

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 alle 15, 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

