

# Une campagne qui mobilise

Autor(en): **Falusi, Judith**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 137: **Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034830>

## **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.

# Une campagne qui mobilise

Parkinson Suisse a placé 2020 sous le signe de l'« activité physique ». L'exercice est très bénéfique pour les parkinsonien(ne)s.

Les diverses formes d'exercices pratiquées par les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, qu'il s'agisse du tai chi, de la danse, de la méthode LSVT BIG® ou simplement de la marche, leur permettent de mieux se mobiliser. Les avantages d'accomplir une activité physique régulière et en intensité suffisante sont reconnus scientifiquement. Partant de ce constat, Parkinson Suisse a décidé

*Les encouragements de leur entourage peuvent les aider à se remotiver pour l'entraînement.*

de mener une campagne pour encourager les personnes concernées à bouger régulièrement. Souvent, lorsqu'elles s'adonnent à un sport elles sont enthousiastes au départ et deviennent moins assidues au fil du temps. Les encouragements de leur entourage peuvent les aider à se remotiver pour l'entraînement. Les partenaires de danse en couple ont généralement moins de mal à se stimuler mutuel-

lement pour ne pas négliger la pratique. Quand les différentes activités sont réalisées en groupe, on observe un effet positif sur la mobilité, l'équilibre et la forme, mais ce n'est pas tout : l'expérience commune et l'échange social peuvent également avoir un impact bénéfique sur la psyché.

En solo, à deux ou en groupe : l'activité physique améliore la qualité de vie.

*Judith Falusi*



Les cours d'escalade de Parkinson Suisse sont très prisés. Photo : archives de Parkinson Suisse

**En marche, malgré le Parkinson**  
L'exercice est votre meilleur allié – nous sommes à vos côtés



Nous accompagnons les parkinsonien(ne)s

Mise en œuvre du thème annuel. Illustration : Urs Attinger, Screen & Design

## Programme de cours de Parkinson Suisse

Parkinson Suisse propose de nombreux types d'activité physique. Des cours d'escalade sont organisés régulièrement dans plusieurs villes, ainsi que des séances de tai chi et de qi gong, ou encore des leçons de danse – en couple (tango) ou en ligne.

**Le programme de cours se trouve à l'adresse** [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) > Nos offres > Manifestations > Activité physique



## Journée mondiale du Parkinson

Chaque année, le 11 avril – date anniversaire de James Parkinson, qui a donné son nom à la maladie de Parkinson – est l'occasion de sensibiliser le grand public. [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)