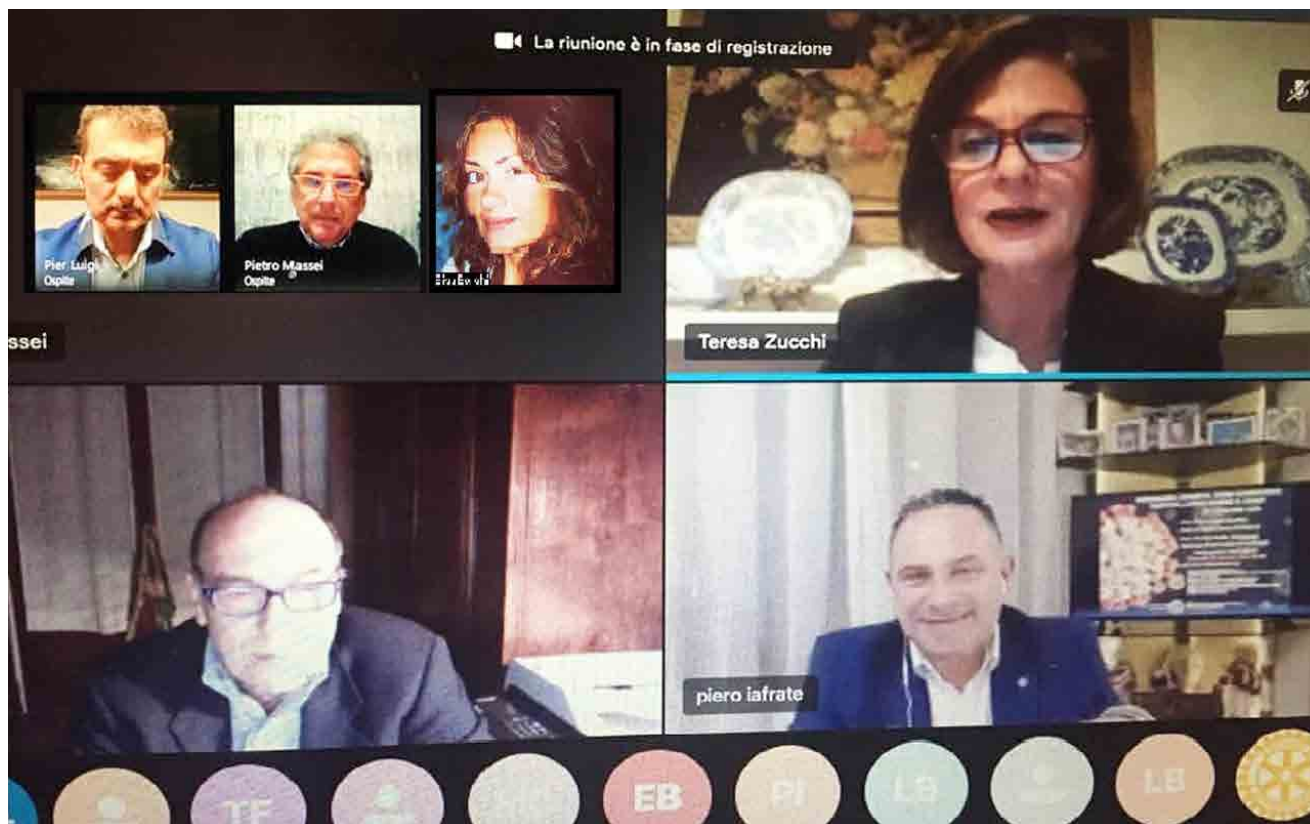


EMERGENZA CORONAVIRUS

RC E-CLUB DISTRETTO 2071



Interclub Rotary sull'emergenza Covid 19

Si è tenuto su piattaforma informatica con il coinvolgimento di dodici Club Rotary, Lions e Round Table

Il Rotary E-Club distretto 2071 ha organizzato con successo un interclub dal titolo "Emergenza Covid 19: come convivere controllando stress e ansia", e che, dato il momento, si è tenuto su piattaforma informatica. Hanno partecipato i Rotary club di Castelfranco di Sotto-Valdarno Inferiore, Empoli, San Miniato, Fucecchio-Santa Croce sull'arno, Pistoia Montecatini Terme, Pistoia Montecatini Terme Marino Marini, Prato Filippo Lippi, Firenze Brunelleschi; i Club Lions Pontedera e San Miniato e la Round Table di Firenze e Fucecchio-San Miniato. Un successo inaspettato che ha portato oltre 70 persone a seguire l'evento.

La finalità: formare ed informare gli amici Rotariani sul Covid 19, focalizzandosi sugli strumenti che abbiamo per affrontare e sconfiggere stress, ansia e paura.

Il Presidente del Rotary E-Club distretto 2071, Andrea Parisi, ha aperto i lavori dell'interclub con un minuto di silenzio per commemorare le troppe vittime del covid 19 ma anche per solidarietà nei confronti di tutti coloro che stanno combattendo in prima linea per fronteggiare questa emergenza; ricordando quanto sia importante in questo momento il rispetto dello spirito Rotariano che anima l'azione, con l'obiettivo comune che dev'essere quello di mettere in campo attività di solidarietà in favore di tutte quelle Strutture sanitarie che in questo momento sono impegnate in prima linea sia nel prestare le cure sia per contrastare il diffondersi del virus.

Sono intervenuti alla tavola rotonda virtuale, condotta da Piero Iafrate, Presidente Incoming, relatori di spessore come: il Dr. Pietro

Massei, medico chirurgo, la Dr.ssa Teresa Zucchi, psichiatra e psicoterapeuta, il dr. Pier Luigi Avolio Psicologo, e la dr.ssa Elisa Borghi psicologa e psicoterapeuta.

I relatori hanno affrontato il tema Corona virus, fornendo seri consigli per aiutare a superare questo momento.

Il Dr. Pietro Massei ha tracciato l'identikit del Covid 19 ripercorrendone la storia e indicando strategie su come difendersi.

La Dr.ssa Teresa Zucchi ha affrontato il delicato tema della convivenza tra genitori e figli in questo periodo in cui siamo costretti a stare in casa, fornendo indicazioni utili su come evitare possibili conflitti e dando suggerimenti per la gestione della vita quotidiana.

Il Dr. Pier Luigi Avolio si è soffermato sul concetto di ansia, fornendo alcuni consigli per ridurre la paura. Ad es. ha suggerito di limitarci a seguire duetelegiornali, mattina e sera, di evitare lozapping continuo per cercare notizie ulteriori ora dopo ora, minuto dopo minuto, e infine di essere cauti con il telefono, evitando i gruppi Whatsapp troppo ciarlieri e impauriti.

La Dr.ssa Elisa Borghi ha illustrato l'interessante progetto messo in campo dall'Ordine degli Psicologi della Toscana, consistente in due linee telefoniche dedicate all'assistenza gratuita per cittadini e operatori sanitari.

"Certo è", aggiunge Piero Iafrate, "che la nostra libertà futura dipende dalla nostra capacità di restare a casa. Perché, ormai lo abbiamo capito, questo è il metodo più efficace e pacifico che abbiamo per vincere il coronavirus".

Piero Iafrate