



# GRUPPI DI AUTO AIUTO “Da Donna a Donna”



Assessorato  
Pari  
Opportunità

**I gruppi di auto aiuto consistono in un ciclo di 8 incontri settimanali condotti da operatrici di Linea Rosa.**

Nel gruppo si cercherà, confrontandosi insieme, di rompere il silenzio e l'isolamento, di creare e rafforzare una rete di rapporti per confrontarsi e crescere, riscoprendo la propria forza, ricostruendo la propria autostima e la propria fiducia di sé.

Gli obiettivi del gruppo di auto aiuto sono i seguenti:

- Conoscersi di più per vivere meglio un rapporto affettivo.
- Dare nome, forma e movimento alla sofferenza o al disagio.
- Permettere al disagio di essere riconosciuto, accolto, rassicurato e contenuto.
- Accogliere e stimolare l'espressione delle emozioni.
- Ricevere solidarietà, incoraggiamento e sostegno.
- Dare consapevolezza e rinforzo delle proprie risorse e ritrovare un proprio equilibrio fisico ed emotivo.
- Ricevere informazioni.

**È garantita la riservatezza di quanto espresso in gruppo.**

I gruppi saranno composti da un massimo di 10 donne e si terranno, preferibilmente, il **giovedì dalle 16.00 alle 18.00**  
(con possibilità di modifica a seconda della disponibilità delle partecipanti)

Per informazioni telefonare a **LINEA ROSA** tel. 0544/216316  
dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 19.00  
e il sabato dalle 9.00 alle 12.00.

---

*“Quando essere innamorate significa soffrire, stiamo amando troppo. Quando nella maggior parte delle nostre conversazioni con le amiche più care parliamo di lui, dei suoi problemi, di quello che pensa, dei suoi sentimenti, stiamo amando troppo” (R. Norwood)*