



Superiamo insieme  
il parkinson  
passo dopo passo



# In Forma

ANNO XVII - n° 1/2021

gennaio - febbraio - marzo

*“L’universo ha senso solo quando abbiamo qualcuno con cui condividere le nostre emozioni”*

*Paulo Coelho*

Carissimi Soci,  
stiamo vivendo un evento epocale che cambierà la storia dell’umanità.

La pandemia ci ha portato ad un ribaltamento delle nostre abitudini quotidiane: lockdown, distanziamento sociale, crisi economica...

Siamo consapevoli che alla fine di questa emergenza niente sarà più come prima.

Non sarà possibile tornare al passato pre COVID e anche il terzo settore dovrà costruire un futuro di cui anche noi in APM ci rendiamo conto.

La mia profonda preoccupazione, forse perché faccio parte della generazione del secolo scorso, è che in questa necessaria trasformazione si possa perdere ciò che per me è un bene primario: la SOCIALITÀ e la RELAZIONE.

Alla luce di questo, APM, oltre a garantire le attività complementari - AFA, Tono e sperimentazione vocale necessarie alla persona con malattia di Parkinson - offre la possibilità di creare gruppi proprio per uscire dalla solitudine.

In questo periodo di incertezza APM ha intrapreso nuove strade per essere sempre a fianco dei soci pur

dovendo sacrificare tutte le occasioni sportive, creative e culturali che creavano socialità e favorivano nuove amicizie.

Per il 2021 abbiamo previsto di costituire gruppi di ascolto e condivisione.

Ci impegneremo ad organizzare corsi di formazione per poter mettere tutti nelle condizioni di partecipare a videoconferenze e incontri su piattaforma, dal momento che l’abilità tecnologica avrà un posto fondamentale in tutti gli ambiti.

Vi informo inoltre che UGO che già collabora con APM ha istituito un servizio di compagnia e ascolto: una telefonata per trascorrere tempo “insieme” chiamate il numero 02/82955398.

Cari amici, abbiamo bisogno del vostro aiuto, dei vostri suggerimenti, della vostra collaborazione e del vostro incoraggiamento per vincere questa sfida.

Possano il coraggio e la speranza di un domani migliore essere per tutti voi i doni per Natale ed il nuovo anno.

*Francesca Saporiti*

## *Per Natale, regalati un Socio!*

**... ci aiuterai, così a crescere più velocemente per fornire servizi sempre più mirati alle necessità degli Associati.**

Versa ad APM una somma a nome di un tuo parente o amico, sensibile verso le nostre attività e lo faremo Socio simpatizzante per l’intero anno invitandolo alle nostre manifestazioni pubbliche ed informandolo sulle nostre iniziative.

*... una piccola somma, per un Amico in più!*

Versamento: Intesa San Paolo - Iban IT33V0306909 6061 0000 0124 546 intestato APM Parkinson Lombardia - Via V. Monti 25 - 20123 Milano oppure Conto Corrente postale 136 222 12 sempre intestato ad APM

# Appuntamenti

Apertura sede:  
11 gennaio 2021



## Gennaio

1	V
2	S
3	D
4	L Chiusura
5	M per le
6	M vacanze
7	G Natalizie
8	V
9	S
10	D
11	L Tono sperimentazione vocale
12	M
13	M AFA Attività Fisica Adattata
14	G Ginnastica "dolore cervicale"
15	V Incontro caregiver
16	S
17	D
18	L Tono sperimentazione vocale
19	M
20	M AFA Attività Fisica Adattata
21	G Ginnastica "dolore lombare"
22	V
23	S
24	D
25	L Tono sperimentazione vocale
26	M
27	M AFA Attività Fisica Adattata
28	G
29	V Incontro caregiver
30	S
31	D

## Febbraio

1	L Tono sperimentazione vocale
2	M
3	M AFA Attività Fisica Adattata
4	G Incontro caregiver
5	V
6	S
7	D
8	L Tono sperimentazione vocale
9	M
10	M AFA Attività Fisica Adattata
11	G Ginnastica "dolore alla spalla"
12	V
13	S
14	D
15	L
16	M
17	M
18	G Carnevale
19	V
20	S
21	D
22	L Tono sperimentazione vocale
23	M
24	M AFA Attività Fisica Adattata
25	G Ginnastica "tutta la colonna"
26	V Incontro caregiver
27	S
28	D

## Marzo

1	L Tono sperimentazione vocale
2	M
3	M AFA Attività Fisica Adattata
4	G Ginnastica "dolore arto inferiore"
5	V
6	S
7	D
8	L Tono sperimentazione vocale
9	M
10	M AFA Attività Fisica Adattata
11	G Ginnastica "flessibilità generale"
12	V Incontro caregiver
13	S
14	D
15	L Tono sperimentazione vocale
16	M
17	M AFA Attività Fisica Adattata
18	G Ginnastica "rinforzo generale"
19	V
20	S
21	D
22	L Tono sperimentazione vocale
23	M
24	M AFA Attività Fisica Adattata
25	G
26	V Incontro caregiver
27	S
28	D
29	L Tono sperimentazione vocale
30	M
31	M AFA Attività Fisica Adattata

Per partecipare agli incontri sulla piattaforma ZOOM, è necessario prenotarsi al n. 346 6951489 il giovedì dalle h. 10 alle h. 12

## Dove e quando

Nel momento in cui questo notiziario va in stampa, in base alle normative Covid, siamo costretti a programmare le nostre attività complementari esclusivamente on-line.

Sarà nostra premura riprendere le attività in presenza non appena le autorità lo permettono sarete tempestivamente informati.

**Tono e sperimentazione vocale**  
Lunedì h.16 Piattaforma ZOOM  
Fulvio Clementi

**AFA Attività Fisica Adattata**  
Mercoledì h. 15,15 Piattaforma ZOOM  
Roberta Alampi

**Ginnastica Antalgica**  
Giovedì h.15,15 Piattaforma ZOOM  
Roberta Alampi

**Incontro caregiver**  
Venerdì h. 16,30 Piattaforma ZOOM  
dr.ssa Marisa Riffaldi  
psicologa psiterapeuta

# Zoom, Zoom Zoom Zoom Zoom, Zoom!

Così, o quasi, cantava Raffaella Carrà nel lontano 1991 in Fantastico 12!

Penserete che siamo diventanti matti e invece no. Nel mondo digitale il cambiamento è quasi quotidiano: nascono applicazioni in continuazione e in questo particolare momento di confinamento, anche le piattaforme di videocomunicazione hanno avuto una accelerazione incredibile. Ormai si può comunicare e fare video chiamate come si vuole, ma in questi ultimi mesi ha raggiunto una grossa popolarità una nuova piattaforma gratuita (almeno nella versione base che è più che sufficiente) che si chiama **Zoom**.



A differenza delle altre già disponibili, non serve creare un account ma si può assistere a una video conferenza semplicemente avendo l'invito dell'organizzatore (dopo aver scaricato il programma da installare sul proprio dispositivo pc, tablet, telefono). Questo ha reso estremamente facile e veloce il suo utilizzo, senza dover scegliere e ricordarsi un altro account o nickname che dir si voglia, e relativa password, e senza dover contattare tutti gli altri. E' semplice usarla e anche molto facile scegliere di ascoltare oppure no, farsi sentire oppure no, farsi vedere oppure no.

E di conseguenza è diventata lo strumento più utilizzato al momento per fare corsi, conferenze, video chiamate di gruppo: ci si vede tutti contemporaneamente, ognuno nel proprio rettangolino dello schermo, occupato da tutti i partecipanti. Dà proprio la sensazione di essere tutti insieme.

Anche noi di APM l'abbiamo provata, perchè vogliamo cercare in tutti i modi di tenerci insieme: i nostri volontari, i nostri docenti, i nostri soci, i nostri partecipanti ai corsi. E quindi pronti, partenza, via, sono iniziate le nostre lezioni di "Tono e sperimentazione vocale" e "AFA", che non si sono più potute svolgere alla Cordata. Come in tutte le sperimentazioni nuove, e in particolare dove c'è da utilizzare la tecnologia, c'è stata qualche piccola difficoltà iniziale, ma ormai tutti si collegano senza problemi, ed è un piacere comunque fare le lezioni anche in questo modo. Rivedersi a distanza di una settimana, salutarsi, commentare come se si fosse nella sala, ridere, fare battute: è diventato un appuntamento aspettato, al punto che organizzeremo altri corsi sempre con questa modalità.

Quindi anche se a casa, confinati, e in attesa che tutto migliori, comunque nessuno può toglierci il piacere di stare "insieme", e regalarci qualche momento di spensieratezza, a distanza di un solo e semplice click! Forza vi aspettiamo numerosi per chi non ha ancora provato!

Zoom, Zoom Zoom Zoom Zoom, Zoom!

Carlo Spertini



# 1°, 2°, 3° Settore: APM è già pronta!

Ormai è ufficiale, la riforma del Terzo Settore è entrata in vigore, dopo la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale. E' una riforma corposa, di grande portata, e che introduce anche alcuni cambiamenti.

C'è sicuramente un riordino, perchè vengono abrogate diverse normative precedenti, per uniformare la gestione del settore del volontariato e delle onlus.

C'è una nuova classificazione di tutte le tipologie di Enti in sette categorie, che in generale si dovranno appunto chiare ETS (Enti del Terzo Settore), escludendo però le amministrazioni pubbliche, le fondazioni di origine bancaria, i partiti, i sindacati, le associazioni professionali, di categoria e di datori di lavoro.

C'è infine l'introduzione di un Registro Unico Nazionale che farà quindi pulizia dei vari elenchi oggi esistenti. Il Registro avrà sede presso il ministero delle Politiche sociali, ma sarà gestito e aggiornato a livello regionale. APM si è subito attivata già nei primi mesi del 2020 per informarsi sulle modifiche da apportare all'associazione e si è prontamente adeguata, modificando il proprio statuto secondo le nuove disposizioni. Lo statuto è stato redatto, verificato da un avvocato competente, approvato nell'assemblea tenutasi nel mese di ottobre 2020 ed è in corso di registrazione.



## Rinnova l'adesione

**La quota associativa è di Euro 50,00 all'anno.**

Il tuo contributo offrirà il sostegno economico ad APM per tutte le iniziative messe a disposizione gratuitamente 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

E-mail: [info@parkinson-lombardia.it](mailto:info@parkinson-lombardia.it)

Sito: [www.parkinson-lombardia.it](http://www.parkinson-lombardia.it)

APM iscritta con provvedimento n° 39627 del 14.9.1999 al

n° 2590 Registro Generale Volontariato della Regione Lombardia

Codice Fiscale 97240160156

## Orari segreteria

In base alle normative vigenti, la Segreteria riceve esclusivamente previo appuntamento telefonico al n. 346 6951489



## 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