

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 140: Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana

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: 17.02.2026

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

Incontro regionale

Il 6 ottobre scorso ha avuto luogo l'incontro regionale dei responsabili dei gruppi di auto-aiuto della Svizzera italiana, a Bellinzona. I sei partecipanti sono stati invitati allo scambio di esperienze e di riflessioni.

La mattinata si è centrata sull'impatto che il Coronavirus ha avuto, e ha, sulla vita dei Gruppi e dei loro membri. Le parole dei presenti hanno portato a parecchie considerazioni, a vari propositi e intenti che pur nella prudenza, condurranno certo a un'iniezione di fiducia ai Gruppi.

Nel primo pomeriggio, un'oretta è stata condotta da Michele Sica e Giuseppe Sarcinella e dedicata al movimento, o meglio, al valore che ha il Nordic Walking d'un canto e il Tango dall'altro.

Ampio spazio è infine stato dato all'informazione e alla volontà di migliorare la visibilità dei Gruppi per invogliare un maggior numero di persone a beneficiarne. Stimoli, idee innovative, suggerimenti non sono certo mancati, il tutto condito con una sana volontà di condividere, di fare e di essere utili ai parkinsoniani e ai familiari.

Kate Ercegovich



I rappresentanti dei Gruppi di auto-aiuto ticinesi.
Foto: Kate Ercegovich

Ripartenza del gruppo Mendrisiotto

Dopo un anno di stasi, il gruppo si rimette in moto con una nuova responsabile.



Una merenda in compagnia. A capo tavola Hilda Cortese. Foto: Kate Ercegovich

La ripartenza ha avuto luogo ad ottobre grazie all'impegno di Hilda Cortese che ha accolto la sfida di condurre il gruppo. La nuova responsabile, animata da grande creatività, è pronta con una serie di proposte.

Il mercoledì pomeriggio l'appuntamento è fissato con il movimento in una palestra della zona, dove un professionista propone al gruppo adeguati esercizi ginnici. A ritmi mensili poi, i membri hanno l'opportunità di incontrarsi e di scambiarsi pensieri, esperienze o quant'altro desiderino e, di tanto in tanto, i ritrovi goderecci sono all'ordine del giorno (merende, castagnata, ecc.).

Ho avuto modo di presenziare agli incontri del Gruppo Mendrisiotto per un paio di volte: la soddi-

sfazione era palpabile, il desiderio era quello di crescere, di accogliere nuovi membri e di fare cose assieme.

A questo punto, ricordando che tra gli obiettivi di un gruppo di auto-aiuto vi è quello di incentivare la solidarietà tra i membri, quello di offrire un sostegno emotivo e sociale e, non da ultimo, quello di rafforzare la fiducia in sé e nei propri mezzi a chi decide di farne parte, invito eventuali interessati a contattare la nuova responsabile Hilda Cortese.

Kate Ercegovich

Informazioni e contatto:

091 682 52 31, 076 338 02 85
hildacortese@gmail.com