

# Gruppo di Auto Mutuo Aiuto Alzheimer

**Un'opportunità di supporto per i familiari e per chi cura i malati**

**PRESENTAZIONE DEL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO  
GIOVEDÌ 23 MARZO 2017 ORE 18:00 – INGRESSO LIBERO**

**Presso il Centro Diurno Anziani Stella Polare, via Buon Gesù 17, Rho  
Dal mese di aprile: 1° e 3° giovedì del mese ore 18:00-19:30**

**I gruppi di Auto Mutuo Aiuto si basano sul principio di base  
"Tu solo ce la puoi fare, ma non ce la puoi fare da solo".**

- > **Mutualità, impegno e condivisione per noi stessi e per chi ci sta a fianco**
- > **Sostegno reciproco tra persone che stanno affrontando una stessa situazione di vita**
- > **Aiuto reciproco nell'affrontare situazioni critiche e nel migliorare le nostre competenze**
- > **Opportunità di osservare la nostra situazione da un punto di vista differente**
- > **Dare valore al vissuto emotivo collegato al nostro ruolo di "persona che si prende cura"**

**Per informazioni telefonare al numero 02/93332448  
dal lunedì al venerdì dalle 9,30 alle 17,30**



# Gruppo di Auto Mutuo Aiuto Alzheimer

**Un'opportunità di supporto per i familiari e per chi cura i malati**

La funzione principale dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto è quella di fornire aiuto e sostegno ai vari membri del gruppo in relazione al far fronte alle loro situazioni problematiche ed al miglioramento delle loro competenze. La fonte di aiuto principale risiede negli sforzi e nelle abilità dei vari membri posti in relazione paritaria e non giudicante.

Il gruppo offre la duplice possibilità di fornire e ricevere aiuto valorizzando quel tipo particolare di conoscenza che scaturisce dall'aver vissuto in prima persona la condizione problematica.

Offrendo il nostro aiuto agli altri accresciamo la nostra competenza interpersonale ed il senso della nostra autoefficacia, sentendoci meno impotenti e meno soli.

Ricevendo aiuto dagli altri membri impariamo ad osservare la nostra situazione in modo nuovo e ad accrescere le nostre capacità di rispondere agli eventi critici.

**Il gruppo verrà condotto dallo psicologo Francesco Carati (Fondazione Restelli).**

