

## Agli amici Parkinsoniani della Sezione Marisa Boati - Monza

Carissimi, eccoci all'inizio del nuovo anno sociale. Ritorniamo con le nostre proposte di **movimento, attività di sostegno e amicizia**.

I Corsi programmati da settembre 2024 a maggio 2025 si terranno, come al solito, presso il Centro Civico San Rocco di via D'Annunzio 35

### 1) **GINNASTICA da lunedì 16 settembre**

*Il Corso è tenuto da un Istruttore laureato in scienze motorie, ogni lunedì e giovedì, al mattino, in due turni: dalle 9,30 alle 10,30 – dalle 10,30 alle 11,30*

A gruppi di 6 persone – (informazioni Claudio 3496083752)

### 2) **ARTETERAPIA da martedì 15 ottobre**

*"...creatività ed arte per incontrare le proprie emozioni e i propri sentimenti..."* ogni martedì dalle 15,00 alle 17,30 – (informazioni Attilia 3476732017)

### 3) **MERCOLEDI' INSIEME da mercoledì 2 ottobre**

*"per attivare la manualità eseguendo piccoli manufatti!"* ogni mercoledì dalle 15,00 alle 17,00 - (informazioni Patrizia 3384556697 e Giuditta 039 230 1889 – 3470714829)

### 4) **MUSICO-CANTO TERAPIA da mercoledì 2 ottobre**

*"strumento educativo, riabilitativo e terapeutico, può aiutare a migliorare la chiarezza della voce e a prevenire la disfagia"* ogni mercoledì dalle 15,00 alle 17,00 (informazioni Giuditta 039 230 1889 – 3470714829)

### 5) **TAI CHI E DANZA da venerdì 20 settembre**

*"... si attiva un movimento lento e fortificante, utile per tutti, parkinsoniani e famigliari..."* ogni venerdì dalle 15,00 alle 16,00 – (informazioni Loredana 3391301475)

### 6) **NORDIC WALKING la camminata con i bastoncini da lunedì 7 ottobre**

*"un'attività all'aria aperta, in mezzo alla natura sotto la guida di istruttori federali"* ogni lunedì dalle 14.30 alle 15.30, uscite con e senza istruttore. (informazioni Claudio 349 6083752)

La partecipazione deve essere preceduta da Corso base per acquisire la tecnica corretta. Il corso verrà organizzato secondo necessità.

**Chi non abbia ancora frequentato le nostre attività, è invitato ad una prova gratuita per ogni corso per una scelta più convinta**

## INCONTRI E GITE IN PROGRAMMAZIONE

- ▶ venerdì 27 settembre alle 15, **INCONTRO CON I PAKINSONIANI**, con presentazione dei corsi da parte dei docenti e richiesta di suggerimenti e proposte
- ▶ 14 dicembre, **PRANZO IN OCCASIONE DEL NATALE**

*nel 2025, si programmerà*

- ▶ 29 marzo, **FESTA DI PRIMAVERA** pranzo e musica in allegra compagnia (quando vi invieremo la locandina, gentilmente ci aiuterete a diffondere)
- ▶ visita guidata a bene culturale da definire
- ▶ Incontri con medici specialisti
- ▶ Incontri con psicologa
- ▶ Gita in località da definire
- ▶ **LO VUOI UN GELATO?** Incontro di chiusura anno il 6 giugno 2025

Per ogni incontro, verrà inviata in tempo utile una locandina con gli opportuni dettagli.

Ringraziamo la Fondazione della Comunità Monza e Brianza, Voi e tutti i Sostenitori per l'aiuto generosamente offerto

