

LA TARTARUGA ODV CREMONA

LA TARTARUGA *INFORMA*.....

DICEMBRE 2024

N 03 2024



Editoriale

Possiamo operare perchè ci sia qualcosa nel presente che ci possa far ipotizzare un futuro “come piace a noi”? La risposta è certamente si e noi della Tartaruga stiamo lavorando perchè il 2025 contenga attività, eventi e relazioni che possano farci bene dentro e che possano farci star meglio.

La scelta di rinnovare il sito web è figlia di questa filosofia e il sito è sia la vetrina delle nostre attività e dei nostri eventi, rivolta, quindi, non solo alle Socie e ai Soci ma a chiunque incrocerà le pagine online, sia lo scrigno privato rivolto solamente agli iscritti all'Associazione in cui trovare notizie e documenti e fotografie. L'area riservata agli iscritti riteniamo sia un valore aggiunto.

Il nuovo sito web lo si può trovare all'indirizzo: www.latartarugaodvcr.it. Andate a visitarlo e scrivete per commenti e suggerimenti.



Unisciti a noi: la
forza della comu-
nità per vincere
l'isolamento.

Siamo La Tartaruga ODV, un'associazione che supporta le
persone con la Malattia di Parkinson e disturbi del movimento.



Che siano Feste di Armonia e Speranza

Il Consiglio Direttivo augura a tutte le Socie, a tutti i Soci e alle lettrici/lettori Buone Feste e un 2025 ricco di armonia e speranza.



Domenica 15 dicembre in tanti ci siamo ritrovati, presso la Cascina Moreni a Cremona, a condividere un bel momento di compagnia per festeggiare l'imminente Natale e l'arrivo del 2025.

Quest'anno abbiamo dedicato un momento alla tombola. L'attesa dei numeri, la curiosità sui premi e la perfetta organizzazione del Vice Presidente Angelo Corbani e delle Socie Angela Parmigiani e Vincenza Ceni hanno permesso la realizzazione di questa bella iniziativa. A seguire la musica col karaoke gestita da Mauro e Michele ha liberato nei presenti le doti da ballerine/i facendoci divertire.

Quale proposito hai per il 2025?

L'avvicinarsi dell'anno nuovo, il 2025 è prossimo, porta con sé sempre delle buone intenzioni, dei propositi di arrivare a..., di fare quella cosa là....., di poter realizzare....., di.....

Quali intenzioni hai immaginato? Quali obiettivi vorresti realizzare?

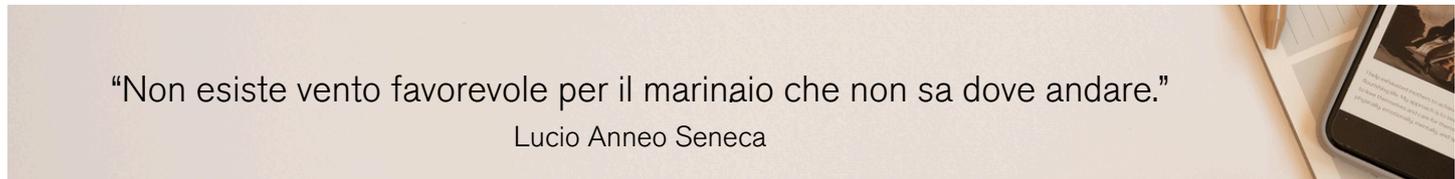
Abbandoniamo i sogni irrealizzabili....entriamo nei sogni possibili e ancor di più nelle realtà raggiungibili.

Cosa vorresti che avvenisse nel 2025 che dipende da te?

Hai veramente tante opzioni e spesso una non cancella le altre....ma bisogna, forse, concentrare le proprie energie in pochi obiettivi e, meglio, non da raggiungere per forza tutti assieme.

Si possono utilizzare alcune strategie per pianificare come scegliere e raggiungere gli obiettivi. Una di queste è scrivere gli obiettivi su un foglio di carta o digitale (sullo smartphone o tablet o computer...così non li perdi). Dividi il foglio in 4 parti (se digitale forse puoi creare una tabella a 4 spazi). In alto a sinistra scrivi tutti gli obiettivi. In alto a destra scrivi in quanto tempo, secondo te, può essere realizzato ogni obiettivo. In basso a sinistra scrivi, in percentuale, quanta energia ti occorre per raggiungere ogni obiettivo (per esempio: comprare un tapis roulant energia 10% perché serve poco, se invece hai già il tapis roulant allora utilizzarlo a dovere serve 80% di energia per essere costante e fare bene gli esercizi. Lo stesso vale quando lo avrai acquistato).

In ultimo, in basso a destra segna da 1 a 10 quanto pensi che l'obiettivo possa portare beneficio e farti bene (1 mi fa bene - 10 mi farebbe cambiare alcune cose facendomi benissimo). Alla fine della compilazione porta il tuo foglio stampato o scritto o sul device informatico al primo incontro in palestra...avrà la risposta di come leggere ciò che hai fatto.



“Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.”

Lucio Anneo Seneca

“Intorno al Parkinson”

Convegno presso la Casa di Cura Ancelle di Cremona

Si è svolto giovedì 28 novembre presso la Casa di Cura Ancelle della Carità di Cremona, nell'occasione della Giornata Nazionale Parkinson, il convegno dal titolo "Intorno al Parkinson".

L'evento è stato sia l'occasione di avvicinare i cittadini a una realtà sanitaria che si occupa della cura della Malattia di Parkinson, sia la possibilità per i professionisti sanitari di comprendere le singole richieste di chi vive il Parkinson direttamente o indirettamente e di rispondere a queste.

Il vissuto personale delle persone con la Malattia e dei care-giver è di per sé stesso un mondo unico e la risposta socio-sanitaria può essere organizzata a priori ma deve essere cucita su misura e quindi adattata ogni volta.



CONTATTI

E-mail

latartarugaadvcr@gmail.com

Phone

+39 3294297082

Sito Web

www.latartarugaadvcr.it