



## Progetto Storie in Ascolto

### Incontri online gratuiti di mindfulness e promozione della lettura

Il progetto prevede l'offerta di alcuni incontri online in zoom per pazienti e familiari in cui si potrà sperimentare una pratica di rilassamento guidata da un'insegnante di mindfulness, e una lettura ad alta voce tenuta da un'operatrice specializzata dell'APS Cartastraccia. Verranno proposti brevi testi appositamente selezionati che favoriscano la condivisione di esperienze e vissuti e promuovano il riconoscimento e l'accettazione delle proprie emozioni oltre che il benessere personale, favorendo inoltre l'aggregazione di qualità per aumentare le risorse di salute e ridurre il senso di isolamento sociale dei pazienti e familiari.

Gli obiettivi del progetto sono:

- favorire occasioni di condivisione volte alla **promozione della salute** globale dei pazienti e dei loro familiari;
- ridurre lo stress e **promuovere il benessere** delle persone con difficoltà respiratorie e dei loro familiari;
- offrire **strumenti personali di comprensione ed elaborazione** delle proprie emozioni;
- favorire momenti di **aggregazione** per diminuire l'isolamento sociale vissuto dalle persone con malattie respiratorie croniche.

In collaborazione con Interessere Mindfulness in Azione ( <https://interessere.info/> ) e con l'Associazione di Promozione Sociale Cartastraccia. Per ulteriori informazioni sul progetto: <https://associazionecartastraccia.blogspot.com/2022/03/storie-in-ascolto-incontri-di.html>