

## CENTRO ZELINDA- NOI CI SIAMO

- 
- 
- 
- 
- 

---

### Noi ci siamo!

Come operatori in questo momento così difficile sentiamo la necessità di comunicare la nostra presenza e le modalità anche nuove, attraverso le quali intendiamo metterci a vostra disposizione e servizio.

Il periodo che stiamo vivendo è drammatico e difficile. Molte e diverse sono le preoccupazioni, le paure. È normale sentirsi confusi – disorientati.

La paura è un'emozione potente e utile. È stata selezionata dall'evoluzione della specie umana per permettere di prevenire i pericoli ed è quindi funzionale a evitarli. La paura funziona bene se è proporzionata ai pericoli. Oggi molti pericoli non dipendono dalle nostre esperienze.

Può succedere che la paura diventi eccessiva e si trasformi in panico, finendo per danneggiarci e danneggiare anche chi vive con noi.

In linea generale il vivere troppe emozioni impedisce il ragionamento corretto e frena la capacità di vedere le cose in una prospettiva giusta e più ampia. È difficile controbattere le emozioni con i ragionamenti, però è bene cercare di basarsi sui dati oggettivi.

Come proteggersi con comportamenti adeguati, con pensieri corretti e emozioni fondate?

#### **Segnaliamo tre buone pratiche:**

1. **Evitare la ricerca compulsiva di informazioni** Abbiamo visto che è normale e funzionale, in chiave preventiva, avere paura davanti ad un rischio nuovo, come l'epidemia da coronavirus: ansia per sé e i propri cari, ricerca di rassicurazioni, controllo continuo delle informazioni sono comportamenti comprensibili e frequenti in questi giorni. E tuttavia la paura si riduce se si riflette sul suo rapporto con i pericoli oggettivi e quindi si sa con chiarezza cosa succede e cosa fare.
2. **Usare e diffondere fonti informative affidabili** È bene attenersi a quanto conosciuto e documentabile. Quindi: basarsi SOLO su fonti informative ufficiali, aggiornate e accreditate.
3. **Non ti vergognare di chiedere aiuto.** Se pensi che la tua paura ed ansia siano eccessive e ti creano disagio non avere timore di parlarne e di chiedere aiuto ad un professionista. Può essere d'aiuto aumentare le proprie risorse per sé stessi e per i propri cari.

Alcuni chiarimenti:

Il Consultorio Familiare Zelinda in quanto presidio socio-sanitario di Regione Lombardia (accreditato e gestito dalla Fondazione Angelo Custode) è tra i servizi che sono chiamati a restare aperti. Necessariamente e responsabilmente abbiamo ridotto alcune attività, mentre per altre abbiamo previsto il collegamento da remoto (telefono e videochiamate).

Rimane per alcune specifiche situazioni, previo anche la valutazione del servizio, la possibilità di accedere direttamente e di persona al servizio.

#### **NOVITA' RIFERITE AL PERIODO DI EMERGENZA**

Sostegno/consulenza telefonica a cura degli operatori, per affrontare dubbi e difficoltà per la situazione che stiamo vivendo:

- sia direttamente riferibile all'emergenza: il lutto e il distacco dalle persone care;

l'isolamento; il sovraccarico emotivo; l'ansia che rischia di sfociare in panico; il vivere in quarantena; il convivere con alcuni sintomi (febbre, tosse, raffreddore, ...);

- che per le possibili necessità derivate dal vivere le relazioni e il nostro fare dentro un periodo che richiede di rivedere le nostre routine, abitudini e priorità. Ad esempio: la relazione con i figli, le dinamiche di coppia, ecc. (la convivenza forzata mette un po' tutti alla prova!);
- informazioni e consulenze telefoniche a cura delle operatrici del Percorso Nascita (ostetrica, psicologa, educatrice), riguardante l'attesa e il dopo nascita;
- sostegno agli operatori sanitari e sociali;
- consulenza e sostegno ad insegnanti e a quanti nella loro attività lavorativa o di volontariato stanno vivendo con affanno il proprio servizio e attività.

Per le vostre richieste inviateci un mail all'indirizzo [zelinda@consultoriofamiliarebg.it](mailto:zelinda@consultoriofamiliarebg.it); o telefonate allo 035.0072380.

**Noi ci siamo!**

## [CONSULTORIO FAMILIARE ZELINDA](#)

via Fratelli Calvi, 1 – Trescore Balneario

tel. 035.0072380 [zelinda@consultoriofamiliarebg.it](mailto:zelinda@consultoriofamiliarebg.it);

<http://www.consultoriofamiliarebg.it/>

Orari di apertura della segreteria: lunedì 8.45 – 13.00 e 14.00 -17.00; martedì 8.45 – 13.00 e 14.00 -16.30; mercoledì 8.45 – 13.00 e 14.00 – 17.00; venerdì 8.45 – 13.00 e 14.00 -18.00; sabato 8.45 – 12.30.

Ecco come raggiungerci: [noi siamo qui](#)

Per consultare le nostre iniziative via Internet sul sito del Consultorio [Eventi](#)

Puoi trovarci anche su Facebook al seguente link [Facebook](#)

Sostieni il Consultorio Familiare Zelinda donando il tuo [5 per mille](#)

Visiona la carta dei servizi del Consultorio Familiare Zelinda: [Carta dei Servizi](#)

Per comunicare la vostra valutazione sui servizi del Consultorio [questionario soddisfazione](#)

Per conoscere il Consultorio Familiare Zelinda consulta il [Bilancio Sociale 2018](#)

## [CON LA FAMIGLIA](#)

via Fratelli Calvi, 1 – Trescore Balneario

tel. 035.0072380 [zelinda@consultoriofamiliarebg.it](mailto:zelinda@consultoriofamiliarebg.it);

<http://www.consultoriofamiliarebg.it/>

Orari di apertura: giovedì 8.45 – 13.00 e 14.00 – 17.00.

Visiona la carta dei servizi del progetto “Con la Famiglia”:[Carta dei Servizi](#)

Per consultare le nostre iniziative via Internet sul sito [Eventi](#)

Ente gestore:

## Fondazione Angelo Custode Onlus

Sede legale Fondazione: piazza Duomo n. 5 - 24129 Bergamo - C.F. e P.I. 03385420165  
tel. 0350072100 - email: [fondazioneangelocustode@curia.bergamo.it](mailto:fondazioneangelocustode@curia.bergamo.it) - pec:  
[fondazioneangelocustode@legalmail.it](mailto:fondazioneangelocustode@legalmail.it)

Il Coordinatore del Consultorio Familiare Zelinda e Progetto “Con la Famiglia”  
Bruno Vedovati

---

un pensiero:

C'è una crepa in ogni cosa

È così che entra la luce.

There is a crack, a crack in everything

That's how the light gets in.

*Leonard Cohen - ANTHEM*

