

**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

**Rubrik:** Relazioni pubbliche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.05.2025

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

## Il tango come terapia

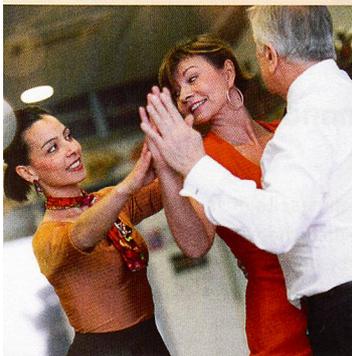
Tra i vari approcci complementari ai trattamenti tradizionali, il tango rappresenta un'opportunità terapeutica che fa sentire «meno malati», grazie anche all'associazione mentale tra il ballo e situazioni di allegria o di gioia.

Per i parkinsoniani, il tango si è dimostrato capace di contribuire non solo al mantenimento e al miglioramento di aspetti motori, ma anche al superamento dell'apatia, alla promozione della socializzazione e al miglioramento del benessere. È un ballo che offre l'opportunità di apprendere strategie compensatorie che aiutano a superare le difficoltà di programmazione e di esecuzione dei movimenti e che permette, anche al familiare, di dare una nuova forma alla relazione.

Ma tango vuol dire pure occasione di svago, di divertimento, di socializzazione, quell'occasione che a passo cadenzato, porta utilmente e piacevolmente a vivere intensamente la musica.

*Giuseppe Sarcinella*

*Il corso con due sessioni di 10 incontri comincia il 2 aprile a Giubiasco. Informazioni ed iscrizioni: 079 620 73 79 info@progotan.com progotan.com*



Il tango fa piacere. Foto: iStock

# Parkinson e Nordic Walking

**Il corso di Nordic Walking, organizzato in 10 incontri, che partirà ad aprile, è pensato per tutti i Parkinsoniani e loro congiunti che amano camminare.**



Il Nordic Walking ha degli effetti benefici per i parkinsoniani. Foto: Adobe Stock

Il Nordic Walking, disciplina sportiva nata negli anni '60 in Finlandia e diffusamente praticata nel Nord Europa, si sta affermando sempre più anche sul territorio elvetico. Consiste in una camminata naturale alla quale è stato aggiunto l'utilizzo attivo di due bastoncini specifici, pensati appositamente per questa attività sportiva, per mantenere intatte e naturali postura e dinamica del cammino. Un utilizzo tecnicamente corretto dei bastoncini coinvolge attivamente la parte alta del corpo nel lavoro di deambulazione e di propulsione in avanti. Lo sforzo fisico è distribuito in modo versatile, equilibrato e appropriato sui vari gruppi muscolari di tutto il corpo. Il Nordic Walking è un'attività sicura, dinamica, efficace, adatta a tutti ed è in grado di garantire un benessere psico-fisico generale.

La letteratura scientifica prodotta negli ultimi 20 anni attesta che la disciplina del Nordic Walking è fortemente consigliata per i suoi effetti benefici sia in campo preventivo che rieducativo per patologie neurologiche, ortopediche e metaboliche ed è particolarmente apprezzabile per i malati di

Parkinson, in quanto facilita la postura e l'equilibrio, migliora la camminata, la mobilità e la coordinazione, e aumenta la forza, la flessibilità e la resistenza.

Al corso verranno organizzati gruppi omogenei in base alle autonomie riscontrate dall'istruttore, in modo che per tutti sia un'esperienza estremamente formativa, ricreativa ed aggregativa.

Da questo corso ognuno porterà a casa come ricordo qualcosa di diverso: qualcuno troverà un cammino adattativo che lo farà sentire più sicuro nei piccoli tragitti quotidiani, mentre qualcun altro troverà magari lo stimolo per intraprendere camminate in montagna a ritmo di musica. Per tutti sarà un'opportunità di riscoprire il proprio corpo in movimento.

*Michele Sica*

Michele Sica è ergoterapista BSc, laureato in scienze motorie. Corso a partire dal 4 aprile. Informazioni: 077 982 92 85 crs.sicamichele@gmail.com

## Kinaesthetics

A marzo è iniziato il nuovo corso di Kinaesthetics a Bellinzona destinato a persone affette dalla malattia di Parkinson e ai loro familiari. Kinaesthetics è un'arte che permette di scoprire il movimento sensoriale e di adattare meglio i gesti che compongono le azioni giornaliere (vedi rivista *Parkinson* 135, p. 35).

Gli otto incontri, organizzati a ritmi mensili, mirano appunto ad approcciarsi in modi differenziati ai movimenti della vita quotidiana permettendo così di alleggerirne lo sforzo.

*Kate Ercegovich*

Prossimo incontro: 22 aprile  
**Informazioni e iscrizioni:**  
 079 631 75 93  
 beatrice.gianotti\_crivelli@kinaesthetics-net.ch