PARKINSON LOMBARDIA
Superiamo insieme il parkinson passo dopo passo

In Forma

ANNO XXII - n° 1/2026
gennaio - febbraio - marzo

Poste Italiane s.p.a. – Spedizione in Abbonamento Postale – D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004) art. 1, comma 2, DCB-Milano

Quest'anno APM Parkinson Lombardia compie **26 anni**!

Un traguardo importante: da un piccolo locale in Viale Brianza, oggi l'associazione ha una spaziosa sede in uno splendido palazzo nel centro di Milano.

Dietro questa crescita c'è l'impegno e la dedizione di volontari che, con passione e serietà, hanno lavorato per creare un ambiente in cui le persone con malattia di Parkinson possano svolgere attività come **AFA**, **Tono e Sperimentazione vocale**, riconosciute come fondamentali anche dagli specialisti.

La professionalità e la sensibilità degli esperti che collaborano con noi contribuiscono in modo significativo al benessere dei soci e sono da loro molto apprezzate.

Da due anni abbiamo introdotto anche l'**Hatha Yoga**, che grazie alla guida di **Barbara Volpi** è molto seguita.

Ogni posizione e ogni esercizio vengono costruiti su misura per i partecipanti, con una grande attenzione alla persona.

Nel nuovo anno, vista la crescita del numero dei soci, abbiamo inaugurato un **nuovo corso di AFA anche il giovedì mattina**.

Proseguono inoltre gli incontri con gli specialisti, e continua il progetto nato all'interno del gruppo di lettura — sempre più affiatato — che propone, accanto a un libro, anche la visione del film tratto dall'opera, per confrontare comunicazione verbale e comunicazione visiva.

Su grande richiesta ripartono anche gli incontri con la **Dottoressa Francesca Mameli**.

Ci aspetta un **2026 ricco di iniziative**!

Con tutto lo staff di APM, vi auguro un anno sereno, ricco di amicizie e di nuovi progetti.

Francesca Saporiti

Appuntamenti

Inizio corsi: **12 gennaio 2026**

Gennaio

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

Febbraio

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

Marzo

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

Dove e quando

Hatha Yoga
Lunedì h. 15- Barbara Volpi - Sede APM

Tono e sperimentazione vocale
Lunedì h. 16,30 - Fulvio Clementi - Sede APM

AFA Attività Fisica Adattata
Martedì h. 15/17 e
Giovedì h. 10,30/12,30 e 15/17
Roberta Alampi - Sede APM

Gruppo di lettura
Venerdì h. 16 - Sede APM

Morning walk
Mercoledì h. 11 Fontana di Piazza Castello
Roberta Alampi, Emiliano Cinquanta

Incontro con la Psicologa
Mercoledì h. 16 – dr.ssa Francesca Mameli - Sede APM

Trattamenti di Osteopatia
Per le sedute il martedì mattina contattare direttamente Alessandro 347 1928274

Incontri in sede APM

Mercoledì h.16 (data da destinarsi)
Incontro con Dottor Alessio Di Fonzo
Neurologo specializzato in malattia di Parkinson e disturbi del movimento

Lunedì h.16 (data da destinarsi)
L'identità sonora come via di guarigione
Incontro a cura di Barbara Volpi e Fulvio Clementi

Intervista al Dott. Filippo Tamma, neurologo

Stefano Lalatta Costerbosa ha intervistato per noi il Dottor Filippo Tamma, neurologo con profonda specializzazione per il trattamento delle malattie neurodegenerative in particolare la diagnosi e la gestione della malattia di Parkinson

Dott. Tamma, Lei ha maturato una vasta esperienza nella gestione delle problematiche derivanti dall'insorgere della malattia di Parkinson, promuovendo un approccio olistico in grado di contribuire alla trattazione della patologia. Ce lo può descrivere?

Il **metodo olistico** prende in considerazione la persona come una sola entità, con l'obiettivo di diagnosticare quanto prima l'insorgere della malattia, per far poi convergere le varie metodiche per **contrastare la malattia**. Abbiamo quindi la **terapia farmacologica** con il ruolo predominante della Levodopa. La **fisioterapia**, la ginnastica / camminata quotidiana, il **supporto psicologico** e lo stile di vita nel suo complesso. Il neurologo può così porsi come punto di sintesi in grado di seguire il paziente a 360°.

Quali sono, secondo Lei, le principali criticità che incontra il paziente che si avvicini alla struttura medica?

Sono quelle criticità che si incontrano purtroppo nella maggioranza delle SSN e sono legate agli aspetti organizzativi, alla carenza di soggetti non medico scientifici che costringono il medico a svolgere compiti amministrativi, alle tempistiche ridotte per le diagnosi: così una visita di controllo, che dovrebbe durare 30 minuti, può durarne non più di 20. Questa situazione è spesso alimentata da una conoscenza non completa dei processi che governano l'attività clinica, resa ancor più complessa da una progressiva riduzione delle risorse economico – finanziarie disponibili. Un discorso a parte poi, meriterebbero i sistemi informativi, spesso frammentati e obsoleti.

Nel percorso diagnostico - assistenziale, come e quando viene coinvolta la famiglia e come si affronta la sua comprensibile preoccupazione?

La malattia di Parkinson coinvolge la famiglia nel suo complesso. Sono necessarie misure di supporto psicologico e aiuti concreti per i famigliari che gestiscono il malato. In questo possono essere **di grande aiuto le Associazioni** che oltre le attività complementari forniscono informazioni utili e precise su centri di riabilitazione etc.

Le ricerche svolte negli ultimi quaranta anni hanno confermato la validità del trattamento farmacologico ma forse i miglioramenti e le risposte alla malattia derivano da numerose pratiche con progressivi miglioramenti e risposte. Quale ritiene sia, allo stato attuale delle conoscenze, il percorso di cura più promettente per la persona che oggi viene diagnosticata come portatrice della malattia di Parkinson?

Non c'è un percorso ideale; per me è la sommatoria e il compendio delle conoscenze e dei saperi che potrebbero progressivamente portare a miglioramenti. Sarebbe interessante far dialogare gli Ospedali e il medico di famiglia per poter disporre di un quadro completo ed aggiornato dello stato del paziente. In realtà sul territorio si fa ancora poco e non si vedono grosse innovazioni a breve.

Lei è stato dal 2009 uno dei promotori di una struttura all'avanguardia nella lotta al Parkinson, situata nel Sud, dove storicamente l'assistenza è più frammentata e meno coordinata. Quali sono le opportunità e le peculiarità promosse dai centri privati?

Questo è un aspetto delicato, laddove spesso il paziente non si fida completamente del presidio locale e preferisce rivolgersi a strutture del Nord Italia. In realtà queste strutture possono supplire egregiamente alle necessità riducendo la necessità di lunghi spostamenti. Un ultimo aspetto che vale la pena di sottolineare è il ruolo che possono giocare le Associazioni che si occupano di persone con malattia di Parkinson. Oggi ci troviamo di fronte a un numero molto elevato di iniziative con approcci e finalità diversificate. Per rendere più efficace e incisivo il loro ruolo, secondo me le Associazioni dovrebbero promuovere e fruire di un coordinamento centrale che ne ottimizzi le iniziative e le risorse, risultando anche in grado di dialogare con gli enti della politica sanitaria

Ben ritornata Grazia!

Sotto l'albero di Natale di APM quest'anno abbiamo trovato un regalo preziosissimo: il ritorno di **Grazia Fiorino**. Nel lontano 2000, agli inizi della nostra associazione, Grazia fu una presenza fondamentale, contribuendo in modo determinante alla sua crescita. Una donna piena di energia, creatività e fantasia, allora si occupava di organizzare mercatini per raccogliere fondi ed eventi per far conoscere la malattia.

In seguito, impegni familiari l'hanno portata a sospendere il suo volontariato, ma oggi è tornata con la stessa straordinaria energia di sempre. Già in occasione della festa di Natale si è prodigata in mille modi, dando un contributo concreto e prezioso.

Per APM, che sta diventando sempre più conosciuta grazie alle iniziative realizzate a favore delle persone con malattia di Parkinson, il ritorno di Grazia rappresenta un aiuto

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

PARKINSON LOMBARDIA

APM e' iscritta al RUNTS di Regione Lombardia rep.n. 112502
Codice Fiscale 97240160156

Orari segreteria

Martedì dalle ore 10 alle 12
Giovedì dalle ore 15 alle 17

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