



As.P.I.

Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV

ANNO XXIV - n. 66 - DICEMBRE 2020

Liberi!

Periodico trimestrale a cura dell'Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV

editoriale - pag. 2

La vita è più vera dopo il Covid

salute - pag. 4/5

**L'ambulatorio Parkinson
di via Monterosa**

vita associativa - pag. 6/7

L'assemblea annuale As.P.I.

territorio - pag. 8/9

**Da Santa Caterina del Sasso
alla ciclovia della Valganna**

riflessione - pag. 10/11/12

**Quando il lockdown fa riflettere
Opportunità per il nostro futuro**

attività - pag. 13/14/15

Gli "AsPIani" chi li ferma?

riconoscimenti - pag. 16/17

Sole d'Oro 2020 a Kicca

amenità e racconti - pag. 18/19

**Sogno di una notte di mezz'estate
Buonumore: "El Cascia-ball"**

dalle sezioni - pag. 20/21/22/23

Groane: evviva le mascherine...

eventi - pag. 24/25

**GNP - Nuove tecnologie
in nostro aiuto**

testimonianza - pag. 26/27

**#IOSONOCAREGIVER
As.P.I. e il volontariato**



**DALL'ANALISI DEL CENSIS
SPUNTI DI RIFLESSIONE**

Ritrovare il senso della comunità, dai giovani, alla coppia e famiglia. Come sarà il dopo - Covid?

Il recente rapporto del Censis sulla situazione sociale ha sintetizzato il terribile 2020 che si sta concludendo come l'anno dove il virus Covid ha innescato paura, quella sul futuro dove, a dispetto delle rassicurazioni istituzionali, gran parte delle persone si vede dentro un tunnel da cui ancora non si riesce a scorgere l'uscita.

La brusca rottura con il modello di vita del passato, rappresentata dalla pandemia, sta smuovendo la società. L'incertezza ha innescato l'idea che ci dovesse essere una sovra capacità d'intervento dello Stato che risolve tutto. E la società ha affidato alla responsabilità politica il compito di affrontare l'emergenza, di farlo velocemente, di intervenire con ordinanze di protezione civile, decreti della Presidenza del consiglio ed attraverso il taglio delle libertà civili di spostamento e frequentazione. Ma nulla è risolto. È stata la seconda ondata pandemica ad incidere su di noi, provocando disorientamento: la semplificazione delle soluzioni in emergenza è diventata sottovalutazione dei problemi, ora il contagio della paura rischia di mutare in rabbia. Da qui, secondo il Censis, nasce l'esigenza di "un ripensamento strutturale per la ricostruzione, per i prossimi dieci anni, per le nuove generazioni". La realtà di oggi impone di prendere atto che ci muoviamo in condizioni troppo a rischio per non presupporre una nuova azione della mano pubblica: non per riparare guasti, ma per ripensare alle coppie, alle famiglie, ai nostri malati e i loro caregivers. Non possiamo negare che stiamo immaginando un futuro più protetto per non limitarci ad una società basata sulla cultura del sussidio e del fiato corto.



Copertina:
Veduta dell'Eremo
di Santa Caterina
del Sasso



Liberi!

**Periodico dell'As.P.I.
Associazione Parkinson Insubria
VARESE ODV - Via Maspero, 20
tel. 3272937380
www.parkinson-insubria.org
info@parkinson-insubria.org**

Autorizzazione Trib. Varese:
Reg. stampa nr 72 - spedizione Abb. Postale
comma 20/c art. 2 L. 622/96 Fil. Varese.

Direttore Responsabile
Giuseppe Macchi
Direttore Editoriale
Margherita Uslenghi
Capo Redattore e Coordinatore
Francesco Gallo
Comitato Redazionale
Giuseppe Brasola, Francesco Gallo

Hanno collaborato a questo numero
Giuseppe Macchi, Margherita Uslenghi, Anna Maria Bottelli, Mario Pennisi, Francesco Gallo, Giorgio Sella, Paolo Bragonzi, Laura Gallo, Bruna Maffi, Rosetta Pirocca, Franco Bruno Grassi, Giuseppina Tonella.

Stampa e impaginazione
Arti Tipografiche Induno s.n.c.
Induno Olona (Va)

Le parole rassicuranti non bastano più. Resilienza, soluzione del disagio, mobilità sostenibile, digitalizzazione delle scuole, reti ultraveloci, economia verde, ricerca medica, investimento sui giovani. Abbiamo provato tutti senso di precarietà e debolezza, arretratezza delle strutture della medicina tradizionale, nonostante il personale sanitario sia andato ben al di là del suo compito, dando l'anima negli ospedali e tra i medici di base. Adesso si tratta di procedere e capire dove andare. Il velo è "squarciato", le sicurezze si sono dissolte, contraddizioni di fondo emergono. Ed è altrettanto evidente che "non sono più tollerabili" le distorsioni che scaricano sugli onesti l'illegalità degli evasori.



È vero sì che vincoli e ritardi strutturali di Sanità e Scuola, per esempio, sono una zavorra che le emergenti difficoltà economiche e sociali rendono drammatica se solo si guarda al futuro. Ma è anche vero che il non averci dato delle priorità nelle scelte ora ci impone rincorse più affannose per ripartire dopo il Covid. E lo diciamo pensando alla Sanità pubblica, alla Medicina di

prossimità, all'assistenza domiciliare, ai farmaci indispensabili per lenire i disagi da Parkinson e alle visite ambulatoriali pubbliche tagliate a Varese senza dialogare né comunicare, come illustriamo nei dettagli in queste pagine di LIBERI!

Resta una realtà incontrovertibile: quando la società soffre, ciascuno si spaventa, tende a chiudersi, subito dopo ad aprirsi e a fare cerchio, a trovare soluzioni rapide.

L'analisi sociologica del Censis non va e non può andare oltre. Offre spunti di riflessione e rende chiara l'idea che nulla sarà come prima. Ora spetta a noi trovare soluzioni per il futuro. Resta una realtà incontrovertibile: quando la società soffre, ciascuno si spaventa, tende a chiudersi, subito dopo ad aprirsi e a fare cerchio, a trovare soluzioni rapide. A partire dalla coppia e dalla famiglia: tutti dobbiamo fare Comunità, capire come condividere il disagio, aiutarci nell'uscita dal tunnel e ripartire insieme. Nessuno si salva da solo.

Dalla direzione e redazione di LIBERI!, dal consiglio direttivo dell'Associazione Parkinson Insubria Onlus cogliamo l'occasione per unirvi in un abbraccio (anche se virtuale) a tutti i lettori e porgiamo a tutti i più affettuosi AUGURI di S. Natale e di un anno 2021 migliore e ispirato alla gioia.

Giuseppe Macchi

MARIA E GIOVANNI: insieme da sessant'anni



Condividiamo con i lettori il momento speciale vissuto dai nostri cari Soci Maria e Giovanni lo scorso 17 settembre. Circondati dai propri cari hanno festeggiato con gioia il raggiungimento di un importante traguardo: 60 anni di matrimonio.





Ospedale di Varese In dieci punti una realtà allarmante

a cura di Giuseppe Macchi

Peggior della paura c'è solo la confusione

*(e la perdita di contatto
con malati e famiglie)*

Peggior della paura c'è solo la confusione, amavano ricordare gli antichi saggi. In un momento storico così delicato e difficile, come quello che stiamo vivendo in epoca di Covid, in cui tutto il mondo è coinvolto e sconvolto da un'immane emergenza sanitaria pandemica, tutti noi ci stringiamo in una riflessione sul senso della vita, sulla provvisorietà, sulla confusione, su quelle che sono state fino ad ora le nostre abitudini, su quello che è il nostro presente e su che cosa ci aspetterà quando tutto questo sarà finito.

Intanto però ci guardiamo intorno e ci confrontiamo, a reale tutela quotidiana dei malati di Parkinson e dei loro caregiver. La situazione è a dir poco precaria e paradossale: decisioni e contro-decisioni che si affiancano alle misure prese con circolari ufficiali diffuse e poi smentite dai fatti da parte della direzione socio – sanitaria dell'Ospedale di Circolo di Varese e del direttore dell'Unità Operativa di Neurologia dello stesso ospedale (Prof. Maurizio Versino).

Ecco i fatti, giacché le opinioni interessano molto poco ai malati di Parkinson e alle loro famiglie.

- 1. DA OLTRE 30 ANNI SUL TERRITORIO** - L'Associazione Parkinson Insubria opera in provincia di Varese da oltre 30 anni. E nel 1998, su iniziativa della dirigenza dell'Ospedale di Varese (dott. Lucchina, dott. Tellini), in collaborazione tra Comune di Varese e la nostra Associazione, applaudimmo la nascita dell'Ambulatorio Parkinson di via Monterosa a Varese. Causa disturbi motori dei malati (rigidità, tremore, bradicinesie, ipercinesie, con frequente vergogna ad apparire) fu salutata come un'ottima istituzione l'Ambulatorio Parkinson gestito fino al 2016, per due giorni settimanali, da due medici parkinsonologi per circa 1800 visite annuali. Quell'ambulatorio di 2° livello era considerato una struttura di eccellenza per circa 5000 parkinsoniani.
- 2. DAL 1° OTTOBRE TUTTI IN OSPEDALE: POI NO...** - Nel settembre 2020 la Direzione Socio-sanitaria e la direzione della Neurologia dell'Ospedale di Varese hanno comunicato che a decorrere dal mese di ottobre 2020 non ci sarà più l'ambulatorio in via Monterosa, ma **un ambulatorio un giorno alla settimana - il mercoledì - per 11 pazienti, presso l'Ospedale di Circolo, tenuto dal dr. Gallazzi adducendo la seguente motivazione: "per rispettare il distanziamento"**.

*Al centro delle priorità rischiano
d'essere solo le strutture sanitarie e
non più le Persone e il rapporto tra il
malato e il neurologo.*

3. **PROMISCUITÀ OSPEDALIERA E CAOS** - Visto l'allarme dei tagli imminenti e l'infondatezza della motivazione, la nostra Associazione As.P.I. si è subito mobilitata, verificando di persona (scattando foto inequivocabili) gli scarsi spazi esistenti per gli ambulatori di neurologia, reumatologia e accettazione dell'Ospedale di Circolo.
4. **MONTEROSA: RIDOTTE LE VISITE** - Nel prevedere un solo ambulatorio settimanale per 11 pazienti (che per 52 settimane annuali comprensive delle festività) potrà soddisfare le esigenze di 572 pazienti, non si fornisce alcuna indicazione per le ulteriori 1000 visite ambulatoriali che venivano in precedenza effettuate.
5. **VERSO IL COLPO DI SPUGNA** - Tra le famiglie dei malati di Parkinson inizia a serpeggiare l'ipotesi che, dietro alla ridicola motivazione "per rispettare il distanziamento" si tende a ridurre un SERVIZIO PUBBLICO a vantaggio di un tacito invito a rivolgersi alle STRUTTURE PRIVATE. Sarebbe stato più corretto comunicare che, con un colpo di spugna, è stato deciso di cancellare ciò che con impegno di persone ed istituzioni è stato costruito per mettere nelle migliori condizioni di assistenza i malati in questi ultimi 30 anni.

Dietro alle incertezze operative e alle assenze di comunicazione della Neurologia dell'Ospedale di Varese ci sono forse strategie per favorire le strutture private?

6. **CONGELAMENTO** - Al 5 dicembre 2020, nulla di nuovo è cambiato: l'Ambulatorio Parkinson di Via Monterosa a Varese è aperto una sola volta la settimana e il dott. Gallazzi non riceve i malati in Ospedale, bensì nella struttura di Casbeno. La nostra Associazione ha chiesto più volte chiarimenti, ma nulla è giunto. Nessuna risposta a legittime domande, come è nelle nostre corde da sempre, con tutte le direzioni sanitarie e le autorità del territorio con cui amiamo interagire per il bene dei 5000 malati e delle famiglie.

O quelle dei 5000 malati di Parkinson nel Varesotto (che noi rappresentiamo) sono solo congetture?

7. **INFORMARE È UN DOVERE** - La nostra Associazione ha informato di ciò che sta accadendo il Presidente della Regione Lombardia, Avv. Attilio Fontana (ed ex sindaco di Varese che bene conosce la nostra solerzia ed operatività

associativa), l'Assessore al Welfare regionale dott. Giulio Gallera e il Sindaco di Varese, Avv. Davide Galimberti. Elencando dati e fatti.

8. **C'È CHI GONGOLA** - E come d'incanto il tempo si è fermato, le decisioni prese di trasferire i servizi ambulatoriali presso l'Ospedale di Circolo si sono congelate al freddo invernale senza alcuna comunicazione di rettifica alla nota della direzione del settembre 2020. Il giovane dott. Gallazzi continua a svolgere il suo compito in via Monterosa in un solo giorno settimanale, mentre stanno aumentando gli appuntamenti periodici di controllo dei pazienti presso le strutture private (per le visite in convenzione con il SSN il costo è nullo, altrimenti si spendono 180€)...
9. **IL PRIMATO D'INFORMARE** - Apprezziamo che il Prof. Maurizio Versino, direttore dell'Unità Operativa di Neurologia a Varese, sia intervenuto al webinar per la Giornata Nazionale Parkinson. E con il suo intervento ha fornito informazioni tecniche su quali siano alcune terapie che intende attuare nel nosocomio varesino che comunque dovranno avvenire senza distruggere l'esistente. Ed ogni cambiamento organizzativo, annunciato o poi congelato, soprattutto se avviene sul territorio in un contesto di cura di malattie cronico degenerative, deve essere comunicato e condiviso *in primis* con i malati. Non si può semplicemente affermare che sul territorio sono presenti altri ambulatori... a Gallarate, a Brebbia e a Cunardo. A meno di perseguire altre strategie.
10. **PRIORITÀ: MALATO - NEUROLOGO** - Più volte primari e dirigenti di ospedali e ASST hanno affermato che tra neurologo e paziente parkinsoniano si crea un rapporto di fiducia e di conoscenza reciproca che agevola e migliora la terapia e che il controllo periodico delle cure e della somministrazione dei farmaci siano prioritarie su tutto. Eppure da quest'anno i medici sono stati ridotti ad uno, con appena l'esperienza di un anno. E' difficile comprendere come simili decisioni siano state prese tenendo conto che l'obiettivo prioritario di cura sia SEMPRE LA PERSONA. E non solo la struttura o logiche strategiche.



L'assemblea annuale

L'Assemblea annuale della nostra Associazione, presieduta dalla Presidente Margherita Uslenghi che avrebbe dovuto svolgersi (come da Statuto) entro il 30 di aprile, a causa delle disposizioni imposte per il Covid.19, si è tenuta il 26-Settembre 2020 presso la palestra del Centro Diurno Integrato, in Varese Via P. Maspero n. 20, ove è anche ubicata la nostra Sede sociale, per approvare i punti all'ordine del giorno:

1) **Relazione del Presidente (di seguito riportata in una sintetica, cronologica elencazione ed illustrazione delle attività svolte e delle iniziative e manifestazioni realizzate);**

2) **Approvazione del Bilancio Consuntivo;**

3) **Approvazione del Bilancio Preventivo 2020;**

4) **Elezione dei Componenti il Consiglio Direttivo.**

L'Assemblea, dopo aver approvato all'unanimità, i primi 3 punti all'ordine del giorno, ha provveduto, come da Statuto, al rinnovo del **Consiglio Direttivo** eleggendo, quali componenti i Sigg.: **Bragonzi Paolo, Brasola Giuseppe, Ferrario Enrica, Gallo Francesco, Pasella Laura, Pennisi Mario, Pugliese Luigi, Quadri Maria Grazia, Uslenghi Margherita, Vanini Sergio.**



Relazione del Consiglio Direttivo

a cura di Margherita Uslenghi

Attività dal 1° gennaio al 31 dicembre 2019

*Il Consiglio Direttivo si ritiene soddisfatto
per quanto realizzato nel corso dell'esercizio.*

Vengono riportati di seguito gli incontri svolti in sede a Varese:

- il **23 Febbraio**: Incontro con la Dr.ssa Sara Vago, Ispettrice della **Croce Rossa Italiana** di Varese. Tema della riunione: "I primi passi nella mobilitazione del malato di Parkinson";
- il **2 Marzo**: Incontro con il Sacerdote Don Luigi Peruggia, **Cappellano** dell'Ospedale di Gallarate e Assistente cure palliative. Tema della riunione: "Le disposizioni anticipate di trattamento (DAT), aspetti etici e spirituali";
- il **16 Maggio**: Incontro con il Dr. Enrico Ricotti, **medico dentista**. Tema della riunione: "L'importanza della prevenzione, dell'igiene dentale con riferimento alla malattia di Parkinson".

Sono state attuate iniziative per sensibilizzare l'opinione pubblica, le Autorità politiche e sanitarie sulla necessità di interventi per la realizzazione di attività e servizi atti ad alleviare i disagi degli ammalati e dei loro familiari.

- il **23 e 24 Marzo**, presso il **Teatro** parrocchiale Pax di Cantello, nell'ambito della rassegna teatrale "Duu di in allegria", la Compagnia teatrale "Tutti in Scena" di Cantello, ha portato in scena la commedia dialettale in tre atti di Al-

fredo Caprani, "l'Ispetur" ispirata liberamente al "Revisore" di Nikolay Gogol;

- dal **14 al 27 Settembre** è stata realizzata la consueta **vacanza marina** in Liguria, a Marina di Andora, rivolta agli associati, molto apprezzata dai partecipanti, aperta agli ammalati di Parkinson e ai loro familiari che riscoprono in tale iniziativa il piacere di stare insieme, lontani dalle mura domestiche. Inoltre, per tutto il periodo della vacanza è stata assicurata l'assistenza di due fisioterapisti con esperienza nella riabilitazione della malattia di parkinson, messi a disposizione dalla Casa di Cura Le Terrazze di Cunardo per le attività di movimentazioni articolari e muscolari, unendo così il recupero di capacità psicomotorie con la gioia e la serenità di stare insieme;
- il **27 Ottobre** con la collaborazione della Proloco di Arcisate, delle Consulte cittadine della Cultura e dello Sport e di altre associazioni della zona, nell'amenissima cornice del Parco Lagozza di Arcisate, abbiamo partecipato alla 5ª edizione della "**Camminata del Cuore**", camminata non competitiva completamente pianeggiante adatto ai nostri ammalati. Per volontà degli organizzatori il ricavato di questa 5ª edizione è stato of-



ferto alla nostra Associazione. A questo gesto ha fatto seguito il **pranzo natalizio** per gli auguri del Santo Natale 2019 che si è svolto presso l'Associazione Vivere la Speranza, in Arcisate e nell'occasione abbiamo avuto la promessa per l'anno 2020 di avere un locale in Arcisate per l'apertura di un **Info Point As.P.I.** per la cittadinanza della Val Ceresio;

- il 9 Novembre si è tenuta una **conferenza medico-scientifica** presso la Sala degli Stemmai sita nel Palazzo Comunale di Sumirago, con la partecipazione come relatore della dr.ssa Cristina Pianezzola, Neuroparkinsonologa componente del "Comitato Scientifico" dell'As.P.I. Varese. La relatrice ha sviluppato l'argomento "Aspetti clinici e terapeutici della Malattia di Parkinson", fornendo ai presenti informazioni dettagliate sulla malattia ed è rimasta a disposizione dei partecipanti per rispondere ai vari quesiti che le venivano sottoposti;
- il 10 Novembre presso il Teatro Castellani dell'Oratorio Parrocchiale di Azzate, la compagnia teatrale "Amici del Conte" di Varese ha portato in scena lo **spettacolo teatrale** "Come non fare l'amore" – Commedia in atto unico di Giuseppe Della Misericordia – per sostenere le attività organizzate da As.P.I. e rivolte ai malati di Parkinson;
- il 30 Novembre, nell'ambito delle manifestazioni per la celebrazione della **Giornata nazionale Parkinson 2019**:
 - ✓ presso l'**Ospedale L. Galmarini di Tradate** – ASST Sette Laghi – seminario dal titolo "Incontro conoscitivo sulla malattia di Parkinson", aperto alla cittadinanza, con la partecipazione del Neurologo Dr. Davide Uccellini e Info Point As.P.I. con la presenza del Presidente Margherita Uslenghi;
 - ✓ presso la **Casa di Cura Le Terrazze di Cunardo** – seminario sul tema "Il valore aggiunto dell'arteterapia nella riabilitazione specialistica della Malattia di Parkinson", con la partecipazione dell'arteterapeuta Grazia Giani, la Fisiatra dr.ssa Laura Pendolino, il neurologo parkinsono-



logo dott. Giuseppe Veneziano e Info Point As.P.I., con la presenza del Vice Presidente Giuseppe Brasola;

- ✓ presso la **Fondazione Gaetano e Piera Borghi di Brebbia** - Seminario dal titolo "Alimentazione e Malattia di Parkinson: evidenze cliniche e consigli pratici" con la partecipazione del neurologo parkinsonologo dott. Giulio Riboldazzi e Info Point As.P.I. con la presenza del Consigliere As.P.I. Odv di Varese Paolo Bragonzi;
- ✓ presso il **Salone Estense del Comune di Varese**, si è tenuto il concerto di musica classica in memoria della Prof.ssa Emilia Martignoni, con i solisti Guido Rimonda (violino), Giulia Maria Rimonda (violino) e Ilaria Cavalieri (pianoforte);
- ✓ Il 14 Dicembre, presso il Centro Anziani del Comune di Arcisate, ci siamo ritrovati insieme per festeggiare il Santo Natale con un ottimo pranzo, seguito da una divertente tombolata arricchita di piccoli ma numerosi premi e soprattutto con tanta, tanta allegria.

La comunicazione è stata curata tramite il nostro sito "www.parkinson-insubria.org", pubblicazioni, articoli sui giornali locali e deplianti. Sono state stampate due edizioni semestrali del nostro periodico "**Liberi!**". Sono proseguite le **convenzioni, per ricoveri riabilitativi** a favore dei soci ammalati, instaurate con la Fondazione Gaetano e Piera Borghi di Brebbia e con la Casa di

Cura Le Terrazze di Cunardo con le quali è stata definita una procedura per snellire le pratiche necessarie per essere inseriti in lista.

Si è fatta più assidua la **collaborazione con l'Università degli Studi dell'Insubria di Varese** e in particolare con il Centro di Ricerche in Farmacologia Medica diretto dal Prof. Marco Cosentino, e con il coinvolgimento del Centro Parkinson di Varese. Nei mesi di giugno e novembre abbiamo effettuato due **visite guidate al Centro di Ricerche**. La prima con un piccolo gruppo di consiglieri di As.P.I. Varese e la seconda con un gruppo ristretto di malati e familiari. Tale opportunità ha suscitato grande interesse ed emozione nei partecipanti. Nell'arco del prossimo anno saranno calendarizzate ulteriori visite.

Sono, inoltre, proseguite e migliorate tutte le nostre attività di gruppo che vengono espletate presso i locali del Centro Servizi Polivalente dov'è ubicata la nostra sede e a Tradate:

- a **VARESE: Attività motoria adattata, Tai-Chi. Logopedia, Auto Mutuo Aiuto.**
- a **TRADATE** presso il Centro Anziani di Villa Centenari: **Ginnastica dolce e Logopedia.**

Nei giorni successivi si è riunito Il consiglio per procedere alle nomine delle cariche statutarie. È stata eletta e confermata alla carica di presidente **Margherita Uslenghi**. È stato eletto vicepresidente **Pugliese Luigi**, tesoriere **Quadri Maria Grazia in Demolli** e segretaria è stata confermata **Ferrario Enrica**.

GITE QUATTRO STAGIONI: IDEE PER VALORIZZARE IL TERRITORIO

Da Santa Caterina del Sasso alla Badia di San Gemolo e ciclovia Valganna-Svizzera

a cura di Giuseppe Macchi

Dopo la guida alla visita dei cinque siti Unesco di Varese (Liberi!, giugno 2020), ecco tre proposte per visitare, passeggiare e gioire delle eccellenze del nostro territorio.

Qui protagonisti quattro laghi: Verbano, Ceresio, Ganna e Ghirla.

A bbarbicato sullo strapiombo roccioso a picco sul lago, l'EREMO DI SANTA CATERINA DEL SASSO è senza dubbio uno tra gli scenari più suggestivi del Lago Maggiore. L'Eremo è nel territorio di Leggiuno, si può raggiungere scendendo una panoramica scala di 268 gradini o per mezzo dell'ascensore con accesso nei pressi del parcheggio superiore. La costruzione di Santa Caterina, secondo tradizione nel XII secolo, risale a Alberto Besozzi di Arolo, mercante del tempo, scampando ad un naufragio durante una traversata del lago: avrebbe fatto voto a Santa Caterina d'Alessandria di ritirarsi in preghiera in una grotta. Lì avrebbe costruito una cappella alla Santa, oggi sul fondo della chiesa. In seguito fatto beato, i suoi resti riposano

nella chiesa. Il complesso sorse nel XIV secolo, con la costruzione di due chiese dedicate a San Nicolao e Santa Maria Nova. Il complesso venne retto dai Domenicani, ai quali succedettero dal 1314 al 1645 i frati dell'Ordine di Sant' Ambrogio ad Nems. A partire dal 1670 vi si sarebbero insediati i Carmelitani di Mantova, che avrebbero mantenuto il monastero per un secolo, fino alla soppressione (avvenuta nel 1770). Dal 1914 è monumento nazionale. Il complesso passò dalla parrocchia di Leggiuno alla Provincia di Varese il 4 giugno 1970. Da quella data iniziarono



Eremo di Santa Caterina del Sasso

restauri ed opere di consolidamento che salvarono il santuario. Dal 1986 al 1996 ospitò una comunità di Domenicani, poi retto da alcuni Oblati benedettini. Ora la reggenza è della Comunità di Betania.

Causa emergenza Covid, l'eremo è rimasto chiuso per un mese fino al 3 dicembre 2020. E' prevista la riapertura per le funzioni religiose. Prima di parteciparvi e visitare il complesso si consiglia di telefonare alla Comunità di Betania: tel. 0332/647172 - 345/9975797.



La Badia di Ganna

La **BADIA DI SAN GEMOLO IN GANNA** sorge in una posizione strategica lungo la via Regina del Ceneri. Questa posizione consentì all'abbazia, per tutto il Medioevo, di essere un importante snodo viario, un rifugio sicuro per i pellegrini, un'efficiente sede di governo e punto di comunicazione con la vicina regione del Ticino. Famosa come luogo di culto dedicato alla memoria del martire San Gemolo, i cui resti sono ancora esposti nell'altare della chiesa. La storia vuole che dopo il martirio, il vescovo fece seppellire i resti del nipote Gemolo su di un colle, dove qualche anno più tardi fece costruire una cappella. I monaci benedettini di S. Gemolo si occuparono nei secoli dell'attività di bonifica del territorio: risanando paludi, convogliando le acque nel Lago di Ganna, coltivando terreni boschivi e passando a coltivazione i nuovi terreni ottenuti.

Con il termine Badia si intende il complesso architettonico composto dalla chiesa, dal campanile, dal chiostro, dalla foresteria e dalle circostanti abitazioni dei monaci. La chiesa risale al 1100-1125, ma venne consacrata solo nel 1160. Nel tempo ha subito alcune modifiche: l'aggiunta delle cappelle laterali a fine del '500, lo stupendo chiostro costruito nel '300 e la foresteria con chiostro gotico del '400.

Oltre che in auto, si giunge alla Badia lungo la **CICLOVIA DI VALGANNA**, ciclabile affascinante che collega Italia e Svizzera, costeggiando il lago di Ghirla e il lago di Lugano e percorrendo il tracciato di un'antica tranvia che collegava da inizio Novecento al 1955 la città di Varese con Ponte Tresa. Il percorso è in



La ciclovia di Valganna

parte su pista ciclabile protetta e in parte su strade locali con poco traffico, segnalato ma in alcuni punti è bene guardare la mappa. Il percorso di andata è in piano e in discesa, mentre il ritorno presenta un tratto in pendenza corrispondente al tracciato della tranvia di circa 4 km. La partenza è dalla chiesa del paesino di Ganna, accanto alla Badia, a 12 Km da Varese, ed attraversa la verde Valganna lungo un percorso ombreggiato che costeggia il lago di Ganna e la Valmarchirolo. Si consiglia di fare attenzione nei pressi del paese di Ghirla al bivio (a sinistra si va verso Cunardo mentre a destra continua il percorso).



Dopo aver percorso un tratto su strade secondarie e aver costeggiato la statale 233 finalmente ci si immette nel verde e suggestivo percorso dell'ex tranvia sino al comune di Lavena-Ponte Tresa, sulle rive del **lago di Lugano**. Si giunge nel tratto più stretto del Lago dove solo alcuni metri separano Italia e Svizzera. Ci si dirige, costeggiando il lago, verso la dogana di confine che si attraversa proseguendo fino a Caslano. Qui è possibile fare il giro del promontorio, anche se la seconda metà del giro va percorsa con bici a mano per la presenza di gradini e sassi. Il percorso è interessante sia per le bellezze ambientali che per la presenza di antichi borghi ricchi di scorci suggestivi tra i quali: *la Badia di San Gemolo a Ganna del XII secolo, il Maglio di Ghirla, il Parco dell'Argentera a Gaggio ed i paesi di Lavena e di Caslano in Svizzera.*



Le buone abitudini del quotidiano



a cura della Dott.ssa Anna Maria Bottelli

Anche il lockdown insegna e fa riflettere

L pensiero ricorrente di questi "giorni - Covid" è per tutti proiettato verso il futuro: "saremo come eravamo" oppure dovremo cambiare completamente lo stile di vita? Si tornerà alla normalità di prima? Difficile, penso, una risposta precisa, soprattutto per il primo periodo che definirei di graduale adattamento, la cosiddetta fase due. Certamente la società attuale, accelerata fino a qualche mese fa, sempre di corsa, frenetica, che ha provocato in quasi tutti, momenti stressogeni seri con conseguenze altrettanto serie soprattutto per la salute - a prescindere dal coronavirus - dovrà cambiare passo, oltre che mantenere i distanziatori sociali!

Abbiamo forse preteso troppo da noi stessi, pensando che la giornata avesse più di 24 ore, per cui si potevano ridurre le ore di sonno, trasformare il momento del pranzo in un fast-food spesso in piedi, usare in modo quasi ossessivo lo smartphone e di riflesso trasformare i bambini in "mini manager" con agenda settimanale senza spazi di relax o di gioco. Dopo la scuola ogni pomeriggio una serie di impegni ravvicinati, spesso con spostamenti in auto nel traffico caotico di ogni città, con le ovvie conseguenze quali stanchezza, svogliatezza, facile irritabilità, tutti motivi poi

Auguriamoci che il dopo sia a dimensione più umana

di tensione conflittuale all'interno della famiglia. Auguriamoci che il dopo sia a dimensione più umana con tempi più lunghi e socialmente meno pressanti, in modo che si possa programmare la giornata con uno stile sereno ed equilibrato grazie anche a semplici regole, forse un po' dimenticate. In fondo queste giornate diverse hanno azzerato in tutti le pregresse intense abitudini, ma forse hanno anche portato a riflessioni sugli stili di vita da modificare, nel rispetto di una struttura psico-fisica, quella umana, che non è a dimensione di robot.

di tensione conflittuale all'interno della famiglia. Auguriamoci che il dopo sia a dimensione più umana con tempi più lunghi e socialmente meno pressanti, in modo che si possa programmare la giornata con uno stile sereno ed equilibrato grazie anche a semplici regole, forse un po' dimenticate. In fondo queste giornate diverse hanno azzerato in tutti le pregresse intense abitudini, ma forse hanno anche portato a riflessioni sugli stili di vita da modificare, nel rispetto di una struttura psico-fisica, quella umana, che non è a dimensione di robot.

Una giornata con i bambini

In questo periodo di forzata clausura, per continuare a rendere meno estenuante la convivenza domestica fra piccoli e grandi, credo, utili ad impostare e gestire la giornata con modalità rituale, che diventa poi educativa nei confronti dei bambini. Proviamo a immaginare una giornata e dare qualche consiglio.

La mattinata

- Al suono della sveglia ci si alza e come prima ci si prepara, immaginando di uscire per frequentare la scuola: ciò evita quell' "impigritimento casalingo" che si sa non far bene alla lunga, rendendo troppo lente già le prime ore della giornata.
- Dopo aver apparecchiato la tavola, tutti insieme per la prima colazione, che non va mai fatta di corsa: il bambino, che è a

digiuno da oltre dieci ore ha bisogno di energie immediate, ma che si possano utilizzare anche durante la mattinata (quindi carboidrati, ma anche proteine e grassi, il tutto per almeno un quarto circa del fabbisogno calorico totale della giornata). Ricordiamo già al mattino le norme igieniche: lavaggio delle mani prima e dopo colazione (come prima e dopo ogni pasto), lavaggio accurato dei denti e quei piccoli insegnamenti di igiene personale. Non dimentichiamo il controllo dell'evacuazione, tanto più importante quanto più il bambino è piccolo e approfittiamo di questi momenti per suggerire costantemente le norme comportamentali.

- In mattinata per bambini della scuola primaria o secondaria le attività scolastiche online con i genitori che spesso collaborano con gli insegnanti. Se invece si tratta di bambini molto piccoli, da asilo nido o scuola materna, si dovranno impostare dei giochi o ancora un piccolo riposo. Utile un intervallo breve a metà mattina con attività fisica sul proprio terrazzo o nel giardino/cortile, in base alle possibilità. Questo stop con relativa ossigenazione rende più agevole l'apprendimento, insieme a una merendina preferibilmente a base di frutta.
- Si giunge così al momento del pranzo, ovviamente in famiglia, meglio se tutti insieme: coinvolgere i bambini per apparecchiare, sparecchiare, riordinare e arieggiare gli ambienti. Ricordare sempre le norme igieniche che a volte per pigrizia passano in second'ordine: ma i genitori rappresentano il modello da copiare e quindi l'esempio da dare! Durante il pranzo e poi anche la cena è importante insegnare ai bambini di variare il più possibile i cibi attraverso una programmazione settimanale.

A partire dai cereali (pasta, riso, pane, preferibilmente integrali), poi la carne meglio bianca da alternare al pesce, alle uova e ai legumi – questi ultimi da unire anche ai cereali come piatto unico – infine frutta e verdura nelle suggerite cinque porzioni al dì.

Molto importante insegnare ai bambini a mangiare qualitativamente e quantitativamente in modo adeguato, seguendo ritmi regolari, dedicando il giusto tempo per poter masticare bene ogni boccone e soprattutto in un ambiente tranquillo, che rispetti i tempi dei piccoli.

A qualunque età mai forzare l'alimentazione che può creare conflitti intrafamiliari, così come mai iperalimentare un bambino – peraltro il rischio è già dalla nascita! – per evitare i presupposti della successiva obesità.

Una corretta e regolare impostazione alimentare fin dai primi anni di vita è fondamentale per il raggiungimento e il mantenimento successivo di uno stato di salute e di benessere psico-fisico. Ci sono alimenti ipercalorici e iperglucidici di facile consumo che possono squilibrare una dieta giornaliera: merendine confezionate – dove abbondano zuccheri e grassi - patatine, bibite gasate, popcorn, caramelle, cioccolato, succhi di frutta etc. etc. da sconsigliare per esempio a merenda: meglio sempre la frutta, lo yogurt, la torta casalinga o anche semplicemente pane e formaggio.

Il pomeriggio

- Ritornando alle buone abitudini, eccoci al pomeriggio: in base all'età e alle pregresse abitudini, può essere impostato con diversi momenti da variare durante la settimana. Ancora attività scolastica breve, oppure collegamenti telefonici con i nonni o altri parenti, un breve spazio per la TV o i videogames, ma anche una lettura distensiva e personale o semplicemente un gioco libero e liberatorio a piacere. Non dimentichiamo poi l'importante attività fisica di almeno un'ora che supplisce nuoto o palestra delle pregresse abitudini: semplici esercizi ginnici si possono eseguire anche in casa. Ad alcuni bambini piacciono attività artistiche quali musica, pittura, recitazione che si possono riproporre anche tra le mura domestiche.



l'importante attività fisica di almeno un'ora

Ma anche organizzare semplicemente un piccolo corso di cucina: ai bambini piace molto mettere "le mani in pasta"! Se vogliamo educare, al ritorno dalla spesa coinvol-

giamo i più grandi a sistemare gli acquisti in modo da responsabilizzarli. Spieghiamo per esempio che si tratta di cibi freschi, di stagione, comprati magari a km zero. Si può così insegnare ad apprezzare i cibi sani nella loro varietà per una alimentazione equilibrata e bilanciata nei suoi contenuti. Un'altra regola importante: il nostro organismo ha bisogno di acqua per cui ricordiamolo a noi stessi e ai bimbi di bere frequentemente, solo acqua naturale e non bibite varie colorate!

- Siamo giunti alla cena: ricordiamo il rito dell'apparecchiatura della tavola per cui coinvolgere i bambini con mansioni diverse in base all'età e le reiterate norme igieniche. Se si impostano queste regole – a prescindere dal Covid – già dai primi anni, tutto poi nella crescita diventerà più semplice e automatico. *L'imprinting* educativo dell'inizio non verrà dimenticato. A proposito di cena ricordiamo un vecchio adagio sempre valido: "colazione da re, pranzo da principe, cena da povero". Pur con lo schema del mezzogiorno, ma meno abbuffate la sera!

La sera

- Nel rispetto del ritmo sonno-veglia e quindi di un buon riposo notturno, a nanna massimo alle 21 con la lettura della favola o in autonomia di un libro, per un breve tempo. Ma può essere quello anche il momento in cui il bambino, che ha sentito parlare ripetutamente del coronavirus, ha bisogno di confidarsi e raccontare ai genitori le sue paure. È il momento dell'ascolto attento per poterlo aiutare ad elaborare le sue ansie, in modo che possa poi dormire tranquillamente. È qui che la relazione affettiva genitore-figlio esprime la propria funzione e la capacità di sostegno.



- Sono utili informazioni educative, se in famiglia vi è un lattante cioè un piccolo del primo anno di vita, al fine di mantenere una nutrizione corretta, funzionale alla crescita. Sono appunto le già citate buone abitudini, da impostare fin dai primi giorni di vita. Le poppate con latte materno o di formula da somministrare con una certa periodicità, il ritmo

sonno-veglia il più possibile regolare per non creare disagio agli altri familiari, il controllo quotidiano dell'alvo, ma anche il bagnetto più o meno alla stessa ora, così come i momenti di coccola-massaggio rilassanti. Pur non essendo consigliato un atteggiamento "rigido", viene tuttavia suggerito uno schema ripetitivo e ricorrente affinché si inserisca virtualmente già in età neonatale "un orologio" che imposti la giornata anche per gli anni a venire.

Ciò ha come fine il benessere psicofisico di tutta la famiglia! Quando il piccolo starà per compiere l'anno, il suo schema dietetico rispecchierà più o meno quello dei fratellini maggiori e dei genitori, quindi starà a tavola con tutti, ma per lui ci saranno particolari attenzioni alla somministrazione di bocconi "a rischio"!

Le regole sopracitate piccole o grandi, unite a comprensione e affetto, consolidano l'importante rapporto genitori-figli. I pasti in famiglia hanno un valore dal punto di vista nutrizionale e sociale: migliorano la comunicazione, favoriscono la risoluzione dei problemi, insegnano per esempio un semplice ma importante maggior consumo di frutta e verdura e di ogni altro tipo di cibo, che il bambino osserva apprezzare e gustare dai genitori.

Evitando o contenendo i capricci tutto diventa più buono e attorno al desco si può ancora stare piacevolmente insieme, sempre ricordando che la nutrizione influenza in modo determinante lo stato di salute, in quanto "siamo ciò che mangiamo".

E allora, in questo momento storico, anche il *lockdown* può diventare un'opportunità verso una nuova prospettiva e un nuovo inizio, facendo tuttavia memoria dei principi educativi che le generazioni precedenti hanno sempre suggerito, in particolare Giovenale con il suo "*Maxima debetur puero reverentia*".


INGREDIENTI PER 5 PORZIONI

- Polpa di cachi 500gr
- Zucchero a piacere
- Colla di pesce 10gr (5 foglietti da 2 gr cad.)
- Vanillina 1 bustina da 0.5 gr

Mousse di cachi

di Laura Gallo

PREPARAZIONE

Mettere a bagno in acqua fredda i fogli di colla di pesce per circa 10 minuti. Scolateli in un colino e strizzateli delicatamente. Riscaldare in un tegamino un poco di latte (non bollente) in quantità appena sufficiente amalgamare la gelatina e mescolate fino a completo scioglimento. Pulire i cachi per una quantità di polpa di 500gr. Aggiungere la quantità di zucchero secondo il proprio gusto. Unire l'aroma di vanillina e la colla di pesce sciolta nel latte.

Con un frullatore a immersione amalgamate bene il composto e versate nei contenitori che avete scelto. Mettete in frigorifero per almeno due ore dopo di che potete consumare la mousse con una spruzzata di panna e una spolverata di cannella.

Gustatevela! Un piacere per il palato.

Gli AsPIani chi li ferma?

La clausura lockdown

a cura di Francesco Gallo

La lingua italiana possiede già i termini esatti per una corretta comunicazione quindi preferisco non ricorrere a anglicismi che alle persone semplici risultano incomprensibili. Vorrei fare una considerazione sulle difficoltà che abbiamo avuto noi accompagnatori caregiver dei nostri ammalati di P durante i ripetuti periodi di astinenza dalle attività cui eravamo abituati frequentando l'Associazione.

Abbiamo ottenuto meravigliosi risultati mettendo in gioco la nostra fantasia per rendere più accettabile l'isolamento casalingo. Primo fra tutti l'idea di metterci in gruppo utilizzando Whatsapp. Questa applicazione è nata in america e derivata dall'espressione "what's up". Come tale non è consentito tradurla in italiano anche se sarebbe molto gentile (come va, tradotta in italiano) ed è quindi una sorta di gioco di parole. Le nostre insegnanti Monica e Laura si sono adoperate per inviarci alcuni video che ci suggerivano come allenarci, nelle nostre case, per mantenere una certa elasticità nei movimenti e la mente lucida.

Il gruppo, tutti i giorni dopo i saluti di rito, si impegnava e tutt'ora si impegna a sollecitare gli amici con vignette, brevi video, foto durante le attività, annunci particolarmente interessanti. Per tutta la giornata si è impegnati in una gara per tenerci uniti durante questo periodo molto pesante di chiusura.

Il gruppo "Attività AsPI bis" è stata proprio una grande idea e alla pari con i tempi per farci incontrare la tecnologia informatica e soprattutto per toglierci da quell'isolamento che ci avrebbe portato alla depressione.

Colazione a villa Mylius



Laura oltre a insegnarci Tay-ci si impegna a tenerci insieme. Un invito tramite whatsapp ed eccola a far colazione con Nuccia e Franco al ristoro di villa Mylius, un parco praticamente in centro a Varese e consigliato per chi volesse fare due passi o consumare una tranquilla e calda colazione. In questa stagione magari coprirsi un tantino per sorbire una calda cioccolata.

Rivediamoci in palestra



Tutto questo però non ci bastava perché mancava l'incontro personale, il guardarci negli occhi, lo scambiarsi i saluti e i sorrisi. Un intermezzo interessante è stata quindi la ripresa delle attività. A fine luglio, con le dovute precauzioni, abbiamo iniziato a ritrovarci nella palestra consueta di via Maspero. Chi ha partecipato ricorderà senz'altro con grande piacere la gioia che ci è presa al rivederci in persona dopo tanto tempo. Ci brillavano gli occhi.

Nordic Walking



Il caro Cristian, marito di Monica ci ha invogliati a provare "camminando insieme": una camminata Nordic Walking in un posto molto attraente a contatto con una natura caratteristica del nostro lago di Varese: la darsena di Azzate. Ecco cosa ci dice Cristian: Un pò di tecnica ma soprattutto tanta forza di volontà, tenacia e determinazione fanno sembrare la strada da percorrere meno difficoltosa.



Grazie a tutti per aver condiviso con me questi e momenti ed aver camminato insieme e grazie per avermi trasmesso la voglia di affrontare con coraggio ogni difficoltà
 A presto, Cristian

Ma non ci fermiamo qui, ecco cosa ci dice Alberto:

“SENTIR, CAMMINANDO INSIEME”



In casa ASPI Varese ci sono novità. Le nostre “tutor” Monica e Laura ci hanno proposto, per tre giovedì (con bel tempo), di sperimentare emozioni nuove con una proposta pluri-esperienziale all’aria aperta.

Ci hanno offerto la loro disponibilità, intelligenza e fantasia per fare ginnastica adattata, Tai Chi all’aperto, in un contesto speciale come quello di villa Toeplitz a Varese. Inoltre la possibilità di fare una dolce camminata nel parco della stessa villa o in alternativa fare l’esperienza di dipingere nella natura.



Le foto pubblicate danno senz’altro l’idea di un’attività rilassante e in sicurezza COVID.

L’espressione su carta di disegni e colori hanno toccato i partecipanti liberandoli nell’interpretazione dei sentimenti con tinte forti, tenui e calde in disegni tipo Naif.

Coloro che avevano preferito il percorso sentieristico nel Parco, al ritorno, hanno gratificato tutti con espressioni verbali e racconti, sia in prosa che in poesia, scaturiti, durante la passeggiata, dal “bello” goduto.

Il risultato, piacevole per tutti, è stata l’osservazione dei dipinti e l’ascolto di impressioni verbali che la natura ha generato nei camminatori in un bel contesto che ha favorito lo scambio dell’amicizia tra i partecipanti. La positività dei risultati e le soddisfazioni riportate hanno suggerito idee avveniristiche quali la ripetizione dell’esperienza in altri parchi di Varese con, magari, una mostra finale dei dipinti e poesie: invito per altri partecipanti e, perché no, la possibilità di ricupero economico per l’Associazione.

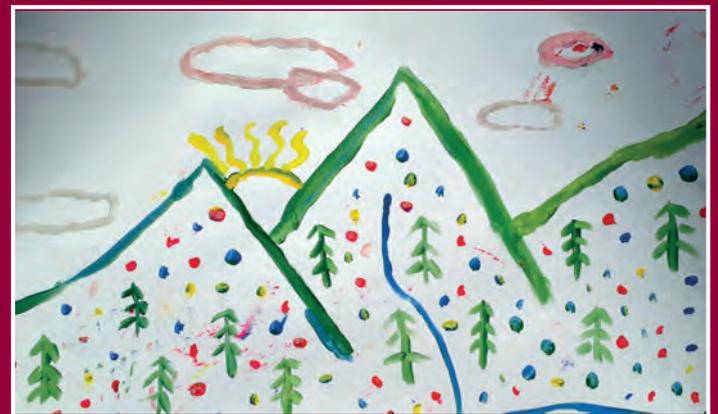
Grazie ancora a Laura, Monica e Alberto Alliaud

L’amicizia solidale

Purtroppo ora siamo di nuovo a casa ma non temiamo l’inattività. Le nostre insegnanti si stanno dando da fare per tenerci sempre in forma utilizzando le nuove diavolerie informatiche e noi perseveriamo con questa voglia di comunicare, di tenerci in contatto, telefoniamoci spesso perché condividere alleggerisce le nostre difficoltà e preoccupazioni di ogni giorno.

Per il momento il l’amicizia viaggia su **Whatsapp** ma potremmo anche incontrarci su “**zoom**”. Chiedete ai figli o nipoti che vi spiegheranno.

*Arrivederci prossimamente
 su questi schermi.....*



Le opere dei nostri “artisti”



Emozioni d'ottobre

*Su pensieri accartocciati
i passi diventano emozioni,
gli occhi in un caleidoscopio di forme e
colori.*

*Pellegrini muoviamo il cuore che cerca
la tua vastità*

e sulla grigia pietra ascoltiamo poesie.

*Dar voce alle nostre domande,
al nostro vagare,*

*ritrovando il senso del nostro
camminare.*

*Laura Pasella
villa Toepliz 22/10/2020*

Autunno a villa Toepliz

*Ci accolgono cerchi lasciati da sassi che
sfiorano l'acqua*

*Ci accolgono un'eco di riflessioni
di consapevolezza di esistere*

*Ci accolgono foglie multicolori che ci
lacerano dentro*

*Ci accolgono le foglie dei viali, foglie di
ippocastano*

*Ci accolgono un cielo sereno con bimbi
che corrono festosi*

a raccogliere foglie colorate

Ci accolgono tanti amici felici

hanno ricevuto una buona notizia

*Il nostro ospite indesiderato oggi ci ha
lasciati*

non ama le foglie autunnali

*Ci accolgono se crediamo in quel giorno
che chiamiamo "CI AMA"*

*soprattutto se quel giorno ci sentiamo
d'accordo*

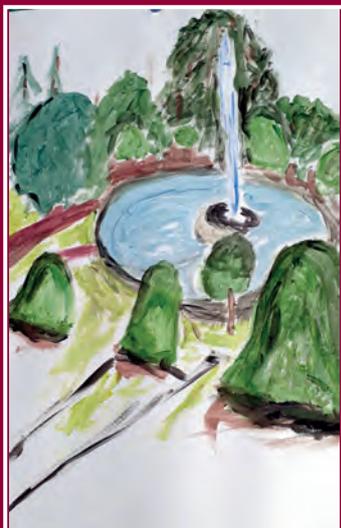
con gli uomini e noi stessi

*Ci accolgono profumi intensi di lavanda
il vento che corre tra i prati verdi*

e il cogliere oltre l'apparenza delle cose

Sentire la propria musica.

*Sergio Vannini
villa Toepliz 22/10/2020*



SOLE D'ORO 2020



SOLE D'ORO

a cura di Margherita Uslenghi

Anche quest'anno si è tenuta l'assegnazione del premio Sole d'Oro da parte del CSV Insubria (Centro di Servizio per il Volontariato). Il premio è attribuito, come segno di riconoscenza, ad alcuni volontari per la loro attività peculiare presso le Associazioni di Volontariato Onlus, ora ODV.

Nel mese che ci porta alle grandi feste di fine anno anche in famiglia AsPI abbiamo vissuto un avvenimento da sottolineare e portare alla vostra attenzione. Secondo una lunga tradizione anche quest'anno si è tenuta l'assegnazione del premio Sole d'Oro da parte del CSV Insubria (Centro di Servizio per il Volontariato). Il premio è attribuito, come segno di riconoscenza, ad alcuni volontari per la loro attività peculiare presso le Associazioni di Volontariato Onlus, ora ODV.

La nostra associazione As.P.I. Varese Odv ha individuato nella segretaria Enrica, "Kicca" per gli amici, la persona meritevole di tale riconoscimento e come tale l'ha segnalata al CSV che ha accettato la candidatura.

Di seguito la nostra motivazione per il Sole D'Oro; "Enrica Ferrario, da tutti conosciuta come "Kicca", dal 2000 dedica il proprio tempo a favore dei malati di Parkinson. Ha, inizialmente, assicurato un sostegno pratico e psicologico agli ammalati, mediante visite domiciliari. Successivamente, quale responsabile della segreteria, oltre a garantire, con la sua assidua presenza quotidiana, la funzionalità della sede associativa di Via Maspero., è stata ed è un punto di riferimento per informazioni, contatti diretti, telefonici ed epistolari".

La manifestazione si è svolta, in **modalità on line**, il giorno 5 dicembre dalle ore 10.00 alle ore 11.30 con la presenza del Direttore Maurizio Ampollini e del Presidente dott. Luigi Colzani, Le è stato consegnato l'attestato di benemerita. Debitamente incorciato farà bella figura nel suo *ufficio*.

La cerimonia, che di solito si svolge in primavera, quest'anno è stata spostata in autunno ed è stata scelta la data del 5 dicembre, **Giornata Mondiale del Volontariato** per dare un significato ancora maggiore a questo appuntamento. Con questa premiazione si è voluto festeggiare il valore della solidarietà e della partecipazione nelle nostre comunità locali.

Sono stati premiati 16 volontari a fronte di oltre 40 segnalazioni pervenute da altrettante associazioni. Dieci premiati, 5 per ciascun territorio provinciale, sono volontari attivi in diversi ambiti, 4 premiati, due per provincia, per la categoria giovani e 2 premi sono stati assegnati ad associazioni che si sono distinte per specifiche progettualità.

Proprio per questo legame con la comunità locale **alla cerimonia**, durante la quale **sono stati trasmessi i video degli assegnatari realizzati nei mesi scorsi**, sono stati invitati anche i **Sindaci dei Comuni** nei quali risiedono i partecipanti. Ognuno di loro ha espresso il proprio ringraziamento valorizzando il proprio concittadino premiato.

Così Kicca si racconta nell'intervista trasmessa durante l'evento:

Faccio volontariato alla Associazione Parkinson Insubria di Varese ... Ho iniziato vent'anni fa ... come vado in pensione devo fare qualcosa per gli altri e sono trascorsi vent'anni

Io mi occupo un po' della gestione dell'ufficio dell'associazione, della parte logistica ed altre cose

Sono vent'anni che vengo in ufficio tutte le mattine e faccio Ferrera – Cunardo a piedi e poi con il bus arrivo in Varese, con la pioggia, la neve... sempre contenta, ho un ottimo rapporto con gli ammalati e con i familiari...è una cosa bellissima... è di più quello che loro danno a me che quello che io dò a loro...

Ho da poco compiuto ottant'anni ma non me li sento .. mi sento uguale a quando ne avevo cinquanta –questo penso sia dovuto al fatto di fare qualcosa per qualcuno, di sentirmi attiva, di sentirmi utile”



È con gratitudine che ci complimentiamo per la perizia di una professionista completa dovuta alla precedente esperienza vissuta in una ditta multinazionale e che con generosità ci ha messo a disposizione e continua a donarci.

Di seguito le parole espresse dal Sindaco di Ferrera in occasione della premiazione di Kicca:

“Buongiorno a tutti, ciao Enrica, con queste parole anche se non sono in presenza, ho il piacere di esprimere la mia soddisfazione per come negli anni con costante dedizione tu abbia sempre trovato un angolo di volontariato nella tua vita.



Sei una persona che la comunità di Ferrera è onorata di avere tra i suoi cittadini.

Il riconoscimento che ricevi oggi è la testimonianza tangibile della persona che sei, del tuo impegno, del tuo modo di affrontare la giornata sempre con il sorriso.

In questo contesto mi sovviene il vederti, in ogni condizione climatica, percorrere a piedi un paio di chilometri ogni giorno per prendere l'autobus e raggiungere il luogo dove presti la tua opera di volontariato.

A nome dell'Amministrazione comunale e mio personale esprimo il più sentito ringraziamento per il contributo e la fattiva collaborazione che la nostra concittadina Enrica Ferrario presta in qualità di volontaria presso l'As.P.I. Associazione Parkinson Insubria di Varese.

Giunga una particolare e personale riconoscenza non solo al tuo contributo ma all'intera Associazione che opera con esemplare e instancabile dedizione al fianco delle persone e delle loro famiglie che devono convivere con questa fragilità.

*Grazie di cuore
il Sindaco Marina Salardi.”*

www.parkinson-insubria.org

**As.P.I.
Varese**

Via Maspero, 20
21100 Varese
Tel.: 327 2937380
info@parkinson-insubria.org
www.parkinson-insubria.org

**As.P.I.
sez. Novara**

Corso Risorgimento, 342
28100 Novara
Tel.: 0321 56303 – 333 2136239
parkinson.novara@gmail.com
www.aspi-novara.it

**As.P.I.
sez. Legnano**

Via Girardi, 19
20025 Legnano (MI)
Tel.: 0331 541091 – 349 3084760
aspi.legnano@gmail.com
www.aspilegnano.it

**As.P.I.
sez. Groane**

Viale Enrico Forlanini, 121
20024 Garbagnate Milanese (MI)
Tel.: 331 8031350
info@aspigroane.it
www.aspigroane.it

**As.P.I.
sez. Cassano M.**

Via Cavalier Colombo, 32
21012 Cassano Magnago (VA)
Tel. e fax: 0331 282424 – 339 5863222
associazioneparkinson@gmail.com
http://aspicassano.wordpress.com

Sogno di una notte di mezza estate

Le storielle di Giorgio

a cura di Giorgio Sella



*Così non andiamo d'accordo!
Io posso darti tutti i farmaci
che vuoi, ma tu ci devi
mettere la voglia di ri-vivere*

Che tipa la mia neurologa... forse si è stancata di vedermi oppure voleva darmi un input. In pratica mi ha detto: - "così non andiamo d'accordo! Io posso darti tutti i farmaci che vuoi, ma tu ci devi mettere la voglia di ri-vivere che ultimamente mi sembra un po' appannata, quindi diamoci una scadenza entro cui possiamo prevedere che il park non produrrà danni irreparabili... diciamo marzo 2010. Tu in questo periodo fai tutto quello che non ti sei permesso prima... nooo... le Seychelles non c'entrano niente!! Devi provare adrenalina pura in modo che questi prossimi due anni ti rimarranno bene impressi nella mente". Dico io: "Come fare??"



"E che ne so io... pensaci tu. Tira le due ogni sera... tequila..gira in moto alla Easy Rider... magari sulla Highway 66. Arrampicati sulla Heaven a Yosemite, la mitica via 5.13 c anche tu in libera su El Capitan.

Sosta un minuto davanti alla tomba di Jim Morrison.... Fai un viaggio a Oświęcim (Auschwitz), a Marzabotto e commuoviti profondamente. Hai mai pensato alla salita a tu per tu dell'Antimedale con difficoltà' 8°? E qui vicino sul Lario.

E poi ancora, dai: fatti una Guinness al pub Mc O' Shea's di Galway. Lo conosci no?

"La Val Grande ossolana, i meravigliosi colori autunnali a Emmentigen o ascoltare a palla il primo lp dei King Crimson...

A pensarci bene di cose che puoi fare ce ne sono a iosa, certo l'ideale sarebbe avere una complice, meglio se carina, sarebbe il top!.

Due anni così valgono come dieci normali, in modo che dopo non avrai più rimpianti.

A marzo 2009 (se ci sarai ancora !) la DBS... sarà di routine, rischi quasi zero.. il park sarà solo un ricordo, ma anche l'avventura lo sarà.

Non potrai dire che il park ti ha preso i migliori anni della tua vita e sceglierai se tornare nei ranghi di una vita anonimamente gloriosa, cartellino da timbrare, famiglia, vacanze a Rimini, oppure... oppure visto che c'hai preso gusto.. che il rischio ti è entrato in circolo, decidi tu se continuare a giocare l'opzione che il park ti ha messo sul tavolo...; se fare il salto decisivo, se decidi di essere omologato, inquadrato o se preferisci scardinare la pietra che ti si sta chiudendo dentro. Se vuoi esplorare il mondo, se vuoi correre sul l'erba bagnata di un prato, se vuoi respirare a pieni polmoni, se vuoi essere "on (non off!) the road !!".

Certo che una neurologa così mica la trovi tutti i giorni !



El Cascia-ball

Il nostro Paolo Bragonzi, qui rappresentato per chi non lo conoscesse, è rinomato nella nostra Associazione per le storielle umoristiche e le battute, qualche volta irriverenti, con le quali spesso ci intrattiene alleggerendo le nostre preoccupazioni quotidiane.

Ecco alcuni esempi:

- Talpa maggiorenne offresi quale guida per visita catacombe.
 - Solo per residenti in condominio vendo radio silenziosa anche a tutto volume.
 - Isola di Pantelleria: regalo a persona generosa e altruista 800 mq di eternit da ritirare e smaltire a proprie spese.
 - Trovate le scarpe di Rita Pavone tacco 32 usate per la Cresima.
 - Regalo a persone freddolose le ultime quattro sedie elettriche disponibili. Garantito buono stato. Pagamento rateizzabile.
 - Affare! Scambio 600 penne di tacchino con 300 penne biro.
- E in occasione del prossimo Natale una simpatica storiella.

Un presepio speciale

Si avvicina il Natale, allora ho pensato di comprare un presepio per non fare sempre lo stesso.

Sono andato in un mercatino dell'usato e guarda un po', ho trovato quello che cercavo. Proprio bello. Sicuramente non è originale ma il commesso mi ha assicurato che è una copia ben fatta del medesimo che risale al 25 avanti cristo circa.



a cura di Paolo Bragonzi

Adesso ve lo descrivo com'è fatto. La capanna misera ha ancora il tetto di eternit coibentato, al centro scende un filo non con il lampadario classico a dodici fiamme ma bensì un doppio neon. In un angolo si vede una vecchia lavatrice sicuramente non funzionante che avrà avuto almeno trent'anni.

Non essendoci ancora il metano perché erano lontani dalla città in mezzo alla campagna e il servizio non arrivava anche perché la domanda era andata perduta, per cucinare avevano un piccolo fornello elettrico. Essendo poveri e non avendo i soldi per comperare le posate di metallo usavano delle posate di plastica. Vicino alla mangiatoia un bue ancora con le corna come si usava a quel tempo. L'asinello, visto che oggi sono bipedi, lui era ancora quadrupede.

La culla al centro della capanna era così brutta e vecchia perché penso che l'avevano comprata usata, infatti c'era ancora scritto il nome del vecchio proprietario un certo Foppa Pedretti.

La Madonna con in braccio Gesù Bambino stava seduta su degli stracci unti quando San Giuseppe inciampando stramazza a terra e spacca il neon col bastone.

Sulla porta d'entrata, fatta in alluminio da San Giuseppe, c'era una cassetta della posta fatta miseramente in legno di noce dal garzone di San Giuseppe che appena l'ha vista l'ha tolta e l'ha data al garzone da portare a casa sua assieme al licenziamento e senza liquidazione.

Da lontano si vedevano arrivare i tre Re Magi in sella a un tandem a quattro posti nuovo di zecca. Come luce c'era la Stella Cometa che proprio in quel momento faceva poca luce perché si stavano per scaricare le batterie. Sul portapacchi ci stava una cassetta piena d'Oro custodita dal principino Vincenzo che teneva tutti sotto Mirra perché i doni preziosi erano squisiti.

Un presepio veramente bello e fuori dal normale che piacerà anche ai miei nipotini.

Descrivetemi i vostri presepi e intanto faccio a tutti voi gli auguri di un felice Natale!

dalle sezioni


Groane

MASCHERINA...

Questa Sconosciuta

Si chiama Polimask il progetto avviato dal Politecnico di Milano, a supporto di Regione Lombardia, per dare vita a una filiera di produzione locale di mascherine chirurgiche. Venuta a conoscenza di questa particolare e interessante iniziativa, l'associazione As.P.I. Groane ha colto l'occasione per far parte della grande squadra di operatori silenziosi, ma attenti ai bisogni degli altri, e ha iniziato il percorso per contribuire concretamente alla creazione e alla diffusione delle mascherine. Allora via con le mail di richiesta e così i diversi contatti telefonici con il Dott. Pietro Aceti, ricercatore del Politecnico e responsabile della Filiera della solidarietà, hanno portato, già nel mese di giugno, alla disponibilità del materiale filtrante certificato e donato al Politecnico dalle aziende produttrici.

Segue il tam tam su "WhatsApp": messaggi, dubbi, domande, risposte, proposte, ulteriori ricerche per il materiale utile a completare le mascherine. Che intesa! E che squadra! In pochissimo tempo siamo riusciti a pianificare e realizzare la nostra avventura.

Chi misura, chi taglia, chi cuce, chi provvede al confezionamento...

Tutto ben suddiviso, e pronto per essere consegnato a coloro che hanno aderito, ma non solo...

Chi da solo, chi in gruppo (in quel periodo era permesso incontrarsi), ma quale soddisfazione nel vedere le mascherine costruite.....



Un Pensiero di chi ha contribuito alla realizzazione delle mascherine

Pensiero di Argiolas Rosanna

Dare del tempo libero per confezionare mascherine è stato un piacere.

Il mio pensiero è andato alle persone che volevano confezionare ma non hanno più manualità che il morbo di Parkinson le ha portato via... le ho fatte anche da parte loro... Una mascherina che si usa per proteggerci da questo virus ... ho pensato... il mio tempo libero non è stato sprecato... Rosanna

Pensiero di Manuela e Riccardo

Abbiamo accettato volentieri di collaborare al progetto delle mascherine, ci era sembrato opportuno contribuire e renderci utili anche per piccole cose dove serve per gli altri.

La soddisfazione che ne abbiamo avuto ci ha gratificato perché visto che siamo un gruppo di amici si è disposti ad aiutarsi, con la consapevolezza che il tempo dedicato non è stato sprecato. Un saluto sincero a tutti con la grande speranza di poter riabbracciarci presto.

Pensiero di Marilena Papait

Visto la situazione che stiamo vivendo ho voluto nel mio piccolo aiutare nella cucitura delle mascherine. Spero serva a difendersi da questo ospite indesiderato che se ne vada al più presto.

dalle sezioni

Avrei preferito lavorare per il Banchetto Natalizio purtroppo quest'anno non ci sarà, sono comunque soddisfatta di aver contribuito per la nostra Associazione.

Pensiero di Ornella Polato

Io sono Ornella, una nuova recluta nell'esercito del volontariato che ha scelto di partecipare all'attività dell'associazione Parkinson As.P.I. Groane presieduta dalla vulcanica presidentessa ROSETTA!

Quest'anno è stato penalizzato dalla pandemia che ci ha costretto a limitare gli incontri e le iniziative ma non ci siamo persi d'animo e nonostante tutto siamo riusciti a partecipare all'iniziativa del Politecnico di Milano per la realizzazione di 2500 mascherine di protezione per chi e quanti ne avessero necessità, ovviamente in primis per i nostri associati.

Nonostante l'impossibilità a "lavorare" a stretto contatto come solito fare anche in virtù della preparazione del mercatino di Natale dello scorso anno, abbiamo contribuito al confezionamento al proprio domicilio, pur mantenendo stretti rapporti tra noi trovandoci saltuariamente per condividere l'attività.

Che dire... è stata un'esperienza intensa, condivisa con persone straordinarie dotate di un cuore e manualità incredibile; Graziella, Marilena, Manuela, Rosanna, Riccardo... persone speciali che nonostante le avversità della patologia hanno saputo sostenere, guidare, indirizzare e soprattutto fare gran parte del lavoro. Sono persone splendide così come tutti i componenti della nostra associazione che spero di poter rivedere presto e soprattutto poter abbracciare forte forte e non solo virtualmente

chissà... magari sfoggiando tutti insieme il dispositivo di sicurezza che abbiamo contribuito a realizzare in maniera artigianale, ma con tanto affetto, stima, condivisione e con l'augurio di poter tornare presto a viverci tutti insieme. Grazie!!!!

Pensiero di Graziella Tosatto

Quest'anno la pandemia " Covid 19" ci ha costretto a vivere in modo diverso rispetto alle nostre abitudini.

Il gruppo A.s.P.I. Groane di cui faccio parte ci ha chiesto la disponibilità per confezionare mascherine da distribuire poi ai soci. Mentre disinfettavo e igienizzavo tavolo e mani, pensavo alle persone che avrebbero usato quelle mascherine.

Mi sono sentita utile nel mio piccolo per quel poco che potevo fare. La nostra presidente la signora Rosetta è venuta a prendere le mascherine per distribuirle.

Con dispiacere ho saputo che durante la distribuzione Rosetta ha perso il suo foulard nuovo.

Mi è spiaciuto molto. Questo mi ha fatto pensare che alcune persone generose lavorano senza clamore, a volte rimettendoci di tasca propria.

Il nostro Neurologo **Dott. Franco Grassi** dice: terapia occupazionale socialmente utile? Contagio virale della solidarietà? Quando il distanziamento sociale crea vicinanza anche i virus non devono spaventarci. Sono altri i distanziamenti che fanno male.

Presidente As.P.I. Groane
 Rosetta Pirocca



Mascherina... questa sconosciuta

(di Graziella Solarino)

L'abbiamo indossata quando nelle feste di carnevale non volevamo essere riconosciuti e ci divertivamo nel vedere le facce degli altri che cercavano di indovinare chi si nascondeva dietro il nostro travestimento.

Anche da bambini l'abbiamo usata per gioco quando gli adulti facevano finta di non riconoscerci e noi contenti ridevamo.

Oggi, visto l'attuale COVID 19, non ridiamo più quando la indossiamo, essa ci infastidisce, ci fa respirare male ma la dobbiamo accettare e indossare correttamente per evitare i rischi che questa pandemia ci regalerebbe.

La mascherina ha cancellato il nostro volto, mostriamo solo gli occhi, ma la mimica facciale, così importante per trasmettere i nostri stati d'animo, viene cancellata dietro questo paravento e i nostri pur rarissimi incontri con le persone, sono fuggitivi, sia per la paura dell'eventuale contagio, sia per il fastidio che questo corpo estraneo mette tra noi.

Certamente avremmo preferito non conoscerti così a fondo cara mascherina, ma ciò nonostante abbiamo condiviso questa campagna di solidarietà denominata: "Un milione di mascherine per imparare a proteggerci"

dalle sezioni



Groane

CoViD19: dalla malattia ai vaccini

La pandemia da coronavirus 19 (COVID 19) è un' attuale emergenza medica e socioeconomia. Si tratta di una patologia infettiva virale sostenuta da un betacoronavirus a RNA emerso per la prima volta nell'autunno 2019 a Whuan in Cina. Da qui l'epidemia, grazie a un elevato tasso di propagazione interumana, ha rapidamente raggiunto tutti i paesi del pianeta causando a oggi più di un milione di vittime. Il serbatoio naturale del virus è rappresentato dal pipistrello.

Questo mammifero spesso è serbatoio infettivo virale (vedi Ebola, Nipa e Lissavirus) grazie al fatto che la malattia, per le particolari peculiarità del sistema immunitario del pipistrello, il cui livello di interferone è proporzionalmente maggiore di quello di altri mammiferi, garantirebbe la coesistenza del virus nell'ospite restando asintomatico. Inoltre la marcata estensione termica del metabolismo del pipistrello, che può passare dalla

estrema ipotermia del letargo stagionale alla ipertermia circadiana legata al volo notturno (con valori di temperatura corporea fino a 40-41°C), rappresenterebbe un ulteriore deterrente negativo alla replicazione virale.

Per loro natura i virus hanno la stretta necessità, per replicarsi, di parassitare una cellula sana

introducendosi al suo interno grazie a recettori di superficie che comunemente la cellula usa per interagire con l'ambiente. Una volta avvenuto il passaggio all'interno della cellula il materiale genetico del virus si impossessa del comando metabolico della cellula stessa asservendola alla propria replicazione e, questo, fino all'esaurimento della cellula infettata la cui morte permette la liberazione del virus e la propagazione della catena di contagio.

Per tale motivo i virus possono essere considerati come dei trasportatori di materiale genetico che talora, mescolandosi con quello cellulare, non necessariamente comporta degli svantaggi evolutivisti. Il coronavirus per entrare nelle cellule riconosce come porta d'ingresso, come campanello di entrata, il recettore dell'ACE2. Questo enzima appartiene, assieme ad ACE (Enzima Convertitore dell'Angiotensina) di cui antagonizza gli effetti ipertensivizzanti, al complesso sistema renina - angiotensina che contribuisce a regolare la pressione arteriosa e il danno ossidativo. La sua localizzazione tissutale è ubiquitaria e nel sistema nervoso centrale garantisce, assieme alla neuropilina1, l'ingresso virale nelle cellule del sistema nervoso.

L'interazione tra la proteina di superficie del coronavirus, la proteina Spike (S), e la sua scissione nelle due subunità S1 e S2 di cui è composta, dà il via a una serie di eventi che portano il virus a entrare nella cellula per iniziare il processo infettivo. Il taglio

dello spike virale in S1 e S2 è mediato da un enzima cellulare chiamato furina la cui funzione fisiologica è quella di attivare un canale (ENaC) che regola le concentrazioni di sodio a cavallo della membrana cellulare.

Il sequestro funzionale della furina da parte del virus e la perdita della funzione di ENaC determinerebbe l'edema dei tessuti polmonari che, sostenuto anche da fattori infiammatori, comporterebbe la perdita di efficienza degli scambi gassosi polmonari. Poiché la distribuzione di ACE 2 è ubiquitaria ecco che la malattia da coronavirus 19 si comporta come una malattia sistemica in cui non solo i polmoni vengono coinvolti.

Cuore, vasi, sistema della coagulazione, sistema nervoso centrale e periferico, reni, fegato e apparato gastroenterico vengono tutti interessati, a vario titolo e in varie combinazioni, sia per invasione virale diretta sia per effetto indiretto legato alla carenza di ossi-

geno, alle problematiche vascolari e alle alterazioni metaboliche secondarie. Nei casi più severi che giungono al decesso, la storia di malattia percorre un arco temporale variabile tra le 2 e le 4 settimane. Non esiste al momento una terapia farmacologica sicuramente efficace e risolutiva per i casi più severi. La cloroquina,

l'azitromicina, la sieroprofilassi, gli antivirali si sono alternati tra le proposte di terapia senza tuttavia arrivare mai a livelli di significatività statistica convincenti in termini di efficacia.

Cortisone e eparine a basso peso molecolare migliorano sicuramente l'esito finale per il paziente e sia nella prima ondata che nella attuale vengono largamente impiegate.

Ecco pertanto che le misure di prevenzione per ridurre quanto più possibile il contagio (distanziamento sociale, igiene delle mani e uso dei dispositivi individuali) e garantire il tracciamento di casi e contatti resta forse la misura più efficace e di garanzia per la salute pubblica.

La prossima introduzione sulla scena dei vaccini a RNA, novità assoluta nello scenario della vaccinoterapia e della medicina, potrebbe rappresentare una svolta importante per dichiarare la fine della pandemia. I numerosi lati oscuri della interazione immunitaria tra virus e ospite, pur senza stemperare l'ottimismo suscitato da questo nuovo traguardo scientifico e tecnologico, non dovranno però essere dimenticati e una adeguata sorveglianza, sia sul virus che sui potenziali effetti a lungo termine della vaccinazione, dovrà essere mantenuta ancora per lungo tempo prima di dichiarare la patologia del tutto sconfitta.

Franco Bruno Grassi



dalle sezioni


Groane

28 novembre GNP2020

Giornata Nazionale Parkinson: la malattia di Parkinson in epoca COVID

Con non poche difficoltà legate alle restrizioni imposte dalla pandemia anche quest'anno la giornata nazionale dedicata alla malattia di Parkinson, patrocinata da **LIMPE- DisMov**, è stata onorata e, grazie alla stanza virtuale on line, messa a disposizione dai promotori, è stato possibile incontrarsi per parlare della malattia e delle attività dell'associazione.

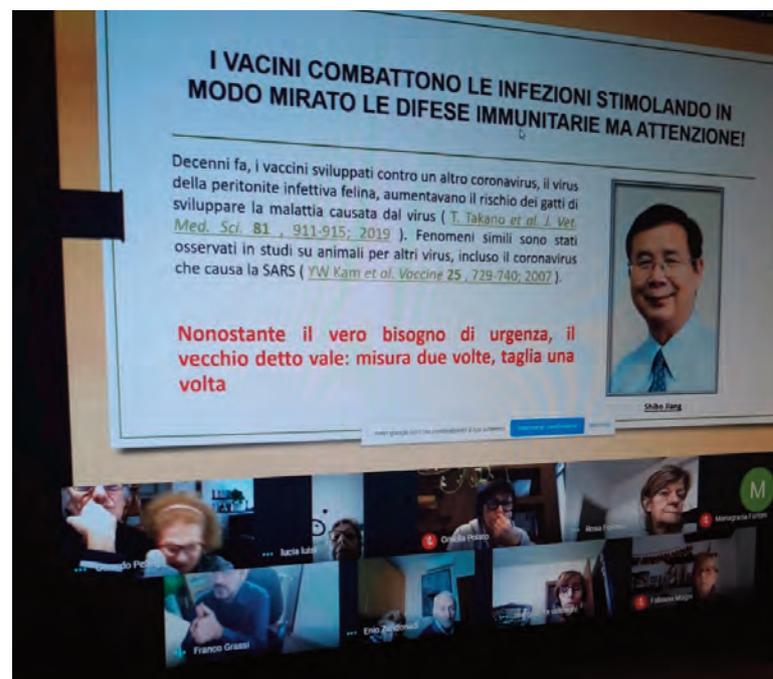
Gli interventi dello psicologo **Emanuele Tomasini**, della neurologa Elena Baratelli e del fisioterapista **Manuel Rocco** hanno permesso di veicolare informazioni utili su come reimpostare le proprie attività quotidiane e ripensare alla propria giornata in un periodo dominato dalle restrizioni. La necessità di muoversi, pensare e agire il movimento sono aspetti non secondari del trattamento al pari di quelli farmacologici. Fare il movimento giusto, nel modo giusto e, se possibile, nel mezzo giusto (come effettua Manuel con la terapia fisica in acqua) riduce la paura di cadere, rinforza i meccanismi di controllo della postura e aggiunge spesso un elemento di piacevolezza utile a ridurre i dolori osteoarticolari. La discussione che ha accompagnato gli interventi è stata stimolante come testimoniato dall'attenzione dei partecipanti. Un gradito dono fuori programma è giunto dall'amico e poeta **Mario Tamburello** le cui liriche, dedicate alla malattia di Parkinson e al caregiver, sono state ulteriore motivo di intimità spirituale. A chiusura, il saluto e le riflessioni di **Rosetta**, nostro presidente e motore instancabile, che ha relazionato sull'entusiasmante lavoro, svolto in collaborazione con il politecnico di Milano nell'ambito del progetto Polimask, che ha portato alla creazione di un considerevole numero di mascherine protettive a impiego in parte personale e in parte donate: un piccolo ma significativo contributo, una terapia occupazionale socialmente utile, un modo per trasformare il distanziamento sociale in momento di comunione.

Viviamo un momento di crisi. Certo. Un momento per alcuni di dolore e di separazione oltre che di isolamento. Ma non dob-



biamo dimenticare che Krisis in greco significa scelta, momento di decisione. Ecco allora che nella decisione nasce il movimento: quello non solo fisico ma anche di intenti e di volontà unite che, insieme, trovano uno scopo per esistere.

Franco Grassi e Giuseppina Tonella



 **GIORNATA NAZIONALE**
PARKINSON *Virtuale***28 NOVEMBRE 2020**

a cura di Margherita Uslenghi

Le nuove tecnologie in nostro aiuto

Quest'anno non abbiamo potuto essere presenti negli ospedali, come Info point, come abbiamo sempre fatto negli anni scorsi ma non abbiamo mancato di partecipare all'evento.

un'iniziativa promossa da:

**FONDAZIONE LIMPE**
PER IL PARKINSON ONLUScon il
patrocinio di:**ACCADEMIA LIMPE**
PER LO STUDIO DELLA
MALATTIA DI PARKINSON E
DEI DISORDINI DEL MOVIMENTO
DISMOV

Si è svolta infatti sabato 28 novembre in modalità on line a causa delle limitazioni imposte dal Covid19, la **Giornata nazionale del Parkinson** promossa come ogni anno dalla **Fondazione Limpe**. Nel corso della giornata hanno avuto luogo oltre **70 eventi** che hanno coinvolto altrettanti centri per la cura del Parkinson in tutta Italia.

Tra essi anche un webinar, che si è svolto in mattinata, coinvolgendo le strutture specialistiche presenti presso gli ospedali di Varese e Tradate che afferiscono alla Asst dei Sette Laghi di Varese (**Neurologie - Stroke Unit dirette dal Prof. Maurizio Versino**). Oltre al Prof. Versino che ha illustrato lo stato dell'offerta terapeutica ai malati di Parkinson, sono intervenuti il Prof. **Marco Cosentino Direttore del Centro di Ricerca in Farmacologia Medica dell'Università dell'Insubria** e il dottor **Davide Uccellini**, responsabile della Neurologia presso il Presidio Ospedaliero "L. Galmarini Tradate" oltre alle presidenti delle associazioni parkinson insubria di Varese e di Cassano Magnago, **Margherita Uslenghi e Giulia Quaglini**, ed alcuni esponenti dell'associazionismo. Sono altresì intervenuti i dottori Marco Gallazzi attuale referente dell'ambulatorio parkinson di Viale Monterosa e la dott.ssa Maria Ossola operante presso la neurologia dell'Ospedale di Tradate-Interessanti sono state le domande rivolte ai relatori da alcuni associati collegati all'evento.

Riportiamo di seguito in sunto gli interventi del Prof. Versino e del Prof. Cosentino.

Il Prof. Versino ha illustrato come è organizzata l'attività sul Parkinson nell'ASST Sette Laghi facendo riferimento alla Prof.ssa Emilia Martignoni. L'ottimo livello del servizio da lei svolto è tale che si può affermare che la sua attività è stato un elemento fondamentale per l'attività sul Parkinson non solo a Varese ma anche in Italia.

L'attività ambulatoriale è sempre stata svolta mediante incarichi di collaborazione esterna rispetto all'Ospedale di Circolo di Varese. Dei consulenti molto capaci hanno comunque mantenuto un alto livello anche dopo che è venuta a mancare nel 2011 la Prof.ssa Emilia Martignoni.

In seguito è stato necessario ridurre i contratti libero-professionali e quindi si è reso indispensabile effettuare alcuni cambia-

eventi

menti. Attualmente il dr Gallazzi formato dal dr Riboldazzi presta servizio presso il Centro Parkinson di Viale Monterosa a Varese. L'ASST Sette Laghi comprende diversi presidi ospedalieri tra i quali l'ospedale Luigi Galmarini di Tradate dotato di un servizio di neurologia.

I cambiamenti successivi hanno portato a una riduzione dell'attività. Ora il dr Gallazzi è l'unico medico neurologo che gestisce il Centro Parkinson di Viale Monterosa a Varese con un accesso settimanale di 11 pazienti.

All'ospedale di Tradate il dr Uccellini e la dr Ossola che sono esperti in malattie extrapiramidali, hanno le conoscenze necessarie per occuparsi anche della malattia di Parkinson per due accessi settimanali di 11 pazienti totali.

All'Ospedale di Circolo sono presenti strumenti per la Diagnosi della malattia di Parkinson come la Risonanza Magnetica dell'encefalo, una PET, una radiodiagnostica, test neuro vegetativi e test neuro psicologici per valutare le funzioni cognitive nei malati di Parkinson. Non viene studiata la deglutizione pur essendo un aspetto molto importante nella malattia di parkinson e in altre patologie neurologiche. Recentemente sul territorio di Varese e provincia l'offerta ambulatoriale che si era molto ristretta

ora è un po' aumentata. Mi riferisco alla presenza di ambulatorio parkinson presso la Fondazione Borghi di Brebbia e la Casa di Cura Le Terrazze di Cunardo e presso l'ospedale di Gallarate. Prossimamente verrà implementata la telemedicina dando così la possibilità ai malati di avere dei consulti ed essere comunque seguiti nelle loro necessità urgenti.

Il Prof. Cosentino ha illustrato gli studi sulla Malattia di Parkinson che sono stati fatti negli ultimi vent'anni e la proposta insieme all'Università del Piemonte Orientale con il prof Comi, della costituzione di una rete europea e extra europea dedicata al ruolo dell'immunità periferica nella malattia di parkinson in una prospettiva di sviluppo delle terapie cliniche innovative. Questo, auspicando che diventi a breve lo strumento che consentirà di crescere ulteriormente. Sottolinea quanto sia importante e necessaria la collaborazione con AsPI, in particolare, per l'avvio di un progetto intitolato: "I bisogni di salute nella malattia di Parkinson: uso di medicinali, servizi sanitari e altre cure" con l'intenzione di mappare tutta una serie di aspetti che condizionano il malato specialmente in questo periodo di emergenza sanitaria da Covid-19.

Grazie alla collaborazione di tutte le AsPI oggi si è arrivati a quasi 400 partecipanti per cui entro fine anno sarà possibile condividere le informazioni derivate da questa indagine. A seguire è intervenuta la psicologa dott.ssa Marica Canziani, che ha fornito una fotografia delle attività svolte dallo Sportello Parkinson attivato a Tradate nel periodo 2015-2016 e soffermandosi maggiormente sul ruolo del Caregiver, ovvero colui che si prende cura del malato. Le Presidenti delle Associazioni hanno invece dato voce ai bisogni delle persone affette dalla malattia di parkinson dando evidenza delle azioni svolte a favore dei soci e richiamando l'attenzione su quegli aspetti della malattia che richiedono una maggior presa in carico da parte delle strutture sanitarie di cura intese come luoghi ove l'assenza di percorsi specifici di cura di alcuni sintomi del parkinson debba e possa trovare una risposta in una maggiore condivisione delle esperienze già maturate per altre patologie.

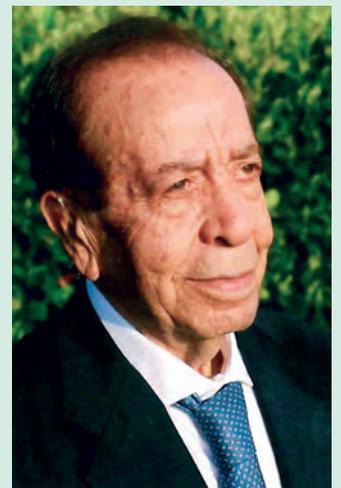


Il 1° novembre u.s. è mancato all'affetto dei suoi cari e di tutti noi il **dott. Assunto Rigano**. Assunto, unitamente alla moglie Prof.ssa Rita Leo, sono stati fra i primi soci dell'Associazione ed hanno fortemente contribuito alla crescita della stessa. Assunto per anni ha ricoperto l'incarico di Revisore dei Conti, mentre la moglie Rita ha sempre fatto parte del Comitato di Redazione del nostro periodico "Liberi".

Caro Assunto, sono trascorsi quarantasei anni da quando ci siamo conosciuti e subito siamo diventati amici con le rispettive consorti. Tanti i ricordi che assalgono la mia mente: le vacanze a Sciacca, Tua Regione di origine, dove mi hai fatto scoprire la colazione al mattino: "granita alla mandorla con cornetto"; le "serate siciliane culinarie" presso la tua abitazione e quelle "friulane" presso la mia.

Io credo, anzi sono certo, che ci stai guardando dall'alto e che cercherai di proteggerci. Da parte nostra ti diciamo che se è vero che una persona è sempre tra noi fino a quando è nei ricordi dei vivi, Tu non solo sei nei nostri ricordi ma sarai sempre nei nostri cuori.

Mario Pennisi



Campagna #IOSONOCAREGIVER

Caregiver familiari in regione

Speranza di una legge molto attesa

Con grande soddisfazione vi informiamo che è stato raggiunto l'importante obiettivo prefissato dalla campagna #iosonocaregiver, nonostante il complesso periodo che stiamo attraversando e la sospensione che anche questa campagna ha subito. (Liberi! 64 - dic 2019)

Oltre 5000 cittadine e cittadini lombardi hanno sottoscritto la campagna #IOSONOCAREGIVER: depositate le firme in Regione Lombardia a sostegno della proposta di legge per i CAREGIVER FAMILIARI.

Martedì 17 novembre 2020 i promotori della campagna #iosonocaregiver hanno consegnato agli Uffici del Consiglio Regionale della Lombardia oltre 5.000 firme di cittadine e cittadini lombardi a supporto della Proposta di legge popolare per il riconoscimento e il sostegno del caregiver familiare.

Di queste ben oltre 1.600 firme sono state raccolte nella provincia di Varese, grazie alla sensibilità e alla collaborazione di tutti i promotori della campagna, in particolare grazie all'operosità dei numerosi volontari dei circoli ACLI, di AsPI ODV - Associazione Parkinson Insubria, alla disponibilità della casa di riposo Il Melo Onlus di Gallarate, della Fondazione Molina Onlus di Varese, della Federazione Anziani Pensionati ACLI e della SPI - CGIL Varese. Si conclude così un percorso, avviato lo scorso novembre 2019 da un'ampia coalizione di soggetti del Terzo Settore, del mondo sindacale lombardo e delle istituzioni territoriali: ACLI Lombardia APS, Forum del Terzo Settore Lombardia, ARCI Lombardia, ANCeSCAO Lombardia, SPI CGIL Lombardia, AUSER Lombardia, FNP CISL pensionati Lombardia, ANTEAS Lombardia, UILP Lombardia, ADA Lombardia, UNEBA, ANCI Lombardia. La proposta di legge popolare (il testo integrale è consultabile sul sito della campagna iosonocaregiver.it), pone l'attenzione sull'importanza di un riconoscimento legislativo, a livello regionale, della figura del caregiver (ovvero di chi dedica la propria cura, energia e tempo a un familiare non autosufficiente) e che a questo riconoscimento corrispondano adeguate politiche e servizi territoriali di informazione, formazione, orientamento, accompagnamento nella conoscenza, accesso, composizione di un mosaico complesso di misure e interventi.

a cura di Margherita Uslenghi



Come diventato ancora più evidente in questi mesi segnati dalla pandemia covid-19, il tema della cura riguarda già oggi numerosissime famiglie (sono almeno 450.000 i caregiver in Lombardia) ed è destinato a crescere ulteriormente nei prossimi anni in un contesto di progressivo invecchiamento della popolazione da una parte e di prevedibile indebolimento e impoverimento delle strutture familiari.

Che il tema sia particolarmente sentito da parte di cittadine e cittadini lo dimostra anche il buon esito della campagna: nonostante le difficoltà derivanti dalla pandemia e relative misure, si è infatti centrato l'obiettivo di superare le 5.000 firme necessarie, che saranno sottoposte a verifica da parte degli Uffici regionali competenti.

Nell'attesa i soggetti promotori ringraziano ancora tutti coloro che hanno partecipato, nelle proprie organizzazioni o come singoli cittadini, alla campagna iosonocaregiver.it.

Per informazioni sulla campagna:
<https://www.iosonocaregiver.it/>



As.P.I. ospite di Villa Baragiola

*Incontro con i volontari
per il Servizio civile*

a cura di Bruna Maffi

Il Comune di Varese da parecchi anni promuove progetti di servizio civile in ambito socio assistenziale, in ambito culturale e ambientale/protezione civile, con lo scopo di consentire ai giovani volontari di individuare il settore al quale offrire la propria collaborazione anche in base alle proprie caratteristiche personali, agli interessi e ai valori ai quali rifanno il loro impegno.

Nel mese di settembre io e Francesco Gallo, siamo stati invitati a tenere un incontro per informare i partecipanti sugli obiettivi e le attività che AsPI propone a chi volesse sostenere la nostra associazione con il proprio contributo. Oltre ad AsPI erano presenti altre 7 associazioni di volontariato del territorio di Varese in modo da offrire un panorama dei vari ambiti di impegno.

La nostra attenzione si è subito rivolta ai giovani presenti in una sala della villa Baragiola sede degli Uffici del Personale e dell'Urbanistica del comune di Varese nonché del Museo Tattile. Ci siamo rivolti loro esprimendo la nostra ammirazione per la scelta di vita intrapresa, comunicando alla società Varesina non solo il loro impegno fattivo nella collaborazione con le realtà di volontariato presenti ma anche e soprattutto per lo spirito di altruismo che li connota. Francesco ha introdotto il

nostro intervento dando le necessarie spiegazioni sulla malattia che connota i nostri malati, sugli obiettivi che persegue l'Associazione per esprimere quindi i vari campi di impegno per il volontario che volesse avvicinarsi alla nostra realtà. Per esempio la necessità di avere una persona con conoscenze informatiche per la manutenzione del nostro sito web, un aiuto

alla segreteria, la comunicazione con l'esterno ma anche con gli ammalati e i loro famigliari, il trasporto e chi più ne ha più ne metta. Se avessimo degli aiuti si potrebbero ampliare i nostri interventi a favore degli associati.

Ho dato la mia testimonianza come accompagnatrice/moglie di Ovidio durante la lunga malattia sottolineando gli aspetti più necessari per sostenere e rallentare il decorso della malattia inarrestabile. L'attività motoria in generale, la logopedia, tai-chi, le attività hobbistiche meglio se fatte in gruppo fino

alla riabilitazione e alla fisioterapia sono ambiti di possibile impegno per il volontario che intende dare un aiuto e sostenere l'ammalato in difficoltà. Ci ha sorpreso l'attenzione dei giovani durante tutto il nostro intervento e l'interesse dimostrato ponendoci diverse domande. Siccome la chiusura del bando è prevista per fine anno manteniamo la speranza che qualche giovane ci venga a trovare in sede.





Nel nulla silenzioso e buio

*Nel nulla silenzioso e buio
che circondava l'onnipotente Dio,
la Trinità eterna, in sé racchiusa,
sentì l'urgenza di crear la vita
e fu il Big Bang del Verbo incarnato
che con la Creazione poté donar l'Amore.
Il Nulla esplose e riempì il silenzio cosmico
di canti angelici, donò Luci al firmamento
e la Terra qual casa per l'uomo,
soggetto d'Amare, dono d'Amore.
Questo fu il primo Natale dell'Emmanuele
Gesù Cristo, nostro Signore.*



As.P.I.

Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV

*Auguri di Buon Natale
e Felice Anno Nuovo*

*In prossimità del Santo Natale e della conclusione di questo 2020,
Vi auguriamo di trascorrere giorni lieti e sereni
nella certezza che amore e speranza ci guideranno verso giorni migliori.*

Con affetto, Il Consiglio Direttivo