



AUTOAIUTOTICINO

«Persone accomunate da una stessa difficoltà
si ritrovano per condividere le proprie
esperienze e offrirsi sostegno reciproco»

Ti senti solo nella tua difficoltà?

**Vorresti confrontarti con persone che stanno
vivendo una situazione di vita simile?**

Un gruppo di auto-aiuto potrebbe essere il supporto giusto per te.
Uno spazio di condivisione in cui sentirti capito e poterti
esprimere liberamente.

Una forma di mutuo sostegno in caso di disagio fisico, psichico, sociale o altre
situazioni di vita particolari. Esistono gruppi per numerose tematiche. Gruppi per
persone interessate e gruppi per familiari. Consultate l'elenco sul nostro sito.

**Centro di informazione e contatto
per i gruppi di auto-aiuto**

c/o Conferenza del Volontariato Sociale
Via alla Campagna 9
6900 Lugano

Auto Aiuto Ticino

Maggiori informazioni sul sito
o chiamando al numero 091 970 20 11

www.autoaiuto.ch