Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 10

Artikel: Una fondazione al servizio dello sport per gli anziani : Pro Senectute

Autor: Fehrlin, This

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999242

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Una fondazione al servizio dello sport per gli anziani

Pro Senectute

di This Fehrlin
traduzione di Ivana Pedrazzoli Genasci

Pro Senectute è una fondazione di utilità pubblica sostenuta dalla Confederazione. Opera nel campo sociale e si preoccupa dei problemi legati alla vecchiaia e all'invecchiamento. In questo campo, Pro Senectute offre svariate prestazioni (consultazioni sociali, aiuto domiciliare, animazione e formazione) con lo scopo di aiutare le persone anziane a conservare la loro autonomia e una certa qualità di vita.

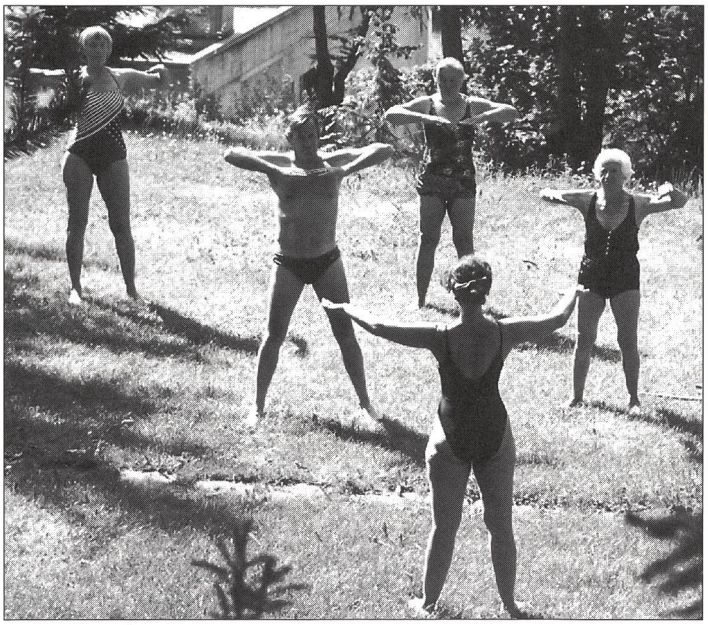
Pro Senectute è presente su tutto il territorio svizzero con segretariati cantonali e opera ovunque in favore della terza età. Lo scopo di Pro Senectute nell'ambito dell'organizzazione della vita quotidiana è quello di conservare e sviluppare le capacità fisiche, intellettuali e mentali delle persone entrate nella seconda parte della loro vita. Oltre alle diverse proposte contenute nel programma «Anziani+Sport» (A+S), altre offerte di formazione a carattere culturale – quali corsi di teatro, di musica, allenamento della memoria, corsi di cucina, di lingue e pure di informatica – sono state sviluppate sotto l'egida di Pro Senectute.

Sport per anziani, quale scopo?

Per Pro Senectute, istituzione operante a profitto degli anziani, lo sport rappresenta una possibilità per le persone anziane di dare un senso alla loro esistenza, non tanto per ricercare la prestazione sportiva, quanto per praticare un'attività fisica con altre persone. Se lo sport è considerato normalmente come un buon mezzo per migliorare la capacità di prestazione personale sul piano della coordinazione, del movimento e della condizione fisica, nell'ambito di Pro Senectute assume un ruolo un po' diverso: adattato alle possibilità delle persone anziane permette loro, da una parte, di utilizzare e mantenere le risorse fisiche che ancora dispongono e che le aiutano a far fronte alle situazioni alle quali sono confrontate quotidianamente; dall'altra, se praticato in gruppo, diventa un atto sociale e un'occasione per le persone anziane di sviluppare e consolidare la rete delle relazioni sociali.

Una grande scelta di attività fisiche

L'attuale ottima organizzazione, che propone una vasta scelta di attività per le persone anziane, come pure corsi di perfezionamento, ebbe inizio nel lontano 1964 da un corso di formazione per insegnanti di ginnastica di gruppo.
In base alla struttura federalista di Pro Senectute, ogni segretariato cantonale beneficia di una grande autonomia; ciò spiega come l'offerta possa variare da un cantone all'altro. L'organizzazione, essendo ben installata a livello cantonale e comunale, riesce sempre a soddisfare il pubblico al quale si indirizza e quindi le permette di reagire tempestivamente alle sue richieste, che riesce a soddisfare introducendo nuove attività sportive e fondando nuovi gruppi sportivi. Non stupisce pertanto che 15 diverse discipline possano apparire sul «menu» sportivo del segretariato Pro Senectute di diversi cantoni. Oltre all'offerta sportiva di base (ginnastica, nuoto, danza, escursioni, sci di fondo) è possibile praticare, «à la carte», badminton, pattinaggio, corsa a piedi, autodifesa, sci alpino, tai-chi, tennis, ciclismo, marcia (walking) e anche il gioco dei birilli. Per gli sport tradizionali, la ginnastica, nelle sue diverse forme, fa la parte del leone con più di 60 000 partecipanti. È seguita dal nuoto (compresa la ginnastica acquatica) con 6500 partecipanti, l'escursionismo (5500), la danza folcloristica (3300) e lo sci di fondo (3000); tutte queste discipline vengono praticate nella maggior parte dei cantoni.
Per gli sport meno popolari e proposti unicamente in alcuni cantoni, i segretariati cantonali Pro Senectute lavorano in stretta collaborazione con gli enti locali i quali ingaggiano insegnanti già formati e affittano locali appropriati (palestre per il fitness, per il ballo, campi da tennis, ecc.) in orari dove questi sono poco frequentati e a condizioni vantaggiose, permettendo in questo modo alle persone anziane di praticare il loro sport preferito a un prezzo e a condizioni interessanti.



La ginnastica nei programmi di Pro Senectute.

La formazione degli insegnanti

Gli insegnanti che si vedranno affidare dei gruppi di sport Pro Senectute sono formati per questo esigente compito, tramite corsi di formazione cantonali. Al di fuori dell'aspetto puramente sportivo, i corsi contemplano principi di metodologia, principi di allenamento specifico per persone anziane, nozioni sui cambiamenti biologici che intervengono con l'età, le precauzioni da prendere per la sicurezza dei partecipanti come pure gli aspetti sociali legati all'attività.
Per quanto concerne gli sport tradizionali, i futuri insegnanti di ginnastica di gruppo seguono una formazione di 12 giorni; i corsi di formazione per il nuoto, la danza folcloristica, le escursioni e lo sci di fondo possono essere organizzati a livello cantonale o svizzero.
Per quanto concerne queste cinque attività fisiche, nel 1994, 28 corsi di formazione hanno preparato più di 500 persone per i compiti di insegnamento di gruppo.
In merito agli sport introdotti recentemente e che si trovano attualmente in piena espansione, come il tennis, il ciclismo, la marcia (walking), negli ultimi 2 anni è stato necessario sviluppare nuovi concetti di formazione al fine di poterli proporre in una forma adatta agli anziani. Per la marcia, ad esempio, Pro Senectute ha cercato la collaborazione di uno specialista onde poter formare i futuri responsabili di gruppi di persone anziane; per il tennis, l'organizzazione ha stipulato una convenzione con l'Associazione svizzera di tennis SWISS TENNIS; per il ciclismo, il centro svizzero Anziani+Sport ha organizzato un corso pilota di quattro giorni; mentre per il nuoto, Pro Senectute riconosce in parte il certificato di monitore dell'Interassociazione per il nuoto con la quale ha contribuito alla preparazione dei corsi destinati al nuoto per anziani.
I corsi nazionali dei quadri – circa 20 per 300 partecipanti – destinati a formare e a perfezionare i monitori dei corsi cantonali, sono organizzati dal centro specializzato Anziani+Sport di Pro Senectute Svizzera. Questi corsi, della durata dai due ai quattro giorni, riuniscono insegnanti con esperienza e professionisti del ramo (maestri di sport, fisioterapisti, ecc.). Il centro Anziani+Sport decide a livello svizzero la materia di insegnamento e i temi dei corsi, in collaborazione con i diversi responsabili e conformemente alle proprie direttive in materia di formazione. In questo modo i corsi possono essere improntati su uno sport in particolare, o sviluppare degli aspetti metodologici, medici o sociali. I responsabili dei corsi di formazione si ispirano innanzitutto ai metodi di insegnamento applicati nella formazione degli adulti. I cantoni hanno la possibilità di intervenire nella scelta del programma dei corsi di quadri poiché questo deve essere approvato dalla commissione A+S, nella quale ogni cantone è rappresentato sia dal responsabile del segretariato cantonale sia dalla direzione del centro cantonale A+S.

Grado	Tipo di corso	Durata	Responsabilità
Monitore	Corso di introduzione	2-4 giorni	Centro cantonale A+S eventualmente Centro svizzero A+S
	Corso di formazione	6-13 giorni	Centro cantonale A+S
	Corso di perfezionamento	1-2 giorni	Centro cantonale A+S
Capo corso	Corso di formazione	6 giorni	SFSM
	Corso di perfezionamento	1-4 giorni	Centro svizzero A+S

Panoramica della formazione di monitori e capi corso

Prospettive per l'avvenire dello sport per anziani

Lo sport per anziani deve riuscire a far sentire la propria voce nel «concerto» sociale. Per questo motivo il suo ruolo deve essere riconosciuto nel giusto modo. Come per lo sport per la gioventù o lo sport di alto livello, anche lo sport per anziani deve disporre di palestre, essere sostenuto finanziariamente da parte dei comuni e dei cantoni al momento dell'acquisto di materiale sportivo. Inoltre, deve essere rappresentato nei diversi organi comunali e cantonali e ottenere il diritto di dare il proprio parere al momento della pianificazione di nuove installazioni sportive. Infine esso deve poter beneficiare della collaborazione tra le associazioni sportive cantonali e altre istituzioni e uffici cantonali di sport.
Lo sport per anziani, per potersi sviluppare, necessita di una buona coordinazione. La formazione di capi gruppo, per mezzo di corsi di formazione e di perfezionamento, è comune a tutte le istituzioni e persone interessate allo sport per anziani a livello cantonale o regionale. La formazione di quadri avviene tramite il diretto intervento dei delegati di associazioni sportive e di altre istituzioni, e ciò al momento della pianificazione e della realizzazione dei corsi. Per assicurare una formazione di qualità, si ricorre alla collaborazione di associazioni sportive e di altre istituzioni di formazione di pedagoghi di sport, di fisioterapisti e di insegnanti di educazione fisica.
Lo sport per anziani non concerne unicamente una fetta di età poiché si indirizza ai cinquantenni come pure agli ottantenni. Non deve neppure indirizzarsi solamente ai ricchi. Ha un carattere preventivo in materia di salute e per questa ragione merita di essere sostenuto finanziariamente da parte delle casse malati e dalle casse della salute. ■

This Fehrlin, insegnante di educazione fisica, è responsabile tecnico del movimento «Anziani+Sport» di Pro Senectute.