

# PARKINSON

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/04 n. 46) art. 1 comma 2 NE/BZ

## Attualità



Periodico trimestrale dell'Associazione per il Parkinson e malattie affini



[www.parkinson.bz.it](http://www.parkinson.bz.it)

Nr. 101 / Settembre 2024  
Periodico trimestrale



4 Music Dance & Parkinson: stare insieme d'estate

10 Le attività in autunno

13 La voce: un magico strumento

SEDE: I- 39100 Bolzano, Via Galileo Galilei 4/a; Tel. 0471 931888; E-mail: [info@parkinson.bz.it](mailto:info@parkinson.bz.it); [www.parkinson.bz.it](http://www.parkinson.bz.it)  
Orario di apertura: tutti i giorni dalle ore 8.30 alle 12.30, eccetto giovedì dalle ore 15 alle 18; IBAN IT 07 G 08255 58160 000300 210854



Foto: uschi dreucker\_pixelio.de

Ma che buona merendina!  
Una fresca pagnottina  
un bel grappolo dorato,  
ora ora vendemmiato.

Che merenda appetitosa:  
una mela tutta rosa  
e un panino profumato,  
da pochissimo sfornato!

Che merenda golosetta!  
Di buon pane una gran fetta,  
cinque noci e poi nocciole;  
chi ne vuole? chi ne vuole?

Che merenda da reginal!  
La castagna montanina  
che in ballotta si presenta  
e ogni bocca n'è contenta.

Teresa Romei Correggi

## Indice

Indice	2
Editoriale	3
Attività	4 - 9
Informazioni & aiuto	10 - 11, 13 - 14
Donazioni	12

## Impressum

**Editore:** Associazione Altoatesina per il Parkinson e malattie affini

**Sede:** Via Galileo Galilei 4/a – 39100 Bolzano, P.IVA-Cod. Fisc. 94056360210

**Consulenza medica e scientifica:**  
Dott.ssa Mariantonietta Mazzoldi, Dott. Franz Spögler

**Periodico trimestrale**  
**Registrato presso il Tribunale di Bolzano al n. 7/99**

**Direttore responsabile:** Walther Werth

**Redazione:** Elke Schlemmer

**Layout:** www.obkircher.com

**Cover:** uschi dreucker\_pixelio.de

**Tipografia:** Tipografia Weger, Bressanone  
Stampato su carta patinata FSC

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Ripartizione Salute

## CARE SOCIE E CARI SOCI DELL'ASSOCIAZIONE ALTOATESINA PARKINSON,

mi auguro che abbiate trascorso un periodo estivo bello o almeno tranquillo. Numerosi di voi hanno partecipato in agosto alla seconda edizione di Music Dance & Parkinson, guidata dalla nostra neuropsicologa Agnese Gumieniuk.

Dalla metà di settembre ricominceranno le attività nei gruppi di auto-aiuto e nei corsi. Trovate nelle pagine interne tutti gli orari e i luoghi.

In estate abbiamo trovato una nuova collaboratrice per l'Ufficio Parkinson di via Galilei a Bolzano. Non è stato facile, ma siamo sicure che sia la persona giusta per noi. Petra comincerà ad affiancare Ingrid a partire dal 16 settembre. Benvenuta!

Questa doveva essere l'estate in cui entrava in vigore il nuovo modello di cura del Parkinson, alla cui elaborazione l'Associazione ha collaborato nel gruppo di lavoro della ASL. Purtroppo ancora una volta non possiamo informarvi su novità positive per le nostre speranze che la cura del Parkinson nella nostra Provincia venga adeguata ai moderni modelli europei e mondiali. La presidente e la vicepresidente dell'Associazione Parkinson hanno incontrato in giugno i dirigenti dell'Assessorato alla Sanità della Provincia. È stato un incontro cordiale e sufficientemente lungo per ripetere le nostre proposte per migliorare radicalmente le condizioni delle persone con Parkinson e dei loro familiari curanti.

Tante promesse ci sono state fatte da molti anni e noi abbiamo raccontato di che cosa c'è bisogno: diagnosi multidisciplinare e accurata, riabilitazione personalizzata, presa in carico da parte del Servizio Sanitario Pubblico, accompagnamento psicologico, tempestivo intervento nei momenti di aggravamento, cure domiciliari specialistiche e sostegno ai familiari curanti nelle fasi avanzate della malattia. E un modello di cura che vale per tutti e tutte, uguale perché scientifico, e accompagnato dalle terapie necessarie a rallentare la malattia e ad accompagnare le persone che ne soffrono. Mancano i fatti. Temiamo che coloro

che anche dentro le istituzioni si danno da fare per la privatizzazione della Sanità siano troppo forti.

L'Associazione continuerà a offrire attività e terapie complementari, corsi di stimolazione cognitiva e sostegno a malati/e e familiari curanti e vari corsi per la mobilità.

A nome dell'Associazione ringrazio molto la nostra collaboratrice Ingrid, che nei mesi estivi ha portato avanti da sola il lavoro dell'Ufficio (anzi, quasi da sola, perché spesso c'era Franco, la nostra roccia!). Un grazie di cuore va anche alla vicepresidente dell'Associazione, Antonella Giordano, che ha risolto diversi problemi importanti e difficili. Grazie!

A tutte e tutti auguro un buon inizio di autunno, e un invito a iscrivervi alle varie attività (vi consiglio di scegliere quelle che vi piacciono di più) e alle iniziative di carattere sociale. L'Ufficio Parkinson nei suoi orari di apertura è sempre a disposizione per ascoltarvi e dare consigli. Buon autunno!

*Alessandra Zendron*

## Music Dance & Parkinson: stare insieme d'estate

**Anche quest'anno per chi in agosto è rimasto in città, è stato possibile a persone con Parkinson e ai loro familiari curanti partecipare al corso di Music Dance & Parkinson, ideato e guidato dalla neuropsicologa dott.ssa Agnese Gumieniuk Fattor, che molti conoscono perché nel corso dell'anno tiene i corsi di rilassamento e stimolazione cognitiva, e anche il corso per i familiari curanti.**

L'anno scorso si trattava di un esperimento, e da quest'anno il progetto è diventato un'attività inserita nel nostro programma annuale. Anche quest'anno è stato un grande successo, per la partecipazione e per i risultati ottenuti. Qui di seguito Agnese, e le due professioniste, Irene Bottura per il canto terapeutico e Silvia Morandi per la danzaterapia, che hanno guidato i laboratori, ci raccontano le loro impressioni e le loro intenzioni.

Foto: pixelio.de\_S. Hojschlaeger



## Music Dance & Parkinson: Dal progetto pilota all'attività ordinaria

**Music Dance & Parkinson è nato come un progetto pilota nel 2023 come un'iniziativa dell'Associazione sostenuta dal Comune di Bolzano e dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano. Dal 2024 Music Dance & Parkinson si inserisce nel repertorio delle attività ordinarie proposte alle persone con la malattia di Parkinson e a loro caregiver.**

Il progetto è una risposta innanzitutto alla esigenza dei malati di avere un accesso continuo al percorso terapeutico perché accade spesso che i periodi estivi siano particolarmente privi di assistenza riabilitativa. Siamo stati ispirati in primis dalla metodologia del centro "Dance for Health and Parkinson", ma rispetto al progetto olandese il Music Dance & Parkinson ha due particolarità basate su approccio terapeutico multidimensionale: è focalizzato non solamente su movimento, ma su potenziamento vocale e cognitivo.

### Gli incontri

I laboratori sono aperti sia per i malati che per loro familiari. Nel mese di agosto, abbiamo svolto un intenso ciclo di otto incontri di gruppo di danza- e canto-terapia, mirati sia a contrastare i sintomi tipici della malattia (quali tremore, rigidità, bradicinesia, freezing, deficit del controllo motorio e instabilità) sia al miglioramento della consapevolezza e del controllo corporeo, al potenziamento respiratorio e vocale. Infine, ogni malato ha eseguito un ciclo di cinque incontri individuali della stimolazione cognitiva dove il lavoro si è concentrato su potenziamento delle funzioni esecutive tipicamente compromesse nelle persone con la malattia di Parkinson tra quali: memoria, funzioni viso-spaziali, attenzione.



Foto: freepik

### Notevoli cambiamenti

Ancora questa volta abbiamo notato cambiamenti positivi nel funzionamento delle persone: dall'aumento della consapevolezza e flessibilità di corpo e voce, il migliore equilibrio e la sicurezza durante il movimento al miglioramento nel funzionamento cognitivo, nell'umore e del benessere percepito. La riabilitazione negli ultimi anni ci dia sempre più evidenza di efficacia in termini di neuroprotezione e neuroplasticità nelle malattie neurodegenerative, in particolare nella Malattia di Parkinson. Diventa pertanto importante ed efficace porre dei modelli di interventi riabilitativi di tipo alternativo-complementare e i partecipanti del Music Dance & Parkinson sono veri ambasciatori di efficacia di questo approccio multidimensionale nella riabilitazione.

*Dott.ssa Agnese Agnieszka Gumieniuk Fattor*

## La voce consapevole

**La nostra voce ci contraddistingue, è unica e ha una funzione fondamentale nella costruzione della nostra identità personale. In essa è scritta la nostra storia e il nostro modo di essere. Ci permette di esprimerci e comunicare, parlando, urlando, cantando, sussurrando, facendo emergere emozioni, pensieri, giudizi, paure e bisogni.**

Durante il decorso della malattia di Parkinson frequentemente si presentano problematiche legate alla voce. Può modificarsi diventando aspra o soffiata, di intensità ridotta e difficile da controllare, rendendo l'eloquio scarsamente intellegibile. Possono sorgere difficoltà nell'iniziare un discorso, l'eloquio risulta monotono e difficile da articolare, privo di coloriture emotive, a tratti talmente rapido da risultare incomprensibile, simile a un balbettamento, altre volte molto lento. Difficoltà nell'emissione della voce e nell'articolazione del linguaggio spesso si manifestano contemporaneamente. Ciò accade perché gli organi deputati allo svolgimento di queste funzioni sono i medesimi e l'alterazione di alcune delle componenti di un sistema così complesso comporta l'alterazione del sistema stesso. In generale si tratta di alterazioni della funzionalità dell'apparato pneumo-fonoarticolatorio, responsabile della produzione dei suoni del linguaggio, della voce, della mimica facciale e di molto altro. Sono infatti comuni in questa patologia anche difficoltà respiratorie, dovute a un ritmo respiratorio

più veloce del normale e a un'incoordinazione dei muscoli durante l'atto respiratorio. Ne consegue una respirazione superficiale con cicli brevi e scarso controllo dell'espiazione ai fini fonatori. Il risultato è dunque l'instaurarsi di un circolo vizioso in cui la persona spende molte energie per farsi comprendere dagli altri, ma spesso questi sforzi non sono ripagati.

### Migliorare le capacità comunicative

“La Voce Consapevole” è un laboratorio esperienziale che permette acquisire consapevolezza del proprio corpo e fornisce tecniche di base per gestire e utilizzare al meglio la vocalità, sia fisiologicamente che emotivamente. Attraverso specifiche tecniche di rilassamento si cerca di accrescere la consapevolezza delle proprie potenzialità, riconoscendo e attivando le proprie risorse emotive. Ne consegue beneficio in termini di benessere personale e di riflesso anche in qualità delle relazioni interpersonali. Un lavoro mirato alla consapevolezza e all'allenamento dell'attività respiratoria è finalizzato a portare sensibili benefici nella gestione delle varie attività e in particolare delle criticità fisiche o psicologiche. Nel contempo attraverso l'utilizzo di tecniche integrate verranno ampliate le possibilità vocali, migliorando le capacità comunicative.

Attraverso attività “giocose” e musicali i/le partecipanti del progetto Music, dance & Parkinson hanno fatto specifici approfondimenti sul respiro, sulla voce, sulla consapevolezza del proprio corpo e sul rilassamento. In particolare attraverso attivi-





tà cantante e specifici esercizi fruibili da tutti, si è lavorato su abbassamento laringeo e mandibolare, appiattimento della base linguale, allargamento del cavo oro-faringeo, elevazione del velo palatino, ripristino dei muscoli preposti alla respirazione, per fornire i mezzi per “attaccare” il suono, e la conse-

guente creazione di fonemi che forniscono l’incipit per la costruzione e formulazione del discorso. Parallelamente si ha lavorato su postura e funzioni cognitive tra le quali la memoria spesso compromessa.

*Irene Bottura*

## Alla scoperta di risorse inaspettate

**Silvia Morandi, del “Laboratorio Movimento” ha guidato le/i partecipanti al corso a conoscere la dimensione del corpo e a elaborare alcuni principi che aiutano a muoversi in modo più fluido e naturale.**

In una fase introduttiva abbiamo esplorato le connessioni tra le parti del corpo all’interno di schemi organici di movimento, integrando una componente di ascolto e percezione, unitamente alla dimensione del respiro. Utilizzando diversi materiali come palle, stoffe, bande elastiche, bastoni, sono state ampliate le possibilità espressive ed introdotto una componente creativa. Sin dall’inizio il gruppo ha seguito con interesse, apertura e forte motivazione le diverse fasi del laboratorio, condividendo sensazioni piacevoli di benessere e rilassamento; parallelamente, la possibilità di elaborare le proposte in modo anche libero, spontaneo, nel rispetto dei propri tempi e modalità ha contribuito a creare un ambiente accogliente e sereno. In particolare, nel

corso degli incontri, è emersa una sensazione molto intensa: la gioia di scoprire risorse inaspettate nel proprio corpo, nuove possibilità di movimento ed ascolto interiore. Tale consapevolezza costituisce un riferimento prezioso: da una parte risveglia un senso di fiducia in se stessi e nelle proprie potenzialità, dall’altra stimola i partecipanti a sentirsi parte attiva all’interno di un percorso di cura, integrazione e rigenerazione.

### “Un grande regalo!”

“La proposta e il metodo di lavoro di Silvia Morandi mi hanno fatto star bene in questi quattro incontri. La scoperta del corpo che Silvia pazientemente ci guida a fare, ognuno con i propri tempi, per me è un grande regalo che questo corso mi ha fatto. Spero di poter continuare questa esperienza anche in futuro!” Ecco cosa dice Patrizia, una partecipante del corso.

*Silvia Morandi*

## Juggling: un'attività divertente

Il juggling (giocoleria funzionale) sociale è un'attività per il corpo e per la mente, inventata dal giovanissimo Craig Quat. Si basa su principi sia della neuroriabilitazione che del circo. Dagli USA si sta diffondendo in Europa e già altre associazioni di persone con Parkinson e care-giver la stanno sperimentando con successo. Ci è stata proposta dalla UISP accanto alla ginnastica. Abbiamo deciso di farla per prova a Bolzano il lunedì alternata alla ginnastica (mercoledì rimane la ginnastica), e a

Foto: Stephanie Hofschlaeger\_pixello.de



Laives per tutto l'autunno nelle riunioni che si tengono ogni due settimane.

Pensiamo che possa piacere a tutti e specialmente a coloro che si annoiano alla ginnastica e cercano qualcosa di più coinvolgente.

## Juggling con il gruppo di auto-aiuto di Laives

Il gruppo di auto-aiuto di Laives ha incominciato la sua attività all'inizio del 2024. Per l'autunno sono previste 7 unità, ogni due lunedì. Si farà Juggling un'attività motoria nuova e molto interessante. E alla fine ci sarà un'unità di logopedia.

A partire dall'inizio del 2025, se ci sarà interesse, il gruppo potrebbe riunirsi ogni lunedì.

Le attività saranno concordate con la coordinatrice e con tutti/e i/le partecipanti. Speriamo che il gruppo diventi creativo e che altre persone di Laives e dintorni si uniscano. Rivolgersi a Cristina Larcher, Tel. 333 4114198.

## Tai Chi: Riprende con qualche cambiamento

Alla fine di settembre, riprende Tai Chi con il metodo Benetti. I maestri Roberto e Franca saranno a Bolzano l'ultimo sabato di settembre, il 28, per introdurre le nuove modalità del corso sia per chi l'ha già seguito sia per i nuovi e le nuove.

### 8 volte di seguito

Quest'autunno le lezioni saranno ogni sabato, per 8 volte di seguito. Quindi non un sabato sì e uno no come è stato finora da molti anni. All'inizio ci sarà un'introduzione e alla fine una valutazione dei risultati, nella quale saranno coinvolti anche i/le partecipanti. Alle persone che si iscrivono chiediamo di impegnarsi a essere presenti regolarmente. Chi viene per la prima volta, potrà provare per una volta e poi iscriversi e frequentare.

Ormai il corso esiste da molti anni e si è rivelato molto benefico per chi ha fatto anche a casa gli esercizi suggeriti dal maestro. Ora, anche in seguito a diversi studi che ne hanno certificato l'effica-



Foto: shutterstock

cia, vogliamo anche noi capire meglio l'utilità di questa attività.

Chi è interessato/a può iscriversi (il numero dei partecipanti è limitato) presso l'Ufficio Parkinson ai numeri 0471 931888 o 0471 513244). Trovate tutte le date all'interno del giornale.



## Törggelen a Barbiano

La stagione del Törggelen sta per iniziare e l'Associazione Parkinson ha già iniziato a organizzare la gita di quest'anno.

Il 18 ottobre partiremo insieme per la Valle Isarco, al conosciuto Saubacherhof a Barbiano. Per le ore 12.30 sarà pronto il pranzo per tutti /lei partecipanti, che propone un ricco menù: zuppa d'orzo, tagliere di carne (salsiccia, maiale magro o lonza, crauti, patate e canederli allo speck), castagne e Krapfen. Il prezzo per l'intero menù è di 30,00 euro a persona e comprende anche una bottiglia di vino rosso, 1 litro di acqua, 1 litro di succo di mela per tavolo da 5 persone. Il menù ed eventuali extra saranno da versare direttamente in loco.

Se il tempo lo permette, si avrà occasione per fare una breve passeggiata all'aria aperta, qualche chiacchierata o una partita di carte sulla

terrazza soleggiata. Vi chiediamo di prenotarvi entro l'11 ottobre. Potete richiedere tutte le informazioni al team dell'ufficio Parkinson al numero 0471 931888.



## Benvenuta Petra!

Il 16 settembre ci sarà una nuova voce gentile al telefono dell'Ufficio del Parkinson. Petra Schlemmer ha assunto i compiti di Rosmari e, insieme a Ingrid, in futuro fornirà consulenza e supporto ai membri e a tutti coloro che si rivolgono all'Associazione Parkinson. Con una particolare affinità per le associazioni e tanti anni di esperienza in vari settori, non vede l'ora di affrontare le numerose sfide del suo nuovo lavoro. Anche l'Associazione Parkinson è lieta di collaborare e le dà il benvenuto!



Foto: Judith Lisser-Meister\_pixelio.de



## Un caloroso ringraziamento

L'Associazione Parkinson e in particolare il gruppo di auto-aiuto Appiano ringraziano il distretto sociale di Oltradige-Bassa Atesina per il loro grande sostegno! Grazie mille!

## Gruppi di auto aiuto: Attività e riferimenti

**BOLZANO: informazioni e iscrizioni presso l'ufficio di Parkinson – Tel.: 0471 931888 – 0471 513244**  
**Incontri di giovedì** a partire dal 19/09/2024 fino al 19/12/2024, dalle ore 15.00 alle ore 16.00 nella sala grande al 1° piano della sede dell'associazione in via Galilei 4 A, Bolzano.

**Tai Chi** ogni sabato, dal 28/09/2024 fino al 23/11/2024 (escluso il 02/11/2024), dalle ore 10.00 alle ore 11.30, nella sala grande al 1° piano della sede dell'associazione in via Galilei 4 A, Bolzano

**Ginnastica in palestra:** di lunedì dal 23/09/2024 fino al 16/12/2024, dalle ore 10.00 alle ore 11.00, presso la sede della UISP Firenze 37/a, Bolzano. Di mercoledì dal 18/09/2024 al 18/12/2024, dalle ore 10.00 alle ore 11.00, presso la sede della UISP Firenze 37/a, Bolzano.

**Ginnastica in acqua** nella piscina di Via Fago 14, Bolzano, ogni venerdì dalle 15.00 alle 16.00 con inizio il 20/09/2024 fino al 13/12/2024.

**Training di gruppo - attività di rilassamento** inizio martedì, 17/09/2024 fino al 17/12/2024, dalle ore 10.00 alle ore 11.00, nella sala della ns. sede in Via G. Galilei 4 A, Bolzano.

**Training di gruppo - attività di rilassamento**, inizio mercoledì 18/09/2024 fino al 18/12/2024 (escluso 30/12/2024), dalle ore 11.00 alle ore 12.00, nella sala della ns. sede in Via G. Galilei 4 A, Bolzano.

**Training di gruppo - stimolazione cognitiva**, inizio martedì 17/09/2024 fino al 17/12/2024 (escluso il 29/10/2024) dalle ore 11.00 alle ore 12.00, nella sala della ns. sede in Via G. Galilei 4 A, Bolzano.

**Training di gruppo - stimolazione cognitiva**, inizio mercoledì 18/09/2024 fino al 18/12/2024 (escluso 30/10/2024) dalle ore 10.00 alle ore 11.00, nella sala della ns. sede in Via G. Galilei 4 A, Bolzano.

**Training di gruppo - stimolazione cognitiva**, inizio venerdì 20/09/2024 fino al 20/12/2024 /escluso 01/11/2024 dalle ore 10.00 alle ore 11.00, nella sala della ns. sede in Via G. Galilei 4 A, Bolzano.

**Corsi per CAREGIVER:** 25/09/2024 dalle ore 16.30 alle ore 18.30 – Dr. Rino Polito – “Patologie della malattia del Parkinson”

16/10/2024 - dalle ore 16.30 alle ore 18.30 – “**Nutrizione**”, 13/11/2024 dalle ore 16.30 alle ore 18.30 – “**Camminare – sostenere la mobilità**”

04/12/2024 dalle ore 16.30 alle ore 18.30 – Dott.ssa Agnese Gumieniuk Fattor – “**Cambiamenti psicologici delle persone con Parkinson**”

**MERANO: riferimento - Edith Siegel - Tel.: 335 8439000**

**Incontri socievoli con scambio di informazioni ed esperienze** in presenza di un/a relatore/trice, ogni secondo lunedì del mese, a partire dal 09/09/2024 alle ore 15.00, nella Stube della sala civica VITA, via Otto Huber 8, Merano.

**Training di gruppo - stimolazione cognitiva**, inizio martedì 23/09/2024 fino al 09/12/2024 (escluso il

28/10/2024) dalle ore 15.00 alle ore 16.00, nella sala civica VITA, via Otto Huber 8, Merano.

**Ginnastica in acqua** ogni mercoledì dal 18/09/2024 al 18/12/2024, dalle ore 15.45 alle ore 16.45 presso il “Pastor Angelicus” via Dante Alighieri 34, Merano.

**APPIANO: riferimento - Rita e Hilda Wöth – Tel.: 331 8252743**

**Incontri in compagnia con scambio di esperienze** presso la Sala degli Anziani a San Michele/Appiano, ogni primo venerdì del mese dalle ore 14.30.

**LAIVES: riferimento – Maria Cristina Larcher – Tel.: 333 4114198**

**Ginnastica in palestra**, Sala Ginnica, zona Galizia, Laives, di lunedì 23/09, 07/10, 21/10, 04/11, 18/11, 02/12 e 16/12/2024, dalle ore 10.00 alle ore 11.00.

**BASSA ATEESINA - EGNA:** Ad ottobre, 10 incontri **Fisioterapie di gruppo** Cofinanziato dalla Comunità Comprensoriale BASSA ATEESINA OLTRADIGE per malati di Sclerosi multipla e Morbo di Parkinson (informazioni: Maddalena Casagrande, tel.: 339 1408387).

**BRESSANONE: riferimento – Anni Pfattner - Tel.: 347 0560702**

Venerdì 13/09/2024 ore 14.30 **incontri socievoli** presso il Jakob Steinerhaus, Millan

Venerdì 27/09/2024 ore 14.30 **movimento con musica ed incontri socievoli** presso il Monastero dei Cappuccini, Bressanone.

Venerdì 11/10/2024 ore 14.30 **movimento con musica** presso il Monastero dei Cappuccini, Bressanone.

Venerdì 25/10/2024 ore 14.30 **incontro con la psicologa Helga Vieider** presso il Jakob Steinerhaus, Millan. 13/12/2024 ore 14.30 – **Festa di Natale** presso il Jakob Steinerhaus, Millan.

**BRUNICO: riferimento – Hildegard Pescosta - Tel: 0474 410832**

**Incontri di musica-terapia di gruppo** ogni secondo mercoledì, a partire dal 11/09/2024 alle ore 10.00 presso “Haus der Vereine (bocciodromo)”.

**Dance Well** (gli appuntamenti verranno comunicati).

**VAL VENOSTA – SILANDRO - riferimento Evelyn Peer – Tel.: 342 7405069**

**GRUPPO DI AUTO AIUTO PER FAMILIARI E CARE-GIVER - riferimento Helga Vieider – Tel.: 333 2002705 e Daniela Mössmer Bernardi – Tel.: 329 0114499.**

**Si terranno diversi incontri per i familiari e Care-Giver. Contattaci se siete interessati!**

**GRUPPO GIOVANI PARKINSONIANI – riferimento per Merano e dintorni: Pino Dal Lago – Tel.: 335 5275566 - per Bolzano e vicinanze: Antonella Giordano - E-Mail: antogiordano72@gmail.com**

## Vorrei diventare socio/a

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_  
 Data di nascita \_\_\_\_\_ Luogo \_\_\_\_\_  
 Via \_\_\_\_\_ Cap.-Città \_\_\_\_\_  
 Tel. \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
 Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

- Sono affetto/a dal Morbo di Parkinson  
 Sono parente di un/a paziente affetto/a dal Morbo di Parkinson  
 Sono un'amico/a e sostenitore/trice dell'Associazione

**Quota annua singola:** 20.00 Euro | **Quota annua doppia:** 30.00 Euro

**Coordinate bancarie:** Cassa Rurale - IBAN: IT 07 G 08255 58160 000300210854

Come socio/a sono obbligato/a a pagare la quota associativa, rispettare lo statuto dell'Associazione e il regolamento interno, osservare le delibere degli Organi, promuovere gli interessi sociali e partecipare (se possibile) alle manifestazioni. Ho il diritto di prendere in considerazione tutti i servizi offerti dall'Associazione, ho il diritto di voto attivo e passivo e il diritto di presentare proposte per l'attività sociale.

In base al GDPR 679/2016 i dati saranno utilizzati esclusivamente per lo svolgimento dell'attività istituzionale dell'Associazione. Lo statuto e il codice etico sono visibili nell'ufficio dell'Associazione o sul nostro sito Internet [www.parkinson.bz.it](http://www.parkinson.bz.it).

Acconsento che le foto che vengono fatte durante eventi, gite, conferenze ecc. possano essere pubblicate nella rivista „Parkinson Attualità“.  Sì  No

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Prego compilare e mandare a: Associazione Altoatesina per il Parkinson, via G.Galilei 4/a, 39100 Bolzano**

## Trasporto solidale

È possibile il trasporto solidale per visite mediche, terapie, centri diurni, esigenze personali, ecc. all'interno del comune di Bolzano, per persone anziane e/o con problemi di deambulazione. È organizzato in collaborazione tra le associazioni di volontariato Auser, Anteas e Ada.

### Per informazioni:

AUSER: tel. 0471 930126  
 ANTEAS: tel. 0471 283161  
 ADA: tel. 0471 923075



Foto: Rainer Sturm/pixelio.de

## Care donatrici, cari donatori!

Un caloroso ringraziamento a tutti Voi per il Vostro prezioso sostegno! Grazie al Vostro aiuto siamo riusciti e riusciremo anche in futuro ad affiancare i nostri pazienti parkinsoniani, i loro familiari e care-giver con diverse iniziative, informazioni preziose e consigli utili. Grazie!

Norbert Pichler, Bolzano | Waltraud Karolina Spitaler, Bolzano | Alessandra Tisot, Bolzano | Maria Mahlknecht, Collepietra | Johann Bacher, San Leonardo in Passiria | Paul Fischnaller/Herta Sieder, Rio di Pusteria | Hans Furgler, Bozen | Lorenz Marsoner, Laces | Renate Kritzinger, Fiè | Ditta Loacker, Renon

### In memoria di Ingrid Körner Breitenberger

Edith Parth Pircher/Sebastian Pircher | Ulrich Zelger | Maria Ferragina | Marialuise Zwischenbrugger | Mara/Marco Dalla Paola | Miranda Laimer | Gerhard/Christine Laimer | Alois/Theresia Laimer

### In memoria di Ferdinando Irsara

Walter Irsara, Brunico

**Grazie!**

## Quota associativa & info

Cari membri dell'Associazione Parkinson, cogliamo l'occasione per ringraziarvi per il pagamento delle quote associative. Le nostre attività dipendono dal vostro sostegno e preghiamo tutti coloro che non hanno ancora pagato la quota associativa di farlo il prima possibile. Grazie mille!

In questo contesto, vorremmo informarvi ancora una volta che da qualche tempo abbiamo un solo conto bancario. Si prega di trasferire la quota associativa annuale e le eventuali donazioni esclusivamente sul conto indicato di seguito. Grazie!

### Associazione Parkinson – coordinate bancarie:

Cassa Raiffeisen dell'Oltradige -  
Appiano

**IBAN: IT 07 G 08255 58160 000300210854**



Foto: Claudia Hautumm\_pixelio.de

## La voce: Un magico strumento

**La voce è uno strumento da cui si può ottenere un numero incredibile di toni e suoni. Con la voce possiamo sedurre o spaventare, urlare o sussurrare, rallegrare o piangere e cantare. Allo stesso tempo, la voce è espressione e riflesso della nostra anima.**

La voce non è un organo dell'essere umano, non esiste fisicamente. Solo quando produciamo suoni la sentiamo. Ma la utilizziamo tutti i giorni per comunicare, per esprimerci, per cantare, per gridare, per creare scambi e legami.

### Da dove proviene la voce?

Questo complesso meccanismo è una "colonna d'aria" messa sotto pressione grazie a diaframma, polmoni e bronchi. Dal momento che usiamo la voce, indirizziamo l'aria verso l'alto, verso la laringe, l'organo predisposto alla fonetica. A circa metà del nostro collo troviamo le corde vocali (che svolgono la stessa funzione di quelle degli strumenti musicali benché siano molto diverse tra loro) e grazie alle quali riusciamo a modulare la nostra voce, cambiando tono e intensità. La cassa di risonanza dove queste vibrazioni risuonano sono la faringe, i seni paranasali ed il naso stesso. Infatti si dice avere una voce nasale, per chi ha una spiccata tendenza ad una voce chiusa e bloccata, quando ad esempio avete il raffreddore.

### Come si emettono i suoni?

I suoni delle parole non sono tutti uguali: esistono quelli labiali, nasali, dentali, gutturali, sibilati... a seconda di dove posizioniamo la lingua, di come il nostro palato viene usato e da dove scegliamo di far uscire la voce. Una "B" di banana non ha niente a che vedere con una "T" di triceratopo, così come una "Z" di zebra non trova somiglianza con una "F" di foglia. Ma anche le corde vocali non sono mai uguali nelle persone, per genere e per età, ma soprattutto perché la voce è unica, ed ognuno ha la propria! Inoltre ci sono delle diversità fisiche che lo determinano, come la grandezza dei polmoni o la lunghezza delle corde vocali. Quelle delle donne, ad esempio, sono più sottili e allungate mentre quelle degli uomini sono più grosse e più tozze: infatti, il più delle volte, si riconosce chiaramente se una voce è femminile o maschile. I disturbi vocali si chiamano disfonie e possono essere di natura organica, legati ad un'infezione della laringe oppure possono essere legati a vere e proprie patologie. Queste malattie colpiscono o chi fa un cattivo o eccessivo utilizzo della voce, oppure sono effetti di patologie come p.es. il Parkinson.

### Il "colore" della voce

Sono tre i parametri per definire la voce: altezza, in-



Foto: www.JenaFoto24.de\_pixelio.de

tensità e timbro. Per altezza vocale si intende se è alta o bassa a seconda della misurazione della frequenza, ovvero le vibrazioni che il suono produce al secondo. L'unità di misura della frequenza sono gli Hz (Hertz), dal fisico tedesco Heinrich Rudolf Hertz. L'intensità è la forza del suono e la sua capacità di raggiungere una distanza. Più la distanza aumenta più il suono si disperde nell'aria. Ecco perché un microfono amplifica la voce durante un concerto e potete udire la voce del vostro idolo anche da molto molto lontano. Il timbro della voce è, invece, quell'onda sonora unica con cui siamo nati e che ci distingue dagli altri.

### L'anima nella voce

Anche se ogni persona ha un timbro inconfondibile, la sua voce non è la stessa tutti i giorni. Ci dice se le persone sono tristi, depresse, arrabbiate, offese o euforiche. A seconda del nostro stato d'animo, utilizziamo le funzioni del nostro apparato vocale in modi molto diversi. Quando siamo depressi, la nostra voce è lenta, debole e senza molto vigore. Il nostro corpo manca di tensione, comprese le corde vocali. Le corde vocali si chiudono più lentamente e con poca elasticità, in modo che la nostra voce suoni più profonda e respirata e quindi più indistinta e meno presente. È completamente diverso quando siamo di buon umore e pieni di energia. Il corpo è teso, inspiriamo ed espiriamo profondamente, quindi c'è molta pressione sulle corde vocali che si accorciano: la voce suona più alta, i toni sono chiari, chiari e più forti. Quindi, quando le corde vocali vibrano violentemente, producono un suono acuto. Se vibrano più lentamente, il tono è più basso.

Fonti: [www.focusjunior.it](http://www.focusjunior.it) - La voce. Come funziona l'organo dell'anima – InSalute/Neuromed - Risonanze - La Voce Artistica

## Numeri utili

Quali servizi ci sono per aiutare i/le pazienti di Parkinson e i loro familiari? Ecco tutti gli indirizzi.

### ASSOCIAZIONE PARKINSON

#### Ufficio Associazione Parkinson e malattie affini

Via Galilei 4/a – 39100 Bolzano

#### Orari di apertura:

lu/ma/mer/ven: ore 8.30 - 12.30

gio: ore 15 - 18

**Telefono:** 0471 931888 o 0471 513244

**E-Mail:** info@parkinson.bz.it

**Internet:** www.parkinson.bz.it

### VISITE SPECIALISTICHE

#### Dipartimento sanitario di Bolzano

Visite specialistiche presso

**l'ambulatorio Parkinson** (Tel. 0471 438774)

Prenotazioni per la prima visita al centro unico prenotazioni (CUP)

Tel. 0471 100100 (ore 8 - 16)

Medico: dott.ssa Susanne Büchner

#### Dipartimento sanitario di Merano

Visite specialistiche presso

l'ambulatorio neurologico

Prenotazioni: Tel. 0473 100100 (ore 8 - 16)

Primario: dott. Raffaele Nardone

#### Dipartimento sanitario di Bressanone

Visite specialistiche presso

l'ambulatorio neurologico

Prenotazioni: Tel. 0472 100100 (ore 8 - 16)

Primario: dott. Franz Spögler

#### Vipiteno e dintorni

Visite specialistiche presso

l'ambulatorio neurologico

ogni martedì all'ospedale di Vipiteno

Prenotazioni: Tel. 0472 100100 (ore 8 - 16)

#### Dipartimento sanitario di Brunico

Visite specialistiche presso

l'ambulatorio Parkinson

Prenotazioni: Tel. 0474 100100 (ore 8 - 16)

Primario: dott. Gregorio Rungger

**Se avete disturbi collaterali al Parkinson rivolgetevi anche al vostro medico di base. Vi conosce e potrà aiutarvi e, se necessario, potrà rivolgersi all'Ambulatorio Parkinson per una consulenza.**

## Volantino Parkinson – versione aggiornata

Il volantino con tutte le informazioni sulla malattia di Parkinson è stato aggiornato e è disponibile nell'ufficio Parkinson.

#### Per Informazioni:

Tel. 0471 931888.

