

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](http://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

