

CLIKK@AMOR

I collegamenti che vorrei

La svolta per tutti è arrivata nei primi mesi del 2020, con il lockdown che impose un rigoroso isolamento e una rigorosa distanza e le nostre relazioni sociali traballarono.

Noi di Amor, con le nostre patologie e problematiche respiratorie, ancora più di tanti altri siamo stati diligenti e abbiamo fatto di tutto per preservare la salute dei soci.

È stato un periodo molto difficile e il rischio di potersi contagiare dal Covid-19 era ed è tuttora concreto. E anche quando le restrizioni si sono un po' allentate, tanti di noi hanno continuato a non uscire o a farlo per lo stretto necessario.

Con Amor eravamo soliti organizzare incontri di sostegno di gruppo, talora in sede, talvolta a casa di qualche gentile socio. Ma con l'impossibilità di muoversi da casa e di potersi vedere, abbiamo fatto di necessità virtù e sono nati loro: i progetti di collegamento on line su Meet.

Appena terminato, fine Luglio 2022, il progetto **Clikk@Amor** è stato possibile grazie al contributo della **Fondazione Intesa Sanpaolo**. Grazie a questo progetto infatti, attraverso i propri dispositivi -PC, Smartphone o iPad- i soci interessati si sono collegati e ritrovati più volte alla settimana.

Il progetto Clikk@Amor è stato **coordinato e condotto dalla Psicologa di Amor, la Dott.ssa Daniela Branà** che, con il suo supporto e con il coinvolgimento di altri professionisti del benessere, ha ricreato lo spirito dei nostri tanto apprezzati soggiorni assistiti. Anch'essi penalizzati dalla pandemia.

Condivisioni delle emozioni, apertura verso gli altri, racconti di vita e intrecci di fragilità fra chi, nei collegamenti, si è messo in gioco nelle delicate esplorazioni dell'anima della Psicologa.



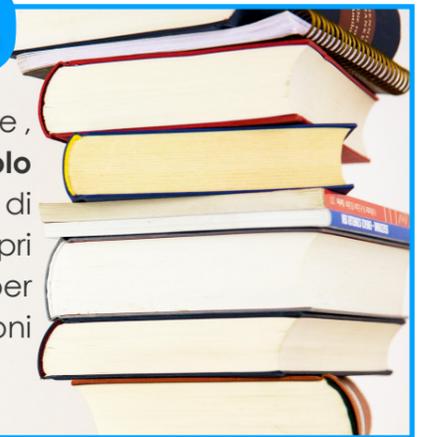
Ma oltre agli appuntamenti con la Psicologa, tanti sono stati gli ospiti che abbiamo incontrato nel nostro salotto virtuale: **Pneumologo, Cardiologo, Fisioterapista, Naturopata, Nutrizionista, Assistenti Sociali del nostro Territorio, ma anche un'infermiera e uno specialista dei concentratori portatili di ossigeno**, si sono susseguiti nell'arco del percorso del progetto, in momenti in cui, oltre all'argomento trattato dallo stesso specialista, i soci hanno avuto la possibilità di fare domande togliendosi dubbi.

Non solo collegamenti di carattere informativo, ma due volte alla settimana anche sessioni di ginnastica guidata. Uno stimolo motivazionale per fare **ginnastica respiratoria insieme, sotto la guida della nostra fisioterapista Elena Veronese**, che oltre a mostrare gli esercizi da fare, controllava dal monitor che venissero eseguiti nel modo corretto. Prima e durante la sessione i soci venivano invitati a **controllare e gestire il proprio flusso di ossigeno e i propri parametri di saturazione**.

La stessa fisioterapista ha **registrato per Amor alcuni video**, qualora i soci avessero voluto fare ginnastica in modo autonomo al di fuori o a integrazione degli appuntamenti settimanali. Video che rimangono come prezioso patrimonio sul nostro sito. Amor ha anche **realizzato, stampato e distribuito una dispensa di esercizi**, da non dimenticare a casa nei periodi di pausa per vacanza.

IL CIRCOLO DI VANNA

Una volta al mese, sempre on line, appuntamento con il **Gruppo di Lettura "Il Circolo di Vanna"**. La scelta del libro seguiva il tempo di lettura, di circa un mese, ognuno con i propri tempi e per conto proprio. E poi l'incontro per scambi di pareri, di impressioni e comprensioni che ci hanno tenuto compagnia per un'oretta.



Sempre una volta al mese l'incontro di **Ortoterapia con Margherita Volpini -Ortoterapeuta ed Esperta di orti e giardini del benessere-** che ci ha già guidati lungo un percorso fatto di semi, vasi, terra, ma soprattutto ci ha fatto scoprire come far nascere germogli dagli ortaggi di uso comune, che tutti abbiamo nelle nostre cucine. Un incontro fatto di semplicità nel fare la cosa più naturale del mondo. Una riscoperta della bellezza e della forza della natura, unito all'orgoglio dei soci nel mostrare il frutto degli esperimenti. Ma non solo: ci ha fatto scoprire l'arte del colore naturale, ossia varie e libere sperimentazioni per ottenere colori di vario tipo da piante, fiori, frutti e spezie. E giocare con la loro reazione ad agenti naturali tipo sale, bicarbonato, aceto o limone.

Insomma, grazie alla **Fondazione Intesa Sanpaolo** noi di Amor abbiamo imparato che la **distanza non allontana, noi ci siamo sentiti più vicini che mai**.

Progetto realizzato
con il contributo di



fondazione
Intesa Sanpaolo
onlus