

# VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

## Le attività dell'Associazione Amici dei Parkinsoniani: ginnastica e nordic walking per rallentare la malattia

Redazione Varese News · Wednesday, April 3rd, 2019

Le attività dell'Associazione Amici dei Parkinsoniani: ginnastica e nordic walking per rallentare la malattia

*“Vogliamo raggiungere il maggior numero possibile di famiglie di ammalati per offrire i nostri servizi, per questo abbiamo deciso di farci conoscere tramite i mezzi d'informazione locale”, spiega **Paolo Ferri**, presidente dell'associazione **Amici dei Parkinsoniani**: “Oggi siamo in 35, 19 dei quali frequentanti le sedute di ginnastica una volta la settimana all'istituto Sacra Famiglia. Un servizio che vorremmo estendere sempre di più. Per questo abbiamo chiesto aiuto ai comuni, ci segnalino i casi sul loro territorio”, è l'appello lanciato dalla sala giunta del comune di Verbania.*

*“Nella fase iniziale della malattia – interviene **Domenico Belosso**, istruttore di nordic walking – la progressione si può rallentare con la pratica del nordic walking, io insegno la tecnica, il mantenimento della postura esatta. Perché funzioni, ci si deve allenare tutti i giorni, tutto il giorno. Solo così può funzionare e rallentare la progressione dal male”. C'è poi un approccio più psicologico, lo 'Yoga del sorriso', tecnica insegnata da **Luisa Margaritella**, insegnante di educazione fisica in pensione: “Consiste nel sollevare le braccia respirare a fondo ed esplodere in una risata con sicuri effetti psicologici che migliorano la qualità della vita”. Fino ad ora l'utenza che fruisce dei servizi degli “Amici dei parkinsoniani” è distribuita fra Verbania, Miazzina, Cossogno, Cambiasca e Vignone.*

This entry was posted on Wednesday, April 3rd, 2019 at 5:40 pm and is filed under [Primo piano, Verbano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.