www.associazionepisaparkinson.it

Associazione
Pisa Parkinson

L'Associazione Pisa Parkinson è stata fondata nel marzo 2017
Al momento ha circa 80 soci

Molte persone (malati e caregiver) contattano lo Sportello Informativo dell'Associazione

https://www.associazionepisaparkinson.it/associazioni/lo-sportello-informativo-una-finestra-sulla-realta-del-mondo-del-parkinson/

Il Centro Parkinson dell'Ospedale di Pisa (Neurologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana – AOUP) diretta dal Prof. Roberto Ceravolo

Il Centro Parkinson di Pisa unisce eccellenza sul piano clinico, ma anche nella ricerca

Molte persone vengono a Pisa da tutta Italia con conseguenti problemi per le liste d'attesa.

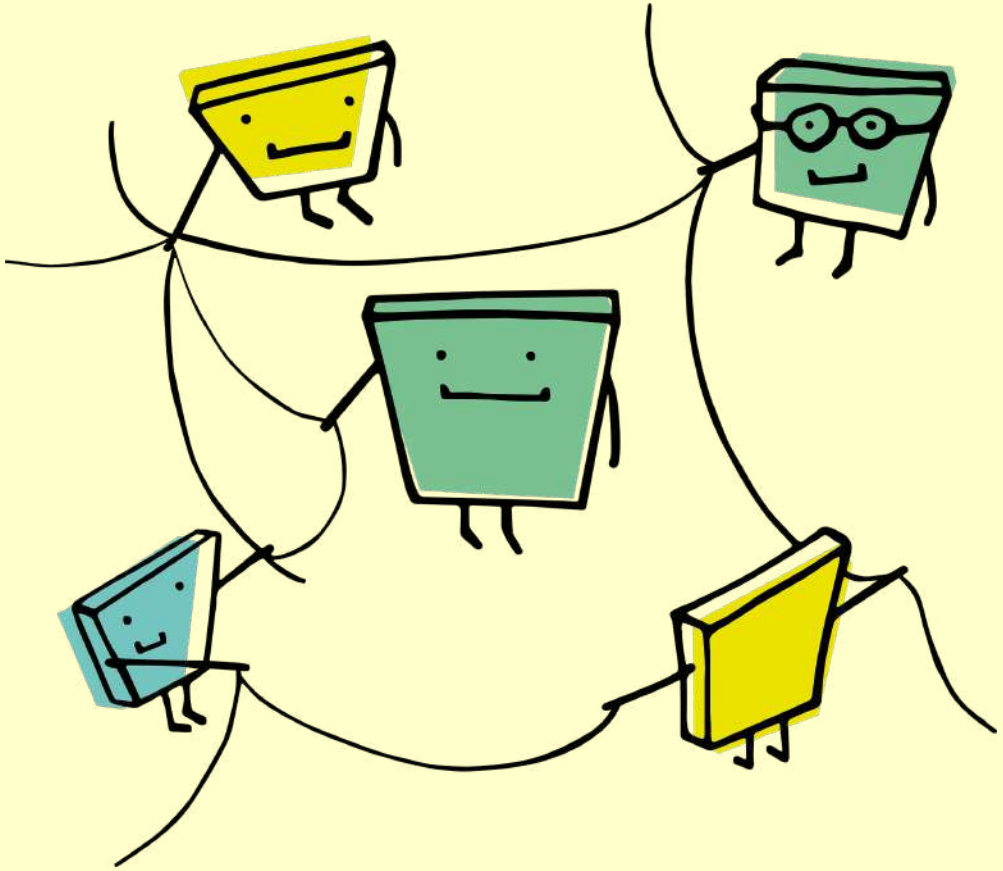
Il Centro Parkinson di Pisa è uno dei Centri di eccellenza del Fresco Network e della Parkinson's Foundation

Fresco Parkinson Institute

Parkinson's Foundation

https://www.associazionepisaparkinson.it/gestione-del-parkinson/parkinsons-foundation_global-care-network_fresco-parkinson-institute-italia/

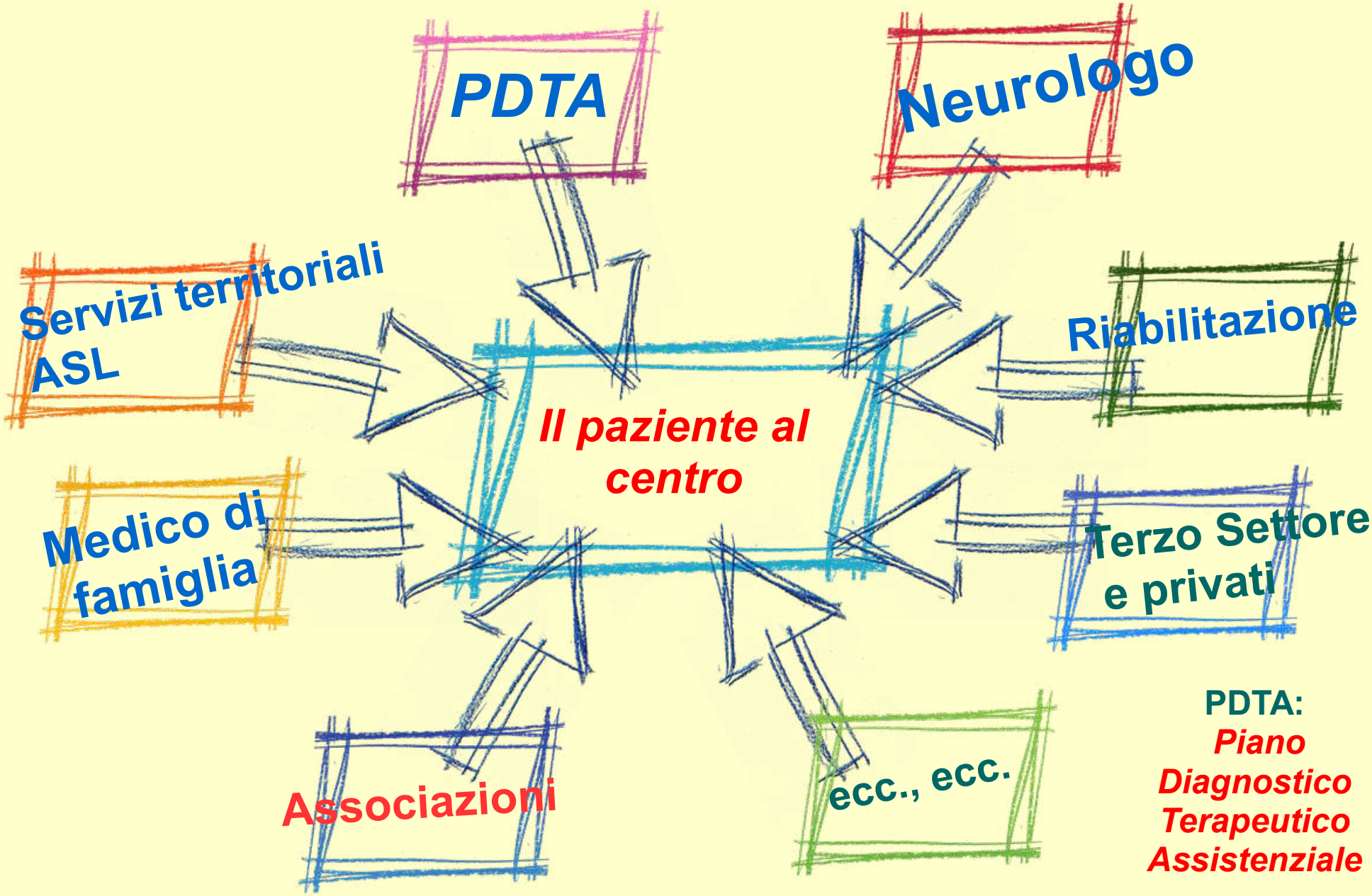
Cosa chiede il malato di Parkinson?



Un approccio globale, interdisciplinare, che abbia al centro la persona e non solo la patologia.

Per questo è necessario costruire una rete tra i vari professionisti e le varie strutture che ruotano intorno al Parkinson.

Prendere in carico una Persona con Parkinson
Una rete integrata intorno al paziente



PDTA:
Piano
Diagnostico
Terapeutico
Assistenziale

Cerchiamo di lavorare insieme per costruire una rete integrata di servizi!

I malati di Parkinson dove possiamo fare attività ad alta intensità?

Neuroriabilitazione all'Ospedale di Pisa

Il Centro dell'Ospedale di Pisa (AOUP) diretto dal Prof. Carmelo Chisari è un'eccellenza nel campo della riabilitazione neurologica.

E' una delle poche risorse disponibili per i malati di Parkinson nell'ambito del Servizio Sanitario della Regione Toscana (SSR):

Valutazione, Riabilitazione intensiva individuale, Monitoraggio.

Problema: le liste d'attesa

https://www.associazionepisaparkinson.it/riabilitazione/neuroriabilitazione-a-pisa-allazienda-ospedaliero-universitaria-pisana/

Le attività dell'Associazione Pisa Parkinson

Partecipazione alle Giornate Parkinson

Le attività dell'Associazione Pisa Parkinson

Partecipazione alle Giornate Parkinson

Le attività dell'Associazione Pisa Parkinson

Partecipazione alle Giornate Parkinson

ACCADEMIA LIMPE · DISMOV
ACCADEMIA ITALIANA PER LO STUDIO DELLA MALATTIA DI PARKINSON E DEI DISORDINI DEL MOVIMENTO

GNP2018
GIORNATA NAZIONALE PARKINSON

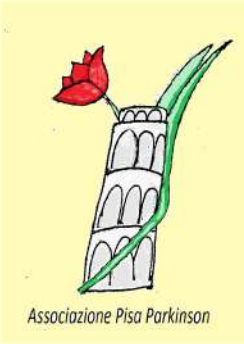
24NOVEMBRE2018
GIORNATA NAZIONALE PARKINSON

Giornata Parkinson 2018 - Pisa

"Aiutiamo chi aiuta. I dubbi del caregiver"

Let's help those who help.

The caregiver's questions



Alberta Tellarini - Vice Presidente dell'Associazione Pisa Parkinson

https://www.associazionepisaparkinson.it/wp-content/uploads/2018/11/Giornata-Parkinson-2018-Pisa_Aiutiamo-chi-aiuta_I-dubbi-del-caregiver_24novembre_Alberta-Tellarini.pdf

National Parkinson Day LIMPE-DISMOV 2022 a Pisa

Giornata mondiale Parkinson 2022

https://www.associazionepisaparkinson.it/associazioni/wpd-2022_pisa-e-toscana-alla-giornata-mondiale-parkinson-2022/

WORLD PARKINSON'S DAY

Associazione Pisa Parkinson

Collaborazione con Associazioni Parkinson nazionali e della Regione Toscana

Parkinzone onlus

UNIONE PARKINSONIANI
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO A SOSTEGNO DEI MALATI DI MORBO DI PARKINSON

PARKINSON LUCCA

Confederazione Parkinson Italia
affrontiamolo insieme.

WikiParky.TV

ASSOCIAZIONE ITALIANA GIOVANI PARKINSONIANI

Disseminazione di informazioni da fonti affidabili, attraverso il sito web, la pagina Facebook, la mailing list e whatsapp

La scoperta dell'online
Per condividere conoscenze ed esperienze, ma anche la teleriabilitazione

Parkinzone onlus

ReGen EuPaTh

ASSOCIAZIONE PROGOTAN PARKINSON SPECIALIST

European Parkinson therapy Centre

Colour YOUR Life

www.ParkinsonTherapy.com

WikiParky.TV

nutrirsi ai tempi del Covid-19

Associazione
Pisa Parkinson

Cosa fa l'Associazione per i suoi soci?

Mettici la faccia

Un Progetto fotografico ideato da Vic Parky e da Valeria Bastoncelli dell'Associazione Pisa Parkinson

"Mettici la faccia" a Cascina (Pisa)

27>28 Maggio 2023

Parkies in the Park
In movimento nel Parco

Parco Naturale di San Rossore - Casale "La Sterpaia"
Loc. Cascine Vecchie (PISA)

Evento organizzato e promosso da

SportivaMente · Associazione Pisa Parkinson · La Tartaruga

Sabato 27 maggio 2023

Dalle ore 9.00 Accoglienza e Registrazione dei partecipanti

Ore 10.00: Incontro con gli specialisti
Prof. Roberto Ceravolo, Centro Parkinson Az. Osp. Univ. Pisana
Prof. Carmelo Chisari, Direttore Neuroriabilitazione Az. Osp. Univ. Pisana
Dr. Renato Galli, Vice Direttore Dipartimento Specialità Mediche, ASL Toscana Nord Ovest
Dr. Daniele Volpe, Direttore Fresco Parkinson Institute

Dalle ore 11.30 alle ore 12.30
Attività Fisica Adattata all'aria aperta (APS Tartaruga e ASD SportivaMente)

Ore 13.00: Pranzo

Dalle ore 15.30 alle ore 17.30
Camminata Meditata (Connectendo)
Laboratorio Espressività Teatrale della Compagnia de' Miracoli (APS Tartaruga)
Yoga (Naturalimente)

Domenica 28 maggio 2023

Dalle ore 10.00 alle ore 12.30
Nordic Walking (ASD SportivaMente)
Dancewell (Parkinzone)
Yoga (Connectendo)

ore 13 Pranzo

Insieme è meglio

Con il Patrocinio di:

Con il contributo di:

Fresco Parkinson Institute · Rotary Club Cascina · Oliveto

Cascina OUTDOOR

Parkies in the Park
In Movimento nel Parco
Maggio 2023
a San Rossore - Pisa

Incontri con gli specialisti

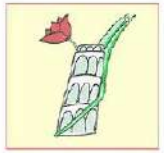
Attività all'aria aperta

Parkies in the Park
In Movimento nel Parco

Il piccolo Vademecum per affrontare meglio la vita con il Parkinson

Con l'Associazione Parkinson di Livorno nel 2017 abbiamo scritto un piccolo pieghevole con indicazioni pratiche e consigli su come gestire il Parkinson, suggeriti dall'esperienza diretta dei malati, specialmente di quelli con molti anni di malattia sulle spalle.

I nostri neurologi hanno offerto alcuni importanti suggerimenti e ora lo consegnano loro stessi ai malati durante la visita.



Piccolo vademecum per affrontare meglio la vita con il Parkinson

COME SI COMBATTE IL PARKINSON

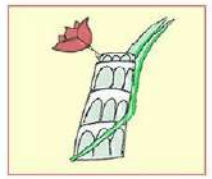
1. Terapia farmacologica consapevole.
2. Attività Fisica costante: una buona camminata quotidiana è fondamentale; preferire, se possibi le discipline che si sono dimostrate particolarmente benefiche per il Parkinson: Attività Fis Adattata specifica per il Parkinson, Ginnastica posturale, Nordic Walking, Biodanza, Tan Danzaterapia, Yoga, Tai Chi, Pilates, Tapis roulant, ecc.
   Le attività motorie vanno compiute con consapevolezza della dinamica del movimento visualizzazione, in abbinamento con la respirazione.
3. Riabilitazione specifica e Fisioterapia.
4. Tecniche di Rilassamento e di Respirazione e Tecniche mentali.
5. Sostegno psicologico: nel caso se ne verifichi il bisogno, non esitare a farsi aiutare.
6. Alimentazione sana e corretta: consumare in abbondanza verdura e frutta di stagione, dare preferenza a cibi integrali, non dimenticare la frutta a guscio, limitare il consumo di cibi e bevar ricchi di zuccheri. Controllare le quantità e tenere sotto controllo il peso, sia in aumento che diminuzione.

COMPORTAMENTI VINCENTI CONTRO IL PARKINSON

1. Accettare la malattia e non nasconderla.
2. Adeguare il proprio stile di vita, nel rispetto dei limiti e dei ritmi del proprio corpo.
3. Evitare, nei limiti del possibile, di lasciarsi coinvolgere in situazioni stressanti.
4. Mantenersi attivi (lavoro, hobby, sport, rapporti sociali, ecc.) e praticare quotidianamente attiv motoria.
5. Impegnarsi nelle attività della vita quotidiana (lavori domestici, bricolage, pratica di un hob ecc.).
6. Combattere gli atteggiamenti depressivi, l'isolamento, la sedentarietà, senza mai cedere a passività e alla rassegnazione.
7. Assumere atteggiamenti positivi e coltivare la fiducia nella possibilità di costruire, amare difendere una buona qualità della propria vita.
8. Prendersi cura di se stessi, utilizzando al massimo le potenzialità della mente.
9. Entrare in contatto con le Associazione Parkinson locali e nazionali, per trovare informazio condivisione e sostegno.

CONSIGLI UTILI SUI FARMACI ANTI-PARKINSON

1. Non rimandare l'inizio delle cure.
2. Prendere le medicine regolarmente come da prescrizione del medico e non fare modifiche alla terapia senza aver consultato il neurologo.
3. E' consigliabile iniziare la terapia farmacologica utilizzando farmaci equivalenti (più facilmente reperibili).
4. Acquistare i farmaci con largo anticipo rispetto alla fine della scorta a disposizione.
5. Per chi assume levodopa (Sinemet, Madopar, Sirio, Levodopa generico): prendere la compressa non meno di 15 minuti prima dei pasti, con acqua abbondante, e a pranzo prediligere i carboidrati e le proteine consumarle a cena, perché riducono l'assorbimento del farmaco.
6. Bere ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua (o tisane/infusi non zuccherati), d'estate meglio due litri.
7. Per l'insonnia si possono provare prodotti naturali e tecniche di rilassamento e di respirazione, ma è opportuno parlarne con il neurologo di riferimento.



Associazione Pisa Parkinson

http://www.associazionepisaparkinson.it

E-mail: associazionepisaparkinson@gmail.com

Cellulare: 340 626 8584 (Alberta Tellarini)

Associazione Parkinsoniani Livornesi

http://www.parkinsonianilivornesi.it

E-mail: parkinsonianilivorno@gmail.com

Cellulare: 366 819 7193

Sportello di Ascolto-Sportello Counseling

Incontri gratuiti individuali per malati e familiari
con una Counselor professionista.

Corso di Motivazione al Benessere e alla Salute

organizzato dall'Associazione Pisa Parkinson

tenuto dal Medico Psicoterapeuta dott. Ferdinando Regina

presso il Centro Polivalente San Zeno - Pisa
via San Zeno, n. 17
(entrata a destra del cancello del Liceo "G. Carducci")

venerdì 12 ottobre, 19 ottobre, 26 ottobre 2018

venerdì 9 novembre e 16 novembre 2018

ore 15.30 – 17.30

Incontro del 12 ottobre: Presentazione del Corso

Il Corso tratterà i seguenti argomenti:

- Funzionamento e potenzialità della Mente
- L'Atteggiamento Mentale Positivo
- Tecniche di Rilassamento
- Gestione di Ansia, Stress e Emozioni negative
- Potenziamento dell'Autostima per il raggiungimento dei propri obiettivi

Il corso è gratuito e aperto a tutti.

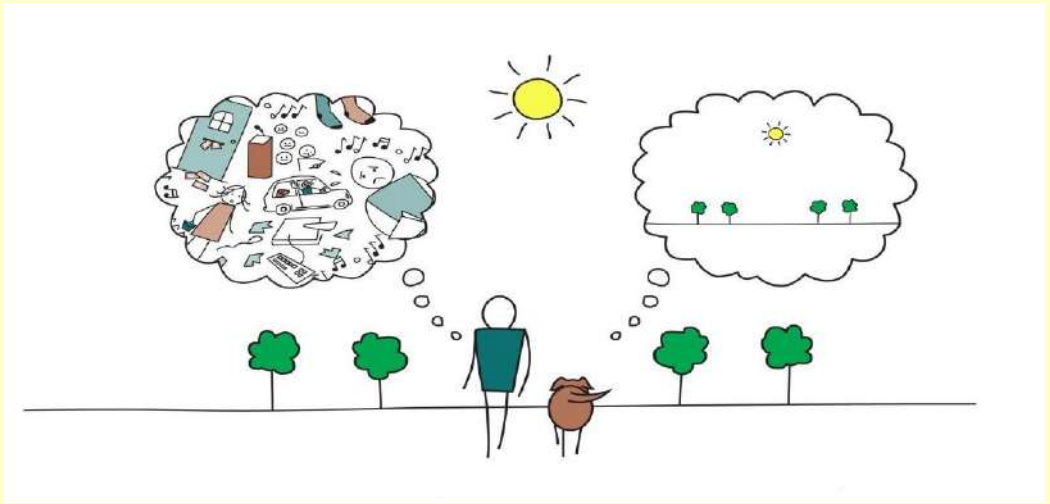
Per informazioni e iscrizioni:
Cosimo Grandone: cell. 339 681 0171
email: associazionepisaparkinson@gmail.com

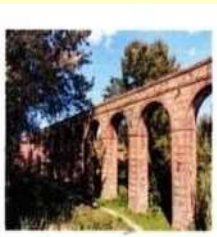
https://www.associazionepisaparkinson.it/

Corsi di Motivazione al benessere e alla salute con il Dott. Ferdinando Regina, medico e psicoterapeuta

Corso di Meditazione online

Meditazione camminata – Camminate Yoga





Associazione Parkinsoniani Livornesi

Associazione Pisa Parkinson

DOMENICA 12 GIUGNO DALLE ORE 17.00 A LUCCA:

"camminata yoga lungo l'acquedotto del Nottolini".

guidata da Vincenzo Buquicchio e dopo.....

tutti insieme per una pizza

nella pizzeria "Irma" a Guamo , Via Sottomonte

Circolo tra amici

- **Incontri periodici organizzati per i nostri soci, malati, familiari e amici, rivolti a tutta la comunità locale su argomenti vari.**

- **Partecipazioni alle attività organizzate dal Centro Polivalente San Zeno di Pisa**

Sandro Paffi, un malato speciale

L'Associazione Pisa Parkinson ha sostenuto le imprese di Sandro Paffi, un malato di Parkinson appassionato di motociclismo che nell'estate 2019 ha organizzato una cavalcata in moto di 4.000 chilometri da Pisa fino alla Transfagarasan in Romania, e nell'estate 2020 ha partecipato al Progetto 'I love Italy' dell'Associazione Mototurismo, da Pisa lungo tutta l'Italia, con il supporto medico-scientifico a distanza della piattaforma MyMedBook, portando anche questa volta un messaggio:

Un atteggiamento positivo e l'accettazione consapevole della condizione limitante della malattia possono aiutare a conservare la qualità della vita. Avere una vita soddisfacente è fondamentale. Seguire i propri sogni. L'attività fisica è l'unica arma per contrastare questa malattia degenerativa.

LA NAZIONE SABATO 29 GIUGNO 2019

LA CITTA' E LE SUE STORIE

In moto sfida il Parkinson

Pisa-Bucarest a due ruote: l'avventura di Sandro Paffi

DA PISA a Bucarest in moto passando attraverso i Carpazi, la Transilvania e anche la Tranfagaran, la misteriosa strada rumena voluta dal dittatore Ceausescu quale via di fuga per le sue truppe. Il tutto a bordo di una Honda Transalp 650, la sua moto da almeno vent'anni. Il conto alla rovescia è agli sgoccioli, la sfida al Parkinson di Sandro Paffi, 58enne pisano da quattro anni alle prese con la malattia, sta per partire. Domani salirà in sella diretto a Budapest, mille chilometri da percorrere in una sola tirata. «Per me non sarebbe una novità perchè in moto ho percorso le strade di mezza Europa: di diverso c'è solo la malattia» ha raccontato sorridendo. La tranfagaran era un sogno, il viaggio immaginato e progettato tante volte . «E alla fine mi sono deciso a farlo» sorride questo colosso di quasi due metri, la cui vita è cambiata due volte: la prima nel 2014, quando ha scoperto di avere il Parkinson. La seconda, pochi mesi dopo, quando è entrato per la prima volta nella palestra della scuola di arti marziali Fragale. Perchè Sandro Paffi fa anche Muay Thai, l'antica arte marziale tailandese. «Sono infinitamente grado a Roberto (Fragale **ndr**) e ai maestri che mi seguono perché, davvero, la palestra, che frequento quattro volte a settimana, mi sta aiutando tantissimo ad affrontare la malattia – racconta –. Ho scelto il contatto pieno fin dall'inizio e non certo per sfida o per dimostrare chissà cosa: il fatto è che per noi malati di Parkinson è fondamentale allenare i riflessi e se so che qualcuno può colpirmi davvero, è sicuro che sul ring sarò molto più vigile».

PARTENZA Sandro Paffi con Antony Mancini: Paffi parte domani con il suo Transalp 650

SOSPENDERÀ per qualche giorno, giusto il tempo di raggiungere Bucarest . In sella alla moto sarà da solo, ma a seguirlo ci saranno tanti amici ed esperti. In primis quelli dell'associazione Pisa Parkinson e di MedBook, l'azienda pisana che ha promosso il primo social network dedicato alla salute. Attraverso la piattaforma MyMedBooki.t, infatti, Paffi potrà controllare tutti i suoi con un semplice smartphone e, in caso di necessità,i sanitari locali avranno la possibilità di mettersi in contatto con il team della scuola di specializzazione in Neurologia dell'Università di Pisa e gli specialisti dell'Isbem. Inoltre a bordo del Transalp sarà posizionato «Amica», un dispositivo dotato di Gps che permetterà di individuarlo e, nel caso, supportarlo atttraverso la centrale operativa della Pages Servizi. Amici e curiosi, invece, potranno seguirlo collegandosi sulla pagina facebook «Sandro sfida il Parkinson» dove saranno pubblicati tutti gli aggiornamenti del viaggio. Anche la SdS Pisana ha assicurato il proprio supporto e sostegno all'iniziativa.

L'avventura di Sandro

Un messaggio per i Parkinson giovani

Sono un malato di Parkinson, 58 anni, diagnosticato nel 2014.

E' mio desiderio condividere con i Parkinson giovani l'esperienza che ho maturato in questi anni in cui ho conosciuto momenti neri di non accettazione, smarrimento e sconforto.

Ora credo di aver trovato la mia strada e vorrei incontrarvi per ragionare insieme su cosa si può fare per vivere meglio la nostra vita.

- La terapia farmacologica aiuta a contenere alcuni sintomi, ma da sola non basta.
- I nostri peggiori nemici: la depressione, la sfiducia, l'isolamento, che, oltre a creare infelicità, rendono meno efficaci i farmaci.
- Oggi per il Parkinson non esiste una cura risolutiva, ma è comunque sempre possibile anche per noi mantenere una buona qualità della vita.

I comportamenti utili:

- Guardare in faccia la malattia e diventarne i protagonisti: gestirla, non subirla.
- Prendere nelle nostre mani la nostra vita, il nostro presente e il nostro futuro.

I punti di forza:

- **Consapevolezza**: è il primo passo per organizzare un piano d'azione.
- **Motivazione:** mobilita le nostre energie.
- **Esercizio fisico vigoroso e continuativo:** mantiene le nostre funzionalità motorie, previene complicanze, libera endorfine e dopamina endogena.

Incontriamoci

Ho una pagina Facebook, ma penso che incontrarsi di persona sia più utile.

Se volete entrare in contatto con me:

https://www.facebook.com/Sandro-sfida-il-Parkinson-1988655294774998/
sandropaffi@hotmail.it
cell. 339 579 0485

Il messaggio di Sandro per i giovani con Parkinson

Nel sito web dell'Associazione Pisa Parkinson c'è uno spazio per la condivisione

Ci scrive un amico …..

Toccare il fondo e vivere sulla propria pelle la sofferenza di chi è disperato per poi scorgere un lumicino di speranza a cui aggrapparsi, una mano, centinaia di mani da afferrare per tirarsi su per poi salire la china con le proprie gambe voltandosi a ringraziare quelle mani, per scoprire, senza troppa meraviglia, il volto di tutti coloro, parenti ed amici, che mi hanno sostenuto nel corso della malattia.

Cosa ho imparato ...

Ci scrive un amico che ha condiviso con noi la storia della sua malattia

Scrive un’amica… Questo invisibile nemico….

Questo invisibile nemico non riuscirà a staccare tutti i fiori dal ramo, ci renderà tutti più fragili, più vulnerabili, ma spero più umani.

Così… tutto andrà bene!

Parkinson_Neurologo di ieri, Neurologo di oggi
Ci scrive un amico

Dialogo neurologo/paziente:

……..

N.B.: Le battute del Neurologo di ieri non sono inventate!

La morale

Durante la visita di controllo non nascondiamo i nostri problemi, ma non enfatizziamoli.

Ricordiamoci che ogni occasione è buona per aumentare il dosaggio!

Il neurologo che vorrei: Da Dio a guida.

Ci scrive un’amica…

Parkinson: mai dire mai

Mai dire mai. Esplorare tutte le possibilità. Mantenere o comunque recuperare le abilità del nostro passato e acquisirne di nuove.

…….

Noi ora andiamo con i bastoncini anche in città. Forse qualcuno ci considererà stravaganti. Ma chi se ne importa! Fa bene e poi forse diventerà trendy!

Movimento e Attività di socializzazione

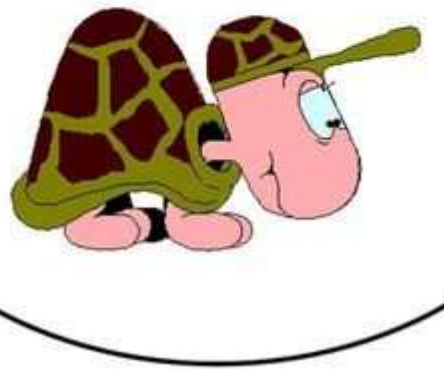
MOLTO IMPORTANTE!

Attività come sport, camminata, lavoro in palestra, Nordic Walking, boxe, lavoro in palestra, ginnastica posturale, danza, nuoto, esercizi di respirazione e di rilassamento, meditazione, musicoterapia, riabilitazione, fisioterapia, logoterapia, gruppi di mutuo aiuto, attività di socializzazione, ecc., ecc. contrastano la perdita delle funzionalità e possono rallentare la progressione della malattia come attestato da numerosi studi clinici.

L'Associazione Pisa Parkinson collabora con alcuni Soggetti che offrono servizi utili per le persone con Parkinson

Per esempio...

Associazione a Promozione Sociale
La Tartaruga



SCIENZE MOTORIE APPLICATE
SCUOLA FRAGALE

SportivaMente
ASSOCIAZIONE SPORTIVO DILETTANTISTICA

ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)

Sport Therapia

- Boxe senza contatto
- Pilates
- Nordic Walking
- Camminate in gruppo
- Laboratorio attrezzi intensivo

Soggetto proponente:

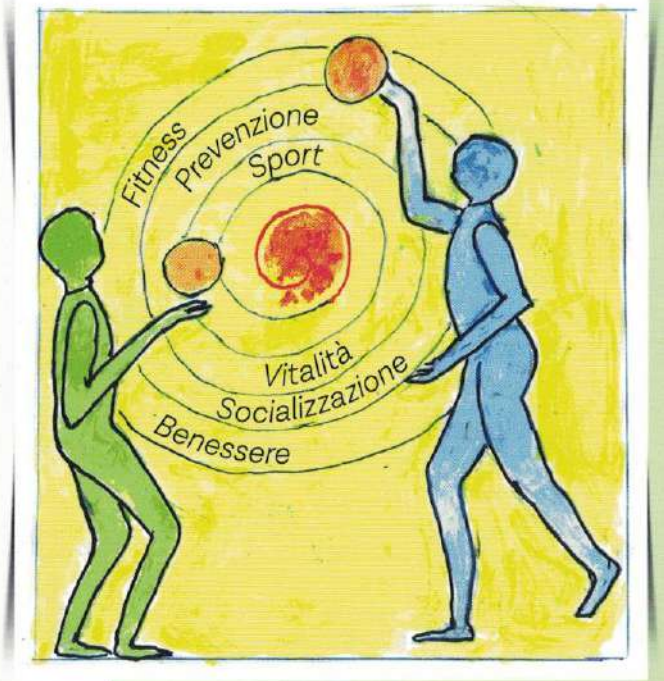
APS La Tartaruga

Partner:

Associazione Pisa Parkinson

SPORTERAPIA

L'attività fisica guidata per tutti



Discipline innovative per mantenersi in forma

Boxe senza contatto
Pilates
Nordic Walking
Gruppi di cammino
Laboratorio attrezzi intensivo

CENTRO ASBUC
VIA R. FUCINI, 59
MIGLIARINO PISANO - VECCHIANO (PI)

I NOSTRI CORSI

***Boxe* senza contatto**: i benefici della *boxe* senza contatto per migliorare movimento, postura, coordinazione, equilibrio e tono muscolare. L'esercizio coinvolge tutti i distretti corporei e sviluppa forza, ritmo, propriocezione, velocità, resistenza e concentrazione mentale.

Pilates: proposto come strumento di prevenzione, cura e riabilitazione nelle patologie osteoarticolari, muscolari e post-traumatiche. Rafforza la muscolatura del tronco, aumenta controllo e padronanza dei movimenti, interviene sull'allungamento e sul miglioramento del tono muscolare.

Nordic Walking: si ottengono enormi benefici attraverso un allenamento senza controindicazioni. Attività aerobica capace di liberare endorfine e serotonina, aiuta a contrastare ansia, stress e a migliorare il tono dell'umore, il tutto a contatto con la natura in ambienti esterni.

Gruppi di Cammino: sono proposti come strumenti di promozione della salute, prevenzione e cura di stati invalidanti e di molte malattie, in particolare quelle croniche. Contribuiscono al miglioramento della qualità della vita, apportando benefici non solo in termini di benessere psico-fisico, ma anche di socializzazione.

Laboratorio Attrezzi Intensivo: l'allenamento in sala pesi/attrezzi favorisce lo sviluppo della forza funzionale, migliora la salute cardiovascolare, abbassa i livelli di colesterolo cattivo, migliora la salute delle nostre articolazioni, allevia lo stress, aiuta a diminuire l'ansia e la depressione.

Tutti i gruppi sono seguiti da esperti in Scienze motorie e Istruttori tecnici sportivi, in stretta collaborazione con Fisioterapisti.

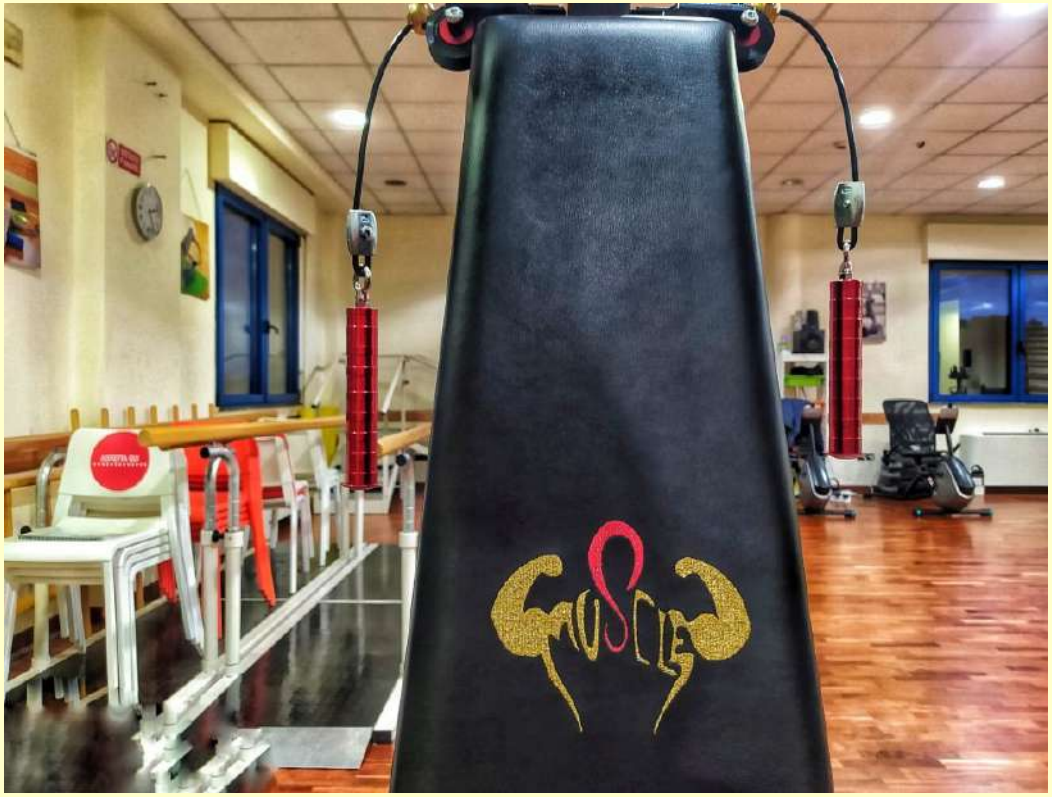
In Palestra

A Pisa, a Cascina,
a San Giuliano Terme,
a Calci

Attività fisica intensiva con tapis roulant, ellittica, attrezzi ginnici vari, Angel's Wings, ecc.

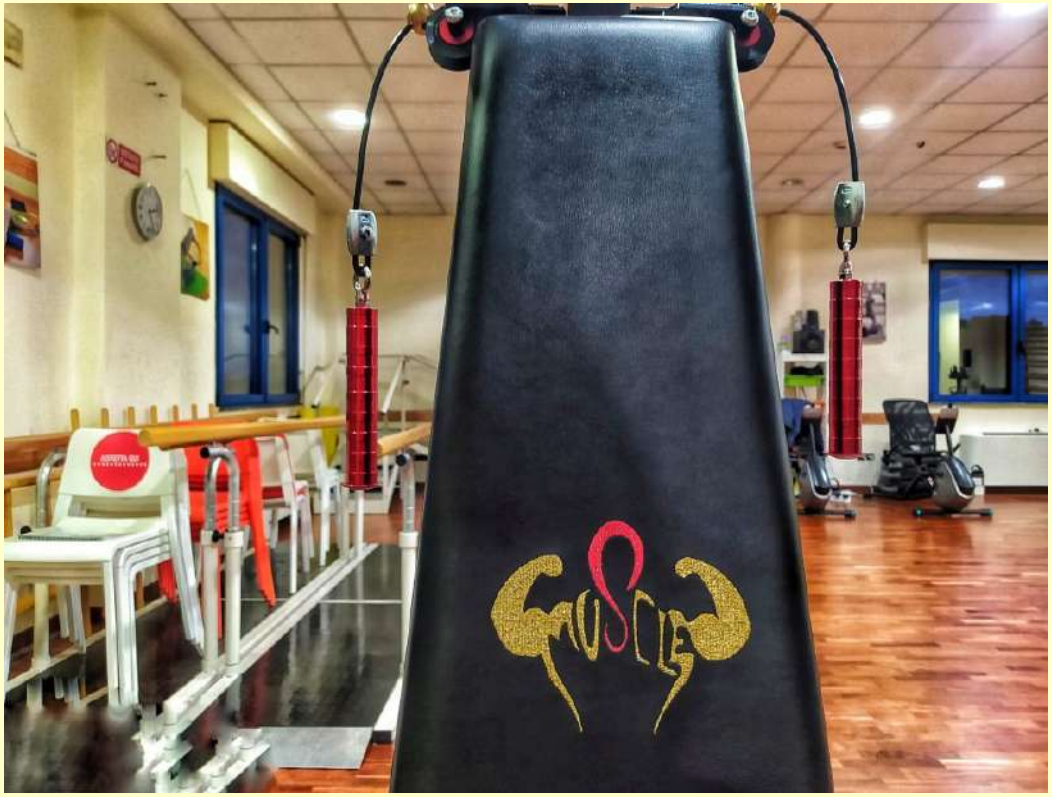
Associazione Sportivo Dilettantistica SportivaMente – Pisa
https://www.facebook.com/SportivaMentePisa/
Associazione Promozione Sociale La Tartaruga – Pisa
https://www.facebook.com/Associazione LaTartaruga/

Angel's Wings nella Palestra dell'APS La Tartaruga di Pisa



Un dispositivo per allenamento fisico marcato CE messo a punto dagli Ingegneri Biomedici Luca Valerio Messa e Enrico Matteo Messa, per migliorare la postura delle spalle e favorire il rilassamento dei muscoli del collo e del dorso.
Viene utilizzato da Palestre e Centri sportivi, ma anche da Centri di riabilitazione.
Particolarmente indicato per i malati di Parkinson.

Angel's Wings nella Palestra dell'APS La Tartaruga di Pisa



Un dispositivo per allenamento fisico marcato CE messo a punto dagli Ingegneri Biomedici Luca Valerio Messa e Enrico Matteo Messa, per migliorare la postura delle spalle e favorire il rilassamento dei muscoli del collo e del dorso.
Viene utilizzato da Palestre e Centri sportivi, ma anche da Centri di riabilitazione.
Particolarmente indicato per i malati di Parkinson.

Boxe senza contatto – La Tartaruga

Attività outdoor

Grandi benefici da questo tipo di attività!

Con l'aiuto dell'ASD SportivaMente e dell'APS La Tartaruga partecipiamo a Corsi di Nordic Walking.

Ginnastica riabilitativa e posturale in acqua (attività individuale o in piccoli gruppi)

ociazione La Tartaruga

rt, Mare & PARKINSON

À LUDICO-SPORTIVE PER PERSONE CON PARKINSON
E LORO FAMILIARI .
MOTORIA , I LUOGHI NATURALI, LO STARE INSIEME
MIGLIORA IL BENESSERE
FISICO E MENTALE.

QUANDO??
Lunedi 4/09
Mercoledi 6/09
Venerdi 8/09
Martedi 12/09
Giovedi 14/09
Dalle ore 9.30 alle ore 11.30

VE??
e • Polizia di Stato,
Tirreno, 68,
ambrone PI

ato DD R13511/23 con il
nistero del Lavoro e
Sociali e Regione
scana"
protocollo 3/2023

Attività motoria in acqua nel mare di Pisa

AllenaMente (Train the brain)

Attività di stimolazione motoria e cognitiva

Compagnia de' Miracoli

Laboratorio di Teatro integrato

per persone con e senza Parkinson

Pisa

Centro Polivalente
"San Zeno"
Via S. Zeno, 17 -

tutti i venerdì
dalle 15 alle 16,30

Cascina

Biblioteca Comunale
"P.Impastato"
sala Gipsoteca -

tutti i martedì
dalle 15 alle 16,30

la frequenza è gratuita

Info: Ilaria 333 34 02 232
Marina 328 76 86 200

UISP sportpertutti

Associazione La Tartaruga

Laboratorio teatrale con persone con o senza Parkinson

ARTS & PARKINSON

PERCORSO DI INCONTRI MUSEALI PER PERSONE CON PARKINSON
E LORO FAMILIARI E AMICI.
UN SABATO AL MESE ORGANIZZIAMO VISITE IN ALCUNI DEGLI SPLENDIDI SITI CHE PISA E LA SUA PROVINCIA OFFRONO, ORGANIZZANDO AL LORO INTERNO LABORATORI PRATICI DI ESPRESSIONE ARTISTICA.

L'ESPERIENZA ARTISTICA MIGLIORA IL BENESSERE
FISICO E MENTALE.
NON PERDERE QUESTA OCCASIONE.

PER INFORMAZIONI CONTATTACI
375 6342637
INFO@ASSOCIAZIONELATARTARUGA.IT
E SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ASSOCIAZIONELATARTARUGA/
HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/ASSOCIAZIONE_LA_TARTARUGA/

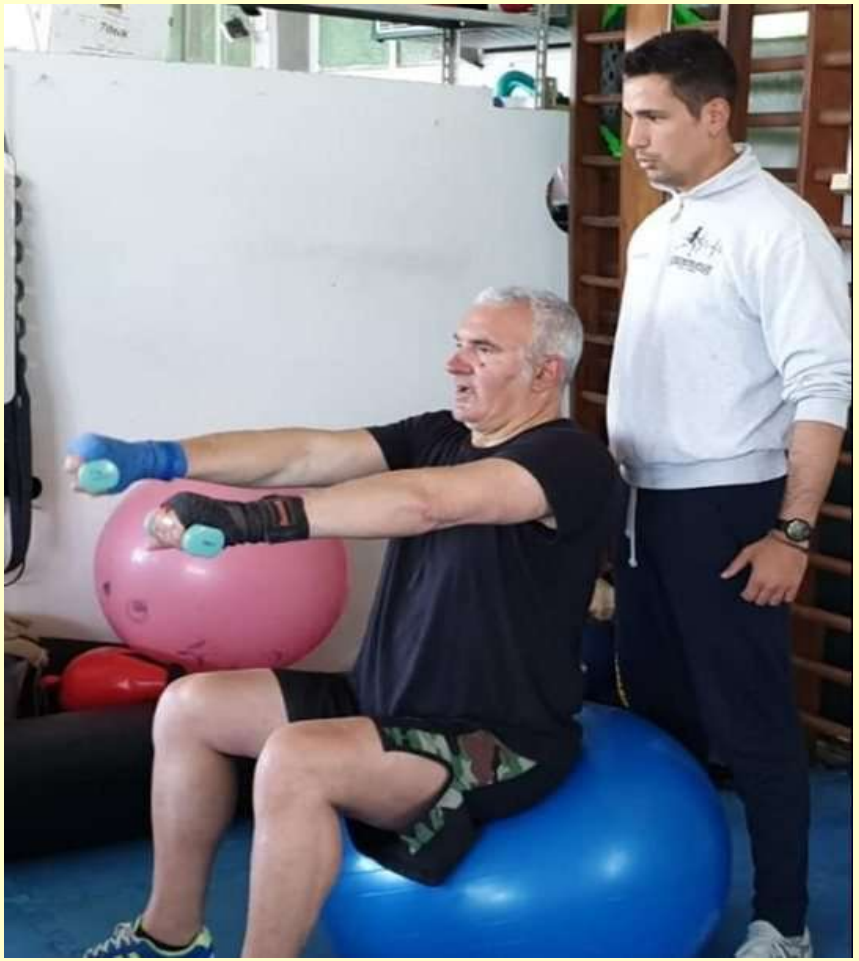
Arts & Parkinson

Il percorso, organizzato dall'APS La Tartaruga, prevede visite nei Musei e nei luoghi storici del territorio pisano, proposto a persone con Parkinson e loro familiari e amici.

Corso di Tai Chi per persone con Parkinson e loro amici

alla Scuola di Scienze Motorie Adattate "Fragale" di Pisa

Un malato di Parkinson che si esercita nella Palestra Fragale di Pisa



https://www.associazionepisaparkinson.it/movimento/come-affrontare-il-parkinson-in-palestra/

ESERCIZIO FISICO E MALATTIA DI PARKINSON

Il movimento, la lentezza e la rigidità possono divenire problematici per i pazienti affetti da malattia di Parkinson. La lentezza in particolare puo' rendere il paziente debole e rappresenta un sintomo spesso frustrante. Un esercizio fisico PIANIFICATO e REGOLARE puo' migliorare la mobilità globale e la qualità della vita del paziente aiutandolo a mantenersi ATTIVO e a SOSTENERE le attività della vita quotidiana .E'necessario definire bene gli obiettivi prima di avviare un'attivita'fisica pianificata. E' importante eseguire gli esercizi fisici durantela fase ON, quanto piu' possibile.

Nella foto Sandro Paffi durante un allenamento con il Dott. Fragale presso « SCIENZE MOTORIE APPLICATE» SCUOLA FRAGALE

L'esercizio puo' migliorare il movimento, il pensiero e la memoria. I pazienti possono notare dei benefici anche per quanto riguarda l'aspetto fisico, l'umore e le interazioni sociali. In particolare sono stati riportati:

- **Maggior forza a carico delle braccia e delle gambe**
- **Maggior forza a carico del tronco**
- **Maggior elasticita' muscolare**

JPD Journal of Parkinson's Disease
SPECIAL EDITION: MILESTONES IN 200 YEARS OF PARKINSON'S DISEASE RESEARCH

Regular Exercise, Quality of Life, and Mobility in Parkinson's Disease: A Longitudina Analysis of National Parkinson Foundation Quality Improvement Initiative Data

Authors: Rafferty, Miriam R.[a,*] | Schmidt, Peter N.[b] | Luo, Sheng T.[c] | Li, Kan[d] | Marras, Connie[e] | Davis, Thomas L.[f] | Guttman, Mark[g] | Cubillos, Fernando[b] | Simuni, Tanya[h] |

Ale Peire Soc

Scuola di Scienze Motorie Adattate "Fragale" di Pisa

Boxe alla Scuola di Scienze Motorie Adattate “Fragale” di Pisa

Biodanza per persone con Parkinson e loro familiari a Pisa – Associazione Il Cerchio della Vita

il cerchio della vita

Questo è il messaggio che vogliamo dare

- Nonostante il Parkinson, si può vivere bene. Attualmente non c'è cura che ci guarisca dal Parkinson, ma la qualità della vita può essere preservata.

- Combattiamo contro i nostri peggiori nemici: la depressione, una vita sedentaria, l'isolamento

- Socializziamo, pratichiamo hobby, coltiviamo le nostre passioni

- ecc., ecc.

- Adottiamo stili di vita appropriati:

    - alimentazione corretta

    - essere attivi, ma vivere tranquilli, evitando situazioni stressanti

    - proporsi obiettivi realistici

    - fare movimento ogni giorno

Una parola di speranza

Cerchiamo aiuto e condivisione

Questa è una battaglia che non si può vincere da soli