

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

A Legnano le difficoltà si affrontano insieme: cinque gruppi di Auto Mutuo Aiuto alla Canazza

Gea Somazzi · Wednesday, October 14th, 2026

Lo Spazio Incontro Canazza di Legnano diventa il polo dell'Auto Mutuo Aiuto. Cinque gruppi attivi e una cinquantina di persone coinvolte in percorsi di sostegno reciproco per affrontare lutto, depressione, dipendenze e fragilità familiari. Sabato 10 ottobre, allo Spazio 27B di via Girardi, una sessantina di cittadini ha partecipato a una giornata di incontro, confronto e condivisione dedicata al tema dell'invisibilità delle persone over 65, con particolare attenzione all'Auto Mutuo Aiuto come strumento per contrastare l'isolamento, costruire relazioni e favorire la partecipazione attiva alla vita della comunità.

Alla tavola rotonda e al dibattito hanno preso parte l'associazione AMALO, insieme ai gruppi di Legnano, e l'associazione Self Help di Verona, dando spazio alle testimonianze dirette di chi vive quotidianamente l'esperienza dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto. Il convegno, promosso da Regione Lombardia nell'ambito delle politiche per l'invecchiamento attivo, ha segnato anche la ripresa delle attività allo Spazio Incontro Canazza.

Un luogo dove le difficoltà condivise possono trasformarsi in risorse, grazie alla costruzione di reti tra cittadini capaci di offrire sostegno reciproco e nuove opportunità di relazione. A sottolineare il valore sociale dell'iniziativa è **Mario Brambilla, assessore al Welfare, Abitare e Sicurezza del Comune di Legnano.** «La presenza di questi gruppi all'interno dello Spazio Incontro Canazza rende ancora più evidente lo scopo che l'amministrazione si prefigge mettendo a disposizione spazi comunali per le associazioni e i cittadini: contribuire, dentro una logica sussidiaria, al bene di tutta la nostra comunità. Questi gruppi, con la loro attività, sono la miglior dimostrazione di come l'uscita dalla solitudine e dall'isolamento sia possibile grazie alla condivisione delle esperienze, anche faticose e dolorose, di ciascuno».

Un progetto nato nel 2020 per costruire una rete di sostegno

Il percorso dell'Auto Mutuo Aiuto a Legnano affonda le sue radici nel 2020, durante un periodo segnato dai lockdown e dalla necessità di ripensare i rapporti sociali. Proprio allora prendeva forma il progetto «Una casa dell'AMA», nato dalla collaborazione tra lo Spazio Incontro Canazza e l'associazione AMALO Arcenciel. L'obiettivo era creare un polo cittadino di riferimento per l'Auto Mutuo Aiuto, formare nuovi facilitatori e avviare gruppi sul territorio capaci di rispondere ai bisogni concreti della comunità. Oggi il progetto coinvolge complessivamente una cinquantina di persone suddivise in cinque gruppi, dedicati a chi ha vissuto un lutto, a chi ha affrontato la depressione, alle persone con dipendenza affettiva o dal gioco e ai familiari di persone con fragilità

psichiche.

Ma che cos'è un gruppo di Auto Mutuo Aiuto?

Si tratta di uno spazio libero e riservato nel quale persone che vivono esperienze o difficoltà simili possono incontrarsi, raccontarsi e ascoltarsi, accompagnate da un facilitatore. Non è una terapia, ma un'occasione di confronto tra pari, nella quale la condivisione delle esperienze permette di rompere l'isolamento, trovare sostegno e riconoscere nuove risorse per affrontare la quotidianità con maggiore consapevolezza e fiducia. È proprio attraverso questi piccoli gruppi che le fragilità individuali possono diventare occasioni di incontro, relazione e reciprocità, valorizzando le risorse di ciascuno a beneficio dell'intera comunità.

I cinque gruppi attivi allo Spazio Incontro Canazza

Le attività si svolgono allo Spazio Incontro Canazza, in via Girardi 27B a Legnano, con incontri dedicati a differenti situazioni di fragilità. Per tutti i gruppi è possibile rivolgersi alla segreteria dello Spazio Incontro Canazza per ricevere ulteriori informazioni sulle modalità di partecipazione. Il calendario diffuso indica attività da settembre a gennaio.

Il gruppo dedicato a chi ha vissuto una depressione, denominato «Un tempo per...», offre uno spazio di supporto e condivisione. Gli incontri si tengono il secondo e il quarto giovedì del mese, dalle 17 alle 18.30, con cadenza quindicinale.

Il gruppo per chi ha vissuto un lutto propone momenti di informazione, ascolto e sostegno reciproco. Gli appuntamenti si svolgono il mercoledì, dalle 17.30 alle 19, ogni quindici giorni. Il gruppo rivolto ai familiari di pazienti psichiatrici è pensato per offrire un luogo di confronto a chi si trova ad affrontare le difficoltà legate alla fragilità psichica di una persona cara. Gli incontri si tengono il martedì, dalle 17.30 alle 19, con cadenza quindicinale.

Il gruppo GA, Giocatori Anonimi, è dedicato alle persone che affrontano problemi legati al gioco. Gli incontri sono previsti il venerdì, dalle 20.30 alle 22.45.

Il gruppo sulla dipendenza affettiva, sempre nell'ambito del percorso «Un tempo per...», offre uno spazio di informazione, supporto e condivisione. Gli appuntamenti si svolgono il mercoledì, dalle 20 alle 22.

Come partecipare e chiedere informazioni

Per conoscere le attività dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto e le modalità di accesso è possibile contattare lo Spazio Incontro Canazza, in via Girardi 27B a Legnano, ai numeri 0331 1910304 oppure 393 9559186. La segreteria è disponibile il lunedì dalle 17.30 alle 20.30, il martedì e il giovedì dalle 16 alle 19, il mercoledì e il venerdì dalle 18 alle 20 e il sabato dalle 10 alle 12. È inoltre possibile scrivere all'indirizzo spazioincontrocanazza@etainsieme.org oppure consultare il sito www.etainsieme.org

This entry was posted on Wednesday, October 14th, 2026 at 3:24 pm and is filed under [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

