

1/2010



in forma

Care amiche e cari amici,

finalmente riusciamo a riprendere il dialogo interrotto due anni fa per mancanza di risorse sia umane che economiche.

Quest'anno, abbiamo deciso che è importante comunicare anche alle persone che non frequentano le nostre attività cosa succede nella associazione.

Vorremmo riuscire non solo a raccontare i fatti ma anche a trasmettere tutto l'entusiasmo e la gioia di stare insieme che rendono speciali i nostri incontri a detta di coloro che li frequentano.

Tra le novità anche l'attivazione di un cellulare, in modo, da permetterci di essere sempre rintracciabili e disponibili per i nostri soci. Non è un telefono per le emergenze sulla malattia, ma solamente un mezzo per comunicare in modo rapido.

Inoltre abbiamo dato la possibilità a svariati soci di provare i benefici della riflessologia plantare.

Ogni massaggio ha una durata di 30 minuti e viene praticato in sede. Molte persone sono rimaste così soddisfatte dai risultati ottenuti da voler prolungare questi trattamenti. Per ogni informazione rivolgersi in sede.

Si è interrotto, provvisoriamente, il corso di cantoterapia per impegni della conduttrice, ma, visto il grande favore incontrato e i buoni risultati ottenuti, sicuramente l'anno prossimo sarà riproposto.

Continua invece, con sempre più folta partecipazione, il corso di biodanza condotto da Cinzia Pattoni, che si tiene nella palestra della Casa di cura S. Pio X.

Il gruppo che si è costituito è molto numeroso ed affiatato e, stiamo dandoci da fare per trovare uno spazio più grande.

E' ripresa la ginnastica della mente, una serie di incontri che tramite esercizi divertenti e sfide con sé stessi riesce a trasmettere piccoli trucchi ed accorgimenti per migliorare la qualità della nostra memoria e pertanto della nostra vita quotidiana.

Lucilla Bossi, presidente di Parkinson Italia, ci ha dedicato un pomeriggio nel quale ha raccontato la sua storia di malata da tantissimi anni e ha trasmesso a tutti una grande dose di positività e speranza.

Infine, abbiamo voluto festeggiare, in occasione dell'8 marzo, tutte le donne malate, caregiver o volontarie, che partecipano, si impegnano e rendono piacevole la vita della associazione. La simpatica Michela Cancelliere, Miss parkinson, è stata l'ospite d'onore e ci ha raccontato in modo disincantato ed ironico gli sforzi che, quotidianamente, compie per riuscire a condurre una vita normale, tra l'insegnamento, il corpo di ballo e gli amici. C'è stato anche una breve performance recitata magnificamente da due socie che hanno seguito il corso di cantoterapia.

Abbiamo, infine, trasmesso il filmato dei festeggiamenti per i 10 anni di APM, rivivendo insieme la bella giornata.

Naturalmente questo piacevole pomeriggio si è concluso con una piccolo rinfresco. Nelle nostre riunioni non ci si dimentica mai, infatti, l'aspetto ludico e conviviale, che per noi rappresenta un punto di forza.

Questo è solo un breve resoconto di quanto abbiamo fatto nel passato trimestre, nelle pagine interne troverete il programma per i mesi primaverili.

Questo notiziario è fatto da poche pagine, ma con il vostro aiuto ed il vostro entusiasmo riusciremo a farlo crescere e diventare sempre più interessante.

Un caro saluto

Giovanna Menicatti

Calendario attività

La sede di APM-Parkinson Lombardia
é in via San Vittore, 16 a Milano

Gli incontri di Biodanza si tengono presso:
palestra Casa di cura S.Pio X, Via F.Nava 31, Milano

Le conferenze si tengono presso:
CIESSEVI, Piazza Castello, 3 Milano

Alle riunioni in sede saranno presenti Francesca il mercoledì e
Maria il giovedì

Per qualsiasi informazione telefonare in
segreteria:

02 2847892 – 346 6951489

Orari di segreteria:
martedì 10-13
mercoledì 15.30-17.30
giovedì 15.30-17.30

Maggio

Lunedì 3 – 10 – 17 – 24 – 31

BIODANZA: con Cinzia Pattoni, insegnante di Biodanza diplomata alla scuola di Rolando Toro e con una pluriennale esperienza nella conduzione di gruppi di persone con Parkinson. Un'occasione di esercizio fisico e d'interazione sociale molto positiva anche per i benefici effetti sulla depressione. Il corso si terrà nella palestra della Casa di Cura S. Pio X, via F. Nava 31, Milano il Lunedì dalle 15,00.

Mercoledì 5 - 19

riunione in sede con FRANCESCA , ore 15,30 .

Giovedì 6 - 20 - 27

incontro in sede con MARIA, ore 15,30.

Giovedì 13

presso CIESSEVI, piazza Castello, 3, Milano, ore 15.30.

INCONTRO RAVVICINATO CON IL DOTT. ALBANI che presenta un progetto di TANGOTERAPIA con dimostrazione di CLAUDIO RABBIA. Saranno presenti anche i maestri che condurranno il corso.

Al termine dell'incontro APM raccoglierà i nominativi delle persone interessate a partecipare al corso che si terrà a Ottobre.

Mercoledì 26

presso CIESSEVI, piazza Castello, 3, Milano, ore 15.30.

INCONTRO RAVVICINATO CON LA DOTT.SSA LUCILLA BOSSI dal titolo "INFORMAZIONI PRATICHE E STRATEGIE PSICOLOGICHE PER UNA BUONA CONVIVENZA CON QUEL NOIOSO DI MR. PARKINSON"

Giugno

Lunedì 7 e 14

BIODANZA: con Cinzia Pattoni, insegnante di Biodanza diplomata alla scuola di Rolando Toro e con una pluriennale esperienza nella conduzione di gruppi di persone con Parkinson. Un'occasione di esercizio fisico e d'interazione sociale molto positiva anche per i benefici effetti sulla depressione. Il corso si terrà nella palestra della Casa di Cura S. Pio X, via F. Nava 31, Milano il Lunedì dalle 15,00.

Mercoledì 9

ore 15,30 *FESTA TRA AMICI: MUSICA E*

Presso "Il laboratorio", Via S. Sisto,3 Milano

Sabato 19

APPUNTAMENTO DI INIZIO ESTATE - GITA A VIGEVANO

Con Visita di PIAZZA DUCALE e successivo intrattenimento all'AUDITORIUM DI SAN DIONIGI.

APM provvederà al servizio navetta.
(per prenotazioni chiamare il 3466951489)

VI ASPETTIAMO NUMEROSI PER UN SALUTO PRIMA DELLE VACANZE ESTIVE.

