

**ASSOCIAZIONE CURE  
PALLIATIVE  
"MIRKO ŠPACAPAN  
AMORE PER SEMPRE -  
ONLUS"**

Presidente: dott.ssa Manuela Quaranta  
Špacapan

Tel: 0432 547058 | e-mail:  
mirko.spacapan@alice.it | web:  
[www.srcek.beepworld.it](http://www.srcek.beepworld.it)  
Pagina Facebook

***C.F. 94111340306 per 5X1000***

***IBAN IT22D0548412305064571001651***  
(Banca di Cividale, via V. Veneto -  
Udine)

*Iscritta al Registro Regionale delle ONLUS del Friuli Venezia  
Giulia al n.46.*

**ASSOCIAZIONE CURE  
PALLIATIVE "MIRKO  
ŠPACAPAN - AMORE PER  
SEMPRE ONLUS"**



**GRUPPO DI AUTO  
MUTUO AIUTO**

**CANCER OFF**

*Se parli con qualcuno che vive il tuo  
stesso disagio, condividi il peso della  
tua sofferenza, così aiuti te stesso  
aiutando gli altri.*

## **A CHI È RIVOLTO IL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO?**

Alle persone che hanno incontrato nella loro vita la malattia oncologica, direttamente o attraverso persone care, ma nonostante tutto vogliono ancora parlarne per rielaborare l'esperienza vissuta.

### **I VALORI DELL'AUTO MUTUO AIUTO SONO:**

**ASCOLTO:** il gruppo coinvolge ciascuno in prima persona, attraverso l'ascolto attivo e il confronto con l'esperienza degli altri partecipanti.

**FIDUCIA:** nel gruppo ognuno può esprimere liberamente sentimenti ed emozioni in un clima di ascolto e di solidarietà, senza essere paura di essere giudicati. Ogni partecipante deve avere e dare certezza che ciò che è detto nel gruppo non sarà divulgato, nel rispetto della privacy.

**RISPETTO:** nel gruppo si manifestano

## **OBIETTIVI DEL GRUPPO DI AUTO MUTUO AIUTO:**

Aiutare i partecipanti ad esprimere i propri sentimenti senza il timore di essere giudicati;

Sviluppare la capacità di riflettere sulle strategie adottate per affrontare la malattia oncologica;

Sostenere le capacità individuali di far fronte ai problemi

Incrementare la stima di sé, delle proprie abilità e risorse, lavorando su una maggiore consapevolezza personale;

Facilitare la nascita di nuove relazioni, combattendo così il senso di solitudine generato dalla malattia, ridando dignità alla sofferenza, che diventa condivisibile;

Ritrovare grazie al gruppo un nuovo equilibrio.

Incontrarsi per iniziative ludiche e di svago.

## **LA PARTECIPAZIONE AGLI INCONTRI È GRATUITA**

Le date vengono concordate con il gruppo in base alle esigenze dei partecipanti (circa ogni 2-3 settimane)

Per info è possibile contattare **Simonetta** al numero 3349687862 o mandarle una e-mail all'indirizzo: [simorun@gmail.com](mailto:simorun@gmail.com)

Gli incontri si svolgono di sabato mattina alle ore 9 nelle giornate concordate presso i locali messi a disposizione dalla Casa di Cura Città di Udine in Viale Venezia n. 410.

**... vi aspettiamo**

<b>pluralità di vissuti ed esperienze, tutte egualmente legittime e da rispettare in quanto tali.</b>		
---	--	--