

NOVEMBRE 2026
N 02 2026

Editoriale

"L'evoluzione delle situazioni"

Ci stiamo avvicinando alle festività natalizie e dell'anno nuovo e un principio di pensiero sul bilancio del 2026 ci è già balenato nella mente. Un anno ricco di avvenimenti che sta dimostrando in questo periodo autinnale la vivacità fervida de La Tartaruga.

Siamo attivi....siamo propositivi.....abbiamo continuato a proporre i nostri cavalli di razza (arte , fisioterapia, Tai Chi) aggiungendo la musica e riproponendo la bellissima gita sul grande Fiume Po. **Chiediamo alle nostre Socie e ai nostri Soci di esserci...di partecipare a una o più iniziative perchè stare soli in casa non aiuta.**

La fisioterapia ha trovato nella dottoressa Lisa (che intervistiamo nel giornalino) una continuità e un'innovazione di valore. Il 5 dicembre, per la Giornata Mondiale Parkinson, abbiamo organizzato un convegno molto interessante sulla fisioterapia. Il Tai Chi si ripresenta con entusiasmo rinnovato e il 28 novembre il maestro Luigi Ginevra approfondirà con la dottoressa Francesca Mancini i presupposti neurofisiologici alla base della metodica

Stay tuned e.....vivi La Tartaruga

L'intervista a Lisa Poli....Fisioterapista

Lisa, ciao e benvenuta nel mondo de La Tartaruga ODV
Per prima cosa, raccontaci qualcosa di te e delle tue esperienze professionali.
Salve sono Lisa, fisioterapista.
Dopo essermi laureata a Cremona nel 2017 ho iniziato a lavorare nelle cliniche della Provincia. Capivo che il mio interesse si rivolgeva principalmente al paziente neurologico, mi

affascinavano lo studio e la clinica della complessa connessione cerebrale con i sintomi fisici e le possibili vie di guarigione.
Nel 2019 mi iscrissi al Master in Neuroriabilitazione a Roma, frequentando per un anno il corso e lavorando per tre anni nella capitale.
Finita l'esperienza tornai a Cremona e decisi di iscrivermi al corso della dottoressa Bertelè per imparare il suo metodo di massaggio posturale.
Fu per me un periodo rivoluzionario. Aprii la partita iva e cominciai a lavorare da libera professionista sul territorio aprendo la mia rete e venendo a conoscenza di diverse realtà come l'Associazione "La Tartaruga" che supporta le persone affette dalla malattia di Parkinson e disturbi del movimento.

Che impressioni hai avuto del mondo della nostra Associazione?
Li incontrai in un contesto famigliare di condivisione e scambio in cui l'attenzione era rivolta all'aiuto reciproco e alla cura delle relazioni.
Mi resi conto delle diversità motorie e cognitive, della potenzialità di movimento e di espressione corporea di ognuno di loro.

L'attività fisioterapica, come sappiamo è uno dei punti cardini del programma terapeutico nella malattia di Parkinson, ma ancora molte persone la confondono con l'attività fisica. Cosa ti senti di dire in materia alle persone che ci leggono e che magari non vengono in palestra a seguire il tuo corso?
A settembre abbiamo iniziato gli incontri in palestra: un percorso di fisioterapia permette al paziente di trovare nuove strategie di movimento e di reazione all'equilibrio, che in questa patologia potrebbero regredire.
Perciò insieme lavoriamo con esercizi incentrati sulla percezione corporea, sulla mobilità globale di tutto il corpo per poi progressivamente allenarsi su equilibrio statico e dinamico, reattività dei riflessi, qualità del cammino e fluidità del movimento.
Valore aggiunto e fondamentale di questi incontri di terapia in palestra è proprio il Gruppo. Allenarsi in compagnia favorisce il buonumore, il divertimento, la sfida e la comprensione della diversità e unicità che contraddistinguono ciascuno.

Quali consigli ti senti di dare alle nostre soci e ai nostri soci per migliorare gli effetti della fisioterapia al domicilio e comunque nelle giornate in cui non vengono in palestra?

Consiglierei a tutti i pazienti affetti da Malattia di Parkinson di Cremona di sperimentare questa possibilità inclusiva, allegra e ricca di stimoli per migliorare la propria condizione.
Inoltre è importante specificare che una buona routine di benessere fisico può favorire il mantenimento delle proprio capacitá: un sano stile di vita, una camminata quotidiana, buonumore, 15 minuti di esercizi di mobilità e coordinazione in posizione eretta o seduta sono sufficienti per mantenere un buon livello di salute.

Grazie a tutti voi per questa opportunità, ci vediamo in palestra!



Partecipazione alla Giornata del Volontariato

Anche quest'anno siamo stati in Piazza del Comune/Duomo a Cremona per partecipare alla Giornata del Volontariato e creare un'opportunità di contatto con la cittadinanza.





Una “50esima” donazione

Vi sono cose che sembrano resistere allo scorrere del tempo...una di queste si ripete da 50 anni. Il Socio e Consigliere Massimo si è diplomato 50 anni fa e con i compagni di classe ogni anno ha organizzato un momento di ritrovo e di condivisione di pensieri ed esperienze.

Quest’anno tutti gli ex allievi hanno deciso di tornare nella loro scuola ,d’incontrare la Preside attuale, di confrontarsi con due classi e rivivere i momenti passati nei loro laboratori.

Nelle more di questa tradizione e nel vivere questo 50 esimo appieno hanno scelto di farci una generosa donazione. Una lunga e proficua amicizia lega gli ex studenti della 5° A Elettronici

dell'ITIS e trova ora un forte contatto anche con la nostra Associazione che esprime, tramite il Consiglio Direttivo a nome di tutte le Socie e tutti i Soci, un **grazie** sincero.

Un pranzo d'estate in compagnia

Una tradizione trovarsi verso fine agosto per parlare dei progetti autunnali e invernali. Un incontro avvenuto presso la canottieri Bissolati, che ringraziamo per l'opsitalità e la disponibilità, che ci ha permesso di condividere del buon cibo, ascoltando musica e raccontandoci le vacanze appena trascorse.





Corso di Musicoterapia

Un gradito ritorno dopo anni il corso di musicoterapia cui stanno partecipando diverse Socie e Soci.

Un'opportunità di esprimersi tramite i suoni e diversi strumenti.

Gita sul grande fiume Po

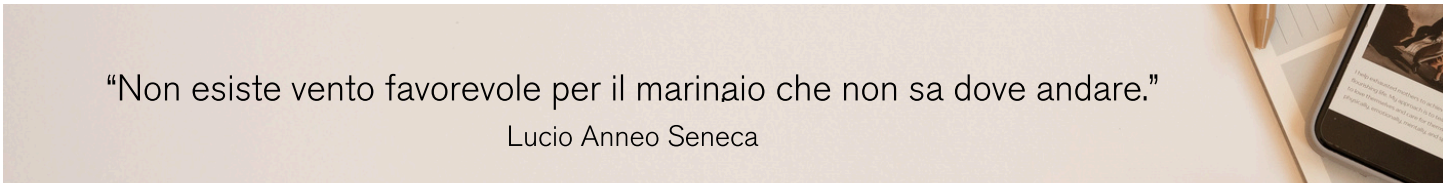
La Tartaruga ha organizzato una gita sul fiume Po il **21 novembre 2026**. Sono aperte le iscrizioni





Pranzo di Natale

Domenica 20 dicembre staremo assieme a pranzo presso *Cascina Moreni* a Cremona.
Occasione di condivisione e divertimento.



CONTATTI

E-mail
latartarugaodvcr@gmail.com

Phone
+39 3294297082

Sito Web
www.latartarugaodvcr.it