Zeitschrift: Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Svizzera

Band: - (2022)

Heft: 2

Rubrik: Attualità

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: 12.07.2025

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

Seminario sulle assicurazioni sociali

Il martedì 25 ottobre 2022, presso Casa del Popolo a Bellinzona, verrà riproposto il seminario sul tema delle assicurazioni sociali inerenti l'età AVS. Col passare del tempo, man mano che la malattia di Parkinson progredisce, aumentano i costi del trattamento.
Viene quindi da chiedersi come finanziare questi costi supplementari, quale assicurazione sociale se ne fa carico e come si fa a presentare una richiesta di assunzione dei costi. Gli assistenti sociali di Parkinson Svizzera vi informeranno in merito alle prestazioni delle varie assicurazioni sociali.

Relatori: Kilian Hefti assistente sociale SUP e Antonietta Sinopoli assistente sociale SUPSI di Parkinson Svizzera. Posti limitati. È gradita l'iscrizione direttamente sul sito o inviando una e-mail a: info.ticino@parkinson.ch .

Corso di Nordic Walking

Con grande piacere anche quest'anno il 26 Marzo ha avuto inizio il Corso di Nordic Walking a Bellinzona per pazienti parkinsoniani e i loro congiunti.

L'attività prevede 6 sessioni di allenamento volte all' insegnamento della tecnica corretta del cammino coi bastoncini (Tecnica 10 STEP INWA), sotto l' attento controllo di istruttori qualificati; Inoltre in ogni sessione ci siamo concentrati su sviluppare e proporre sedute monotematiche, che oltre all' aspetto tecnico, prevedessero esercizi per migliorare capacità condizionali e coordinative. L' auspicio di questa proposta è quello di tramandare agli avventori un piccolo bagaglio d'informazioni spendibili nella quotidianità e negli allenamenti personali.

Fortemente consigliata

La letteratura scientifica prodotta negli ultimi 20 anni attesta che la disciplina del Nordic Walking sia 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, l'equilibrio statico e dinamico, migliora il cammino, la mobilità della colonna, la coordinazione degli arti e la forza muscolare.

L' edizione di quest' anno è stata arricchita dai partecipanti del gruppo di Auto-aiuto di Riviera e Valli coordinato da Annarosa Helbling e Loretta Beretta-Lombardini che ci hanno ospitato nel fantastico complesso sportivo del Comune di Gordu-no, dove il gruppo svolge anche la seduta di ginnastica settimanale.

Molteplici benefici

Per chi fosse interessato alla disciplina del Nordic Walking, l'Associazione Parkinson Svizzera riproporrà il corso nel 2023 nelle sedi di Lugano e Bellinzona. Seguiranno al termine del corso in svolgimento ulteriori dettagli.

Per concludere da questo corso ognuno porterà a casa come ricordo qualcosa di diverso: qualcuno troverà un cammino adattivo che lo farà sentire più sicuro nei piccoli tragitti quotidiani, mentre qualcun altro troverà lo stimolo d' intraprendere camminate nel territorio del Ticino a ritmo di musica. Per tutti sarà un' opportunità di riscoprire il proprio corpo in movimento!!!

Michele Sica, Ergoterapista BSc,
Laureato in Scienze motorie,
Istruttore Ass. Nordic Walking Ticino

Fotos: Valérie Jaquet, Keystone