

L'associazione nasce nel 1997 a Pavia e successivamente vengono aperte altre due sezioni a Voghera e a Vigevano. Vuole essere un punto di riferimento concreto sul territorio per dare voce alle necessità e ai problemi che quotidianamente i malati di Parkinson devono affrontare.

La nuova sede di Pavia ha l'intenzione di porsi nella nostra provincia come un vero e proprio **Sportello Parkinson** avente lo scopo prioritario di offrire servizi innovativi e di elevare il livello di consapevolezza e di cultura dei servizi verso questa malattia. Non dimentichiamoci che il nostro territorio è una dei più colpiti in Italia e conta circa 4000 malati.



La quota associativa annuale ed eventuali elargizioni possono essere effettuate presso le Sedi operative dell'Associazione:

- **Banca Popolare Commercio e Industria**
IBAN IT72B0504811324000000004084
- **C/C postale n° 16937278**
- **BancoPosta IBAN**
IT53A0760111300000016937278

Tutti possono aiutarci. Come?

Con una donazione alle nostre coordinate bancarie e postali.

- **Con un lascito testamentario.** Questa forma di donazione è esente dalle imposte di successione.
- **Con il 5 per mille.** Puoi devolvere il tuo 5% indicando il nostro codice fiscale 96032100180

SEDI OPERATIVE

PAVIA

F.lli Cervi stabile "Tettoia"

Tel. e Fax 0382 578712

Email: parkinsonpavia@alice.it

Mercoledì e venerdì pomeriggio dalle ore 15.00 alle ore 17.00

VIGEVANO

c/o Istituto De Rodolfi

Via Bramante, 4 - 27059

Tel. 0381 23709 Fax 0381 691781

Per prenotazioni, counselling e servizi chiamare 0381 23709 int. 443 martedì e mercoledì dalle 9.30 alle 11.00

VOGHERA

Via Ugo Foscolo, 13 - 27058

Cell. 3738723270

Venerdì dalle ore 16.00 alle ore 17.30



ASSOCIAZIONE PAVESE PARKINSONIANI ONLUS



I NOSTRI SERVIZI

MUSICOTERAPIA



Tutti i venerdì dalle 15.30 alle 16.30 a Pavia

La musicoterapia di gruppo è un metodo efficace per incoraggiare la socializzazione delle persone affette dal Parkinson nelle quali spesso prevalgono condizionamenti psicologici e cognitivi come la diffidenza, insicurezza e paura. I fini terapeutici della musica sono il ristabilimento e il miglioramento della qualità della salute psico-fisica della persona. Inoltre, la pratica ritmico-melodica attraverso esercizi e prove di ricezione, memorizzazione ed esecuzione rappresenta una vera e propria ginnastica cerebrale che produce effetti benefici e reali miglioramenti a livello psico-motorio. È il gruppo il vero motore dell'attività perché aiuta a migliorare l'umore delle persone, fa emergere le risorse individuali e crea la motivazione per partecipare agli incontri. Sono numerose le attività che si alternano durante le lezioni: dal momento di accoglienza, alla pratica del canto corale, l'ascolto, i giochi di armonizzazione dei movimenti e di coordinazione tra ritmo e esercizi vocali.

FISIOTERAPIA



Tutti i mercoledì e i venerdì dalle 15 alle 16.30 a Voghera

La riabilitazione è necessaria per permettere un rallentamento nella progressione della malattia. Attraverso un trattamento mirato e combinato di farmaci e fisioterapia si può rallentare moltissimo il decorso della malattia. I pazienti vengono guidati a compiere una serie di esercizi che li aiutano ad avere il controllo sui loro movimenti, ovvero a supplire alla perdita dell'automatismo motorio.

GINNASTICA POSTURALE E PANCAFIT

**Lunedì dalle 8.30 alle 9.15 Ginnastica posturale
Lunedì dalle 9.15 alle 9.45 Pancafit
Vigevano**

Un trattamento che prende in considerazione la totalità della persona e non solo la malattia. Si ottiene un miglioramento nelle performance relative alla coordinazione motoria degli arti inferiori (deambulazione) e degli arti superiori (motricità fine) e nel recupero dell'equilibrio, comportando un miglioramento apprezzabile.

PILATES



Tutti i martedì dalle 15.30 alle 16.30 a Pavia

L'esecuzione conscia e volontaria di esercizi di pilates rinforza un enorme numero di fibre muscolari svolgendo un ruolo determinante nel miglioramento del tremore. L'esecuzione di movimenti eseguiti singolarmente, o collegati l'uno agli altri, porta con la pratica a movimenti più veloci, armonici e precisi. Risulta utile inoltre a contrastare la lentezza del movimento.

MUOVITI ALLA FACCIA DEL PARKINSON

L'esercizio fisico è fondamentale per chi soffre di Parkinson. Esso aiuta a contrastare i sintomi motori e facilitare, in questo modo, i movimenti. È utile per rafforzare la muscolatura, la flessibilità delle articolazioni, l'equilibrio, l'andatura, la coordinazione e la capacità di svolgere le normali attività della vita quotidiana. Per queste ragioni vogliamo costruire una **palestra** ad hoc per i nostri soci con attrezzi e strutture idonee alle loro necessità e ai loro bisogni. **Il movimento è un diritto e un piacere di tutti!**