

## ASSOCIAZIONE A.M.A.

- promuove la cultura dell'auto mutuo aiuto
- accoglie le richieste delle persone interessate e le indirizza a gruppi esistenti
- favorisce i contatti fra le persone che vogliono creare un nuovo gruppo
- fornisce le risorse materiali e strutturali per permettere ai gruppi di incontrarsi
- svolge attività di segreteria
- accompagna i gruppi nella fase di avvio e li sostiene nei momenti di criticità
- organizza incontri mensili di intervizione e formazione per i facilitatori
- sviluppa progetti di comunità e partecipa a momenti di programmazione collettiva
- promuove i rapporti con : istituzioni locali, provinciali e regionali, privato sociale e mondo del volontariato
- realizza momenti formativi e informativi aperti alla cittadinanza per creare un'attenzione sull'auto mutuo aiuto e tematiche specifiche
- forma alla metodologia dell'auto mutuo aiuto i professionisti del sociale: assistenti sociali, educatori, psicologi, insegnanti, medici, etc.
- stipula convenzioni con Università e con Scuole superiori per accogliere stagisti e tirocinanti

## ASSOCIAZIONE A.M.A. APS AUTO MUTUO AIUTO

Presso Circolo Cooperativo Acli «Ernesto Mancini»  
Via Trento, 62 - 25128 Brescia  
amabrescia@gmail.com - www.amabrescia.org  
Cellulare: 339 6639382 / Tel e Fax: 0376 1960287  
Siamo anche su Facebook, seguici :  
*AMA Brescia* Auto Mutuo Aiuto Aps  
Sede distaccata: Via Ordanino, 11  
46043 - Castiglione delle Stiviere - MN  
Quota associativa annuale individuale: 5 euro

### ANCHE TU PUOI AIUTARCI:

Tutte le donazioni effettuate mediante bonifico bancario sono oneri fiscalmente deducibili come previsto dalla legge vigente:

**BANCO DI BRESCIA AG. MONTICHIARI 2**  
**IBAN: IT28M031115478100000006086**

La tua scelta aiuterà l'associazione a sostenere e promuovere i progetti di volontariato.

DESTINA IL 5 PER MILLE dell'IRPEF con i modelli di dichiarazione CUD,730, UNICO.  
Non si tratta di un aggravio alle tue imposte: lo Stato rinuncerà ad una quota del 5 per mille per destinarla alla finalità da te indicata.  
**CODICE FISCALE: 94004030170**  
*Una firma per mille buone ragioni!*



AUTO MUTUO AIUTO  
APS BRESCIA

## PERCHÉ L'AUTO MUTUO AIUTO?

Il mutuo aiuto forma, attraverso gli incontri fra persone che condividono problematiche comuni, una rete sociale, che genera aiuto e sostegno. Nel cercare e ricevere aiuto si creano occasioni di cambiamento e miglioramento della propria vita. Il «sapere» che nasce dall'esperienza diventa un valore da mettere a disposizione degli altri.

L'auto mutuo aiuto permette che la propria esperienza non rimanga un percorso vissuto in solitudine ma che, attraverso la condivisione, la propria storia possa diventare dono e risorsa per sé e gli altri, restituendo alle persone il ruolo di protagonisti della propria vita.

## Come posso entrare o formare un gruppo A.M.A.?

Una volta individuata l'area di appartenenza, si può essere inseriti in un gruppo già esistente oppure si può procedere alla costituzione di un nuovo gruppo con l'aiuto dell'Associazione A.M.A. Un gruppo, per costituirsi, ha bisogno di almeno 3 persone ed un luogo per incontri.

## AUTO MUTUO AIUTO ATTENZIONE!

*L'uso prolungato di questo prodotto può causare stati di benessere e desiderio di ritornare!!*

INDICAZIONI TERAPEUTICHE:	CONSIGLIATO A TUTTI COLORO CHE HANNO VOGLIA DI CONDIVIDERE CON ALTRE PERSONE IL PROPRIO PERCORSO.
DOSAGGIO:	SOMMINISTRARE VARIABILMENTE SECONDO IL BISOGNO.
EFFETTI INDESIDERATI:	PUO' PROVOCARE PIACEVOLI E SALUTARI DIPENDENZE.

## L'AMA E I SUOI GRUPPI

### AREA EVENTI DI VITA E LAVORO

- «GIRO PAGINA E RICOMINCIO DA ME» Separazione, divorzio, genitori soli - Montichiari (Bs)
- «VITE CUSTODITE» Familiari di persone in stato vegetativo - RSA Coccaglio(Bs)

### AREA SALUTE E CORPO

- «IL VENTAGLIO» Donne operate al seno - Montichiari (Bs)
- «A.M.A.N.T.E.» Nefropatici, trapiantati ed emodializzati - Villanuova sul Clisi (Bs)

### AREA DISABILITA'

- «INSIEME» Familiari di persone con disabilità - Manerbio (Bs)

### AREA SALUTE MENTALE

- «IL MURETTO» Familiari di persone con problemi psichiatrici - Roè Volciano (Bs)
- «LA CAROVANA» 1 Genitori e familiari di persone con disagio psichico e mentale - Brescia
- «IL FARO» Familiari di persone con problemi psichiatrici - Lonato (Bs)
- «OLTRE LE NUVOLE» Per la salute mentale - Bedizzole (Bs)

### AREA NUOVE DIPENDENZE

- «NUOVI ORIZZONTI» Familiari di persone con disturbi alimentari - Brescia
- «GRUPPO D.A.» Dipendenza affettiva - Brescia
- «S...LOT-TARE NON E' MAI UN GIOCO» per dipendenza da gioco - Montichiari (Bs)

### AREA ELABORAZIONE LUTTO

- «E LA VITA CAMMINA QUASI DRITTA» 1 e 2 Vedove e vedovi - Roè Volciano (Bs)
- «IL RAMO SPEZZATO» Per genitori che hanno perso un figlio - Roè Volciano (Bs)
- «LO SPLENDORE DELL' ALBA SENZA IL TRAMONTO» - Montichiari (Bs)

### AREA ANZIANI

- «ALICE» Familiari di persone affette da demenza ed Alzheimer - Rovato (Bs)
- «SIAMO TUTTI SULLA STESSA BARCA» Gruppo per caregiver - Coccaglio (Bs)
- «BOLDESICO» Familiari di persone con decadimento cognitivo - Grumello (Bg)
- «GEMME DI SPERANZA» Familiari di persone con decadimento cognitivo- Adro (Bs)
- «PASSO DOPO PASSO» Familiari di persone con decadimento cognitivo - Pontoglio(Bs)

### ALTRO

- «GRUPPI ASSISTENTI SOCIALI» Assistenti Sociali - Brescia

## SPORTELLI

Gli sportelli sono servizi gratuiti a favore dei cittadini e offrono consulenze in ambiti specifici avvalendosi di professionisti del settore.

### «LA FAMIGLIA IN CAMBIAMENTO»

Consulenza per coppie in crisi, separate, divorziati e genitori soli  
Castiglione delle Stiviere (Mn) Via Ordanino, 11

### «E ADESSO, A CHI MI RIVOLGO?»

Consulenza per coppie in crisi, separate, divorziati e genitori soli  
Montichiari (Bs) Via Guerzoni, 92 - Punto di Comunità Montichiari 2

### «IL SALVADANAIO»

Consulenza per problemi economico-finanziari e consulenze notarili gratuite (mutui, finanziamenti, contratti e sistemazioni familiari)  
Castiglione delle Stiviere (Mn) Via Ordanino, 11  
Montichiari (Bs) Via Guerzoni, 92 - Punto di Comunità Montichiari 2

## ATTIVITA'

- «IL FILOS» Castiglione delle Stiviere (Mn)
- «IL FILO» San Felice del Benaco (Bs)

*Insieme per «staccare la spina» e creare reti di buon vicinato*

### «OLTRE L'ALTER BAR»

Progetti di inclusione sociale

## VOLONTARI

*L'A.M.A. per le sue attività accoglie volontari, stagisti e tirocinanti*