



LA CASA DI TREMOLO

Scuola Nordic Trail Italia

Associazione
Sportiva
Dilettantistica

loc. Pont, 18
28815 Caprezzo (Vb)

+39 347 3312000
www.nordictrail.it
info@nordictrail.it

cf 93041720033

affiliata
VB37 Libertas
iscr. CONI 289068

CORSO EDUCAZIONE AL MOVIMENTO NELLA MALATTIA DI PARKINSON

PONT DI CAPREZZO (VB)
8-9 GIUGNO 2019

Il mondo scientifico da anni ha accertato che l'attività motoria svolta con costanza è un fattore importantissimo per gestire al meglio patologie croniche - come la malattia di Parkinson - e per rallentare la progressione delle stesse.

La strategia migliore è quella di affiancare alle medicine altre risorse : attività motoria costante, educazione e riabilitazione del movimento, stile di vita ed alimentazione adeguati, supporto psicologico. Nel caso del Parkinson l'attività motoria costante può portare benefici anche superiori rispetto ad altre patologie.

Al fine di diffondere e divulgare questo messaggio nasce la "Scuola di Educazione al Movimento nella malattia di Parkinson", rinominata per l'occasione "La casa di Tremolo" - nel Comune di Caprezzo (950 mt, a soli 8,4 Km da Verbania, sulle sponde del Lago Maggiore),, progetto presentato a dicembre 2018 in occasione del convegno "Parkinson : anima & corpo" in collaborazione con il Comitato Italiano Associazioni Parkinson e la Fondazione Limpe

La location è all'interno del Parco Nazionale della Val Grande, l'area selvaggia più grande d'Italia. E' una location che permette di "staccare l'interruttore" per due giorni lasciando più lontani possibile gli stress tipici delle aree metropolitane.

Il corso "Educazione al Movimento nella malattia di Parkinson" è rivolto a pazienti e famigliari come pure agli operatori del settore.

il costo di 120,00 € include : corso di due giorni, alloggio presso rifugio in camere da 4 con letti a castello, pasti, assicurazione, attestato).

Gli Educatori saranno a loro volta in grado di divulgare, informare e preparare la persona con Parkinson ad affrontare la vita quotidiana e le eventuali attività sportive, ricreative e/o terapeutiche.

Una partita che non si può rinviare

Immaginiamo di ritrovarci all'improvviso a giocare una partita di serie A, senza aver mai giocato a calcio, senza preparazione atletica e oltretutto senza conoscere le regole del gioco. Come se non bastasse, non abbiamo il tempo di prepararci o rinviare la partita. Si gioca subito contro un avversario impietoso che cercherà di metterci all'angolo attaccandoci sia a livello fisico che psicologico. Questa è la verità, nuda e cruda, vissuta sulla pelle da chi ha ideato questo corso e che ha deciso di mettersi in gioco condividendo la propria esperienza, i propri successi e le proprie esperienze negative.

Obiettivo : giocare in attacco

Il fine di questo percorso è "allenare" chi entra in campo oggi, istruendolo sulle "regole del gioco", aiutandolo ad avere una migliore "preparazione atletica" ed una migliore capacità di giocare come squadra e non come singolo individuo. Il Parkinson non si può nascondere e non si può affrontare da soli. Il corso ha come fine ultimo la stesura di un piano di azione concreto, personale ed agibile che aiuterà l'intero nucleo familiare a migliorare la qualità della loro vita, anche oltre la malattia.



LA CASA DI TREMOLO

Neodiagnosi

Il corso pone una particolare attenzione per le famiglie che hanno ricevuto da poco la diagnosi. E' fondamentale che la persona al momento di ricevere la diagnosi venga preparata ad affrontare la patologia da subito con consapevolezza e determinazione. Non si deve attendere di avere l'evidenza di posture errate, dolori fisici o altre problematiche causate dalla patologia per affrontare un percorso riabilitativo.

Argomenti trattati

Movimento : l'importanza della corretta postura e deambulazione, i percorsi neurali: come nasce un'abilità motoria, la chimica delle emozioni: dopamina-adrenalina-serotonina un trionomio imprescindibile

Parkinson : il Manifesto del Parkinson, la strategia terapeutica, la gestione dei medicinali, l'importanza di una corretta alimentazione

Le metodologie

Il percorso prevede un alternanza di :

- aula
- attività motoria leggera
- rielaborazione
- attività esperienziali in outdoor, breve passeggiata nel bosco
- conviviali e relax (alcuni momenti, specialmente post-prandiali, prevederanno la possibilità di scegliere individualmente tra attività proposta dallo staff o relax individuale)

Trasporti

In treno : stazione di Verbania, comunicare in anticipo orari di arrivo e ripartenza per predisporre trasferimento stazione-Caprezzo con mezzo dello staff

In auto : Da A26/E62 uscire a Stresa/Baveno. Seguire indicazioni per Verbania/Caprezzo (dall'uscita dell'autostrada sono circa 15 Km).

Sede: "La casa di Tremolo", Località Pont, civico 18 Caprezzo VB 28815

Per prenotare la partecipazione compilare il modulo allegato ed inviarlo a

info@lacasaditremolo.it

Scuola di educazione al movimento

Corso di **Educatore al movimento**

Richiesta di iscrizione all'edizione del **8 - 9 Giugno 2019**

Nome e Cognome	
Luogo e data di nascita	
Residenza	
Codice Fiscale	
Associazione	
eMail	
Recapito cellulare	
Sport praticati	
Necessità specifiche alimentari	
Taglia (S/M/L/XL)	
IBAN per pagamento quota di partecipazione	IT 07 F 02008 22401 000104604244 intestato a Scuola Nordic Trail Italia

Firma

Note :
Compilare e spedire in formato pdf o JPG all'indirizzo info@comitatoparkinson.it

Il Comitato Italiano Associazioni Parkinson si riserva in modo insindacabile di accettare o meno la presente richiesta di iscrizione dandone risposta scritta.

Privacy : Nel pieno rispetto di quanto disposto ai sensi dell'art. 13 della legge 196/03 in materia di "Tutela dei dati personali", il Comitato Italiano Associazioni Parkinson informa che i dati fin qui riportati, saranno utilizzati esclusivamente per fini gestionali e statistici, qualsiasi richiesta relativa ai vostri dati può essere effettuata all'email info@comitatoparkinson.it