Parkinson
schweiz suisse svizzera

2024

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, 2024
Foto di copertina: Tobias Schwarz/AFP
Foto Editorial: Claudia Reinert
Fotografie: Nathalie Jufer (pagina 4); p.g.c. (pagina 6, 20, 24); iStock (pagina 8); Tobias Schwarz/AFP (pagina 14)

Cari membri,
care persone interessate,

anche nel 2024 abbiano il piacere di presentarvi un ampio ventaglio di attività. Imparare insieme nuove cose sul Parkinson, scambiarsi idee e consigli, fare esercizio fisico: in questo modo, gestire la malattia è più facile. Una novità sono i corsi di yoga e di ping pong, mentre il sempre apprezzato viaggio culturale quest'anno ci porterà nella parte orientale della Sicilia.

Per poter offrire tutte queste attività, abbiamo bisogno dell'aiuto di molte persone. Senza il loro sostegno finanziario o personale, tutto ciò non sarebbe possibile. Grazie di cuore.

Ci auguriamo che possiate trovare nel programma qualcosa che vi interessi e rimaniamo a disposizione in caso di domande.

Susann Egli
Direttrice

Zambon 1906
Zambon Schweiz AG

2024

Agenda

Regolarmente	Tai Chi a Lugano	15
Regolarmente	Yoga a Lugano	16
Regolarmente	Corso di tennistavolo a Bellinzona	17
dal 17 gennaio	Line Dance a Pregassona	18
23 marzo	Giornata informativa a Brissago	7
dal 13 aprile	Corso di Nordic Walking a Lugano	19
16 aprile	Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Bellinzona	9
23 maggio	Malattia e stile di vita a Lugano	10
24 settembre	Formazione per i responsabili dei Gruppi di auto aiuto	25
29 sett.– 5 ott.	Viaggio culturale nella Sicilia orientale	21
6– 13 ottobre	Vacanze Parkinson a Montegrotto Terme	22
18 ottobre	Seminario «Benessere e resilienza» a Mendrisio	11
5 novembre	Seminario per i familiari a Bellinzona	12

Sommario

Giornata informativa 6

23 marzo — Giornata informativa a Brissago 7

Seminari 8

16 aprile — Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Bellinzona 9
23 maggio — Malattia e stile di vita a Lugano 10
18 ottobre — Seminario «Benessere e resilienza» a Mendrisio 11
5 novembre — Seminario per i familiari a Bellinzona 12

Corsi 14

Regolarmente — Tai Chi a Lugano 15
✸ Regolarmente — Yoga a Lugano 16
✸ Regolarmente — Corso di tennistavolo a Bellinzona 17
dal 17 gennaio — Line Dance a Pregassona 18
dal 13 aprile — Corso di Nordic Walking a Lugano 19

Vacanze 20

29 sett.– 5 ott. — Viaggio culturale nella Sicilia orientale 21
6– 13 ottobre — Vacanze Parkinson a Montegrotto Terme 22

Gruppi di auto-aiuto 24

24 settembre — Formazione per i responsabili dei Gruppi di auto-aiuto 25
Gruppi di auto-aiuto 26

Cartolina d'iscrizione 29

✸ 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 23 marzo
Giornata informativa
Brissago

Programma Vi attende un programma vario con presentazioni divulgative su argomenti attuali relativi alla malattia di Parkinson.
Il programma dettagliato sarà disponibile a partire dall'inizio dell'anno sul sito www.parkinson.ch/it.

Terapia: trattamenti disponibili e future possibilità
Dr. med. Vittorio Biglio, Capo clinica, Clinica Hildebrand Centro di Riabilitazione Brissago

Riabilitazione: attualità nella fisioterapia e nuove tecnologie
Amanda Foletti, Fisioterapista, Clinica Hildebrand Centro di Riabilitazione Brissago
Dr. ssa med. Daria Dinacci, Capo clinica, Neurocentro e Clinica Hildebrand Centro di Riabilitazione Brissago

Monitoraggio: il diario Parkinson, da «carta e penna» al rilevamento digitale telematico
PD Dr. med Salvatore Galati, Caposervizio, Neurocentro – Istituto di Neuroscienze Cliniche della Svizzera Italiana
Dr. ssa med. Ilaria Bertaina, Capo clinica, Neurocentro – Istituto di Neuroscienze Cliniche della Svizzera Italiana

Luogo Clinica Hildebrand, Centro di Riabilitazione Brissago, Via Crodolo 18, 6614 Brissago

Trasporti Mezzi pubblici: in treno fino a Locarno, poi con il bus fino a Brissago Fermata Clinica Hildebrand.

Mezzi privati: autostrada A2, uscita Bellinzona sud, direzione Locarno, poi direzione Brissago, in via Crodolo 18 (sulla destra della strada cantonale prima del paese).

Costo Gratuito

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 29 o presso:
Parkinson Svizzera, Ufficio Svizzera italiana, Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona, 091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Massimo 60 iscritti

Termine d'iscrizione: lunedì 4 marzo 2024

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.

Martedì 16 aprile
Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana
Bellinzona

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 alzarsi o sedersi 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 Beatrice Gianotti, specializzata in Kinaestaethics, spiegherà e dimostrerà come meglio adattare i gesti e movimenti delle azioni giornaliere.
Ore	Dalle 14.00 alle 17.00
Luogo	Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona
Dettagli	Relatrice: Beatrice Gianotti, infermiera e insegnante Kinaesthetics 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 29 o presso: Parkinson Svizzera, Ufficio Svizzera italiana, Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona 091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch Termine d'iscrizione: lunedì 25 marzo 2024

Giovedì 23 maggio
Malattia di Parkinson e stile di vita
Lugano

Tema «L'importanza di uno stile di vita sano»

Destinatari Persone affette da Parkinson con o senza i loro famigliari

Descrizione Affronteremo il tema dello «stile di vita» nella malattia di Parkinson, attraverso il punto di vista di una neurologa e di una neuropsicologa. Quanto è importante mantenere uno stile di vita corretto nel tempo e che cosa significa? Cosa comporta adattare le proprie abitudini e in che modo questo può influenzare positivamente i sintomi della malattia? Faremo quindi il punto sull'efficacia e sui dati scientifici a supporto di tutte le misure non farmacologiche che sono parte integrante del trattamento.

In seguito rifletteremo sulle implicazioni dell'affrontare una diagnosi e le preoccupazioni correlate. Parleremo dell'importanza del ruolo del caregiver, cosi come dell'ambiente che ci circonda, ascoltando consigli utili per se stessi e per i propri cari.

Ore Dalle ore 14.00 alle 17.00

Luogo Clinica Hildebrand, Centro Ambulatoriale Lugano,
Via Pretorio 14, 6900 Lugano

Dettagli Relatrici: Dr.ssa med Ilaria Bertaina, capoclinica di neurologia,,
Istituto di Neuroscienze Cliniche della Svizzera italiana
Flavia Zucchetti, Specialista in Psicoterapia e in Neuropsicologia FSP
Rappresentante di Parkinson Svizzera

Partecipanti: minimo 15, massimo 25 persone

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

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 29 o presso:
Parkinson Svizzera, Ufficio Svizzera italiana,
Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 2 maggio 2024

Venerdì 18 ottobre
B&R: Benessere e resilienza
Mendrisio

Tema «La resilienza come risorsa per il benessere personale e familiare/sociale»

Destinatari Il seminario è rivolto alle persone che vivono la malattia di Parkinson e ai loro famigliari

Descrizione Il seminario mira a promuovere la possibilità di conoscere e porre maggiore attenzione consapevole al nostro modo di percepirci (nel corpo, nelle emozioni e nel pensiero) negli eventi quotidiani e nel prendere piccole e grandi decisioni per il proprio benessere. Possiamo vedere la resilienza come uno strumento da avere nella nostra cassetta degli attrezzi, per continuare a vivere una vita soddisfacente, anche in caso di malattia o disabilità. Ma questa esperienza può essere vissuta in maniera positiva, di crescita, grazie a una conoscenza che funge da mappa di utilizzo delle proprie risorse di resilienza, che possono influenzare in positivo o negativo gli esiti della salute.

Ore Dalle 14.00 alle 17.00

Luogo Assistenza e cura a domicilio Mendrisiotto (ACD),
Via Pier Francesco Mola 20, 6850 Mendrisio

Dettagli Relatore: Professoressa Rita Pezzati, GINCO

Partecipanti: minimo 8, massimo 20 persone

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

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 29 o presso:
Parkinson Svizzera, Ufficio Svizzera italiana,
Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: venerdì 27 settembre 2024

Martedì 5 novembre
Seminario per i familiari
Bellinzona

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 13.30 alle 17.00
Luogo	Casa del Popolo, Viale Stazione 31, 6500 Bellinzona
Dettagli	Relatrice: 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 29 o presso: Parkinson Svizzera, Ufficio Svizzera italiana, Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona 091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch Termine d'iscrizione: martedì 15 ottobre 2024

«Le artiste e gli artisti circensi devono poter controllare il proprio corpo alla perfezione. Le persone toccate dal Parkinson perdono progressivamente questo controllo. Per questo tengo molto a sostenere quanto Parkinson Svizzera fa per loro.»

Masha Dimitri
professionista delle arti
dello spettacolo
membro del Comitato di patronato

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
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 14.30 alle 15.30

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

Possibilità di iscrizione prima di ogni ciclo.
Date di inizio ciclo: giovedì 11 gennaio, 28 marzo, 5 settembre, 21 novembre 2024

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 e 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

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

Possibilità di iscrizione prima di ogni ciclo.
Date di inizio ciclo: lunedì 9 gennaio, 9 aprile, 3 settembre, 19 novembre 2024

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 giovedì dalle 17.00 alle 18.00 – da febbraio a dicembre, secondo calendario scolastico
Luogo	Palestra ICEC, Via Francesco Chiesa 2a, 6500 Bellinzona
Dettagli	Formatore: Bertoli Simone, monitore GS
Costo	Membri: CHF 300.– per tutti i giovedì della stagione (la tassa sociale viene ridotta per i membri che iniziano il corso durante la stagione) Non membri: CHF 350.– per tutti i giovedì della stagione (la tassa sociale viene ridotta per i membri che iniziano il corso durante la stagione) Per gli iscritti che non possiedono la racchetta, l'ABTT può prestarne alcune o può comandarne nuove al prezzo modico di CHF 50.–
Iscrizione	Associazione Bellinzonese Tennis da Tavolo 079 195 62 66, E-Mail: info@abtennistavolo.ch www.abtennistavolo.ch Termine d'iscrizione: venerdì 19 gennaio 2024

Regolarmente
Line Dance
Pregassona

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

Descrizione Il ballo è un'attività variata che oltre alla coordinazione, alla resistenza, alla forza e alla mobilità permette di allenare le capacità cognitive. Il ballo favorisce le interazioni sociali, perché ci si muove insieme agli altri membri del gruppo o con il proprio partner. Negli ultimi anni sono stati pubblicati diversi studi sul ballo e il Parkinson, da cui risulta che per le persone con il Parkinson ballare ha un impatto positivo sulla qualità di vita, sull'equilibrio e sulla sicurezza durante la deambulazione.

Data Dal 17 gennaio
Ogni mercoledì dalle 13.00 alle 14.00 – cicli di 10 incontri

Luogo Via Giovanni Maraini 19, 6963 Pregassona

Dettagli Formatore: Toni Valentino, maestro di ballo

Costo Membri: CHF 160.– per 10 lezioni
Non membri: CHF 210.– 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

Possibilità di iscrizione prima di ogni ciclo.
Date di inizio ciclo: mercoledì 17 gennaio, 10 aprile, 18 settembre, 23 novembre 2024

Dal 13 aprile
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 13, 27 aprile, 4 maggio, dalle 10.00 alle 11.00
7, 21 settembre, 5 ottobre, dalle 10.00 alle 11.00

Luogo 6952 Canobbio

Dettagli Istruttore: Associazione Nordic Walking Ticino

Partecipanti: minimo 4, massimo 14 persone

Costo Membri: CHF 30.– (2 lezioni), CHF 60.– (4 lezioni)
Non membri: CHF 45.– (2 lezioni), CHF 90.– (4 lezioni)

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

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 29 o presso:
Parkinson Svizzera,
Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: lunedì 8 aprile, lunedì 26 agosto 2024

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 domenica 29 settembre a sabato 5 ottobre
Viaggio culturale nella Sicilia orientale

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 per i loro congiunti

Descrizione Dal 2012 lo specialista di viaggi Hansruedi Sieber organizza annualmente una gita culturale per parkinsoniani. Nel 2024, guiderà il gruppo nella Sicilia orientale. Dal punto di vista culturale la Sicilia è ricchissima, con un paesaggio unico costellato di numerosi siti storici. La parte orientale dell'isola offre un mix emozionante di bellezze naturali, esperienze culturali e sorprese culinarie. Che si tratti di Catania, Randazzo, Taormina o dell'Etna, Hansruedi Sieber conosce i luoghi più interessanti, la loro storia e molti consigli da vero esperto. L'autunno è un periodo piacevole per viaggiare: la notte è fresca, le temperature diurne (circa 19°/24°) sono ideali per godersi al meglio la Sicilia.

Data Da domenica 29 settembre a sabato 5 ottobre 2024

Luogo Sicilia orientale

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: sabato 13 luglio 2024

Da domenica 6 a domenica 13 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 6 a domenica 13 ottobre 2024

Luogo Montegrotto Terme

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

Gruppo: al massimo 25 persone

Lingua: italiano

Costi Confort singola: EUR 828.–
Confort doppia: EUR 1488.–
Suite singola: EUR 996.–
Suite doppia: EUR 1656.–

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 29 agosto 2024

Parkinfon
0800 80 30 20

Il suo filo diretto gratuito con il neurologo

Date nel 2024

7 febbraio
15 maggio
4 settembre
13 novembre

dalle 17 alle 19

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.

Martedì 24 settembre 2024
Formazione per i responsabili dei Gruppi di auto-aiuto
Bellinzona

Tema Come aumentare il coinvolgimento?

Destinatari Responsabili dei gruppo di auto-aiuto

Descrizione Il successo delle attività di un gruppo dipende molto dal coinvolgimento di ognuno dei suoi membri. A partire dalle realtà vissute dai partecipanti, questa giornata di formazione offrirà alcuni spunti per valutare insieme il coinvolgimento delle persone che compongono il gruppo, per aumentare i livelli di partecipazione e creare un maggior senso di responsabilità collettiva. Saranno presentati alcuni orientamenti pratici per aumentare il coinvolgimento di tutti.

Ore Dalle 9.00 alle 12.15 e dalle 13.30 alle 16.45
(pausa pranzo inclusa/offerta)

Luogo Casa del Popolo, Viale Stazione 31, 6500 Bellinzona

Relatore Riccardo Rodari, educatore professionale, psicologo sociale e animatore comunitario, docente presso la Haute Ecole de Travail Social di Ginevra. Lavora da oltre 30 anni come formatore e consulente nell'ambito del lavoro sociale e dell'aiuto umanitario. Facilita 5 gruppi mensili di familiari assistenti a Ginevra, di cui uno in videoconferenza. Membro fondatore di COPEM, associazione per la promozione delle pratiche emancipatrici nella relazione d'aiuto.

Costi Gratuito per i responsabili dei gruppi di auto aiuto

Iscrizione Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 29 o presso:
Parkinson Svizzera, Ufficio Svizzera italiana,
Via San Giovanni 7, 6500 Bellinzona
091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: venerdì 30 agosto 2024

Gruppi di auto-aiuto

Parkinsoniani e congiunti

Bellinzona
Flavio Moro
078 690 02 82
flavio_moro@hotmail.com

Riviera e Valli
Loretta Lombardini
079 942 54 91
lorettalobe@hotmail.com

Lugano
Michele Bottani
079 298 42 36
urmibot@bluewin.ch

Morbio Inferiore
Hilda Cortese
091 682 52 31
076 338 02 85
hildacortese@gmail.com

Giovani parkinsoniani

Rivera
Stefania Ortelli Rebba
091 647 26 02
076 520 47 22
ste.rebba@bluewin.ch

Congiunti

Rivera
Eveline Soldati
079 230 04 73
evelinesoldati@bluewin.ch

Ginnastica dei gruppi di auto-aiuto

Gruppo di auto-aiuto Bellinzona
Ogni mercoledì pomeriggio
dalle ore 15.30 alle ore 17.00
alla palestra delle scuole nord
di Bellinzona.
Informazioni:
078 690 02 82
flavio_moro@hotmail.com

Gruppo di auto-aiuto Riviera e Valli
Ogni mercoledì
dalle 9.30 alle 11.00
alla palestra del Centro Sportivo
comunale a Gorduno.
Informazioni:
079 942 54 91,
079 848 02 37

Gruppo di auto-aiuto Lugano
Ogni mercoledì
dalle ore 14.00 alle ore15.00
alla palestra vecchia della scuola
Molino Nuovo.
Informazioni:
076 391 84 90
grilli@bluemail.ch

Gruppo Regione Mendrisiotto
Ogni mercoledì
dalle ore 14.45 alle ore 15.45
alla palestra Porta Verde,
Via al Ponte 2, 6834 Morbio Inferiore.
Informazioni:
076 338 02 85
hildacortese@gmail.com

Newsletter

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

Si iscriva alla nostra newsletter per essere sempre informata/o.

Iscriversi adesso
parkinson.ch/it/newsletter

Grazie di cuore

Parkinson Svizzera migliora la qualità di vita delle persone con Parkinson e dei loro cari. Ciò presuppone il supporto di molte persone che ci aiutano a svolgere il nostro compito mediante contributi finanziari o con il loro impegno personale. Siamo loro grati per questo grande, che apprezziamo molto.

Grazie di cuore per il vostro supporto a favore delle persone con Parkinson e dei loro familiari.

IBAN: CH48 0900 0000 8000 7856 2

Iscrizione 2024

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

Nome, cognome .....

Via .....

NPA, località .....

Tel. .....

E-Mail .....

Mi accompagna:

Nome, cognome .....

Via .....

NPA, località .....

Tel. .....

E-Mail .....

Commento:

.....

.....

Si prega di inviare per posta o via e-mail a:
Parkinson Svizzera
Via San Giovanni 7
6500 Bellinzona

info.ticino@parkinson.ch

Si prega di spuntare quello l'offerta desiderata:

Giornata informativa

☐ **23 marzo** **Giornata informativa a Brissago**

Seminari

☐ **16 aprile** **Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Bellinzona**

☐ **23 maggio** **Malattia e stile di vita a Lugano**

☐ **18 ottobre** **Seminario «Benessere e resilienza» a Mendrisio**

☐ **5 novembre** **Seminario per i familiari a Bellinzona**

Corsi

☐ **dal 13 aprile** **Corso di Nordic Walking a Lugano**

Gruppi di auto-aiuto

☐ **24 settembre** **Formazione per i responsabili dei Gruppi di auto aiuto**

Parkinson
schweiz suisse svizzera

Parkinson Svizzera
Via San Giovanni 7
6500 Bellinzona

091 755 12 00
info.ticino@parkinson.ch
www.parkinson.ch/it

IBAN CH48 0900 0000 8000 7856 2

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