



DALL'INVISIBILE DAL VISIBILE

Auto Aiuto, trovare forza nella condivisione

L'auto-aiuto è uno strumento potente, ma ancora troppo poco conosciuto e spesso frainteso.

Non è una terapia, non è un gruppo di esperti che offre soluzioni, ma un luogo di incontro tra pari, uno spazio di ascolto e condivisione in cui le persone che vivono esperienze simili si ritrovano per raccontarsi, sostenersi e riconoscersi nelle storie altrui.

L'auto-aiuto è un modo concreto per prendersi cura della propria salute mentale attraverso il supporto reciproco. È un'occasione per imparare ad ascoltare davvero e per scoprire quanto sia importante sentirsi capiti e ascoltati. Durante questa serata, grazie alla testimonianza di AutoAiuto Ticino e di chi ha trovato nel confronto tra pari una risorsa fondamentale, rifletteremo insieme su cosa significa far parte di un gruppo di auto-aiuto, su come questo possa contribuire al benessere personale e su come possiamo, tutti, diventare parte di una cultura dell'ascolto e della solidarietà.

Relatori:

Marilù Zanella

responsabile Centro Auto Aiuto Ticino

Nicolas Bonvin

psicologo e Master Practitioner in PNL

Sven Middeke

Membro di comitato ASI-ADOC, moderatore gruppo di "auto-aiuto"

Testimonianze di gruppi di auto-aiuto presenti sul territorio

Giovedì 22 maggio 2025 - 19:00- 21:00

Luogo: Auditorium Banca Stato. Via Henri Guisan 5, 6500 Bellinzona

Costo: Gratuito, offerta libera.

Iscrizione: www.creiamoci.org/eventi

Email: info@creiamoci.org

Come arrivare a piedi: 6 minuti dalla stazione di Bellinzona

Posteggi consigliati: Ex Stallone Via Luigi Lavizzari 10, 6500

Bellinzona o Via Henri Guisan 3, 6500 Bellinzona

In collaborazione con:



AUTOAIUTOTICINO



ASI-ADOC