



Superiamo insieme  
il parkinson  
passo dopo passo



ANNO XXI - n° 2/2025  
**In Forma**

aprile - maggio - giugno

## Guardare indietro per andare avanti: IL FUTURO DI APM

In ogni percorso di vita è fondamentale fermarsi un attimo, voltarsi indietro e riflettere sul cammino fatto, per scegliere la direzione migliore alla luce dei cambiamenti che ci circondano.

Il mondo della medicina e della cura della malattia di Parkinson non fanno eccezione.

Oggi siamo in un momento storico di grandi trasformazioni dove innovazioni come la telemedicina e l'online ci offrono nuove opportunità per il presente e il futuro. Nonostante queste importanti risorse tecnologiche dobbiamo sempre ricordare che l'elemento più prezioso resta l'umanità delle persone.

In questo senso, le nostre iniziative e il nostro impegno non possono mai perdere di vista il cuore delle relazioni.

Le "Notizie dal mondo scientifico" che pubblichiamo sul sito di APM sono un'occasione per condividere i risultati di ricerche e aggiornamenti utili, ma cerchiamo sempre di trasmettere questi contenuti con un linguaggio chiaro e comprensibile da tutti.

La scienza, infatti, non è utile se non è accessibile a chi la vive quotidianamente. Tuttavia è nelle esperienze in presenza e nella scelta di attività e occasioni di incontro su misura per i nostri soci che troviamo forse la parte più significativa del nostro lavoro.

Certo gli incontri e le attività in presenza richiedono un impegno ed una fatica maggiore per noi, ma sono scelte fondamentali per il nostro modello di relazione. Ogni incontro culturale, sportivo è una possibilità di rafforzare quel legame umano che è essenziale per la cura, l'ascolto e il supporto reciproco.

E questo è un concetto che non smetterò mai di ribadire perché credo che sia alla base di tutto ciò che facciamo. A questo proposito concludiamo l'"anno" con un invito per il **13 giugno** alla visita guidata della **Chiesa di Santa Maria delle Grazie**, luogo ricco di storia e di arte.

Insieme alla grande squadra di APM vi auguriamo un'estate rilassante e luminosa!

*Francesca Saporiti*

È recente la mia conoscenza con l'Associazione APM Parkinson Lombardia, avvenuta grazie ad una amica che mi ha proposto di fare delle visite culturali per gli aderenti alla Associazione.

Dopo 40 anni di insegnamento nelle scuole superiori milanesi, sono ritornata a tempo pieno agli interessi dei miei studi universitari: la storia dell'arte di Milano e alla attività di guida turistica.

Ho avuto modo di incontrare alcuni soci a novembre, in occasione della visita alla basilica di Sant'Ambrogio.

Ecco allora la proposta di continuare ad incontrarci per scoprire, o meglio riscoprire, alcune delle bellezze della nostra città; luoghi che quasi tutti i giorni vediamo, ma di cui spesso ignoriamo la storia, l'arte e le vicende degli uomini che in essi hanno vissuto.

Il prossimo incontro sarà per il **13 giugno** alle ore 16 per riscoprire la chiesa di **S. Maria delle Grazie**, uno dei santuari mariani della città, fondato a metà 1400 dai frati domenicani osservanti. La visita, con l'accesso esclusivo a un luogo raramente visitabile, riserverà delle sorprese.

Vi aspettiamo numerosi!

*Anna M. Roda*



# Appuntamenti

\* Gli incontri di MORNING WALK continueranno il 18 e 25 giugno



## Aprile

1	M	AFA Attività Fisica Adattata
2	M	Morning Walk
3	G	Hatha Yoga
4	V	Gruppo lettura
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	Incontro Specialista
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	
19	S	Chiusura pasquale
20	D	
21	L	
22	M	
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

## Maggio

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

## Giugno

1	D	
2	L	
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	Visita culturale
14	S	
15	D	
16	L	Chiusura segreteria
17	M	
18	M	* Morning Walk
19	G	
20	V	
21	S	
22	D	
23	L	
24	M	
25	M	* Morning Walk
26	G	
27	V	
28	S	
29	D	
30	L	

## 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, Emiliano Cinquanta

### 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 16,00 in sede APM

### Trattamenti di Osteopatia

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

## Incontri

In occasione della **Giornata Mondiale Parkinson**

Venerdì 11 aprile, ore 16 - Palestra D&G

### Problemi del sonno

incontro con la Dott.ssa Comanducci, Neurofisiopatologa - Fondazione Don Gnocchi

Mercoledì 30 aprile, ore 15 - sede APM

### Assemblea dei Soci

Merc.7 maggio, ore 10,30 - Fontana Pza Castello

### Morning Walk con Prof. Marinoni

Prenotazione al 346 6951489 entro il 2 maggio

Venerdì 13 giugno, ore 15,45

### Visita culturale S. Maria delle Grazie

Prenotazione al 346 6951489 entro il 6 giugno

## Una passeggiata guidata nel Parco



Vi proponiamo una esperienza significativa.

La proposta tocca un tema fondamentale e attuale: spesso siamo così concentrati sulle questioni globali legati al cambiamento climatico che dimentichiamo l'importanza di fermarci e osservare da vicino la natura che ci circonda.

Gli alberi, come riserva di ossigeno e come esseri viventi con un ruolo ecologico fondamentale meritano certamente una maggiore attenzione.

**Mercoledì 7 maggio h.10,30** (ritrovo fontana di Piazza Castello) il Professore Carlo Maria Marinoni, esperto botanico, guiderà la passeggiata al Parco Sempione.

È un'opportunità unica per imparare a conoscere e apprezzare gli alberi non solo come simboli del verde, ma anche nel loro aspetto scientifico, ecologico e culturale.

Chi desidera partecipare confermi la sua adesione al n. 346 6951489 **entro il 2 maggio**.



Carlo Maria Marinoni, dottore agronomo, con laurea in scienze agrarie è stato funzionario tecnico del Settore verde del Comune di Milano con responsabilità nella progettazione e gestione di aree verdi pubbliche.

Ha partecipato in qualità di relatore a numerosi convegni in Italia e all'estero.

Ha scritto vari libri tra cui "Giardini a Milano" e manuali "Manuale di progettazione di spazi verdi" e "Il grande manuale di giardinaggio" per Gardenia Mondadori.

Attualmente insegna Botanica e fisiologia vegetale all'Unitre di Milano

Annamaria è una presenza fondamentale nell'Associazione.

Volontaria dal 2008 è un vero e proprio sostegno per le persone con malattia di Parkinson iscritti ad APM.

Con attenzione e premura aiuta con delicatezza a infilare un giaccone, a recuperare un cellulare che suona, ad offrire il braccio a chi ha bisogno di un sostegno

Ogni azione è svolta con grande attenzione e garbo, sempre con un sorriso ed una disponibilità ad ascoltare e incoraggiare.

Nonostante l'età, ha superato gli ottant'anni, Annamaria ha una memoria di ferro e partecipa con entusiasmo a tutte le iniziative.

La sua energia è contagiosa e la sua vigilanza assicura che ogni persona sia supportata prontamente, quando necessario.

È un pilastro dell'Associazione, una presenza affidabile, sempre pronta ad intervenire con precisione e cuore in ogni momento.

Un grande grazie dalla squadra di APM.



**5x1000** **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**

**Superiamo insieme il parkinson passo dopo passo**

## 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

## 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