Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 125: Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali

Rubrik: Gruppi di auto-aiuto

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Parte 1 **Mobilità** con Alessandro Ghirlanda

Restiamo in movimento

Mobilità, il tema dell'anno scelto da Parkinson Svizzera, vicino al mio trascorso professionale, mi ha stuzzicato sin dall'inizio. Con questa serie propongo una pagina dedicata al movimento.

L'intenzione non è solo quella di proporre degli esercizi semplici, di facile esecuzione e privi di rischi, con lo scopo di coinvolgere tutti senza dover recarsi appositamente in palestra e a costo zero, ma va ben oltre.

Alimentare la positività

La distrazione, la riuscita, il coinvolgimento, l'attività stessa aiutano a riconquistare o rinsaldare l'autostima. Gli esercizi che presenterò non sono legati alla palestra e possono esser eseguiti in ambienti diversi, anche a casa. Userò materiali facili da reperire. Dovete trovare ogni giorno almeno 10 minuti da dedicare all'attività motoria e trasformarla in un'abitudine. Buon divertimento!

Se dopo qualche giorno vi sembrerà troppo leggera, aumentate pure il numero di ripetizioni ma non aumentate la velocità.

Alessandro Ghirlanda

www.parkinson.ch > vivere con il Parkinson > restare mobili malgrado il Parkinson

IN BREVE

Gruppo di auto-aiuto Riviera e valli
Il gruppo di auto-aiuto Riviera e valli a Gorduno esiste già dal 2010 e conta trenta membri. Grazie anche al contributo del Comune di Gorduno, il gruppo organizza ogni giovedì lezioni settimanali di ginnastica alla palestra del Centro Sportivo comunale. La ginnastica è molto utile per mantenere il fisico il più possibile dinamico, e in più è un momento importante di incontro e di aggregazione.

Loretta Lombardini

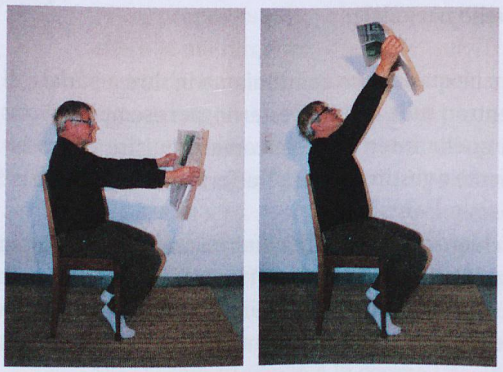
Gruppo di auto-aiuto Riviera e valli
Ginnastica: ogni giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.30, palestra del Centro Sportivo comunale, Gorduno.
Informazioni: Annarosa Helbling,
tel. 091 829 22 40;
Loretta Lombardini,
tel. 091 829 42 41,
lorettalobe@hotmail.com

Gruppo di auto-aiuto Lugano
Ginnastica: ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 ginnastica
alla palestra vecchia della scuola Molino Nuovo.
Informazioni:
tel. 076 391 84 90,
grilli@bluemail.ch

Gruppo di auto-aiuto Bellinzona
Ginnastica: ogni mercoledì pomeriggio dalle ore 15.30 alle ore 17.00 alla palestra delle scuole nord di Bellinzona.
Informazioni:
tel. 078 690 02 82,
flavio_moro@hotmail.com

Esercizi

Materiale: due sedie (sussidio per l'equilibrio e il lavoro in sicurezza) e una pagina di giornale. Velocità d'esecuzione: lenta



1. Posizione di partenza:

Posizionare una sedia alla vostra destra e una alla sinistra con lo schienale rivolto verso l'interno a una distanza poco inferiore alla larghezza del giornale. Appoggiare il lato sinistro del giornale sul bordo dello schienale e bloccarlo con la mano sinistra, idem a destra.

Alzare alternativamente un ginocchio poi l'altro verso il giornale fino a toccarlo.

Cominciare con 20 ripetizioni

2. Posizione di partenza:

Sedersi e prendere il giornale come per leggerlo, braccia orizzontali tese in avanti.

Alzare lentamente le braccia verso l'alto e seguire il movimento con la testa: occhi sempre sul giornale.

Fermarsi in alto per un paio di secondi poi tornare lentamente alla posizione di partenza.

10 ripetizioni