



2026

**Corsi
Giornata informativa
Seminari
Vacanze**

Sigla editoriale

Realizzazione Sabrina Schneider

Grafica Angelika Wey-Bomhard, Zürich

Traduzione Sandor Marazza, multiversum translations, Losone

Stampa Schellenberg Druck AG, Pfäffikon/ZH

Tiratura 10 300 copie (d, f, i)

© Parkinson Svizzera, 2026

Fotografie: Copertina: iStock; pagina 4: Elisabeth Gerber del gruppo di auto-aiuto

Winterthur Aktiv; pagina 6, 8, 14, 30: Parkinson Svizzera;

pagina 26: Hansruedi Sieber (Cefalu, Sicilia)



Cari membri,
care persone interessate,

il nuovo programma annuale vuole trasmettere conoscenze, facilitare la vita ai parkinsoniani e ai loro congiunti, e rafforzare la comunità delle persone confrontate con il Parkinson. Troverete molte proposte interessanti.

La Giornata informativa è dedicata al tema della nutrizione. Il nuovo seminario Finanziamento e costi delle cure offre una panoramica sui diritti, i servizi di sostegno e gli aiuti finanziari per le persone con il Parkinson e le loro famiglie. È inoltre previsto uno scambio sulle esperienze pratiche nella gestione economica.

Il programma comprende anche tutta una serie di attività, come il tai chi, il tango, il canto, il Nordic Walking e altri corsi che aiutano a mantenere la mobilità, l'equilibrio e il benessere.

Un grande grazie a tutti coloro che sostengono Parkinson Svizzera. Senza l'impegno degli specialisti in ambito medico, terapeutico e delle cure, nonché delle numerose persone che prestano volontariato, non potremmo offrirvi tutto ciò.

Con i migliori saluti

Susann Egli
Direttrice



2026

Agenda

Regolarmente	Tennistavolo a Bellinzona	15
Regolarmente	Aktiv Park – Ginnastica di Gruppo a Mendrisio	16
Regolarmente	Tai chi a Locarno	17
Regolarmente	Tai chi a Lugano	18
Dal 3 febbraio	Tango a Lugano	19
Dal 5 febbraio	Nordic Walking musicale a Lugano	20
Dal 6 febbraio	Tai chi a Mendrisio	21
Dal 25 febbraio	Tai chi a Bellinzona	22
Dal 24 febbraio	Conoscersi cantando a Solduno	23
26 marzo	Neuropsicologia nel Parkinson a Lugano	9
Dal 18 aprile	Nordic walking introduttivo a Lugano	24
9 maggio	Giornata informativa a Brissago	7
4–10 maggio	Viaggio culturale nella Sicilia del sud-ovest	27
21 maggio	Seminario per familiari a Mendrisio	10
24 settembre	Formazione per i responsabili dei gruppi di auto-aiuto	31
11–18 ottobre	Vacanza Parkinson a Montegrotto Terme	28
15 ottobre	Finanziamento e costi delle cure a Locarno	11
19 novembre	Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Lugano	12

Sommario

Giornate informative

9 maggio	Giornata informativa a Brissago	7
-----------------	--	---

Seminari

☀ 26 marzo	Neuropsicologia nel Parkinson a Lugano	9
21 maggio	Seminario per familiari a Mendrisio	10
☀ 15 ottobre	Finanziamento e costi delle cure a Locarno	11
19 novembre	Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Lugano	12

Corsi

Regolarmente	Tennistavolo a Bellinzona	15
Regolarmente	Aktiv Park - Ginnastica di Gruppo a Mendrisio	16
☀ Regolarmente	Tai chi a Locarno	17
Regolarmente	Tai chi a Lugano	18
☀ Dal 3 febbraio	Tango a Lugano	19
Dal 5 febbraio	Nordic walking musicale a Lugano	20
Dal 6 febbraio	Tai chi a Mendrisio	21
☀ Dal 25 febbraio	Tai chi a Bellinzona	22
☀ Dal 24 febbraio	Conoscersi cantando a Solduno	23
Dal 18 aprile	Nordic walking introduttivo a Lugano	24

Vacanze

4-10 maggio	Viaggio culturale nella Sicilia del sud-ovest	27
11-18 ottobre	Vacanza Parkinson a Montegrotto Terme	28

Gruppi di auto-aiuto

24 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 → eventi



6

Sabato 9 maggio

Giornata informativa

Brissago

Programma	14.00	Caffè di benvenuto
	14.15	Apertura della giornata Moderatore: PD Dr. med. Salvatore Galati, Caposervizio, Neurocentro – Istituto di Neuroscienze, Cliniche della Svizzera Italiana
	14.30	Il microbiota intestinale e le sue possibili implicazioni nella malattia di Parkinson Dr. med. Vittorio Biglio, Caposervizio Neuroriabilitazione, CRB
	15.00	Dieta e Parkinson: fatti e miti PD Dr. med. Salvatore Galati, Caposervizio, Neurocentro
	15.30	Pausa
	15.50	Deglutizione e disfagia: meccanismi fisiopatologici ed approccio riabilitativo
	16.10	Cibo e psicologia: edonismo e necessità, aspettative e difficoltà
	16.35	Domande e discussione finale
	16.45	Aperitivo in comune
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 33 o presso: Parkinson Svizzera, Lugano, tel. 091 755 12 00, info.ticino@parkinson.ch Termine d'iscrizione: lunedì 20 aprile 2026	



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 26 marzo

Neuropsicologia nel Parkinson

Lugano

Tema Gli aspetti neuropsicologici e le fragilità cognitive affrontate dal punto di vista del neurologo e del neuropsicologo

Destinatari Persone che hanno il Parkinson con o senza i loro familiari, amici e caregivers

Descrizione Il seminario sarà dedicato ad approfondire la diagnosi e la presa in carico dei sintomi neuro-cognitivi che possono essere presenti nella malattia di Parkinson.

Discuteremo gli aspetti da monitorare nella quotidianità, quali sono le fragilità principali che possono manifestarsi nel decorso della malattia, come è possibile approfondire tramite test neuropsicologici dettagliati, tali disturbi e prevedere una presa in carico riabilitativa mirata.

Ore Dalle 14.00 alle 17.00

Luogo USI Lugano, aula A1.03 P1 settore A, Campus Est, Via la Santa 1, 6900 Lugano

Dettagli Relatori: Dr.ssa med. Ilaria Bertaina, Neurocentro – Istituto di Neuroscienze Cliniche della Svizzera Italiana, Referente Servizio di Neuropsicologia CRB – Clinica Hildebrand

Angelo Pigazzini, Consulente sociale, Parkinson Svizzera

Partecipanti: minimo 8, massimo 25 persone

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

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

Termine di iscrizione: giovedì 5 marzo 2026

Giovedì 21 maggio

Seminario per i familiari: Tra stress e sollievo

Mendrisio

Tema Vivere accanto al Parkinson: quando prendersi cura non basta. Un momento per condividere esperienze, ricevere strumenti pratici e non sentirsi soli.

Destinatari Dedicato a familiari, amici e caregiver non professionisti

Descrizione Convivere con il Parkinson significa affrontare cambiamenti quotidiani: movimenti lenti, difficoltà nel parlare, sbalzi d'umore, perdita di autonomia. Per familiari e amici questo comporta un impegno costante, spesso faticoso sul piano fisico ed emotivo.

Essere caregiver non è solo assistere: è osservare, comprendere, avere pazienza, gestire la stanchezza e la frustrazione. Un ruolo che nasce dall'affetto, ma che può portare a isolamento e stress senza adeguato sostegno.

Come convivere con il Parkinson con maggiore serenità? Come prendersi cura senza esaurirsi?

Ore Dalle 14.00 alle 17.00

Luogo La Filanda, Via Industria 5, 6850 Mendrisio

Dettagli Relatore: Angelo Pigazzini, Consulente sociale, 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, Lugano, tel. 091 755 12 00,
info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 7 maggio 2026



Giovedì 15 ottobre

Finanziamento e costi delle cure

Locarno

Tema Finanziare le cure: diritti, informazioni, agevolazioni e percorsi di accesso

Destinatari Persone che hanno il Parkinson con o senza i loro famigliari

Descrizione Il Parkinson comporta non solo sfide di salute, ma anche costi significativi per pazienti e famiglie: terapie, assistenza e adattamenti quotidiani. Il seminario «Finanziamento e costi delle cure per chi convive con il Parkinson» offrirà informazioni pratiche su sostegni, agevolazioni e risorse disponibili.

I partecipanti potranno inoltre condividere esperienze ed esempi concreti, che saranno analizzati e discussi insieme, per trasformare le difficoltà quotidiane in occasioni di confronto e supporto.

Ore Dalle 14.00 alle 17.00

Luogo Spazio Elle, Piazza G. Pedrazzini 12, 6600 Locarno

Dettagli Relatore: Angelo Pigazzini, Consulente sociale 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, Lugano, tel. 091 755 12 00,
info.ticino@parkinson.ch

Termine d'iscrizione: giovedì 1 ottobre 2026

Giovedì 19 novembre

Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana

Lugano

- Destinatari** Persone affette dalla malattia di Parkinson con o senza i familiari
- Descrizione** I cambiamenti della mobilità dovuti al Parkinson sono 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 Kinaesthetics, spiegherà e dimostrerà come meglio adattare i gesti e movimenti delle azioni giornaliere.
- Ore** Dalle 14.00 alle 17.00
- Luogo** Canvetto Luganese, Sala feste, Via R. Simen 14b, 6904 Lugano
- 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, Lugano, tel. 091 755 12 00,
info.ticino@parkinson.ch
- Termine d'iscrizione:** venerdì 30 ottobre 2026



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)



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. 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 19.00 alle 20.30 – da gennaio a dicembre, secondo calendario scolastico
- Luogo** Palestra ICEC, Via Francesco Chiesa 2a, 6500 Bellinzona
- Dettagli** Formatore: Simone Rosselli, monitore GS
- Costo** Prezzo membri: CHF 200.– per tutti i venerdì della stagione (la tassa sociale viene ridotta per chi inizia il corso durante la stagione)
Prezzo 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
tel. 079 752 57 78 (Simone Rosselli – Segretario ABTT)
- Iscrizioni aperte tutto l'anno

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 10.45 alle 11.45
Le lezioni seguono il calendario scolastico.
- Luogo** Via Vincenzo Vela 9, 6850 Mendrisio. Palestra comunale.
- Dettagli** Guidato da: Valentina Redaelli e Simone Lunardi, 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
tel. 091 646 36 03
info@kinesis-fisioterapia.ch
Iscrizioni aperte tutto l'anno

Regolarmente **Tai chi** **Locarno**

- Destinatari** Persone anziane o 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 martedì dalle 10.30 alle 11.30, inizio corso 3 febbraio
- Luogo** Spazio Elle, 1° piano (senza ascensore), Piazza G. Pedrazzini 12, 6600 Locarno
- Dettagli** Conduzione: Claudio Cianca, istruttore di tai chi
Abbigliamento comodo e scarpe basse
Partecipanti: minimo 5 iscritti
- Costo** Prezzo membri: CHF 180.– per 10 lezioni
Prezzo non membri: CHF 200.– per 10 lezioni
- Iscrizione** Claudio Cianca tel. 076 288 46 29, claudiocianca@hotmail.com
Termine di iscrizione: 20 gennaio 2026

Regolarmente Tai chi Lugano

dall'8 gennaio

- 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 14.45 alle 15.45
- Luogo** Parrocchia. Via dei Platani 2, 6900 Massagno
– SALA RIUNIONI LATO OVEST
- Dettagli** Conduzione: Italo Livia, istruttore di tai chi
- Costo** Prezzo membri: CHF 130.– per 10 lezioni
Prezzo non membri: CHF 150.– per 10 lezioni
- Iscrizione** Croce Rossa Svizzera, Settore Corsi,
Corso S. Gottardo 70, 6830 Chiasso
tel. 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, Lugano, tel. 091 755 12 00,
info.ticino@parkinson.ch
- Possibilità di iscrizione prima di ogni ciclo.
Date di inizio ciclo: 8 gennaio, 2 aprile e 17 settembre 2026

Dal 3 febbraio **Tango** **Lugano**

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

Descrizione Il corso di tango basato sul metodo Riabilitango® utilizza passi, musiche ed esercizi del tango argentino adattati per essere sicuri e accessibili a tutti. L'attività favorisce un miglioramento di equilibrio, postura, coordinazione e consapevolezza corporea, rendendo il movimento un'esperienza piacevole e stimolante.

Ogni incontro diventa un momento di fiducia in sé e di condivisione, in un clima sereno e di reciproco sostegno. Oltre agli effetti fisici, il corso promuove benessere emotivo e relazionale grazie alla musica, all'abbraccio e all'improvvisazione. Il tango assume così un valore terapeutico, capace di armonizzare corpo, mente ed emozioni, aiutando a sentirsi più vitali, presenti e sicuri.

Data **Martedì dalle 17.00 alle 18.00**
Con inizio: 3 febbraio, 14 aprile, 29 settembre

Luogo CAL Hildebrand, Via Pretorio 14, Lugano

Dettagli Conduzione: Gianfranco Zuppardo, insegnante di tango argentino e Brigitte Kramer

Partecipanti: minimo 6, massimo 12

Costo Prezzo membri: CHF 80.– per 8 lezioni
Prezzo non membri: CHF 90.– per 8 lezioni

Iscrizione Ivan Zuppardo, tel. 078 794 31 45, info@unpassoinpiu.ch

**Termine d'iscrizione: martedì 20 gennaio, 31 marzo
e 15 settembre 2026**

Dal 5 febbraio

Nordic Walking musicale

Partenza Lugano

- Destinatari** Persone affette dalla malattia di Parkinson e i loro 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** 8 incontri ogni primo giovedì del mese dalle 11.00 alle 12.00
Con inizio 5 febbraio, 5 marzo, 2 aprile, 7 maggio, 11 giugno,
1 ottobre, 5 novembre, 3 dicembre
- Luogo** Il percorso varierà da Lugano centro, La Golena a Bellinzona, L'Alpe Vicania, Lago di Origgio, Giro del Monte di Caslano e altre destinazioni.
- Dettagli** Istruttore: Associazione Nordic Walking Ticino
- Partecipanti: Massimo 5 persone
- Costo** Prezzo membri: CHF 15.- a lezione
Prezzo non membri: CHF 18.- a lezione
- Informazioni** Michele Sica, tel. 077 982 92 85 o
nordicwalkingticino@gmail.com
- Iscrizione** Michele Sica, tel. 077 982 92 85 o nordicwalkingticino@gmail.com
- Termine d'iscrizione:** tutto l'anno

Dal 6 febbraio

Tai chi

Mendrisio

Destinatari Persone interessate di ogni età, persone affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti, 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 hanno dimostrato l'efficacia nella prevenzione dell'osteoporosi.

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

Data Venerdì dalle 14.30 alle 15.30
Con inizio 6 febbraio e 11 settembre

Luogo Palestra di Via Vincenzo Vela, 6850 Mendrisio

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

Costo Membri Parkinson Svizzera e soci ATTE: CHF 80.– per 10 lezioni
Altre persone: CHF 100.– per 10 lezioni

Iscrizione Gruppo ATTE Mendrisio, Giorgio Comi, tel. 076 556 73 70, gcomi@atte.ch

Termine d'iscrizione: venerdì 30 gennaio e venerdì 4 settembre 2026

Dal 25 febbraio **Tai chi** **Bellinzona**

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

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 ATTE.

Data **Primavera:** inizio mercoledì 25 febbraio
dalle 10.15 alle 11.15

Autunno: inizio mercoledì 16 settembre,
dalle 10.15 alle 11.15

Luogo Centro diurno ATTE, Via A. Raggi 8, 6500 Bellinzona. Il Centro Diurno ATTE è a pochi passi dalla fermata Posta delle Semine, Bus linea n. 1

Posteggi: vicino alle scuole elementari delle Semine o alla fine di via Raggi

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

Costo Prezzo membri: CHF 100.– per 10 lezioni
Prezzo non membri: CHF 120.– per 10 lezioni

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

Termine di iscrizione prima di ogni ciclo:
lunedì 2 febbraio e 31 agosto 2026

Dal 24 febbraio **Conoscersi cantando** **Solduno**

- Destinatari** Persone anziane o affette dalla malattia di Parkinson, con o senza congiunti
- Descrizione** Incontri di canto d'insieme rivolti a tutti, con o senza esperienza. La voce come mezzo per conoscersi e incontrare gli altri, esplorandola in tutte le sue sfaccettature e interpretando brani di diverse culture e tradizioni, accogliendo anche le proposte di tutti.
- L'insegnante guiderà esercizi volti ad aumentare la consapevolezza del respiro e vi accompagnerà verso un'emissione libera e spensierata del suono!
- Data** Ogni due settimane il martedì dalle 10.00 alle 11.30
- Primo ciclo:** 24 febbraio, 10, 24 marzo, 14, 28 aprile, 12, 26 maggio, 9 giugno
- Secondo ciclo:** 8, 22 settembre, 6, 20 ottobre, 10, 24 novembre, 1, 15 dicembre
- Luogo** Sala di «Casa Stanata», via Vallemaggia 59, 6600 Solduno
- Dettagli** Conduzione: Anna Kiskanç attrice, cantante e insegnante diplomata in Arts of theatre e specializzata in anzianità
- Partecipanti: minimo 6, massimo 8 persone
- Costo** Prezzo membri: CHF 120.– per 8 lezioni
Prezzo non membri: CHF 140.– per 8 lezioni
- Iscrizione** Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Lugano, tel. 091 755 12 00,
info.ticino@parkinson.ch
- Termine di iscrizione prima di ogni ciclo:**
lunedì 9 febbraio e 24 agosto 2026

Dal 18 aprile

Corso introduttivo di Nordic Walking

Lugano

- Destinatari** Persone affette dalla malattia di Parkinson e i loro 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 18 aprile, 25 aprile, 9 maggio dalle 10.00 alle 11.00**
Sabato 3 ottobre, 10 ottobre, 24 ottobre dalle 10.00 alle 11.00
- Luogo** Scuole di Trevano, 6952 Canobbio (complesso scolastico sulla destra)
- Dettagli** Istruttore: Associazione Nordic Walking Ticino
Partecipanti: minimo 4, massimo 14 persone
- Costo** Prezzo membri: CHF 45.– per 3 lezioni, CHF 90.– per 6 lezioni
Prezzo non membri: CHF 67.50 per 3 lezioni, CHF 135.– per 6 lezioni
- Informazioni** Michele Sica, tel. 077 982 92 85 o
sica.michele01@gmail.com
- Iscrizione** Mediante la cartolina d'iscrizione a pagina 33 o presso:
Parkinson Svizzera, Lugano, tel. 091 755 12 00,
info.ticino@parkinson.ch e
Michele Sica, tel. 077 982 92 85 o nordicwalkingticino@gmail.com
- Termine di iscrizione: lunedì 6 aprile e 21 settembre 2026**

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

Parkinfon
0800 80 30 20



Date nel 2026

**4 marzo, 3 giugno,
2 settembre, 2 dicembre
dalle 17 alle 19**



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 4 maggio a domenica 10 maggio Viaggio culturale nella Sicilia sud-occidentale

Destinatari Persone con sintomi leggeri o moderati (saper camminare bene, anche se con deambulatore; non sedie a rotelle) in ampia misura indipendenti e congiunti

Descrizione Nel 2026 lo specialista di viaggi Hansruedi Sieber, con la sua lunga esperienza, accompagnerà un gruppo nell'affascinante Sicilia sudoccidentale.

Trapani, il borgo medievale di Erice, gli antichi templi di Segesta, le famose cantine di Marsala: Hansruedi Sieber conosce i luoghi più incantevoli, la loro storia e varie chicche fuori dai sentieri battuti.

La primavera è il periodo ideale per il viaggio: il clima è ideale, con temperature amene intorno ai 20 °C.

Questo viaggio culturale si svolge a un ritmo rilassato ed è organizzato su misura per le esigenze delle persone con Parkinson.

Data Da lunedì 4 maggio a domenica 10 maggio 2026

Luogo Sicilia sud-occidentale

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 2700.– per persona in camera doppia,
compr. volo e pensione completa
CHF 3080. – 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, siebers@bluewin.ch

Termine d'iscrizione: venerdì 30 gennaio 2026

I posti vengono attribuiti nell'ordine di arrivo delle iscrizioni, dopo-diché c'è una lista d'attesa.

Da domenica 11 ottobre a domenica 18 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 Domenica 11 fino a domenica 18 ottobre 2026

Luogo Montegrotto Terme

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

Gruppo: al massimo 30 persone

Lingua: italiano

Costi Confort singola: EUR 849.–
Confort doppia: EUR 1530.–
Suite singola: EUR 1158.–
Suite doppia: EUR 1698.–

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,
tel. 079 298 42 36, urmibot@bluewin.ch

Termine d'iscrizione: lunedì 7 settembre 2026



Grazie di cuore

Parkinson Svizzera migliora la qualità di vita dei parkinsoniani e dei loro congiunti. Per farlo abbiamo bisogno del sostegno di molte persone.

Che si tratti di contributi finanziari o di un impegno personale, siamo estremamente grati a tutte e tutti coloro che ci aiutano.

Grazie di cuore!

IBAN: CH48 0900 0000 8000 7856 2



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 24 settembre

Formazione per i responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Bellinzona

Tema Gruppi di auto-aiuto nella malattia di Parkinson: facilitare contesti collettivi tra pari e accogliere emozioni complesse e dolorose

Destinatari Responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Descrizione La facilitazione di un gruppo di auto-aiuto richiede attenzione e la gestione di emozioni complesse (sofferenza, rabbia, lutto, frustrazione) legate alla malattia, propria o di un familiare. Il percorso formativo mira a rafforzare le competenze relazionali dei facilitatori, aiutandoli ad accogliere e contenere vissuti intensi, tutelando il clima del gruppo e favorendo fiducia e speranza. Si approfondiranno le risonanze emotive dei facilitatori, le tecniche verbali e non verbali di ascolto e supporto, e gli strumenti per promuovere conforto e autodeterminazione. La metodologia prevede un approccio attivo e dialogico, con momenti teorici, esercitazioni pratiche e condivisione di esperienze. Particolare attenzione sarà data all'adattamento degli strumenti ai bisogni specifici del gruppo territoriale di riferimento.

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

Termine d'iscrizione: venerdì 28 agosto 2026

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

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

Rivera

Stefania Ortelli Rebba
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 Lugano

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

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 2026

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

- ☐ **9 maggio** Giornata informativa a Brissago

Seminari

- ☐ **26 marzo** Neuropsicologia nel Parkinson a Lugano
- ☐ **21 maggio** Seminario per familiari a Mendrisio
- ☐ **15 ottobre** Finanziamento e costi delle cure a Locarno
- ☐ **19 novembre** Muoversi con meno fatica nella vita quotidiana a Lugano

Corsi

- ☐ **Dall'8 gennaio** Tai chi a Lugano
- ☐ **Dal 25 febbraio** Tai chi a Bellinzona
- ☐ **Dal 24 febbraio** Conoscersi cantando a Solduno
- ☐ **Dal 18 aprile** Nordic walking introduttivo a Lugano

Gruppi di auto-aiuto

- ☐ **24 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