



2025

Corsi
Giornata informativa
Seminari
Vacanze

Sigla editoriale

Realizzazione Sonja Benninger

Grafica Angelika Wey-Bomhard, Zürich

Traduzione Sandor Marazza, multiversum translations, Losone

Stampa Schellenberg Druck AG, Pfäffikon/ZH

Tiratura 11 500 copie (d, f, i)

© Parkinson Svizzera, 2025

Fotografie: Parkinson Svizzera (Foto di copertina, pagina 4, 6, 50);

Gabi Vogt (pagina 16, 32, 56); Claudia Reinert (pagina 3)



Cari membri,
care persone interessate,

Il 2025 per Parkinson Svizzera è un anno particolare: festeggiamo 40 anni di lavoro a favore dei parkinsoniani e dei loro congiunti.

Anche in quest'anno speciale vi proponiamo un'ampia offerta di giornate informative, seminari, corsi e settimane di vacanze. Fra le novità, un seminario sulle cure e uno sulle nuove diagnosi. Imparare cose nuove insieme e condurre una vita attiva aiuta a convivere meglio con il Parkinson.

Un grazie di cuore a chi sostiene Parkinson Svizzera e le attività del nostro programma annuale. Senza il sostegno economico o personale di tutte le persone provenienti dagli ambiti medico, terapeutico e infermieristico, come pure dei volontari, tutto questo non sarebbe possibile.

Susann Egli
Direttrice





2025

Agenda

Regolarmente	Tai chi a Lugano	19
Regolarmente	Yoga a Lugano	20
Regolarmente	Tennistavolo a Bellinzona	15
Regolarmente	Ginnastica di gruppo a Losone	17
Regolarmente	Aktiv Park – Ginnastica di gruppo a Mendrisio	24
Dal 6 febbraio	Tai chi a Bellinzona	16
Dal 7 febbraio	Tai chi e qi gong a Mendrisio	25
Dal 10 febbraio	Tai chi a Losone	18
Dal 13 febbraio	Boxe senza contatto a Lugano	21
Dall'11 marzo	Allenamenti di nordic walking a ritmo di musica a Lugano	22
Dal 26 aprile	Impariamo il nordic walking a Lugano	23
27 marzo	Dolori e Parkinson a Bellinzona	9
29 aprile	Accompagnamento alle cure a Lugano	10
5–11 maggio	Viaggio culturale nella Sicilia settentrionale	27
24 maggio	Giornata informativa a Lugano	7
18 settembre	Nuove diagnosi a Lugano	11
25 settembre	Formazione per i responsabili dei gruppi di auto-aiuto	31
5–12 ottobre	Vacanze Parkinson a Montegrotto Terme	28
21 ottobre	Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Locarno	12
27 novembre	Seminario per i familiari a Mendrisio	13

Sommario

	Giornate informative	6
24 maggio	Giornata informativa a Lugano	7
	Seminari	8
☀ 27 marzo	Dolori e Parkinson a Bellinzona	9
☀ 29 aprile	Accompagnamento alle cure a Lugano	10
☀ 18 settembre	Nuove diagnosi a Lugano	11
21 ottobre	Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Locarno	12
27 novembre	Seminario per i familiari a Mendrisio	13
	Corsi	14
Regolarmente	Tennistavolo a Bellinzona	15
☀ Dal 6 febbraio	Tai chi a Bellinzona	16
☀ Regolarmente	Ginnastica di gruppo a Losone	17
☀ Dal 10 febbraio	Tai chi a Losone	18
Regolarmente	Tai chi a Lugano	19
Regolarmente	Yoga a Lugano	20
☀ Dal 13 febbraio	Boxe senza contatto a Lugano	21
☀ Dall'11 marzo	Allenamenti di nordic walking a ritmo di musica a Lugano	22
☀ Dal 26 aprile	Impariamo il nordic walking a Lugano	23
☀ Regolarmente	Aktiv Park – Ginnastica di gruppo a Mendrisio	24
☀ Dal 7 febbraio	Tai chi e qi gong a Mendrisio	25
	Vacanze	26
5-11 maggio	Viaggio culturale nella Sicilia settentrionale	27
5-12 ottobre	Vacanze Parkinson a Montegrotto Terme	28
	Gruppi di auto-aiuto	30
25 settembre	Formazione per i responsabili dei gruppi di auto-aiuto	31
	Cartolina d'iscrizione	33
☀ Novità		
	Per eventuali modifiche del programma vedi www.parkinson.ch/it	



Giornate informative

Le Giornate informative sono rivolte ai malati di Parkinson e ai loro familiari, come pure agli specialisti e al pubblico interessato. Esse si svolgono in cooperazione con ospedali cantonali, cliniche di riabilitazione e cliniche universitarie di tutta la Svizzera.

Sabato 24 maggio

Giornata informativa

Lugano

Programma	14.00	Caffè di benvenuto
	14.15	Apertura della giornata Prof. dr. med. Alain Kaelin, direttore medico e scientifico Neurocentro Istituto di Neuroscienze, Cliniche della Svizzera Italiana
	14.30	Evoluzione clinica e fluttuazioni PD dr. med. Salvatore Galati, caposervizio, Neurocentro
	14.50	La terapia farmacologica e le terapie avanzate Dr.ssa med. Ilaria Bertaina, capoclinica, Neurocentro
	15.10	Approccio non farmacologico Dr. med. Vittorio Biglio, capoclinica Clinica Hildebrand Centro di Riabilitazione Brissago
	15.30	Pausa
	15.50	L'approccio ergoterapico Marco Moranzoni, capo reparto ergoterapia Clinica Hildebrand Centro di riabilitazione Brissago
	16.05	LSVT-Loud Claudia Fasola, logopedista
	16.20	Supporto infermieristico: aspetti pratici e presentazione del servizio Sara Pavarotti, infermiera Parkinson e consulente per le cure
	16.35	Domande e discussione finale
	16.45	Aperitivo in comune

Luogo Ospedale Regionale di Lugano, Civico, Via Tesserete 46, 6900 Lugano presso l'Aula Magna, piano -1

Trasporti Mezzi pubblici: dalla stazione FFS di Lugano bus B 4
Mezzi privati: parcheggi a disposizione nell'autosilo dell'ospedale

Costo Gratuito

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: lunedì 5 maggio 2025



Seminari

Parkinson Svizzera propone, insieme a professionisti specializzati, diversi seminari destinati ai malati di Parkinson e ai loro familiari. I seminari sono organizzati da Parkinson Svizzera e vengono tenuti da esperti qualificati. Le iscrizioni saranno considerate secondo l'ordine di ricezione.

Giovedì 27 marzo **Dolori e Parkinson** Bellinzona

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson con o senza i familiari

Descrizione La malattia di Parkinson si caratterizza da una costellazione di sintomi di cui quelli motori, come il rallentamento, il tremore e la rigidità, rappresentano solo la punta dell'iceberg. Più nascosti ma non meno invalidanti, i sintomi raggruppati con il termine di «non-motori» spesso rappresentano le prime manifestazioni della malattia.

Tra questi, il dolore è quello più subdolo e opprimente. Spesso accompagna il lungo decorso della malattia ma che in modo non di rado può rappresentarne un sintomo d'esordio. Le sue espressioni sono molto variabili, manifestandosi sia con modalità cronica che con fluttuazioni periodiche e associandosi in modo più o meno variabile a molte comorbidità tipiche dell'anziano che tendono a tendono, purtroppo, ad aggravarne le conseguenze.

In questo seminario parleremo delle varie manifestazioni del dolore, della sua origine e dei possibili trattamenti a disposizione per attenuare il suo impatto nella quotidianità dei pazienti.

Ore Dalle 14.30 alle 17.00

Luogo Casa del popolo, Viale Stazione 31, 6500 Bellinzona

Dettagli Relatori: PD dr. med. Salvatore Galati, caposervizio, Neurocentro – Istituto di Neuroscienze Cliniche della Svizzera Italiana
Dr. Claudio Petrillo, caposervizio, Fisiatria – Clinica Hildebrand, Centro di Riabilitazione di Brissago
Rappresentante di Parkinson Svizzera.

Partecipanti: minimo 15, massimo 20 persone

Costo Prezzo membri: CHF 35.–
Prezzo non membri: CHF 42.–

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 6 marzo 2025



Martedì 29 aprile

Accompagnamento alle cure Lugano

Tema Come gestire al domicilio i disturbi motori, la terapia e l'alimentazione delle persone affette da malattia di Parkinson.

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson con o senza i familiari

Descrizione Durante la giornata si alterneranno momenti teorici a momenti pratici per comprendere al meglio come gestire al domicilio i problemi delle persone affette da malattia di Parkinson. Si affronteranno temi legati ai disturbi motori e altri sintomi non legati al sistema motorio. Si spiegherà l'importanza di conoscere e saper compilare il diario Parkinson. Si parlerà brevemente dell'alimentazione e dell'importanza dell'idratazione.

Ore Dalle 10.00 alle 16.00

Luogo Tertianum – Parco Maraini, Via Massagno 36, 6900 Lugano

Dettagli Relatrice: Sara Pavarotti, infermiera con specializzazione in gestione dei disturbi legati alla malattia di Parkinson
Rappresentante di Parkinson Svizzera.

Partecipanti: minimo 8, massimo 15 persone

Costo Membri: CHF 75.– per persona (inclusa la pausa pranzo)
Non membri: CHF 90.– per persona (inclusa la pausa pranzo)

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 10 aprile 2025

Giovedì 18 settembre **Seminario – Nuove diagnosi** Lugano

Tema Fornire informazioni e un momento di confronto a persone che hanno ricevuto da poco la diagnosi di Parkinson.

Destinatari Persone che hanno da poco ricevuto la diagnosi di Parkinson con o senza i loro famigliari

Descrizione Con la diagnosi di Parkinson, sorgono svariate domande e molte questioni vengono messe in discussione. In questo seminario lo scopo è fornire delle prime informazioni sulla malattia, in quanto la conoscenza dà sicurezza e permette di autodeterminarsi, soprattutto quando si è messi a confronto con un argomento ancora nuovo. All'interno del seminario ci sarà anche del tempo per parlare e confrontarsi con persone che si trovano in una situazione simile. Come affrontano gli altri questa situazione? Gli altri Hanno esperienze simili con la malattia?
Il dr. med. Salvatore Galati, caposervizio di neurologia, vi informerà sui vari aspetti della malattia di Parkinson e risponderà alle vostre domande.

Ore Dalle 14.00 alle 17.00

Luogo Ospedale regionale di Lugano, Civico – EOC, Via Tesserete 46, 6900 Lugano

Dettagli Relatore: PD dr. med. Salvatore Galati, caposervizio, Neurocentro – Istituto di Neuroscienze Cliniche della Svizzera Italiana
Rappresentante di Parkinson Svizzera.

Partecipanti: minimo 8, massimo 20 persone

Costo Prezzo membri: CHF 35.–
Prezzo non membri: CHF 42.–

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 28 agosto 2025

Martedì 21 ottobre

Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana

Locarno

- Destinatari** Persone affette dalla malattia di Parkinson con o senza i familiari
- Descrizione** Il cambiamento del movimento dovuto alla malattia di Parkinson è una sfida per le persone colpite dalla malattia e per i familiari curanti. Gli atti della vita quotidiana, come sedersi o alzarsi dalla sedia, girarsi nel letto e cambiare posizione, oppure salire e scendere le scale, possono risultare a volte difficili da praticare. Con i dovuti accorgimenti Michela Geronimi, insegnante in Kinaesthesia, spiegherà e dimostrerà come meglio adattare i gesti e movimenti delle azioni giornaliere.
- Ore** Dalle 14.00 alle 17.00
- Luogo** Spazio Elle, Piazza G. Pedrazzini 12, 6600 Locarno
- Dettagli** Relatrice: Michela Geronimi, insegnante Kinaesthetics
Rappresentante di Parkinson Svizzera.
Partecipanti: minimo 5, massimo 15 persone
- Costo** Prezzo membri: CHF 35.–
Prezzo non membri: CHF 42.–
Materiale (facoltativo): tappetino da yoga o asciugamano
- Iscrizione** Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch
- Termine d'iscrizione:** giovedì 2 ottobre 2025

Giovedì 27 novembre

Seminario per i familiari

Mendrisio

Tema Esserci, ma non fino all'esaurimento delle forze

Destinatari Familiari di persone affette da Parkinson

Descrizione Man mano che la malattia di Parkinson progredisce, i familiari curanti assumono sempre più compiti e ruoli, il che a sua volta accresce il carico che grava su di loro nella vita quotidiana. Ciò può causare disturbi del sonno, mal di schiena, problemi gastrici e un'improvvisa impazienza nei confronti del/della partner. Per trovare offerte di sgravio che apportano il sollievo sperato, occorre analizzare la situazione: quando esattamente vivo momenti che mi pesano? Come faccio a comunicare che il carico è eccessivo e ho bisogno di aiuto? Il seminario e lo scambio di idee sono orientati a trovare soluzioni.

Ore Dalle 14.00 alle 17.00

Luogo Libreria dei ragazzi, Via Paolo Torriani 9A, 6850 Mendrisio

Dettagli Relatrice: dr.ssa Manuela Vitali, psichiatra e psicoterapeuta
Rappresentante di Parkinson Svizzera.

Partecipanti: minimo 8, massimo 12 persone

Costo Membri: CHF 35.– per persona
Non membri: CHF 42.– per persona

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 6 novembre 2025



Corsi

L'offerta comprende vari corsi incentrati sul movimento e sull'attività sportiva. I corsi sono adattati alle esigenze delle persone con Parkinson. Parkinson Svizzera li organizza in collaborazione con istituzioni specializzate e specialisti qualificati. Le iscrizioni saranno considerate in base all'ordine di ricezione.

Regolarmente

Tennistavolo

Bellinzona

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti

Descrizione Il tennistavolo è un'attività divertente e gratificante con molteplici benefici psico-fisici. Dei recenti studi hanno dimostrato che si tratta di una forma di esercizio aerobico che migliora la coordinazione occhi-mani, affina i riflessi e stimola il cervello, andando a migliorare anche la qualità di vita e riducendo sintomi fisici come tremore e rigidità. Inoltre permette di scaricare lo stress quotidiano e allenare la pazienza e il controllo dell'impulsività.

Data Ogni venerdì dalle 18.00 alle 19.30 – da gennaio a dicembre, secondo calendario scolastico

Luogo Palestra ICEC, Via Francesco Chiesa 2a, 6500 Bellinzona

Dettagli Formatore: Simone Rosselli, monitore GS

Costo Membri: CHF 200.– per tutti i venerdì della stagione (la tassa sociale viene ridotta per chi inizia il corso durante la stagione)

Non membri: CHF 250.– per tutti i venerdì della stagione (la tassa sociale viene ridotta per chi inizia il corso durante la stagione)

Per i membri che non possiedono la racchetta, l'ABTT può prestarne alcune o può comandarne nuove a prezzo modico.

Iscrizione Associazione Bellinzonese Tennis da Tavolo
info@abtennistavolo.ch
www.abtennistavolo.ch
079 752 57 78 (Rosselli Simone – Segretario ABTT)

Iscrizioni aperte tutto l'anno

Dal 6 febbraio

Tai chi

Bellinzona

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti

Descrizione Ciò che da lontano appare come una serie di movimenti lenti e rilassati, in realtà cela un concetto motorio molto complesso, che unisce mente e corpo. Qualcuno La chiama «meditazione in movimento». La pratica del tai chi – purché eseguita assiduamente – stabilizza il corpo e riporta la postura alla sua forma naturale, ma al contempo persegue un rilassamento profondo e una mente presente in ogni istante. Studi clinici evidenziano un netto miglioramento dell'equilibrio, contrastando di conseguenza la tendenza alle cadute. Il corso si svolge in collaborazione con Pro Senectute.

Data Ogni giovedì dalle 16.45 alle 17.45
Date di inizio ciclo: giovedì 6 febbraio e 11 settembre 2025

Luogo Centro diurno socio-assistenziale «Turrita» Pro Senectute,
Via San Gottardo 99, 6500 Bellinzona

Dettagli Conduzione: Claudio Cianca, istruttore di tai chi

Costo Membri: CHF 130.– per 10 lezioni
Non membri: CHF 150.– per 10 lezioni

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine di iscrizione prima di ogni ciclo

Regolarmente **Ginnastica di gruppo** Losone

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson

Descrizione La ginnastica di gruppo offre ai partecipanti degli stimoli terapeutici in grado di promuovere il funzionamento dell'apparato locomotore e il benessere generale, in un contesto di convivialità e di condivisione: un'attenzione particolare verrà dedicata alla cura della mobilità, della coordinazione, dell'equilibrio, della reattività, dei cambi di direzione, senza trascurare la respirazione, il linguaggio e la socializzazione.

Data Ogni venerdì dalle 10.00 alle 11.00

Luogo Sala piano terreno della Fisioterapia San Lorenzo
in Via S. Materno 17, 6616 Losone

Dettagli Conduzione: Ivan Castelli, fisioterapista

Partecipanti: minimo 6 persone

Costo CHF 237.50 prima serie di 9 lezioni
CHF 213.75 ulteriori serie di 9 lezioni
(ev. pagato dalla cassa malati: chiedere al proprio medico una prescrizione di fisioterapia di gruppo)

Iscrizione Fisioterapia San Lorenzo, Losone
091 791 00 45

Date di inizio ciclo: il corso parte raggiunto il minimo di 6 iscritti

Dal 10 febbraio

Tai chi

Losone

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti

Descrizione Ciò che da lontano appare come una serie di movimenti lenti e rilassati, in realtà cela un concetto motorio molto complesso, che unisce mente e corpo. Qualcuno La chiama «meditazione in movimento». La pratica del tai chi – purché eseguita assiduamente – stabilizza il corpo e riporta la postura alla sua forma naturale, ma al contempo persegue un rilassamento profondo e una mente presente in ogni istante. Studi clinici evidenziano un netto miglioramento dell'equilibrio, contrastando di conseguenza la tendenza alle cadute.

Data Ogni lunedì dalle 10.30 alle 11.30

Date di inizio ciclo: lunedì 10 febbraio e lunedì 8 settembre 2025

Luogo Palestra al piano terreno della Fisioterapia San Lorenzo
in Via S. Materno 17, 6616 Losone

Dettagli Conduzione: Claudio Cianca, istruttore di tai chi

Costo Membri: CHF 160.– per 12 lezioni
Non membri: CHF 180.– per 12 lezioni

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione prima di ogni ciclo:
lunedì 3 febbraio e lunedì 1° settembre 2025

Regolarmente

Tai chi

Lugano

- Destinatari** Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti
- Descrizione** Ciò che da lontano appare come un movimento di scivolamento lento e rilassato, in realtà cela un concetto motorio molto complesso. La pratica del tai chi – purché eseguita correttamente – accresce notevolmente il potenziale di forza del corpo. L'utilizzo della muscolatura profonda, in particolare dei piedi e delle gambe, come pure dei muscoli dorsali e del bacino, riporta la postura nella sua forma naturale. Questo effetto si manifesta con particolare evidenza anche in un'andatura più sicura e nella prevenzione delle cadute. Ciò consente di contrastare direttamente la tendenza a cadere. Il corso si svolge in collaborazione con la Croce Rossa.
- Data** Ogni giovedì dalle 14.00 alle 15.00
Date di inizio ciclo: giovedì 13 febbraio, 15 maggio, 11 settembre, 27 novembre 2025
- Luogo** L'aula è la palestra al terzo piano del centro Croce Rossa Svizzera, Ergoterapia, in via alla Campagna 9, 6900 Lugano
- Dettagli** Conduzione: Italo Livia, istruttore di tai chi
- Costo** Membri: CHF 130.– per 10 lezioni
Non membri: CHF 150.– per 10 lezioni
- Iscrizione** Croce Rossa Svizzera, Settore Corsi,
Corso S. Gottardo 70, 6830 Chiasso
091 682 31 31, info@crs-corsiti.ch
www.crs-corsiti.ch/tutti/prendersi-cura-di-se-stessi
o
Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch
Possibilità di iscrizione prima di ogni ciclo.

Regolarmente

Yoga

Lugano

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti

Descrizione Lo yoga permette di aumentare la sicurezza e le funzioni di bilanciamento, la forza fisica, la flessibilità, la mobilità e, non da ultimo, l'autostima. Lavorando su posture (asana), respirazione (tecniche pranayama) e meditazione (dhyana) si riduce la rigidità del corpo, la bradicinesia, l'ansia, la depressione, incrementando così la qualità della propria vita quotidiana. Durante la lezione si praticheranno posture e respirazioni su sedia o sdraiati sul tappetino. È necessario avere un abbigliamento comodo e traspirante, portare un asciugamano o un tappetino personale e una bottiglia d'acqua.

Data Ogni martedì dalle 14.00 alle 15.00

Date di inizio ciclo: martedì 11 febbraio, 13 maggio, 9 settembre, 25 novembre 2025

Luogo L'aula è la palestra al terzo piano del centro Croce Rossa Svizzera, Ergoterapia, in via alla Campagna 9, 6900 Lugano

Dettagli Conduzione: Giulia Marangon: insegnante certificata da Swissactive e Qualitop CH, riconosciuta internazionalmente da Yoga Alliance, RYT 650h.

Costo Membri: CHF 140.- per 10 lezioni
Non membri: CHF 160.- per 10 lezioni

Iscrizione Croce Rossa Svizzera, Settore Corsi,
Corso S. Gottardo 70, 6830 Chiasso
091 682 31 31, info@crs-corsiti.ch
www.crs-corsiti.ch/tutti/prendersi-cura-di-se-stessi
o
Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Possibilità di iscrizione prima di ogni ciclo.

Dal 13 febbraio **Boxe senza contatto** Lugano

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti

Descrizione Il corso avrà come obiettivo imparare a colpire con pugni diretti, circolari e ascendenti, con spostamenti avanti, indietro, sinistra, destra e obliqui con utilizzo del busto per le schivate e abbinamento di tutto il bagaglio per migliorare il proprio essere nella sicurezza personale. Durante le sequenze di esercizi, si lavora sull'attenzione, sul controllo motorio e sull'uso delle informazioni provenienti dal corpo in modo da migliorare la rappresentazione corporea e la consapevolezza del movimento, con effetti positivi sulla postura e sull'equilibrio.

Durante il corso, rivolto a parkinsoniani e familiari, si apprenderà come il corpo può riconoscere lo spazio ed avere la consapevolezza di sé, attivando tramite il movimento il pensiero intenzionale, la crescita interiore, l'aumento della mobilità articolare e della stabilità. I movimenti si potranno eseguire sia da seduti che in piedi e con vari livelli di impegno fisico ed emotivo che il paziente/allievo potrà – da solo o con l'incentivo dell'istruttore – modulare durante la lezione. La pratica della boxe migliora la stabilità, l'equilibrio e la consapevolezza del proprio corpo.

Data 10 incontri di un'ora di lezione:
Giovedì dalle 16.00 alle 17.00

Data di inizio ciclo: giovedì 13 febbraio 2025

Luogo CRS Ergoterapia – secondo piano, via alla Campagna 9 Lugano

Dettagli Conduzione: Italo Livia, istruttore arti marziali

Costo Membri: CHF 130.– per 10 lezioni
Non membri: CHF 150.– per 10 lezioni

Iscrizione Croce Rossa Svizzera, Settore Corsi, Corso S. Gottardo 70,
6830 Chiasso
091 682 31 31, info@crs-corsiti.ch
www.crs-corsiti.ch/tutti/prendersi-cura-di-se-stessi
o
Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Possibilità di iscrizione prima di ogni ciclo.

Dall'11 marzo **Allenamenti di nordic walking** **a ritmo di musica** Lugano

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti

Descrizione Il corso è destinato a coloro che conoscono la tecnica del nordic walking. L'attività consiste in allenamenti nordic walking a ritmo di musica. Verranno fornite delle cuffie bluetooth con cui i partecipanti potranno seguire l'andatura e farsi trasportare dalla musica.

Gli allenamenti prevedono una fase di riscaldamento, una fase centrale di cammino ed esercizi coi bastoncini e una fase di defaticamento.

Durata 1 ora circa.

I bastoncini e le cuffie verranno forniti dall' istruttore.

Data Primavera: bimestrale con inizio martedì 11 marzo,
dalle 11.00 alle 12.00
Date pianificate: 11, 25 marzo, 8, 22 aprile, 6, 20 maggio,
3, 17 giugno 2025

Autunno: bimestrale con inizio martedì 16 settembre
dalle 11.00 alle 12.00
Date pianificate: 16, 30 settembre, 14, 28 ottobre, 11, 25 novembre,
2, 16 dicembre 2025

Luogo Partenza dal Parco pubblico, nell' angolo tra Via Ciani e Via Ferri,
6900 Lugano

Dettagli Istruttore: Associazione Nordic Walking Ticino

Partecipanti: massimo 5 persone

Informazioni: Michele Sica, 077 982 92 85
o sica.michele01@gmail.com

Costo Membri: CHF 120.- (8 lezioni)
Non membri: CHF 140.- (8 lezioni)

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: martedì 4 marzo e martedì 9 settembre 2025

Dal 26 aprile **Impariamo il nordic walking** Lugano

Destinatari Persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti

Descrizione Il corso è destinato a coloro che si avvicinano per la prima volta al nordic walking. Gli incontri consentono di acquisire una tecnica corretta per riuscire a camminare con gli appositi bastoni con fluidità e sicurezza. La tecnica proposta verrà adattata secondo le specifiche esigenze dei partecipanti.

Data **Sabato 26 aprile, 10, 24 maggio, dalle 10.00 alle 11.00**

Sabato 20 settembre, 4, 18 ottobre, dalle 10.00 alle 11.00

Luogo Scuole di Trevano 6952 Canobbio

Dettagli Istruttore: Associazione Nordic Walking Ticino

Partecipanti: minimo 4, massimo 14 persone

Informazioni: Michele Sica, 077 982 92 85
o sica.michele01@gmail.com

Costo Membri: CHF 45.– (3 lezioni), CHF 90.– (6 lezioni)

Non membri: CHF 67.50 (3 lezioni), CHF 135.– (6 lezioni)

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:

Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano

091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: venerdì 18 aprile e venerdì 12 settembre 2025

Regolarmente **Aktiv Park – Ginnastica di gruppo** **Mendrisio**

- Destinatari** Persone affette da malattia di Parkinson o parkinsonismi. Adatto a tutti i livelli di mobilità.
- Descrizione** Il progetto ha lo scopo di unire l'importanza del movimento al piacere dello stare insieme e divertirsi. Vengono proposti esercizi specifici per migliorare la mobilità, l'equilibrio e la capacità di svolgere le attività della vita quotidiana. Particolare rilevanza viene data allo svolgimento di movimenti ampi e di gesti funzionali con lo scopo di favorire il benessere fisico e l'autonomia dei partecipanti.
- Data** Ogni lunedì dalle 10.00 alle 11.00.
Le lezioni seguono il calendario scolastico.
- Luogo** Via Vincenzo Vela 9, 6850 Mendrisio. Palestra comunale.
- Dettagli** Guidato da: Riccardo Pozzoli e Valentina Redaelli, fisioterapisti e terapeuti LSVT-Big.
Svolto in collaborazione con il gruppo di auto-aiuto del Mendrisiotto.
- Costo** CHF 213.75 per 9 lezioni
(ev. pagato dalla cassa malati di base: chiedere al proprio medico prescrizione per attività di gruppo).
- Iscrizione** Fisioterapia Kinesis
091 646 36 03
info@kinesis-fisioterapia.ch
Iscrizioni aperte tutto l'anno

Dal 7 febbraio Tai chi e qi gong Mendrisio

Destinatari Persone anziane o affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti, e soci ATTE.

Descrizione Il taijiquan (o tai chi) è un'antica arte marziale cinese che combina movimenti lenti e fluidi per una profonda consapevolezza sia della respirazione che dell'equilibrio fisico e mentale. Praticato in modo costante ha benefici sulla salute quali il miglioramento della flessibilità e della forza. I suoi movimenti armoniosi e circolari migliorano il flusso dell'energia vitale (in gergo il «Qi») nel corpo. Inoltre, esercitando la muscolatura in particolare dei piedi, gambe, dorsali e del bacino, si riporta la postura nella sua forma naturale rendendo l'andatura più sicura e prevenendo le cadute. Recenti studi ne dimostrano l'efficacia nella prevenzione dell'osteoporosi.

Il qi gong è un'antichissima pratica cinese che integra posture statiche e dinamiche, tecniche di respirazione e meditazione con l'obiettivo di coltivare e bilanciare l'energia interna (Qi). La sua pratica aiuta a migliorare l'energia fisica e mentale, e può essere complementare ad altre arti marziali come il taijiquan. Le pratiche di qi gong variano ampiamente, dalle forme più morbide e meditative a quelle più vigorose e fisicamente più impegnative.

Data Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

Date di inizio ciclo: venerdì 7 febbraio e venerdì 19 settembre 2025

Luogo Centro Atte, Casa delle Generazioni, Via Pasta 2, 6850 Mendrisio

Dettagli Conduzione: Claudio Dotta, istruttore di tai chi e qi gong

Costo Membri Parkinson e soci ATTE: CHF 80.– per 10 lezioni
Non membri: CHF 100.– per 10 lezioni

Iscrizione Centro Atte, sig. Giorgio Comi
076 556 73 70, E-Mail: gcomi@atte.ch

Termine d'iscrizione prima di ogni ciclo:
venerdì 31 gennaio e 12 settembre 2025

Corso organizzato in collaborazione con Associazione ticinese terza età (ATTE)



Vacanze

Parkinson Svizzera offre vacanze per i malati di Parkinson. Spesso le vacanze concepite per le persone affette significano anche vacanze per i loro congiunti.

Da lunedì 5 maggio a domenica 11 maggio Viaggio culturale nella Sicilia settentrionale

Destinatari Persone con sintomi leggeri o moderati (capacità di camminare bene, anche se con deambulatore; non per chi usa una sedia a rotelle) che siano in ampia misura indipendenti nella vita quotidiana e congiunti

Descrizione Dal 2012 lo specialista di viaggi Hansruedi Sieber organizza viaggi culturali per il Parkinson. Nel 2025 guiderà il gruppo nel nord della Sicilia. La Sicilia è una delizia culturale, con paesaggi unici, città vitali e edifici ricchi di storia. Il nord dell'isola offre un entusiasmante mix di bellezze naturali, esperienze culturali e sorprese culinarie. Che si tratti di Cefalù, Palermo, Monreale o Castelbuono, Hansruedi Sieber conosce i luoghi più affascinanti, la loro storia e tanti segreti. La primavera è un periodo molto piacevole per viaggiare; tutto fiorisce e germoglia e l'isola si mostra al suo meglio con temperature piacevoli intorno ai 20°.

Data Da lunedì 5 maggio a domenica 11 maggio 2025

Luogo Sicilia settentrionale

Dettagli Guida: Hansruedi Sieber
Accompagnatori: dr. med. Claude Vaney, neurologo
Elisabeth Ostler, infermiera dipl., Parkinson Nurse
(tedesco e italiano)
Helen Fuchser, infermiera dipl., Parkinson Nurse
(tedesco, francese, italiano)

Partecipanti: al massimo 20 persone

Lingue: tedesco, francese, italiano

Costi CHF 2520.- per persona in camera doppia, compr. volo e pensione completa
CHF 2790. – per persona in camera singola, compr. volo e pensione completa

Iscrizione Per l'iscrizione e il programma dettagliato:
Hansruedi Sieber, Seestrasse 236, 8810 Horgen,
Tel: 044 725 73 11, E-Mail: siebers@bluewin.ch

Termine d'iscrizione: venerdì 31 gennaio 2025

Da domenica 5 a domenica 12 ottobre Vacanze Parkinson Montegrotto Terme

Destinatari Persone con il Parkinson autosufficienti e, se accompagnati da un congiunto, anche parkinsoniani su sedia a rotelle.

Descrizione Viaggio in autobus. Soggiorno in albergo (Hotel Continental) con acque termali e attrezzature quali piscine interne ed esterne, saune, bagni turchi, palestra, minigolf, gioco delle bocce e biciclette. La struttura è priva di barriere architettoniche.

Sarà presente un'infermiera specializzata per parkinsoniani e un ergoterapista che svolgerà delle terapie individuali e, con l'aiuto degli accompagnatori, di gruppo. Possibilità di svolgere delle escursioni. Padova e Venezia non sono lontane.

Data Da domenica 5 a domenica 12 ottobre 2025

Luogo Montegrotto Terme

Dettagli Responsabile: Michele Bottani
Accompagnatori: Michele Sica, ergoterapista, e alcuni volontari
Sara Pavarotti, infermiera

Gruppo: al massimo 30 persone

Lingua: italiano

Costi Confort singola: EUR 835.-
Confort doppia: EUR 1502.-
Suite singola: EUR 1003.-
Suite doppia: EUR 1670.-

In pensione completa, escluso bibite, extra, prestazioni speciali e
tassa di soggiorno

Iscrizione Per l'iscrizione e il programma dettagliato:
Michele Bottani, in Altrada 14, 6947 Vaglio,
079 298 42 36, urmibot@bluewin.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 28 agosto 2025

Date nel 2025

12 febbraio

14 maggio

3 settembre

3 dicembre

dalle 17 alle 19

Parkinfon

0800 80 30 20

**Il suo filo diretto gratuito
con il neurologo**



Newsletter

La newsletter di Parkinson Svizzera informa sulle novità riguardanti la malattia di Parkinson, come pure su nuove offerte e manifestazioni in arrivo.

Si iscriva alla nostra newsletter per essere sempre al corrente delle ultime novità.

**Iscriversi
adesso**
[parkinson.ch/
it/newsletter](https://parkinson.ch/it/newsletter)



Gruppi di auto-aiuto

Parkinson Svizzera sostiene circa 80 gruppi di auto-aiuto sparsi in tutto il paese. Nel gruppo di auto-aiuto, i parkinsoniani e i loro familiari trovano un sostegno emotivo e sociale. Inoltre acquisiscono informazioni preziose in relazione alla convivenza con la malattia. Grazie allo scambio di conoscenze ed esperienze in seno al gruppo di auto-aiuto, molte persone affette riescono a migliorare la loro qualità di vita.

Giovedì 25 settembre

Formazione per i responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Bellinzona

Tema Creare e facilitare contesti collettivi tra pari per un conforto emotivo e pratico

Destinatari Responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Descrizione I contributi teorici e gli esiti delle esperienze dirette dimostrano che ritrovarsi in un gruppo con persone con caratteristiche simili alle proprie apporta benefici a livello emotivo-affettivo e aiuta a individuare strategie per affrontare situazioni critiche nella propria vita, come può esserlo una malattia a decorso progressivo che riguarda sé o un familiare. Partecipare a un gruppo è anche in una forma di reale supporto pratico e psicologico per i suoi componenti nel momento in cui chi svolge un ruolo di facilitazione/animazione promuove e presidia intenzionalmente i processi di coesione, identificazione e rispecchiamento reciproco, e di comunicazione positiva. La giornata di formazione intende pertanto presentare gli elementi di base per valorizzare e mettere in circolo in un contesto di auto-aiuto la risorsa fondamentale del peer-to-peer nella specifica condizione di vulnerabilità e insieme di resilienza e risorsa legate a una malattia, con particolare riferimento ai gruppi attivati da Parkinson Svizzera.

Ore Dalle 9.00 alle 12.15 e dalle 13.30 alle 15.00
(pausa pranzo inclusa/offerta)

Luogo Casa del Popolo, Viale Stazione 31, 6500 Bellinzona

Relatore Ombretta Zanon, psicologa e psicoterapeuta, docente SUPSI, dottore di ricerca in Scienze pedagogiche, dell'educazione e della formazione, formatrice presso l'Università di Padova.
Rappresentante di Parkinson Svizzera.

Costi Gratuito per i responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: venerdì 29 agosto 2025

Gruppi di auto-aiuto

Parkinsoniani e congiunti

Lugano

Michele Bottani
079 298 42 36
urmibot@bluewin.ch

Mendrisio

Andrea Netzer
079 506 69 68
Sara Pavarotti
078 251 81 11
andrea.netzer@bluewin.ch

Bellinzona

Flavio Moro
078 690 02 82
flavio_moro@hotmail.com

Riviera e Valli

Annarosa Helbling
079 942 54 91
Loretta Lombardini
079 848 02 37
lorettalobe@hotmail.com

Val Poschiavo

Cristina Vecellio
cristina@vecelliolegno.ch

Giovani parkinsoniani

Riviera

Stefania Ortelli Rebba
076 520 47 22
ste.rebba@bluewin.ch

Congiunti

Riviera

Eveline Soldati
079 230 04 73
evelinesoldati@bluewin.ch

Ginnastica dei gruppi di auto-aiuto

Gruppo di auto-aiuto Lugano

Ogni mercoledì
Dalle 14.00 alle 15.00
Alla palestra vecchia
della scuola Molino Nuovo
Informazioni:
Alessandro Ghirlanda
076 391 84 90
grilli@bluewin.ch

Gruppo di auto-aiuto Bellinzona

In collaborazione con il Gruppo
di auto-aiuto Riviera e Valli
Ogni martedì dalle 14.30 alle 16.00
Alla palestra del Centro
Sportivo comunale di Gorduno
Informazioni:
Flavio Moro
078 690 02 82
flavio_moro@hotmail.com

Gruppo di auto-aiuto Riviera e Valli

Ogni martedì dalle 14.30 alle 16.00
Alla palestra del Centro
Sportivo comunale di Gorduno
Informazioni:
Annarosa Helbling
079 942 54 91
Loretta Lombardini
079 848 02 37
lorettalobe@hotmail.com

Iscrizione 2025

Mi iscrivo agli eventi che ho selezionato
sul retro di questa scheda:

Nome, cognome

Via

NPA, località

Tel.

e-mail

Sono congiunto/a (informazione rilevante per i seminari)

Mi accompagna:

Nome, cognome

Via

NPA, località

Tel.

e-mail

Commento:

.....
.....



Si prega di inviare in una busta affrancata a
Parkinson Svizzera
Via Pretorio 14, 6900 Lugano

o via e-mail a:
info.ticino@parkinson.ch

Giornata informativa

- 24 maggio** Giornata informativa a Lugano

Seminari

- 27 marzo** Dolori e Parkinson a Bellinzona
- 29 aprile** Accompagnamento alle cure a Lugano
- 18 settembre** Nuove diagnosi a Lugano
- 21 ottobre** Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Locarno
- 27 novembre** Seminario per i familiari a Mendrisio

Corsi

- Regolarmente** Tai chi a Lugano
- Regolarmente** Yoga a Lugano
- Dal 6 febbraio** Tai chi a Bellinzona
- Dal 10 febbraio** Tai chi a Losone
- Dal 13 febbraio** Boxe senza contatto a Lugano
- Dal 11 marzo** Allenamenti di nordic walking a ritmo di musica a Lugano
- Dal 26 aprile** Impariamo il nordic walking a Lugano

Gruppi di auto-aiuto

- 25 settembre** Formazione per i responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Parkinson Svizzera per le persone colpite e i congiunti

Informazione

Opuscoli, libri, sito e giornate informative. Rivista, newsletter, shop per mezzi ausiliari

Consulenza

Consigli e contatti per le persone colpite, i congiunti, i datori di lavoro e gli specialisti della medicina e delle cure

Auto-aiuto

Sostegno a circa 80 gruppi di auto-aiuto in tre regioni linguistiche della Svizzera

Formazione

Seminari, corsi e formazione continua per le persone colpite, i congiunti, i professionisti e i team di conduzione dei gruppi di auto-aiuto

Ricerca

Sostegno finanziario a progetti di ricerca selezionati

Rete

Cooperazioni con organizzazioni attive in ambiti affini, in Svizzera e all'estero