

A vibrant sunset scene with a field in the foreground and a dark horizon line. The sky is filled with orange, red, and purple hues, with scattered clouds. The text "#attivitaAsPI" is written in a white, elegant script font in the upper left quadrant.

#attivitaAsPI

*25^o anniversario di attività
per parkinsoniani*



*Alla prof.ssa Emilia Martignoni che con la sua amabilità
ci ha educati a sostenere i malati di Parkinson*



Presidenti

Edi (Edilla) Pennisi	dal 1995 al 2003
Aldo Lapi	dal 2003 al 2005
Peppino Martino	dal 2005 al 2007
Laura Brizzi	dal 2007 al 2009
Mario Pennisi	dal 2009 al 2010
Peppino Martino	dal 2010 al 2014
Margherita Uslenghi	dal 2014 ad oggi





Indice	7	Biodanza
	15	Pittura
	25	Acquagym
	31	Tai Chi
	35	Canto
	43	Logopedia
	47	Shiatsu – Motoria
	55	Nordic Walking
	61	Vacanze Terapeutiche
	65	Poesia



Biodanza

L'attività di biodanza
con i suoi aspetti terapeutici,
mira a favorire l'espressione
piena delle emozioni,
a sviluppare le potenzialità
e a migliorare la comunicazione
verbale e non verbale.





*Maggio 1996, Corso di Biodanza
Prof.ssa Emilia Martignoni con Prof. Rolando Toro Araneda,
creatore della biodanza «sistema Rolando Toro»*



Il mercoledì
è un giorno speciale
Dove la vita vince
sulla morte spirituale
Quella che fa
rinchiudere e pensare
Che chi ha il Parkinson
più non vale





*A biodanza si fondono le nostre piccole luci,
si trasformano in calore e vigore,
nell'energia che fa battere più forte il cuore*



*Si torna un po' bambini
Mentre si gira in tondo
Ci sorridiam sereni
Par quasi un altro mondo*

*Una gioia
nel cuore
ci è donata
dalla fonte
dell'amore*



*Biodanza scuote
le emozioni che zampillan
fuori come getti di fontane*





*Mentre la nota si fa dolce
E le man ci accarezziamo
Come angeli custodi
Gli uni gli altri ci aiutiamo*



Monica Antonioli



*Stringere una mano
per donare la mia debole
forza che unita
all'altra si moltiplica.*

Pittura

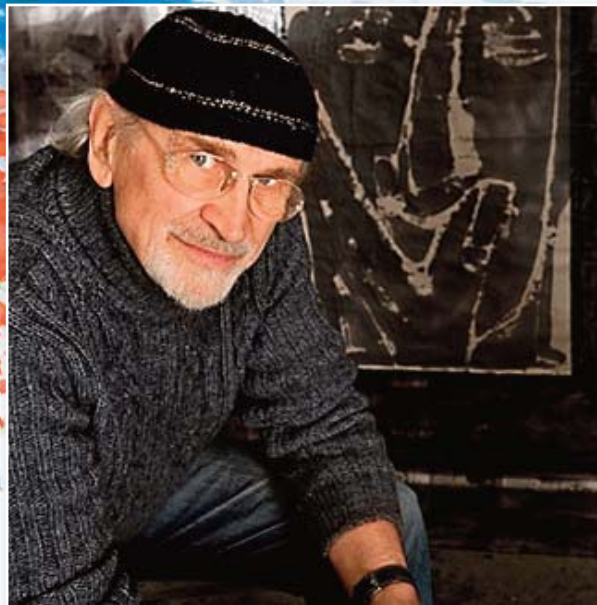
The background of the slide is a vibrant, abstract composition of paint splatters and washes. It features a mix of bright colors including blue, red, orange, green, and pink, set against a white base. The splatters are of various sizes and shapes, creating a dynamic and energetic visual effect.

Un'attività terapeutica che risveglia in noi quella vena artistica innata ma inespressa, sopita dalla malattia.

La pittura porta alla luce, nella libera espressione della creazione artistica arcobalenante, le nostre immagini interiori concretizzandole con sfumature mai sospettate. Una terapia che dà fiducia nella proprie capacità espressive.



Aldo Lapi – anno 1996



Silvio Monti – anno 2003

Aldo e Silvio sono stati i due maestri che hanno aiutato i Parkinsoniani a esprimere la loro creatività usando il proprio alfabeto pittorico.



Aprile 1996 – Mostra di pittura presso il Battistero di San Vittore a Varese



La pittura mette a tacere tutti i pensieri e fa danzare quel che pensavamo di non saper esprimere.



Anno 2003 – I Parkinsoniani esprimono la loro creatività durante il corso di pittura tenuto da Silvio Monti



Dipingere fa uscire da se stessi, dimenticare se stessi e scoprire che il Park ci ha reso creativi



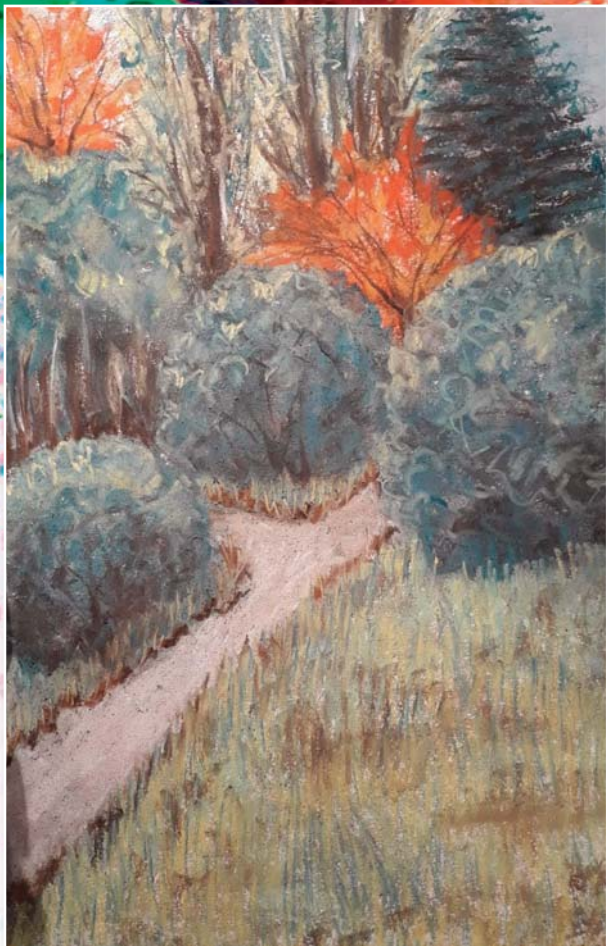
La "materia grigia" imprime toni di colore



Anno 2021
 Con Monica Perin
 all'aria aperta nel parco
 di Villa Toeplitz in periodo
 di pandemia



Anno 2013 – Mostra a Viggiù



Acquagym

Il corpo in acqua riduce il suo peso fino al 90% e questo permette di svolgere le attività in modo più piacevole e sostenibile. Anche persone che normalmente hanno difficoltà di deambulazione ne traggono beneficio in quanto le articolazioni non vengono sovraccaricate.





Michela Bosetti

*C'è chi ha un poco di paura a dover
bere a dismisura
chi galleggia e chi fa il morto sol col
tubo un poco storto
l'istruttrice, morettina incomincia
la mattina:
"camminate in sincronia, braccio
destro, pronti...via".*



*Come foca d'alto mare
anche i tuffi si vuol fare*







*Sguazzare in acqua, giocare a palla
e un sorriso viene a galla*



*"camminate in sincronia,
braccio destro, pronti...via"*

Tai Chi

Il Tai chi comprende
movimenti lenti,
simili a una danza,
che migliorano
la postura e l'equilibrio;
aumentano inoltre attenzione
e concentrazione.

La respirazione si fa più tranquilla
e alcuni esercizi specifici
aiutano ad aumentare
la capacità respiratoria.





Laura Pasella



Villa Toeplitz



*Movenze
plastiche di
una danza
silenziosa*



Canto

I problemi di parola nella malattia di Parkinson si fanno presto sentire e il canto ne sollecita le modalità espressive. Grazie al costante esercizio nell'uso del diaframma e un allentamento della tensione muscolare, la voce continua a essere quell'importante strumento di comunicazione di cui siamo dotati.

La musica è come la vita, si può fare in un solo modo: insieme.

Ezio Bosso





*Nel 2014 i Parkinsoniani
si sono dedicati al canto
sotto la direzione del
maestro Luigi Vicari
e con accompagnamento
alla pianola/fisarmonica
di Antonio Bossi*





*Il canto permette
di lavorare sulla
rieducazione vocale
e le facoltà espressive*







La soprano Elena Tarvid



*La musicoterapia per
Parkinsoniani è cominciata
così nell'anno 1996*



Logopedia



La malattia di Parkinson influisce spesso sulla qualità della voce intaccando la capacità di comunicazione e portando al conseguente isolamento sociale. Anche la deglutizione può essere compromessa senza essere necessariamente associata al disturbo della parola. Gli esercizi di logopedia mirano a rallentare il processo di degenerazione sia del meccanismo di deglutizione sia delle caratteristiche vocali quali il basso volume, la monotonia, il ritmo e l'intonazione.



Sara Senziani



Martina Squarzoni



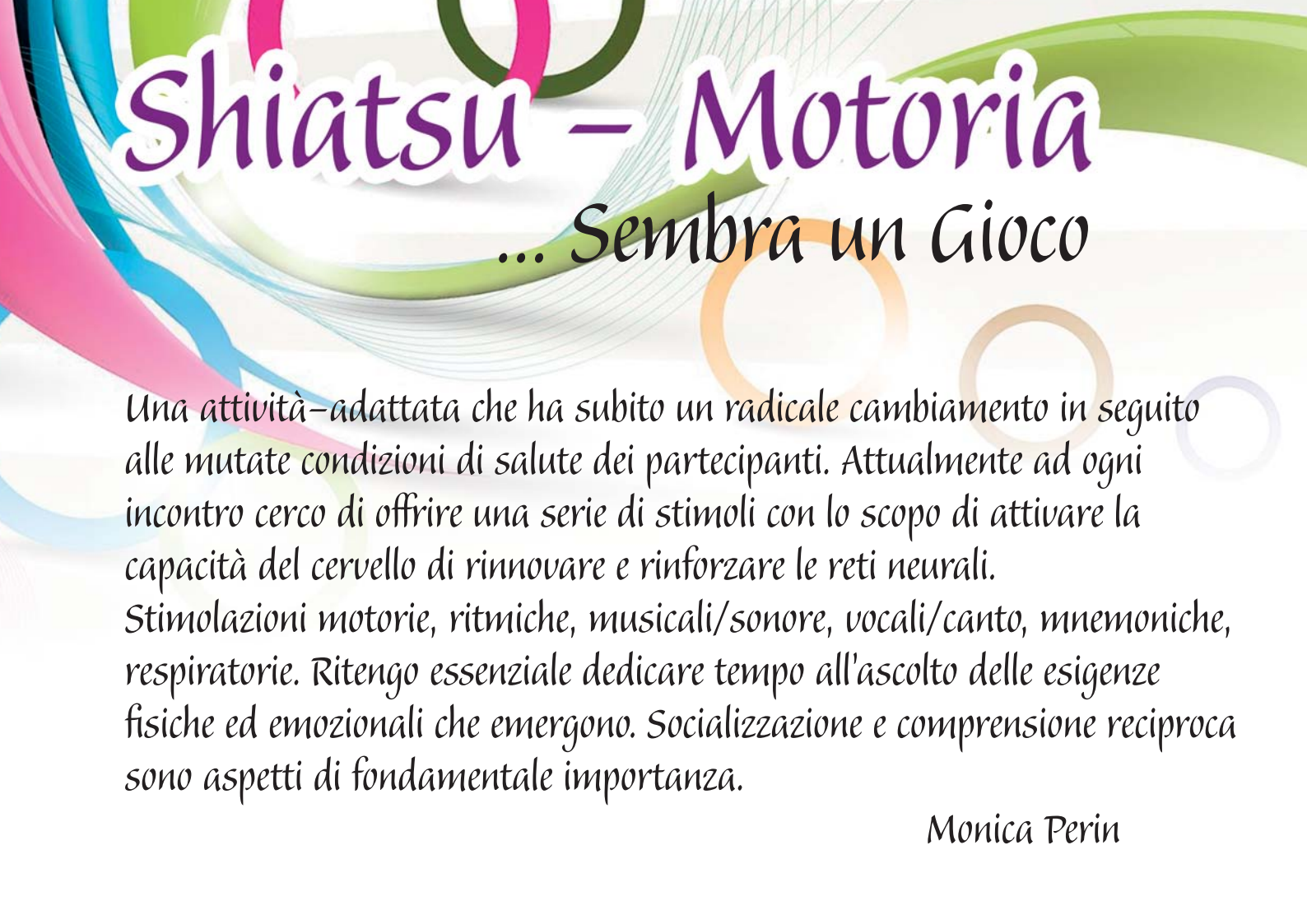
Lucia Pecoraro



Marta Gallazzi



*Aprassia bucco-linguo-facciale, dispassia verbale,
disartria, disfagia, disfonia? ...
so solo che non riesco a parlare bene.*



Shiatsu – Motoria

... Sembra un Gioco

Una attività–adattata che ha subito un radicale cambiamento in seguito alle mutate condizioni di salute dei partecipanti. Attualmente ad ogni incontro cerco di offrire una serie di stimoli con lo scopo di attivare la capacità del cervello di rinnovare e rinforzare le reti neurali.

Stimolazioni motorie, ritmiche, musicali/sonore, vocali/canto, mnemoniche, respiratorie. Ritengo essenziale dedicare tempo all'ascolto delle esigenze fisiche ed emozionali che emergono. Socializzazione e comprensione reciproca sono aspetti di fondamentale importanza.

Monica Perin



Monica Perin

*Con Monica iniziamo
nell'anno 2012*







*Shiatsu – Motoria sono solo una scusa,
noi facciamo molto molto di più*



Si continua con attività motoria adattata

Villa Centenari



Cristina Pozzebon

Gruppo AsPI di Tradate





Il movimento
migliora sia la
depressione, sia
la motricità

Nordic Walking

A low-angle, close-up photograph of a person's legs as they walk through a lush green field. The person is wearing black leggings and white athletic shoes with orange accents. They are using two silver Nordic walking poles, one in each hand, which are planted in the grass. The background shows a clear blue sky with some light clouds and distant hills.

Numerosi benefici si ottengono a livello respiratorio e motorio.

Permette di ampliare notevolmente l'oscillazione delle braccia e di conseguenza di allungare il passo mantenendo un più saldo equilibrio e al contempo aiuta a correggere anche la postura, la respirazione e prevenire le cadute. Importantissima è l'azione di contrasto all'avanzamento di un arto superiore con l'avanzamento dell'arto inferiore corrispondente anziché sincrono con l'arto controlaterale.



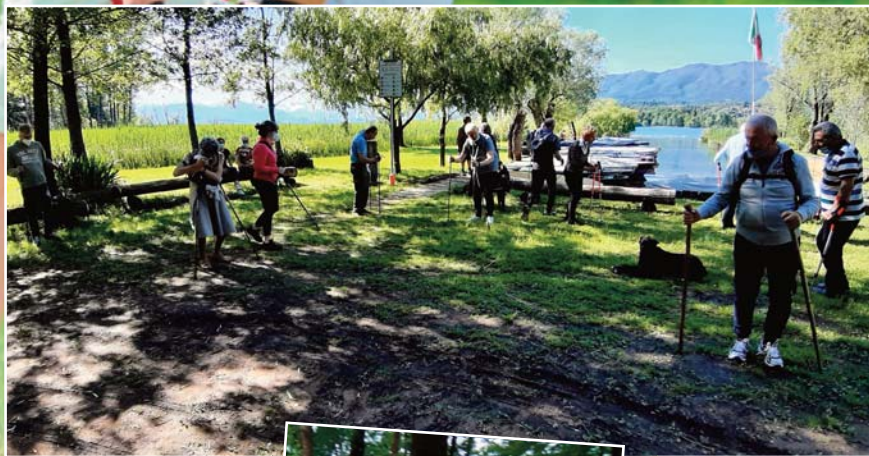
La tecnica base del Nordic Walking viene naturalmente adeguata alle possibilità motorie dei partecipanti per cui si può parlare di "tecnica adattata".



Cristian Giannattasio



*L'uso dei bastoncini
coinvolge il 90% dei
muscoli del corpo*





*Favorisce il miglioramento
delle relazioni interpersonali*



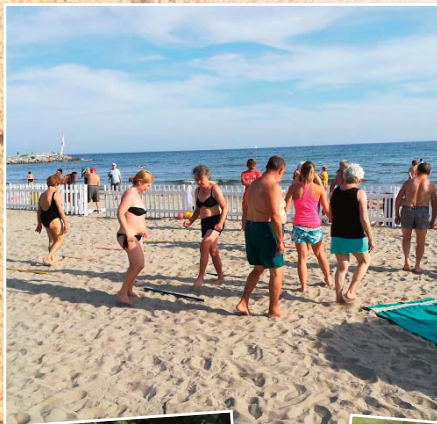
*Il Nordic Walking Interviene su particolari elementi,
come la postura, la tonificazione muscolare, la coordinazione motoria.*

Vacanze Terapeutiche

Rappresentano un momento di socializzazione dei soggetti con un miglioramento dello stato emotivo affettivo. La terapia farmacologica viene integrata con attività motorie, intellettive, occupazionali e la presenza di un medico o infermiere oppure un fisioterapista garantiscono una serenità ulteriore con un potenziamento efficace delle capacità individuali.



Un antidoto contro l'isolamento e la sedentarietà







Uno spasso
... terapeutico
a Sciacca



Poesia

"La poesia è una grazia,
una possibilità di staccarsi
per un po' dalla terra
e sognare, volare,
usare le parole come speranze,
come occhi nuovi per
reinventare quello che vediamo".

(Monica Vitti)



Aldo Lapi

Mattino

*Aprire gli occhi
dolcemente,
donarsi alla luce solare,
che penetri fino al cuore...*

*Forse un giorno questo sogno
sarà l'unica, la vera
realtà.*

Esistenza

"Essere importa!"

E una luce che possiedo
vedo riflessa in ciò che mi circonda.

"È sì qualcosa il fatto che sia nato!"

"Continua la mia vita!"

E con fragore, compiaciuto e strano,
confermo una presenza che è reale
e avrà forse germogli a primavera.



Ambrogio Meroni



Angela Menconi

Ho imparato

Ho imparato ad ascoltare
la voce del silenzio
quando sola mi ritrovo
al calare della sera
e ricordo carezze sognate,
sguardi d'intesa,
amore e silenzi perduti.
Ho imparato ad ascoltare
persin la mia voce,
che a volte neanch'io conoscevo.

Ho imparato ad ascoltare
Il sussurrar del vento,
le gocce della pioggia che
imponenti
batton sui vetri.
Ho imparato...
Stò imparando a viver serena
Ad ascoltare,
ricordare momenti d'amore
in quella voce nel silenzio.

Vivere l'attimo presente

*Signore fammi la grazia
di comprendere che posso vivere
solo l'attimo presente.*

*Questa è la realtà della nostra vita
non possiamo modificare il passato,
quel che è stato è stato.*

*Non possiamo nemmeno ipotecare
il futuro, anche se di buoni propositi
e intendimenti migliori.*

*Nemmeno l'intera giornata possiamo
con convinzione offrire al Signore,
la nostra fedeltà è spesso in difficoltà.
E' solo nel momento che stiamo vivendo
che possiamo scegliere di vivere con amore*



Laura Brizzi

*come ci ha insegnato Cristo Signore.
Confidiamo nella misericordia
che Dio ha per noi e gettiamo
i nostri peccati nel suo cuore.
Pensiamo che il domani è nelle mani
di un Padre che vuole solo il nostro bene
e questo ci basti per vivere sereni.*



Ornella Caruti

Mani

*Guardo le mie grandi mani, gonfie, storte,
contorte come vecchie radici,
rigide e doloranti,
poco alla volta hanno perso l'agilità e la destrezza
di saper compiere e creare
tutto ciò che la mente pensa, e una donna ama fare.*

*Forse ho preteso troppo da loro così più non obbediscono.
Vorrei che almeno sapessero ancora accogliere,
donar tenerezza,
alzarsi verso il cielo nell'umile preghiera.*

Signore che non diventino degli aridi pugni chiusi.

La maschera

Mi piaci perché
hai gettato lontano la maschera
che ieri celava il tuo viso.

Di te mi piace
il sorriso tuo dolce
che viene da dentro,
dal cuore.

Mi piaci perché,
testarda,
ti ostini a cercar
l'impossibile amore.



Franco Ghiringhelli



Paolo Bragonzi



Giorgio Sella

E loro sono narratori dalla penna fantasiosa e ...

Tra di noi si può anche scherzare (da
"Liberi! N.67)

... Ad un tratto, lungo il marciapiede,
vedo un bel Mercedes, mi guardo intorno
e con la mia consumata esperienza, forzo
la serratura. Non fa tempo a scattare
l'allarme che ho già fatto il ponte per
metterla in moto . Accidenti vedo una
divisa, il Brigadiere Gildo , che era anche
il proprietario della macchina, mi corre
incontro e preso per il braccio sbraita:
questa volta 10 anni non te li toglie
nessuno, delinquente!

Proprio in quel momento mi sveglio tutto
sudato e spaventato ma con un sospiro
di sollievo perché l'incubo era finalmente
terminato. Chissà cosa ho mangiato ieri
sera o forse quel vinaccio mi ha fatto un
brutto scherzo. Beh è finita.

Paolo

... Quello che ho pensato io è sull'esempio del
paradosso di Zenone, cioè la sfida fra la tartaruga e
il veloce Achille, dove noi, poveri parkinsoniani siamo
la lenta tartaruga e il Park è il corridore ateniese.
Apparentemente la nostra corsa non ha alcuna
possibilità di vittoria solo che le regole dicono che la
corsa si sviluppa su una lunghezza di dieci metri e
che il veloce Achille ci concede un vantaggio qualsiasi
dopo che noi siamo partiti dalla fine dei dieci metri
mentre lui partirà dalla linea di partenza. Pronti?
Via! Il fatto che Achille ci abbia dato un piccolo
vantaggio gli si ritorcerà contro in modo inaspettato.
... Alla fine si scoprirà che la somma di tutte le parti
darà uno cioè la distanza prefissata dove le
tartarughine passeranno per prime sotto il
traguardo, questo è un bell'esempio dei trucchi che si
possono fare con la logica, come quello del cretese che
afferma "tutti i cretesi mentono " o le bugie di Ulisse
che disse a Polifemo di chiamarsi Nessuno.

Giorgio



Sergio Vanini

Felicità

Se potrò impedire ad un cuore di spezzarsi

Non avrò vissuto invano.

Se potrò alleviare il dolore di una vita.

O lenire una pena.

O aiutare un parkinsoniano caduto a rientrare nel suo nido

Non avrò vissuto invano

Sarò FELICE

Le buone relazioni, fan parte del galateo,
della buona educazione, del quieto vivere.
Le "relazioni buone" sono frutti che maturano
sulla volontà delle persone quando una prova
intacca la loro vita.
Le relazioni buone nascono dal cuore,
sono costruite con tenacia e con amore.
Hanno radici che si intrecciano
in mezzo ai sassi e ai rovi
ma è così che riescono a superare
l'indifferenza e abbondare nel porgere sorrisi
e allungare la mano, pur se tremolante,
per aiutare a rialzarsi e continuare a camminare.

Laura



*Racconto fotografico delle attività
terapeutiche svolte con i nostri cari
associati dal 1996 ai giorni nostri.*



As.P.I.

Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV - ETS

Via Maspero, 20 - 21100 Varese
tel. 327 2937380

www.parkinson-insubria.org

info@parkinson-insubria.org

Codice Fiscale: 95061570123

