

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:	Consigli per la vita di ogni giorno

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>

Gioco Dadi e movimento

Attenti, pronti, via: ecco un modo allegro per tenersi in forma nella vita quotidiana con il gioco Dadi & movimento sviluppato da una fisioterapista.



Gioco Dadi & movimento; esercizi secondo istruzioni; attenzione alla sicurezza! Copyright Susanne Brühlmann

I giochi con i dadi sono divertenti, perché ci mette sempre lo zampino il caso. In questo gioco, il dado decide la scelta dell'esercizio da eseguire fra quelli compresi in un piccolo programma di movimento. Si può giocare da soli, insieme o l'uno contro l'altro: il gioco garantisce comunque una pausa attiva nella vita di ogni giorno.

Ogni partecipante salta da una casella all'altra con la propria pedina ed esegue l'esercizio indicato seguendo le istruzioni. Dato che il dado non rotola mai allo stesso modo, ogni giorno si svolge una sequenza di esercizi diversa. Da soli, con la/il partner, gli amici o i nipotini, non importa: tutti ne traggono beneficio. Provare per credere!

Il gioco va inteso come complemento all'attività fisica quotidiana. Il modello del gioco e le istruzioni possono essere scaricati gratuitamente dallo shop di Parkinson Svizzera.

Esempi dalle istruzioni

- Batti energicamente i piedi sul posto per 60 secondi (seduta/o oppure in piedi)
- Appoggia i piedi sulle punte, poi abbassali lentamente fino ad appoggiare i talloni (seduta/o oppure in piedi); 15 volte
- Ruota le braccia simultaneamente per 30 secondi, poi ripeti nel senso opposto (seduta/o oppure in piedi)

Disponibile nel sito

www.parkinson.ch > Shop > Articoli regalo, oppure allo 043 277 20 77

Susanne Brühlmann, fisioterapista presso la Rehaklinik Zihlschlacht e membro del Comitato di Parkinson Svizzera

 **Parkinson**
schweiz suisse svizzera

DVD «Restiamo in movimento»

Non nuovo, ma utile per allenarsi a casa: è il DVD con 70 esercizi concepiti per i malati di Parkinson. Il DVD è stato realizzato da Parkinson Svizzera in collaborazione con la fisioterapista Susanne Brühlmann. È disponibile con le istruzioni in quattro lingue (italiano, francese, tedesco e inglese) ed è corredato da un opuscolo esplicativo.



Disponibile presso Parkinson Svizzera
043 277 20 77, info@parkinson.ch