

# A PICCOLI, GRANDI PASSI



RIVISTA PER SOCI ANNO II NUMERO 5 - MARZO 2022



# INDICE

## EDITORIALE DELLA PRESIDENTE

**IL LAVORO CHE CURA** PAG. 1  
di Marinella Bonucci

## ROSALBA RACCONTA L'ARTE

**OGGI, 11 MARZO 2022** PAG. 4  
di Rosalba Parrini

## RICERCA, SCIENZA, MEDICINA

**NON ESISTE UNA MAGIA COME  
QUELLA DELLE PAROLE** PAG. 6  
di Myriam Gioia

**NOI SIAMO NATURA!** PAG. 9  
di Giulia Ciatti

## NOTIZIE UTILI

**LE ATTIVITA' DELLA ASSOCIAZIONE**  
PAG. 14



# IL LAVORO CHE CURA

E' sera ed io sono davanti al PC a lambiccarmi il cervello per trovare un argomento, non banale, per scrivere il mio consueto articolo per il "Giornalino". Sono in ritardo e Cristina mi fa una leggera pressione dicendomi: "Manca solo il tuo articolo" . .

Ecco, ora sono determinata e ho deciso di condividere con voi il mio stato d'animo attuale. Ho passato tutta la giornata in campagna a "lavorare"; sono molto stanca, ma anche molto soddisfatta, direi anzi addirittura felice! Ho dipinto le pareti di due stanze con la pistola a spruzzo, ho pitturato delle tavole di legno che serviranno da sedili, ho innaffiato le piante che si stanno svegliando dopo il riposo invernale . . . .  
. e sono felice!

Mi sono soffermata a riflettere e sono arrivata ad alcune conclusioni. Mi è sempre piaciuto lavorare con le mani, lavori a maglia, uncinetto, ma anche dipingere un armadio o foderare una scatola di cartone trasformandola in un oggetto utile e carino. Una volta, durante l'infanzia e l'adolescenza, le mamme ci insegnavano a fare tante cose, che poi avrebbero "potuto essere utili nella vita".

Durante la mia vita attiva, quando lavoravo in banca, curavo la famiglia e badavo ai miei genitori, non avevo tempo per praticare questi miei hobbies, ma da pensionata prima, e da pensionata con malattia di Parkinson poi, ho potuto rispolverare queste mie abilità e mi è venuta una sorta di frenesia di voler sperimentare sempre nuove attività.

E ho scoperto che il lavoro manuale, oltre che uno svago sempre più in voga negli ultimi anni, è anche un'importantissima terapia. Cerchiamo di centrare meglio il punto.... Alcune recenti ricerche tra diverse fonti mi hanno permesso di capire quanto l'arte manuale sia sempre più frequentemente utilizzata a livello medico.

Esistono infatti tantissime associazioni e svariate attività organizzate da diversi enti (privati e non) che vedono l'utilizzo della manualità come una terapia... e i risultati sono strabilianti!

È ormai evidente quanto la nostra vita, con il sopraggiungere del Parkinson, diventi sempre più sedentaria, la routine si sussegue giorno dopo giorno creando un vero e proprio disagio nella mente di molte persone, lo stress.

E se un semplice hobby fosse sufficiente ad interrompere momentaneamente la quotidianità?

Premere il tasto "pausa", in effetti, sta diventando ogni giorno di più una necessità primaria e tutti noi, a seconda delle proprie passioni e capacità, lo facciamo in diversi modi: sport di vario genere, giardinaggio, scrittura, lettura...

... e lavoro manuale!

È proprio così, siamo in grado di ottenere un ineguagliabile rilassamento dalla lavorazione manuale di diverso genere! Ma non solo: ho letto che quando raggiungiamo degli obiettivi, più o meno importanti, accendiamo i centri del piacere e produciamo dopamina, che è proprio la sostanza che in noi è carente, con tutte le conseguenze che ne derivano.

E allora, anche se non si è proprio degli artisti, solo grazie all'impegno impiegato nello svolgere piccoli progetti di artigianato, possiamo superare momenti difficili, permettendoci di non pensare alla malattia e, forse, in certi casi, anche a rallentarne il decorso!

L'arte manuale rappresenta una sfida a malattie degenerative



fortemente invalidanti come il Parkinson.

Ciò che ho capito è che sicuramente l'arte è in grado di aiutarci nel profondo più di quanto si possa immaginare!





Sembra incredibile, ma fermiamoci per un attimo a pensare... creare significa dare vita a qualcosa, qualcosa di personale che apparteneva solo ai nostri pensieri. Cosa può esistere al mondo di più gratificante di riuscire nei nostri obiettivi? Conferire l'esistenza ad un qualsiasi oggetto con le nostre stesse mani ci dà l'opportunità di sentirci realmente soddisfatti, invincibili pieni di forza! Ma come si dice... quello che conta del viaggio non è l'arrivo, bensì il percorso! Ed è proprio così, non solo il risultato finale ci rende orgogliosi delle nostre doti, valide o meno che siano, la terapia deriva proprio da tutto il tempo che impieghiamo per raggiungere i nostri obiettivi: un percorso personale e una prova di forza e tenacia. Non fermarsi davanti agli ostacoli ed alle imperfezioni, non aver paura di non riuscire poiché è sempre possibile ritentare! Questo è il lavoro manuale.

**MARINELLA BONUCCI**

NELLE IMMAGINI ALCUNE CREAZIONI DI MARINELLA

# Oggi, 11 Marzo 2022

## La strage degli Innocenti



(1) **Strage degli innocenti**, (particolare) Il riquadro, realizzato con tarsia marmorea su disegno di Matteo di Giovanni nel 1481/82, è artisticamente una delle più belle scene comprese nel meraviglioso pavimento del Duomo di Siena.

Mi verrebbe voglia di fare come le scimmiette sagge che turano i loro occhi, le orecchie e la bocca, quasi come per isolarmi da tutto ciò che ci sta accadendo intorno.

Le notizie si susseguono, si accavallano drammaticamente e, attraverso i media, mi fanno percepire un forte senso di precarietà e di paura. Non mi è facile comprendere l'origine di questa guerra, non mi è facile attribuirne la responsabilità e neppure mi aiuta Socrate ed il suo pensiero sul libero arbitrio.

Mi sono trovata a ripensare a quando, bambina, andavo al Duomo con la mia nonna e lei sempre mi portava davanti alla scena della Strage degli Innocenti (1) e lì iniziava a raccontarmi:

*“ C’era una volta un re che si chiamava Erode. Il Re aveva saputo, da una profezia, che sarebbe nato un bambino che, diventato grande, avrebbe preso la sua corona ed il suo posto. Erode, allora, ordinò ai suoi soldati di uccidere tutti i bambini piccoli ed i neonati del regno. Il re credeva così di aggirare la profezia, senza sapere che, proprio un bambino di nome Gesù, era appena nato in una stalla non lontano dalla città e che i suoi genitori lo avrebbero salvato dalla strage, fuggendo e portandolo con loro in Egitto”.*

Questo era il racconto della nonna, supportato, non poco, dalle immagini strazianti raffigurate sul pavimento del Duomo, immagini che guardavo con gli “occhi grossi”, con un sentimento misto tra paura e pietà per quelle figure piangenti. Ero colpita soprattutto dall’immagine di una mamma disperata per la sorte del proprio bambino che un soldato le aveva strappato dalle braccia...

Mi sembrava di sentire le urla, il pianto e le preghiere di quelle donne in mezzo a tanta crudeltà.

Mi fa paura pensare e vedere come tutte le stragi di oggi, 2022 anni dopo la nascita di Cristo, siano sempre generate da paranoiche decisioni della matrice umana che conducono ad eventi tragici, incomprensibili e mai giustificabili...



**Rosalba Parrini**

# Non esiste una magia come quella delle parole.

(Anatole France)



Nella lunga e impegnativa "relazione" con il Parkinson i nostri guerrieri si incontrano e scontrano spesso con la mia professione, la logopedia. È un percorso che li guida e accompagna tra i diversi ostacoli che la malattia gli pone davanti e in questi anni ho avuto modo di lavorare con loro sia direttamente che da lontano, come supporto alle famiglie.

Qualche anno fa ho partecipato ad un convegno sulla voce in cui sono stata travolta dalle emozioni durante la presentazione di un bellissimo gruppo di persone con il Parkinson che, nonostante emozioni e timori, stavano su un palco a raccontare delle loro esperienze e difficoltà con questa malattia. Da quel momento ho deciso di avvicinarmi ancora di più professionalmente a questa particolare categoria di "pazienti", aggiornarmi con corsi, convegni e master e proprio questo Novembre ho avuto l'occasione di contattare l'associazione Parkinson di Siena per un progetto di tesi sulla voce nel Parkinson.



Dal momento in cui mi sono confrontata con Marinella, la presidente, ho capito che la nostra sarebbe stata una collaborazione più duratura, dal momento che, oltre alla completa disponibilità per il progetto mi ha subito proposto di formare un gruppo di riabilitazione logopedica. Nel giro di poco tempo ci siamo incontrati e ho avuto modo di ammirare quanto la fragilità della malattia risaltasse invece la semplicità e la bellezza di queste persone.

Abbiamo focalizzato la nostra attenzione sulle difficoltà più o meno grandi che ciascuno di loro stava affrontando, notando differenze e somiglianze e confrontando le modalità con cui affrontarle: difficoltà respiratorie, articolazione verbale meno comprensibile, velocità del parlare alterata, difficoltà vocali. Ascoltando e ascoltandosi hanno capito quanto anche la logopedia potesse essere un valido alleato e devo dire che da quel momento siamo partiti con entusiasmo, affrontando questo percorso con costanza e tanto divertimento, nonostante il Covid ci abbia costretto a vederci tramite uno schermo.



Il primo quarto d'ora è quasi sempre di chiacchiera e confronto, in attesa che le connessioni smettano di fare i capricci, in cui già iniziamo a scaldare la voce con i nostri "noi ti sentiamo! Tu ci senti?" o con gli esercizi per mimica del viso iper articolando "Accendi l'audio!". Quando tutti siamo pronti continuiamo spesso con esercizi per i muscoli del viso e ci ritroviamo a fare smorfie che non credevamo possibili, affrontiamo esercizi a turni per lavorare sull'alternanza della comunicazione e finiamo a raccontare storie miste tra favole e realtà, attiviamo memoria e attenzione con le carte da gioco, alleniamo la voce con tubi e cannucce e lavoriamo su scioglilingua e intonazioni della voce che ci fanno sentire attori e interpreti. La cosa che ogni seduta mi colpisce è la capacità di mettere da parte ogni pregiudizio e autogiudizio e mettersi totalmente in gioco, facendo il tifo l'uno per l'altro e raggiungendo così quei piccoli ma grandi obiettivi che ci siamo prefissati. Le sfide sono tante ma gli obiettivi lo sono di più e questo è solo l'inizio del nostro percorso insieme.

**DOTT.SSA MYRIAM GIOIA**

A lush green forest with moss-covered rocks and a person in the background. The scene is filled with tall, thin trees and a dense canopy of bright green leaves. In the foreground, large rocks are covered in thick, vibrant green moss. A person wearing a dark jacket and a backpack is visible in the lower-left corner, standing on a path. The overall atmosphere is serene and natural.

# NOI SIAMO NATURA!

A person with long dark hair, wearing a bright pink t-shirt and dark shorts, is sitting in a grassy field. The background shows rolling green hills under a clear blue sky. The person's arm is visible, resting on their lap.

**Come esseri umani siamo abituati per lo più a vivere in ambienti antropizzati e a ritmi accelerati, ma siamo in realtà animali che fino a poche migliaia di anni fa vivevano a stretto contatto con gli elementi naturali e avevano una relazione profonda con essi.**

**La consapevolezza che “La Natura non è un posto da visitare, è casa nostra” (Gary Snyder, Poeta ed Ecologo) è un qualcosa che ribalta completamente il punto di vista: l’Ambiente non più come qualcosa di distante da noi, esterno, ma qualcosa di cui siamo parte integrante.**

**E’ proprio in questo ambito che si muove l’Ecopsicologia, una pratica transdisciplinare che si propone di fondere Psicologia ed Ecologia.**

**La disconnessione che abbiamo, con noi stessi ed il nostro benessere psicofisico, va di pari passo con la disconnessione dagli elementi naturali: il contatto che avevamo così forte è stato tagliato e questo provoca effetti di grande malessere.**

L'Ecopsicologia si propone quindi di riconnettere questo legame, da una parte creando consapevolezza, stimolando la crescita personale e il contatto con se stessi, dall'altra risvegliando il senso di amore e affiliazione alla Natura, che negli esseri umani è assolutamente innato e spontaneo, quello che Erich Fromm definì come Biofilia (Amore per la Vita).

Nel momento in cui si ama una cosa, la si protegge: ecco che l'Ecologia non è più solo uno spauracchio ("arriva la fine del mondo!") percepito come lontano, ma un qualcosa che facciamo per proteggere ciò che abbiamo imparato nuovamente ad amare.

Tutto questo avviene attraverso pratiche di immersione consapevole che hanno effetti di benessere rigeneranti dal punto di vista fisico, psicologico e neurologico, e che sono capaci di riattivare quella che Edgar Morin chiama cittadinanza terrestre, ovvero il senso di appartenenza e affiliazione all'ambiente e alla specie umana stessa.

Il fulcro e la sorgente di questo movimento, nel nostro Paese, è la Scuola Italiana di Ecopsicologia Ecopsiché

(<https://www.ecopsicologia.it>), fondata nel 2004 dalla Psicologa Marcella Danon con il marito Bruno Gentili, e riconosciuta dalla International Ecopsychology Society.





Ha sede in Brianza e il suo motto è “Affonda le radici in ciò che sei e cambia il mondo con ciò che fai!”: ci sono vari percorsi e formazioni proposte dalla Scuola, come quella per diventare Ecopsicologo, Ecotuner, Green Coach, o per arricchire la professionalità di Educatore e di Guida ambientale escursionistica.

L'Ecotuning, nello specifico, è una disciplina volta a sintonizzare le persone con gli ambienti naturali, dentro e fuori da sé.

Questo può avvenire tramite attività in natura, laboratori, attivazioni sensoriali, meditazioni e yoga all'aria aperta, immersioni in foresta... l'obiettivo è quello di creare consapevolezza, ascolto e attenzione!

Una di queste pratiche è quello che i giapponesi hanno definito negli anni '80 Shinrin-yoku: il Forest Bathing è stato riconosciuto in Giappone dal Ministero dell'Agricoltura, delle foreste e della pesca come una pratica capace di stimolare il benessere psico-fisico.

Lo Shinrin-yoku non si limita ad una semplice passeggiata nel bosco. Prevede una connessione totale con la natura attraverso un'immersione completa.

I benefici che ci porta il Forest Bathing sono numerosi: potenzia le nostre difese immunitarie, regolarizza pressione arteriosa e battito cardiaco, abbassa colesterolo e cortisolo (l'ormone dello stress), previene la depressione, affievolisce la rabbia, aumenta l'energia e stimola la



creatività. Il nostro organismo reagisce positivamente al contesto che riconosce come proprio.

Inoltre l'ambiente naturale ha il potere di calmare la nostra mente, e di far fluire le emozioni.

La Natura viene dunque considerata maestra e compagna: è facile infatti riconoscersi in alcune metafore naturali, immedesimarsi in un animale, una pianta o un paesaggio, e in questo modo scoprire qualcosa che stava dentro di noi ma non riuscivamo ad esprimere.

Spesso durante le attività di Ecotuning si fanno passeggiate in Green Mindfulness, ovvero si cammina in silenzio, con lentezza e gentilezza, cercando di portare l'attenzione sui nostri sensi, e su quello che l'ambiente circostante ci comunica in quel momento.

Soffermandoci ad osservare meglio un albero o un fiore, ascoltando il suono di un ruscello, toccando la superficie di una corteccia, ponendo attenzione, possiamo riattivare i nostri sensi e per un attimo essere presenti a noi stessi, interrompendo il flusso di pensieri che sembra non fermarsi mai.

In questo modo, possiamo tornare a sentire quel legame innato con la Terra: ce lo abbiamo dentro, forte e profondo, deve solamente essere ricucito.

Sembra incredibile, eppure tanto semplice.

Come dicevamo all'inizio, **Noi siamo Natura!**

**GIULIA CIATTI**

Ricordiamo ai nostri Soci ed Amici le attività che la nostra Associazione propone :

- Sedute settimanali di **LOGOPEDIA DI GRUPPO** con la Dott.ssa Myriam Gioia, logopedista. Il corso prevede attività atte a promuovere un miglioramento dei disordini della voce, dell'articolazione e della fonazione. Vengono trattate anche le funzioni cognitive in senso globale, con esercizi per sviluppare le funzioni esecutive, l'attenzione e le abilità visuo-spaziali.
- Sedute di **SOSTEGNO PSICOLOGICO DI GRUPPO** per i parkinsoniani, due volte al mese, con la Dott.ssa Cristina Brezzi. Compagni sgraditi della malattia come stress emotivi, condizione di chiusura, apatia, depressione si combattono con l'aiuto di un operatore che si prenda cura del benessere della psiche.
- Sedute di **SOSTEGNO PSICOLOGICO DI GRUPPO** per i familiari/caregivers, due volte al mese, con la Dott.ssa Cristina Brezzi, un aiuto per coloro che ci supportano e sopportano.
- Sedute di **FISIOTERAPIA DI GRUPPO**, una volta alla settimana, presso la Pubblica Assistenza di Siena, con la fisioterapista Dott.ssa Agnese Bossi. Le sedute prevedono un programma di esercizi fisici per contrastare le limitazioni funzionali, facilitare l'autonomia e la migliore qualità di vita possibile.
- Adesione volontaria dei soci allo studio presso il Dipartimento di Scienze Neurologiche e Motorie dell'Università degli studi di Siena, sugli effetti del device "Angel's Wings" coordinato dal Professor Alessandro Rossi
- Adesione volontaria dei soci ad uno studio sugli effetti della danza terapia nella Malattia di Parkinson, condotto dal Dr. Marco Batti (kinesiologo) e dal Prof. Simone Rossi

Altre attività come il Coro o la Biodanza hanno subito una battuta d'arresto a causa dell'emergenza Covid, ma confidiamo di riprenderle presto.

Con l'arrivo della bella stagione riprenderanno le passeggiate di Nordic Walking.

# A.P.S. ASSOCIAZIONE PARKINSON SIENA ODV

Via del Porrione, 49 -53100- Siena  
(c/o Arciconfraternita della Misericordia)  
e-mail: [associazioneparkinsonsi@tim.it](mailto:associazioneparkinsonsi@tim.it)  
telefono whatsapp: **3714376388**

facebook: **Associazione Parkinson Siena**

messenger: **@parkinsonsiena**

codice fiscale: **92068750527**

**IBAN IT09L0103014203000001277030**



**SOSTIENI  
LA NOSTRA  
ASSOCIAZIONE**

**5** Dona il tuo **x10000**

**CODICE FISCALE: 92068750527**

**L'Associazione Parkinson Siena  
ringrazia:  
la Misericordia di Siena  
il Comune di Siena  
la Pubblica Assistenza**

Edizione a cura di :  
Marinella Bonucci, Antonio Bernardi, Cristina Nicoletti.

Foto e testi pubblicati con il consenso degli autori nel rispetto della  
privacy e delle norme vigenti.