

# Gruppi di auto-aiuto

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 125: **Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## IN BREVE

**Gruppo di auto-aiuto Riviera e valli**

Il gruppo di auto-aiuto Riviera e valli a Gorduno esiste già dal 2010 e conta trenta membri. Grazie anche al contributo del Comune di Gorduno, il gruppo organizza ogni giovedì lezioni settimanali di ginnastica alla palestra del Centro Sportivo comunale. La ginnastica è molto utile per mantenere il fisico il più possibile dinamico, e in più è un momento importante di incontro e di aggregazione.

Loretta Lombardini

**Gruppo di auto-aiuto Riviera e valli**

Ginnastica: ogni giovedì dalle ore 15.00 alle ore 16.30, palestra del Centro Sportivo comunale, Gorduno. Informazioni: Annarosa Helbling, tel. 091 829 22 40; Loretta Lombardini, tel. 091 829 42 41, lorettalobe@hotmail.com

**Gruppo di auto-aiuto Lugano**

Ginnastica: ogni lunedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 ginnastica alla palestra vecchia della scuola Molino Nuovo. Informazioni: tel. 076 391 84 90, grilli@bluemail.ch

**Gruppo di auto-aiuto Bellinzona**

Ginnastica: ogni mercoledì pomeriggio dalle ore 15.30 alle ore 17.00 alla palestra delle scuole nord di Bellinzona. Informazioni: tel. 078 690 02 82, flavio\_moro@hotmail.com

# 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.**

L'intenzione non è solo quella di proporre degli esercizi semplici, di facile esecuzione e privi di rischi, con lo scopo di coinvolgere tutti senza dover recarsi appositamente in palestra e a costo zero, ma va ben oltre.

**Alimentare la positività**

La distrazione, la riuscita, il coinvolgimento, l'attività stessa aiutano a riconquistare o rinsaldare l'autostima. Gli esercizi che presenterò non sono legati alla palestra e possono esser eseguiti in

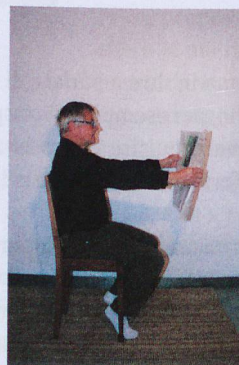
ambienti diversi, anche a casa. Userò materiali facili da reperire. Dovete trovare ogni giorno almeno 10 minuti da dedicare all'attività motoria e trasformarla in un'abitudine. Buon divertimento!

Se dopo qualche giorno vi sembrerà troppo leggera, aumentate pure il numero di ripetizioni ma non aumentate la velocità. *Alessandro Ghirlanda*

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

## Esercizi

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

**1. Posizione di partenza:**

Posizionare una sedia alla vostra destra e una alla sinistra con lo schienale rivolto verso l'interno a una distanza poco inferiore alla larghezza del giornale. Appoggiare il lato sinistro del giornale sul bordo dello schienale e bloccarlo con la mano sinistra, idem a destra.

Alzare alternativamente un ginocchio poi l'altro verso il giornale fino a toccarlo.

**Cominciare con 20 ripetizioni**

**2. Posizione di partenza:**

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

Alzare lentamente le braccia verso l'alto e seguire il movimento con la testa: occhi sempre sul giornale.

Fermarsi in alto per un paio di secondi poi tornare lentamente alla posizione di partenza.

**10 ripetizioni**