

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2020)

**Heft:** 137: Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica

**Artikel:** Campagna pro movimento

**Autor:** Falusi, Judith

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1034835>

#### 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:** 06.08.2025

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

# Campagna pro movimento

**Parkinson Svizzera ha scelto il «movimento fisico» come tema annuale per il 2020.**  
**L'attività fisica presenta molti vantaggi per i parkinsoniani.**

La scienza dimostra il beneficio offerto ai malati di Parkinson da diverse forme di movimento, purché siano praticate con regolarità e sufficiente intensità. La scelta non manca: tai chi, ballo, LSVT® Big, camminata di buon passo. Per questa ragione, Parkinson Svizzera ha deciso di lanciare una campagna che si prefigge di stimolare a fare del moto. Spesso i parkinsoniani partono con una bella carica

di motivazione, ma col passare del tempo tendono a perdere per strada la disciplina necessaria per fare sport con regolarità.

Il sostegno e l'incoraggiamento del loro entourage possono aiutarli a «tirarsi insieme» e proseguire l'allenamento. Se si pratica il ballo in coppia,

di regola è più facile ricordare al/alla partner che occorre allenarsi. Se le diverse attività vengono svolte in gruppo, l'effetto

*L'incoraggiamento del loro entourage può aiutarli a proseguire l'allenamento.*

positivo non si manifesta solo sulla mobilità, l'equilibrio e la forma fisica: il piacere di condividere l'esperienza e lo scambio di idee con altre persone possono ripercuotersi favorevolmente anche sulla psiche.

Da soli, in coppia o in gruppo: facendo del moto si migliora la qualità di vita.

Judith Falusi



I corsi d'arrampicata di Parkinson Svizzera sono molto apprezzati.  
Foto: archivio Parkinson Svizzera

**Restare in movimento con il Parkinson**  
**Essere attivi serve – noi offriamo**  
**diverse possibilità**



Sosteniamo i parkinsoniani e il loro entourage



**Giornata mondiale**  
**Parkinson**

L'11 aprile, data di nascita di James Parkinson, il medico che per primo descrisse il morbo che porta il suo nome, l'opinione pubblica viene sensibilizzata sul tema del Parkinson.  
[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

Realizzazione del tema annuale. Illustrazione: Urs Attinger, Screen & Design