

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME



Corsi di formazione per monitori e monitrici ESA 2018



erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Indice dei corsi

- 09 **Formazione generale**
- 10 **Ginnastica in palestra**
- 11 **Attività motorie in case per anziani
o ginnastica dolce da seduti**
- 12 **Acqua fitness**
- 13 **Per iscrizioni**
- 15 **Attestato del corso**



Corsi di formazione 2018

Pro Senectute: partner per la formazione "ESA" (Ufficio federale dello sport)

Pro Senectute é la maggior organizzazione in Svizzera che opera a favore del benessere delle persone anziane e che propone la maggiore offerta di attività sportive rivolte agli "over 60".

Come organizzazione partner dello sport per adulti, Pro Senectute si occupa della formazione dei monitori ESA e del loro perfezionamento. Con Sport per adulti Svizzera "ESA" l'Ufficio federale dello sport (UFSP) s'impegna per diffondere sport e movimento fra la popolazione.

Formazione e discipline

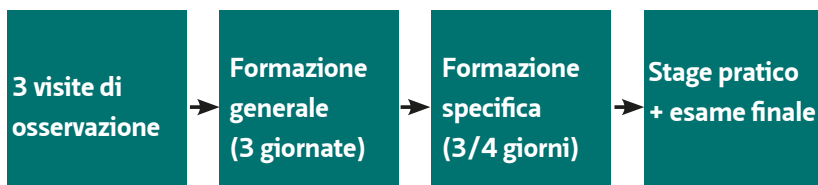
In Ticino la Formazione viene organizzata ogni 2-3 anni. Le discipline proposte nell'ambito formativo sono: ginnastica in palestra, acqua-fitness e attività motorie in case per anziani.

Per le altre discipline occorre rivolgersi altrove: Allez Hopp Ticino per walking / nordic walking.

(M. Baroni - info@allezhop.ch - Tel. 091 980 08 11)

Per la danza popolare e altri corsi organizzati nel resto della Svizzera richiedere maggiori informazioni al segretariato Creativ center Tel. 091 912 17 17.

È consigliata la scelta di una sola disciplina.



Monitore "ESA" Pro Senectute

I corsi sono pensati per donne e uomini che desiderano dirigere regolarmente gruppi di sport "over 60". I candidati al corso monitori che desiderano collaborare con Pro Senectute sono persone che vedono il loro impegno come un'opportunità e non come una svolta lavorativa (è importante chiarire già al momento dell'iscrizione le condizioni di collaborazione con gruppi Pro Senectute e la remunerazione prevista).

Inoltre è previsto un rimborso parziale della formazione (CHF 150.00 per la formazione generale, CHF 200.00 per la formazione specifica di 4 gg, CHF 150.00 per la specializzazione di 3 giorni), suddiviso sui primi tre anni di collaborazione con Pro Senectute. Dopo tre anni, verranno rimborsati annualmente CHF 50.00 del rimanente importo pagato per la formazione specifica.

I monitori "ESA" organizzano e gestiscono offerte di movimento strutturate. Sulla base della formazione di base e della loro formazione specifica nella disciplina scelta, sanno adeguare contenuti alle esigenze dei gruppi e garantire offerte di movimento mirate.

Oltre ad occuparsi dell'attività (pianificazione delle lezioni, guidare i partecipanti con il giusto sostegno, etc.), adempiono un'importante funzione sociale.

Per mantenere la funzione di "monitori di sport per gli adulti svizzera" occorre frequentare uno dei corsi periodici di perfezionamento riconosciuti dall'UFSPPO (gratuiti per monitori attivi). Si impegnano per un'adeguata informazione a favore delle persone "over 60" nel contesto locale e svolgono i compiti amministrativi nella propria disciplina, come richiesto nell'ambito della collaborazione con Pro Senectute.

Requisiti

- competenze sportive e buona forma fisica
- pratica regolare della disciplina sportiva scelta
- senso di responsabilità, interesse e disponibilità per la conduzione di un gruppo di anziani
- attestato di soccorritore aggiornato (BLS) o nozioni (dimostrate) di pronto soccorso.
- brevetto 1 di salvataggio SSS (incluso RCP) aggiornato per i corsi di specializzazione in acqua-fitness
- 3 visite da effettuare prima del corso base nei gruppi di Pro Senectute

Responsabili della formazione

La formazione è impartita da esperti formati secondo il concetto di formazione Sport per Adulti (ESA) della Scuola Federale dello Sport di Macolin. I diversi metodi di formazione per gli adulti vengono integrati nella formazione.

Manuale di formazione

La formazione generale si basa sul Manuale didattico Sport per Adulti Svizzera (CHF 35.00).

Per la formazione specifica, il manuale complementare costa CHF 25.00 (per disciplina).

Iscrizioni

Il tagliando d'iscrizione allegato deve essere inviato **entro e non oltre il 30 gennaio 2018** indicando la disciplina scelta (chiedere un ulteriore tagliando per la seconda disciplina). L'iscrizione è impegnativa (i corsi in Ticino vengono organizzati ogni 2-3 anni). A conferma d'iscrizione saranno inviate le informazioni per le visite d'osservazione iniziali.

Annullamenti

- Annullamento con preavviso fino a 10 giorni prima del corso: saranno fatturati CHF 80.00.
- Annullamento senza preavviso o meno di 10 giorni prima del corso: il candidato paga la totalità del corso.

Eccezioni

unicamente per malattia o infortunio su presentazione del certificato medico.

Formazione generale

(obbligatoria)

Obiettivi del corso:

- sviluppare proposte sportive per gruppi "over 60" (formazione metodico/didattica)
- conoscenze basilari per la formazione di monitrice/monitore (Manuale svizzero sport per gli adulti)
- conoscere i diversi aspetti legati all'invecchiamento
- imparare a conoscere Pro Senectute e lo sport per adulti (ESA)

Date: 24 marzo 2018 e 14-15 aprile 2018

Orario: 8:30 - 17:30 ca.

Luogo: Castione (Scuole elementari)

Responsabili corso: T. Cadisch, R. Minotti, G. De Stefani

Costo: CHF 390.00 (130.00/giorno) pranzi e pause
+ Manuale didattico Sport per adulti (CHF 35.00)
a carico del partecipante.

Programma e informazioni dettagliate saranno inviate 1 mese prima.

I monitori che hanno già una formazione esa in una disciplina, sono esonerati dal corso.

Formazione specifica

Allround/Fit Gym

Obiettivi del corso:

- preparare i contenuti delle lezioni, pianificare e guidare le lezioni di ginnastica per gruppi
- i fattori di condizione fisica (resistenza, forza, mobilità, coordinazione)

Requisiti:

- buona forma fisica
- pratica regolare della disciplina
- aver seguito il corso base e le 3 visite d'osservazione

Date: 16-17 giugno e 15-16 settembre 2018

Orario: 8:30 - 17:30 ca.

Luogo: Lugano-Breganzona

Responsabili corso: T. Cadisch

Costo: CHF 520.00 (130.00/giorno) pranzi e pause
+ CHF 25.00 Manuale specializzato Sport per adulti a carico del partecipante

Stage pratico: CHF 100.00 fatturati al termine dello stesso, prima di rilasciare la tessera di monitore.

Programma e informazioni dettagliate saranno inviati 1 mese prima.

Formazione specifica

Attività motorie in case per anziani o ginnastica dolce da seduti

Obiettivi del corso:

- preparare i contenuti delle lezioni, pianificare e guidare le lezioni di ginnastica per gruppi di persone con capacità motorie limitate (ginnastica dolce in prevalenza da seduti).

Requisiti:

- essere inseriti in un contesto lavorativo in cui è possibile praticare l'attività (casa per anziani, centri diurni o enti analoghi), oppure lavorare per Pro Senectute per l'attività in collaborazione con i Comuni
- buona forma fisica
- pratica regolare della disciplina

Date: 4-5 maggio 2018 e 8-9 giugno 2018

Luogo: Lugano (Residenza Emmy)

Responsabili corso: R. Minotti

Costo: CHF 520.00 (130.00/giorno) pranzi e pause + CHF 5.00 per la copia del Manuale specializzato Sport per adulti

Stage pratico: CHF 100.00 fatturati al termine dello stesso, prima di rilasciare la tessera di monitore.

Programma e informazioni dettagliate saranno inviati 1 mese prima.

Formazione specifica

Acqua fitness

Obiettivi del corso:

- preparare i contenuti delle lezioni
- pianificare e guidare le lezioni di ginnastica in acqua e nuoto per gruppi "over 60" i fattori di condizione fisica (resistenza, forza, mobilità, coordinazione) utilizzo della musica e giochi.

Requisiti:

- brevetto 1 di salvataggio SSS e RCP aggiornati
- aver seguito il corso base e le 3 visite d'osservazione

Date: 24-25-26 agosto 2018

Orario: 8:30 - 17:30 ca.

Luogo: Castione (Palestre SME)

Responsabili corso: G. De Stefani / D. Canonica

Costo: CHF 390.00 (130.00/giorno) pranzi e pause
+ Manuale didattico Sport per adulti (CHF 25.00)
a carico del partecipante.

Stage pratico: CHF 100.00 fatturati al termine dello stesso,
prima di rilasciare la tessera di monitore.

Programma e informazioni dettagliate saranno inviati 1 mese prima.

Come fare per iscriversi ad un corso di formazione per monitori?

Decida per quale disciplina desidera intraprendere la formazione di monitore/monitrice PS Sport.

Contatti le responsabili e, in occasione di un colloquio telefonico, chiarisca le condizioni da riempire per iscriversi al corso nonché gli accordi per una collaborazione futura (remunerazione, ecc.).

Cerchi di effettuare al più presto le tre visite iniziali (meglio se in gruppi diversi) avvisando le monitorici titolari.

Compili il formulario di iscrizione, menzionando la disciplina scelta per la formazione specifica e allegando i documenti richiesti (brevetto di pronto soccorso aggiornato, brevetto 1 di salvataggio per l'acqua-fitness incluso RCP, eventuali altri diplomi e certificati per le equivalenze).

Invii il formulario di iscrizione **entro e non oltre il 30 gennaio 2018** alle responsabili PS Sport, presso il segretariato di Pro Senectute Ticino e Moesano.

In seguito, se la sua iscrizione verrà accettata (numero limitato di posti disponibili) riceverà la tessera di monitore sulla quale dovrà indicare, oltre ai suoi dati personali, tutte le tappe richieste dalla formazione, a partire dalle visite iniziali. I candidati all'equivalenza, verranno informati in merito al percorso formativo da seguire (moduli del corso di specializzazione).

Utilizzi quindi il tempo fino a gennaio 2018 per fare le tre visite di uditore/uditrice, necessarie prima del corso base (se possibile in tre gruppi diversi)

Di regola, le persone che all'inizio della formazione specifica non dimostrano di aver frequentato il corso base e aver fatto le tre visite come uditore/uditrice in gruppi di sport-seniori Pro Senectute, non sono ammesse al corso specifico!

Organizzi il suo stage (e trovi il/la responsabile di stage che dovrà seguirlo) in collaborazione con i responsabili e gli esperti PS Sport di Pro Senectute Ticino e Moesano. Lo stage dev'essere fatto anche dalle persone con titolo di equivalenza.
Seguirà la lezione finale con l'esperto/a.

Dopo aver frequentato tutti i moduli di formazione richiesti invii la tessera di monitore:

Pro Senectute Ticino e Moesano
Creativ Center
Sibilla Frigerio e Laura Tarchini
Via Vanoni 8/10
6904 Lugano
E-mail: creativ.center@prosenectute.org
Tel 091 912 17 17 - Fax 091 912 17 99

Attestato del corso

Dopo aver seguito la formazione completa e terminato lo stage pratico viene rilasciato l'attestato di monitore Pro Senectute "Sport per gli adulti svizzera" riconosciuto dall' Ufficio federale dello Sport di Macolin.

L'attestato è da presentare a ogni corso d'aggiornamento frequentato (consigliato annualmente, organizzato da Pro Senectute)

Informazioni presso:

Pro Senectute Ticino e Moesano

Creativ Center (Sport - Formazione e Vacanze)

Laura Tarchini e Sibilla Frigerio

Via Vanoni 8/10

6904 Lugano

E-mail: creativ.center@prosenectute.org

Tel: 091 912 17 17

Pro Senectute Ticino e Moesano

Via A. Vanoni 8/10

Casella postale 4664

6904 Lugano

Telefono 091 912 17 17

Fax 091 912 17 99

info@prosenectute.org

prosenectute.org