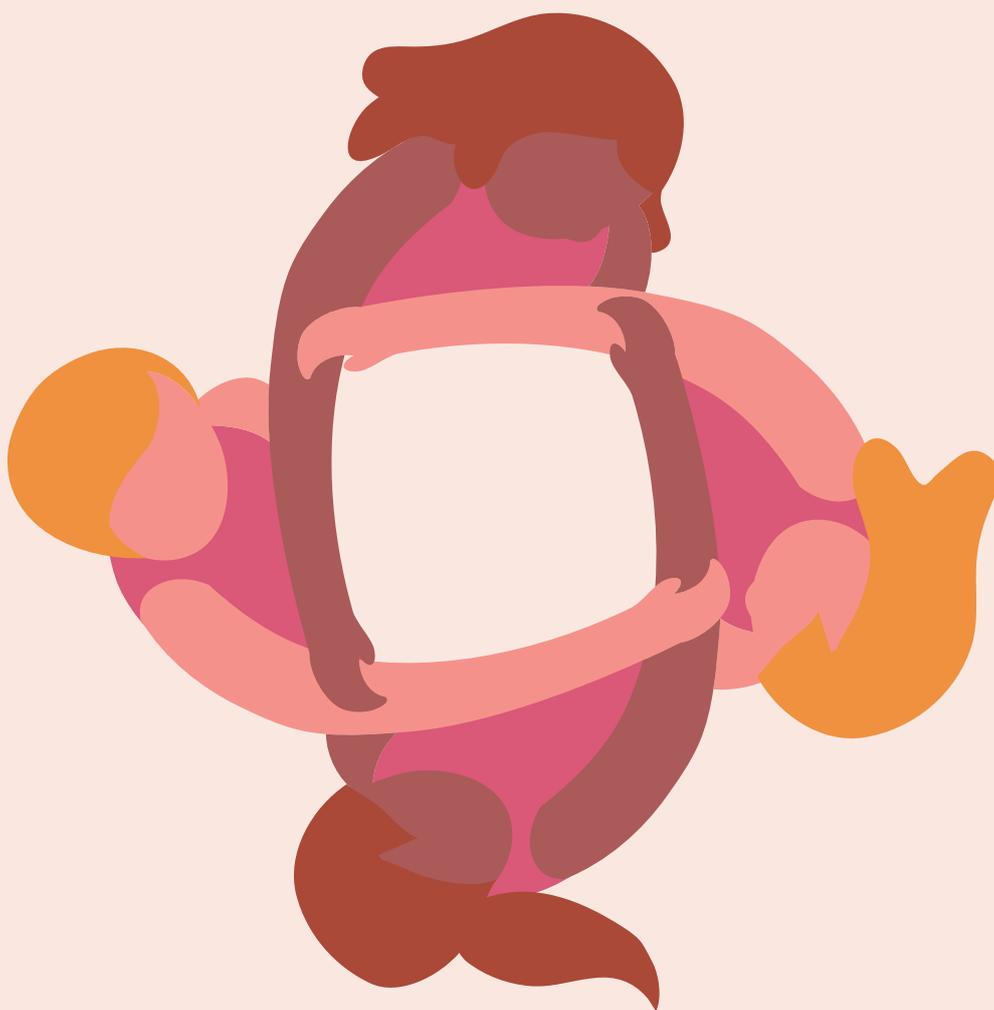




**COMUNE DI CASSAGO BRIANZA**

*organizza*

## ***VOCI DI DONNE***



*Condividiamo le nostre voci, poiché è nell'ascolto  
delle esperienze e delle storie degli altri  
che impariamo a conoscerci ed a riconoscerci.*

# Sintonia di un coro...



Il disagio è una condizione che accomuna molte donne, ma, nella maggior parte dei casi, è poco o per nulla espresso e manifestato.

Oggi si sente sempre più ripetutamente parlare della fragilità delle donne ma anche della loro forza e della loro capacità di resilienza di fronte alle difficoltà piccole e/o grandi di tutti i giorni.

Sovente, però, le donne sono sole nel trovare la loro forza interiore per reagire alle avversità della vita ed emergere; molte volte sopraffatte dai mille impegni e questo le fa sentire sole e incapaci.

Il gruppo di auto mutuo aiuto offre la possibilità di non essere sole, promuovendo il sostegno reciproco tra le persone attraverso la condivisione di una stessa problematica o esperienza e la valorizzazione delle competenze di ciascuno e delle risorse del gruppo.

Il gruppo raffigura un contesto in cui conoscersi, confrontarsi ed aiutarsi, in un clima di fiducia, rispetto, riservatezza e, soprattutto non giudicante. Nella condivisione e nell'ascolto dell'esperienza altrui ciascuno può scoprire la cura di sé e la cura dell'altro.

Le voci di donne saranno "accordate" da Maria Adele Longoni, che nella sua funzione di facilitatrice, aiuterà i partecipanti ad attenersi alle regole AMA (auto-mutuo aiuto), ovvero, rispetto ed atteggiamento non giudicate, riservatezza, comunicazione autentica, condivisione dell'esperienza e delle risorse, clima accogliente, approccio solidaristico e partecipazione attiva alla vita del gruppo.

La facilitatrice armonizzerà le dinamiche relazionali, rendendo ognuna protagonista e accompagnerà nella costruzione di strategie e soluzioni che consentano a tutte di acquisire il "potere" di essere e di esprimersi, attraverso un rapporto tra pari.



Per le donne che vogliono unirsi al coro,  
il primo incontro si terrà il giorno

**25 novembre 2021 - ore 20.30**

presso lo Spazio Donna (Sala Civica) -  
Via S. Marco - ORIANO.

Il gruppo sarà coordinato dalla dott.ssa Maria Adele Longoni,  
pedagogista

L'accesso sarà consentito solo con Green Pass.





*Essere donne.  
essere donne oggi.  
Impegni domestici, lavoro, famiglia.  
Incombenze, situazioni,  
emozioni, gioie, ansie,  
frustrazioni, timori,  
paure, desideri...  
Forza e fragilità.  
Fragilità e forza.  
Benessere auspicato, ricercato...  
Insieme con le donne, tra le donne,  
per le donne.  
Sussurrare, parlare, gridare,  
narrare, ascoltare,  
condividere,  
costruire: stare bene.  
Tra parole di donne.*

*- Maria Adele Longoni -*