

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2017)

**Heft:** 127: Mobilität : digitale Hilfsmittel = Mobilité : moyens auxiliaires numériques = Mobilità : mezzi ausiliari digitali

**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:** 16.01.2026

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



# Uno scambio tra responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Il 31 maggio, a Bellinzona si è svolto l'incontro regionale dei team di conduzione dei gruppi di auto-aiuto ticinesi.



- JUPP Ticino (2013\*)
- Bellinzona (2004\*)
- Lugano (1988\*)
- Regione Mendrisiotto (2013\*)
- Riviera e valli (2010\*)

\*anno di fondazione

Indirizzi vedi pagina 46-47

I responsabili di quattro dei cinque gruppi di auto-aiuto del Ticino si sono riuniti a Bellinzona per condividere le loro esperienze. Hanno esposto la situazione di ciascun gruppo, spiegato quali sono gli aspetti più importanti del loro lavoro e con quali sfide – per esempio la mobilità ridotta dei loro membri – sono confrontati.

I responsabili dei gruppi di auto-aiuto hanno inoltre suggerito misure mirate che Parkinson Svizzera potrebbe mettere in atto per sostenerli.

Si è anche discusso di soluzioni, per esempio su come far conoscere meglio Parkinson Svizzera ai medici di famiglia e ai neurologi, e attivare uno scambio di

esperienze e informazioni. È stato inoltre redatto un piano d'azione per fissare le modalità di collaborazione fra i gruppi di auto-aiuto e Parkinson Svizzera nell'anno

*La mobilità è importante: per esempio trovare un servizio di trasporto per gli incontri dei gruppi.*

in corso. Vi sono tematicizzati punti importanti quali la mobilità, per esempio quando si tratta di trovare un servizio di trasporto per gli incontri dei gruppi,

oppure la ricerca di nuovi membri. I partecipanti hanno poi espresso il desiderio di poter usufruire di programmi di perfezionamento. In conclusione, i responsabili dei gruppi di auto-aiuto hanno sottolineato l'importanza e l'utilità per il loro lavoro degli scambi avvenuti a questo incontro regionale.

Katharina Kônitzer



Gli incontri dei gruppi di auto-aiuto offrono un sostegno e infondono coraggio. Sulla foto il gruppo di Bellinzona durante una passeggiata in Valle Bedretto. Foto: Flavio Moro



# 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.**

Senza movimento non c'è vita. La realtà ci mostra come il movimento sia una componente naturale intrinseca all'essere umano: infatti il feto nel ventre materno si muove. Con la nascita e in seguito con la crescita le capacità motorie via via si ampliano, si perfezionano in diversi ambiti – a livello di coordinazione, forza, resistenza, velocità, equilibrio. La crescita è proporzionale: più si coinvolge il proprio corpo in attività

fisiche, maggiori saranno i benefici che il corpo ne trarrà, e questo a tutti i livelli, non solo nell'ambito motorio, ci sono anche gli influssi sui sistemi cardiovascolare, polmonare, nervoso, immunitario. Purtroppo le malattie sono debilitanti e fermano, interrompono questa catena legata al movimento e, per limitarne i danni, appena la degenza lo permette, si dovrebbe rimettersi in moto.

Allora avanti, muoviamoci tutti senza distinzione d'età o stato di salute. L'importante è che il coinvolgimento sia proporzionato allo stato fisico del momento, al proprio bagaglio motorio, quello acquisito negli anni, e ai dati anagrafici.

Alessandro Ghirlanda

[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) > vivere con il Parkinson > restare mobili malgrado il Parkinson > esercizi

## Esercizi

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

### 1. Esercizio con sedia e giornale



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

Rotazione laterale del tronco. Ruotare il tronco verso destra, braccia tese, occhi sempre sul giornale fin dove è possibile, senza muovere il sedere e i piedi. Restare un paio di secondi, poi tornare alla posizione di partenza. Stessa cosa ruotando a sinistra.

10 ripetizioni

### 2. Esercizio con sedia e giornale



Formare una palla con la pagina del giornale.

Posizione: sempre seduti, palla nella mano destra.

Portare la mano destra dietro il collo e prendere la palla con la mano sinistra.

Portare le due mani davanti e spostare la palla dalla sinistra alla destra.

6 ripetizioni, poi cambiare senso di rotazione