

Consigli per la vita di ogni giorno

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 140: **Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

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.

Gioco Dadi e movimento

Attenti, pronti, via: ecco un modo allegro per tenersi in forma nella vita quotidiana con il gioco Dadi & movimento sviluppato da una fisioterapista.



Gioco Dadi & movimento; esercizi secondo istruzioni; attenzione alla sicurezza! Copyright Susanne Brühlmann

I giochi con i dadi sono divertenti, perché ci mette sempre lo zampino il caso. In questo gioco, il dado decide la scelta dell'esercizio da eseguire fra quelli compresi in un piccolo programma di movimento. Si può giocare da soli, insieme o l'uno contro l'altro: il gioco garantisce comunque una pausa attiva nella vita di ogni giorno.

Ogni partecipante salta da una casella all'altra con la propria pedina ed esegue l'esercizio indicato seguendo le istruzioni. Dato che il dado non rotola mai allo stesso modo, ogni giorno si svolge una sequenza di esercizi diversa. Da soli, con la/il partner, gli amici o i nipotini, non importa: tutti ne traggono beneficio. Provare per credere!

Il gioco va inteso come complemento all'attività fisica quotidiana. Il modello del gioco e le istruzioni possono essere scaricati gratuitamente dallo shop di Parkinson Svizzera.

Esempi dalle istruzioni

- Batti energicamente i piedi sul posto per 60 secondi (seduta/o oppure in piedi)
- Appoggia i piedi sulle punte, poi abbassali lentamente fino ad appoggiare i talloni (seduta/o oppure in piedi); 15 volte
- Ruota le braccia simultaneamente per 30 secondi, poi ripeti nel senso opposto (seduta/o oppure in piedi)

Disponibile nel sito

www.parkinson.ch > Shop > Articoli regalo, oppure allo 043 277 20 77

Susanne Brühlmann, fisioterapista presso la Rehaklinik Zihlschlacht e membro del Comitato di Parkinson Svizzera

Parkinson
schweiz suisse svizzera

DVD «Restiamo in movimento»

Non nuovo, ma utile per allenarsi a casa: è il DVD con 70 esercizi concepiti per i malati di Parkinson. Il DVD è stato realizzato da Parkinson Svizzera in collaborazione con la fisioterapista Susanne Brühlmann. È disponibile con le istruzioni in quattro lingue (italiano, francese, tedesco e inglese) ed è corredato da un opuscolo esplicativo.



Promozione 50%
CHF 18.-
invece di 36.-
CHF 20.50 invece di 41.- Non membri
Sino a fine febbraio

Disponibile presso Parkinson Svizzera
043 277 20 77, info@parkinson.ch