



AUTOAIUTOTICINO

Comunicato stampa - Trovare forza nella condivisione

In vista della **giornata nazionale dell'auto-aiuto**, che ricorre ogni anno il 21 maggio, **Auto Aiuto Ticino invita** tutti gli interessati **ad una serata informativa**, aperta a chiunque desideri avvicinarsi a questa forma di mutuo sostegno e capire come funzionano i gruppi di auto-aiuto, anche tramite testimonianze dirette. Relatori e ospiti affronteranno diverse tematiche, ponendo l'accento sui vari aspetti dell'auto-aiuto; intervengono anche diversi gruppi presenti sul territorio ticinese. Organizzata in collaborazione con l'associazione creiAMOci, la serata si terrà **giovedì 22 maggio 2025, dalle 19.00 alle 21.00 presso l'Auditorium di Banca Stato a Bellinzona.**

L'auto-aiuto può assumere diverse forme, ma l'intenzione fondamentale rimane la stessa: aiutarsi parlandone. Esistono gruppi per numerose tematiche - disturbi fisici, malattie croniche, situazioni di dipendenza, disagio psichico; gruppi per persone direttamente toccate e gruppi per familiari. Persone accomunate dallo stesso problema o che vivono una situazione analoga si incontrano per condividere le proprie esperienze e sostenersi reciprocamente.

Auto Aiuto Ticino, centro di informazione e contatto per i gruppi di auto-aiuto nella Svizzera italiana, è a disposizione di chi cerca un gruppo su una determinata tematica o desidera crearne uno. Promuove lo **scambio** tra i gruppi e sostiene la **nascita di nuovi gruppi**, anche attraverso specifici corsi di **formazione**.

Il **sito internet www.autoaiuto.ch** offre una panoramica degli **oltre 80 gruppi** presenti in Ticino e delle **40 tematiche** per le quali esiste almeno un gruppo. È possibile trovare informazioni su attività e riunioni dei gruppi, scaricare volantini e documentazione, leggere e ascoltare testimonianze di partecipanti.

Sui canali social Auto Aiuto Ticino è presente anche su

- Facebook: <http://www.facebook.com/AutoAiutoTicino/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/autoaiutoticino/>

Per informazioni:

Marilù Zanella
Auto Aiuto Ticino
C/o Conferenza del volontariato sociale
Via alla Campagna 9
6900 Lugano
Tel. 091 970 20 11