

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 1 (1999)

**Heft:** 5

**Artikel:** Largo agli anziani!

**Autor:** Nyffenegger, Eveline / Schneider, Andres

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001839>

#### 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:** 14.02.2026

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

Sport degli anziani in Svizzera – a colloquio con Andres Schneider, responsabile della formazione

# Largo agli anziani!

Un po' in tutte le società occidentali le persone di una certa età non sempre hanno una posizione inviabile. Perso ormai un ruolo attivo nella società, sono spesso relegate in posizioni emarginate, e si arriva persino ad accusarli di costare troppo alla società. Si dimentica insomma che gli anziani sono portatori e depositari di esperienze e conoscenze, e al tempo stesso rappresentano una quota non indifferente di consumatori per il mercato del divertimento e del tempo libero.

*Eveline Nyffenegger*

## Che cosa si intende per anziano?

**Andres Schneider:** A prescindere dall'età cronologica, un individuo può mantenere dei segni esteriori di giovinezza e subire un notevole degrado interiore, o al contrario sembrare più vecchio di quanto è realmente ed essere in ottima salute. Per «persona anziana» o «vecchio» si intendono le persone entrate ormai nella seconda metà della vita, ovvero verso i 45 anni. Si tratta dell'età ideale per spingere le persone inattive a muoversi e quelle molto attive fisicamente a diminuire l'intensità dell'allenamento.

## Perché spingere gli anziani a fare dello sport?

**Andres Schneider:** In tutto il mondo il parere degli esperti è unanime: praticando un'attività fisica regolare di almeno mezz'ora al giorno, le persone avanti con gli anni raggiungono una migliore qualità di vita e mantengono più a lungo la propria autonomia. La salute, la condizione fisica, l'autonomia, l'indipendenza e una rete di collegamenti sociali sono dei bisogni fondamentali per gli anziani. Ci poniamo l'ambizioso obiettivo di elaborare una strategia per incitare gli anziani a muoversi di più, a mantenere dei contatti sociali dopo il pensionamento, soprattutto grazie allo sport.

## Esiste un'organizzazione dello sport degli anziani in Svizzera?

**Andres Schneider:** No. Lavoriamo in collaborazione con diversi partner, come Cantoni, Pro Senectute, alcune federazioni sportive, centri fitness, palestre, ecc. Per accettare lo sport per gli anziani si deve cambiare il modo di pensare, dando prova di apertura. Una collaborazione è nell'interesse delle società sportive, in cui lo sport degli anziani potrebbe essere un utile contrappunto alla sempre più elevata presenza di giovani e giovanissimi.

## Cosa offre l'UFSPO?

**Andres Schneider:** Il nostro scopo è quello di proporre una formazione uniforme a livello elvetico per i monitori. Da qualche tempo la Scuola federale dello sport ha organizzato dei corsi rivolti ai formatori di esperti e di monitori, cui hanno partecipato finora 175 persone.

## A proposito di finanze

**Andres Schneider:** Per gli anni a venire, la Confederazione ha stanziato una somma di 300 000 franchi annui per i corsi di formazione e di perfezionamento dei monitori organizzati da Cantoni, federazioni e organizzazioni dello sport per gli anziani. L'UFSPO è responsabile della distribuzione di questi mezzi finanziari.

## Un nuovo manuale

**Andres Schneider:** Il riferimento ufficiale per la formazione dei monitori nello sport degli anziani è il manuale edito dalla Scuola fede-

rale dello sport di Macolin, che pone le basi teoriche valide per tutte le organizzazioni che operano in questo settore di attività.

Distanziandosi dal tradizionale «manuale del monitor», il nuovo prodotto, disponibile per ora solo in francese e in tedesco, si presenta come un cofanetto che riunisce sette fascicoli dedicati ciascuno ad un soggetto o piuttosto ad una tappa che porta alla realizzazione di una attività sportiva per gli anziani: introduzione generale, invecchiamento, movimento, direzione di un gruppo di anziani che fa sport, pratica sportiva di gruppo, organizzazione di un programma per lo sport degli anziani e promozione dello sport degli anziani.

m

## Uno sguardo sulla formazione

**P**er essere riconosciuto dall'UFSPO e ricevere i relativi finanziamenti, un corso deve rispondere a quattro criteri.

### Qualità

I contenuti della formazione devono comprendere obbligatoriamente 25 moduli ben definiti e almeno quattro tipi di attività.

### Quantità

Il corso per monitori deve prevedere almeno 36 ore di formazione, ripartite su minimo sei giorni. Ventotto ore saranno dedicate ai 25 moduli obbligatori, le otto ore restanti possono essere utilizzate per lezioni specifiche.

### Direzione del corso

La direzione collegiale del corso è composta da esperti riconosciuti dalla SFSM. Ad essi possono essere affiancati in maniera puntuale degli specialisti esterni, solo durante il corso.

### Amministrazione

I compiti amministrativi da svolgere sono:

- Predisporre una lista delle qualifiche basata su colloqui con i partecipanti.
- Redigere un resoconto su programma e svolgimento del corso.
- I documenti devono essere inviati immediatamente dopo la fine del corso alla SFSM.



**Andres Schneider,**

docente di educazione fisica e licenziato in geografia presso il politecnico di Zurigo, è responsabile del settore Sport degli anziani in Svizzera presso l'UFSPO, dove si occupa anche di altri ambiti. Indirizzo: UFSPO, 2532 Macolin.