



Superiamo insieme
il parkinson
passo dopo passo



In Forma

ANNO XVII - n° 3/2021

ottobre - novembre - dicembre

Si Riparte !!!

Dopo un tempo “infinito” riusciamo a RIVEDERCI.

Con alcuni Soci ci siamo incontrati il 23 giugno presso il Caffè all'aperto della Triennale: è stato un ritrovarsi ricco di emozione.

In aprile abbiamo fatto l'assemblea dei Soci dove abbiamo presentato il bilancio e con amarezza constatato che in pochissimi rinnovano la quota.

Abbiamo aumentato il numero dei Consiglieri da 5 a 7 come da Statuto con competenze specifiche, affinché nuove forze possono dare un apporto importante nella gestione strategica e organizzativa dell'Associazione. I nuovi Consiglieri sono l'avvocato Barbara Alampi e il dott. Tommaso Facchinetti.

Molto è cambiato in questo anno e le connessioni sulle varie piattaforme hanno permesso di organizzare incontri, diffondere conferenze, pianificare attività sportive e non ...

La partecipazione è stata fruibile solo da chi ha dimestichezza con questo nuovo linguaggio.

Con tenacia e pazienza anche la nostra Associazione è riuscita attraverso la piattaforma Zoom a fornire ai Soci, durante il lockdown, sia i corsi di Afa, Tono e sperimentazione vocale e incontri con i caregiver.

Non tutti, proprio per mancanza di conoscenza, sono riusciti ad usufruirne.

Abbiamo deciso quindi di investire nel digitale che sarà il futuro in quasi tutti i campi: si parla di telemedicina e anche strutture sanitarie importanti stanno organizzando questo tipo di servizio.

Stiamo progettando per chi è interessato di avere un esperto di informatica per insegnare l'ABC di questo linguaggio che appartiene più alle nuove generazioni che a noi.

Un'altra novità, grazie alla generosa disponibilità della dr.ssa Cristina Paggetta, neurologa e coordinatrice del Progetto Percorso Parkinson al Pio Albergo Trivulzio i Soci avranno la possibilità attraverso un indirizzo mail che consegneremo all'atto del rinnovo d'iscrizione di porre domande.

Il programma di questo trimestre è molto denso: sono confermati i corsi base di AFA con una nuova formula e di Tono e sperimentazione vocale che introduce la musica classica.

Successo hanno avuto gli incontri per i caregiver che sono stati riconfermati grazie alla dr.ssa Marisa Riffaldi.

La speranza di essere usciti dal tunnel mi porta a organizzare qualche incontro in sede con Medici su temi monotematici e una fantastica Festa di Natale che riscatti questi lunghi mesi bui.

Buon inizio!!!!

Francesca Saporiti

In piccolo sì, ma...bello, anzi bellissimo!!

Sembra incredibile, ma come una lunga e brutta tempesta, finalmente è passata, sta tornando il sereno. E anche se non sarà tutto come prima, è ora di ricominciare.

Questa volta abbiamo pensato “in piccolo”. Sì, avete letto bene, ma è solo un gioco di parole. Abbiamo pensato che per ritrovare il contatto che abbiamo perso, abbandonare il senso di solitudine e di paura, ed esserci tutti più vicini, sia meglio ripartire dal “piccolo”.

Innanzitutto, vogliamo riappropriarci di qualcosa a cui siamo molto affezionati e orgogliosi: la nostra “piccola” sede. È stata vuota per tanti mesi ma ora è il momento di sfruttarla al meglio. Quindi niente più Cordata, ripartiamo da dove abbiamo iniziato.

E poi vogliamo creare dei “piccoli” gruppi: per poter avere un contatto più diretto, guardarci negli occhi,

fare delle lezioni quasi personalizzate seguiti da vicino dall'insegnante. Vogliamo infatti chiamarla: “Ginnastica su misura”!

Grazie a questa preziosa opportunità che Roberta Alampi ci mette a disposizione, in un ambiente a tutti noi familiare, con la possibilità di incontrarci senza fretta anche prima e dopo le lezioni per scambiare due parole, pensiamo che questa sia la soluzione migliore.

Confidando che apprezzerete il nostro sforzo, vi chiediamo solo una “piccola” cortesia per poter organizzare al meglio le attività: i gruppi saranno al massimo di 5/6 persone, con lezioni sia al mattino che al pomeriggio, ma con prenotazione obbligatoria in segreteria. Vi aspettiamo numerosi, non lasciateci soli, anche noi abbiamo bisogno di voi!

Appuntamenti

Orari Segreteria:
Lunedì dalle 15 alle 17 / Giovedì dalle 10 alle 13



20 settembre: apertura Segreteria - 27 settembre, ore 15,30 in Sede: Presentazione programma

Ottobre

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

Novembre

1	L
2	M
3	M AFA Attività Fisica Adattata
4	G Osteopatia
5	V Incontro caregiver
6	S
7	D
8	L Tono sperimentazione vocale
9	M
10	M Incontro con lo Specialista
11	G
12	V Osteopatia
13	S
14	D
15	L Tono sperimentazione vocale
16	M AFA Attività Fisica Adattata
17	M AFA Attività Fisica Adattata
18	G Osteopatia
19	V
20	S Incontro caregiver
21	D
22	L Tono sperimentazione vocale
23	M
24	M
25	G Osteopatia
26	V
27	S Giornata nazionale Parkinson
28	D
29	L
30	M Tono sperimentazione vocale

Dicembre

1	M
2	G Osteopatia
3	V Incontro caregiver
4	S
5	D
6	L Tono sperimentazione vocale
7	M
8	M
9	G
10	V
11	S
12	D
13	L Tono sperimentazione vocale
14	M
15	M
16	G Festa Natale
17	V
18	S
19	D
20	L
21	M
22	M
23	G
24	V Chiusura
25	S Segreteria
26	D Vacanze
27	L Natalizie
28	M
29	M
30	G
31	V

Dove e quando

Tono e sperimentazione vocale

Lunedì h.16,30
Sede APM
Fulvio Clementi

Incontro caregiver

Venerdì h. 16
Sede APM

AFA Attività Fisica Adattata

Martedì h 10,30 / Mercoledì h. 15,30
Sede APM
Roberta Alampi

Trattamenti di Osteopatia

Giovedì h.10
Sede APM

Per accedere alle attività
è necessario il
GREEN PASS COVID
o **Copia Certificato**
Vaccinazione effettuata
di entrambe le dosi.

Ripartire dopo il Covid-19

*Consigli e suggerimenti della dott.ssa Maria Grazia Saginario,
Clinical Psychologist, Studio Saginario*



L'evento Covid-19 ha sconvolto la rappresentazione ordinaria collettiva della realtà e del mondo, ha modificato in modo profondo il nostro ordine abituale delle cose, lo stile di vita, la quotidianità, fino ad affrontare la sfida dell'isolamento sociale forzato, della perdita dei contatti, della solitudine, del distanziamento sociale. Ha frammentato il nostro Io, il nostro corso di vita, ha destabilizzato le nostre certezze. Abbiamo vissuto con angoscia l'emergere di emozioni contrastanti e devastanti, quali l'ansia, la paura, la tristezza.

A questa disperazione collettiva, dobbiamo aggiungere le difficoltà dei nostri malati parkinsoniani, provati non solo dal trauma Covid-19 e dalle sue conseguenze fisiche e psicologiche, ma anche dalla sofferenza derivante dalla malattia.

Ma al momento presente ci troviamo ad accettare la nuova sfida ovvero di ripartire con entusiasmo, energia, forza di volontà, di rinascere arricchiti da un'aumentata capacità di adattamento e di trasformazione positiva, allo scopo di sviluppare una crescita personale post-traumatica adattiva. E ci chiediamo cosa potrebbe essere utile per trasformare i limiti in risorse e per vedere gli ostacoli come opportunità.

Consiglierei di apprendere e praticare gli esercizi di mindfulness, che sviluppano l'attitudine a essere presenti nel qui e ora a qualunque esperienza, senza giudicarla e con attenzione consapevole e gli esercizi di training autogeno, che ci aiutano ad acquisire una modalità di calma e distensione profonda, utilizzando le visualizzazioni positive.

Molto utile è anche tenere un diario nel quale riportare e riconoscere i propri pensieri ed emozioni e stabilire e scrivere alcuni obiettivi di miglioramento ben definiti, specifici, chiari, misurabili, realistici, da realizzare entro una certa data.

Importante è anche mantenere le attività ricreative, appaganti, interattive svolte nel periodo del lockdown come per esempio leggere, ascoltare musica, cantare ed altre e utilizzare del tempo per arricchirci e sperimentare qualcosa di nuovo, aprendosi all'apprendimento, all'esplorazione e alla curiosità. Non escluderei anche il fantasticare, sognare, immaginare e vivere all'interno di scenari diversi rispetto alla realtà, essere capaci di staccare il pensiero, focalizzandolo su un'immagine positiva, fonte di calma e serenità.

Inoltre utilizzerai strategie di coping e di resilienza per fronteggiare le difficoltà post-traumatiche e per ridisegnare la scala dei valori personali, le priorità, il senso della propria vita e la progettualità futura. È importante anche creare nuovi equilibri emotivi, prendere consapevolezza e accogliere le emozioni che proviamo, definirle senza giudicarle né respingerle, dando voce a ciò che sentiamo.

Necessario è anche il crearsi o migliorare le proprie competenze informatiche, per aumentare le occasioni di socializzazione. Ampliare e migliorare le relazioni sociali e le capacità comunicative, lo sviluppare empatia, fratellanza, solidarietà, senso di appartenenza al gruppo con cui svolgere attività condivise è l'obiettivo più determinante per migliorare il livello di benessere soggettivo e la qualità di vita del paziente parkinsoniano.



Le pillole di Carlo

Anche in questo numero di InForma pubblichiamo un'altra interessantissima scoperta del mondo della ricerca: un enzima artificiale potrebbe bloccare la progressione della malattia di Parkinson. È proprio un periodo di grande fermento e di notizie incoraggianti.

Un enzima artificiale

I ricercatori del Johns Hopkins Medicine hanno creato un enzima artificiale che impedisce la diffusione dell'alfa-sinucleina. I risultati potrebbero avere implicazioni positive per il trattamento della malattia di Parkinson.

Un numero crescente di ricerche ha dimostrato che l'alfa-sinucleina deforma e mal ripiegata, colpevole della malattia di Parkinson, viaggia dall'intestino al cervello, dove si diffonde e si aggrega insieme ad accumuli tossici noti come corpi di Lewy. Questi accumuli sono responsabili della morte delle cellule cerebrali. I ricercatori del John Hopkins Medicine hanno creato in laboratorio un enzima artificiale che impedisce la diffusione dell'alfa-sinucleina mal ripiegata che potrebbe diventare la base per un nuovo trattamento anti-Parkinson.

Gli enzimi artificiali, combinazioni nanometriche (un nanometro è un milionesimo di metro) di platino e rame chiamate nano leghe bimetalliche, sono stati creati dal team di ricerca per sfruttarne le forti proprietà antiossidanti. Quando vengono iniettati nel cervello gli enzimi cercano le specie reattive dell'ossigeno, divorandole e impedendo loro di causare danni ai neuroni nel cervello. Gli enzimi artificiali imitano il comportamento di due enzimi presenti nel nostro corpo che scompongono le specie reattive dell'ossigeno. Lo studio ha dimostrato che si riduce la patologia indotta dall'alfa-sinucleina e si inibisce la neurotossicità, oltre a diminuire le specie reattive dell'ossigeno. Il nanozima ha anche impedito all'alfa-sinucleina di passare da una cellula all'altra e tra le due aree del mesencefalo che influenzano il movimento e la cognizione. Il Dr. Xiaobo Mao ha collaborato a lungo con il collega esperto di malattia di Parkinson, il Dr. Ted Dawson, professore di neurologia e direttore dell'Istituto per l'ingegneria cellulare presso la Johns Hopkins University School of Medicine. Dawson ha recentemente dimostrato che l'alfa-sinucleina mal ripiegata viaggia lungo il nervo vago dall'intestino al cervello. Il Dr Mao spera che ulteriori ricerche possano collegare i due risultati e portare ad un nuovo trattamento per la malattia di Parkinson orientato a proteggere l'intestino.

Fonte: "Nanozyme scavenging ROS for prevention of pathologic α -synuclein transmission in Parkinson's disease"

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 (ONLUS) Via V. Monti 25 - Milano

Bonifico bancario: Intesa San Paolo - conto corrente 124546

Iban IT33V0306909 6061 0000 0124 546 intestato APM Parkinson Lombardia (ONLUS)

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 iscritta con provvedimento n° 39627 del 14.9.1999 al

n° 2590 Registro Generale Volontariato della Regione Lombardia

Codice Fiscale 97240160156

Orari segreteria

Lunedì dalle 15 alle 17

Giovedì dalle 10 alle 13



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