

Care amiche e cari amici,

si avvicina la bella stagione e con questo numero 2 della nostra rivista vogliamo informarvi sulle nuove iniziative di APM Parkinson Lombardia nei mesi di maggio e giugno.

Naturalmente prosegue il corso di Biodanza, che terminerà il 6 giugno, mentre si è appena concluso il corso di Liedertherapy, che verrà ripresentato in autunno.

In maggio proponiamo un ciclo di riflessologia plantare e un corso che ci insegna a gestire lo stress.

Abbiamo allestito uno stand per farci conoscere presso la Fiera di Milano, nell'ambito della manifestazione "Fa la cosa giusta", con un grande ritorno di partecipazione.

Il 16 aprile vi aspettiamo numerosi all'Auditorium Recordati, dove si svolgerà il nostro Convegno annuale, che, come lo scorso anno, sarà una tavola rotonda condotta dal dottor Carlo Gargiulo.

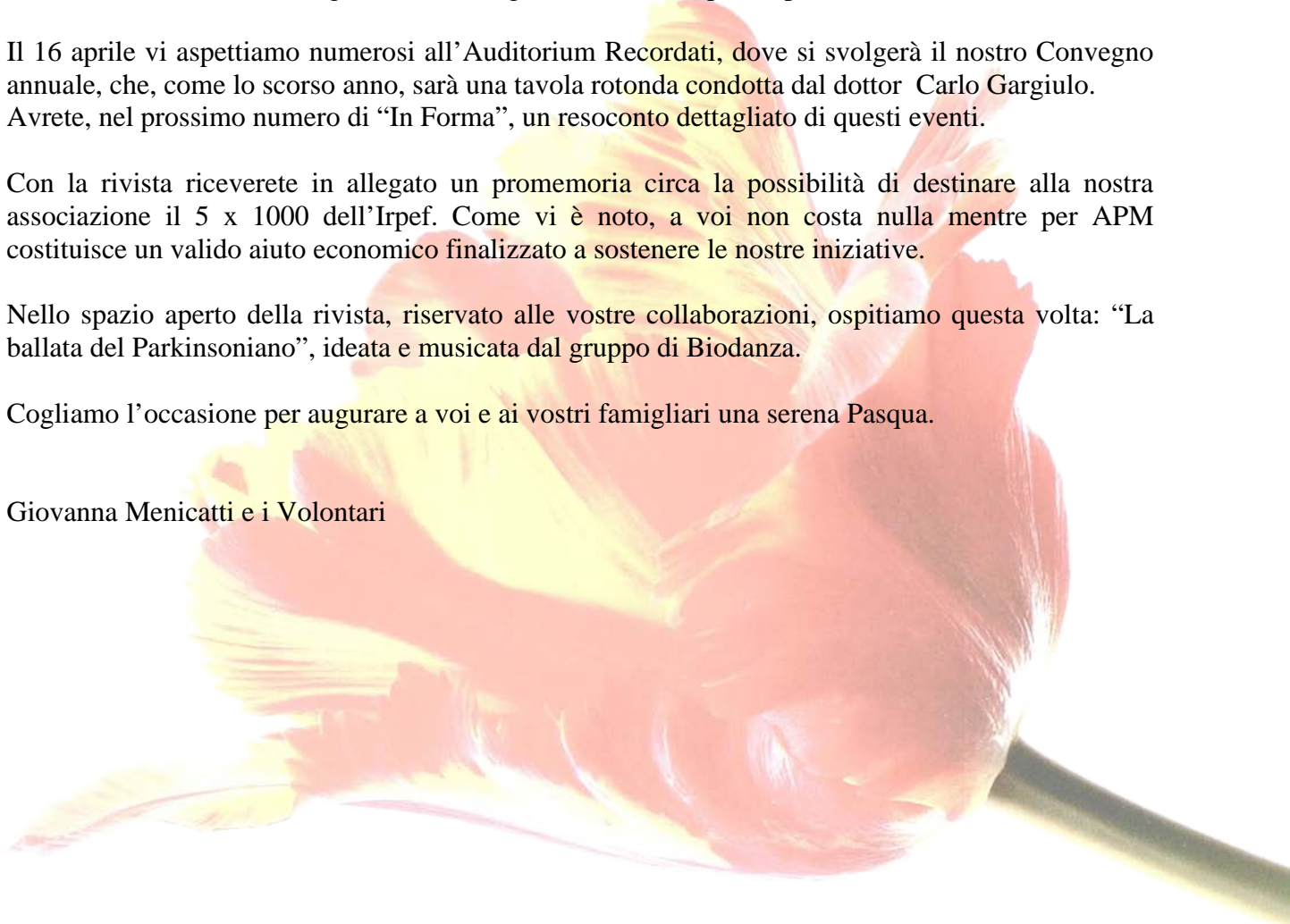
Avrete, nel prossimo numero di "In Forma", un resoconto dettagliato di questi eventi.

Con la rivista riceverete in allegato un promemoria circa la possibilità di destinare alla nostra associazione il 5 x 1000 dell'Irpef. Come vi è noto, a voi non costa nulla mentre per APM costituisce un valido aiuto economico finalizzato a sostenere le nostre iniziative.

Nello spazio aperto della rivista, riservato alle vostre collaborazioni, ospitiamo questa volta: "La ballata del Parkinsoniano", ideata e musicata dal gruppo di Biodanza.

Cogliamo l'occasione per augurare a voi e ai vostri famigliari una serena Pasqua.

Giovanna Menicatti e i Volontari



LA BALLATA DEL PARKINSONIANO

(parole di Fel, musica di Umb)

Sull'aria della canzone popolare milanese "Porta Romana"

© Gruppo Biodanza APM Parkinson Lombardia

In San Vittore al sedici è l'A-Pi-Emme
che vuole far felici i parkinsoniani

**non solo con la musica e le canzoni
ma con la Biodanza di ... Cinzia Pattoni**

e le discinesie sono una iella

ti muovi avanti e indietro come una molla

**i piedi ormai al suolo sono incollati
non puoi schiodarli manco coi carri armati**

la levodopa adesso la prendon tutti

sia quelli che son belli sia quelli brutti

**poi la selegilina l'è un gran portento
la prendi tutti i giorni come un unguento**

di tutte le medicine senza importanza

la più efficace è certo la Biodanza

**tu balli e ti diverti senza ritegno
e trovi nella danza il tuo sostegno**



oh caro amico "Pi-i" tu non tradisci

ma se tu fai così-i, mi demolisci

quel po' di dopamina che mi hai lasciata

di tanta che ne avevo, me l'hai bruciata

ti sei mangiato tutti i miei neuroni

ti prego non mangiarmi anche i coglioni

ma non ti basta e vuoi la sostanza nera

con tanti saluti a tutti e buona sera



Olimpia, Olimpia, Olimpia ti me tradiset

te diset che te vegni invece te pisset

l'è la balada incoeu del parkinsoniano

che tutti dicon esser un buon cristiano

**e sette, sette, sette fanno ventuno
se vai in San Vittore trovi qualcuno.**

IL PROGRAMMA

Le novità di questo bimestre sono:

1. *un ciclo di riflessologia plantare tenuta da MARCO CODECA' (dopo il successo dello scorso anno). Preghiamo gli interessati di chiamare il n. 3466951489 per programmare le sedute che i terranno nella mattinata del giovedì*
2. *una serie di incontri con ANDREA SARNO che insegnerà a soci e famigliari come gestire lo stress*

MAGGIO

Lunedì 2 - 9 - 16 - 23 - 30

BIODANZA condotta da Cinzia Pattoni, il corso si terrà nella palestra del Liceo Cremona, viale Marche, 73 Milano - dalle h.15,00 alle h. 17,00

Mercoledì 4 - 11 - 18 - 25

COME GESTIRE LO STRESS condotto da Andrea Sarno (sede APM Via S.Vittore, 16) dalle h. 15,30 alle h. 17,30

Giovedì 5 - 12 - 19 - 26

RIFLESSOLOGIA PLANTARE tenuta da Marco Codecà (sede APM Via S.Vittore, 16) dalle h. 10,00 alle 13,00

GIUGNO

Lunedì 6

BIODANZA condotta da Cinzia Pattoni, il corso si terrà nella palestra del Liceo Cremona, viale Marche, 73 Milano - dalle h. 15,00 alle h. 17,00 (ultima lezione)

Mercoledì 8

COME GESTIRE LO STRESS condotto da Andrea Sarno (sede APM Via S.Vittore, 16) dalle h. 15,30 alle h. 17,30

Giovedì 9

RIFLESSOLOGIA PLANTARE tenuta da Marco Codecà (sede APM Via S.Vittore,16) dalle h.10 alle h.13

Mercoledì, 15

VISITA AGLI ORTI DI VIA CANELLI, 5 CON MERENDA

Andremo a vedere le fragole negli orti e non dai banconi del supermercato

AVVISO

**Lunedì 18 aprile ore 10,30 presso la sede APM in Via San Vittore 16
si terrà l'assemblea annuale della Associazione. La partecipazione è
consentita solo ai soci in regola con la quota di iscrizione**

“APM in forma”: notiziario dell'associazione
APM Parkinson Lombardia ONLUS
Sede: Via San Vittore, 16 – 20123 Milano
Tel./Fax 02 28 47 892
Cell. 346 6951489

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 236 del 10/04/2006

C. corrente postale n. 13622212
C. corrente bancario n. 24061/06
Banca Intesa San Paolo
ABI 03069 CAB 09516
Agenzia 0479, v.le Corsica, Milano.

IBAN: IT 96 X 03069 09516 00000 2406106

C.F.: 9724 0160 156
Intestato a: APM Parkinson Lombardia Onlus

Sito: www.parkinson-lombardia.it
e-mail: apm.parkinsonlombardia@fastwebnet.it

APM Parkinson Lombardia aderisce a Parkinson Italia

Orari segreteria:

**Lunedì e Giovedì 10 - 12
Mercoledì 10 - 12 e 15,30 - 17,30**

**Per informazioni rivolgersi alla segreteria
Tel. 022847892 Cell. 346651489**