

## BARCOLLO ma NON MOLLO



### Gruppo di auto mutuo aiuto tra CAREGIVER FAMIGLIARI

Prendersi cura di una persona malata o non autosufficiente è un compito molto difficile: richiede capacità operative, emotive e continuo adattamento da parte di chi assiste all'evoluzione della situazione, malattia e al contesto familiare. Il gruppo di Auto Mutuo Aiuto è un luogo protetto nel quale raccontare i nostri bisogni: il bisogno di essere ascoltati/e e accolti/e, quello di trovare altre persone con cui condividere la nostra esperienza quello di vedere riconosciute le nostre competenze e quello di condividere le difficoltà.

**Il gruppo è un'occasione per prendersi cura di sé per prendersi meglio cura degli altri**

**ZOLA PREDOSA - Comune Sala Corsi**  
Piazza della Repubblica, 1  
ogni 15 giorni  
il LUNEDI' dalle 15.00 alle 16.30

#### DATE 2026

12 e 26 gennaio - 9 e 23 febbraio - 9 e 23 marzo - 13 e 27 aprile - 11 e 25 maggio - 8 e 22 giugno - 6 e 20 luglio - 3 agosto  
7 e 21 settembre - 5 e 19 ottobre - 2, 16 e 30 novembre - 14 dicembre

**CALDERINO - Ex Moduli**  
Via IX Novembre, 2  
ogni 15 giorni  
il GIOVEDI' dalle 18.00 alle 19.30

#### DATE 2026

8 e 22 gennaio - 5 e 19 febbraio - 5 e 19 marzo - 2, 16 e 30 aprile - 14 e 28 maggio - 11 e 25 giugno  
10 e 24 settembre - 8 e 22 ottobre - 5 e 19 novembre - 10 dicembre

**La partecipazione ai gruppi è libera e gratuita e garantisce il rispetto della riservatezza**

**INFO: Cecilia Baldini**  
339.6889918 - cbaldini@ascinsieme.it