



UNA PERSONA DELLA TUA FAMIGLIA SUBISCE PREPOTENZE O VIOLENZE ?

*Ciao Table, associazione di pubblica utilità
volta a promuovere positivi scambi sociali,
ti invita a partecipare a*

UN GRUPPO DI AUTO AIUTO

**DI FRONTE ALLE VIOLENZE NESSUNA PERSONA
DEVE SENTIRSI SOLA O IMPOTENTE**

Volentieri accoglieremo la tua partecipazione:
ti invitiamo a segnalare il tuo interesse
comunicando il tuo recapito telefonico a
info@ciaotable.org oppure **studipsico@hotmail.com**
Ti contatteremo per uno scambio preliminare di informazioni.
Si può scegliere l'anonimato. La partecipazione è gratuita.

Ringraziamo per il sostegno:





- **Un gruppo di auto aiuto è formato da persone che stanno affrontando problemi di vita simili e desiderano incontrarsi periodicamente per uno scambio di esperienze e per offrirsi un sostegno reciproco non solo morale, ma anche pratico.**
- **È un incontro solidale per rompere l'isolamento, per scambiarsi informazioni e soluzioni, con l'obiettivo di riscoprire le proprie risorse: non solo per sé, ma per l'intera collettività.**
- **I membri del gruppo si impegnano a non divulgare all'esterno ciò che viene condiviso nelle riunioni e a mantenere l'anonimato sull'identità dei partecipanti.**
- **A tutti gli incontri parteciperanno anche professioniste/i con esperienza nei casi di violenza interpersonale.**
- **Studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dei gruppi di auto aiuto in numerosi ambiti.**

Gli incontri si terranno a Lugano o Bellinzona o Mendrisio al di fuori delle ore d'ufficio.