



Superiamo insieme
il parkinson
passo dopo passo



In Forma

ANNO XIX - n° 3/2023

ottobre - novembre - dicembre

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

Viviamo in un mondo straricco di stimoli ,visivi, sonori, bombardati da migliaia di informazioni che molto spesso ci lasciano disorientati.

Al mondo Parkinson viene ripetutamente offerto un ventaglio di proposte: conferenze on-Line su argomenti specifici relativi alla malattia, una serie di attività complementari da dance-well alle arti marziali, dalla meditazione al biofeedback...

Anche noi come associazione ci siamo domandati quali scelte fare per il meglio dei nostri soci.

Conoscendo bene la nostra realtà abbiamo deciso di riconfermare AFA , **Tono di Sperimentazione vocale, Morning walk**, corsi seguiti con entusiasmo anche dalle persone che si sono iscritte quest'anno. Su richiesta di alcuni soci abbiamo aggiunto quest'anno un'altra attività. Stimolati dalla testimonianza della Dottoressa Volontè neurologa, abbiamo reintrodotta il **QiGong**, condotto dal maestro Emanuele Oliva che già nel 2016 aveva organizzato dei corsi per APM.

Il programma che offriamo quest'anno è molto vario e ricco di diverse proposte

Uno dei miei sogni sarebbe costituire un "telefono amico" semplicemente per ascoltare.

Mi sono resa conto di quanto i malati e i loro familiari (detesto la parola caregiver) abbiano bisogno di parlare.

Se avete un'idea di come trasformarlo in realtà , per favore , fatemelo sapere.

Come vi ho già scritto APM è un'associazione di nicchia e quindi rispecchia le esigenze e cerca di soddisfare i bisogni dei soci.

Per questo è nato il "**Gruppo di lettura APM**" e per dicembre abbiamo organizzato una visita al Museo dei Cappuccini, poco conosciuto, ma un piccolo gioiello che raccoglie una collezione di arte sacra e una di arte moderna.

Auguro a tutte e tutti una buona ripresa dopo il relax estivo!!!

Francesca Saporiti



Anteprima Museo dei Cappuccini

Appuntamenti

LE ATTIVITA' DI QI GONG, AFA E TONO E SPERIMENTAZIONE
VOCALE SI TERRANNO PRESSO LA
PALESTRA STUDIO DY&G - VIA LEOPARDI 24 - MILANO



Ottobre

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

Novembre

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

Dicembre

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

Dove e quando

Tono e sperimentazione vocale

Venerdì h.14 - Fulvio Clementi
Palestra DY&G

Morning walk

Mercoledì h. 11 Fontana di Piazza Castello
Roberta Alampi

AFA Attività Fisica Adattata

Martedì h. 16 - Roberta Alampi
Palestra DY&G

Qi Gong

lunedì h 15 - Emanuele Oliva
Palestra DY&G

Trattamenti di Osteopatia

Per le sedute di osteopatia contattare:
Alessandro cell. 347 1928274
Luca cell. 339 5395237
Per i soci tariffa agevolata

Incontri

A Novembre

Incontro con lo Specialista

Martedì 28 novembre, ore 15,30
Visita al Museo dei Cappuccini
Via Antonio Kramer, 5

Mercoledì 13 dicembre, ore 16
Festa di Natale
Circolo Volta, via Giusti 16

Intervista con la Dottoressa Volontè

Neurologo presso Dipartimento Neurologico, Unità Disturbi del Movimento, Ospedale San Raffaele, Milano

Dottoressa come è nato il suo interesse per Qi Gong?

E' nato con lo studio della medicina tradizionale cinese; nel 2011 ho frequentato il corso quadriennale di agopuntura, diplomandomi nel 2015 alla scuola SO-Wen di Milano. La pratica del Qi Gong è un aspetto molto importante sia in senso terapeutico, ma soprattutto preventivo per quanto riguarda la salute secondo l'antica filosofia cinese di matrice taoista, buddista e la medicina tradizionale cinese. La pratica del Qi Gong è rivolta allo studio, allo sviluppo ed all'utilizzo dell'energia che circola dentro il corpo umano immerso nel campo energetico universale; secondo l'approccio cinese realizza la fusione dei concetti di corpo e mente, insegna a coltivare l'energia interna del corpo ed è quindi un efficace sistema per migliorare la salute.



Per quale motivo ritiene che possa essere una pratica valida e utile per le persone con malattia di Parkinson?

Come dicevo, è una tecnica terapeutica e preventiva naturale, praticata da secoli, che fonda la sua specificità sulla concentrazione che deve accompagnare i movimenti dolci e fluidi, adattati alle capacità motorie residue dei malati di Parkinson, e la corretta respirazione nell'esecuzione degli esercizi. E' una disciplina indicata sia per il miglioramento dello stato fisico (riequilibrio della postura, della mobilità, delle articolazioni, dell'apparato muscolare, della circolazione sanguigna, tonificazione del cuore e funzionalità degli organi interni) sia per l'integrazione tra corpo, mente e stati emozionali (maggior stabilità psico-fisica, riduzione dello stress, potenziamento delle capacità di difesa e di recupero dell'organismo, contenimento dei processi degenerativi).

Recentemente sono stati fatti ricerche e studi che testimoniano che apportano reali benefici ai malati?

Sicuramente; infatti la letteratura scientifica è ricca di pubblicazioni, tra queste ne cito una recentissima:

“Which type of mind-body exercise is most effective in improving functional performance and quality of life in patients with Parkinson's disease? A systematic review with network meta-analysis”, 2022.

Questa revisione includeva 60 RCT (studi clinici randomizzati) con 2037 partecipanti. È stata ottenuta una classifica di MBE (mind-body exercise, esercizi mente-corpo) per la modifica di vari aspetti delle prestazioni motorie funzionali e della HRQoL (health-related quality of life). Pilates, yoga, danza e Qigong sono risultati efficaci nel migliorare la mobilità funzionale, le prestazioni di equilibrio, la funzione motoria e la velocità dell'andatura.

Oggi stanno fiorendo molteplici nuove discipline : Well-Dance, Mindfulness, etc. I malati davanti a molteplici proposte si trovano disorientati. Gli approcci terapeutici più recenti hanno evidenziato l'importanza della prospettiva multidisciplinare; pertanto metodiche NON farmacologiche, oltre la neuroriabilitazione, sono state utilizzate e sono state oggetto di ricerca scientifica: agopuntura, danzaterapia, teatroterapia, musicoterapia, nordic walking, taichi, yoga e qi gong.

Quest'ultime sono state espressamente applicate in considerazione dei bisogni dei pazienti parkinsoniani e alla lunga, seppure alcune di queste nate senza alcuna intenzionalità terapeutica specifica, si sono dimostrate dei validi aiuti per chi soffre di Parkinson. Le terapie complementari essendo quasi sempre pratiche di gruppo hanno anche il grande vantaggio di favorire la socializzazione. Questo è utile anche dal punto di vista psicologico: perché spesso il parkinsoniano tende ad isolarsi, per nascondere il suo stato; incontrarsi con chi condivide la sua condizione lo aiuta ad affrontarla meglio. Queste terapie non farmacologiche contribuiscono a mantenere la plasticità neuronale. Il trattamento non farmacologico riduce i disturbi comportamentali ed aumenta le performance nelle attività funzionali.

Come neurologa esperta di Parkinson cosa consiglierebbe ad un suo paziente?

Considerati i benefici di tutte queste metodiche, consiglio di seguirne un paio e di approfondirle. Come e cosa scegliere? Seguire semplicemente le proprie attitudini naturali, non forzarsi a tutti i costi, e fermarsi solo dove si sperimenta piacevolezza



Quest'anno l'incontro per salutarci prima dell'estate è avvenuto nella splendida cornice del Circolo Volta, fondato da un gruppo di amici nel 1882.

La sede costruita nel 1886, completamente distrutta dai bombardamenti dell'agosto 1943 fu ricostruita nel 1951 e successivamente ristrutturata e ampliata.

Fine istituzionale è di offrire ai Soci e ai loro familiari un luogo di ritrovo per conversazioni, giochi, intrattenimenti e riunioni.

Noi abbiamo trascorso un pomeriggio piacevole chiacchierando e ascoltando alcune poesie sull'amicizia, recitate magistralmente dalla Dottoressa Gabriella Colombini che ha vinto diversi concorsi letterari



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

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