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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2021)

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

Rubrik: Gruppi di auto-aiuto

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: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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