News

MARZO 2019
NEWSLETTER N. 3

A.M.A.Li. Onlus
Auto Mutuo Aiuto Liguria

GENOVA

Attivo *La bilancia delle Emozioni*:
il gruppo A.M.A. per persone
con disturbi da alimentazione incontrollata

SAVONA

Attivo *Prendimi per mano*:
il gruppo A.M.A. per caregiver di persone
con Alzheimer e degenerazioni cognitive

IMPERIA

Attivo il gruppo A.M.A.
Familiari ADHD e DSA

Altre importanti notizie all'interno!

Associazione di volontariato per il coordinamento dell'Auto Mutuo Aiuto in Liguria

Genova

La bilancia delle Emozioni

Gruppo A.M.A. per persone con disturbi da alimentazione incontrollata

Carissime e carissimi,
eccoci a quello che speriamo diventi un appuntamento fisso e gradito con le news di A.M.A.Li.

Dedichiamo questo numero ad approfondire alcuni dei gruppi attivi sul territorio, a partire da *La bilancia delle Emozioni*, il gruppo di Auto Mutuo Aiuto che accoglie le persone con disturbi da alimentazione incontrollata.

Cos'è il disturbo da alimentazione incontrollata?

Il **Disturbo da alimentazione incontrollata**, conosciuto in letteratura sin dal 1950, è caratterizzato da episodi di abbuffate ricorrenti e reiterate nel corso della giornata è associato alla sensazione di perdere il controllo dell'atto del mangiare. Questo disturbo può condurre all'assunzione di un'elevata quantità di cibo e a conseguente aumento ponderale.

Alcuni soggetti riferiscono che il loro comportamento alimentare incontrollato viene scatenato da alterazioni disforiche dell'umore, come depressione, ansia, irritabilità e tristezza variamente associate. Altri non sono in grado di individuare precisi fattori scatenanti, ma riferiscono sentimenti aspecifici di tensione che ricevono sollievo dal mangiare senza controllo.

Riassumendo, il tono dell'umore, il peso corporeo e le abbuffate sembrano interagire tra loro mantenendo la sintomatologia del disturbo da alimentazione incontrollata e rinforzando modalità disfunzionali di controllo dell'alimentazione, del peso corporeo e del tono dell'umore.

Come si manifesta?

Una persona affetta da **binge eating disorder** presenta degli episodi ricorrenti di alimentazione incontrollata.

...mangiare da soli a causa dell'imbarazzo o vergogna per quanto si sta mangiando; sentirsi disgustato verso se stesso, depresso o molto in colpa dopo le abbuffate.

Alimentazione e società

Il rapporto con il cibo si intreccia fin dalla nascita con le esperienze affettive legate ai primi rapporti significativi, se si pensa all'allattamento, allo svezzamento e a tutti i vissuti emotivi che condizionano queste esperienze. I pasti sono un punto di riferimento importante, scandiscono i ritmi della nostra giornata e ogni evento importante della nostra vita sembra essere accompagnato da banchetti alimentari attraverso cui socializziamo e festeggiamo.

Nella nostra società molte persone manifestano problematiche del comportamento alimentare, che attraverso il rapporto con il cibo, esprimono un forte disagio emotivo. Una modalità piuttosto diffusa si manifesta attraverso incontrollabili "abbuffate", come un tentativo di riempire una sensazione di vuoto incolmabile o di soffocare le **emozioni** che mettono in difficoltà, ma con il principale risultato di un indesiderato aumento di peso e una forte sensazione di colpa e fallimento.

I modelli proposti dai media, che impongono le forme corporee come l'elemento fondante del valore delle persone, le trappole delle diete più svariate, la fatica di reggere limitazioni nel tempo, la necessità di ricominciare mille volte lo stesso percorso senza risultati duraturi contribuiscono ad aumentare il senso di frustrazione e si finisce per incorrere nuovamente in altre "abbuffate consolatorie" con un percorso circolare, che appare senza via d'uscita.

Obiettivo del gruppo

Il gruppo vuole essere uno spazio di condivisione e ascolto reciproco, libero da giudizio, dove persone che condividono il problema dell'alimentazione incontrollata possano riflettere sul proprio stile di vita e confrontarsi con quello altrui, mettendo in comune le esperienze personali, come ricchezza di risorse da dare e da ricevere per andare verso il recupero del benessere psico-fisico.

Il gruppo mira a rendere attori principali del cambiamento chi è portatore del problema, aumentando la consapevolezza personale e la stima in se stessi, la fiducia nelle proprie abilità e risorse per iniziare un percorso nel quale si impara a non ingoiare più le emozioni sotto forma di cibo, ma si lavora per imparare ad accettarsi ed a prendersi cura di se stessi.

Attraverso lo scambio, su un piano paritario e la condivisione, si sviluppano risposte alle difficoltà vissute e sostenendosi nel processo di cambiamento e di crescita di ognuno, grazie alle relazioni e alle dinamiche che nascono all'interno del gruppo, dove ci si sente capiti e non giudicati.

Testimonianze

Chi non è obeso non può capire la vergogna di uscire di casa infagottati per nascondersi, del sudore eccessivo in estate, del non sapere dove sedersi sugli autobus perché i posti sono troppo piccoli, del cercare di non vedersi riflessi nelle vetrine perché l'immagine di noi stessi ci disgusta, dello scorgere nello sguardo degli altri pietà, fastidio e rifiuto.

A volte non ho la percezione di quanto sia grassa... poi mi vedo riflessa in uno specchio e mi spavento.

Sono controllata e frenata in tutti gli ambiti della mia vita; l'unica occasione in cui mi lascio andare e perdo il controllo è con il cibo.

Non ho altri piaceri nella vita a parte il cibo.

Forse in realtà non riesco a stare a dieta perché questo vorrebbe dire cambiare.

Piuttosto che tirare fuori la rabbia, la paura, la tristezza, la noia, l'insoddisfazione preferisco mangiare e mangiare sperando di soffocare così tutta la mia ansia. In pratica uso il cibo come fosse un ansiolitico.

Mi sento "drogata di cibo" e fare la dieta per me equivale ad una grande crisi di astinenza.

Probabilmente non voglio ammettere la gravità della situazione e nascondo la testa sotto la sabbia perché ho paura di affrontare i miei problemi.

"La bilancia delle Emozioni"

PER PERSONE CON DISTURBI DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA

Per partecipare al gruppo è necessario contattare
LIVIA LORENZETTO
Cell. 388 364 8039
livialorenzetto@gmail.com
-
Il gruppo si riunisce ogni mercoledì dalle ore 16.00 alle ore 17.30 in Salita del Prione, 26/1 (Genova)

Gruppi A.M.A.Li.

a Genova

GRUPPO A.M.A. PER **PERSONE CHE VIVONO CON SOFFERENZA E PROBLEMATICITA' LA LORO COPPIA**
"Io...nella coppia"
Il gruppo si incontra il lunedì c/o spazio Famiglia Centro
Via Cairoli, 1 dalle 18:00 alle 19:30
ed è facilitato da M. Grazia e Leonardo
Cell: 348 4790 660 - email: leonardo.cebrelli@fastwebnet.it

GRUPPO A.M.A. PER **FAMIGLIE ADOTTANTI**:
ESPERIENZE, SENTIMENTI, PROCEDURE, DUBBI
E ASPETTATIVE CHE RIGUARDANO
IL LUNGO PERCORSO DI ADOZIONE
"Piccoli passi con Chiara"
Il gruppo si incontra il secondo lunedì del mese
Via Lagustena, 47 dalle 20:30 alle 22:30
ed è facilitato da Giovanni - Cell: 392 4976 967
email: piccolipassiconchiara@gmail.com

GRUPPO A.M.A. PER **FAMIGLIE CON FIGLI ADOTTIVI**
"Piccoli passi con Chiara"
Il gruppo si incontra il quarto lunedì del mese - Via Lagustena, 47 dalle 20:30 alle 22:30
ed è facilitato da Gian Andrea - Cell: 335 352 262 - email: piccolipassiconchiara@gmail.com

GRUPPO A.M.A. PER L'**ELABORAZIONE DEL LUTTO** GENOVA SAMPIERDARENA
"Verso l'alba"
Il gruppo si incontra il martedì - c/o Municipio II C.O. Via Sampierdarena, 34 dalle 17:00 alle 18:30
ed è facilitato da Gian Luca - Cell: 340 3317 253 - email: lizzagianluca@gmail.come
e da Doria - Cell: 347 7416 971

GRUPPO A.M.A. PER L'**ELABORAZIONE DEL LUTTO** GENOVA CENTRO
"Verso l'alba"
Il gruppo si incontra il mercoledì - c/o Centro Civico Salita del Prione 26/1, dalle 17:30 alle 19:30
ed è facilitato da Antonina - Cell: 349 0720 986 - email: antocalamia29@gmail.com

GRUPPO A.M.A.PER **PERSONE CON DISTURBI DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA**
"La bilancia delle emozioni"
Il gruppo si incontra il mercoledì
c/o Centro Civico Salita del Prione 26/1, dalle 16:00 alle 17:30
ed è facilitato da Livia - Cell: 388 3648 039
email: livialorenzetto@gmail.com

GRUPPO A.M.A. PER LA CONDIVISIONE ED IL SOSTEGNO NELL'**INFERTILITA'**
"S.O.S. Cicogna Cercasi"
Il gruppo si incontra il mercoledì - Via Confalonieri, 6 dalle 17:00 alle 19:00
ed è facilitato da Loredana - Cell: 347 7125 061 - email: mau-lor@libero.it

GRUPPO A.M.A. PER GENITORI IN **LUTTO PERINATALE**
"Funamboli"
Il gruppo di incontra ogni venerdì - c/o E.O Ospedali Galliera,
Reparto di Ostetricia e Neonatologia,
ingresso principale, Via Volta, 8 - dalle ore 17.30 alle ore 19.30
ed è facilitato da Erika
WatsApp 347 63 61 044 - email: funamboli.ama@gmail.com

Gruppi A.M.A. di Associazioni iscritte ad A.M.A.Li.

a Genova e provincia

GRUPPO A.M.A. PER prevenire, superare, o affrontare la **CRISI DI COPPIA**
Associazione Aiuto Famiglia
Tel. 010 89 33 700 - mail info@aiutofamiglia.it

GRUPPO A.M.A. PER **FAMILIARI DI PERSONE CON PROBLEMI DI DIPENDENZA**
CEIS Genova - Centro di Solidarietà di Genova
Cell 328 48 17 556 - Centralino: 010 25 46 01
mail: segreteria@ceisge.org

GRUPPO A.M.A. PER affrontare nella quotidianità la **PERDITA DELLA VISTA**
UICI - Sede di Genova
Tel. 010 25 100 49 - mail: uicge@uiciechi.it

A.M.A.Li. Auto Mutuo Aiuto Liguria
www.automutuoaiuto-liguria.it
info@automutuoaiuto-liguria.it
Automutuoaiuto- Liguria - AMALi

Savona

Prendimi per mano

Gruppo A.M.A. per caregiver di persone con Alzheimer e degenerazioni cognitive

È attivo a Savona *Prendimi per mano*, gruppo A.M.A aperto ai *caregiver* di persone affette dal morbo di Alzheimer o da patologie degenerative.

Chi è il caregiver?

Caregiver significa **"prestatore di cura"**, cioè colei o colui che fornisce aiuto ad una persona che ne ha bisogno. Ella/egli non diventa mai un operatore vero e proprio, né si sostituisce ai vari servizi. Ciò che lo distingue dall'operatore è la **continuità** e la **quotidianità** della sua azione, che non si esaurisce con una prestazione sanitaria.

Condivide con la persona le fasi diverse della malattia, in una vicinanza che diventa sempre più stretta ed impegnativa. Ma deve trattarsi di una vicinanza che non gli deve impedire di guardare ai propri bisogni, per questo è necessario prepararsi e confrontarsi continuamente con gli altri, soprattutto fuori dalla propria famiglia.

Perché *Prendimi per mano*?

Il caregiver percepisce il *burder caregiver,* ossia ciò che viene definito **"peso dell'assistenza"**.

Si tratta di un concetto multidimensionale che si ripercuote in modo globale sulla qualità della vita delle persone che si occupano di un congiunto affetto da patologie degenerative cognitive.

Le persone che assistono un familiare malato provano rabbia, stanchezza, senso di colpa, inutilità. Queste tensioni si manifestano quindi sia sul piano psicologico con sintomi depressivi e problemi di ansia, sia sul piano fisico: mal di testa, dolori, disfunzioni immunitarie e problematiche che derivano dal non avere tempo per sé stessi.

La trasformazione di un familiare affetto da degenerazione cognitiva, sconvolge la vita intera di una famiglia che spesso viene lasciata sola, sia sotto il profilo affettivo, che sociale.

Il gruppo A.M.A. è un luogo protetto e

Per partecipare al gruppo è necessario contattare:

LOREDANA
Cell. 347 7125 061

Il gruppo si riunisce ogni venerdì, dalle ore 10.30 alle ore 12.30 presso la Casa dell'Auto Mutuo Aiuto via Crispi, 20 A - SAVONA

accogliente dove i familiari hanno la possibilità di confrontarsi e condividerne tutte le difficoltà legate al quotidiano, favorendo così l'avvio di una comunicazione-comprensione, che donerà oltre a spunti di riflessione, anche possibili soluzioni che loro stessi riusciranno ad adottare.

Quali obiettivi?

I familiari usufruiranno di uno spazio a loro riservato, all'interno del quale condivideranno il proprio vissuto. Questo permetterà ai partecipanti al gruppo di riconoscere gli uni nella storia dell'altro. La nascita della comunanza porterà il gruppo a far emergere i punti di forza di ogni partecipante con la conseguente possibilità di veder nascere piccoli cambiamenti che potranno migliorare la qualità della vita stessa e del malato e dei suoi familiari.

Testimonianze

Ormai lui alterna momenti sempre più brevi di lucidità a momenti sempre più lunghi in cui non è più la persona che conoscevo, fatico ad accettare di non avere più qui con me il mio compagno, la persona con cui ho vissuto una vita...nessuno mi capisce! I medici mi dicono con distacco professionale..."Signora, è il decorso normale della sua malattia..." e io mi sento sconfitta e impotente...

Mio padre, la mattina non vuole lavarsi, non vuole spogliarsi, comincia con le parole e gli insulti... poi vuole andare, vuole sempre andare, vuole andare dalla sua mamma, vuole andare dove era piccolino così... quando veniamo verso casa cambia umore e dice: "Io non entro, questa non è la mia casa!" e urla... Mi vergogno: chissà chi ci vede cosa pensa di me.

Mi sento soffocare dalle responsabilità... non vedo via d'uscita in una strada che non ho scelto e che percorro alla cieca, mi sento solo... schiacciato dai sensi di colpa.

Gruppi A.M.A.Li.

a Savona e provincia

Gruppi che si incontrano nella Casa dell'Auto Mutuo Aiuto (SV)

GRUPPO A.M.A.PER **PERSONE CHE VIVONO LA SEPARAZIONE**
La coppia che scoppia
Il gruppo si incontra il martedì dalle 18:00 alle 19:30
ed è facilitato da Marina
Cell. 347 2763 752 - mail ma.ro.by@libero.it

GRUPPO A.M.A. PER **PERSONE CON MALATTIA ONCOLOGICA**
Cominciare una nuova vita
Il gruppo si incontra il mercoledì dalle 16,30 alle 18,00
ed è facilitato da Claudio
Cell. 349 1738 445 mail: claudiobonafede@tiscali.it

Gruppi A.M.A. di Associazioni iscritte ad A.M.A.Li.

a Savona e provincia

GRUPPO A.M.A.PER la **BI-GENITORIALITÀ**
Il Gruppo è attivo a Genova, Savona, Imperia e La Spezia
Associazione Papà Separati Liguria
Cell. 333 69 56 952 - mail info@papseparatiliguria.it

GRUPPO A.M.A. PER **PERSONE NON VEDENTI E IPOVEDENTI**
UNIVOC - Sede Savona
Tel. 019 81 16 45 mail: univocsv@univoc.org

GRUPPO A.M.A. PER L'**ELABORAZIONE DEL LUTTO**
Verso l'Alba Savona
Il gruppo si incontra il mercoledì dalle 17,30 alle 19,30
ed è facilitato da Carla - Cell. 340 2249 490
e da Maria Nadia - Cell. 349 2537 207
mail: gruppo.versolalba@gmail.com

GRUPPO A.M.A. PER **FAMILIARI**
DI PERSONE CON GRAVI PATOLOGIE - **Il coraggio e la paura**
Il gruppo si incontra il giovedì dalle 17:00 alle 18:30
ed è facilitato da Maria - Cell. 346 8254 086
mail: info@automutuoaiuto-liguria.it

GRUPPO A.M.A. PER **CAREGIVER DI PERSONE CON ALZHEIMER**
E DEGENERAZIONI COGNITIVE - **Prendimi per Mano**
Il gruppo si incontra il venerdì dalle 10,30 alle 12:00
ed è facilitato da Loredana - Cell: 347 7125 061 Mail: mau-lor@libero.it

GRUPPO A.M.A. PER **GENITORI DI RAGAZZI ADOLESCENTI** - **Il Salvagente**
Il gruppo si incontra il venerdì dalle 17,30 alle 19,30
ed è facilitato da Antonietta - Cell. 347 4865 220
e da Giulia - Cell. 338 3846 144 mail: tosca.ant@gmail.com

GRUPPO A.M.A PER **PERSONE CHE SENTONO LE VOCI** - **Il canto delle Sirene**
Il gruppo si incontra al sabato dalle 9,30 alle 11,00 con cadenza quindicinale
ed è facilitato da Antonietta - Cell. 347 4865 220
ed Emanuela - Cell. 320 2637 535 Mail: tosca.ant@gmail.com

Provincia di Savona:

GRUPPO PER **FAMIGLIARI DI PERSONE CON DISAGIO PSICHICO**
Le nostre Storie
Il gruppo si incontra a Carcare (Savona), il martedì dalle 16,00 alle 18,00,
in Via Nazionale Piemonte, 22, c/o Centro diurno del CSM
ed è facilitato da Anna - Cell. 347 0353 650 Mail: anna.gastaldi@gmail.com

GRUPPO PER L'**ELABORAZIONE DEL LUTTO** - **Verso l'alba Pietra Ligure**
Il gruppo si incontra a Pietra Ligure (Savona), il martedì dalle 16,00 alle 18,00
c/o Centro Associazioni Piazzale Geddo
ed è facilitato da Claudio - Cell. 349 1738 445 Mail: claudiobonafede@tiscali.it

GRUPPO PER **GENITORI DI BAMBINI CON DISABILITA'** – **Vite a Colori**
Il gruppo si incontra a Varazze (Savona), il martedì dalle 17,00 alle 18,30,
c/o La Nostra Famiglia, Strada Romana (Loc. Vignetta)
ed è facilitato da Cinzia - Cell: 338 4013 152 Mail: garbellinic@gmail.com

Familiari ADHD e DSA

Gruppo di Auto Mutuo Aiuto

Il Gruppo è promosso dall'**Aifa onlus**, Associazione Italiana Famiglie Adhd, ente senza scopo di lucro che ha tra i suoi obiettivi quello di dare supporto a coloro che hanno direttamente o indirettamente a che fare con il Deficit di Attenzione e Iperattività e promuove eventi formativi e informativi per approfondire e divulgare la conoscenza dell'Adhd.

Cosa sono l'ADHD e DSA?

L'ADHD, acronimo inglese del **Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività**, è inserito nel DSM5 (Manuale diagnostico internazionale) tra i Disturbi del Neurosviluppo indicando una prevalenza di ADHD circa nel 5% dei bambini e circa nel 2.5% degli adulti ed è caratterizzato da difficoltà di attenzione, di controllo della motricità e da impulsività.

Spesso ai sintomi "core" se ne associano altri con prevalenza diversa tra cui i Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA) che comportano la non autosufficienza durante il percorso scolastico in quanto interessano nella maggior parte dei casi le attività di lettura, scrittura e calcolo.

Gestire e far comprendere, in tutti i contesti in cui vive il bambino, i sintomi "core" della patologia (iperattività, impulsività e disattenzione) non è facile perché le difficoltà di autoregolazione emotiva e controllo degli impulsi di chi ne è affetto, possono essere confusi e percepiti come cattiva educazione e fallimento della figura genitoriale.

Si tratta invece di un disturbo di natura neurobiologica che può essere enfatizzato quando l'ambiente è disfunzionale o non idoneo ad accogliere le peculiarità del bambino.

Questo implica non solo la conoscenza approfondita dei sintomi, ma degli strumenti più idonei per salvaguardare e in generale garantire, una qualità di vita migliore per tutti i componenti il nucleo familiare. Uno strumento utile a supporto del genitore è il gruppo di auto mutuo aiuto che

può diventare una componente essenziale a sostegno del trattamento terapeutico.

In che modo l'Auto Mutuo Aiuto può essere di aiuto?

L'Auto Mutuo Aiuto è una pratica importante nei nostri gruppi, permette ai genitori di condividere la propria esperienza ed evitare l'isolamento; trovare conforto attraverso il vissuto degli altri e apprendere un percorso di accettazione della patologia.

Dove, quando e come?

Il gruppo si riunisce:

a Bordighera (Im) – Villa Hesperia, Via Romana, 40
il mercoledì (ogni 15 giorni)
dalle ore 16.00 alle ore 17.30

a Sanremo (Im) - ASL Palafiori, C.so Garibaldi, 1
il martedì (ogni 15 giorni)
dalle ore 16.30 alle ore 18.00

Per un primo colloquio e ricevere maggiori informazioni, contattate:
MONICA CONVERSANO
REFERENTE AIFA LIGURIA E IMPERIA
Cell. 349 665 89 25
email: referente.imperia@aifa.it
Sito: www.aifaonlus.it

Gruppi S.I.A.M.A.

ad Imperia

(Siamo Insieme per Auto Mutuo Aiuto)

SIAMA

Imperia

SIAMA Imperia

"Pensiamo positivo"
per persone con **disturbi della sfera emotiva/lievi depressioni**
Incontri settimanali il mercoledì
Facilitatore: Stefania cell: 348 6468374

"Verso l'alba"
per l'**elaborazione del lutto**
incontri il giovedì, a settimane alterne a Imperia centro e a Taggia
Facilitatore: Simona cell: 339 6388600

"Dalle lacrime all'arcobaleno"
per l'**elaborazione di separazione/divorzio o solitudine affettiva** dopo la fine di una relazione importante
Incontri settimanali il martedì
Facilitatori: Monica cell. 338 2394162 e Daniela cell. 331 5988661

"Vivere più di prima"
per persone con **malattia oncologica**
Incontri settimanali il mercoledì
Facilitatore: Patrizia cell. 340 8718668

"Le Perle viola"
per **donne che hanno subito violenze o abusi**
(in collaborazione col Centro Antiviolenza di Imperia, temporaneamente non attivo)

L'**AUTO MUTUO AIUTO** è riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come strumento per il recupero del benessere psico-fisico della persona. Basa la sua efficacia nell'incontro fra persone diverse, che per un periodo della loro vita sono accomunate dalla medesima esperienza.

AMBITI DI APPLICAZIONE: lutto, separazione, malattie fisiche, malattie mentali, dipendenze, ecc...

I **GRUPPI A.M.A.** si incontrano una volta alla settimana su un piano paritario e alla presenza di una persona chiamata **FACILITATORE**, che non è un terapista, ma è una persona che ha vissuto l'esperienza su cui fonda il gruppo, l'ha elaborata e si mette gratuitamente al "servizio" dei partecipanti.

Chiamare il facilitatore per un colloquio, prima di partecipare al gruppo.

La partecipazione ai gruppi è gratuita, le risorse messe in campo non sono di tipo economico, ma personali: la fatica di voler ricostruire la propria vita, non quella scelta, ma quella che abbiamo.

ASSOCIAZIONI ISCRITTE AD A.M.A.Li.

GENOVA

Associazione Aiuto Famiglia *gruppi A.M.A. per prevenire, superare o affrontare la crisi di coppia*
info@aiutofamiglia.it tel: 010 8933700

CEIS Genova - Centro di Solidarietà di Genova *gruppi A.M.A. per familiari di persone con problemi di dipendenza*
segreteria@cesige.org Sabina: 328 4817556
Centralino: 010 254601

UICI - Sede di Genova *gruppo A.M.A. per affrontare nella quotidianità la perdita della vista*
uicge@uiciechi.it tel: 010 2510049

SAVONA

Associazione Papà Separati Liguria
gruppi A.M.A. per la bi-genitorialità attivi a Genova, Imperia, La Spezia e Savona
info@papaseparatiliguria.it - tel: 333 6956 952

UNIVOC - Sede di Savona *gruppo A.M.A. rivolto a persone non vedenti e ipovedenti*
univocsv@univoc.org tel: 019 811645

IMPERIA

SIAMA - Siamo Insieme per Auto Mutuo Aiuto
gruppi A.M.A. attivi a Imperia e provincia
associazione.siama@libero.it tel: 339 6388 600

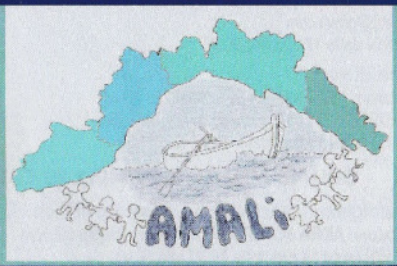
A.M.A.Li. Auto Mutuo Aiuto Liguria

Associazione di Volontariato per il coordinamento dell'Auto Mutuo Aiuto in Liguria

Iscritta al Registro del Volontariato
N° 2993 dall'11/10/2010
C.F. 95137060109

A.M.A.Li. è

- **DIVULGAZIONE E PROMOZIONE DELL'AUTO MUTUO AIUTO** (eventi, sito, facebook, mailing list,...)
- **FORMAZIONE DI FACILITATORI**, con docenze gratuite, in tutta la Liguria
- **INTERVISIONE DEI FACILITATORI**
- **PROGETTI PER ATTIVARE NUOVI GRUPPI**
- **RICERCA SEDI PER I GRUPPI**
- **MAPPATURA SUL SITO www.automutuoaiuto-liguria.it**
- **CONTATTI CON ISTITUZIONI** (Asl, Comuni, Regione,...)



grafica Elisa Morelli elisa@-esavo.it

SEDE: Via Beato Ottaviano 8/11 17100 Savona
CELL. SAVONA: 346 825 4086 - 347 486 5220
GENOVA: 392 4976 967 IMPERIA: 339 638 8600
info@automutuoaiuto-liguria.it • www.automutuoaiuto-liguria.it

Cercaci su Facebook

Vi informiamo che le Associazioni iscritte ad A.M.A.Li. possono ricevere uno spazio all'interno della newsletter inoltrando la richiesta via email.

Vi ricordiamo che l'elenco dei Gruppi A.M.A. attivi in Liguria è costantemente aggiornato e consultabile sul sito www.automutuoaiuto-liguria.it.

Grazie a tutti per l'attenzione, Vi terremo aggiornati sulle prossime novità attraverso la Newsletter, un caro saluto!

A.M.A.Li.

Il tuo aiuto è PREZIOSO!

Quando compili la dichiarazione dei redditi, devolvi il 5 per mille a

A.M.A.Li.

apponendo la tua firma e il codice

95137060109

per maggiori informazioni scrivi a info@automutuoaiuto-liguria.it

Editing a cura di Erika Zerbini