



PARKINSON LOMBARDIA

Superiamo insieme  
il parkinson  
passo dopo passo



# In Forma

ANNO XXII - n° 2/2026

aprile - maggio - giugno

Carissimi Soci,

come avevo promesso nell'editoriale di inizio anno, "ci aspetta un 2026 ricco di iniziative", e così è stato... e sarà.

Nel mese di aprile abbiamo invitato la Dottoressa Reitano a presentarci la **Mindfulness**, una pratica di consapevolezza intenzionale che ci aiuta a diventare più presenti a noi stessi e a vivere il momento con la pienezza del corpo e della mente. Una vera e propria ginnastica del benessere.

In questo periodo storico, carico di preoccupazioni, ritengo che questa pratica possa essere di aiuto a tutti e, a maggior ragione, a chi soffre di malattie neurodegenerative come il Parkinson, per STARE MEGLIO e migliorare la qualità della propria quotidianità.

Ormai in APM Parkinson le attività complementari sono una realtà consolidata e anche gli insegnanti hanno il desiderio di offrire ai soci nuove esperienze

fondate sulle loro competenze.

Lunedì 13 aprile i conduttori di **Hatha yoga** e di **Tono e sperimentazione vocale** hanno preparato insieme un'esperienza unica, che nasce dall'incontro e dalla fusione delle potenzialità delle loro discipline. Hatha yoga unita alla musica e alla voce offre una pratica completa capace di sciogliere le tensioni e favorire il rilassamento rendendo più flessibile la muscolatura.

Concluderemo il terzo trimestre con la **visita alla Basilica di San Vittore al Corpo**, costruita nel IV secolo, accompagnati dalla guida della professoressa Anna Roda, che ci condurrà alla scoperta della storia e delle bellezze artistiche di questo luogo così significativo.

Chiudiamo quindi in bellezza augurandovi un'estate serena e rilassante!

*Francesca Saporiti*



# Appuntamenti

Mercoledì 29 aprile: **Assemblea Soci**



## Aprile

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

## Maggio

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

## Giugno

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

## 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

### Trattamenti di Osteopatia

Per le sedute il martedì mattina contattare direttamente Alessandro 347 1928274

## Incontri in sede APM

**Mercoledì 1 aprile** h.16

**La Mindfulness nella gestione dell'ansia**

Dott.ssa Maria Rita Reitano - Neuropsicologa

**Lunedì 13 aprile** h.15

**L'identità sonora come via di guarigione**

A cura di Barbara Volpi e Fulvio Clementi

**Mercoledì 29 aprile** h.15

**Assemblea dei soci**

## Attività Fisica Adattata e utilizzo di bastoni e foulard

Sono noti ormai i benefici dell'Attività Fisica Adattata, ma in Apm non ci fermiamo e cerchiamo sempre nuovi stimoli, anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Tra gli attrezzi più diffusi, usiamo i bastoni di legno che permettono di migliorare l'equilibrio, favorire la postura e stimolare la coordinazione, offrendo supporto e stabilità durante gli esercizi, facilitando l'esecuzione, la partecipazione e la sicurezza in sé.

Con le indicazioni della docente si adatta l'attività alle proprie capacità, cosa fondamentale per ottenere benefici duraturi e mantenere la motivazione.

Oltre ai bastoni, anche il foulard coloratissimi vengono utilizzati come ausilio. Questo semplice accessorio, grazie alla sua versatilità, permette di svolgere esercizi di mobilità, stretching e coordinazione fine, facilitando movimenti dolci e controllati.

In particolare, il foulard può aiutare a migliorare la flessibilità delle braccia e delle spalle, offrendo un sostegno leggero e favorendo l'inclusione di tutti, indipendentemente dal livello di abilità.



# La vibrazione sonora e il respiro come strumenti di Benessere

*“Se vuoi conoscere i segreti dell’universo interpretalo secondo i parametri dell’energia, della frequenza e della vibrazione”*


*-Nikola Tesla-*

Esiste un legame sottile tra musica e yoga, dato dall’effetto dei suoni sul corpo fisico e mentale.

La realtà è composta da una materia sottile (energia, prana) che vibra a frequenze diverse.

Agendo su queste vibrazioni sia con la sperimentazione sonora che con le tecniche di respiro yogico (pranayama), si possono ottenere meravigliosi effetti: aumento della vitalità, chiarezza mentale, benessere psico-fisico.

Lo sperimenteremo insieme durante l’incontro di **lunedì 13 aprile**, presentato dalla Dottoressa Barbara Volpi e il professore Fulvio Clementi



**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**

**PARKINSON LOMBARDIA**

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

**Nella causale è necessario, per motivi fiscali, indicare il vostro Codice Fiscale**

## 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

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