



“INSIEME PER LA FAMIGLIA OdV”

Via Carlo Urbino, 23 - 26013 Crema (CR)

Telefono 0373/82723 e fax
0373/251113

C.F. 91031890196 e P. IVA 01496080191

IO DOPO DI TE

Uno spazio per condividere, raccontarsi, ritrovarsi

Affrontare la perdita di una persona cara è un'esperienza che segna profondamente. Spesso ci si ritrova soli, smarriti, con emozioni che sembrano troppo grandi da sostenere. In questi momenti, potersi raccontare, ascoltare e sentire compresi può diventare un aiuto prezioso.

Il **Consultorio familiare Insieme** propone un percorso di Auto Mutuo Aiuto sull'elaborazione del lutto, un gruppo di condivisione rivolto a chi sta attraversando un tempo di dolore e vuole affrontarlo non da solo. Attraverso la forza dell'ascolto reciproco, accompagnati dalla psicoterapeuta **Dott.ssa Cristina Colombi**, dallo psicologo **Dott. Massimo Montanaro** e da counselor formati sul tema, i partecipanti potranno trovare uno spazio sicuro dove esprimere le proprie emozioni, riconoscere le fasi del lutto e ritrovare poco alla volta un senso di equilibrio e speranza.

Il percorso è gratuito e si sviluppa in incontri a cadenza regolare.

Per iscrizioni o per segnalare interesse a partecipare al gruppo (anche a percorso iniziato) scrivere a: info@consultorioinsieme.it o telefonare allo 0373/82723