

*"... Ricorda,
quando avrai bisogno di una mano,
la troverai all'estremità del braccio.*

*Man mano che crescerai,
ti renderai conto di averne due,
una per aiutare te stessa,
una per aiutare gli altri ..."*

[Audrey Hepburn]

Gli incontri di gruppo si svolgeranno a Fano presso la sede dell'Ambito Territoriale Sociale n.6 (Tel. 0721/887481 - 0721/887482), in Piazza Andrea Costa, 31 in giorni e orari da stabilirsi. I gruppi saranno condotti dalle psicologhe **Tinti Valeria** e **Chiappa Laura**.

Se desideri ricevere informazioni e/o entrare a far parte di un gruppo, puoi contattare l'Associazione **NONDASOLA** al numero **392 1968959** il Martedì dalle 13 alle 14 e dalle 17:30 alle 18:30. O mandaci una mail: nondasola.fano@gmail.com

Con il sostegno e la collaborazione del



CERCHIAMOCI è un'iniziativa promossa dall'Associazione NONDASOLA in collaborazione con l'Ambito Territoriale Sociale n.6 di Fano e l'Assessorato alle Pari Opportunità del Comune di Fano.

L'iniziativa prevede l'attivazione di due gruppi di Auto Mutuo Aiuto rivolti alle donne del territorio e incentrati su due tematiche specifiche:

- Dopo la separazione
- Autostima e dipendenze affettive

È un'esperienza di gruppo, nella quale persone che condividono lo stesso problema o situazione di vita difficile, possono incontrarsi, conoscersi e confrontarsi.

NONDASOLA è un'associazione di volontariato di donne diverse tra loro per età e percorsi di vita, ma unite dal desiderio di far qualcosa di efficace per altre donne che come loro si trovano ad affrontare fasi della vita critiche, in cui è indispensabile l'aiuto di qualcuno che possa comprendere.

NONDASOLA si propone come luogo di condivisione di idee ed esperienze, come spazio libero di incontro a misura di donna, per soddisfare i bisogni di relazione, d'ascolto e per affrontare la fatica tutta femminile del prendersi cura di Sé.

Info. **NONDASOLA**

cell. 392 1968959

nondasola.fano@gmail.com

www.nondasola.blogspot.it

AUTO MUTUO AIUTO È...

- l'occasione per affrontare le proprie problematiche, a partire dalla condivisione di esperienze e vissuti personali, in un contesto che garantisce: ascolto interessato, sostegno empatico, fiducia e rispetto reciproci
- un metodo riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ed utilizzato in diversi contesti socio-sanitari.

SE ENTRI A FAR PARTE DI UN GRUPPO A.M.A. POTRAI...

...ricevere supporto emotivo e informazioni riguardo al tuo problema

...migliorare la capacità di affrontare le difficoltà e gestire le emozioni e lo stress

...sperimentare nuovi modi di comunicare e di relazionarti con gli altri

...accrescere la consapevolezza personale, l'autostima e il senso di autoefficacia

...crearti una nuova rete sociale

