

# La Tartaruga... Informa



**La Tartaruga Onlus – 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](http://www.latartarugaparkinson.it) - E-mail: [latartarugaonlus@hotmail.it](mailto:latartarugaonlus@hotmail.it)

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

## UN SALUTO, UN RICORDO PER ELISABETTA FONDATRICE DE "LA TARTARUGA ONLUS"

Lunedì 11 marzo 2013 la nostra amica Betta Cerioli ideatrice del primo numero del nostro giornalino "Buon Giorno Barbieri" ha lasciato questo mondo terreno, per raggiungere lassù i suoi genitori. Gli ultimi anni per Betta sono stati di grande sofferenza, affrontata ogni giorno con grande coraggio e non è retorica! Betta era piena di voglia di vivere, e sapeva attingere da essa tutta la forza per continuare a vivere, una caratteristica che l'ha sempre contraddistinta. Gli amici ospiti del C.D.I. Barbieri che l'hanno conosciuta, la salutano con grande stima per la sua vitalità che ha sempre dimostrato, e trasmesso loro. Elisabetta è entrata nella nostra famiglia nel 2009,

persona colta ed intelligente, ma già molto provata dalla sua invalidante malattia. Nel 2010 con la collaborazione della animatrice Rosanna ha ideato in nostro giornalino del quale è stata redattrice, sino a metà 2012, dandovi il nome di *Buon Giorno Barbieri*.



Quanto coraggio e voglia di vivere ci ha sempre dimostrato, ce lo racconta lei stessa con un po' d'ironia nel suo articolo "una notte diversa" già pubblicato: potrebbe essere uno sprone per ognuno di noi, ma non siamo tutti uguali e non abbiamo la sua forza per farlo. In questo affettuoso ricordo diciamo: "Sei Stata Grande Elisabetta."

Gli amici del centro diurno Barbieri

### Concerto per Elisabetta eseguito il 9 marzo 2014 dall' "Orchestra Sinfonica Popolare" del Cambonino



### Lettera pervenuta alla redazione.

Dott. Prof. Angelo Rescaglio 20/1/2014  
Ringrazio sentitamente per l'omaggio gradito del "giornalino", che ho apprezzato per le veste tipografiche e per la dimensione dei contenuti, che uniscono e suscitano interessi attorno al problema "Parkinson e disturbi del movimento", con quella consapevolezza umana che dà dignità al volontariato, nella sua realtà più vera.  
Anche il materiale fotografico illustra bene il significato di una Associazione già operativa dal 2008... Per chi, come me, guida una Associazione di volontariato, nella piccola realtà di valle, con due mezzi al servizio dei nostri Amici, conoscere la "Voce di altri mondi", che unisce e rende più umana la nostra Società, è motivo di grande piacere, per il che significa che la "vocazione dell'utensile" si estende nei diversi territori della comunità.  
Complimenti vivissimi per le vostre "realizzazioni", con auguri di "buon bene".  
Angelo Rescaglio

Si ringrazia il Dott. Rescaglio per quanto sopra espresso.

## Notiziario trimestrale n. 3 — Anno 2014

## Ricordando Elisabetta...

**"Guarda che luna a barchetta c'è stasera!"**

Mi è stato chiesto di scrivere due righe i memoria di Elisabetta, "Betta" per tutti noi, ma dubito di riuscire a rendere ciò che questa coraggiosa persona ha significato per noi ... anche nella sua umana fragilità. Golosa della vita, in tutti i suoi aspetti, Betta ne ha saputo cogliere il significato essenziale sino all'ultimo giorno della sua condizione che la vedeva "prigioniera" di un corpo che l'aveva in qualche modo tradita, per le aspettative che ognuno di noi ha, fisiologicamente a quell'età e oltre. Betta, che in uno dei suoi momenti peggiori ha avuto la forza di scriverci un messaggio che poi è il titolo di questa breve commemorazione: "Ma hai guardato fuori dalla finestra? ... guarda che luna a barchetta c'è questa sera... è un incanto..." Questa sua spontanea osservazione la vorrei interpretare come una sorta di richiamo per tutti noi, che abbiamo, non tutti, ma nella stragrande maggioranza dei casi, perso l'attenzione per manifestazioni che ormai pensiamo comuni e scontate. Questo fatto racchiude l'emozione e l'entusiasmo della sensibilità di Betta verso la magia della natura che poi è la nostra

vita, lei che nonostante, lo scherzo che il destino le ha riservato ha saputo mantenere l'attenzione sull'essenzialità dell'esistenza, Betta persona resiliente che dalla malattia ha saputo trarne comunque forza e determinazione senza mai perdere l'umanità verso coloro che erano stati più fortunati. Amava la vita Betta, in tutte le sue manifestazioni fisiche e spirituali che sapeva manifestare... anche in autoironia senza ipocrisia, non da "santa" e a questa asserzione teneva particolarmente, ma semplicemente in quanto donna... con lei abbiamo momenti, istanti particolari, commoventi perché lei lo sapeva essere, perché spontanea e umana... non si è mai arresa, sperando in un prossimo futuro, non c'era tempo di pensare a ciò che sarebbe accaduto, era tempo perso, tanto sarebbe accaduto comunque ... Un grazie accorato da tutti noi che hanno avuto la fortuna di incontrarti e conoscerti per ciò che sei e che la malattia comunque non ha scalfito.

**Silvia Dalla Noce**

### Testimonianze

#### Luciano Bini

Elisabetta ci ha offerto, nel suo percorso con il Parkinson, una grande lezione di dignità affrontando con intelligenza quanto la vita ogni giorno le riservava. Sì, proprio con molta intelligenza e trattandosi di Elisabetta non avrebbe potuto essere diversamente. Ha lasciato un segno molto forte in chi l'ha conosciuta, è viva in ognuno di noi.

#### Giulia Araldi (Utente Centro Diurno Barbieri)

Ricordo, come fosse ieri, il suo ingresso al centro. Accompagnata da due signori. In mano teneva una focaccina, ed alcuni oggetti, la cosa che mi colpì però fu la sua giovane età, aveva grossi problemi di salute e di conseguenza tante difficoltà, le sue interminabili colazioni, il voler fare tante cose insieme, sia per il centro, ma anche per la sua associazione "La Tartaruga" della quale era presidente. Voleva lavorare, si dava sempre molto da fare, anche nei momenti meno opportuni ... Sembrava avesse sentito che il tempo per lei era breve ... certo lo ha saputo usare nel miglior modo possibile ... in me è rimasto un caro ricordo.



## L'esperto risponde

Da questo numero inizia la nuova rubrica del nostro notiziario "l'angolo dell'esperto" e "l'angolo dell'esperto". Di volta in volta contatteremo i professionisti, che collaborano con l'associazione (Neurologo, Psicologa, Musicoterapista, Fisioterapista e Istruttore Tai Chi Chuan). Ai quali sottoporremo le vostre domande. Se avete dubbi, curiosità e volete qualsiasi altro tipo d'informazione, legata all'ambito della Malattia di Parkinson e dei disturbi del movimento, scrivete una mail a: [latartarugaonlus@hotmail.it](mailto:latartarugaonlus@hotmail.it) oppure spedite una lettera a: **La Tartaruga Onlus, via Gioconda, n.5 26100, Cremona.**

L'associazione ha ricevuto le sotto indicate domande alle quali risponde il **dr. Luciano Abruzzi**, Dirigente Medico di primo livello presso la O.U. di Neurologia dell'Azienda Ospedaliera Istituti Ospitalieri di Cremona.



### D. Quanto ho davanti prima di dipendere dall'aiuto degli altri?

R. La M. di Parkinson è una malattia neurodegenerativa che comporta purtroppo una inevitabile progressione dei sintomi. Di contro, l'evoluzione è lenta e i farmaci riescono a contrastare i disturbi. Le statistiche indicano che la terapia permette al paziente di mantenere condizioni di vita normali per circa vent'anni. Poi può insorgere limitazione funzionale. La corretta gestione dei farmaci, il loro adeguamento alla evoluzione clinica del paziente, l'integrazione con la fisiochinesiterapia e con le terapie non convenzionali, permettono di ottenere periodi ancora più lunghi di relativo benessere.

### D. Quali sono i tempi e la progressione della malattia?

R. La malattia progredisce secondo stadi (classificazione di Hoehn e Yahr) che vengono definiti dalla intensità e diffusione dei sintomi. Inizialmente il tremore o la rigidità muscolare sono lievi e limitati ad un solo arto (**Stadio 1**). Successivamente i disturbi divengono più marcati e bilaterali (**Stadio 2**). Più avanti la patologia inizia a determinare problemi di equilibrio e cadute (**Stadio 3**). Accade poi che il paziente presenta una significativa difficoltà di deambulazione che può avvenire solo con appoggio o con aiuto (**Stadio 4**). Infine le difficoltà motorie sono tali da permettere solo spostamenti in carrozzina (**Stadio 5**). La durata di ciascuno di questi stadi è variabile da persona a persona e non è prevedibile. La M. di Parkinson non comporta di per sé una ridotta sopravvivenza. Purtroppo con il passare degli anni si può presentare un maggior rischio di situazioni patologiche favorite dalla patologia neurologica: fratture per cadute, infezioni respiratorie a causa di disfagia, infezioni delle vie urinarie a causa di incontinenza, ecc.

### D. Effetti collaterali dei farmaci: a quali è bene fare attenzione?

R. E' opportuno distinguere tra effetti collaterali di tipo motorio ed effetti di tipo non motorio.

Il principale effetto collaterale motorio è rappresentato dalle discinesie, vale a dire la comparsa di movimenti involontari e incontrollabili da parte degli arti o del tronco che possono essere così importanti e persistenti da causare spossatezza e instabilità posturale. Le discinesie sono segno che i farmaci antiparkinsoniani stanno eccessivamente stimolando le vie nervose motorie. La terapia andrà corretta per limitare il più possibile questo fenomeno.

Gli effetti collaterali di tipo non motorio sono numerosi e di vario tipo: ipotensione arteriosa, nausea, sonnolenza, gonfiore alle gambe, disturbi del comportamento, ecc.

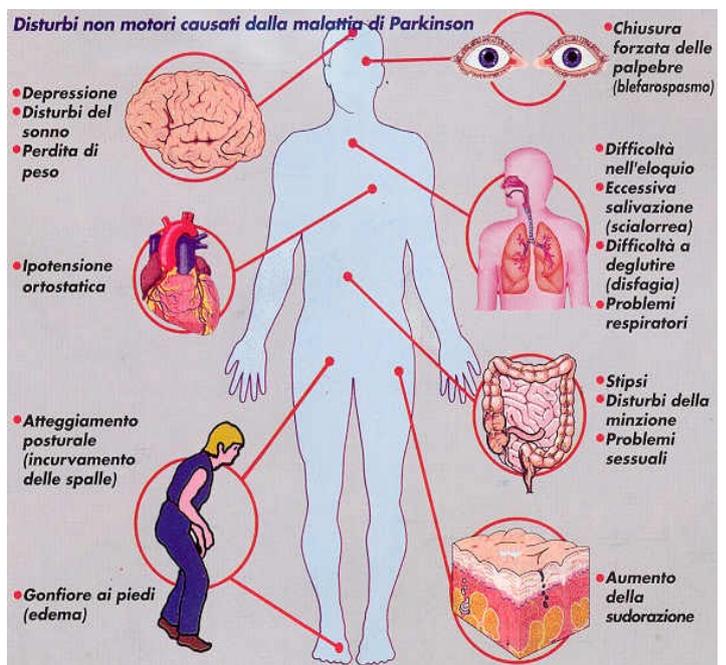
In ogni caso è opportuno segnalare al medico se compare un sintomo nuovo. Egli saprà indicare se può trattarsi di un effetto collaterale dei farmaci, se può essere transitorio e quindi risolvibile, oppure se persistente e quindi tale da indurre alla sospensione del farmaco stesso.

### D. A che punto è e cosa possiamo sperare dalla ricerca?

R. La ricerca scientifica ha come obiettivo sia di comprendere meglio la Malattia di Parkinson e le sue cause, sia di ottenere dei nuovi e più efficaci metodi di cura. I filoni di ricerca nel settore della terapia sono essenzialmente di due tipi. In alcuni laboratori si stanno sperimentando nuove molecole per valutare se potranno divenire farmaci efficaci e sicuri da affiancare a quelli già disponibili per contrastare i sintomi della malattia. In altri centri si stanno invece sperimentando delle metodiche finalizzate a cercare di impedire o rallentare il processo degenerativo dei neuroni.

Come in ogni settore della medicina la ricerca è complessa, richiede molte risorse e tempi lunghi. Naturalmente la speranza è quella che si arrivi a capire quale è la causa principale che innesca la malattia e di conseguenza trovare il modo per bloccarla il più presto possibile.

Dott. Luciano Abruzzi— Neurologo



## Angolo dell'esperto

### ASSISTENZA PSICOLOGICA

Fino a pochi anni fa il Parkinson era considerato soltanto come una disfunzione del movimento. Ancora oggi – nel breve tempo a disposizione durante una visita medica – vengono spesso discussi unicamente i problemi motori. Questi, spesso, rappresentano solo la punta dell'iceberg perché il Parkinson si manifesta in realtà anche con disturbi non motori, i quali devono ricevere un'attenzione adeguata. Alcuni di questi problemi, che sono di tipo psicologico (ad es. i disturbi del comportamento, le allucinazioni o i problemi cognitivi) possono condurre a situazioni pericolose e frequentemente ad una perdita dell'autonomia e ad un ricovero in casa di riposo. Normalmente i problemi motori, con l'inizio della terapia, mostrano nella maggior parte dei casi un netto miglioramento, i sintomi non motori, invece, non migliorano in seguito all'assunzione dei farmaci antiparkinsoniani. Durante i colloqui con i pazienti emergono problemi di natura depressivi e spesso la persona non ne conosce la causa, non ne riesce a trovare la reale e giustificata motivazione. La spiegazione a tale fenomeno è che la dopamina nel cervello non viene utilizzata solo per controllare il movimento: essa stimola anche le regioni che regolano le sensazioni di gratificazione e di motivazione. Se la sostituzione della dopamina mediante i farmaci è insufficiente, si sviluppa spesso una depressione: questo frequente problema affligge circa il 40% dei pazienti. La depressione è sia una reazione psicologica al cambiamento della qualità della vita, ma anche una conseguenza diretta della perdita di dopamina. Per prima cosa bisogna adattare i farmaci antiparkinsoniani in modo da alleviare le fasi di cattiva mobilità (e di accorciarne la durata): si migliorerà così sia la componente chimica che quella psicologica della depressione. Se i sintomi depressivi sono ancora presenti si può ricorrere agli antidepressivi prescritti dal medico e all'aiuto di uno psicoterapeuta. Questo ultimo cura i pazienti senza l'utilizzo dei farmaci, ma agendo sul sistema emotivo-affettivo del paziente che spesso ha bisogno di trasformare in parole le frustrazioni, i dispiaceri, i dolori e le paure che tiene nascoste dentro di sé perché non ha una persona con cui condividerle. I disturbi sessuali vengono raramente discussi con il medico causando quindi nel tempo un peggioramento della qualità della vita, il supporto di uno psicologo spesso aiuta a migliorarli. Ma può manifestarsi anche il fenomeno opposto ovvero un aumento della libido, a volte tanto marcato da creare problemi con il partner. Si tratta spesso di un effetto collaterale dei farmaci antiparkinsoniani, soprattutto dei cosiddetti dopamino-agonisti. Molti pazienti hanno problemi d'ansia, fanno fatica a stare in mezzo ad altre persone perché non si sentono adeguati alla situazione, hanno vergogna e preferiscono isolarsi e trascorrere le giornate in casa da soli. Tale situazione può solo peggiorare la loro condizione psico-fisica, in quanto la condivisione di spazi, pensieri, temi... con gli altri è vitale. L'uomo è un "animale sociale", non può vivere in solitudine. L'Associazione "La Tartaruga" è una preziosissima risorsa per trovare coraggio e uscire dall'ombra e dalla solitudine, per ritornare a vivere in modo diverso ma sempre intensamente.

Dr. Sara Subacchi—Psicologa

### IL LABORATORIO DI MUSICOTERAPIA

Nel 2013/2014 l'Associazione "La Tartaruga" ha attivato, il laboratorio di Musicoterapia che si è tenuto da ottobre e marzo (20 incontri) presso l'Azienda Comunale "Cremona Solidale". Seguendo un modello d'intervento già sperimentato negli anni precedenti. Sono state proposte attività centrate sulla consapevolezza del corpo, del respiro, del movimento e della voce, esercizi di movimento su musica, danze, canti, dialogo sonoro e improvvisazione di gruppo con l'utilizzo di strumenti musicali che l'Associazione ha acquisito nel corso degli anni. Volendo mettere in evidenza la valenza riabilitativa dell'intervento musicoterapico e l'efficacia del trattamento condotto per un periodo di tempo significativo (circa 5 mesi) sono stati applicati strumenti di valutazione codificati quali il Parkinson's Disease Quality of Life Questionnaire PDQ-39 e la Unified Parkinson's Disease Rating Scale UPDRS; la valutazione è stata effettuata, all'inizio del laboratorio di musicoterapia e al termine dello stesso, dalla Dr. Sara Subacchi, Psicologa Psicoterapeuta. Al momento non disponiamo dei dati elaborati, dai quali speriamo che emergano miglioramenti significativi nelle aree maggiormente correlate alle diverse attività di musicoterapia. Auspichiamo: che gli iscritti che hanno partecipato regolarmente all'attività per circa sei mesi abbiano ottenuto miglioramenti: nel movimento e nel cammino in particolare; miglioramenti nell'emissione e nella potenza della voce, nella capacità di attenzione, concentrazione e memoria. Ci auguriamo inoltre che la valutazione dia risultati interessanti anche per quanto riguarda gli aspetti legati al benessere psicologico, alla comunicazione e alle relazioni sociali. Obiettivo principale della musicoterapia è infatti quello di facilitare la comunicazione e di migliorare la relazione all'interno del gruppo di attività; a partire dall'esperienza della condivisione e della reciprocità si modulano diverse proposte di attività finalizzate al recupero e al rinforzo di abilità motorie, vocali, espressive e cognitive. Scopo primario del lavoro musicoterapico, estensibile con modalità di intervento differenziate a diversi ambiti di applicazione, è infatti quello di aiutare la persona ad entrare in contatto con la propria identità sonora, in funzione della riattivazione ed apertura di canali di comunicazione da condividere nella relazione con il terapeuta e con il gruppo di lavoro. Le attività di Musicoterapia favoriscono e stimolano il movimento e l'espressione corporea, ma anche l'attenzione e la memoria, rafforzano la fiducia in sé e la voglia di vivere, creano opportunità per costruire relazioni sociali, favoriscono la consapevolezza e l'espressione delle proprie sensazioni affettive e delle proprie emozioni, offrono l'opportunità di elaborare ed esprimere, principalmente nel contesto non verbale il proprio pensiero, sentimento o stato d'animo. All'interno di un percorso finalizzato alla consapevolezza la Musicoterapia costituisce un mezzo per esternare, liberare, manifestare, rappresentare e proiettare le esperienze interiori; suonare infatti significa esistere, testimoniare la propria esistenza nel mondo, agganciarsi alla realtà condivisa con gli altri. L'esperienza della relazione con il musicoterapista e con il gruppo favorisce inoltre il recupero della fiducia in se stessi e dell'autostima.

Dr. Laura Gamba

## Testimonianze ...



Una mattina del 2006 mi svegliai con un dolore, forse più un fastidio al collo, alla spalla e al gomito. Nel pomeriggio visto che il dolore non passava mi recai dal medico Dott. Ulietti. Durante l'attesa ero tranquillo e abbastanza rilassato e pensavo a cosa mi avrebbe detto: "Cosa c'è che non va?" Mi chiese. Mi sentii imbarazzato ed anche oggi ripensandoci rivivo lo stesso disagio di allora. "Si apre il sipario" ... "Ti prescrivo una visita neurologica di controllo", disse!

In quel preciso istante, ebbi la convinta sensazione che dentro di me si era rotto qualche cosa d'importante irrimediabilmente irreversibile: la salute.

Quella visita ha cambiato non solo la mia esistenza ma anche quella di tutte le persone a me vicine come i famigliari, i colleghi, che devo ringraziare tantissimo.

Ecco, da allora sono entrato nel mondo del Parkinson. Un mondo diverso, a "scarto ridotto", dove si ha la lucidità mentale delle persone normotipo, ma la postura e l'atteggiamento da ritardato o come mi definisco io, perennemente "moviolato". Ci si accorge tempo dopo, del proprio disagio fisico, quale la lentezza dei movimenti, la postura innaturale ecc., non lo si percepisce subito ma sono gli altri che osservandoti lo notano, creandoti involontariamente imbarazzo. Il Parkinson è tremendo, è subdolo, ti stronca e ti lascia senza futuro o meglio non quello che magari ti eri ipotizzato. Ci sono difficoltà relazionali, dove le certezze o presunte tali, non lo sono più anche nella tua stretta sfera famigliare. Ti senti crollare il mondo addosso. Questo stato d'animo, pernicioso e atterrenante ti attanaglia lo spirito, si attenua, riaffiora, permane fin tanto che non ci si crea una tua difesa personale. Bisogna anzitutto vivere alla giornata, senza progetti nemmeno a breve scadenza, avere il coraggio, quando sei in crisi con difficoltà a deambulare, di non nascondersi (non è facile) e per chi ci crede sperare in Dio.

Lavoro in ospedale dal 1975, l'ho girato in lungo e in largo, sopra e sotto ma come per un rifiuto psicologico non mi ritrovavo più in quel ambiente di sofferenza ma anche capace di intime soddisfazioni. Mi recai in Neurologia: al piano terra dell'ospedale dove la capo sala Laura mi chiese: "Ciao Zac, hai bisogno?". "Ehm... cercavo un medico per una visita per me". "Che cosa hai? non so il mio medico di base".....Mentre mi avvicino a lei percepisco una strana sensazione e senza aggiungere altro mi informa che il dottore Abruzzi lo troverò dopo domani. Mentre mi allontano sento un latente disagio ripensando a quello strano modo di rispondermi di Laura, come se indicasse dispiacere, mi fa pensare.... Puntuale e gentilissimo il dott. Abruzzi informato sulla mia motivazione della visita, mi prepara "il colpo in canna" dicendomi che potrebbe essere Parkinson, o qualcosa a livello celebrale. Era necessario fare qualche accertamento che confermò la diagnosi: Parkinson.

Vista la mia reazione di stupore e sgomento, mi disse di considerare che e certamente meno "insidiante" la mia patologia rispetto a qualche cosa d'altro. Che "fortuna" mi dissi .... Da questo momento iniziò la mia dipendenza farmacologica. Tutto, ripeto tutto, dal quel preciso istante è cambiato nella

mia vita, anche se da occhi esterni non si direbbe. Grande il dott. Abruzzi, che nel cercare di convincermi inizialmente che con un po' di pastiglie i primi deficit motori si potevano recuperare. All'inizio ci si crede, ma poi informandosi sulla patologia, scrutando internet, si cade (almeno io), in depressione. Ho cambiato il mio modo di vedere le cose, di vivere le varie situazioni con un approccio diverso, di soffermarmi e indulgere su aspetti del lavoro o della vita famigliare che prima non facevo.

Senza essere drastico, come nel "L'uomo dal fiore in bocca" di Pirandello. Sono realmente e coscientemente lucido di quello che mi è capitato. Ora rifletto di più durante la giornata, noto cose e particolari che prima non vedevo, ad esempio guardando tante piante senza vedere i frutti o i fiori. Ecco il mio modo di vivere di percepire il quotidiano è fatto di spot di vita prima mai notati. Il mio vedere, il mio modo di stare "sulle spine" è al limite del parossismo ma aimè forse per natura, o forse ne sono più convinto, la mia vita lavorativa ha inciso in modo determinante sul percepire eventi emozionali. Dopo quasi 40 anni lavorativi in un ambiente come l'ospedale a contatto con la sofferenza e l'imprevedibilità della salute ti trovi all'improvviso dalla parte opposta della barricata. Adesso si vive il disagio del paziente a 360° si cambia partita. il Parkinson è un nemico strisciante, che ti indebolisce un po' per volta. A volte ti sembra di stare bene. Organizzi una conviviale con amici o un giro per il centro cittadino e che succede? all'improvviso entro in crisi: mi piego su me stesso, fatico a deambulare, i movimenti diventano lenti e impacciati e non c'è nulla da fare (è il momento on-off) Sei bloccato non fai nulla se non il minimo garantito determinato dalla tua volontà.

Sei preso dallo sconforto, dall'impotenza, da una rabbia cieca, perché essendo mentalmente lucido percepisci i tuoi limiti. Poi..... ti arrendi all'inevitabile, subisci passivamente il tuo stato sperando che il farmaco faccia effetto. QUI CADI IN DEPRESSIONE.

E' stato in uno di questi episodi, che ho sentito il desiderio di confrontarmi con altre persone con la mia stessa patologia e quindi di iscrivermi a "LA TARTARUGA Onlus", l'Associazione Cremonese Parkinson e Disturbi del Movimento. A dire il vero ho impiegato del tempo prima di associarmi e non so spiegarmi il motivo, so però che ho fatto bene. E' una opportunità di scambio di esperienze, di aiuto e di conforto solidale che da una speranza, un sollievo. È vero c'è anche il rovescio della medaglia, nel senso che si trovano anche realtà più critiche, ma il bilancio è sicuramente positivo. C'è molto da fare in una associazione così giovane come la nostra, che deve soprattutto farsi conoscere e sostenere dalle istituzioni, dalla cittadinanza e questo purtroppo avverrebbe molto più rapidamente se qualche "personaggio VIP" un mattino si alzasse con dolori vari e verrà indirizzeranno dal neurologo.

Almeno in questo frangente i "very normal people" non sono penalizzati. Come scriveva il grande principe Antonio De Curtis in arte Totò, davanti a la "La Livella" siamo tutti uguali.

Auguro di cuore tanta salute a tutti.

**Zaccaria**

## Appuntamenti ...

### PARKINSON CHE NE SAI?

TERZA EDIZIONE

Incontri di approfondimento  
di aspetti legati  
alla Malattia di Parkinson  
e ai parkinsonismi



**Sabato 29 marzo 2014**  
ore 10.00

presso Cisvol  
Via San Bernardo 2 - Cremona

**IO E MR. PARKINSON  
COME POSSIAMO VIVERE INSIEME?  
SUGGERIMENTI UTILI  
E CONSIGLI PRATICI**

Dott. Giulio Riboldazzi  
Neurologo

Centro Parkinson Ospedale di Circolo di Varese



**Sabato 12 aprile 2014**  
ore 15.00

presso Sala Spinelli  
Centro Pastorale, via Sant'Antonio del Fuoco 9

**LA RICERCA SULLE CELLULE  
STAMINALI PLURIPOTENTI NELLE  
MALATTIE NEURODEGENERATIVE**

Dott.ssa Valentina Castiglioni

Dipartimento di Bioscienze e Centro di Ricerca  
per le cellule staminali - Università degli Studi di Milano

Incontro organizzato in collaborazione  
con A.I.M.A. Cremona onlus  
Associazione Italiana Malattia Alzheimer



**Sabato 17 maggio 2014**  
ore 10.00

presso Cisvol  
Via San Bernardo 2, 26100 Cremona

**COME ORIENTARSI TRA GLI  
ASPETTI NORMATIVI E  
AMMINISTRATIVI  
PER L'INVALIDITA'**

Leopoldo Oneta  
Funziario

ANMIC Cremona  
Associazione Nazionale  
Mutilati e Invalidi Civili



### RUN FOR PARKINSON 1 GIUGNO 2014

La Tartaruga Onlus Associazione Cremonese Parkinson e Disturbi del movimento è nata a Cremona per sostenere le persone affette da Parkinson e da disturbi del movimento e i loro familiari, è iscritta al registro generale del volontariato. Le finalità dell'associazione sono: migliorare le condizioni di vita dei malati e dei loro familiari e contribuire all'informazione, formazione, sensibilizzazione e all'aggiornamento di volontari, operatori e cittadini relativamente alla malattia. Con la diagnosi, la vita del malato di Parkinson e quella della sua famiglia si trasformano in una maratona piena di ostacoli. Questa maratona può risultare meno gravosa con l'aiuto di altre persone o istituzioni che possano offrire sostegno, esprimendo la loro solidarietà partecipando alla camminata Run4Parkinson, al parkinsoniano ed alla sua famiglia. Da questa metafora è nata l'idea della corsa "a beneficio dei parkinsoniani e delle loro famiglie", anche attraverso la sensibilizzazione dell'opinione pubblica e della comunità scientifica internazionale. (v. <http://www.parkinson-italia.it/>) Tutti i partecipanti cammineranno, marceranno o correranno una parte o la totalità del percorso, secondo le possibilità individuali. La partecipazione alla camminata è aperta a chiunque lo desideri, pazienti, parenti, amici e in generale a chiunque voglia portare la sua testimonianza percorrendo un tratto del percorso. La sopraccitata manifestazione si inserisce nell'evento internazionale "Run4Parkinson" (v. <http://run4parkinson.org/it/>) che nel 2013, in occasione della giornata mondiale del Parkinson, ha coinvolto 50.000 persone nelle diverse 100 città ove si è svolta tale manifestazione.

- Dal 2012 c'è anche Cremona.

Nel 2013, centotrenta persone hanno partecipato al Run4Parkinson a Cremona, nel 2014 l'obiettivo è di allargare ancor di

più il coinvolgimento, dei cittadini cremonesi. L'evento globale riunisce la comunità dei parkinsoniani, familiari ed amici in tutto il mondo. (<http://run4parkinson.org/it/>)

Il programma del Run for Parkinson 1 giugno 2014 a Cremona prevede:

**Ritrovo** alle Colonie Padane, per montaggio attrezzature, alle ore 07:30;

**Partenza** delle corse e della camminata alle ore 08:30;

**Conclusione** dell'evento e delle premiazioni alle ore 10:00.

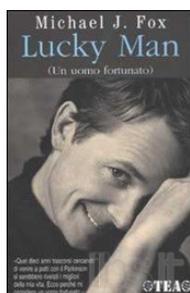
Dalle ore 11:00 alle 11:45 smontaggio delle attrezzature.

Run4Parkinson 2014 a Cremona si caratterizza per:

- Una camminata non competitiva
- Una corsa competitiva per bambini, donne, uomini in tre diversi percorsi



### Libri consigliati



**Michael J. Fox: Lucky Man. Un uomo fortunato**

Michael J. Fox, ci racconta la sua battaglia contro il morbo di Parkinson. Canadese di nascita ma statunitense di adozione, Michael J. Fox nasce a Edmonton il 9 giugno del 1961. Nel 1991 gli viene diagnosticato il morbo di Parkinson, notizia che renderà pubblica soltanto nel 1998. Nello stesso anno incomincia a investire il suo tempo nella "Michael J. Fox Foundation for Parkinson's Research" da lui creata.



**Corda Cesare: Benvenuto mister Parkinson.**  
Reportage di 4 anni di battaglie dal fronte della malattia

Quando la diagnosi arriva, è legge: Morbo di Parkinson. Allora resta una sola cosa da fare: decidere come lo si vuole affrontare. Cesare Corda, giornalista Mediaset che affronta i pericoli delle zone di guerra in Africa come inviato per ben quattro volte si trova a combattere con un grande mostro: il Morbo di Parkinson.



**Cancelliere Michela: Miss Parkinson.**  
Storia di una donna che non si è mai arresa

Questa è la storia di Michela, insegnante di educazione fisica superattiva, che scopre un giorno, dopo una diagnosi sbagliata, di essere affetta dal morbo di Parkinson, una malattia cronica che toglie progressivamente autonomia a chi ne è colpito. Invece di deprimersi, Michela coglie la malattia come occasione di una nuova vita nella quale ricominciare a vivere in modo diverso da prima. Un racconto in prima persona.

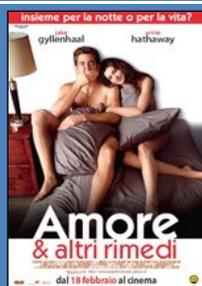
### Senza parlare

Cuore d'alte cime  
sguardo di capriolo  
non offeso  
da indotto stupore  
porteremo  
al cielo  
i cristalli  
del tuo azzurro colore  
e vivrai nel nostro  
andare  
ricordando  
che la strada  
del disimparare  
è più profondo sapere  
senza parlare.

Ciao, Elisabetta

POESIA DI VALENTINA

### Film consigliati



**Amore & altri rimedi (2011)**

COMMEDIA - DURATA 113' - USA

Jamie Randall è un giovane uomo abile con le donne e con le parole. Seduttore implacabile e disoccupato, dopo aver conosciuto troppo a fondo la moglie del suo datore di lavoro, Jamie ricomincia dal farmaceutico e diventa informatore scientifico per la Pfizer. Spedito nell'angolo nordorientale degli Stati Uniti a 'spacciare' antidepressivi, a doppiare il Prozac e a sbaragliare la concorrenza, Mr. Randall blandisce medici e seduce segretarie, rivelandosi in poco tempo, tanta azione e grande fascino il venditore numero uno. Sognando ad occhi aperti di lasciare l'Ohio per volare con una promozione a Chicago, Jamie inciampa in Maggie, artista bohémien affetta dal morbo di Parkinson al primo stadio.



**Una fragile armonia (2013)**

DRAMMATICO - DURATA 105' - USA

Peter Mitchell è violoncellista e vedovo inconsolabile di un mezzosoprano, Daniel Lerner è primo violino con l'ossessione della perfezione, Robert Gelbart è secondo violino col complesso del numero due, Juliette Gelbart è violista e moglie insoddisfatta di Robert. Insieme compongono un celebre quartetto d'archi che da venticinque anni raccoglie applausi e consensi in tutto il mondo. Il Parkinson diagnosticato a Peter getta il gruppo nel panico e nello sconforto. Alla vigilia di una nuova stagione dovranno fare i conti con la malattia di Peter, l'Opera 131 di Beethoven e la vita che mette a dura prova i loro sentimenti e la loro relazione. Tra colpi di scena e colpi di archetto si 'accorderanno' perdendo la leggerezza ma ritrovando l'armonia.

## VARIE ...

### PASTA CON IL CAVOLO ROMANO

1/2 cavolo romano  
1/2 Cipolla  
Olio extravergine d'oliva q.b.  
100 g. di ricotta  
Parmigiano  
Sale e Pepe q.b.  
380 g. Pasta di vostra preferenza



Cuocere il cavolo romano a vapore o nell'acqua in ebollizione salata, che può essere utilizzata per far cuocere la pasta. Togliere il cavolo e tagliarlo a pezzetti più o meno grandi a vs. piacere. In una padella mettere dell'olio, aggiungere la cipolla molto fine, portare sul fuoco e aggiungere i pezzetti di cavolo, aggiungendo anche uno o due cucchiaini d'acqua di cottura della pasta, lasciare insaporire bene per cinque minuti. Aggiungere sale e pepe quanto basta. Per ultimo aggiungere la ricotta che avremo prima ammorbidito con acqua di cottura, risultando bella cremosa. Scolare la pasta e versarla nella padella. Mantecare il tutto con abbondante parmigiano e servire.

Marina

Si può contribuire all'attività dell'associazione La tartaruga Onlus

Effettuando i versamenti su

Banca Cremonese Credito Cooperativo

IBAN: IT265084541140300000180345—

c/c n. 017/180345/22

Oppure tramite Buona Usanza Codice: 0000000502

Aiutaci ad **AIUTARE** destinando il **5 x1000** all'associazione **La tartaruga onlus**, firmando nella casella "Volontariato" nella dichiarazione dei redditi, e scrivi il nostro Codice Fiscale **93048350198**

CONTINUANO LE RIUNIONI MENSILI DEL "GRUPPO INCONTRIAMOCI" dalle ore 16 alle ore 18

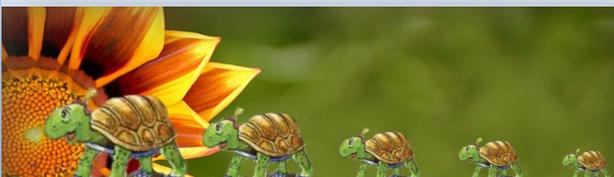
La Tartaruga ONLUS parteciperà ai seguenti Tavoli Tematici Territoriali:

- ASL di Cremona, Tavolo segreteria Terzo settore - Area sanità
- Tavoli tematici Piano di Zona dell'ambito distrettuale di Cremona, area disabilità e anziani
- Amministratore di Sostegno, con capofila ANFFAS di Cremona



⇒ **Corso di Ginnastica 2014**, tenuto dal Dott. Gianluca Rossi dal 7 Marzo al 26 Maggio dalle ore 16:15 alle ore 17:15.

⇒ **Il 13 aprile alle 2014, alle ore 9.00** presso galleria XXV Aprile— Cremona banchetto di raccolta fondi in occasione della giornata Mondiale Par-



### Sommario

Un saluto, un ricordo per Elisabetta; lettera pervenuta alla redazione.	Pag.1
Ricordando Elisabetta: Guarda che luna...; testimonianze	Pag. 2
L'esperto risponde	Pag.3
Angolo dell'esperto	Pag.4
Testimonianza di Zaccaria	Pag.5
Parkinson che ne sai? E Run for Parkinson	Pag.6
Cultura e tempo libero: libri e film consigliati	Pag.7
Varie	Pag.8

Periodico

**Associazione  
La Tartaruga Onlus**

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

Rappresentante Legale  
**Giovanna Pigoli**

Direttore Responsabile  
**Felice Staboli**

Capo redattore  
**Pagliari don Eugenio**

Componenti Della Redazione  
**Franca Piazzoli Zellioli, Carla Grilli,  
Pierfrancesco Pianu,  
Paolo Voltini, Massimo Mussini  
Giuseppe De Bellis**

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

Finito di stampare  
**Marzo 2014**

### ORGANI STATUTARI

Dal 24/04/2012

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Giovanna Pigoli  
Giuseppe De Bellis  
Antonietta Zucchi  
Carla Grilli  
Patrizia Ghilardi  
Ezio Subacchi  
Ernesto Dilda

### PROVERBIO CREMONESE

**Per la Madòna dèl bis, chi gh'aa l'òort el stà schis.**

Per la Madonna del serpente (25 marzo, annunciazione di Maria), chi ha l'orto se ne stia a casa sua.

*Si pensava che in questo giorno le biscie strisciassero con particolare abbondanza nell'orto: e nessuna donna avrebbe mai avuto il coraggio di andare a cogliere qualche ortaggio, per il timore di essere morsa. C'è da aggiungere che, ai primi tepori primaverili, è facile che gli innocui serpentelli di casa nostra cominciassero a muoversi: oggi non ci sono quasi più.*