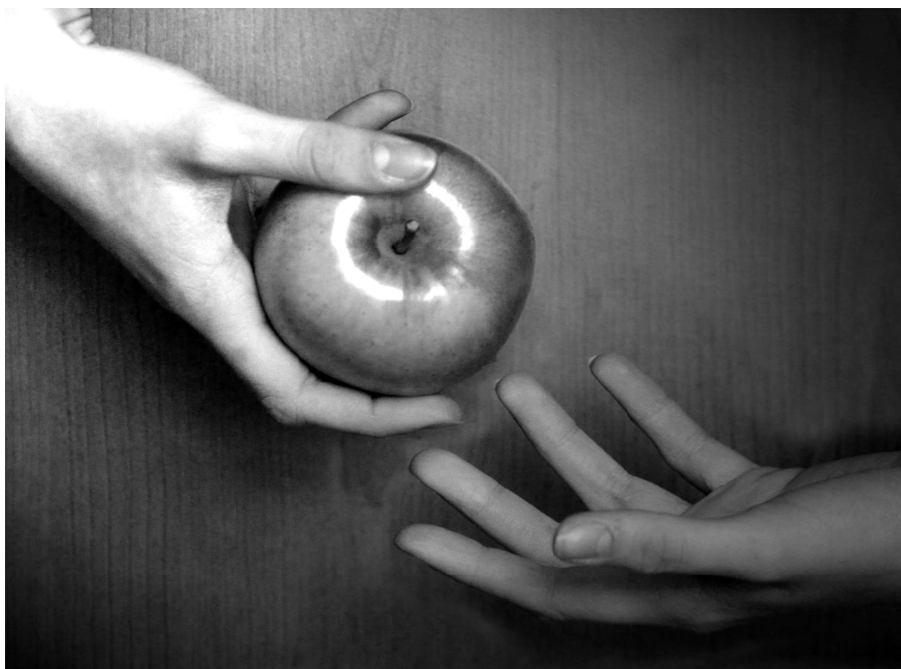


# Gruppo di auto-aiuto per disturbi alimentari



Uno spazio di condivisione sicuro e senza giudizio per chi soffre,  
ha sofferto o sospetta di soffrire di un disagio alimentare.

Incontri il 1° e 3° martedì di ogni mese alle ore 18:30 a Lugano

## Cos'è un gruppo di auto-aiuto?

I gruppi di auto-aiuto sono formati da persone confrontate ad una stessa situazione di vita che si riuniscono per condividere le proprie esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico.

E' l'incontro tra persone unite da uno stesso problema per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita, per condividere sofferenze e conquiste, con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma anche per gli altri.

## A chi ci rivolgiamo?

A chi ha o ha avuto disagi del comportamento alimentare, a qualsiasi punto si trovi del proprio percorso; il gruppo sarà uno spazio sicuro e senza giudizio dove potremo condividere esperienze ed emozioni, sentirci capiti e liberi di esprimerci e dove potremo condividere e alleggerire il nostro pesante "bagaglio" di vita; nel gruppo ci sentiremo meno soli e insieme avremo più forza e sicurezza per affrontare la nostra quotidianità.

Il gruppo di auto-aiuto non è un trattamento terapeutico ma un complemento rispetto ad altre forme di sostegno e non prevede la presenza di professionisti.

Il gruppo è nato con la collaborazione del Centro Auto-aiuto Ticino

sito: [www.auto-aiuto.ch](http://www.auto-aiuto.ch)

Per informazioni o per annunciarsi rivolgersi ai seguenti contatti:

telefono: 076 778 25 24

email: [diana.sometti@gmail.com](mailto:diana.sometti@gmail.com)

sito: [www.disturbialimentariticino.tk](http://www.disturbialimentariticino.tk)