



PARKINSON LOMBARDIA

Superiamo insieme

**il parkinson**

passo dopo passo



# In Forma

ANNO XX - n° 3/2024

ottobre - novembre - dicembre

**APM Parkinson quest'anno compie 25 anni: un bel traguardo!**

La comunicazione digitale sta prendendo il sopravvento in tutti gli ambiti: medico, economico, scolastico...

Per molti aspetti le app che dobbiamo scaricare ci facilitano molto la vita, ma ci rendono sempre più soli.

Il prossimo Convegno **"PARKINSON RETE CHE UNISCE, RETE CHE CURA"** tratta l'importanza delle relazioni nel percorso di cura per contrastare l'isolamento e promuovere il benessere.

Un maxi studio prospettico condotto dall'Università della Florida negli Stati Uniti, pubblicato su Jama Neurology ha scoperto che la SOLITUDINE si associa al rischio di insorgenza della malattia di Parkinson.

L'associazione è andata sempre controcorrente rispetto alla scelta dei corsi diffusi su varie piattaforme e anche quest'anno le attività saranno condotte **esclusivamente in presenza**.

Nel programma di quest'anno si è deciso di creare momenti di aggregazione organizzando visite culturali e momenti ricreativi.

Il coinvolgimento dei soci nella scelta di argomenti e

delle attività ha trovato molto seguito.

Abbiamo soddisfatto la richiesta di molti che chiedevano di offrire nuove discipline. Qi-Gong viene sostituita da **Hatha Yoga** una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici.

Non possiamo offrire più di quattro corsi per mancanza di risorse umane ed economiche.

Il rinnovo del terzo settore comporta regole molto rigide con il coinvolgimento penale per il legale rappresentante.

**Il 31 dicembre 2024 scade la quota associativa.** Per il 2025 sarà di 60 Euro perché è comprensiva di un'ulteriore polizza assicurativa che copre tutte le attività svolte dagli iscritti. Chi non sarà in regola non potrà accedere alle attività dell'Associazione.

Il mondo sta cambiando, cerchiamo per quello che possiamo di riconquistare una dimensione sociale e umana.

C'è un solo modo: la relazione attraverso la partecipazione !

Auguro a tutti un buon inizio!

*Francesca Saporiti*

*Tavola rotonda*

## **PARKINSON: RETE CHE UNISCE, RETE CHE CURA**

*Sabato 28 Settembre 2024*

2024



1999



Fondazione IRCCS Ca' Granda  
Ospedale Maggiore Policlinico



Regione  
Lombardia

www.parkinson-lombardia.it



CIRCOLO VOLTA

# Appuntamenti

Apertura segreteria:  
lunedì 23 settembre h. 15

Sabato 28 settembre - Convegno  
**PARKINSON: RETE CHE UNISCE,  
RETE CHE CURA**



## Ottobre

1	M	AFA Attività Fisica Adattata
2	M	Morning Walk
3	G	Hatha Yoga
4	V	
5	S	
6	D	
7	L	Tono sperimentazione vocale
8	M	AFA Attività Fisica Adattata
9	M	Morning Walk
10	G	Hatha Yoga
11	V	
12	S	
13	D	
14	L	Tono sperimentazione vocale
15	M	AFA Attività Fisica Adattata
16	M	Morning Walk
17	G	Hatha Yoga
18	V	Gruppo lettura
19	S	
20	D	
21	L	Tono sperimentazione vocale
22	M	AFA Attività Fisica Adattata
23	M	Morning Walk
24	G	Hatha Yoga
25	V	
26	S	
27	D	
28	L	Tono sperimentazione vocale
29	M	AFA Attività Fisica Adattata
30	M	Morning Walk
31	G	Hatha Yoga

## Novembre

1	V	
2	S	
3	D	
4	L	Tono sperimentazione vocale
5	M	AFA Attività Fisica Adattata
6	M	Morning Walk
7	G	Hatha Yoga
8	V	
9	S	
10	D	
11	L	Tono sperimentazione vocale
12	M	AFA Attività Fisica Adattata
13	M	Morning Walk
14	G	Hatha Yoga
15	V	Gruppo lettura
16	S	
17	D	
18	L	Tono sperimentazione vocale
19	M	Incontro culturale
20	M	Morning Walk
21	G	Hatha Yoga
22	V	
23	S	
24	D	
25	L	Tono sperimentazione vocale
26	M	AFA Attività Fisica Adattata
27	M	Morning Walk
28	G	Hatha Yoga
29	V	
30	S	

## Dicembre

1	D	
2	L	Tono sperimentazione vocale
3	M	AFA Attività Fisica Adattata
4	M	Morning Walk
5	G	Hatha Yoga
6	V	Gruppo lettura
7	S	
8	D	
9	L	Tono sperimentazione vocale
10	M	AFA Attività Fisica Adattata
11	M	Morning Walk
12	G	Hatha Yoga
13	V	
14	S	
15	D	
16	L	
17	M	
18	M	
19	G	
20	V	
21	S	Chiusura
22	D	per
23	L	vacanze
24	M	natalizie
25	M	
26	G	
27	V	
28	S	
29	D	
30	L	
31	M	

## Dove e quando

**Tono e sperimentazione vocale**  
Lunedì h. 16,30 - Fulvio Clementi  
presso la sede APM

**Morning walk**  
Mercoledì h. 11 Fontana di Piazza Castello  
Roberta Alampi

**AFA Attività Fisica Adattata**  
Martedì h. 15/17 - Roberta Alampi  
Palestra DYG - Via Leopardi 24 - Milano

**Hatha Yoga**  
Giovedì h. 15 - Barbara Volpi  
Palestra DYG - Via Leopardi 24 - Milano

**Gruppo di lettura**  
ore 16,30 in sede APM

**Trattamenti di Osteopatia**  
Per le sedute di osteopatia contattare:  
Alessandro cell. 347 1928274  
Per i soci tariffa agevolata

## Incontri

Martedì 19 Novembre  
**Visita alla Basilica S. Ambrogio**  
prenotazione obbligatoria entro il  
5 novembre

## Yoga e consapevolezza

Sono stati condotti interessanti studi sui benefici che la pratica dello Yoga apporta al malato di Parkinson: migliora l'equilibrio, agisce sulla qualità del sonno, attraverso le tecniche di respirazione stimola sia le funzionalità fisiche sia quelle mentali.

Le tecniche di rilassamento e meditazione permettono ai praticanti di sperimentare stati di benessere che alleviano l'ansia, l'angoscia e la sofferenza psicologica.

Le ricerche hanno evidenziato quindi che anche lo yoga è un'attività complementare che, praticata regolarmente, può avere buoni risultati.

Alla luce di queste considerazioni quest'anno abbiamo voluto inserire nel nostro programma un'ora alla settimana di pratica di Yoga in PRESENZA.

La pratica in gruppo può essere di aiuto per favorire le relazioni sociali e alleviare in alcuni casi la depressione.

Il corso viene condotto dalla dottoressa Barbara Volpi che insegna Yoga dal 1989. Si è formata alla FederYoga, alla Scuola di Yoga Satyananda Ashram ed è diplomata alla Bihar School of Yoga di Munghir (India).

È laureata in Scienze Politiche, con una specializzazione in Relazioni Internazionali.

Ha partecipato a numerosi corsi di specializzazione in Italia e all'estero (Olanda, Gran Bretagna, India, Stati Uniti) dove, oltre ad approfondire e affinare le diverse tecniche yogiche, ha realizzato quanto sia fondamentale un approccio interdisciplinare dello yoga e sia importante creare una armonizzazione dell'essere umano nella sua totalità: corpo-mente-anima-energia.



### Hatha Yoga con APM

Ogni Giovedì alle ore 15

presso la Palestra DYG - Via Leopardi 24 - Milano

Conduce: Barbara Volpi





Ringraziamo gli Architetti Katia Mantovani e Paolo Cere titolari della Società XX9 per averci sponsorizzati generosamente in occasione della Stramilano 2024.

## Rinnova l'adesione

**La quota associativa è di Euro 60,00 all'anno.**

Il tuo contributo offrirà il sostegno economico ad APM per tutte le iniziative messe a disposizione per gli ammalati di Parkinson e loro familiari.

**Bollettino postale:** CC 136 222 12, intestato a APM Parkinson Lombardia - Via V. Monti 25 - Milano

**Bonifico bancario:** Intesa San Paolo - conto corrente 124546

**Iban IT33V0306909 6061 0000 0124 546** intestato APM Parkinson Lombardia

Via Vincenzo Monti 25 - 20123 Milano



**5x**  
**1000**

**Non ti costa nulla!**

E' sufficiente mettere la tua firma sul modello Unico o CUD o 730 nella casella "SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO SETTORE ISCRITTI NEL RUNTS" indicando il nostro Codice Fiscale **97240160156**

**Non ti costa nulla!**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in corso di attuazione dal 1° gennaio 2012) (art. 10, c. 1, del D.Lgs. 28/2/2011, n. 112) COMPRESA LA DESTINAZIONE SOCIALE (IN ESCLUSIVA DI AGENZIE SOCIALI COSTITUITE IN FORMA DI SOCIETA' NONCHÉ SOSTITUIBILI DELLE CHIESE SOTTOSTANTI AL CANONICATO)

FIRMA: *Luca Ferrero*

Codice Fiscale del beneficiario (eventuale): **97240160156**

FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA

FIRMA: \_\_\_\_\_

Codice Fiscale del beneficiario (eventuale): \_\_\_\_\_

PROFESSIONE/ATTIVITA' OCCUPAZIONE: \_\_\_\_\_

Superiamo insieme  
**il parkinson**  
passo dopo passo

## APM Parkinson Lombardia

Via Vincenzo Monti 25 20123 Milano

Tel. / Fax 02 284 78 92 con segreteria - Cellulare 346 695 14 89

info@parkinson-lombardia.it - parkinson-lombardia@pec.it - www.parkinson-lombardia.it

APM e' iscritta al RUNTS di Regione Lombardia rep.n. 112502

Codice Fiscale 97240160156

## Orari segreteria

Lunedì dalle ore 15 alle 17

Giovedì dalle ore 10 alle 12



## In Forma

notiziario dell'associazione APM Parkinson Lombardia  
Autorizzazione Tribunale di Milano n. 236 del 10/04/2006

Direttore Responsabile: Mario Devetag

Progetto e impaginazione: Monica Mantegazza

Tipografia: Arti Grafiche Fimognari srl