



Superiamo insieme  
**il parkinson**  
passo dopo passo



# In Forma

ANNO XXI - n° 1/2025

gennaio - febbraio - marzo

Carissimi,

Di solito a fine anno si fa un bilancio sulla base del quale mettere in cantiere nuovi progetti.

L'anno scorso abbiamo avuto un numero elevato di iscrizioni proprio perché la scelta di fare le **attività in presenza** e di favorire la relazione ha portato ad un coinvolgimento di alcuni soci ad affiancarci e a supportarci in diverse occasioni.

Il **Convegno** di settembre, che ha affrontato i temi della solitudine e della depressione in ambito Parkinson ha incontrato molto interesse.

Potete seguire la registrazione degli interventi sul sito di APM ([www.parkinson-lombardia.it](http://www.parkinson-lombardia.it)).

Con il 2025 inauguriamo una nuova rubrica "**No-tizie dal mondo scientifico**" di cui è responsabile Stefano Lalatta Costerbosa che selezionerà informazioni verificate ed affidabili relative al mondo Parkinson basandosi su riviste scientifiche certificate e riconosciute ufficialmente.

Il **gruppo di lettura** che ormai ha superato il numero di dieci partecipanti è seguito da Marisa

Riffaldi che si occupa di gestirlo, inviando comunicazioni, raccogliendo le opinioni e le recensioni sui libri scelti insieme.

Un altro preziosissimo apporto ci viene dato da Giuliano Begnozzi, architetto, che ha già pubblicato diversi articoli sul sito e sta approfondendo la tematica dell'**abitazione ideale** per chi ha problemi dettati dalla malattia.

Numerosi soci hanno scritto con grande spontaneità e sincerità la loro storia con la scoperta della diagnosi e le loro reazioni.

Per l'anno nuovo l'obiettivo che ci proponiamo è di **coinvolgere nella gestione dell'associazione più soci** possibili. Ritengo che sia fondamentale che le persone con la malattia diventino i protagonisti attivi in quanto meglio di loro conoscono la realtà, le difficoltà, i bisogni e le necessità e possono suggerire soluzioni pertinenti.

Un augurio che il 2025 sia un anno in **ESPANSIONE** nelle novità, nei cambiamenti in positivo!

*Francesca Saporiti*



**A tutti uno STRAORDINARIO 2025  
ricco di novità positive**

# Appuntamenti

Apertura segreteria:  
giovedì 9 gennaio 2025



## Gennaio

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

## Febbraio

1	S
2	D
3	L Tono sperimentazione vocale
4	M AFA Attività Fisica Adattata
5	M Morning Walk
6	G Hatha Yoga
7	V
8	S
9	D
10	L Tono sperimentazione vocale
11	M AFA Attività Fisica Adattata
12	M Morning Walk
13	G Hatha Yoga
14	V Gruppo lettura
15	S
16	D
17	L Tono sperimentazione vocale
18	M AFA Attività Fisica Adattata
19	M Morning Walk
20	G Hatha Yoga
21	V Incontro con lo Specialista
22	S
23	D
24	L Tono sperimentazione vocale
25	M AFA Attività Fisica Adattata
26	M Morning Walk
27	G Hatha Yoga
28	V

## Marzo

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

## Dove e quando

### Tono e sperimentazione vocale

Lunedì h. 16,30 - Fulvio Clementi  
presso la sede APM

### Morning walk

Mercoledì h. 11 Fontana di Piazza Castello  
Roberta Alampi, Emiliano Cinquanta

### AFA Attività Fisica Adattata

Martedì h. 15/17 - Roberta Alampi  
Palestra DYG - Via Leopardi 24 - Milano

### Hatha Yoga

Giovedì h. 15 - Barbara Volpi  
Palestra DYG - Via Leopardi 24 - Milano

### Gruppo di lettura

ore 16,00 in sede APM

### Trattamenti di Osteopatia

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

## Incontri

Venerdì 21 Febbraio, ore 16 in sede APM

### Problemi del sonno

incontro con la Dott.ssa Comanducci

Domenica 23 Marzo

### Stramilano

## HO IL PARKINSON!!! Come dirlo ai miei figli

La comparsa, in una famiglia, della diagnosi della Malattia di Parkinson, ha una serie di effetti e di risvolti molto profondi che coinvolgono tutti gli aspetti della vita.

Uno di questi effetti è quello di coinvolgere e impattare i figli di chi è stato diagnosticato, mettendo a dura prova le relazioni familiari.

Io ho due figli, una femmina di 32 anni e un ragazzo di 22 che, alla data della mia diagnosi, avevano rispettivamente, 24 e 14 anni.

Affrontato il mio sconcerto generato dalla scoperta della patologia e del che cosa mi era successo e soprattutto domandandomi perché fosse capitato proprio a me, mi si è presentato il problema di come informare i ragazzi senza, però, avere idea di quale potessero essere il tono e la strategia di comunicazione da adottarsi.

Così pensai di concepire un percorso che mi consentisse di renderli partecipi di questa situazione in modo costruttivo e positivo nonostante la delicatezza della situazione.

Individuali quattro fasi che potessero affrontare in maniera efficace il bisogno di capire da parte dei miei figli.

- 1) Fornire una descrizione della malattia, le sue origini, gli effetti e le tempistiche in cui, ragionevolmente, si sarebbero manifestate le difficoltà, cercando di trovare un equilibrio tra il percepire la consapevolezza della gravità della malattia e l'importanza di affrontarla nel modo più sereno e positivo possibile.
- 2) Lasciar decantare l'emotività generata dall'annuncio e non forzare a tutti i costi il dialogo con i ragazzi tenendo anche in conto le loro differenti età e del diverso grado di maturazione
- 3) Cominciare ad accogliere, in maniera molto naturale, quei momenti in cui i figli hanno cominciato a porre loro delle domande, con l'obiettivo di capire maggiormente il contesto, rassicurando i ragazzi sul fatto che il Papà avrebbe fatto tutto il possibile per affrontare con coraggio la malattia e che una componente del decorso sarebbe stato rappresentato dalla serenità dell'ambito familiare e dal reciproco sostegno
- 4) Mantenere infine quanto più possibile un clima positivo, facendo sì che per i ragazzi fosse possibile assumersi crescenti responsabilità e incarichi nel sostenere il Papà, generando una crescente partecipazione e consapevolezza.

Ora che sono passati quasi otto anni dall'esordio della malattia, vedo che i miei figli hanno ricevuto le risposte che aspettavano e superando progressivamente le naturali paure, sono diventati più protettivi nei miei confronti, valorizzando il tempo che condividiamo.



## Visita alla Basilica di Sant'Ambrogio

Grande successo ha avuto la visita alla basilica di Sant'Ambrogio.

La guida che APM ha contattato Dottoressa Anna Roda, molto preparata ha impostato le spiegazioni, calibrando i tempi a misura del gruppo.

Bravissima ha affrontato e approfondito argomenti relativi ad alcuni aspetti della basilica spesso tralasciati nelle consuete visite guidate suscitando molto interesse e curiosità.



## Stramilano 2025



Cominciate ad allenarvi e a coinvolgere amici, figli, nipoti..

Sono già aperte le iscrizioni!!

Ormai da anni APM partecipa con entusiasmo a questa manifestazione

Per informazioni :

Roberta Alampi cell.333 4104601

## 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

## 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

Lunedì dalle ore 15 alle 17

Giovedì dalle ore 10 alle 12



## 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