



English → Spanish



[Vea este correo electrónico en su navegador.](#)

Parkinson's Post



*Supporting people
with Parkinson's
since 1991*

Junio de 2026

Calendario de actividades de junio de 2026

Mensaje del Presidente



*Charlene Ostlund
President*

El verano en Green Valley es toda una experiencia. Si te quedas en casa, te perderás la oportunidad de probar algo diferente. Intentaremos que te interesen las actividades bajo techo. A mediados de mayo, mientras escribo esto, todavía estamos ultimando los detalles, así que por favor, lee mis correos electrónicos diarios para estar al tanto de las novedades.

Aquí hay algunas actividades posibles... En junio, las tardes de los martes estarán dedicadas a las artes y manualidades, comenzando el 2 de junio cuando

Carol Mutter ayudará a los participantes a crear un diseño espectacular siguiendo un patrón y usando Diamond Dotz. Ella dice que su temblor

desaparece mientras trabaja con las piezas pequeñas. El 9 de junio Nancy Hurst nos guiará en la pintura de piedras. Seguirán más proyectos divertidos. ¿

Goulet trajo pelotas de tambor al PAC. Aunque son coloridas, ¡no son solo decoración! Jane Bottlinger y yo hicimos un poco de percusión siguiendo las instrucciones de un video de YouTube. Es divertido. Es un ejercicio ya sea de pie o sentado. No olvides el dispositivo electrónico de boxeo que donó Mia. Probemos estas actividades los sábados por la mañana para reemplazar la caminata con bastones durante el clima caluroso.



Jane y Charlene Ball tocando la batería en el PAC

También, he pedido un DVD de una serie de televisión. Después de verla (algo que se les dice a todos los maestros que hagan antes de mostrar películas), programaré películas y palomitas de maíz.

Como en años anteriores, tendremos una comida compartida los primeros viernes de junio, julio y agosto. A diferencia de los últimos dos años, las comidas compartidas serán en Friends in Deed. Lea mis correos electrónicos para obtener más detalles.

LOUD Crowd se ampliará de una sesión semanal a dos. Únase a los ejercicios de voz en el PAC los lunes por la mañana a las 11:00, después del café y las donas, y los jueves por la tarde a las 3:30. Tenemos el privilegio de contar con estudiantes de patología del habla de la Universidad Midwestern dirigiendo las clases. Si desea unirse desde casa, avíseme enviando un mensaje a membership@gvparkinsons.org, y John lo conectará a través de una aplicación en línea.

[Suscribir](#)[Números anteriores](#)[Traducir ▼](#)

noticias sobre cambios en el calendario, eventos especiales y actividades. Es importante que te mantengas informado para no perderte nada.

Les informaré sobre el regreso de Rock Steady Boxing Sahuarita, que comenzará en La Posada en junio, en cuanto reciba información. ¡

Disfruten del verano y manténganse activos!

--Charlene

Clase de SACK, martes 16 de junio, 13:30 h en el PAC.

Tema: Marcha.

Video: El Dr. Nate Coomer, fisioterapeuta, hablará sobre los desafíos de caminar en la enfermedad de Parkinson, como la marcha arrastrando los pies, el bloqueo de la marcha y la disminución del balanceo de los brazos.

Demostrará y explicará maneras de mejorar la marcha, incluyendo el uso de señales y dispositivos de asistencia.

¡Acaba con el Parkinson! Infórmate cada vez mejor.

¿Te lo perdiste?



Clase SACK de abril

Las citas con neurólogos son demasiado infrecuentes y demasiado cortas para cubrir los muchos síntomas del Parkinson (EP). En marzo, vimos un video producido por la Fundación Parkinson que explicaba cómo sacar el máximo provecho de esas citas. El video se titulaba "Optimizar la atención: Empoderando su voz en las citas". La presentadora principal fue Sneha Mantri, MD, Directora Médica de la Fundación Parkinson.

Un problema común es entrar al consultorio del médico y tener la mente en blanco, olvidando todas las dificultades que el EP ha causado desde la última

Suscribir

Números anteriores

Traducir ▼

participe durante (hable sobre lo que más le preocupa) y haga un seguimiento después de las citas (tome medidas para vivir bien).

Cuando hable con su médico, use la fórmula de título + impacto. Suena así: *Mi mayor preocupación es _____ + me hace sentir _____ y no puedo _____.*

FOLLETO SOBRE LA OPTIMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN MÉDICA



VIDEO DE OPTIMIZACIÓN DE LA ATENCIÓN

Almuerzo de primavera/Reunión anual

Nuestros miembros siempre nos deleitan con deliciosos platillos en nuestros almuerzos. Gracias al Capítulo Suroeste de la Fundación Parkinson, se proporcionaron jamón y papas gratinadas.

Durante nuestra reunión anual, se elogió a dos directores de la junta, Sue Colley y John Goulet, quienes habían renunciado a principios de año. Ambos tuvieron un gran impacto en el desarrollo de nuestro grupo de apoyo.

La presidenta Charlene Ostlund explicó que el edificio donde se ubica el Centro de Actividades para el Parkinson (PAC) ha sido vendido. Nuestro

finalice el contrato. El sueño es tener un espacio más grande con cocina, sala para clases de ejercicio, actividades y clases educativas, y mejor estacionamiento.



En la clase de mayo de SACK,

Matt Thayer de AbbVie nos informó sobre Vyalev, la inyección subcutánea de foscarbidopa/foslevodopa. Explicó que una neuróloga le comentó que recomienda este tipo de medicamento a quienes toman las tabletas cuatro o cinco veces o más al día. Nos mostró cómo preparar la bomba para la inyección diaria única. La ventaja de la bomba es que proporciona un nivel más constante de medicamento para prevenir los momentos de inactividad y la discinesia en los momentos de máxima eficacia. El medicamento no pasa por el intestino, por lo que el estreñimiento no afecta la absorción de la levodopa. Además, no es necesario tener cuidado con la ingesta de proteínas. Una desventaja es que existe la posibilidad de infección en el sitio de la inyección. El miembro John Goulet compartió información útil sobre su experiencia con Vyalev.

Los folletos están disponibles en el PAC.

Reunión de intercambio grupal de mayo.

Dos invitados que representaban al nuevo Hospital de Rehabilitación de Tucson describieron las nuevas instalaciones y cómo la terapia para pacientes hospitalizados podría ayudar a las personas con Parkinson. Los terapeutas ofrecen terapia del habla, fisioterapia y terapia ocupacional. Medicare exige tres horas de terapia diarias. Todas las habitaciones son individuales. Los

[Suscribir](#)[Números anteriores](#)[Traducir ▼](#)

personal está capacitado para comprender el cuidado de las personas con Parkinson, incluyendo la importancia de administrar la medicación a tiempo. Debido a que el hospital es nuevo, actualmente solo acepta Medicare original. Próximamente se aceptarán los planes Advantage, pero es probable que las derivaciones requieran aprobación previa.

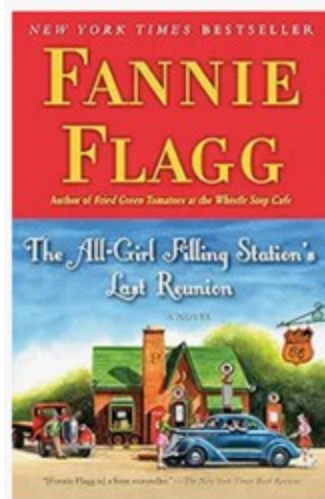


Nuestro club de lectura:

Todos los miembros (personas con Parkinson, cuidadores y excuidadores) son bienvenidos a unirse. Las reuniones se realizan por Zoom a las 15:30 h el segundo martes de cada mes. Consulta los correos electrónicos diarios para obtener el enlace.

Club de lectura de junio:

La última reunión de la gasolinera femenina, de Fannie Flagg.



Julio: *Nosotras, las mujeres*, de Nora O'Donald

Agosto: *El corresponsal*, de Virginia Evans

Septiembre: *La brigada de libros de la señorita Morgan*, de Janet Skeslien Charles

Octubre: *Cómo leer un libro*, de Monica Wood

??? *Costa oscura y salvaje*, de Charlotte McConaghy

Suscribir

Números anteriores

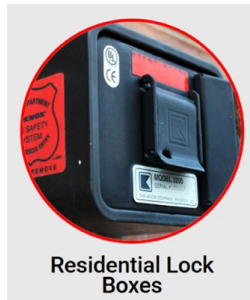
Traducir ▼

puerta)

Por Jim Handley, Voluntario del Equipo de Campo (Distrito de Bomberos de Santa Rita)

Como sabemos, quienes padecemos Parkinson somos propensos a las caídas. Es importante que el personal de emergencia pueda acceder a nuestros hogares para brindar asistencia. Nuestro **Distrito de Bomberos de Santa Rita (SRFD) instala cajas de seguridad** para permitir un acceso rápido. El precio actual para comprar una caja de seguridad e instalarla en su hogar es de \$115. El inventario se está agotando y, dada la situación global actual y el hecho de que se fabrican en China, el nuevo precio del SRFD elevará el costo a más de \$500. **Ahora es el momento de actuar** mientras aún haya existencias al precio más bajo.

Llame al 520-393-7505 para programar la instalación.



Smoke Alarm Battery Program - 520-393-7505
Lock Box Program - 520-625-9400
Desert Pest Removal - 520-629-9200
Chirping Smoke Detector - 520-629-9200

JUNTA DIRECTIVA 2026-2027

Presidenta: Charlene Ostlund (Membresía/Difusión/Programas)
Presidenta electa: Deb Twarogal (Marketing/Relaciones públicas)
Vicepresidenta: Barbara Rossow
Secretaria: Bonna Cunningham
Tesorera: Mary Westfall
Nancy Hurst
Trish Kallembach

Suscribir

Números anteriores

Traducir ▼

Ginger Wait (Tesorera anterior)
 Elaine Webber
 Jack Webber
 Larry Westfall (Finanzas)
 Stevan Wells
 Lucinda White (Tecnología e innovación)

THANK YOU TO OUR SPONSORS



Copyright © *2026* Grupo de Apoyo para la Enfermedad de Parkinson de Green Valley. Todos los derechos reservados.

Nuestra información de contacto:

Grupo de apoyo para personas con Parkinson de Green Valley
 Apartado de correos 714
 Green Valley, AZ 85622

520-372-2368

supportgroup@gvparkinsons.org

<http://gvparkinsons.org>

¿Quieres cambiar la forma en que recibes estos correos electrónicos?

Puedes [actualizar tus preferencias](#) o [darte de baja de esta lista](#) .