

LA VITA NON È
ASPETTARE CHE PASSI
LA TEMPESTA, MA
IMPARARE A BALLARE
SOTTO LA PIOGGIA.

Mahatma Gandhi



MAMME
Sotto Sopra 

GRUPPO DI AUTO-AIUTO
IN CASO DI DEPRESSIONE IN
GRAVIDANZA E POST PARTO

www.mammesottosopra.ch

CONTATTI

MAMME SOTTOSOPRA
Gruppo di Auto-Aiuto
in caso di depressione in
gravidanza e post parto

gruppo@mammesottosopra.ch
www.mammesottosopra.ch

Incontri mensili
Sede: Clalt 3, CH-7742 Poschiavo



CI PRESENTIAMO

4 DONNE, 4 MAMME

Siamo 4 donne, 4 mamme,
ed anche noi abbiamo avuto il
nostro periodo "sottosopra".

NE SIAMO USCITE

Ed ora siamo qua. Per raccontarti
la nostra esperienza, per
ascoltarti e per donarti conforto.
Siamo qui perché sappiamo
quant'è dura, ma anche per dirti
che capita di sentirsi incomprese,
stanche e avviliti, capita più
spesso di quanto tu creda.
Sapere di non esser la sola aiuta a
sentirsi normali.

Aspettiamo te e chi ti è vicino!

Anna Capelli, Cristina Luminati,
Cristina Rossi, Katia Mirandola

