

[www.associazionepisaparkinson.it](http://www.associazionepisaparkinson.it)



[HOME](#)

[CHI SIAMO](#) ▾

[IL PARKINSON](#) ▾

[RISORSE LOCALI](#) ▾

[EVENTI](#) ▾

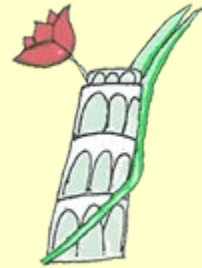
[BLOG](#)

[CONTATTACI](#)

Informare, sostenere, aiutare a  
vivere meglio con la malattia

[scopri di più](#)

**Inform, Support, Help to live better with Parkinson's Disease**



Associazione  
**Pisa Parkinson**

***Pisa Parkinson Association was founded in March 2017***

***Now we are about 80 associate members***

***Many people turn to our Parkinson Information Desk***

# ***The Parkinson Center of the University Hospital of Pisa (AOUP)***

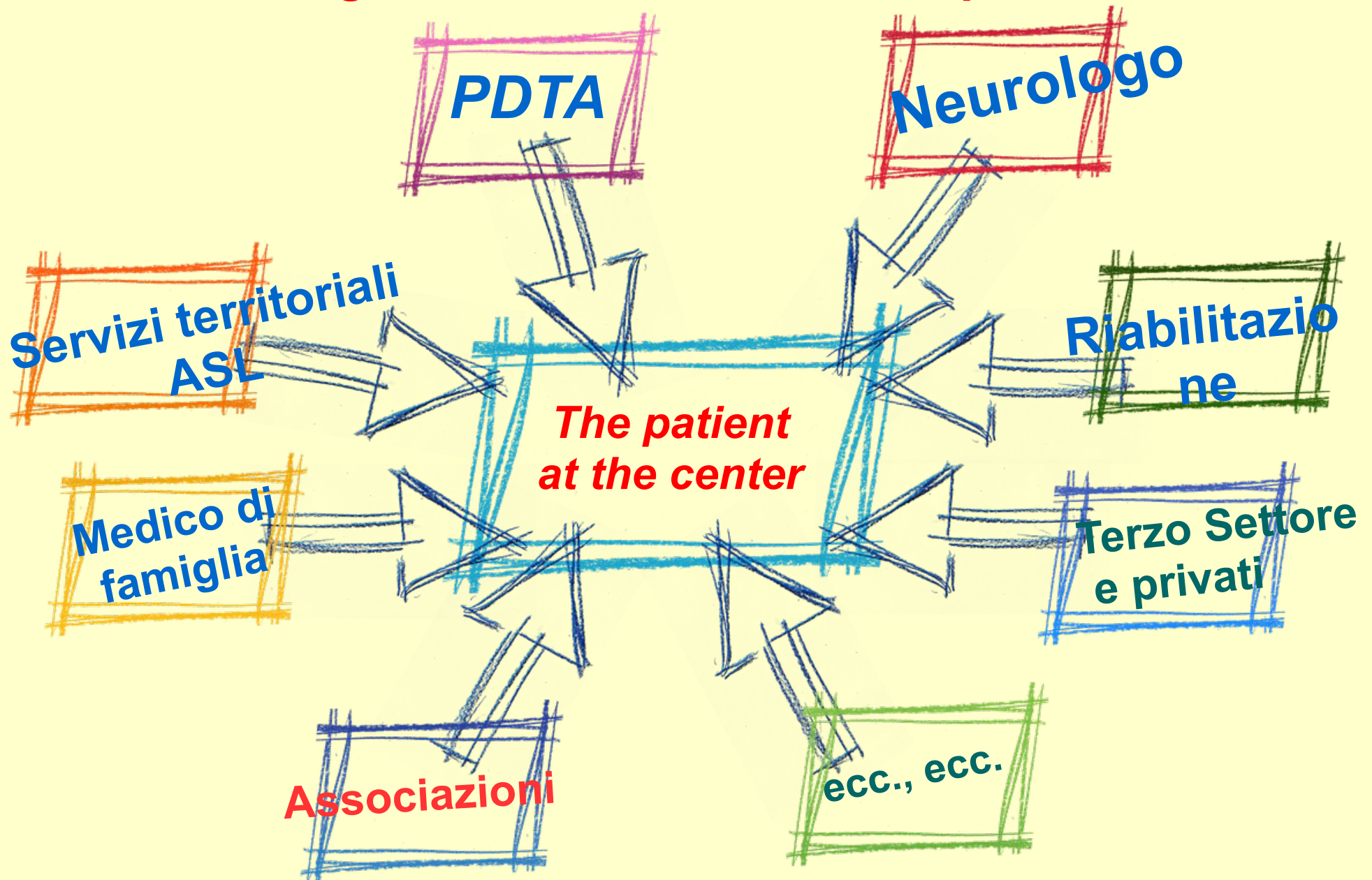
The Parkinson Center of Pisa combines excellence in the clinic and in research.

Many people come to Pisa from all over Italy with consequent problems of work overload for the operators.

We hope for a **global, multidisciplinary approach.**

We believe it is necessary to build a health and social network.

***Taking charge:  
an integrated network around the patient***



***Let us work together to build an  
integrated service network***



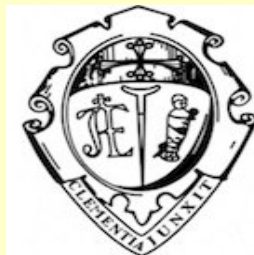
***The Parkinson Center of the University Hospital of  
Pisa is one the Centers of the Fresco Network and  
of Parkinson's Foundation***



[https://www.associazioneepisaparkinson.it/gestione-del-parkinson/parkinsons-foundation\\_global-care-network\\_fresco-parkinson-institute-italia/](https://www.associazioneepisaparkinson.it/gestione-del-parkinson/parkinsons-foundation_global-care-network_fresco-parkinson-institute-italia/)

***The activities of our Association***

***Participation in Parkinson Days***



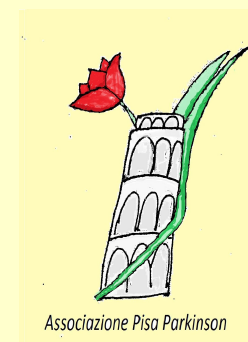
**24 NOVEMBRE 2018**  
GIORNATA NAZIONALE PARKINSON

## *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](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 NAZIONALE PARKINSON 2022

VENERDI' 25 novembre, dalle ore 16 alle ore 18

AUDITORIUM della MISERICORDIA di PISA,  
via Gentile da Fabriano, n. 1 (Quartiere del CEP)

Associazione La Tartaruga e Associazione Pisa Parkinson  
Centro Clinico Malattie NeuroDegenerative Parkinson e Disordini del Movimento  
Azienda Ospedaliera-Universitaria Pisana Dip. to di medicina Clinica e  
Sperimentale Università di Pisa

Ore 16.00: Apertura dell'evento – Saluti di benvenuto

Dott.ssa Maria Marchionni (APS La Tartaruga)

Ore 16.10: Presentazione Giornata Nazionale Parkinson 2022

"Il ruolo delle terapie complementari nella malattia di Parkinson"

Prof. Roberto Ceravolo e la sua équipe

Ore 16.30: Introduzione al cortometraggio "Non c'è niente da ridere" prodotto dal Laboratorio teatrale dell'APS La Tartaruga  
Dott.ssa Ilaria Filippeschi

Ore 16.45: Proiezione del cortometraggio

Ore 17.15: L'esperienza teatrale in presenza: il punto di vista dei partecipanti (Marisa, Maria, Roberto)  
"Non c'è niente da ridere"

Ore 17.30: Conclusioni e Riflessione

Cosimo Giardino (Associazione Pisa Parkinson)

Ore 17.45: Apertura di saluto

Ore 18: Conclusione evento

N.B.: Si raccomanda l'uso della mascherina all'interno dell'Auditorium  
E' gradita la prenotazione tramite sms al numero 3756342637 specificando numero di partecipanti.

Max 30 partecipanti

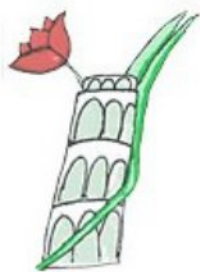


# Giornata mondiale Parkinson 2022

[https://www.associazionepisaparkinson.it/associazioni/wpd-2022\\_pisa-e-toscana-alla-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



# Contacts and Collaboration with other Tuscan and National Parkinson's Associations.



***Disseminate information from reliable sources  
through our website, our facebook page, mailing list,  
whatsapp***



**Webinar Parkinson**

**Mercoledì 6 Aprile**  
dalle 15.00 alle 16.00

Seminario on-line dedicato alla Malattia di Parkinson

Argomento trattato:  
**Teleriabilitazione e Apps: nuove prospettive**

Moderatore: C.A. Artusi (Torino)  
Relatore: M. Putzolu (Genova)

**FONDAZIONE LIMPE** PER IL PARKINSON ONLUS

Cosa aspetti, iscriviti subito al Webinar gratuito rivolto a pazienti, familiari e careivers... I POSTI SONO LIMITATI!

**NON SIETE SOLI**

2022

#nonsietesoli2022

Confederazione Parkinson Italia  
affrontiamo insieme

WikiPARKY  
Insieme e online per affrontare il Parkinson

FONDAZIONE LIMPE PER IL PARKINSON ONLUS

Fresco® Parkinson Institute

*The discovery of the online  
to share knowledge and experience, but also  
telerehabilitation*





***What we do for our members***

*Put your face on it*

*A photographic project with our partner Valeria Bastoncelli*

**DOMENICA 11 LUGLIO 2021**  
**A PARTIRE DALLE ORE 9**

**PRESSO LA BIBLIOTECA COMUNALE  
PEPPINO IMPASTASTO DI CASCINA  
RITORNA**



# 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



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 (Naturalmente)

Domenica 28 maggio 2023

Dalle ore 10.00 alle ore 12.30

Nordic Walking (ASD SportivaMente)

Dancewell (Parkinzone)

Yoga (Connectendo)

ore 13 Pranzo

Con il Patrocinio di:

Con il contributo di:



Cascina  
OUTDOOR

## Parkies in the Park Maggio 2023 in San Rossore Park:

### Meetings with specialists

### Outdoor Activities



# ***The Little Handbook to better face life with Parkinson's Disease***

With the Association of Livorno, we have written a small leaflet, with advice and practical indications arising from the direct experience of the patients, especially those with many years of Parkinson's on their shoulders.

Our neurologists have offered us some valuable suggestions and now they give it themselves to the patients during the visit.



## ***Piccolo vademecum per affrontare meglio la vita con il Parkinson***

### **COME SI COMBATTE IL PARKINSON**

#### **How to fight Parkinson's disease**

1. Terapia farmacologica consapevole.
2. Attività Fisica costante: una buona camminata quotidiana è fondamentale; preferire, se possibile, le discipline che si sono dimostrate particolarmente benefiche per il Parkinson: Attività Fisica Adattata specifica per il Parkinson, Ginnastica posturale, Nordic Walking, Biodanza, Tango, Danzaterapia, Yoga, Tai Chi, Pilates, Tapis roulant, ecc.  
Le attività motorie vanno compiute con consapevolezza della dinamica del movimento e 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 la preferenza a cibi integrali, non dimenticare la frutta a guscio, limitare il consumo di cibi e bevande ricchi di zuccheri. Controllare le quantità e tenere sotto controllo il peso, sia in aumento che in diminuzione.

### **COMPORTEMENTI VINCENTI CONTRO IL PARKINSON**

1. Accettare la malattia e non nascerla.
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 attività motoria.
5. Impegnarsi nelle attività della vita quotidiana (lavori domestici, bricolage, pratica di un hobby, ecc.).
6. Combattere gli atteggiamenti depressivi, l'isolamento, la sedentarietà, senza mai cedere alla passività e alla rassegnazione.
7. Assumere atteggiamenti positivi e coltivare la fiducia nella possibilità di costruire, amare e 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 Associazioni Parkinson locali e nazionali, per trovare informazioni, condivisione e sostegno.

#### **Winning behaviors against Parkinson's**



### **CONSIGLI UTILI SUI FARMACI ANTI-PARKINSON**

#### **Useful tips on anti Parkinson drugs**

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](mailto:associazionepisaparkinson@gmail.com)

Cellulare: 340 626 8584 (Alberta Tellarini)

#### **Associazione Parkinsoniani Livornesi**

<http://www.parkinsonianilivornesi.it>

E-mail: [parkinsonianilivorno@gmail.com](mailto:parkinsonianilivorno@gmail.com)

Cellulare: 366 819 7193



## ***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

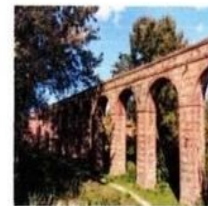
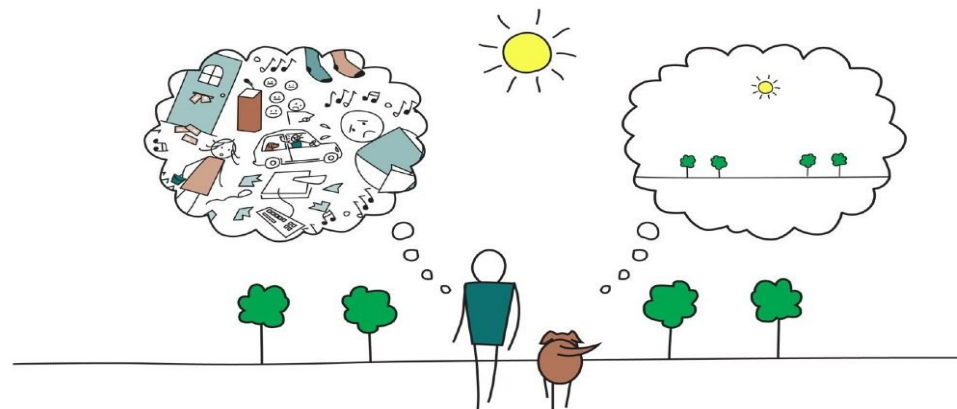
email: [associazionepisaparkinson@gmail.com](mailto:associazionepisaparkinson@gmail.com)

<https://www.associazionepisaparkinson.it/>

***Motivation Courses  
on Wellness and  
Health  
with dr. Ferdinando  
Regina, Doctor and  
Psychotherapist***

# Online Meditation Course

## Meditation Walks – Yoga Walks



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***

## Circle among friends

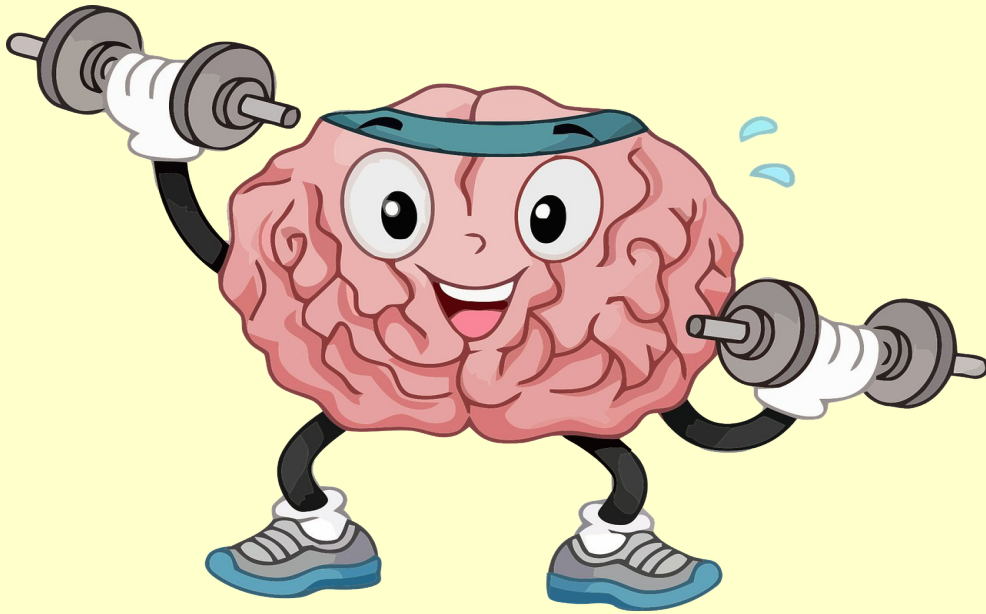


*- Periodic meetings organized with our members, their families, friends and the whole community on various topics*

*- Participation in events organized by the San Zeno Social Center in Pisa*

<https://www.associazionepisaparkinson.it/eventi/circolo-tra-amici/>

# ***Movement and socialization activities***



# **VERY IMPORTANT!**

Activities such as sport, walking, work in the gym, breathing exercises, relaxation, meditation, rehabilitation, occupational therapy, music therapy, speech therapy, mutual aid groups, etc.) can delay disability and slow down the loss of functionality.

# Where can we do high intensity rehabilitation?

## ***Neurorehabilitation in the Hospital of Pisa***

The Center of the Hospital of Pisa directed by Prof. Carmelo Chisari is an excellence in the field of neurological rehabilitation.

It is the major resource offered by the Regional Health Service to Parkinson's patients: evaluation, intensive rehabilitation courses, monitoring.

**Problem: waiting list.**

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

***We collaborate with some Associations that offer useful services for Parkinson's.  
For example...***



# Adapted physical activity

LA TARTARUGA | ATTIVITÀ 2018/19

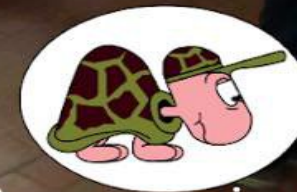
## Attività Fisica Adattata

*Alta disabilità*

Pisa Stazione Leopolda



**SportivaMente**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVO DILETTANTISTICA



Associazione  
**La Tartaruga**

# Sport Therapy

- Boxing without contact

- Pilates

-Nordic Walking

-Walking groups

-Intensive tools

Laboratory.

**Proposing  
subject:**

La Tartaruga

**Partner:**

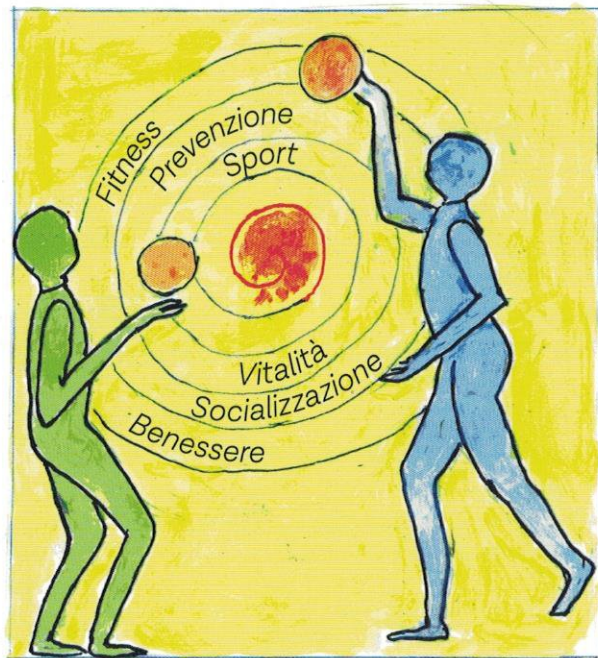
Associazione Pisa

Parkinson



## SPORTTERAPIA

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.



**An intense  
physical activity  
with the use of  
treadmill tools,  
exercise bikes,  
ecc.**

**Associazione Sportivo Dilettantistica SportivaMente – Pisa**

<https://www.facebook.com/SportivaMentePisa/>

**Associazione Promozione Sociale La Tartaruga – Pisa**

<https://www.facebook.com/AssociazioneLaTartaruga/>

# *Non-contact boxing – La Tartaruga*



**SENZA  
CONTATTO**

**OPEN DAY**

**VIENI A PROVARE**

**MARTEDI 19 OTTOBRE**  
**GIOVEDI 21 OTTOBRE**  
**ALLE ORE 10:00**

**DOVE?**

**C/O ASD PUGILISTICA CASCINESE**  
**VIA TOSCO ROMAGNOLA 2445,**  
**CASCINA**

**PER INFO E PRENOTAZIONI**

**389 0475884**  
**050 520 5757**



incontro conoscitivo con istruttori SINW  
Sabato 6 ottobre ore 15.00-17.00  
**NORDIC WALKING**  
al Parco di San Rossore, Pisa



## *Outdoor activities*

**We have found great benefits  
from this activity.**



With the help of the SportivaMente Association  
we participate in Nordic Walking courses in the  
San Rossore Park

Dall'inverno all'estate  
**GINNASTICA RIABILITATIVA  
E POSTURALE IN ACQUA**

attività individuale o piccolo gruppo



via Provinciale Lungomonte Pisano 41  
**Piscina La Gabella • CALCI**



**Associazione La Tartaruga**

[www.tartarugacuraesalute.it](http://www.tartarugacuraesalute.it)

[Info@sportivamenteasd.org](mailto:Info@sportivamenteasd.org)

***Rehabilitative  
and postural  
gymnastics in  
water  
(individual  
activity or in small  
groups)***

# Physical activity even in summer

## Swimming pool



Dal 1 luglio al 31 luglio **martedì e giovedì**

dalle **11:00** alle **12:00**

**Ginnastica posturale in acqua di gruppo**

Promo Soci 100€

**Ginnastica posturale in acqua  
individuale su appuntamento**

35€ a lezione

## Gym with tool workshop



Dal 1 al 31 luglio

Dal 1 al 9 agosto e dal 19 al 30 agosto

**lunedì**

dalle **9:00** alle **11:00**

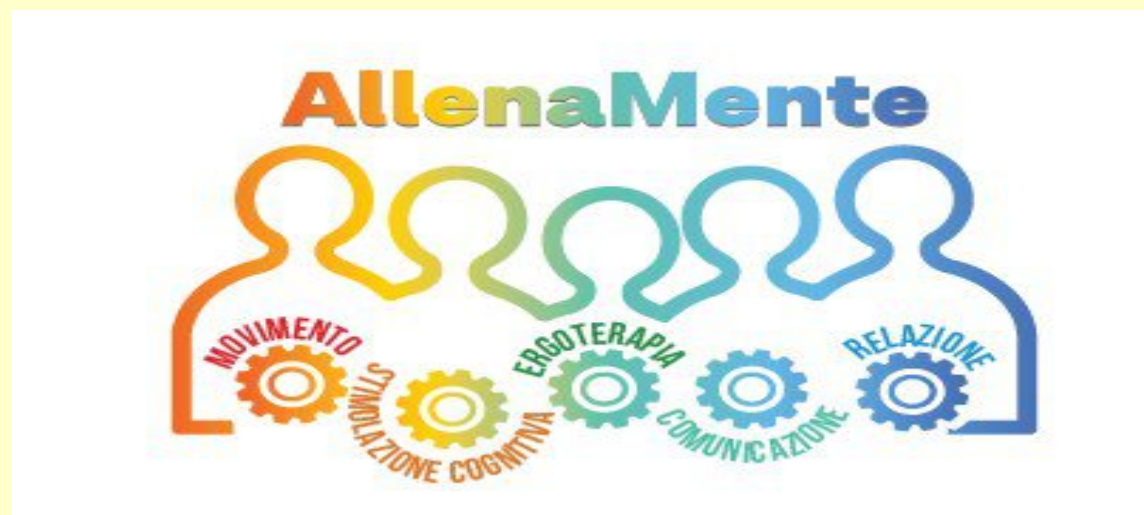
**Laboratorio attrezzi**

Promo Soci 30€

**Pacchetto 5 ingressi**

# ***AllenaMente (Train the brain)***

**Neuromotor and cognitive stimulation activity**





# 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



**Theater workshop with people with and without Parkinson's**

# ***Tai Chi Course for Parkinson's at the School of Adapted Movement Sciences Fragale Pisa***



## ***A Parkinson's patient exercising in the gym***



***How to deal with Parkinson in the gym***



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

# *Biodance for people with Parkinson's in Pisa – Associazione Il Cerchio della Vita*



## ***This is the message we want to give***

- Even with Parkinson's, you can live well; there is no cure for Parkinson's, but the quality of life can be preserved.
- Fight against the worst enemies: depression, a sedentary lifestyle, isolation.
- Socialize, practice hobbies, cultivate your passions, etc.
- Adopt proper lifestyles:
  - proper nutrition
  - being active, but living quietly, avoiding stressful situations;
  - set realistic goals
  - make movement every day.

**Depression** is the most important factor influencing the quality of life and health of Parkinson's patients.

**Exercise program** are an important therapy: everyone with Parkinson's Disease should be exercising, starting as soon as possible after the diagnosis.

## *A word of hope*



**Let us seek help and sharing:  
this is a battle that we cannot fight alone.**