



Il 24 novembre 2019 si è costituita ad Albenga l'associazione "Prendiamoci per mano" con sede nel centro "Muovi la salute".

Fondata da un gruppo di malati di Parkinson e dai loro familiari, l'associazione intende essere un supporto per tutti coloro che sono affetti da tale patologia, per i loro cari, ma anche per chi abbia interesse e sensibilità verso questa problematica e più in generale verso il quadro delle patologie neurodegenerative.

Gli obiettivi sono: la condivisione delle esperienze, della gestione e delle problematiche legate alla malattia, la conoscenza delle innovazioni scientifiche e terapeutiche in questo ambito, la sensibilizzazione sociale anche attraverso attività culturali, artistiche, ricreative.

L'organo di amministrazione è composto da cinque malati di parkinson e da due loro care-giver ed ha nominato in qualità di responsabile scientifico l'Ambasciatrice Ligure del Comitato Italiano Parkinson.

Iniziative svolte.

Nel primo periodo di attività l'associazione ha promosso un evento culturale di confronto con svariati professionisti quali una chinesiologa, una nutrizionista, un neurologo, un tecnico nordic-trail fondatore de "La casa di tremolo" di Caprezzo e con malati "fuori dal comune" che sono stati premiati per la loro forza di volontà nel combattere contro il Parkinson e che hanno testimoniato il percorso compiuto per il raggiungimento di obiettivi impensabili nella regressione della sintomatologia. Nella stessa giornata sono state proposte attività pratiche di tai chi e di posturologia.

Nel periodo natalizio "Prendiamoci per mano" era presente al mercatino dell'artigianato nel centro storico di Albenga per vendere manufatti prodotti dai soci stessi, con lo scopo di autofinanziamento e di sensibilizzazione sociale.

17 febbraio 2020: giornata "Rock steady boxing"

Marzo-giugno 2019, periodo di lock-down per la pandemia di covid-19: supporto ai malati attraverso incontri settimanali predisposti e calendarizzati per l'effettuazione di attività motorie, risveglio muscolare, yoga della risata, ed altre attività psico-fisiche fondamentali per il rallentamento degli effetti di questa malattia; inoltre opportunità offerta ai malati di interfacciarsi con i loro "compagni di avventura" che non avrebbero possibilità di vedere in contemporanea.

Inoltre, attraverso il canale wiki parky.tv, gestito dal Comitato Italiano Associazioni Parkinson, del quale l'associazione è delegazione regionale, i malati e i loro famigliari possono accedere a varie proposte del palinsesto: question time su diversi aspetti inerenti la malattia, incontri con specialisti quali psicologi, logopedisti, neurologi, fisioterapisti, nutrizionisti, eccetera, per ampliare le proprie conoscenze ed esperienze continuando a contrastare l'avanzamento della malattia in modo attivo e consapevole.

11 aprile 2020: celebrazione on-line della giornata mondiale della malattia: gli associati di "Prendiamoci per mano" si sono incontrati via web facendo un brindisi in compagnia di illustri specialisti del settore: la

Dottoressa Francesca Di Biasio di Genova, il dottor Nicola Modugno di Roma, entrambi neurologi, e la psicologa game trainer Dottoressa Lisa Ardenghi.

Giugno 2020: giornata “bucolica” con attività di svago (bocce, ping-pong, burraco) e campagna di tesseramento.

4 e 5 luglio 2020: “Tu chiamale, se vuoi, emozioni...”: incontro on-line con la dottoressa Silvia Della Morte (psicologa), il dott. N. Modugno e la dott.ssa F. Di Biasio (neurologi). Intervento in presenza delle dott.sse Ilaria Moreno e Silvia Mecca. Presentazione e partecipazione al progetto “Mettiamoci la faccia” di Vittorio Andreetta e Valeria Bastoncelli (fotografi parkinsoniani)

Agosto 2020: cena di fine estate presso “La Chiocciola” di Ceriale;

12 settembre 2020: partecipazione e co-organizzazione all’ evento “Parkinson in Park” a Rapallo;

26 settembre 2020: partecipazione alla “Settimana della gentilezza” promossa dal Comune di Albenga con la presentazione del libro di Valeria Chiara Bastoncelli “DestinoAzione” e la proiezione del filmato di “Mettiamoci la faccia”;

10 e 11 Ottobre 2020: partecipazione a “Il salto dell’acciuga” di Laigueglia con bancarella e materiale divulgativo;

Yoga della risata (attività settimanale gratuita presso il centro “Muovi la salute”, proseguita on-line su piattaforma zoom).

Dicembre: passeggiata ad Imperia P.M. (strada dell’amore) con pranzo.

L’associazione collabora con la Legazione Albenganese della Associazione Nazionale Mutilati Invalidi Civili, che offre per tutti i malati un servizio di informazione, consulenza ed assistenza per coloro che necessitano di un supporto al fine di orientarsi nel terreno spesso accidentato della burocrazia nell’ ambito dei diritti civili.

Inoltre l’Associazione ritenendo proficua la collaborazione con altre realtà associative operanti nell’ambito della disabilità ha richiesto di essere ammessa alla Consulta dei disabili del Comune di Albenga.

Mettendo in campo le competenze di alcuni malati, l’associazione intende, non appena sarà possibile, attuare progetti di attività manuali creative, corso di fotografia, escursioni e visite sul territorio ligure (musei, monumenti, ...) con la guida di un accompagnatore, tea-giver (momento di incontro dei care-giver).