

la persona  
al primo  
posto



Terapie riabilitative  
interdisciplinari on-line  
e in presenza

**PROGRAMMA DI RIABILITAZIONE  
PER PERSONE CON PARKINSON**

**2021/22**



## IL METODO PROGOTAN

Il metodo Progotan nasce come terapia fisica di **riabilitazione complementare interdisciplinare**, allo scopo di dare una solida risposta alle più recenti scoperte nel campo della riabilitazione, in linea con la letteratura scientifica. Il fine è favorire il mantenimento di **un buon livello di qualità della vita nella persona con Parkinson.**

Il metodo Progotan è frutto della **fusione e integrazione** in un unico sistema riabilitativo delle terapie complementari più accreditate e coinvolge tutte le aree della persona.

Il metodo **Progotan** in modalità on-line prevede la presa in carico della persona con Parkinson per la durata di circa 10 mesi. Il primo passo è **la valutazione individuale** da parte della fisioterapista e della psicologa, che elaboreranno un programma **riabilitativo personalizzato**, scegliendo le discipline più idonee alla persona e alla sua condizione.

**Le discipline terapeutiche** utilizzate nel nostro metodo: **fisioterapia, logopedia, stimolazione cognitiva, scienza dell'alimentazione, allenamento funzionale, terapia occupazionale, tango, yoga, mantenimento della scrittura, arte terapia, tai chi e bodybit.**

Nella **modalità on-line**, il paziente segue le lezioni erogate in diretta tramite internet comodamente da casa propria. L'interazione tra paziente e operatore è costante tramite il contatto audio-visivo. È anche possibile usufruire delle singole discipline.

È prevista anche la possibilità di formare gruppi presso le sedi delle Associazioni, con l'assistenza un **nostro operatore in presenza e da uno da remoto**. Basta avere una televisione!



## LE ATTIVITÀ

**Fisioterapia:** specifici movimenti finalizzati a migliorare il funzionamento del sistema muscolo-scheletrico e dei vari apparati con effetti positivi sulla coordinazione, il passo e la bradicinesia.

**FisioFit:** terapia a tempo di musica! Movimenti mirati per migliorare ritmo, coordinazione, mobilità ed equilibrio a ritmo di brani musicali, per divertirti e fare terapia nello stesso momento.

**BitBody:** musica, ritmo e corpo sono i protagonisti di questa attività che attraverso stimoli uditivi e visivi svilupperanno l'indipendenza degli arti inferiori da quelli superiori, migliorando la verbalizzazione, l'equilibrio e la simmetria dei passi.

**Attivamente:** una palestra per la mente con esercizi di potenziamento e mantenimento per la memoria, il linguaggio, il ragionamento e l'attenzione, per raggiungere il miglior livello possibile di funzionalità psicologica, fisica e sociale.

**Graphos:** ridurre il gesto grafico attraverso una riprogrammazione motoria che avverrà per imitazione facilitando la comprensione dell'atto grafico da parte dell'osservatore, che rifamiliarizzandosi col gesto grafico potrà rieseguirlo in autonomia.

**Tai Chi:** questa attività propone movimenti lenti e controllati che hanno effetti positivi sulla stabilità e sull'equilibrio; un valido aiuto per un'andatura più sicura e passi più lunghi, riducendo lo stress e rinforzando il sistema motorio.

**Ergoterapia:** una serie di strategie di autosufficienza e di adattamento dell'ambiente domestico al fine di facilitare lo svolgimento delle attività quotidiane.

**BodyWork:** movimenti di vita quotidiana resi più semplici ed accessibili per migliorare l'apparato muscolo-scheletrico attraverso l'uso di esercizi specifici che stimoleranno la persona nella sua totalità.

## LE ATTIVITÀ

**Logopedia:** un lavoro su voce e dizione per migliorarne qualità, forma e modalità di articolazione al fine di incrementare la socializzazione e la conversazione nella vita quotidiana.

**Arte terapia:** l'arteterapia comporta il miglioramento della coordinazione oculo-motoria o oculo-manuale, ha effetti positivi anche sull'umore, andando a contrastare gli effetti che la malattia ha a livello psicologico.

**Yoga:** è utile per la stabilizzazione del corpo, per scoraggiare la tendenza del dorso a curvarsi, aumentando la flessibilità generale della colonna, promuovere uno stato di rilassamento e prevenire eventuali stati depressivi.

**Tango:** ballando il tango rafforziamo l'equilibrio, la consapevolezza del corpo e del suo peso, il coordinamento e lo spostamento nello spazio. Non essendoci un passo base la persona dovrà attivare nuovi percorsi neuronali per immaginare e poi comunicare ed eseguire ogni passo o figura.

**Motricità fine:** Semplici esercizi che necessitano di piccoli movimenti delle mani e delle dita per migliorarne il movimento e la coordinazione, così da semplificare tutte le attività quotidiane in cui le mani sono utilizzate.

**Arte in danza:** attraverso l'osservazione delle immagini di opere d'arte si ricercherà il movimento facendo sì che l'opera stessa sia più che osservata, incorporata dal partecipante, inglobata, vissuta attraverso i cinque sensi.

**Alimentazione:** consigli nutrizionali per sviluppare un piano alimentare personalizzato ottimizzando gli aspetti nutrizionali, gastrointestinali e di integrazione naturale; una serie di informazioni e spunti per utilizzare l'alimentazione come strumento di benessere.

**Aperitivo in terrazza:** spazio autogestito dedicato ai pazienti e ai caregiver. Passare insieme l'happy hour per scambiarsi esperienze, confrontarsi e supportarsi.

**La comuna:** spazio dedicato soprattutto ai caregiver, un momento di informazione e di approfondimento.



## ORARI SETT. EASY

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 - 10.00	FISIOFIT			YOGA	
10.00 - 11.00	ATTIVAMENTE		MOTRICITÀ FINE		ERGOTERAPIA
11.00 - 12.00	TAI CHI		ARTE TERAPIA	FISIOTERAPIA	ARTE IN DANZA
14.00 - 15.00			ALIMENTAZIONE		
16.00 - 17.00					LOGOPEDIA
17.00 - 18.00			BITBODY	GRAPHOS	
18.00 - 19.00		APER. IN TERRAZZA			
20:30				LA COMUNA	



## ORARI SETT. MEDIUM

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 - 10.00	ATTIVAMENTE		TAI CHI	FISIOTERAPIA	ERGOTERAPIA
10.00 - 11.00	MOTRICITÀ FINE			ARTE TERAPIA	
11.00 - 12.00	FISIOFIT		TANGO	YOGA	ARTE IN DANZA
14.00 - 15.00			ALIMENTAZIONE		
16.00 - 17.00					
17.00 - 18.00				BODYWORK	LOGOPEDIA
18.00 - 19.00		APER. IN TERRAZZA	BITBODY	GRAPHOS	18:30 ARTE IN DANZA
20:30				LA COMUNA	

## ORARI SETT. ACTIVE

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9.00 - 10.00					
10.00 - 11.00	FISIOTERAPIA			FISIOFIT	
11.00 - 12.00					
14.00 - 15.00			ALIMENTAZIONE		
16.00 - 17.00	MOTRICITÀ FINE		BITBODY	GRAPHOS	
17.00 - 18.00	TAI CHI		YOGA	ATTIVAMENTE	
18.00 - 19.00	FISIOFIT	APER. IN TERRAZZA	BODYWORK	TANGO	18:30 ARTE IN DANZA
20:30				LA COMUNA	



## GLI ORARI PER ATTIVITÀ

	Easy	Medium	Active
<b>Fisioterapia</b>	Giovedì alle 11:00	Giovedì alle 9:00	Lunedì alle 10:00
<b>FisioFit</b>	Lunedì alle 9:00	Lunedì alle 11:00	Lun. 18:00 e gio. 10:00
<b>BitBody</b>	Mercoledì alle 17:00	Mercoledì alle 18:00	Mercoledì alle 16:00
<b>Attivamente</b>	Lunedì alle 10:00	Lunedì alle 9:00	Giovedì alle 17:00
<b>Graphos</b>	Giovedì alle 17:00	Giovedì alle 18:00	Giovedì alle 16:00
<b>Tai Chi</b>	Lunedì alle 11:00	Mercoledì alle 9:00	Lunedì alle 17:00
<b>Ergoterapia (T.O)</b>	Venerdì alle 10:00	Venerdì alle 9:00	-
<b>BodyWork</b>	-	Giovedì alle 17:00	Mercoledì alle 18:00
<b>Logopedia</b>	Venerdì alle 16:00	Venerdì alle 17:00	-
<b>Arte terapia</b>	Mercoledì alle 11:00	Giovedì alle 10:00	-
<b>Yoga</b>	Giovedì alle 9:00	Giovedì alle 11:00	Mercoledì alle 17:00
<b>Tango</b>	-	Mercoledì alle 11:00	Giovedì alle 18:00
<b>Motricità fine</b>	Mercoledì alle 10:00	Lunedì alle 10:00	Lunedì alle 16:00
<b>Arte in danza</b>	Venerdì alle 11:00	Ven. 11:00 e alle 18:30	Venerdì alle 18:30
<b>Alimentazione</b>	Mercoledì alle 14:00	Mercoledì alle 14:00	Mercoledì alle 14:00
<b>Aperitivo in terrazza</b>	Martedì alle 18:00	Martedì alle 18:00	Martedì alle 18:00
<b>La comuna</b>	Giovedì alle 20:30	Giovedì alle 20:30	Giovedì alle 20:30



## PREZZI

■ **Programma metodo completo (on-line):**  
comprende **valutazione individuale** + sedute di gruppo per un totale di **circa 220 sessioni** in 10 mesi + **tappeto di lavoro: totale €1'190** (4 rate).

■ **Singole discipline terapeutiche (on-line):**  
per un periodo di **40 settimane**, a scelta in base ai posti disponibili e al calendario:

- **1 disciplina** settimanale, circa 36 sessioni: **€250**
- **2 discipline** settimanali, circa 72 sessioni: **€470** (2 rate).
- **4 discipline** settimanali, circa 144 sessioni: **€860** (3 rate).

■ **Singole discipline terapeutiche (on-line):**  
per un periodo di **12 settimane**, a scelta in base ai posti disponibili e al calendario:

- **1 disciplina** settimanale, circa 12 sessioni: **€100**
- **2 discipline** settimanali, circa 24 sessioni: **€190**
- **4 discipline** settimanali, circa 48 sessioni: **€360**.

■ **Tappeto di lavoro** (non obbligatorio) **€90**.

### **Sedute individuali:**

sedute individuali con i nostri terapisti: **€50** cadauna.



## I PROFESSIONISTI

### Il nostro team:

Dott.ssa **Milena Guizzetti**: fisioterapista

Dott.ssa **Kristina Ilic**: terapeuta occupazionale

Dott.ssa **Arianna Lorenzi**: terapeuta occupazionale

Dott.ssa **Silvia Nezosi**: psicologa

Dott.ssa **Martina Panaccione**: scienze motorie

Dott.ssa **Maria Paola Zampella**: biologa nutrizionista

Dott. **Giacomo Spada**: logopedista

Dott. **Andrea Pedrotti**: musicoterapeuta

**Viola Emanuelli**: yoga e coordinatrice

**Eliane Orselli**: arteterapeuta e insegnante tai chi

**Elvira Pezzotti**: tango e O.S.S.

**Teresa Rospetti**: danza terapia

**Giuseppe Sarcinella**: tango e coordinatore

### Associazione Progotan

Via alle fornaci 29

CH - 6533 LUMINO

T. Svizzera +41 78 201 67 66

[contact@progotan.com](mailto:contact@progotan.com)

### Associazione Progotan

c/o SÉ74

Via Annibale Rosa 44

I - 28921 VERBANIA / VB

T. Italia +39 375 510 69 81