

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



Notiziario Semestrale n. 12 — Anno 2018



ATTIVITA' 2018

- ◆ Assemblea annuale ed elezione nuovo Direttivo: 28 aprile
- ◆ Prima riunione nuovo Direttivo per rinnovo cariche: 15 maggio
- ◆ Convegno Carpi - “ Caregiver Day: costruire un’alleanza di cura per prevenire e sostenere la fragilità, la cronicità, la disabilità” : 26 maggio
- ◆ La scuola primaria di S. Ambrogio invita l’Associazione alla giornata aperta: 31 maggio
- ◆ Gemellaggio con L’Associazione Sostegno Parkinsoniani di Carugate: 13 giugno
- ◆ Una Messa per ricordare chi non è più tra noi: 24 giugno
- ◆ Ripresa attività riabilitative: settembre
- ◆ Festa del volontariato: 23 settembre
- ◆ Convegno “Medicina narrativa”: 24 novembre

NUOVI INCARICHI ALLA TARTARUGA

In data 28 aprile si è riunita l’Assemblea soci per approvare il consuntivo 2017 e il preventivo 2018. Poiché è arrivato a scadenza il mandato triennale del Consiglio Direttivo, si sono svolte anche le votazioni del nuovo Consiglio. Gli eletti si sono riuniti martedì 15 maggio per decidere le cariche:

PRESIDENTE: **GIOVANNA PIGOLI**

VICE-PRESIDENTE: **MASSIMO MUSSINI**

TESORIERE/SEGRETARIO: **EZIO SUBACCHI**

CONSIGLIERI:

PATRIZIA GHILARDI,

CLAUDIO ARDIGO’,

ERNESTO DILDA,

ELENA CAPELLI.



NUOVO CONSIGLIERE IN “PARKINSON ITALIA”

Incarico di prestigio per il vice-presidente Massimo Mussini che è stato nominato consigliere all'interno del consiglio direttivo di “Parkinson Italia”. È una soddisfazione, ha detto Massimo, poter far parte di “Parkinson Italia”, associazione che collabora con le sue associazioni confederate, per il bene dei parkinsoniani e delle loro famiglie. L'unione fa la forza in particolare ai “tavoli che contano”, per essere credibili e portare benefici non solo in ambito medico.

UN VALIDO AIUTO ALLA TARTARUGA



Dallo scorso Novembre in Associazione operano due preziose operatori. Le ragazze mandate dal Servizio Civile Nazionale, sono Francesca e Marilena (in foto), si dicono soddisfatte dell'esperienza in Tartaruga, definendola positiva sia dal punto di vista occupazionale, ma soprattutto per l'aspetto piano umano.



PORTINERIA SOLIDALE



IL 23 MAGGIO, IN UNA SALA DELL'AZIENDA CREMONA SOLIDALE È STATO ESPOSTO IL PROGETTO "PORTINERIA SOLIDALE". IL PROGRAMMA, GIÀ PRESENTATO SUL BANDO VOLONTARIATO 2018, È STATO IL PIÙ APPREZZATO FRA QUELLI AMMESSI AL FINANZIAMENTO. CAPOFILA DI QUESTA INIZIATIVA È AUSER, CHE CON ALTRE ASSOCIAZIONI (TRA CUI LA TARTARUGA ONLUS) , COLLABORA AD UN'IDEA COMUNE: RENDERE CREMONA SOLIDALE UNO SPAZIO D'INCONTRO. IL PROGETTO È NATO DAL DESIDERIO DI RECUPERARE IL VECCHIO PALAZZO SOLDI, ALTRIMENTI DESTINATO ALL'ABBANDONO, E

UTILIZZARE GLI SPAZI INTERNI ED ESTERNI, CERCANDO NUOVI MODI PER VALORIZZARLI AL MEGLIO.

UNA DELLE PROPOSTE MAGGIORMENTE CONDIVISA È QUELLA DI CREARE UN LUOGO D'INCONTRO PER TUTTI, DISABILI E NON, AL DI LÀ DELLE BARRIERE CHE LE CONVENZIONI, SPESSO IMPONGONO.

L'INAUGURAZIONE DEL PROGETTO È AVVENUTO DURANTE LA FESTA DEL BENESSERE, NELLO SPENDIDO PARCO DI CREMONA SOLIDALE, TRA MUSICHE E ALLEGRE PROPOSTE.

FESTA DEL BENESSERE

Testo da: www.csvlombardia.it e immagini da: www.laprovinciacr.it

Domenica 27 maggio alle ore 15.00 a Cremona Solidale si è tenuta la Festa del Benessere e della Solidarietà: per Auser Unipop e Auser Provinciale assumerà un colore particolare. La festa si aperta con la consegna simbolica delle chiavi della nuova sede ad Auser Unipop e ad Auser Provinciale. Dalla fine del mese di giugno del 2018 Auser Unipop si trasferirà insieme ad Auser provinciale nella palazzina (ex portineria) di Cremona Solidale in via

Brescia 207. A questo scopo Auser Unipop ha presentato un progetto denominato "Portineria Solidale" il quale prevede diverse proposte finalizzate alla realizzazione di attività destinate agli ospiti della struttura, ai loro familiari e ai cittadini del quartiere e della città. Un ufficio apposito sarà adibito a "Portineria Solidale" luogo deputato ad accogliere le persone che hanno bisogno di informazioni sulle azioni e sulle iniziative messe in



(Continua da pagina Quattro)

atto dai vari attori, pubblici e privati, che sul territorio si occupano delle tematiche del Welfare Comunitario. (dal sito: www.csvlombardia.it)



Foto dei vari momenti della Festa del Benessere



DUE UOMINI IN MONTAGNA

Giuseppe De Bellis & Eugenio Pagliari



e sicure... Lo insegnano come primaria preoccupazione quando si alloggia in pensione o baita. Dal primo giorno sentimmo il bisogno di uscire in esplorazione. Il torrente rumoroso era invitante, ma un grande cartello frenava ogni nostro desiderio, anche solo di rinfrescarci i piedi. Altra opzione? Due possibilità, o ritornare verso Ossana, o avventurarci per un sentiero verso l'ignoto. Decidemmo per la seconda alternativa ed allegramente ci inoltrammo nel bosco per qualche centinaio di metri.

Il Don, determinato, ci distanziò con passo alpino. Subito dietro, Pier con il bambino sulle spalle e la moglie, ed io con passo da buon fante seguivo il gruppo. Colpo di scena! Il Don lo trovo seduto su un masso, ai margini del sentiero, ed io, esausto, lo imito immediatamente. Lui si giustifica: "Sto ammirando il panorama!". Ma, a guardare bene, studiava i funghi! Attento, sono velenosi! Per fortuna ci aspetta il pranzo. Quasi luculliano. Ce lo meritiamo e non rifiutiamo il bis del primo piatto. Divertente era la premura della ragazza che ci serviva: già prima del secondo piatto ci chiedeva se avremmo gradito un caffè. Io e il don non rinunciammo, ma non sapevamo che iniziava il nostro incubo: condannati a bere sempre il caffè 'freddo', dato che ci veniva servito immediatamente dopo aver servito il

Da diversi anni l'associazione LA TARTARUGA organizza iniziative per i soci colpiti dal Parkinson, affiancando alle cure mediche convegni informativi, corsi di fisioterapia, musicoterapia, ginnastica, Nordic Walking, tango, Tai Chi, tutte attività che si eseguono insieme, in gruppo per incoraggiare i Parkinsoniani a sostenere la fatica necessaria per curarsi. Visti i risultati positivi di questo "fare insieme", è venuta spontanea a qualcuno di proporre: Perché non organizzare "le vacanze insieme" ?

Ne ho parlato con il Don. Mare o montagna? Un soggiorno di una settimana in montagna! Avremmo unito l'utile (camminare, camminare... col sostegno della compagnia) al dilettevole (il fresco opportuno ristoro nella calura estiva). Trovammo la disponibilità in una casa alpina molto accogliente nella Val di Sole, ricavata da un insediamento minerario in disuso, adatta a gruppi e a famiglie, con personale disponibile e cordiale. Ci siamo sistemati nelle nostre stanze, il Don attiguo alla Cappella, Pier e famiglia a pian terreno ed io in altra stanza dello stesso piano. Mi occupai subito di individuare le vie d'uscita più immediate

Ogni giorno qualche bella passeggiata, su e giù per la montagna.

secondo piatto. Con una precisione quasi svizzera!

Ogni giorno qualche bella passeggiata, su e giù per la montagna. Paesi ridenti e colorati, Ossana, Dimaro, Comasine. Ma anche il Passo Tonale con la salita in funivia al Presena: emozionante il panorama del bianco ghiacciaio immerso nella nebbia! Esplorammo la trincea della I Guerra mondiale scavata nella roccia cento anni fa dagli alpini, a difesa della patria. In giornate

successive altre mete ci hanno attirato: il castello di Thun, passato direttamente dall'ultimo proprietario alla Provincia di Trento e oggi aperto al pubblico come museo, presentandosi nella sua complessità monumentale e nella specificità della dimora arredata. Una bella visita a Malé al museo della civiltà contadina, poi una breve puntata a Pejo.

Quanti luoghi interessanti! Quanta pace e relax! E la qualità dei pranzi!? Forse, malgrado le scarpinate, qualche kilo non l'abbiamo perso, ma guadagnato! Chissà che non rifacciamo questa esperienza, magari in altra località interessante?



ABILITY CHEF 2018

Di Zak

Il 20 maggio Zaccaria e Marialuisa si sono presentati come rappresentanti della Tartaruga onlus, alla sfida culinaria Ability Chef, presso Villa Affaitati di Grumello Cremonese. E' la 2^a edizione di una "sfida alla disabilità" nata dall'iniziativa dell'associazione ARGILLA che vuole mettere in luce le capacità di ognuno e non solo i disagi. Le sei coppie, composte da persone con disabilità e i loro caregiver, si sono sfidate nella preparazione di un piatto di pasta legato alla tradizione culinaria italiana. Marialuisa e Zac avevano il compito di realizzare un piatto di passatelli. Accortisi che mancava uno strumento particolare per prepararli, si sono ingegnati a trasformare il loro piatto in "gnoccatelli" (così li ha chiamati Zac). Il piatto è stato molto apprezzato. Marialuisa e Zaccaria hanno vinto il prestigioso premio "argilletti" per la loro capacità di iniziativa ad adattarsi a situazioni impreviste.





Riabilitazione Cognitiva

Di ZAK

Tempo, fa portai mia mamma a una visita di controllo geriatrica perché mi sembrava che manifestasse qualche strano comportamento orientativo. Purtroppo il mio sospetto venne confermato. Il medico specialista le consigliò oltre a una cura farmacologica, una sperimentazione terapeutica, identificata con il nome di Riabilitazione Cognitiva. Non comprendendo il significato, ma soprattutto non riuscendo a intuire di cosa si trattasse la terapia garantitami non farmacologica, chiesi informazioni. Mi dissero che si trattava semplicemente di test scritti su materiale cartaceo, dove il paziente doveva disegnare, copiare, colorare, eseguire dei percorsi rappresentati su un altro foglio che il tecnico le porgeva. Al termine della prova, il dottore neuro psicologo, in base alle risultanze del test, attribuiva una valutazione i cui valori per lo specialista neurologo indicavano una attività cerebrale nella norma o di deficit. Riassumendo: il compito della équipe lavorativa è di vedere se, ricorrendo e confrontando i test eseguiti, sia possibile con questa metodica di Riabilitazione a vivacizzare zone cerebrali dormienti, in sostituzione di quella attestata non più attiva. Ora il paziente sono io che mi sono sottoposto di buon grado alle cure (esercizi) della D.ssa Subacchi. Sono rimasto piacevolmente stupito nel confrontare la riabilitazione cognitiva attuale e quella a cui si sottopose mia mamma. Una tecnologia enormemente cambiata e rimasto sorpreso anche dallo sforzo economico affrontato dalla nostra associazione. Presumo che ciò indichi quanto la nostra Associazione sia attenta e determinata a stare al passo coi tempi per avere una strumentazione al top



dell'attuale tecnologia, con esercizi eseguiti direttamente sul tablet e avvalendosi di personale qualificato.

Questo strumento permette di dire in tempi brevi se il paziente ha reagito positivamente o no alla stimolazione. Una nota stonata - ma non dipende dal sistema - è l'approccio titubante, timoroso che i pazienti hanno a fare la riabilitazione. Prova ne ho avuto mentre aspettavo il mio turno di chiamata per la consueta seduta neuropsicologica, percependo il disagio delle persone, soprattutto più anziane e il trovarsi davanti il camice bianco che incute un certo timore.

In ogni caso questo disagio dura solo pochi secondi, in quanto la terapia non è invasiva o dolorosa. E' importante anche come la persona viene accolta e seguita, tanto è vero che terminata la seduta ho sentito simpatici commenti *"gnanca pariit, la duturesa l'è stata gentile"*. Per quanto riguarda l'attività riabilitativa ho trovato più utili gli esercizi eseguiti sul tablet. Mi è servito per evidenziare e far emergere alcune mie carenze: pensiero logico, attenzione e memoria. Nella quotidianità, grazie alla riabilitazione mi sono accorto di aver recuperato maggior attenzione, memoria e capacità logica che mi fanno vivere meglio perché ho risolto le difficoltà cognitive che prima avevo. Concludendo: mi sento di confermare la positività di questa iniziativa, di proseguire anche in futuro con il progetto e di consigliarlo a tutti coloro che si accorgono *"De adàa cun trii pee e 'n ala"*.



NUOVE FRONTIERE PER CURARE IL PARKINSON?



Se leggo le informazioni nel "il sole 24 Ore News" del 02/08/2016 e della "Redazione ANSA" Verona 13/02/2018, direi proprio di sì. Si tratta di un macchinario che utilizza una nuova tecnica ad Ultrasuoni Focalizzati guidati dalla Risonanza Magnetica (MrgFUS). E' in grado di risolvere senza incisioni casi di tremore da Parkinson che spesso risultano così gravi da rendere difficile svolgere semplici azioni della vita quotidiana. Un primo macchinario è stato installato presso il Policlinico Giaccone di Palermo. Un altro è stato inaugurato il 13/02 u.s. all'ospedale Borgo Trento di Verona. Le persone che si sono sottoposte al nuovo trattamento sono state selezionate tra quei pazienti per i quali l'uso dei farmaci risultava ormai inefficace.

Prima di accedere alla terapia un'equipe di medici deve valutare lo stato di salute generale del candidato a questo trattamento e l'evoluzione della malattia. Il paziente deve avere caratteristiche cliniche particolari che devono essere stabilite tramite una valutazione neurologica. I risultati di questo trattamento sono incoraggianti sia per il miglioramento di qualità della vita e la durata degli effetti. La nuova tecnica viene usata non solo per le patologie neurologiche, ma anche oncologiche (per esempio i fibromi uterini). Praticamente gli ultrasuoni riescono a distruggere le cellule alterate senza danneggiare le cellule circostanti attraverso un aumento della temperatura in modo molto controllato e preciso. tutto ciò è possibile grazie alla guida della risonanza magnetica che permette un monitoraggio in tempo reale di tutta la procedura.

Sport e Riabilitazione

Sport e riabilitazione: il calcio balilla entra nel reparto di Neurologia. Uno sport che unisce l'aspetto ludico alla riabilitazione per migliorare i riflessi, il coordinamento e la stima di sé nelle persone ricoverate presso il reparto di Neurologia dell'IRCCS Ospedale San Raffaele

Milano, 29 marzo 2018 – Arriva all'Ospedale San Raffaele un calcio balilla molto speciale: un dono della Federazione Paralimpica Italiana Calcio Balilla (FPICB) per le persone ricoverate presso l'Unità di Neurologia, Neurofisiologia clinica e Neuroriabilitazione dell'IRCCS Ospedale San Raffaele – una delle 18 strutture di eccellenza del Gruppo ospedaliero San Donato – diretta dal professor Giancarlo Comi. Calcio Balilla Special è un modello particolare di biliardino, adattato anche alle esigenze delle persone che si muovono con la carrozzina: «È un calcetto per tutti, perché lo sport è il mezzo per superare le diversità e creare integrazione» spiega Francesco Bonanno, presidente della FPICB.

La sport therapy trova riscontro anche in letteratura scientifica, che riporta diversi benefici dell'esercizio fisico non solo sulle funzioni motorie ma anche cognitive. «Pensiamo che le persone ricoverate nel nostro reparto affette da sclerosi multipla e altre patologie neurodegenerative possano trarre giovamento dalla pratica di questo sport che può migliorare il coordinamento dei movimenti oculari e delle mani, lo sviluppo dei riflessi e sicuramente, da un punto di vista

psicologico, migliorare l'autostima e la socializzazione» spiega Letizia Leocani, neurologa e responsabile del Centro Magics dell'IRCCS Ospedale San Raffaele.

«Siamo grati alla Federazione per questo regalo che migliorerà la permanenza in ospedale dei nostri pazienti, agevolando il loro percorso di riabilitazione» conclude il professor Giancarlo Comi, direttore dell'Unità di Neurologia, Neurofisiologia clinica e Neuroriabilitazione e direttore dell'INSpe – Istituto di Neurologia Sperimentale – dell'IRCCS Ospedale San Raffaele.

Calcio Balilla Special è collocato nella piazzetta degli "Amici del DIMER" dell'Ospedale San Raffaele, dove già è presente un pianoforte per gli amanti della musica. Il biliardino è disposizione dei pazienti e delle loro famiglie che potranno usufruirne liberamente e gratuitamente. Questa nuova iniziativa è in linea con la mission dell'ospedale che, come tutto il Gruppo ospedaliero San Donato, crede fortemente nell'umanizzazione delle cure e pertanto promuove progetti e attività volti a favorire il benessere fisico e psicologico dei pazienti.





LE DEFORMITÀ POSTURALI E IL LORO CONTRASTO

Del F.T. dott. Gianluca Rossi

Le attività aerobiche che mirano ad aumentare la resistenza allo sforzo sono utili nella Malattia di Parkinson per migliorare sia le funzioni neuropsicologiche sia quelle neuromotorie.

Data questa premessa è normale che alle persone affette da questa patologia sia consigliata una quotidiana attività aerobica che può essere esplicata in vari modi: nuotando, camminando, correndo (all'aperto o sul tapis roulant), andando in bicicletta, facendo nordic walking.

Per certe persone vi sono, comunque, delle difficoltà nel controllo posturale in ortostasi (la stazione eretta) per cui più è lunga l'attività aerobica più è difficile mantenere la postura del corpo che tende a flettersi in avanti o di lato (o anche in entrambe le direzioni: antero-laterale).

Le deformità posturali sono complicazioni frequenti e invalidanti del morbo di Parkinson e del parkinsonismo atipico. Queste deformità comprendono la camptocormia, antecollis, sindrome di Pisa e la scoliosi.

Le prove fino ad oggi suggeriscono che le deformità posturali hanno una fisiopatologia (una causa) multifattoriale. I fattori sono; la rigidità muscolare, la distonia assiale (un'alterazione del controllo del busto), la debolezza causata da miopatia (sofferenza dei muscoli), i difetti del sistema corporeo dovuti a propriocezione compromessa centralmente e cambiamenti strutturali nella colonna vertebrale (come la scoliosi o il dorso curvo).

Vi sono persone che hanno un aumento della cifosi dorsale (dorso curvo), dovuto a varie cause, che accompagnato all'andatura (cioè un cammino a passi più corti e rapidi che porta ad aumentarne la velocità, a trovare difficoltà a fermarsi e a piegare in avanti il busto) porta il soggetto a combattere costantemente con la tendenza a flettersi.

In questi casi il primo passo, in assenza di crolli vertebrali ovviamente, è contrastare la cifosi dorsale attraverso una postura da supino utilizzando una

struttura rigida (preferibilmente cilindrica) avvolta da gommapiuma o similare che non crei compressioni dolorose sui processi spinosi delle vertebre. Tale postura, originariamente messa in atto da un francese che l'abbinava alla trazione cervicale su un piano inclinato, deve essere mantenuta per almeno 30' tutti i giorni così da influenzare sia il legamento longitudinale anteriore sia i legamenti/fasce che dalla base del capo s'inseriscono sullo sterno e sul diaframma creando quella che viene definita la "cravatta interna".

La seconda parte del trattamento in queste persone si sovrappone al programma impostato per altre problematiche.

In questi casi è utile utilizzare le attività di "action observation" e "motor imagery". Queste tecniche, utilizzate oramai da anni, sono non invasive, non richiedono sofisticati apparecchi/equipaggiamenti, possono essere fatte al domicilio, non sono dannose e possono trovare nei famigliari un supporto importante.

Le persone con queste problematiche devono aumentare la consapevolezza della postura nello spazio del proprio corpo e per farlo si utilizzano anche semplici esercizi come appoggiarsi al muro appoggiando la parte posteriore (esclusa la testa) a occhi aperti o chiusi, fare esercizi con un bastone alto almeno 1 metro tenuto verticale a terra, fare esercizi con una/un partner sia sul piano sagittale sia su quello frontale ed altro ancora.

L'impostazione del programma riabilitativo deve tenere in considerazione l'individualità della persona e, nel caso di cui stiamo parlando delle deformità posturali, delle cause che la portano a perdere la corretta postura durante il cammino o lo stare in piedi a parlare per esempio.

In questo modo possiamo mirare a contrastare le cause o i loro effetti così da aiutare le persone a mantenere una qualità di vita soddisfacente.

BIBLIOGRAFIA

- Endurance exercise improves function in individuals with Parkinson's disease: A meta-analysis. Flach A, Jaegers L, Krieger M, Bixler E, Kelly P, Weiss EP, Ahmad SO. *Neurosci Lett.* 2017 Oct
- LNordic Walking for the Management of People With Parkinson Disease: A Systematic Review. Cugusi L, Manca A, Dragone D, Deriu F, Solla P, Secci C, Monticone M, Mercurio G. *PM R.* 2017 Nov
- *Lancet Neurol.* 2011 Jun. Postural deformities in Parkinson's disease. Doherty KM et Al.
- Action observation and motor imagery for rehabilitation in Parkinson's disease: A systematic review and an integrative hypothesis. Caligiore D, Mustile M, Spalletta G, Baldassarre G. *Neurosci Biobehav Rev.* 2017



RUN 4 PARKINSON





RIFLESSIONI SPARSE

Siamo sempre noi

Ci ritroviamo in sede e... siamo sempre i soliti.

Si chiacchiera, si propone, si riordina, ma siamo sempre noi: il più delle volte si vedono le solite facce. In sede c'è una piccola biblioteca che alcuni volontari e soci si sono dati da fare ad allestire. Per ora pochissimi la utilizzano, ma io spero che possa diventare un modo per incontrarci. A proposito, vi ricordate l'invito a recensire o commentare un libro che avete letto? L'invito resta sempre valido. Magari anche una riflessione su un film o una trasmissione che vi ha colpito più di altre! Sul giornalino si possono far passare anche idee, proposte, esperienze. Il giornalino è prima di tutto dei soci ed è importante partecipare per renderlo uno strumento vivo, per mantenere viva la "Tartaruga". Ricordiamoci che anche la sede è uno strumento da utilizzare trovando insieme tempi e attività adeguati.



Il profumo delle rose

Con il Parkinson può capitare anche questo... sedersi ad una tavola apparecchiata, sentire la moglie che dice "guarda che belle rose ci sono sul tavolo, senti che bel profumo!" e non sentire assolutamente niente... grande delusione!

Ma mi accorgo di osservare attentamente cose che non avevo mai fatto: la vista sostituisce l'olfatto e a forza di guardarla mi sembra di ricostruire il profumo come quando da bambino andavo alla piccola Chiesetta di Santa Rita impregnata di questa fragranza.





RICORDANDO LA FESTA DI NATALE

Alla Cascina Moreni





QUALCHE ORA IN COMPAGNIA



Anche quest'anno ogni attività è andata a buon fine. Un gruppo di attività motoria e il gruppo del Nordic Walking si sono uniti per un saluto collettivo di buone vacanze. Ci siamo dati appuntamento al bocciodromo (punto di partenza del Nordic) dove è stata allestita una lunga tavolata. Non c'eravamo proprio tutti, ma abbiamo brindato, mangiato e chiacchierato anche per gli assenti!



GEMELLAGGIO



Mercoledì 13 giugno si è svolto il primo gemellaggio della Tartaruga con il Gruppo Sostegno Parkinsoniani di Carugate. Il luogo del primo incontro era la chiesa di San Giacomo cui è presbitero il nostro caporedattore don Eugenio. Qui, spinto dal nostro Massimo, il don ci ha intrattenuti con una allegra performance all'organo, di cui è grande appassionato. Dopo i convenevoli, si è discusso delle problematiche cui devono far fronte ogni giorno le piccole realtà associative che si prodigano per offrire un servizio importante, altrimenti inesistente; qui è nata l'idea d'intensificare la collaborazione tra le associazioni. Alla mezza il ristorante ha fatto il pieno di allegri parkinsoniani che hanno gustato un ottimo pasto. Satolli e gioviali i nuovi amici si sono diretti verso il maestoso Duomo di Cremona. Qui con la guida del prof. Borsella, ottimo cicerone per la combriccola, è stato capace d'incantare tutti nella descrizione dello splendido affresco del Pordenone. I lieti addii hanno riportato tutti alle loro dimore, con il dolce sapore di un'esperienza indimenticabile, che presto ci auguriamo si ripeta.





TORTA ALLO YOGURT

Di Clelia Azzoni

- 1 vasetto di yogurt naturale (125 g)
- 150 g di zucchero
- 1 vasetto da yogurt pieno d'olio (d'oliva)
- 300 g di farina bianca
- 2 uova intere
- 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito



Mettere tutti gli ingredienti insieme. Mescolare energicamente con un cucchiaio di legno (no robot) fino all'omogeneità. Sistemare l'impasto in una teglia imburrata e infarinata. Quindi infornare a 180° o 200° per 30 minuti circa (controllare).

NUOVI TEMPI DI "ACCOGLIENZA IN OSPEDALE

L'iniziativa di accoglienza, partita nel 2016 si è ampliata.

Da febbraio 2017, ogni lunedì, dalle 10,30 alle 12,30, un volontario della "Tartaruga Onlus" sarà presente e disponibile per dare un piccolo aiuto e -perché no?! - a parlare della nostra associazione.

Periodico semestrale

**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
**Elena Capelli
Giuseppe De Bellis,
Carla Grilli,
Massimo Mussini,
Piero Pianu,
Marco Signorini.**

Fantigrafica s.r.l.
Via delle Industrie, 38
26100 - Cremona

Finito di stampare
Giugno 2018

Si può contribuire all'attività dell'Associazione

La Tartaruga onlus Cod. Fisc. 93048350198

Effettuando versamenti Su CASSA PADANA B.C.C.,

IBAN: IT43Y 08340 11400 000000754343

Oppure tramite Buona Usanza, Codice **000000502**

Dona il tuo **5x1000** all'associazione **La Tartaruga onlus**, firmando nella casella "Volontariato" nella dichiarazione dei redditi, e scrivi il Codice Fiscale **93048350198**

ORGANI

STATUTARI

Dal 15/05/2018

CONSIGLIO

DIRETTIVO

Giovanna Pigoli
Massimo Mussini
Subacchi Ezio
Ardigò Claudio
Capelli Elena
Dilda Ernesto
Ghilardi Patrizia

Con solo € 20,00 sostieni l'associazione.

RINNOVA L'ISCRIZIONE!

ISCRIVITI!

GRAZIE

PER IL TUO AIUTO!

Domenica 24 giugno 2018, ore 9:30

A San Giacomo Lovara

Messa in ricordo dei nostri Amici

Celebreranno don Pagliari e don Sala