



**ATiDU Ticino e Moesano**

ASSOCIAZIONE  
PER PERSONE  
CON PROBLEMI  
D'UDITO

## Tinnito e acufeni: gruppo di auto-aiuto L'acufene può esserti amico?



Il Tinnito (o acufene) comporta spesso dei rumori fastidiosi, a volte intensi, che si possono percepire localizzati in una o ambedue le orecchie, oppure genericamente all'interno della testa.

Condividere le proprie esperienze personali sapendo di poter essere compresi dagli altri in quanto coinvolti in prima persona permette di convivervi più agevolmente. **Il gruppo di auto-aiuto diventa così un mezzo importante per non sentirsi soli con il proprio tinnito.**

**Data: ogni primo martedì del mese a partire da settembre 2022**

**Orario: dalle 18.00 alle 20.00**

**Costo: fr. 10.- per i soci, fr. 15.- per i non soci**

**Dove: Spazio Velabianca, Giubiasco**

Dialogare con lui in modi diversi, sentire cosa ci vuole comunicare, ci aiuta a conoscerlo meglio, così da diventare parte attiva nella gestione del sintomo piuttosto che subirlo passivamente.

**Attraverso la guida attenta della counselor Alba Deiana Ricciardelli che offrirà strumenti concreti e creativi per una relazione diversa con l'acufene, in collaborazione e presenza del team di ATiDU.**

Iscrizioni: inviando una mail a [info@atidu.ch](mailto:info@atidu.ch) o chiamando 091/857.15.32 (eventualmente lasciare un messaggio in segreteria)