

## **ATTRAVERSARE, CONDIVIDERE ED ELABORARE IL DOLORE PER TORNARE A VIVERE**



### **percorso di sostegno in piccolo gruppo per chi sta vivendo un lutto**

- ✓ per elaborare la propria perdita e trovare nuove risorse per affrontare momenti di solitudine e di sofferenza
- ✓ per assecondare i propri bisogni legati alle fasi del lutto
- ✓ per ritagliarsi uno spazio per parlare del proprio caro e liberare le emozioni
- ✓ per essere d'aiuto agli altri grazie al contributo dato dalla propria esperienza di vita
- ✓ per relazionarsi con persone che possono comprendere
- ✓ per ricevere vicinanza emotiva e supporto

**Gli incontri si svolgono a Rovereto  
ogni 15 giorni alle 18.00**

#### **Info**

Associazione A.M.A. auto mutuo aiuto

0461-239640 | [gruppi@automutuoaiuto.it](mailto:gruppi@automutuoaiuto.it) | [www.automutuoaiuto.it](http://www.automutuoaiuto.it)

Quota associativa annuale: 30 euro