

Campagna pro movimento

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: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1034835>

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.

Campagna pro movimento

Parkinson Svizzera ha scelto il «movimento fisico» come tema annuale per il 2020. L'attività fisica presenta molti vantaggi per i parkinsoniani.

La scienza dimostra il beneficio offerto ai malati di Parkinson da diverse forme di movimento, purché siano praticate con regolarità e sufficiente intensità. La scelta non manca: tai chi, ballo, LSVT® Big, camminata di buon passo. Per questa ragione, Parkinson Svizzera ha deciso di lanciare una campagna che si prefigge di stimolare a fare del moto. Spesso i parkinsoniani partono con una bella carica

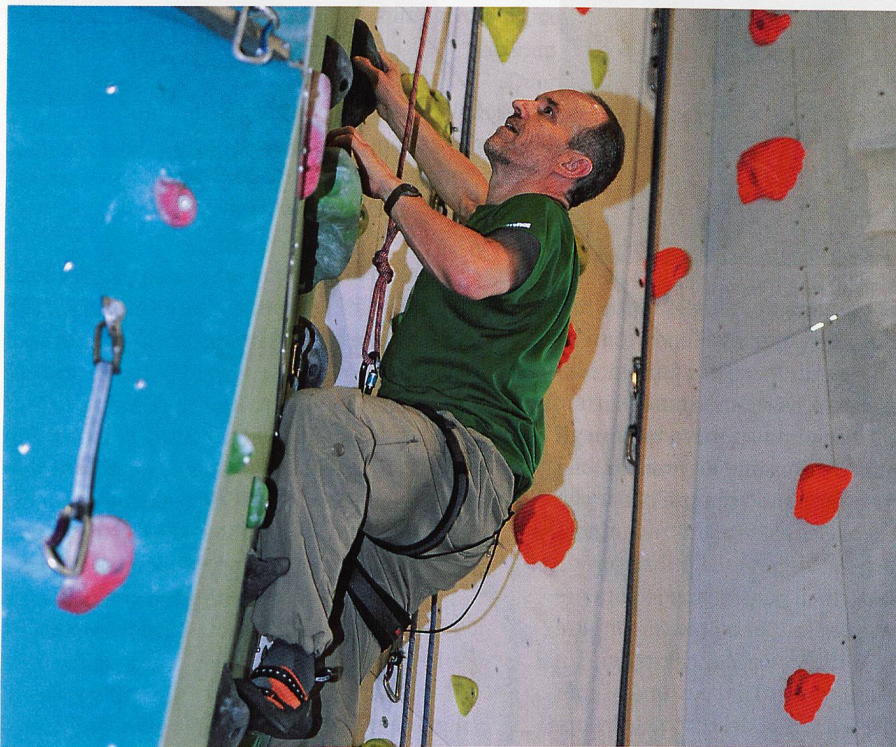
L'incoraggiamento del loro entourage può aiutarli a proseguire l'allenamento.

di motivazione, ma col passare del tempo tendono a perdere per strada la disciplina necessaria per fare sport con regolarità. Il sostegno e l'incoraggiamento del loro entourage possono aiutarli a «tirarsi insieme» e proseguire l'allenamento. Se si pratica il ballo in coppia, di regola è più facile ricordare al/alla partner che occorre allenarsi. Se le diverse attività vengono svolte in gruppo, l'effetto

positivo non si manifesta solo sulla mobilità, l'equilibrio e la forma fisica: il piacere di condividere l'esperienza e lo scambio di idee con altre persone possono ripercuotersi favorevolmente anche sulla psiche.

Da soli, in coppia o in gruppo: facendo del moto si migliora la qualità di vita.

Judith Falusi



I corsi d'arrampicata di Parkinson Svizzera sono molto apprezzati.
Foto: archivio Parkinson Svizzera

Offerta di corsi di Parkinson Svizzera

Parkinson Svizzera propone un ampio ventaglio di corsi di movimento. L'offerta include corsi regolari corsi d'arrampicata in diverse città, corsi di tai chi e qi gong, come pure vari corsi di ballo, come ballo di coppia, tango e ballo in linea.

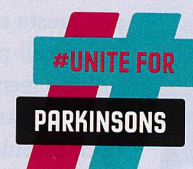
Per l'offerta di corsi vedi

[www.parkinson](http://www.parkinson.ch) > I nostri servizi > Manifestazioni > Attività fisica

Restare in movimento con il Parkinson
Essere attivi serve – noi offriamo diverse possibilità



Sosteniamo i parkinsoniani e il loro entourage



Giornata mondiale Parkinson

L'11 aprile, data di nascita di James Parkinson, il medico che per primo descrisse il morbo che porta il suo nome, l'opinione pubblica viene sensibilizzata sul tema del Parkinson.

www.parkinson.ch

Realizzazione del tema annuale. Illustrazione: Urs Attinger, Screen & Design