

LA TARTARUGA ODV CREMONA

# LA TARTARUGA *INFORMA.....*

MARZO 2025  
N 01 2025



## Editoriale

In primavera la Natura riprende a correre e accanto al risveglio della Terra (almeno nel nostro emisfero) vi può essere anche l'occasione per un risveglio del corpo.

La malattia di Parkinson trova nel movimento uno dei cardini terapeutici e allora sfruttiamo l'arrivo di giornate più lunghe, di temperature meno rigide e di momenti di sole per arrivare a muoverci di più.

La Tartaruga s'impegna a proporvi opportunità attraverso la fisioterapia in palestra, il Tai Chi (presso la sede) e le camminate all'aperto con i bastoncini e lo stile Nordic Walking.

Ma non è tutto. L'11 maggio abbiamo organizzato la Run For Parkinson che, quest'anno, vede realizzarsi due percorsi. Non puoi mancare.

Cogli l'occasione per dedicare del tempo di movimento a te stesso!

---

## Intervista a Ilaria Dilda, Care-Giver e Consigliere.

### **Parlaci un po' di te e del perché stai dando del tuo tempo all'Associazione.**

Mi chiamo Ilaria Dilda, sono la figlia di una persona con malattia di Parkinson: mio padre. Sono iscritta all'associazione "La Tartaruga ODV" e, da qualche anno, faccio parte del Consiglio Direttivo. Ho deciso di dedicare un po' del mio tempo all'Associazione perché, dalla scomparsa di mia madre, insieme a mia sorella, sono diventata caregiver di mio padre, perciò conosco le problematiche legate alla malattia e ho sentito la necessità di condividere la mia esperienza e metterla a disposizione di altri.

### **Ci hai detto che sei un care-giver. Chi lo è come te sa cosa significa ma per chi non lo è ancora e soprattutto per chi lo è da poco tempo e non ha riferimenti cosa ti sentiresti di dire?**

La malattia di Parkinson, come tutte le malattie neurodegenerative, è una malattia sistemica, cioè coinvolge tutto l'individuo nelle sue abilità e competenze ma lo è anche per tutto il nucleo familiare, infatti, dopo la diagnosi, è tutta la famiglia, in misura differente, che ne viene coinvolta. In particolare il caregiver diventa riferimento per la persona colpita, perché è colui o colei che la supporterà durante il decorso della sua vita e per tutte le sue esigenze. Il caregiver è un ruolo assai impegnativo sia fisicamente sia psicologicamente. Fisicamente perché deve aiutare in modo pratico la persona nella gestione delle autonomie personali, nell'assunzione della terapia farmacologica, nell'accompagnamento alle visite o alle terapie riabilitative, nell'occuparsi degli aspetti burocratici che la malattia richiede, nel coinvolgimento nella vita della famiglia e non. Il ruolo del caregiver è impegnativo anche psicologicamente: in prima battuta perché ci si deve mettere nell'ottica che, nella propria vita, bisogna dare maggior spazio a un'altra persona e quindi togliere spazio a se stessi. Secondariamente perché questo ruolo non è momentaneo, ma continuativo quindi il carico emotivo da sopportare può diventare, a lungo andare, pesante, soprattutto con il peggioramento dei sintomi della malattia che richiede un continuo aggiustamento degli equilibri della vita quotidiana e dei rapporti interpersonali. Il caregiver si deve informare per conoscere la malattia e poter agire in modo consapevole, deve essere fermo nelle decisioni, talvolta deve assecondare la persona e comprenderne le necessità per poterla aiutare, senza compatirla, ma non deve farsi fagocitare dalla problematica, deve stare sempre lucido per poter anche dire dei no o assumere decisioni al posto della persona in un'ottica di bene condiviso. Non deve mai perdere di vista che il paziente è una persona che necessita di aiuto ma, allo stesso tempo, deve riuscire a imporsi nel momento in cui ne percepisce la necessità.

### **Dalle tue parole cogliamo come una delle cose più preziose che abbiamo, il tempo, è in buona parte dedicato alla persona che aiutiamo.**

### **Che consigli daresti per ottimizzare il tempo che dev'essere dedicato non solo alla persona che si segue ma anche alle tante altre cose (gli altri famigliari, il lavoro, lo sport, se stessi)?**

Certamente, facendo il caregiver, il tempo da dedicare a se stessi diminuisce, ma l'importante è cercare di ritagliarsi i propri spazi per potersi rigenerare e ritrovare le energie necessarie per andare avanti senza

sentirsi in colpa. A tale scopo la cerchia familiare o amicale deve aiutare il caregiver a capire quando ci sia bisogno di staccare. Sappiamo benissimo che troppo spesso davanti alla malattia, le persone tendono ad allontanarsi, ad abbandonare la persona colpita perché non più performante come una volta. In questo modo persona malata e caregiver rimangono soli con il rischio di ripiegarsi su se stessi e cadere in un circolo di relazioni che rischiano la compromissione. Ecco allora che ci si può rivolgere ad associazioni come “La Tartaruga ODV” in cui si può trovare supporto e condivisione, soprattutto perché si conoscono persone che vivono la stessa problematica, la capiscono e possono dare consigli utili per ottimizzare il proprio tempo e la propria esperienza di vita.



*Ilaria Dilda*

**Pensi che questa Associazione possa fare qualcosa in più per aiutare/supportare i caregiver? Hai delle proposte?**

Nel corso degli anni l'associazione “La Tartaruga ODV”, oltre a occuparsi delle persone malate di Parkinson, si è occupata anche dei caregivers, avendo colto l'enorme importanza di queste figure nella vita dei malati fornendo la possibilità di partecipare a corsi di formazione online specifici sui caregivers e promuovendo per loro incontri di sostegno psicologico una volta al mese. Credo sia importante organizzare incontri o uscite solo per i caregivers per poter permettere loro di dedicarsi del tempo senza essere per forza in compagnia della persona che si segue al fine di creare un gruppo che possa essere promotore di benessere per se stessi e per gli altri.

**Credi che il territorio cremonese sia ben organizzato per affrontare e seguire le problematiche socio-sanitarie delle persone con Malattia di Parkinson? Hai degli esempi anche non personali da riportare?**

Credo che il territorio cremonese stia cominciando a organizzarsi per affrontare le problematiche socio-sanitarie delle persone con Malattia di Parkinson e mi riferisco in particolare alla “Fondazione Teresa Camplani” dove un'equipe di professionisti sta mettendo in campo le proprie competenze per costruire un percorso strutturato al fine di affrontare la malattia di Parkinson da diversi punti di vista che lavorano in sinergia tra loro. Anche l'Ospedale di Cremona sta ricominciando ad affrontare la malattia di Parkinson grazie all'arrivo del nuovo primary di Neurologia e alla sua equipe. Credo sia importante avere personale qualificato di fiducia cui rivolgersi per assicurare le persone con malattia di Parkinson e i loro familiari in quanto tale malattia coinvolge tanti aspetti della vita, per questo, secondo me, sarebbe necessario un canale diretto cui potersi rivolgere in caso di emergenza per evitare di essere curati solamente per un sintomo specifico evitando di tenere in considerazione la globalità della persona e della patologia complessa da cui è afflitta.

---

# Un atto di Solidarietà del Lions Club Cremona Lido Po

Venerdì 14 marzo la presidente del Lions Club Cremona Lido Po Maria Teresa Rizzi assieme alla segretaria Gabriella D'Attolico e a Mara Sperlari sono state ricevute dalla presidente Marina Cavalli e dalla consigliera Ilaria Dilda presso la sede de La Tartaruga

Le rappresentanti del Lions Club hanno consegnato un assegno destinato a finanziare il carburante necessario per i trasporti verso le strutture e le palestre, frequentate dagli iscritti all'Associazione.

La presidente Marina Cavalli ha evidenziato come questo aiuto concreto esprime non solo il lato economico ma anche quello empatico e solidale che il Lions Club ha pienamente nella sua mission e nella sensibilità delle sue rappresentanti.



# 10° Anniversario AUSER di Cremona

Una nostra delegazione era presente al convegno realizzato dall'Auser di Cremona per i suoi 10 anni.

L'Auser di Cremona è una realtà del Terzo Settore (iscritta al RUNTS) con un motore di oltre 100 volontari.

Con Auser abbiamo realizzato un protocollo che ci permette di aiutare le Socie e i Soci nei trasferimenti dal domicilio alle sedi delle attività.

Tanti Auguri, quindi, da parte di tutta La Tartaruga alla Dirigenza e ai Volontari di Auser Cremona.



## ASSEMBLEA ORDINARIA

La Presidente, in accordo con il Consiglio Direttivo, convoca l'Assemblea Ordinaria dell'Associazione in prima convocazione il 30 aprile 2024 alle h 05:00 e in **seconda convocazione sabato 10 maggio 2025 alle h 10** presso la sede associativa in via Gioconda 5 (Cremona). Sarà possibile partecipare all'Assemblea anche tramite piattaforma informatica.

Ordine del Giorno

- Relazione della Presidente
- Presentazione e Discussione del Bilancio Consuntivo 2024
- votazione del Bilancio Consuntivo 2024
- Presentazione e Discussione del Bilancio Preventivo 2025
- votazione del Bilancio Preventivo 2025
- Varie ed eventuali

Al termine dell'Assemblea sarà offerto un rinfresco.

Il link per la partecipazione online sarà messo sul canale Wath'sApp la mattina del 10 maggio e inviato via email a chi ne farà richiesta nei giorni antecedenti l'Assemblea.

# 8 marzo festeggiato a passo di...Nordic Walking

**a cura di Brunetta Rizzi**

Finalmente ci siamo! Dopo una lunga attesa e sotto la guida esperta di Susanna Genzini, attenta e competente istruttrice nonché amica di vecchia data, oggi è iniziato il corso di Nordic Walking adattato.

Il clima ci ha aiutato a partire con entusiasmo! Ci siamo trovati in una decina di associati alla pista ciclabile di Cremona. Dopo esserci scambiati i doverosi auguri di Buona Festa della Donna partendo dai movimenti basilari e da un sapiente riscaldamento, siamo arrivati, dopo circa un'ora, a fare i primi corretti movimenti che prevedono una accurata sincronizzazione di braccia racchette e gambe.

Arrivederci alle prossime lezioni!



“Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare.”

Lucio Anneo Seneca

# Tartarughine/i alla Corsa Rosa

Si è svolta domenica 16 marzo la Corsa Rosa. 2500 persone hanno camminato/corso lungo i percorsi predisposti. Una bella manifestazione che racchiude l'attenzione verso il mondo femminile e la salute personale che si può realizzare anche attraverso il movimento all'aria aperta.

Erano presenti alcune Socie e alcuni Soci de La Tartaruga.



# Charity Run 30 marzo 2025



Domenica 30 marzo si è svolta la Charity Run promossa dal Centro Commerciale Cremona Due. Era presente una nostra delegazione con il banchetto e tanta disponibilità a farci conoscere.

Un'occasione sia di movimento sano, sia di raccolta fondi a favore della nostra e di altre Associazioni. Nei week-end precedenti alcune/i volontarie/i erano presenti nella galleria del Centro Commerciale Cremona Due a vendere pettorali cui parte del ricavato è stato donato alla Tartaruga.

Un grazie a chi si è reso disponibile e ha speso del suo tempo per La Tartaruga.



# Ringraziamenti



“Da tutti i soci un augurio speciale per **Michela Balzarini e Daniele Saviola** che con grande generosità hanno chiesto che il loro regalo di nozze fosse una donazione a favore della Tartaruga OdV, un **grande grazie** agli sposi e certamente ad amici e parenti che hanno accolto l'idea.”

“ Un **sentito ringraziamento** a nome di tutti alla famiglia **DeBellis** che in ricordo del carissimo socio **Giuseppe** ha deciso di offrirci un sostegno per le nostre attività. Giuseppe è stato parte vitale ed impegnata della nostra associazione, **gentile e disponibile**, capace di accogliere e far sentire in famiglia le nuove Socie e i nuovi Soci”.

## RUN FOR PARKINSON

11 MAGGIO 2025 a CREMONA

Quest'anno la Run For Parkinson cambia percorso....anzi, ne avrà due.

Da una parte una camminata dalle Colonie Padane a Piazza del Duomo e ritorno.

Dall'altra parte un percorso che parte e arriva sempre alle Colonie Padane di Cremona passando per Piazza Duomo e Bosco ex Parmigiano. A breve la locandina e tutte le informazioni.

## Le attività della Tartaruga

*Attività fisioterapia in palestra*



## *Attività tai-chí in sede*



---

## CONTATTI

E-mail

[latartarugaadvcr@gmail.com](mailto:latartarugaadvcr@gmail.com)

Phone

+39 3294297082

Sito Web

[www.latartarugaadvcr.it](http://www.latartarugaadvcr.it)