

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 - E-mail: 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

COSI' ERA LA NOSTRA SETTIMANA SANTA

Con un po' di nostalgia voglio accennare ad alcuni elementi della nostra religiosità degli anni cinquanta e sessanta, riferita alla Commemorazione della morte di Cristo e alla Risurrezione. Molti ricordi si perdono nella nebbia dell'invecchiamento; alcuni sono molto presenti nella memoria; altri riaffiorano quando qualcuno ne fa cenno. Voglio essere per voi quel "qualcuno".

Durante la nostra infanzia, cinquanta o sessanta anni fa, la vita religiosa nei piccoli centri, la settimana santa era scandita da particolari tradizioni legate alla vita contadina. Tradizioni che ci hanno introdotti e accompagnati gioiosamente nelle nostre Pasque di bambini. L'inizio era dato dalla festa delle palme, o "degli ulivi" (perché da noi non crescono le palme!). I rami benedetti della festa venivano tagliati a "bruchelliin" più piccoli e distribuiti nelle famiglie a ricordo dell'HOSANNA, ma anche del "Sia crocifisso!".

Mi ricordo della processione con il Cristo morto, che si metteva al centro della chiesa sul catafalco e che si doveva baciare. "Signùur mòlum", diceva quello che si era impigliato con la sua barba alle spine della corona di Gesù: secondo una simpatica storiella per i bambini. Si apriva la processione; si andava "fin là da cò" (fino in fondo al paese), dove c'era preparato un altarin con la Madonna Addolorata. Nel corteo, le consorelle, le pie donne del paese, accompagnavano il Cristo morto con le torce in mano, ed i cacciatori sparavano con il fucile; in quei giorni di lutto si suonavano le trabaccole ("li tòli") e non le campane. Chi ancora si accorge che le campane rimangono mute il venerdì e sabato santi?

Il Concilio e la cultura moderna negli anni '70 hanno aggiornato le celebrazioni pasquali, senza quegli "orpelli" prodotti dalle generazioni precedenti. E così abbiamo perso quasi ovunque quelle manifestazioni folcloristiche che vedevano accorrere, anche solo per curiosità, folle desiderose di emozioni forti: le Via crucis con figuranti interpreti dei protagonisti, o anche con i flagellanti. Quasi ovunque spariti i

confratelli che accompagnavano la processione del Cristo morto nel loro saio bianco con i cappucci a punta.

Al mattutino, all'alba del mercoledì santo, si cantavano in latino i salmi, e si spegneva ad una ad una, per ogni salmo, una candela delle 15 candele della "saèta", fino al buio; poi, si batteva il libro delle preghiere sul banco a segnalare la morte di Gesù come il rombo del terremoto (ma le donne usavano anche gli zoccoli e i ragazzi persino i sassi).

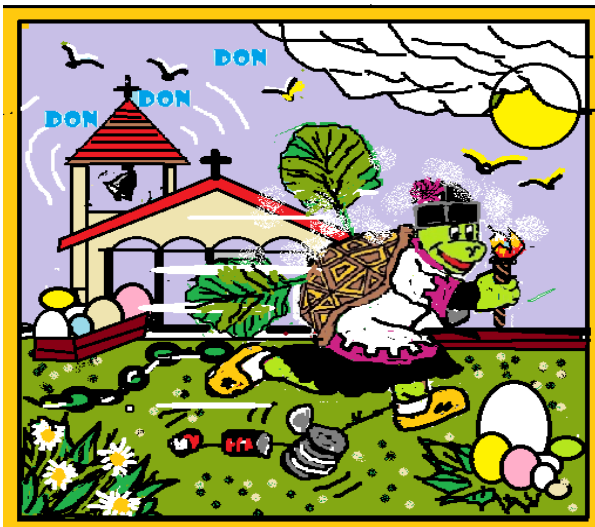
Le strade asfaltate e la fine dei camini a legna hanno tolto ai bambini quella gioiosa scorribanda per le strade sterrate della campagna, "la sgüura", mentre trascinavano le catene del camino, incrostate di fuliggine, che, alla fine, risultavano luccicanti e splendidi...come nuove.

Il Sabato santo verso le dieci del mattino venivano slegate le campane. La gente sentendo i rintocchi andava a bagnarsi gli occhi: me lo diceva mia madre, "per

proteggere gli occhi da eventuali malanni".

E a Pasqua? Sulla tavola tante uova di gallina, cotte e dipinte da noi bambini coi colori naturali di erbe triturate o di petali multicolori o di qualche mattone polverizzato...

Con questi ricordi, alcuni di noi rimpiangeranno quei tempi passati: ma non possiamo credere che la fede ci sostenga meglio nelle intemperie della vita, quando è sostenuta da queste esteriorità. Non sono necessarie, ma sono segno di una immedesimazione nei sentimenti vissuti dai protagonisti del dramma della Passione.



LA MALATTIA DI PARKINSON AL FEMMINILE: LA QUOTIDIANITA'

Sabato 28 Marzo 2015, presso la "Casa della Donna" a Milano in Via Marsala, si è tenuto un incontro, aperto al pubblico, il Tema è appunto "La Malattia di Parkinson al femminile".

L'evento si è svolto dalle ore 10,00, alle 13. Il tema così importante, ha catturato l'attenzione della nostra Presidente, ed anche di Elena ed io, Carla, così abbiamo pensato di partecipare.

Questo incontro, è stato pensato da tre Colleghe neurologhe, che si occupano di disturbi del movimento e sono: Vincenza Fetoni (Fatebenefratelli) - Maria Antonietta Volontè (S. Raffaele) Francesca Mancini (Casa di Cura Pio x) con lo scopo di focalizzare l'attenzione sulla donna affetta da malattia di Parkinson. L'incontro ha voluto essere vicino non solo ai malati e alle Associazioni dei pazienti, ma anche a un pubblico di persone, non malate, con la finalità di sensibilizzare e divulgare gli aspetti di una malattia neurodegenerativa cronico-progressiva, tra le più diffuse del sistema Nervoso Centrale, con ricadute economiche e conseguenze negative sulla qualità della vita.

La dott. Vincenza Fetoni ha parlato di: La Medicina di Genere: che cos'è?

La dott. Maria Antonietta Volontè Malattia di Parkinson al femminile

La dott. Francesca Mancini, La donna malattia di Parkinson, la quotidianità.

La prima Relatrice si è soffermata ad illustrare le differenze che esistono tra uomo e donna, diversità di cuore, di cervello ecc.

La seconda Relatrice ha affrontato argomenti molto interessanti quali: trattamento chirurgico dosaggio del farmaco ed anche ... le donne che gestiscono meglio la loro disabilità.

La dott. Mancini parlando della quotidianità, ha evidenziato le domande che l'ammalata di Parkinson si pone: Posso occuparmi ancora della mia famiglia - Come fare - Posso continuare il mio lavoro - Posso andare a fare la spesa? Spesso la medicina dimentica la persona.

Le tre relazioni sono state molto interessanti, ma anche le testimonianze non sono state da meno. Anche la nostra Elena parlando del suo lavoro di insegnante, ci ha riferito della sensibilità di alcuni bambini che hanno accettato le sue difficoltà con molta naturalezza.

Elena ha dato prova di grande capacità di trovare l'atteggiamento adatto...e di sapersi "muovere" bene con i suoi bambini. Io ho parlato del gruppo che si è costituito da poco e che abbiamo chiamato "La luna nel pozzo". Nel gruppo, che è frequentato solo da ammalati di Parkinson, siamo seguiti dalla psicologa. Ci aiutiamo attraverso la condivisione, del non sentirci soli, del ricercare gli atteggiamenti che ci danno forza...

La nostra Presidente era visibilmente soddisfatta di come siamo state accolte. Inoltre, in seguito ad una domanda che ha fatto un signore dicendo "Ma la fisioterapia ed il movimento possono servire per gli ammalati di Parkinson" Si è capito che non è aiutato, che non è seguitoLe associazioni, sono un grande aiuto, ci si tiene informati e garantisce un impegno costante al fianco, non solo dell'ammalato, ma anche dei familiari. Casualmente, proprio in quella zona di

Milano dove si sono svolti i lavori, io ho delle amiche che molto carinamente ci hanno invitato a pranzo da loro. Subito abbiamo iniziato a parlare....ed è avvenuto uno scambiomolto bello e interessante. Anche questo ci ha fatto gioire, ed è così che si è conclusa la nostra giornata milanese, conclusa nel migliore dei modi, grazie anche alle care amiche Giovanna, Maria, Carola.

Carla, Elena e la Presidentessa Giovanna

I TULIPANI

(notizie da "Florario" di Alfredo Cattabiani, ed Mondadori)

L'ambasciatore austriaco a Istanbul, nel 1554, portò a Vienna il primo tulipano che non era un fiore turco, ma proveniva dalla Persia dove i bulbi, che crescono ancor oggi spontanei, cominciarono ad essere coltivati mille anni fa.

Un'antica leggenda persiana narra che un giorno il giovane Shirin si allontanò dal suo paese lasciando una fanciulla, Ferhad, che si era innamorata di lui. Ferhad lo attese fino a quando decise di partire alla sua ricerca. Non riuscì a resistere a lungo alla fatica e, quando cadde a terra sfinita, pietre aguzze la ferirono facendo sgorgare gocce di sangue che si fusero con le lacrime tramutandosi in rossi tulipani. Ad ogni primavera questi fiori tornano regolarmente a sbocciare in ricordo di quell'infelice passione. Ancor oggi in Iran gli innamorati si scambiano i tulipani come simbolo d'amore.



A Vienna piacquero a tal punto che si diffusero rapidamente sia nei giardini di corte sia in quelli degli studiosi e dei banchieri di Anversa, Bruxelles e Augusta.

Nel 1578, il botanico francese Clusius, invitato a tenere lezioni all'università di Leida, nei Paesi Bassi, ne portò qualche bulbo con sé e i tulipani trova-

rono un terreno particolarmente adatto alla loro coltivazione.

Fu la Francia a decretarne la moda all'inizio del 1600 grazie alle donne che li portavano nelle scollature degli abiti. La moda dilagò, così i tulipani raggiunsero prezzi esorbitanti. Dalla Francia la mania si diffuse nelle Fiandre e poi in Olanda. Fu creata una nuova unità di peso, il peri, per valutare i bulbi. Le contrattazioni più rilevanti si svolgevano inizialmente nel palazzo del mercante van der Beurse a Bruges, che si trasformò nella sede non soltanto del commercio di tulipani ma anche di altri prodotti. Derivò così dal nome del mercante, tramite il francese, la parola Borsa, luogo delle contrattazioni di titoli azionari e di monete.

Persino i pittori fiamminghi approfittarono della moda per dipingere quadri dove campeggiava l'idolatrato tulipano.

E questo fiore, giunto fino nei nostri giardini, è arrivato an-

(Continua a pagina 3)

Testimonianze

Gli effetti collaterali dei farmaci possono essere peggio di ciò che i farmaci curano

«Ho scoperto di avere il Parkinson all'età di 38 anni, da allora tutto ci è pian piano sfuggito di mano ed è cambiato sotto i nostri occhi senza che ce ne accorgessimo: il mio carattere, i miei interessi, la mia vita trasformata radicalmente. Un'altra



persona insomma. Parlo al plurale perché sono (anzi ero) sposato e ho due figli di 19 e 13 anni» racconta Marco, uno dei tanti giovani parkinsoniani che si è trovato da solo ad affrontare la malattia e le sue conseguenze cliniche, familiari

e sociali.

«Era il 19 ottobre 2005 e il referto della scintigrafia cerebrale lasciava poche speranze: Quadro scintigrafico compatibile con il sospetto diagnostico di morbo di Parkinson. In quel preciso istante, visto che dopo un anno di accertamenti non avevo avuto risposte convincenti al 'dolore sospetto' che mi aveva preso il braccio destro: mi sentii appagato, come se lo avessi sempre saputo... come se avessi finalmente conosciuto il mio vicino di casa che si mostrava ai miei occhi nonostante abitasse lì già da tempo ma che nessuno aveva ancora visto».

«Ho quindi iniziato il mio percorso medico, terapia, analisi, prelievi, risonanze, scintigrafie, pillole... purtroppo però non sono stato messo in guardia dal pericolo più grosso presente in queste situazioni: gli effetti collaterali dei farmaci. Il neurologo che mi seguiva mi ha sempre curato una parte della malattia, tralasciando il fatto che, come nel mio caso, sono i farmaci, o meglio, i loro effetti collaterali ad essere più devastanti di quello che stanno curando».

«Ho usato per sette anni MIRAPEXIN senza sapere a cosa andavo incontro... mi sono rovinato economicamente a causa dello shopping compulsivo, mia moglie mi ha lasciato. Purtroppo in questo tipo di malattia, l'aspetto fisico conta molto, io per fortuna sono integro e pieno di vita cerco di ironizzare sui tremori del braccio, continuo e continuerò a giocare a calcio, a sciare a fare tutto quello che posso, questo però non mi aiuta con chi mi sta vicino, perché "il male che non si vede non c'è ed è difficile dare spiegazioni di una cosa che non è visibile"».

«Di tutto questo, quello che fa più male è il fatto di sentirsi dire che "ti nascondi dietro la malattia, sei malato quando ti fa comodo" e a volte sembra così, soprattutto quando ti viene chiesto perché, quando devi dare una spiegazione ad atteggiamenti che neanche tu sai spiegarti, allora sei costretto a trovare una risposta, una via di uscita da una stanza buia... Quando le cose durante la giornata sembrano andare bene, nessuno chiede spiegazioni, nessuno ti chiede come stai... io però combattendo per questa mia normalità faccio fatica a tenere sotto controllo i miei istinti, sono comunque malato».

«Allora ecco che dici "Basta, che mi sta succedendo? che sto facendo? Io non sono tutto questo e non voglio esserlo!" ma

ormai è troppo tardi, hai già fatto il vuoto intorno a te».

«Da circa due mesi sono tornato a vivere con i miei genitori e ho ritrovato la pace, la serenità, cose delle quali noi malati non possiamo farne a meno. Mi mancano però i miei affetti, mia moglie i miei figli, la mia vita, il quotidiano... sono solo insomma. Adesso, all'età di 48 anni mi trovo a dover reinventare la mia vita, a ricominciare tutto dall'inizio, ho cambiato neurologo, terapia... sono seguito da uno staff di medici dell'ospedale di Careggi (FI) che sono delle persone splendide nelle quali ho piena fiducia, ho una psicologa e alcuni amici sacerdoti (la fede mi aiuta molto in questa parte della mia vita) e credo che con il loro aiuto e con la mia voglia di vivere, riusciremo a staccare l'avversario: sono in salita, mi sono alzato sui pedali della mia bici... non mi sono seduto».

«Testimonianze come quella di Natascia Berardinucci e di Roberta Furiozzi (vedi rubrica "Storie di Parkinson") sono importantissime per chi come noi (e soprattutto per i familiari) è costretto suo malgrado a convivere con l'inquilino dentro, che non si vede ma disturba tutto quello che lo circonda. Sono testimonianze fondamentali per chi purtroppo si affaccia in questo "mondo" e non capisce. Sono importanti perché purtroppo ci rende tutti "normali" in questo nostro essere diversi, il che non significa "sono malato posso fare ciò che voglio" ma "sono malato, credetemi!"».

Marco Becattini

I Tulipani

(Continua da pagina 2)

che ad essere il simbolo de "La Tartaruga". Entrando in sede richiama subito l'attenzione un bellissimo mazzo di tulipani: i loro

bianco
al viola,
sfuma-
ha pian-
suno li
Non
tulipani
altri
trovare
al matti-
lanciati
in dan-



colori variano dal
al giallo, dal rosso
tutti in molteplici
ture. Nessuno ne
tato i bulbi e nes-
ha comperati.
sono neppure i
che insieme ad
fiori si facevano
col capo reclinato
no, dopo essersi
per tutta la notte
ze voluttuose.

Quelli erano "I fiori della piccola Ida" nella bellissima fiaba di Andersen. Quelli de "La Tartaruga" sono tulipani di carta crespata, confezionati da volontari che, ligi ai suggerimenti di Elena, ne sanno creare parecchi davvero belli. Sono tulipani senza profumo che della natura imitano solo forme e colori, ma destinati a durare a lungo e ad essere, come nella tradizione araba, rappresentazione dell'amore perfetto ed eterno.

Ghilardi M.

Testimonianze

Ti voglio bene, papà

Giuseppe, amico di mio papà, mi telefona e mi chiede se me la sento di scrivere qualche riga su come io, famigliare di una persona ammalata di Parkinson, viva questa nuova realtà famigliare. Rispondo subito di sì, Giuseppe mi è sempre stato simpatico già dalla prima volta in cui ci hanno presentati e parlare del mio papà non mi può far che piacere. Ma, non so come mai, posticipo di giorni...faccio fatica perché vorrei dire tante cose ma le parole non si mettono in fila. Fino a che, il giorno di San Giuseppe, festa di tutti i papà, mi dico che sarebbe un bel regalo per il mio papà, se scrivessi quello che provo per lui...Abbiamo saputo nel 2006 che il Parkinson era il motivo per cui il papà non stava bene. Ammetto che non sapevo un gran che di questa malattia, per cui ho fatto quello che in molti fanno per avere maggiori informazioni...chiedere lumi a Internet. Pessima idea! Sono seguiti giorni bruttissimi in cui mi immaginavo gli scenari più drastici e brutti...e non accettavo che potesse capitare ad un mio genitore, non ai miei provati già così tanto nella vita. Poi la prima visita al Besta, siamo andati insieme, lui ed io. Forse da quel momento ho capito che la situazione non era poi così brutta come me l'ero immaginata, ci hanno spiegato che la malattia era in lenta evoluzione. Pian piano ho accettato che il mio papà dovesse portare questa croce, perché lui è una persona forte, ironica, di grande com-

pagnia, innamorato da sempre della sua compagna di una vita, la mia mamma. Uno senza l'altra non possono esistere. La malattia ha creato pian piano un ventaglio di amicizie, di amicizie vere, sincere, compagne di strada, simpaticamente riunite sotto il segno di una piccola Tartaruga. Mi piace descrivere gli amici della Tartaruga come delle api operaie che incessantemente lavorano col solo fine di stare bene insieme, ballando, camminando, facendo sport, organizzando eventi...Ma dove la trovano poi tutta questa energia? Ho più probabilità di vedere mia mamma ballare (non so se rendo l'idea...per chi la conosce) che di trovare mio papà a casa nel pomeriggio!

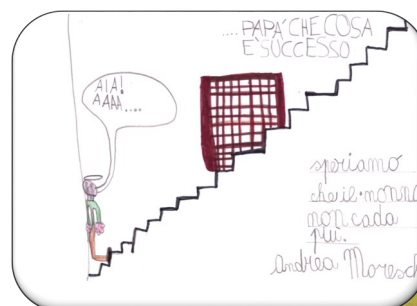
Quando mi trovo in loro compagnia, mi sento proprio bene, perché loro sanno come prendere la vita per il verso giusto: la malattia c'è, meglio non fosse arrivata, ma rimbocchiamoci le maniche e rendiamola bella...questo è quello che mi arriva al cuore. Certo che vorrei che il mio papà fosse sano, ma i suoi occhi sorridono quando mi vede, sa ancora sopportare ironicamente le innumerevoli raccomandazioni della mamma, con mio fratello ama andare in bicicletta, sua grande passione, si è scoperto abile falegname, sforna ancora ottimi dolci, ha la pazienza infinita che solo un nonno può avere. Dunque sento che il Parkinson, dopotutto, non è riuscito a cambiarlo.

Ti voglio bene, papà
Paola

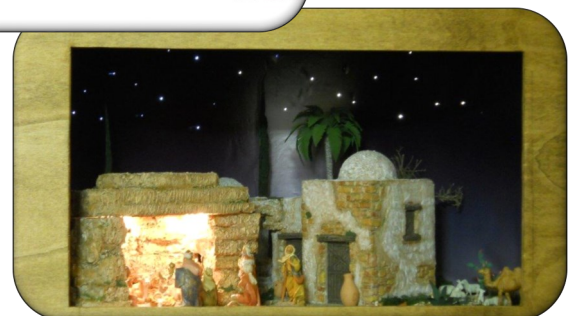
Ricorderò sempre quel 23 dic.2014

Nel mese dicembre dello scorso anno pensavo, con rammarico, di interrompere la consuetudine di preparare il presepio perché, a due giorni dal Santo Natale, non avevo portato in casa tutto ciò che serviva per realizzarlo. Non mi sono dato per vinto. Rendendomi conto che per la malattia di Parkinson di frequente perdo l'equilibrio, è sconsigliabile salire con la scala per togliere dalla parte più alta dello scaffale gli scatoloni; e misi da parte l'orgoglio e chiesi ed ottenni subito l'aiuto di mia figlia e quello del nipote. Senza correre nessun rischio recuperarono quanto mi serviva. Restava da portare in casa lo scatolone (che doveva contenere il Presepio) ed il bancale su cui appoggiarlo. Ovviamente non potevano portare entrambe le cose quindi decisero per lo scatolone. Nel frattempo mi venne l'infelice idea di sollevare il bancale e, trovandolo leggero decisi, nonostante il divieto ricevuto, di portarlo in casa. Il nipote più piccolo mi seguiva silenzioso e voleva salire le scale dietro di me. Per questo motivo dovetti riprenderlo e gli spiegai che se fossi caduto gli avrei fatto sicuramente molto male e questo non volevo che succedesse. Fatta la seconda rampa di scale lui si fermò sul pianerottolo perché la madre ed il fratello si concedevano un attimo di riposo. Io ero sul penultimo gradino. Nell'attesa pensavo che, pur avendo entrambe le mani impegnate ero riuscito a salire le scale. Questo per me era un traguardo importante. Ma, mentre mi accingevo a superare l'ultimo gradino, persi l'equilibrio caddi e, dopo aver sbattuto più volte contro le pareti del vano scala, mi fermai contro la parete del pianerottolo. Non avevo lasciato il bancale e questo, probabilmente, ha attutito la caduta ma la schiena... mi faceva molto male. Mia figlia e i due nipoti piangendo ven-

nero subito in mio soccorso e questo mi fece più male dell'incidente ed iniziai a piangere a mia volta. Ho voluto condividere il mio vissuto con voi, particolarmente con chi come me è stato colpito dalla malattia di Parkinson, perché l'incidente, certamente non voluto ma che avrei evitato se avessi ascoltato..., poteva trasformarsi in tragedia. Ma ancora una volta il mio angelo custode mi ha protetto. Una cosa che non ho fatto, ma che faccio ora, è di chiedere scusa a mia figlia e ai miei due nipoti per il dolore e la preoccupazione che ho causato in quei terribili minuti e, come ha detto il nipote più piccolo: "speriamo che il nonno non cada più". Io ricorderò sempre quel 23 dicembre 2014.



Giuseppe



Danza e Parkinson, lo studio

Il 27 febbraio si è tenuta la presentazione dello studio sul rapporto tra danza e Parkinson presso la sede dell'associazione Tartaruga onlus a Cremona in via Trento Trieste 35B. Lo studio prevede infatti per il suo svolgimento l'importante collaborazione dei volontari dell'Associazione Tartaruga. Il Parkinson è una malattia progressiva e neurodegenerativa che spesso si accompagna a disturbi del cammino, dell'equilibrio e ad una riduzione della qualità della vita. Trattandosi di malattia cronica ad andamento progressivo la riabilitazione è stata proposta da più parti come un valido presidio di cura. In questo contesto i pazienti ricevono in genere trattamenti fisioterapici secondo protocolli standardizzati. Studi recenti indicano che la danza ed in particolare il tango potrebbero essere delle alternative efficaci al trattamento riabilitativo tradizionale. In particolare la danza agirebbe attraverso quattro meccanismi che sono essenziali in riabilitazione: 1) fornendo cues (spunti in inglese) motori per migliorare l'andatura; 2) fornendo strategie cognitive per migliorare gli schemi motori coinvolti nei trasferimenti; 3) migliorando l'equilibrio; 4) allenando la mobilità articolare e rinforzando la muscolatura per incrementare le performance funzionali. Seguendo queste indicazioni ad oggi sono stati condotti solamente 3 studi randomizzati (casuali) controllati per valutare l'effetto della danza sulla riabilitazione del paziente. Gli studi suggeriscono un possibile effetto benefico della danza ed in particolare del tango sul miglioramento dell'equilibrio, del freezing, della qualità di vita

e sulla partecipazione nelle attività della vita quotidiana. Tuttavia gli studi ad oggi condotti non hanno preso in considerazione il possibile ruolo dei deficit cognitivi, hanno incluso pazienti ambulatoriali e soprattutto hanno confrontato un gruppo di intervento (ad es. danza) ad un gruppo o di riabilitazione standard o senza trattamento. Ad oggi non esistono studi che hanno confrontato un gruppo di riabilitazione standard associato alla Tango terapia (Tango plus) contro la riabilitazione standard. Obiettivo 1: dimostrare la superiorità di un protocollo riabilitativo composto da tango e riabilitazione standard, rispetto alla riabilitazione standard. Obiettivo 2: valutare la superiorità di un protocollo riabilitativo composto da tango e riabilitazione standard, rispetto alla riabilitazione standard su outcome (esiti) secondari funzionali (ad es. freezing), cognitivi e sociali (ad es. quality of life [qualità della vita]) in pazienti con malattia di Parkinson ricoverati in un reparto di riabilitazione. Lo studio coinvolgerà 40 pazienti che saranno arruolati presso il Dipartimento di Riabilitazione della Fondazione Teresa Camplani, Ancelle di Cremona e Domus Salutis di Brescia. I responsabili della studio sono il dottor Morandi e la dr.ssa Gentile (Fondazione Teresa Camplani, Ancelle di Cremona) e la dr.ssa Crippa (Domus Salutis di Brescia).

Da La Provincia del 20/febbraio/2015

Trasportare la Luna per ringiovanire

La pratica del Tai Ji Quan, come visto nel precedente articolo, dove ho descritto per sommi capi questa attività, è particolarmente utile alle persone affette dal morbo di Parkinson.

Innanzitutto perché questo tipo di disciplina è orientata allo studio e allo sviluppo della consapevolezza delle proprie risorse energetiche in vista di un loro riequilibrio, e in secondo luogo perché i movimenti migliorano la propriocettività del baricentro fisico del corpo aumentando il senso di equilibrio e riducendo nel tempo, attraverso una pratica regolare e costante, il numero di cadute.

In poche parole: migliora l'energia e l'equilibrio.

Nel presente articolo ho scelto di descrivere un esercizio energetico della tradizione che serve sia per il discorso energetico di cui sopra che per lavorare su un altro aspetto fondamentale: la flessibilità della colonna vertebrale e la diminuzione delle tensioni nelle spalle.

Durante il corso di Ginnastica Dolce Orientale organizzato dall'Associazione Fenice al Lunedì dalle 16,00 alle 17,00 presso lo IAL Lombardia in Via Dante 121, pratichiamo spesso questo esercizio e il mio consiglio è quello di ricevere dei consigli diretti e personalizzati proprio mentre lo si pratica insieme.

E' però molto utile averne anche una traccia scritta, senza la

pretesa che essa sia esaustiva e che descriva completamente l'esercizio, per rammentare bene le varie fasi della procedura di lavoro energetico e fisico.

La descrizione che segue e le figure sono liberamente tratti e rielaborati, alla luce della mia personale esperienza, dal testo "L'Arte del Chi Kung" scritto dal Maestro Wong Kiew Kit, Edizioni Astrolabio.

Se possibile è buona cosa svolgere questo esercizio all'aria aperta, indossando abiti larghi e comodi che non possano ostacolare la circolazione sanguigna e dell'energia (evitare quindi ad esempio cinture strette, cravatte, collane e gioielli).

Siamo in piedi, quieti e rilassati, la respirazione è naturale. I piedi sono alla larghezza delle spalle e vengono tenuti paralleli fra loro con l'accortezza di tenere le ginocchia ben sopra le punte dei piedi.

Il coccige rivolge la sua punta la suolo, in sintesi si ricrea la sensazione di essere seduti anche se si è in piedi. Le braccia sono distese lungo i fianchi, le mani rilassate con i palmi verso le cosce. Si svuotano i polmoni e si flette in avanti la schiena piegandola in avanti facendo scendere le braccia e la testa senza sforzo, portando



Fig. 2.1



Fig. 2.2



Fig. 2.3



Fig. 2.4

(Continua a pagina 8)

Nordic Walking

Facile, poco costoso e divertente, all'aria aperta, fa bene al cuore e circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa. E', invece, il Nordic Walking nuovo metodo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre agli appassionati di fitness un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo. Tradotto in italiano si presenta come Camminata Nordica. Nato nei Paesi Scandinavi tanti anni fa era inizialmente praticato dagli atleti dello sci di fondo durante la preparazione a secco



estivo-autunnale. Successivamente, venne perfezionato e sviluppato in un vero e proprio esercizio di fitness. Consiste in una camminata con i bastoncini. Ma attenzione! Molti di noi hanno già camminato con i bastoncini ma vi possiamo assicurare che il nordic walking è un sistema totalmente differente in quanto il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio. Non bisogna pensare che si va più veloci o si faccia meno fatica perché il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e di distanza percorsa. Nel contempo migliora la forma fisica.

I BENEFICI

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute:

- Permette un consumo energetico superiore del 20 – 30% rispetto al walking senza bastoncini.
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli)
- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione.
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale)
- Ritarda il processo di invecchiamento
- Stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress
- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi un buon esercizio cardiocircolatorio
- Rinforza il sistema immunitario
- Migliora la postura e favorisce la mobilitazione della colonna vertebrale
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere
- Migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione;
- Si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure;
- Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante";
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;
- Si ristabiliscono i valori della pressione, i livelli dei trigliceridi e del colesterolo: si consumano i grassi;
- Diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche;
- Si protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi: infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini;
- E' stato dimostrato che con il nordic walking si abbassa notevolmente la percezione della fatica il che consente di poter effettuare una attività fisica più lunga. Ideale quindi per persone non sportive o poco allenate.



Attività Svolte nel 2014

INAUGURAZIONE MOSTRA RADICI - OPERE DEL SOCIO CENI SANTINO .

- 4 marzo 2014 Museo del Cambonino

CONCERTO" NOTE PER ELISABETTA" ORCHESTRA OSIPOC .

- 9 marzo 2014 Cremona Solidale

TAVOLO INFORMATIVO E RACCOLTA FONDI -- GIORNATA MONDIALE PARKINSON

- 13 aprile 2014 Ga1leria xxv Aprile

INCONTRI DI APPROFONDIMENTO, CON SPECIALISTI, DI ASPETTI LEGATI ALLA M. DI PARKINSON E AI PARKINSONISMI:

- 29 marzo 2014 io e Mr. Parkinson come possiamo vivere insieme?
- 12 aprile 2014 La ricerca sulle cellule staminali nelle malattie neurodegenerative.
- 17 maggio 2014 Come orientarsi tra gli aspetti normativi e amministrativi per l'invalidità.

REALIZZAZIONE E CONCLUSIONE DEI PROGETTI: BENESSERE FISICO E PSICHICO 2012 - 2014

- Momenti formativi per operatori sociosanitari presso CR FORMA e IAL CISL
- Colloqui di sostegno psicologico anche domiciliare
- Gruppo parkinsoniani a cadenza mensile

CONOSCERSI E RICONOSCERSI, modificare l'azione attraverso una maggiore consapevolezza di se 2013 - 2014

- corso di TAI CHI ottobre - dicembre
- corso di musicoterapia ottobre - marzo
- corso di attività motoria marzo - maggio

ATTIVITA' RIABILITATIVE ORGANIZZATE DALL'ASSOCIAZIONE NON INSERITE IN PROGETTI:

- Corso di musicoterapia ottobre-dicembre
- Attività motoria settembre- dicembre

RUN FOR PARKINSON

- 1 giugno: 1a Tartaruga organizza per il 3° anno la manifestazione presso le COLONIE PADANE parco al PO
- 23 settembre: La Tartaruga partecipa alla GIORNATA DEL VOLONTARIATO
- 2 ottobre: La Tartaruga partecipa alla camminata "Vivere la Città"

BANDO VOLONTARIATO ottobre 2014

Progetto: LA CITTADINA DELLA SOLIDARIETA': laboratorio di progettualità condivisa

22 NOVEMBRE Convegno: IL MALATO DI PARKINSON - FAMIGLIA E RETE DEI SERVIZI

29 Novembre presso atrio Ospedale, tavolo informativo e raccolta fondi- Giornata nazionale Parkinson

14 Dicembre: gli auguri della Tartaruga a soci ed amici presso centro sportivo "San Zeno"

Anche nel 2014 continuano gli incontri del "GRUPPO Incontriamoci".

SOSTEGNO PSICOLOGICO: individuale e di gruppo rivolto a parkinsoniani e familiari

L'Associazione partecipa ai seguenti tavoli tematici territoriali:

- ASL di Cremona, tavolo 3° settore
- Tavoli-tematici Piano di Zona dell'ambito distrettuale di Cremona, area disabili.
- Amministratore di Sostegno
- Forum 3° settore

Da gennaio 2014 l'Associazione è iscritta a PARKINSON ITALIA.

La Tartaruga prosegue la collaborazione in ambito socio-sanitario attraverso 1ª collaborazione con l'Azienda Ospedaliera, ASL di Cremona, Azienda Cremona Solidale e Azienda Sociale del cremonese.

Trasportare la Luna per ringiovanire

(Continua da pagina 5)

le dita delle mani poco al di sotto delle ginocchia, come nella figura 2.1.

In questo preciso momento le gambe e le braccia sono dritte ma rilasciate.

Ora flettendo le ginocchia e inspirando (delicatamente dal naso) ci si raddrizza con il corpo sollevando le braccia tracciando un arco in avanti con un movimento ininterrotto fin sopra alla testa (figura 2.2). Lo sguardo segue le mani. A questo punto le braccia si flettono leggermente e con le dita delle mani il disegno della luna piena con i pollici e gli indici. La luna appena formata si trasporta in alto e indietro senza eccedere, ma al contempo apprezzando a polmoni pieni la benefica trazione che si esercita a livello della colonna vertebrale. Si trattiene il fiato per circa due o tre secondi (figura 2.3).

Nella figura 2.4 si vede chiaramente che durante l'espriro (dolce dalla bocca) per riportarsi nella posizione di partenza le braccia scendono lateralmente.

Ora qui gioca molto un fattore importante e cioè la capacità o per meglio dire l'abilità di creare immagini, cioè l'immaginazione. Può davvero essere determinante infatti mentre si espira visualizzare energia che fluisce dalla testa giù lungo il corpo come una cascata d'acqua, anche verso i polpastrelli delle mani, e le dita dei piedi. Si potrà avvertire nel corpo una piacevole sensazione di formicolio che purifica dalle scorie e dai cattivi pensieri scaricando tutto nella terra attraverso i piedi.

L'energia vitale piacevole che viene evocata nutre ogni cellula dell'organismo. Il Maestro Wong Kiew Kit nel suo libro sostiene che questo favorisca il ringiovanimento !

Una buona pratica quotidiana prevede che si ripeta questo benefico movimento dalle dieci alle venti volte. Mi auguro di cuore che la descrizione possa davvero essere utile ad un miglioramento della qualità della vita. Ora non serve altro che metterla alla prova con la pratica personale.

Ritenetemi pure a vostra completa disposizione per ogni chiarimento.

Luigi Ginevra

Istruttore di Tai Ji Quan Associazione Fenice

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 Piazzai 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
Aprile 2015

ORGANI STATUTARI
Dal 24/04/2012

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

BUDINO AL CIOCCOLATO CON PANNA E FRAGOLE

Ingredienti per uno stampo da 1 litro

Burro 150 g , Cioccolato fondente 180 gr, Zucchero 160 g ,Latte 800 ml ,Farina 80 g.

Per guarnire

Panna fresca da montare 200 ml, Fragole 200 g.



Per realizzare il budino al cioccolato, per prima cosa tritate grossolanamente il cioccolato fondente. Versate in un tegamino il latte e fatelo scaldare; intanto mettete in un'altra casseruola il burro tagliato a pezzetti, fate sciogliere a fuoco lento, e unite lo zucchero.

Aggiungete il cioccolato fondente tritato e mescolate con una frusta. Quando il cioccolato sarà sciolto unite, un po' alla volta, la farina setacciata e mescolate sempre, facendo amalgamare bene il tutto. Versate il latte bollente tutto in una volta nel composto di cioccolato e fate cuocere il composto a fuoco basso, sempre mescolando, fino a quando si sarà addensato. Lasciate quindi sobbollire per 5 minuti e spegnete il fuoco. Versate il budino in un uno stampo unico, lasciate intiepidire e mettete il budino in frigorifero a raffreddare per almeno due ore. Intanto montate la panna e tagliate le fragole a fette. Quando sarà ben compatto, sformate il budino su di un piatto da portata e decoratelo con ciuffi di panna montata sui lati e sulla superficie e guarnite con le fette di fragola secondo la vostra fantasia! Ecco pronto il vostro budino al cioccolato con panna e fragole! Conservate il budino al cioccolato in frigorifero per 3-4 giorni, coperto con della pellicola. Potete prepararlo qualche giorno prima e poi decorarlo prima di servirlo.

Si può contribuire all'attività dell'associazione

La tartaruga Onlus **Cod. Fisc.: 93048350198**

Effettuando i versamenti su: CASSA PADANA B.C.C.

IBAN: IT43Y 08340 11400 000 000 754343

Oppure tramite **Buona Usanza Codice: 000 000 0502**

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**