

Soggiorno ALASSIO 2018



Sotto un cielo grigio a Milano nel piazzale antistante l'ospedale di Niguarda, arriviamo alla spicciolata per la vacanza assistita ad Alassio organizzata dall'Associazione A.M.O.R.: la Liguria ci accoglie dal 10 al 24 febbraio 2018.

Il Grand Hotel Spiaggia che ci ospita si trova proprio di fronte al mare e alla bella passeggiata che ci permette di muoverci, ognuno con i propri tempi, e di fare la ginnastica respiratoria anche all'aperto, quando il tempo lo permette.

Lo chef ci coccola tutti i giorni con pietanze sempre diverse e il giorno di San Valentino con una gigantesca torta.

Nel tempo libero si gioca a burraco, si legge e si passeggia in assoluta libertà, la sera si danza e si canta tutti assieme.

Giacomo e Marta sono i nostri preziosi fisioterapisti, Camilla ed Arianna le nostre fantastiche infermiere.

Si alternano tra loro aiutandoci con grande professionalità, affetto e pazienza.

Daniela, la psicologa, completa questa guida al benessere con il suo interessante laboratorio.



Il laboratorio si apre con un quarto d'ora di ginnastica respiratoria con la nostra fisioterapista Marta, rilevamento dell'ossigenazione con l'infermiera Arianna e si passa al rilassamento con la psicologa Daniela.

La tecnica proposta è quella del rilassamento progressivo di Jacobson, una metodologia corporea basata su fasi alternate di contrazione e rilascio muscolare. Se portato avanti con costanza quotidiana, anche per poco tempo al giorno, i benefici sono innumerevoli, sia dal punto di vista fisico, sia psicologico, tra i quali, gestione di ansia e panico, aumento dell'autostima, consolidamento dell'abilità di ampliare la prospettiva su criticità e problemi, maggiore lucidità per trovare soluzioni, uno stato di serenità e calma interiore.



Il gruppo risponde positivamente alla proposta: numerose sono le presenze; c'è chi pone domande e vuole approfondire, chi si rilassa così tanto da addormentarsi, chi esegue in maniera intensiva le indicazioni per beneficiarne il più possibile, chi lo esegue anche a letto per favorire il sonno. I rimandi positivi incoraggiano la sperimentazione di altre tecniche per incrementare lo stato di benessere interiore, allo scopo di affrontare con più grinta, serenità e consapevolezza la quotidianità.



La convivenza è piacevole, ci si conosce con i nuovi soci che si sono uniti al gruppo e si rafforzano le vecchie amicizie, tra un torneo di burraco e una passeggiata a respirare l'aria di mare. I soggiorni sono davvero un momento di unità e condivisione tra noi soci.

Stare assieme in questo modo in un posto così bello ci dà la carica per ricominciare la nostra vita di tutti i giorni con la possibilità di continuare questa amicizia anche dopo la vacanza: Alfonsina la nostra paziente segretaria è disponibile ad aiutarci e ad accoglierci nella sede di A.M.O.R. a Niguarda.

Grazie a tutti e non dimenticate che questa estate si replica a Malè in Val di Sole nel Trentino.

Un arrivederci, quindi, a Malè per nuove sperimentazioni.