



ASSOCIACIÓ PARKINSON MARESME



Activitats Terapèutiques

amb el suport de:



Ajuntament
de Mataró



Ajuntament
d'Argentera



Ajuntament de
Vilassar de Mar





Suport emocional i rehabilitació cognitiva

Dirigits per una psicòloga, els grups tenen una freqüència setmanal i són de lliure participació. Cada temporada es presenta un programa de treball, adaptat a cada grup.

En cada grup es treballen components d'informació sobre la malaltia, factors psicològics associats, tècniques psicològiques i de rehabilitació cognitiva i relacions familiars.

Es realitzen a les Sales de la Fundació Hospital.





Logoteràpia

Per dur a terme la reeducació logopèdica amb la millor eficàcia possible es divideixen les persones en grups segons les seves necessitats, cada grup té una freqüència setmanal.

Actualment la logoteràpia es fa telemàticament per video-WhatsApp. Aquest mètode s'ha mostrat tant o més profitós que la manera presencial.

Dirigits per una prestigiosa logopeda, a les sessions s'aporta informació sobre els principals problemes de comunicació i de disfàgia que es poden presentar al llarg de la malaltia de Parkinson i es donen diferents estratègies per a prevenir-los i millorar-los.

També es treballa el deteriorament cognitiu mitjançant exercicis d'atenció, memòria, visió espacial i perceptius.

Les sessions es realitzen des de casa amb el dispositiu mòbil.





ASSOCIACIÓ PARKINSON MARESME

Biodansa

Com el seu nom indica és una invitació a participar en el Ball de la Vida, una proposta que no consisteix únicament en ballar, sinó en activar, a través de moviments, jocs i riures, els potencials afectius i de comunicació que ens connectin amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb el nostre entorn. En les sessions els malalts de Parkinson es relacionen uns amb els altres, es distenen, i fan un exercici de gran utilitat contra els símptomes de la malaltia.

A través de la Biodansa un descobreix la felicitat d'estar viu mentre que es treballen els sentiments d'afectivitat i es desenvolupa la nostra creativitat.

Es realitzen en sessions grupals en el Centre Cívic Cabot i Barba de Mataró





Fisioteràpia específica

Mitjançant un seguit d'exercicis dirigits per una fisioterapeuta, s'intenta minimitzar els efectes limitadors de la mobilitat, inherents a la malaltia de Parkinson.

L'objectiu és reduir el risc de caigudes i millorar l'activitat física i deambulació.

Es fa en grups d'un màxim de 8 persones a les instal·lacions del Centre FISIOSALUT Mataró amb una freqüència setmanal.





Tai-Txi

El Tai-txi és una activitat de caràcter fisicoemocional que es basa en la meditació en moviment i en la realització d'exercicis físics per millorar la coordinació dels moviments corporals i la relaxació del to muscular que són aspectes sovint deteriorats en els pacients de Parkinson.

Així mateix aquest exercicis mentals i musculars són beneficiosos en altres àrees de l'activitat cerebral, com la memòria i benestar físic.

Dirigits per un Mestre Formador es realitzen en grup amb periodicitat setmanal al Centre Cívic Cabot i Barba de Mataró.





Musicoteràpia

Consisteix en un seguit d'exercicis i activitats relacionades genèricament amb la música (però no cal "saber" música) que tenen a veure amb el ritme, la melodia o l'harmonia, aprofitant que tots tenim peus i mans per poder seguir un ritme i que tots portem incorporat de fàbrica un instrument musical: la nostra veu. De fet, l'objectiu general del taller es poder participar en un senzill conjunt instrumental i, sobre tot, poder cantar cançons en grup (crear una coral).

Molts d'aquests exercicis treballen aspectes relacionats amb la logopèdia (entonació, afinació articulació), la fisioteràpia (mobilització voluntària de diverses parts del cos, coreografies) o la psicoteràpia (activitats grupals, activitats de relaxació,...).

Aquest taller està pensat, desenvolupat i dirigit per en Dídac Rocher, un professor de música jubilat d'Educació Secundària (va treballar molts anys a l'Institut Satorras de Mataró) i es fa setmanalment a les aules de la Fundació Hospital.





Marxa nòrdica

Després d'un curs d'iniciació, realitzat per en Antonio Brieba, els socis de l'APM encoratjats per en Francisco Morte (soci afectat de la malaltia de Parkinson) es troben cada dimarts a les 10:00 a la Plaça Granollers de Mataró per practicar aquesta disciplina. L'activitat es porta a terme en els espais del Parc Central de Mataró amb una durada d'hora i mitja.

La marxa nòrdica aporta molts elements d'interès a les persones amb trastorns neurològics i especialment per a les persones amb malaltia de Parkinson al combinar la coordinació, equilibri i força muscular en un ambient de col·laboració i amistat.

