

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 12 (2010)
Heft: 4

Artikel: Sempre in movimento con Pro Senectute
Autor: Kühne, Florian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001171>

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: 11.02.2026

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

Sempre in movimento con Pro Senectute

Sport e movimento favoriscono la gioia di vivere e contribuiscono a promuovere salute e integrazione sociale. Pro Senectute dispone della più vasta e diversificata offerta sportiva per persone ultrasessantenni in tutta la Svizzera. Con le sue offerte di sport e movimento e i suoi corsi di formazione soddisfa delle esigenze importanti dal profilo della prevenzione e della politica della salute.

Sono all'incirca 6000 gli sportivi formati che confermano come i corsi organizzati da Pro Senectute siano adatti ai bisogni specifici delle persone anziane e basati sulle conoscenze più recenti in materia di teoria del movimento. Dal riscaldamento a lezioni orientate su forza, resistenza e mobilità... tutto viene impostato in modo individuale e con una punta di divertimento. Le offerte di sport e movimento si svolgono sempre in gruppi, ciò che favorisce pure gli scambi sociali. Pro Senectute fornisce un contributo importante alla creazione di una rete sociale e al rafforzamento della stessa. Sentirsi bene a livello psichico e fisico e riuscire a rimanere il più a lungo possibile autosufficienti sono premesse importanti per invecchiare in modo sereno. Nel 2009, dodici proposte sportive (Aqua Fitness, offerte di movimento in strutture per anziani, fitness e ginnastica, sci di fondo/escursioni con gli sci, Nordic Walking, escursioni con le racchette da neve, balli popolari, bici-cletta, escursioni a piedi e tennis) hanno permesso a circa 90 000 persone di muoversi.

Per completare le sue offerte sportive regolari, Pro Senectute organizza anche degli eventi come giornate all'insegna dello sport, pomeriggi dedicati al ballo, settimane polisportive o specifiche a determinate discipline. Nel programma dei corsi sono pure state integrate delle attività «di tendenza» come ad esempio il ThaiChi, il Qigong, l'allenamento della forza orientato sulla salute e il mountain bike.

Formazione di specialisti

I monitori di Pro Senectute seguono dei corsi specifici, organizzati in collaborazione con l'Ufficio federale dello sport, per prepararsi al loro futuro compito di insegnanti. Pro Senectute ha concepito questo tipo di formazione conformemente al nuovo concetto di sport per gli adulti esa e si rivolge alla categoria degli ultrasessantenni. Soltanto in questo modo si riesce a prendere in considerazione i bisogni individuali del gruppo destinatario. La formazione è suddivisa in più tappe: dopo aver fatto conoscenza con l'organizzazione e frequentato una lezione di sport, i candidati monitori iniziano la formazione vera e propria della durata di sette giorni. Durante i primi tre giorni sono studiati i modelli concettuali e gli argomenti specifici all'età dei partecipanti e trasmesse nozioni di biologia, medicina, teoria dell'allenamento, primo soccorso, metodica e didattica e il modo in cui utilizzarle sul terreno. Nei quattro giorni seguenti ven-

gono invece discussi i moduli tecnici e le direttive specifiche. A titolo d'esempio, per quanto riguarda la formazione di monitori di escursioni a piedi, ciò significa che i futuri istruttori devono imparare a pianificare una gita di diverse ore, nonché acquisire e saper mettere in pratica contenuti relativi alla sicurezza e al comportamento da adottare in situazioni pericolose. Dopo la formazione tecnica si passa all'applicazione pratica delle conoscenze apprese durante uno stage che si svolge in corsi organizzati da Pro Senectute. La formazione termina con una lezione di sport valutata da un esperto. Per rimanere aggiornati sullo stato delle conoscenze in questo ambito, gli istruttori seguono almeno ogni due anni un corso di perfezionamento. ■

Flavian Kühne

www.pro-senectute.ch

Vasta offerta per persone anziane

Pro Senectute è la più grande organizzazione di prestazioni e servizi per persone anziane in Svizzera. Creato nel 1917, la fondazione si adopera per il mantenimento della qualità di vita fino a età avanzata. La fondazione è presente in tutti i cantoni con una direzione cantonale e uno o più centri d'informazione e consulenza. Oltre 130 centri di consulenza offrono una moltitudine di servizi e corsi, ad esempio consulenze sociali, prestazioni di servizio per continuare a essere autosufficienti a casa propria e una vasta gamma di corsi di formazione e di movimento. Grazie a progetti generazionali e a un lavoro sociale comunitario, essa s'impegna a favore dell'integrazione di persone anziane nella società. Dal 1942, Pro Senectute è certificata dalla fondazione ZEWO per la sua gestione particolarmente scrupolosa delle donazioni in denaro ricevute e orienta la propria organizzazione e direzione alle norme dello Swiss Code per le ONP.