



# GRUPPI DI AUTOMUTUOAUTO

## COSA SONO

*Sono gruppi che mettono in contatto persone con la stessa esperienza, situazione di vita, problema o difficoltà, per confrontarsi e ascoltarsi senza giudizi. Il gruppo favorisce il supporto reciproco: l'esperienza del singolo diventa una risorsa importante per tutti.*

## COSA FANNO

*Si incontrano periodicamente per parlare delle sfide che ognuno sta affrontando. Condividono esperienze e strategie per superare le difficoltà, in un ambiente accogliente e riservato.*

## CHI PUÒ PARTECIPARE

*Persone che stanno vivendo un momento difficile e desiderano condividerlo con altri. Non ci sono limiti di età e di condizioni di vita.*

## LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA



*Sul sito dell'Ausl di Modena è disponibile l'elenco dei Gruppi con i relativi contatti. Consultali inquadrando il QR code*

[www.ausl.mo.it/promozione-della-salute/gruppi-auto-mutuo-aiuto/](http://www.ausl.mo.it/promozione-della-salute/gruppi-auto-mutuo-aiuto/)