

## CHI SIAMO ??

Associazione **La Tartaruga** è attiva sul territorio nell'ambito della promozione alla salute , cura e riabilitazione , Programma specifici piani di ginnastica Riabilitativa per persone con Malattie progressive al fine di prevenire e mantenere le migliori condizioni di benessere possibile

Gli Operatori dell'associazione , Terapisti della Riabilitazione , Counselor, Psicologi, Educatori hanno esperienza ormai decennale nel ambito delle malattie Neurodegenerative quali Malattia di Parkinson, Alzheimer, Parkinsonismi e demenze varie e mettono a favore dei soci le loro competenze tecniche, nonchè quelle sociali e relazionali, indispensabili per questo tipo di malattie.



## CONTATTI

MOIRA MARCHIONNI 334 6718227  
ORNELLA NICOLOSI 3407361867  
LETIZIA DONATI 3357758406

### CONTATTI

e-mail : [info@sportivamenteasd.org](mailto:info@sportivamenteasd.org)

### SITO INTERNET:

[www.sportivamenteasd.org](http://www.sportivamenteasd.org)

### DOVE SIAMO

Migliarino Pisano  
Via Renato Fucini 59  
(Struttura ASBUC , pubblica Assistenza)

### QUANDO

LUNEDI-MERCOLEDI - VENERDI  
DALLE 9 ALLE 12

## LABORATORIO DI STIMOLAZIONE PARKINSON



**NUOVA SEDE A  
MIGLIARINO  
PISANO C/O  
CENTRO ASBUC**

## CHE COSA È?

**PARKINSON LAB** nasce in seguito all'esperienza maturata negli anni nella conduzione di gruppi di Attività Fisica Adattata per malati di Parkinson, dalla conoscenza sempre più approfondita dei bisogni di natura riabilitativa che la malattia pone ma, soprattutto, nasce per **DARE RISPOSTE** alle richieste dei nostri attenti e coinvolti soci che convivono con Malattia di Parkinson.

**Un percorso di stimolazione fisico motorio e cognitivo relazionale** che parte dall'AFA come attività di base e approfondisce il lavoro fisico con attività aerobica, di allenamento al passo nonché coordinamento, stretching e ginnastica posturale per la sfera motoria, e che approfondisce il versante cognitivo con incontri di gruppo logopedici, occupazionali, motivazionali, di sostegno per il paziente e per la famiglia

**Parkinson Lab** si propone come Servizio di natura Socio-Riabilitativa globale occupandosi di tutte le sfere vitali della persona malata e della sua famiglia

Il Programma Parkinson lab si articola per moduli e prevede la possibilità di personalizzarlo secondo gli specifici bisogni così da rendere il programma di stimolazione e mantenimento il più adeguato ed efficace possibile "ad personam"

### 1- ATTIVITA' FISICA ADATTATA

Questo tipo di attività viene svolta da Associazioni accreditate dall'Azienda ASL.

Si effettuano 2 incontri alla settimana di ginnastica di gruppo tenuto da Terapista della Riabilitazione

**Come si accede?** Le persone vengono inviate in questi gruppi dal medico specialista o dopo aver effettuato un visita fisiatrica presso gli ambulatori della ASL.

Il medico curante collabora indirizzando i soggetti con Malattia di Parkinson presso le suddette figure professionali.

**Quando?**LUNEDI e MERCOLEDI 10.00-11.00

**Quanto costa?** 20 incontri 56€ (2,80€ a incontro)

### 2 - PARKINSON LAB E ALLENAMENTO

Laboratori di gruppo : logopedia , occupazionali, motivazionali ;

**Quando?** LUNEDI E MERCOLEDI 11.00-12.00

**Quanto costa?** Modulo 4 settimane 40€ (min 4 persone)

### 3 - PARKINSON LAB E MOVIMENTO

**programma individualizzato** di attività fisica articolato in tre fasi :

allenamento aerobico e training del passo con utilizzo di attrezzi ,esercizi di ginnastica posturale e stretching ed esercizi di rilassamento e respirazione

**Quando?** VENERDI 10.00-12.00

**Quanto costa?**

costo mensile è di € 70

### 4 -PARKINSON LAB E PISCINA:

Programma di ginnastica riabilitativa individuale e piccolo gruppo in Acqua ; idrokinesi terapia per migliorare la deambulazione, la rigidità muscolare la respirazione

**Quando ? Su APPUNTAMENTO**

**Quanto costa?** €42,00 lezione individuale ,€15,00 piccolo gruppo (min 3)

### 5- PARKINSON LAB E FKT INDIVIDUALE

Programma individuale di fisiokinesiterapia neuromotoria svolta in palestra e al bisogno domiciliare

**Quando ?su APPUNTAMENTO**

**Quanto costa ?** €40,00

E' possibile partecipare a più moduli sia contemporaneamente che in maniera sequenziale così da **massimizzare i risultati e mantenerli nel tempo.**

Inoltre in maniera trasversale a tutti i familiari partecipanti sarà offerta la possibilità di partecipare al **Gruppo di Sostegno e di Auto Aiuto**



Le attività si rivolgono ai propri soci è necessaria pertanto Iscrizione associazione €25,00.