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): **- (2021)**

Heft 141: **Parkinson und Sehstörungen = Parkinson et troubles de la vue = Parkinson e disturbi oculari**

PDF erstellt am: **30.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lo sguardo positivo rivolto al futuro

Se ci guardiamo alle spalle è un anno che conviviamo con l'emergenza sanitaria a causa del Covid-19. Ma sono molte le iniziative dei gruppi di auto-aiuto.

Nordic Walking in un bosco del Luganese.
Foto: pgc Gruppo di Lugano

La convivenza con il coronavirus ha modificato i nostri stili di vita, ci ha confinato nelle pareti delle nostre mura domestiche, ci ha visti costretti ad usare mascherine e disinfettante, a tenerci distanti, a non condividere gli stessi spazi. E così ci siamo dovuti, quasi inconsapevolmente, creare una nuova vita. Alcuni l'hanno riscoperta nel piacere di condividere un piatto sfizioso, altri hanno riscoperto il piacere di vivere nella propria economia domestica. Insomma sappiamo che tutto non è stato rose e fiori, ma molti raccontano di aver preso il tutto con filosofia. E penso che il nostro augurio è comune: ovvero il coraggio e la speranza in questi momenti duri con lo sguardo positivo rivolto al futuro e volto a superare le difficoltà.

In questa cornice i Gruppi di auto-aiuto (GAA) di Parkinson Svizzera hanno attraversato un momento di stasi e incertezze: l'incontro settimanale di ginnastica si è interrotto, le uscite creative previste sono state annullate, le vacanze oltre confine cancellate. Ma nonostante questo turbine di emozioni e sentimenti spesso contrastanti, dovuti al confinamento e alle limitazioni imposte, sono molte le iniziative che sono nate.

Nelle distanze di questi mesi sono nati i gruppi WhatsApp, con le conversazioni che iniziano con un buongiorno, l'invio di vignette ironiche e simpatiche che finiscono in una valanga di messaggi che implodono, come racconta Stefania Ortelli Rebba, responsabile del GAA Ticino giovani. E quando si può, tra un'ondata e l'altra, ci si incontra per un pranzo conviviale.

Oppure, come racconta Eveline Soldati, responsabile del GAA Ticino congiunti, ci si attiva con la tecnologia e per contrastare i momenti difficili, ci si impegna ad organizzare incontri a distanza tramite zoom per scambiare un po' di chiacchiere in piacevole compagnia.

Poi c'è Michele Bottani, responsabile del GAA Lugano, che racconta come in questi mesi difficili è nata l'idea di creare un'iniziativa di volontari con «lo scopo di aiutare e sostenere i familiari che vorrebbero avere una pausa da dedicare a sé stessi o semplicemente un po' di tempo libero». Un'iniziativa da valorizzare, promuovere e attivare. E nonostante questo, la voglia di uscire e incontrarsi nel rispetto delle norme sanitarie c'è, per cui ci si organizza con qualche uscita nei boschi limitrofi, perché è bene tenersi in movimento e fare due passi all'aria aperta per contrastare quelle emozioni che ci mettono, in alcuni momenti della nostra vita, a dura prova.

Antonietta Sinopoli

Piacevoli chiacchierate in attesa del pranzo.
Foto: pgc gruppo Giovani parkinsoniani

Giovani parkinsoniani

Un piacevole incontro per conoscersi, ritrovarsi e ripartire assieme – la preziosità del ritrovo dopo tanta lontananza.

Un fresco giorno d'autunno, un'allegra compagnia e tanta volontà di rincontrarsi dopo il (primo) lockdown, sono gli ingredienti che hanno trasformato un sabato qualunque in una bellissima giornata. L'evento, organizzato da Stefania Ortelli Rebba, responsabile del Gruppo di auto-aiuto Ticino giovani, ha avuto luogo in un accogliente agriturismo di Camorino. Tra i tredici partecipanti, anche un paio di persone interessate al Gruppo.

Il pranzare assieme si è dunque rivelato anche un buon modo per rompere il ghiaccio, avvicinarsi a una nuova realtà, conoscere chi vive in una situazione analoga e informarsi sulle proposte offerte dal gruppo e da Parkinson Svizzera. Per i veterani invece, che da tempo si frequentano, l'incontro è stata un'opportunità per ritrovarsi in presenza e augurarsi un ritorno alla normalità.

Kate Ercegovich, 22.9.2020