

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 138: Parkinson und Bewegungsarten = Quel sport en cas de Parkinson? = Parkinson e attività fisiche

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: 12.01.2026

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

Riviera e valli – 10 anni

Significativo anniversario del gruppo di auto-aiuto di Riviera e valli, nato nel 2010 dal distaccamento di alcuni membri del gruppo di Bellinzona.



Il gruppo di Riviera e valli: una buona atmosfera in palestra. Foto: Loretta Lombardini

La creazione del gruppo Riviera e valli ha avuto luogo grazie all'impegno di quattro coppie desiderose di dare uno spazio ginnico, di organizzare incontri con professionisti attivi nell'ambito del Parkinson, di programmare delle serate a teatro, di proporre delle gite nel bosco e di offrire delle

merende quali momenti aggregativi e di scambio a chi proviene dall'alto Ticino.

Oggi, il gruppo conta 22 iscritti ed è tuttora coordinato da Annarosa Helbling-Pedrazzini, la fondatrice del gruppo, che con dedizione e passione l'ha condotto per tutto il decennio. Negli ultimi anni le atti-

vità si sono adeguate ovviamente alle possibilità motorie degli iscritti. Ora si limitano a regolari incontri di ginnastica nella nuova palestra di Gorduno, a due pranzi – quello di Natale e quello di fine anno scolastico – e alle merende, organizzate al termine della ginnastica, che aprono uno spazio di condivisione per i presenti.

Annarosa, alla domanda che cosa abbia significato per lei condurre questo gruppo per tanti anni, ha risposto: «All'inizio è stata una sfida. Mio marito era ammalato di Parkinson e desideravo offrire a lui e ad altre persone nella sua situazione, qualcosa di utile e piacevole. Non ero sicura di riuscirci, ma mi sono buttata.»

In aggiunta a ciò, Annarosa ha sottolineato quanto, nel corso degli anni, il suo lavoro sia stato alleggerito dall'impegno di varie persone che ricorda con grande stima e riconoscenza. Si tratta della signora Caterina, che sin dagli esordi del gruppo l'ha assai supportata. E da Ivo che ha gestito il gruppo della ginnastica ai tempi in cui gli incontri si tenevano nella piccola palestra dello Yudo Club Bellinzona. «In seguito», testimonia Annarosa, «con Loretta Lombardini-Beretta, competente monitrice di ginnastica, è nata una nuova stagione!» Infatti, Loretta non si limita ad accompagnare e sostenere con grande sensibilità il gruppo in palestra, è pure costantemente pronta ad aiutare nelle mansioni più disparate. Immane poi la presenza di Maria Assunta che da sempre, in tempi e modalità diversi, si impegna con entusiasmo a dare una mano.

Come dire che questo gruppo cresce e va avanti grazie ovviamente alle competenze della coordinatrice. Ma pure al contributo di tanti, un contributo che è forza e che dura da 10 anni... un tempo importante per impreziosire e rafforzare quei rapporti tanto speciali quanto unici che un gruppo di auto-aiuto sa creare.

Kate Ercegovich

Anniversari di gruppi di auto-aiuto nel 2020



Congratulazioni!

10 anni GAA Arc Jurassien Porrentruy
GAA congiunti Valais Central
GAA Riviera e valli

30 anni GAA Wattwil

Colpisce constatare da quanti anni sono attivi tanti gruppi di auto-aiuto di Parkinson Svizzera e da quanto tempo i loro membri camminano insieme, sostenendosi reciprocamente.

Ci congratuliamo per questi significativi anniversari e auguriamo ai gruppi di proseguire su questa strada di condivisione piacevole e fortificante.

Kate Ercegovich

Ginnastica

Ogni giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.30 ginnastica alla palestra del Centro Sportivo comunale a Gorduno.

Informazioni

091 829 22 40; 079 942 54 91
lorettalobe@hotmail.com