA "L'ALBA .. ECCO LA LUCE"****Solitudine**

...Mi sento tanto sola senza dite...ma ora da più di un anno vado agli incontri del gruppo AMA e ho conosciuto compagni di viaggio (Nadia, Mario, Rossella Maria Pia Gianna Marisa Giusy ) che con i loro racconti mi aiutano a stare senza di Te, anche loro con il grande dolore di aver perso il loro grande amore. Parliamo ci confrontiamo ci supportiamo e quando lasciamo siamo più sere , leggeri.. se fosse tutti i giorni..sarebbe meraviglioso.

**L'importanza di fare rete**

mi è nota e familiare questa frase per averla sentita sul lavoro (lavoravo in RSA) e l'ho sentita in ospedale quando il mio compagno è stato in ospedale. E stasera al gruppo il contenuto profondo di confronto è stata proprio l'importanza di fare rete, che si dobbiamo aiutarci sentirci ascoltarci e vederci anche fuori dal gruppo..dal nostro confortevole gruppo. Sostenerci nei momenti più bui e godere di momenti più sereni anche giovali. Diffondere e informare dell'esistenza dei gruppi ama. Ne parleremo al prossimo incontro anche con Bruna e altre 2 compagne di viaggio che stasera erano assenti.

FARE RETE ATTUTISCE UN POCO LA CADUTA

FARE RETE SOSTIENE E TI RIMANDA CON LO SGUARDO IN ALTO

FARE RETE TI FA STARE BEN O PERLOMENO UN PO MEGLIO

**Cambiamento**

"Quante energie buttate al vento a vivere un ruolo solo, a ripetere la solita battuta a trattenere con le unghie il passato che non vuole più essere indossato da noi. E' ora di cucirci addosso un abito nuovo fatto di sogni, di coraggio, di scelte tue di cambi di rotta di risate.

**DIVENTARE FACILITATRICE** ANNALISA, facilitatrice del gruppo 'L'Arcobaleno della vita'

Il mio rapporto con l'Auto Mutuo Aiuto è stato un percorso: dal sentirne parlare da un'amica che ne aveva tratto beneficio in passato, all'ingresso in un gruppo, circa 7 anni fa, in un periodo molto difficile della mia vita. Qui si è aperto un mondo, fatto di accoglienza rispettosa e discreta, di ascolto attento. Qui si trovano spazi protetti dove potersi aprire e portare alla luce grovigli di emozioni altrove inconfessabili. Mi sono sentita compresa e supportata. Visti i risultati positivi del continuare a partecipare al gruppo ho deciso di frequentare il corso per facilitatori, quando ne ho avuto l'occasione. E' stata un'esperienza veramente arricchente anche a livello personale, al di là di acquisire le competenze necessarie per entrare in un ruolo di cittadinanza attiva. Le dinamiche di gruppo, gli spunti a cercare nuovi approcci mi hanno permesso di allenarmi a vedere gli ostacoli della vita come nuove opportunità di crescita, piuttosto che scuse per lasciarsi andare al pessimismo.

Il poter osservare per anni la mia facilitatrice all'opera nei nostri incontri mi ha aiutato tanto.

Fatto solo d'amore per tutto ciò che sentiamo. Ogni mattina questo abito è da arricchire, da stravolgere se ne sentiamo il bisogno anche da cambiare se non fa più per noi. Imparare a cucire gli strappi della nostra anima e sentire il nostro cuore.

**Il Facilitatore**

Ho partecipato come testimone del ns gruppo alla giornata conclusiva del corso per facilitatori. Altre volte ho partecipato ma questa volta è stato diverso.. Ho provato una sensazione strana. Mi sono sentito come un contadino che fa lezione ad una scolaresca. La mucca, l'anatra, il vitellino la gallina ognuno di questi animali è un mondo carico di meraviglie e sorprese. Dietro una tazza di latte c'è tanto lavoro e tanta fatica. La mucca ha bisogno di bere, di mangiare di riposare, di essere pulita e curata.. non solo ..ha bisogno di essere accarezzata e voluta bene.

Anche l'albero da frutto deve essere potato, teme il freddo e le intemperie e il contadino sa .. perchè ha esperienza e soprattutto ama le sue creature e il lavoro che fa.

Anche il facilitatore deve avere tutte queste qualità.. egli ha a che fare con persone diverse tra loro.. uomini e donne ognuno con la propria storia, il proprio dolore, fragilità paure e solitudine.

Il facilitatore deve entrare nel cuore, nell'intimo del partecipante e stimolare ..o meglio cercare di far uscire il seme negativo in modo da poter riprendere a respirare e riprendere a vivere..

Ma..il facilitatore da solo può far bene poco; ogni partecipante ha un ruolo importante e fondamentale per aiutare gli altri e di conseguenza se stesso, mettendo a disposizione di tutti le proprie conoscenze, esperienze, attraverso la condivisione, l'ascolto e il rispetto dei sentimenti altrui.

La vera forza del gruppo è il gruppo stesso !

E' stata un'esperienza preziosa che mi ha dato convinzione e sicurezza quando mi è stato proposto di essere la facilitatrice di un nuovo gruppo in partenza, l'estate scorsa. Durante questi mesi ho visto passare qualche persona che per motivi diversi non si è fermata nel gruppo ed altre che invece si sono trovate bene e sono rimaste. C'è chi viene regolarmente e chi meno. Non siamo ancora numerosi e speriamo che a breve dei nuovi ingressi ci raggiungano.

Io mi impegno per aiutare a conoscere i vantaggi del mettersi in gioco ed accettare di cambiare il proprio approccio alla quotidianità quando tutto ci sembra così negativo da toglierci la voglia di vivere. E se a volte è triste percepire resistenze e chiusure dure da lasciar andare, sono però lieta di vedere che quando c'è dell'impegno vengono fuori a breve i primi piccoli e gratificanti risultati.

Per il facilitatore è molto bello percepire il Gruppo che si forma e si fortifica, sentire la fiducia che si instaura, i legami che si creano, assistere alle condivisioni di grandi pesi e piccole gioie.



## PARTECIPARE AD UN GRUPPO AMA...

I gruppi AMA sono **luoghi di condivisione autentica**, di ascolto e comprensione, dove le persone che affrontano gli eventi critici del ciclo vitale possono **sostenersi a vicenda**.

Chi entra a far parte di un gruppo AMA inizia un **percorso di MIGLIORAMENTO personale**, e decide di **condurre un'esistenza da protagonista**.

### OBIETTIVI:

Un **gruppo AMA** può essere visto come una piccola comunità di persone con un problema, un disagio in comune, che si incontrano regolarmente per:

- **Uscire** dal proprio **isolamento**
- **Raccontarsi** le proprie esperienze di vita
- **Scambiarsi** informazioni e soluzioni
- **Condividere** sofferenze e conquiste
- **Andare oltre** il loro problema e diventare risorsa per sé stessi e per gli altri in una dimensione di sostegno reciproco



### IL FACILITATORE:

Il facilitatore assume un impegno di **cittadinanza attiva**, è disponibile al cambiamento con la consapevolezza che usufruisce dei benefici del gruppo come tutti gli altri.

## L'AMA TI AIUTA, SOSTIENI L'AMA... CON IL 5X1000

**C'È UN MODO IN PIÙ PER SOSTENERE L'AMA. NON TI COSTERÀ NULLA!!!**

La legge finanziaria ha previsto anche per l'anno in corso la destinazione di una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a sostegno del volontariato e delle ODV.

Il **codice fiscale da indicare** per destinare il 5 per mille all'Associazione è il seguente:

# 94543620010

### TI PIACE SCRIVERE?

**COLLABORA CON LA REDAZIONE A.M.A.**

Se siete interessati a scrivere per Inforama o se volete collaborare alla sua stesura, contattate la redazione:

[ama.pinerolo@gmail.com](mailto:ama.pinerolo@gmail.com)



### A.M.A. PINEROLO

VIA LEQUIO 36  
10064 PINEROLO (TO)  
Tel. 366 7044177  
[ama.pinerolo@gmail.com](mailto:ama.pinerolo@gmail.com)  
FB: [amapinerolo](https://www.facebook.com/amapinerolo)  
[www.amapinerolo.it](http://www.amapinerolo.it)

### DIRETTORE RESPONSABILE:

Mirko Maggia

### REDAZIONE:

Beatrice Bermond,  
Tiziana Nasto.

### GRAFICA:

[beatricebermond.it](http://beatricebermond.it)