LA TARTARUGA... INFORMA

La Tartaruga – Associazione cremonese Parkinson e disturbi del movimento
via Gioconda n.5 – Ingresso sportello viale Trento e Trieste 35/b; 26100 - Cremona Tel.: 3294297082
Sito: www.latartarugaparkinson.it - E-mail: latartarugaonlus@hotmail.it

In Questo Numero:

ATTIVITÀ 2019
ESSERE CAREGIVER
BOX E MP
CRANIO-PUNTURA
LA CITTÀ CHE CURA
VILLA MEDICI DEL VASCELLO
S. MARIA IN BRESSANORO
IN AFRICA
SENZA MASCHERA

Anche questo nostro semestrale è riuscito a raccogliere solo una parte delle nostre innumerevoli conquiste quotidiane. La nostra amicizia, forte e generosa ci guida solerte verso la gioia. Siamo felici di presentarvi il 14° numero (13 tulipani più il 14° che tenete fra le mani), cosicché possiate unirvi a Noi anche solo con il cuore.

Grazie!

Poste Italiane S.p.a. — Spedizione in Abbonamento Postale — D.L. 353/2003 (conv. In L.27/02/2004 n°46) art. 1, comma 2, LO/CR

Notiziario Semestrale n. 14 — Anno 2019

IN AFRICA

Di Francesca Cherubini

L'estate 2018 per me è stata tutt'altro che un semplice periodo di vacanza. Grazie all'appoggio di una volontaria civilista italiana, cooperante presso la città keniana di Mombasa, ho intrapreso un viaggio con la speranza di poter esse d'aiuto e di contribuire a progetti umanitari attivi nel territorio. Carica di energia e con un po' di paura dal pensiero di non essere all'altezza, sono partita da Milano e con un volo di circa 10 ore ho raggiunto la città di Mombasa. Senza neanche il tempo di realizzare l'arrivo in Africa, mi sono resa disponibile a mettere in pratica un progetto sull'igiene orale rivolto ai bambini e adolescenti del Rescue Center "Mahali Pa Usalama". Questa struttura di accoglienza, situata in un quartiere residenziale protetto, ospita minori vittime di abbandono o di allontanamento disposto dall'autorità giudiziaria, a causa di soprusi e/o violenze. Nonostante la triste storia che accomuna i bambini del centro, il clima all'interno era molto allegro e giocoso. Proprio questa atmosfera faceva dimenticare il loro passato e dava la forza di collaborare con loro per rendere le giornate felici e serene.

La giornata solitamente iniziava con un "MAMBO!!" per salutare i bambini e, dopo le feste di rito, gli abbracci e l'affetto dell'inizio giornata, ci raggruppavamo nel cortiletto per qualche gioco di gruppo. Al termine dei giochi le ragazze più grandi aiutavano la "MAMA" (la responsabile del centro) a preparare il pranzo per tutti. Anche se i pasti erano a base di cibi poveri e i commensali erano per lo più bambini, l'attività di preparazione del pasto era impegnativa, eravamo in 30 persone circa in totale. Dopo il pranzo c'era il riordino, ognuno, anche il più piccolino, lavava la propria scodella e posate. Appena terminato il riordino, si andava in bagno per il lavaggio dei denti: abitudine che a fatica siamo riusciti ad inserire nella routine quotidiana. Poi c'era l'attività libera: alcuni giocavano con pupazzi, altri con macchine, chi con la terra costruiva stradine o disegnava, altri invece preferivano mettere un po' di musica e ballare le danze in voga in quel momento, chi invece preferiva farsi le treccine e pettinarsi i capelli… insomma ognuno faceva ciò che più gli piaceva. Un giorno ho proposto ai ragazzi, invece dell'attività libera, una proiezione di un cartone didattico sul lavaggio dei denti e sulla cura e sull'igiene orale.

Questo lavoro anche se con difficoltà, dovuta anche dalla cultura e dal differente livello d'istruzione, ha dato i suoi frutti: ricorderò a lungo quando un giorno, per salutarci, abbiamo mangiato insieme dei muffin verso le quattro di pomeriggio, finito il dolcetto un bambino si alza e dice: "Now, I brush my teeth" (ora mi lavo i denti) e si dirige verso il "bagno" per lavarsi i denti, e a ruota tutti i bambini lo seguono, lavandosi i denti tutti insieme. Soddisfazione indescrivibile e carica di emozione.

Terminate le attività della giornata vi era il lunghissimo saluto, con annessa la promessa di ritornare il giorno successivo.

Grazie alle offerte ricevute dall'associazione "La Tartaruga OdV" ho avuto modo di arricchire la disponibilità di materiale di cancelleria, dando così la possibilità ai bambini di liberare la loro creatività nel disegno; inoltre grazie al vestiario donatomi, abbiamo contribuito a dare un sostegno materiale a famiglie esterne ed ai bambini ospiti della struttura; ed infine, ma non per importanza, i cappellini ed i palloncini donati hanno permesso di pianificare giochi simpatici che potessero rallegrare la giornata a tutti!

Oltre al lavoro svolto nel Rescue Center, ho avuto la possibilità di conoscere altre realtà territoriali e culturali, facendo anche piccoli viaggi interni alla scoperta di una terra fantastica.

Grazie a questa esperienza ho avuto la possibilità di mettermi in gioco, affrontando situazioni molto distanti dalla mia vita quotidiana e soprattutto, capire quanto piccoli gesti possano rendere felici le persone.

Asante sana (grazie mille),

La Tartaruga … Si Attiva

ATTIVITÀ 2019

Attività motoria	15 gennaio - 31 maggio
Musicoterapia	10 gennaio - 21 marzo
Nordic walking	marzo - maggio
Riabilitazione cognitiva	gennaio-giugno
Gruppo "La luna nel pozzo"	gennaio-giugno
Partecipazione al Gruppo promotore "dementia friendly community Cremona"	15 gennaio
Partecipazione incontro per progetto caregiver a Milano.	23 gennaio
Partecipazione e organizzazione al progetto indetto da Fondazione città di Cremona, "La città che cura. Percorsi di arte e inclusione sociale.	27 febbraio
Partecipazione al progetto "Essere caregiver: dare e ricevere sostegno in una comunità che si prende cura".	2 febbraio
Incontro con Parkinson Italia per elezioni nuovo consiglio	Marzo
Visita a villa Medici del Vascello con gruppo "Sostegno parkinsoniani" di Carugate	13 marzo
Proposta di studio di tesi sull'efficacia della cranio-puntura nel morbo di Parkinson. Dott.ssa Brugnoli Giulia.	19 marzo
Partecipazione convegno indetto da Parkinson Italia a Mestre "Modello di cura integrativa"	23 marzo
Partecipazione tombolata con AUSER a "Cremona Solidale"	6 aprile
Partecipazione a Casalbuttano, Teatro Bellini, per presentazione libro "Senza maschera "di Elena Aiani. In ricorrenza della giornata mondiale Parkinson	6 aprile
Partecipazione assemblea "Parkinson Italia" a Milano per rinnovo consiglio	14 aprile
Incontro in sede con il dott. Antonelli e il sig.Fulvio Dernini (presidente associazione boxe di Cremona), per una nuova proposta di attività motoria.	17 aprile
Inizio sedute di cranio-puntura con la dott.ssa Brugnoli Giulia	3 maggio
Assemblea ordinaria annuale	4 maggio
Run for Parkinson 8° edizione, camminata al Parco al Po	25 maggio
Partecipazione trofeo annicchetta in ricordo di Sara Pagliari	17 maggio
Partecipazione ad evento "Facciamo il punto" organizzato dall'Associazione Parkinson di Crema.	18 maggio
Gita a Castelleone visita alla chiesa S.Maria Bressanoro	5 giugno

La Tartaruga … Propone

ESSERE CAREGIVER

Dare e ricevere sostegno in una comunità che si prende cura

Sul numero precedente abbiamo già avuto modo di parlare dei caregiver e degli impegni di cui si fanno carico quotidianamente. Da qui è nata l'idea di aiutarli a capire come affrontare il affrontare il malato e la malattia, come organizzare al meglio l'attività assistenziale; come migliorare le conoscenze personali. Il progetto intende costruire un percorso formativo a distanza, grazie ad una piattaforma web accessibile in qualsiasi momento.

I corsi on-line, per il familiare che assiste sono, realizzati sul sito www.anzianienonsolo.it, con una particolare attenzione per le persone poco esperte nelle nuove tecnologie. Le unità didattiche sono costituite da video esplicativi. La durata di ogni unità è di 30 minuti circa. Le esercitazioni ed i test sono strutturati in modo da rendere semplice ed immediato il contatto e il confronto con i docenti, anche a distanza.

Anziani e non solo
Società cooperativa sociale
ANS

La Tartaruga ... Visita

BOX E MP

Di Ernesto

Ma cosa c'entra la boxe con il parkinson? C'entra! Il medico condotto di Pieve d'Olmi e caro amico dott. Antonelli, ha letto degli studi fatti da medici americani che considerano la boxe come stimolazione alla produzione di dopamina. Io gli ho proposto un incontro per spiegare i modi per affrontare la nuova attività. All'incontro hanno partecipato alcuni soci della Tartaruga, Elena, Luisella, Massimo, Mauro, Patrizia, io e naturalmente il dott. Antonelli e il presidente della Federboxe di Cremona.

Il dottore ed il presidente ci hanno spiegato, a grandi linee, come dovrebbe svolgersi questa attività che non prevede il "contatto" con un avversario.

Inoltre il presidente ha dichiarato che il partecipante deve frequentare un corso specifico di conoscenza delle tecniche e degli esercizi da utilizzare. L'intento di questa attività è rallentare il più possibile l'avanzamento della malattia.

L'ipotesi su luoghi e tempi per una possibile realizzazione, verrà valutata a settembre con una descrizione più dettagliata.

La Tartaruga ... Propone

CRANIO-PUNTURA

Di Elena

Abbiamo incontrato di recente un medico, la dottoressa Giulia Brugnoli, che sta ultimando un percorso di formazione in medicina cinese e agopuntura.

In particolare la cranio-puntura, utilizzata soprattutto nelle patologie di tipo neurologico. Dopo averci illustrato il progetto, la dottoressa ha chiesto la nostra disponibilità a sottoporci al trattamento. I partecipanti che si sono resi disponibili, precedentemente hanno eseguito un test, ripetuto a fine attività, per valutare eventuali miglioramenti. Dei sei volontari, tutti hanno riferito un beneficio dalla terapia, con durata variabile nel tempo.

A settembre ci verranno forniti tutti i dati della ricerca e sapremo qualcosa di più del metodo direttamente dalla dottoressa Brugnoli.

BRUGNOLI GIULIA

La Tartaruga… propone

LA CITTÀ CHE CURA

Percorsi di arte ed inclusione sociale

Inerzia, sedentarietà e indolenza sono solo alcuni degli stati d'animo che possono influire sulla personalità di un parkinsoniano. Si dice: "Prendere due piccioni con una fava". Noi siamo riusciti a far muovere le persone e far godere delle bellezze nascoste di Cremona. A questo scopo abbiamo creato il progetto "La città che Cura".
Con tutta una serie di visite guidate a siti storici e artistici poco noti.
Il Museo Civico ci ha fornito l'occasione per inaugurare questa esperienza. La mostra "Il Regime dell'arte"▶ curata da Sgarbi e Bona, ci ha soddisfatti mostrandoci capolavori custoditi in collezioni private e inaccessibili. Non ma ci siamo resi conto che l'arte spesso è utilizzata per mera propaganda politica.

A marzo siamo entrati nei suggestivi locali del Museo del Violino ▼per scoprire strumenti costruiti più di 300 anni fa. Una collezione di esemplari unici al mondo e di inestimabile valore, che vengono regolarmente suonati perché non perdano la loro sonorità. Ci siamo poi incontrati con un maestro liutaio che ci ha accolto nella sua bottega.
A maggio abbiamo visitato i luoghi che ci raccontano delle origini di Cremona e che testimoniano la presenza nella zona di un area residenziale di lusso. ▼

A giugno abbiamo osservato il complesso monumentale della Piazza del Duomo: La Cattedrale, il celebre Torrazzo con il suo orologio Astronomico▼, il palazzo Comunale e la Loggia dei Militi con brevi aneddoti che riguardano la storia della città.

Ma non finisce qui, a settembre abbiamo da riscoprire alcuni particolari della Città Nova e del Palazzo della Carità.

VILLA MEDICI DEL VASCELLO

Di Eugenio P.

La visita alla Villa Medici è stata proposta per ritrovarci ancora una volta con gli amici dell'Associazione di Carugate, per visitare due monumenti storici (la chiesa romanica di Caruberto e la cinquecentesca villa Medici del Vascello) e per festeggiare la messa d'oro di don Eugenio. Quasi una cinquantina di amici delle due Associazioni hanno voluto unirsi al Don per festeggiare i suoi 50 annni di sacerdozio andando al suo paese d'origine, nella chiesa ove è maturata la sua vocazione. Erano presenti anche alcuni parrocchiani di S. Lorenzo e di S. Giacomo in rappresentanza dei compaesani. Poi mons. Achille Bonazzi già responsabile dei Beni culturali della diocesi di Cremona ci ha guidato nella visita alla chiesetta romanica di Caruberto da poco restaurata nella sua decorazione di affreschi dell'epoca. Una meraviglia nascosta nella silenziosa campagna cremonese.

Ci aspettava il pranzo nella piccola trattoria del paese. Un po' stretti, gomito a gomito, ma ci è bastato... per affrontare la visita della Rocca o, meglio, "Villa Medici del Vascello", dimora dello sposo di Cecilia Gallerani – 'la dama con l'ermellino' ritratta da Leonardo da Vinci. Ci hanno lasciato visitare le stanze del maniero: la delusione per aver visto degli interni spogli (vuoti) è stata compensata dalla breve visita al parco annesso, con curiosità di piante esotiche.

TANTI TANTI TANTI AUGURI A DON EUGENIO
PER IL 50° DI SACERDOZIO.
Eccoci pronti per una foto; Il don tra gli amici della Tartaruga
e gli amici gemellati di Carugate

S.MARIA IN BRESSANORO

Di Massimo M.

Mercoledì 4 giugno siamo stati invitati dal sig. Malagoli, socio della Tartaruga, a visitare una delle tante splendide chiese che arricchiscono il patrimonio artistico del nostro territorio lombardo. Santa Maria ci è apparsa in tutta la sua bellezza già dall'esterno, per poi lasciarci a bocca aperta una volta entrati. Numerosi affreschi adornano le cappelle e le cupole. Malagoli, dopo un inquadramento storico, ci ha fatto notare l'uso della prospettiva: in alcune scene i dipinti non erano più statici e piatti come nel medioevo, ma possedevano una profondità che li rendeva più realistici. Grazie al preparatissimo cicerone abbiamo potuto ammirare questi cambiamenti. Questa gita è stata una tappa artistica per la Tartaruga che poteva concludersi solo con un ottimo pranzo!

Anche quest'anno ci siamo riuniti per l'ottava edizione della camminata Run for Parkinson.
Eravamo meno del solito, ma la giornata era serena e la compagnia allegra.

ORGANI STATUTARI
Dal 15/05/2018
CONSIGLIO DIRETTIVO

Pigoli Giovanna
Mussini Massimo
Subacchi Ezio
Ardigò Claudio
Capelli Elena
Dilda Ernesto
Ghilardi Patrizia

NUOVI TEMPI di ACCOGLIENZA IN OSPEDALE

Da febbraio 2017,
ogni lunedì,
dalle 10,30 alle 12,30,
un volontario della
"Tartaruga OdV"
sarà presente e disponibile per parlare della nostra associazione.

Periodico semestrale

Associazione La Tartaruga OdV

Reg. R.L. decreto 50754 del 18/01/1994
Registro Tribunale di Cremona
n. 1115 del 16/09/2013

Rappresentante Legale
Pigoli Giovanna

Direttore Responsabile
Staboli Felice

Capo redattore
Pagliari don Eugenio

Componenti della Redazione
Elena Capelli
Giuseppe De Bellis,
Carla Grilli,
Massimo Mussini,
Piero Pianu.

Fantigrafica s.r.l.
Via delle Industrie, 38
26100 - Cremona

Finito di stampare
Giugno 2019

Si può contribuire all'attività dell'Associazione
La Tartaruga OdV Cod. Fisc. 93048350198
effettuando versamenti su CASSA PADANA B.C.C.,
IBAN: **IT43Y 08340 11400 000000754343**
oppure tramite Buona Usanza, Codice **0000000502**

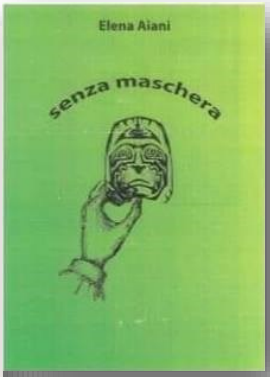
Dona il tuo **5x1000** all'Associazione **La Tartaruga OdV**, firmando nella casella "Volontariato" nella dichiarazione dei redditi e scrivi il Codice Fiscale **93048350198**

La Tartaruga ... Legge

SENZA MASCHERA

SORRIDI!

Al mattino tutto sembra difficile,
la giornata appena iniziata interminabile,
apro le finestre, inspiro profondamente
ed ecco che inconsciamente sorrido!
Facile o difficile che sia la giornata... sorridiamo.
Sorridiamo perché viviamo!
Sorridiamo perché pur con tante difficolta la vita va affrontata!
Sorridiamo per allontanare la tristezza!
Sorridiamo agli amici, ai colleghi,
sorridiamo ai bambini, agli anziani
e nei loro occhi troveremo la felicità
che ogni giorno faticosamente rincorriamo.



Il 6 aprile 2019 la tartaruga è stata invitata al teatro Bellini di Casalbuttano da Elena Aiani per la presentazione del libretto di poesie "Senza maschera". Con i suoi brevi testi spinge chi legge a vincere la paura della malattia con il sorriso, con l'amore per la vita, con la capacità di osservare con attenzione tutto ciò che ci circonda... senza nascondersi, senza maschera.

IL BILANCIO della Tartaruga OdV è stato esposto in dettaglio in occasione dell'assemblea sociale. Si auspica una maggior partecipazione dei soci. Il bilancio non è sul giornalino ma resta sempre a disposizione di chi vuole consultarlo e/o avere qualche spiegazione. Il nostro tesoriere Subacchi Ezio è disponibile per eventuali chiarimenti.

Con solo € 20,00 sostieni l'associazione.
RINNOVA L'ISCRIZIONE!
ISCRIVITI!

GRAZIE PER IL TUO AIUTO!