



Superiamo insieme  
**il parkinson**  
passo dopo passo



# In Forma

ANNO XIX - n° 1/2023

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

Nel dicembre del 2004 nasceva la prima edizione del notiziario IN FORMA.

Sono trascorsi ben 18 anni da allora, ma IN FORMA è rimasto sempre uno strumento di informazione per i soci.

In questi anni sono cambiati solo il logo e l'impostazione grafica.

Non è minimamente mutata invece la mission dell'associazione: migliorare la qualità di vita sotto tutti gli aspetti delle persone con malattia di Parkinson e cercare di intuirne i bisogni e le necessità.

Dopo questa epidemia di COVID, è esplosa la modalità di condurre i corsi di ginnastica, yoga, conferenze, visite mediche (telemedicina) on line.

La parola d'ordine oggi è scarica l'app per ogni tipo di servizio, banca, comune, prenotazione visite mediche.

La squadra di volontari di APM è entrata in una profonda crisi: che fare?

Ci siamo confrontati, ne abbiamo discusso e abbiamo deciso di proseguire per un sentiero che, sicuramente, ci ha penalizzato sotto il profilo economico, (APM vive solo grazie al 5 X1000 che ogni anno diminuisce), ma che privilegia il rapporto umano.

I soci quando organizziamo conferenze, quando partecipano ai corsi non fissano uno schermo, ma si guardano negli occhi.

Questa scelta ci ha, come scrissi in giugno, premiato con un incremento notevole di persone che si sono iscritte proprio per la possibilità di "stare insieme".

Uno degli obiettivi che ci siamo proposti per l'anno nuovo è riprendere a organizzare i convegni che hanno avuto sempre molto successo, coinvolgere maggiormente i medici e verificare le aree di riabilitazione e di supporto all'interno di ospedali

Mi auguro che il 2023 sia sereno per tutti.

Buon anno

*Francesca Saporiti*



## un augurio di un felice

# 2023

che ci conduca a nuovi sogni  
da realizzare, gioie e serenità!



Superiamo insieme  
**il parkinson**  
passo dopo passo

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



# Appuntamenti

## Gennaio

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

## Febbraio

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

## Marzo

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

## Dove e quando

### Tono e sperimentazione vocale

Lunedì h.16,30 - Sede APM  
Fulvio Clementi

### Morning walk

Martedì h. 11 Fontana di Piazza Castello  
Roberta Alampi

### Trattamenti di Osteopatia

Giovedì h.10 - Sede APM

### AFA Attività Fisica Adattata

Mercoledì h. 16,00  
CENTRO BELFIORE – Via Paolo Giovio, 15  
Roberta Alampi

### Gruppo di lettura

Venerdì h.16 - Sede APM

## Incontri

Giovedì 26 Gennaio, in Sede APM

**Incontro con la dott.ssa Fetoni, neurologa**  
“Prima e dopo COVID : cosa è cambiato in ambito Parkinson”





## Il Gruppo di Lettura

Il gruppo è partito in sordina il 21 ottobre per conoscerci e strutturare meglio il metodo da vedere insieme.

Già nel secondo incontro la partecipazione è raddoppiata. La conversazione è stata molto vivace ed è confluita sulle problematiche che presenta la comunicazione prevalentemente digitale di questi tempi.

Ognuno ha riferito la sua esperienza e le sue difficoltà e insieme abbiamo preso coscienza che qualcosa è cambiato per sempre. Nei dipartimenti di Informatica, Bioingegneria, Robotica si studiano e si realizzano robot già attivi in alcune aree.

Noi non siamo esperti del settore ma persone interessate a saperne di più e nello stesso tempo amanti della lettura. Abbiamo così deciso di iniziare in modo leggero partendo da un classico della letteratura fantascientifica: Ray Bradbury e ricordando il suo indimenticabile "Fahrenheit 451" qualcuno di noi ha proposto "Cronache Marziane" che "non è un romanzo di fantascienza ma mito e il Marte del mito "è un'altra cosa rispetto al pianeta che orbita nello spazio". (Il romanzo verrà discusso come inizio nel dare l'avvio al gruppo il prossimo venerdì 20 gennaio).

Nelle nostre discussioni la parola Robot ci ha riportato anche ad Isaac Asimov biochimico, scrittore e divulgatore scientifico e alle famose "leggi della robotica" norme che regolano il comportamento delle "macchine pensanti".

Abbiamo parlato di intelligenza artificiale, di perdita di umanizzazione...

Numerosissimi e vivaci gli interventi e le proposte su argomenti che ci toccano da vicino. Isaac Asimov nelle "visioni di Robot" potrebbe essere visto come il proseguimento del nostro lavoro di gruppo.

## 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 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 iscritta con provvedimento n° 39627 del 14.9.1999 al

n° 2590 Registro Generale Volontariato della Regione Lombardia

Codice Fiscale 97240160156



## 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

## Orari segreteria

Lunedì dalle 15 alle 17

Giovedì dalle 10 alle 13