



Lista di controllo

Compiti per lo sviluppo e la realizzazione di offerte di attività fisica con gruppi di persone anziane

Informazioni e consigli per monitorici e monitori

La lista di controllo è uno strumento utile per sviluppare e verificare le offerte rivolte a gruppi di persone anziane nei settori [promozione del movimento](#) e [prevenzione delle cadute](#). Oltre a descrivere i compiti principali per la pianificazione, lo svolgimento e la valutazione delle attività, la lista di controllo fornisce consigli e raccomandazioni utili per la messa in pratica dei programmi.

Essa comprende i seguenti argomenti:

- Sviluppo e organizzazione
- Comunicazione e marketing
- Salute e sicurezza
- Attività fisica e allenamento
- Promozione del movimento e della salute

I link rimandano a informazioni dettagliate e offrono la possibilità di approfondire i vari compiti descritti. I consigli sono contrassegnati con →.

Compito	Descrizione e consigli	Visto
 Sviluppo e organizzazione		
1. Definire il gruppo target	Donne, uomini, persone LGBTQ, persone con disabilità/handicap, persone svantaggiate della popolazione migrante, fascia di età, composizione mista (p. es. con bambini), ecc. → Attenzione alle pari opportunità	<input type="checkbox"/>
2. Chiarire il bisogno	<ul style="list-style-type: none">• Tener conto della domanda e delle tendenze• Verificare le lacune nelle offerte di attività fisica esistenti	<input type="checkbox"/>
3. Chiarire le esigenze	<ul style="list-style-type: none">• Coinvolgere il gruppo target nella progettazione dell'offerta, in particolare per discutere insieme contenuti, orari, durata, luogo e lingua• Tener conto dei feedback di persone che hanno partecipato a corsi precedenti	<input type="checkbox"/>
4. Definire gli obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Stabilire il numero delle persone partecipanti• Elaborare un'offerta di alto gradimento presso le persone partecipanti• Salvaguardare l'autonomia delle persone partecipanti nella vita quotidiana	<input type="checkbox"/>
5. Definire gli orari in cui svolgere l'attività	<ul style="list-style-type: none">• Tener conto delle esigenze e delle preferenze delle persone anziane• Se vi sono diverse offerte alla settimana, proporre diversi orari	<input type="checkbox"/>
6. Scegliere un luogo adatto per il gruppo target	Il luogo in cui si svolge l'attività dovrebbe essere facilmente raggiungibile a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici → Verificare le possibilità di un servizio di trasporto	<input type="checkbox"/>

7. Verificare l'infrastruttura	Parcheggio per biciclette e auto, segnaletica, accesso senza barriere architettoniche, ascensore, spogliatoi, armadietti, servizi igienici, docce, sala materiali, sedie, luce, acustica, ambiente, ecc.	<input type="checkbox"/>
8. Considerare i costi in funzione del gruppo target	Informare le persone economicamente svantaggiate sulla possibilità di ottenere un sostegno finanziario tramite il servizio sociale (p. es. da parte di organizzazioni della società civile)	<input type="checkbox"/>
9. Ottenere un marchio di qualità	Ottenere la certificazione attraverso un marchio – come EMfit, Fitness-Guide, camminaresicuri.ch o Qualitop – al fine di garantire la qualità dell'offerta e in modo che le assicurazioni malattia possano contribuire ai costi delle persone partecipanti	<input type="checkbox"/>
10. Frequentare corsi di formazione e specializzazione	Qualifica, perfezionamento personale, corsi di aggiornamento, per esempio: <ul style="list-style-type: none"> • «Bewegungsförderung im Alter» (Promozione del movimento in età avanzata, Università di Basilea, in tedesco e inglese) • Sport per gli adulti Svizzera esa • Generationen in Bewegung (Hopp-la) (in tedesco) • Corsi di associazioni e organizzazioni • Corso soccorritori BLS/AED • Corso sulla sicurezza • ecc. 	<input type="checkbox"/>
11. Cercare aiuto monitorici/monitori	Coinvolgere giovani monitorici/monitori e i partecipanti nello svolgimento delle lezioni o attività	<input type="checkbox"/>
12. Assicurare il coordinamento	Organizzare l'offerta di attività fisica insieme ad altri fornitori (locali), per esempio con l'amministrazione comunale, una rete comunale per attività fisica e incontri (in tedesco e francese), il servizio tecnico, ecc.	<input type="checkbox"/>
13. Assicurare la documentazione	Raccogliere regolarmente informazioni su partecipanti, esperienze, avvenimenti, successi, insuccessi, ecc., e trasmettere la documentazione agli organismi responsabili	<input type="checkbox"/>
14. Effettuare una valutazione	Responsabili, monitorici/monitori e partecipanti analizzano e valutano regolarmente l'offerta	<input type="checkbox"/>
 Comunicazione e marketing		
15. Selezionare canali e misure (di diffusione)	Siti web (della propria organizzazione, del Comune, ecc.), newsletter, volantini, lettere, mezzi di comunicazione regionali (p. es. annunci pubblicitari), eventi informativi sulla salute in età avanzata, ecc. <ul style="list-style-type: none"> • Kessler, C. & Rudolf von Rohr, C. (2020). Manifestazioni e corsi sulla promozione della salute delle persone anziane. Strumenti per la messa in pratica destinata alle attrici e agli attori della promozione della salute delle persone anziane. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera (in tedesco e in francese) • Kessler, C. & Bürgi, F. (2019). Guida «Come raggiungiamo gli uomini over 65?» Promozione della salute in età avanzata in funzione del genere. Raccolta di esperienze per i professionisti nel campo della promozione della salute. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera 	<input type="checkbox"/>
16. Creare testi e immagini pubblicitari	Scegliere messaggi positivi, brevi e semplici (p. es. «Il piacere di fare attività insieme») <p>→ Utilizzare caratteri grandi e facilmente leggibili (min.12 pt) e immagini accattivanti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kessler, C. & Rudolf von Rohr, C. (2020). Manifestazioni e corsi sulla promozione della salute delle persone anziane. Strumenti per la messa in pratica destinata alle attrici e agli attori della promozione della salute delle persone anziane. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera (in tedesco e francese) • Spichtig, C. (2013). Marketing di offerte sportive. In: Sport per gli adulti esa. Manuale di sport per gli adulti. Fascicolo n° 6. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSPÖ 	<input type="checkbox"/>
17. Informare le moltiplicatrici e i moltiplicatori	Per esempio persone chiave e fidate del gruppo target, familiari, personale sanitario specializzato, incaricati per terza età/integrazione/settore sociale/attività sportive	<input type="checkbox"/>

18. Creare incentivi per la partecipazione	<ul style="list-style-type: none"> • Offrire lezioni di prova senza impegno • Premiare le persone partecipanti che hanno consigliato l'offerta ad altri e sono state in grado di attirare nuove persone partecipanti 	<input type="checkbox"/>
 Salute e sicurezza		
19. Fare domande sullo stato di salute	<ul style="list-style-type: none"> • Si consiglia di far compilare alle persone partecipanti un questionario sullo stato di salute e sui rischi di caduta (v. pagina 5) la prima volta in cui prendono parte al programma • Consigliare individualmente le persone partecipanti su questioni di salute, se necessario 	<input type="checkbox"/>
20. Garantire la sicurezza	<p>Per esempio con schede informative sulla sicurezza e attività fisica/sportiva, un piano di emergenza/protezione; equipaggiamento di emergenza funzionante (pulsante per chiamate di emergenza, cassetta di pronto soccorso, defibrillatore, ecc.)</p> <p>→ Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni UPI (2020). Prevenzione degli infortuni nello sport per adulti. Opuscolo tecnico. Berna: UPI</p>	<input type="checkbox"/>
 Attività fisica e allenamento		
21. Inserire elementi per la prevenzione delle cadute	<p>Inserire in tutte le lezioni o attività esercizi di equilibrio statico e dinamico, esercizi per rafforzare le gambe e un allenamento cognitivo-motorio (duale/multitasking)</p> <p>→ camminaresicuri.ch (2021). Il marchio di qualità camminaresicuri.ch per corsi di sport e movimento rivolti alle persone adulte anziane. Berna: UPI – Ufficio prevenzione infortuni</p> <p>→ Gschwind, Y. J. & Pfenninger, B. (2016). Allenamento per la prevenzione delle cadute – Con equilibrio e forza. 2ª edizione. Berna: UPI – Ufficio prevenzione infortuni</p>	<input type="checkbox"/>
22. Eseguire dei test	<p>Eseguire regolarmente un test su base volontaria relativo al rischio di caduta «Timed Up and Go TUG») e alla forza delle gambe («Chair Stand Test»)</p> <p>→ Gschwind, Y. J. & Pfenninger, B. (2016). Allenamento per la prevenzione delle cadute – Con equilibrio e forza. 2ª edizione. Berna: UPI – Ufficio prevenzione infortuni</p>	<input type="checkbox"/>
23. Inserire esercizi di resistenza, forza, coordinazione, agilità e rilassamento	<p>Dosare le diverse tipologie di esercizi a seconda dell'offerta, della lezione, dell'attività o degli obiettivi</p> <p>→ UFSP0, UFSP, Promozione Salute Svizzera, UPI, Suva & Rete svizzera Salute e Movimento (2013). Muoversi fa bene alla salute. Magglingen: Ufficio federale dello sport UFSP0</p> <p>→ Ufficio federale dello sport UFSP0 & Rete Salute e Movimento Svizzera hepa.ch (2013). Muoversi fa bene alla salute delle persone anziane. Raccomandazioni per la Svizzera. Foglio informativo. Magglingen: UFSP0</p> <p>→ Zahner, L. (2021). Manuale e DVD «Kräftig altern». Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase (Invecchiare con forza. Gli effetti positivi dell'allenamento muscolare nella terza età, in tedesco)</p>	<input type="checkbox"/>
24. Adattare e variare la scelta, la durata e l'intensità degli esercizi	<p>Lasciar scegliere alle persone partecipanti quali esercizi vogliono svolgere, per quanto tempo e con quale intensità; offrire varianti di livello più difficile e più semplice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport per gli adulti Svizzera esa (2018). «Buone attività esa». Set di carte sul «trasmettere» per la programmazione, lo svolgimento e la valutazione delle attività sportive in età adulta. Magglingen: UFSP0 	<input type="checkbox"/>
 Promozione del movimento e della salute		
25. Consigliare esercizi per casa I	<p>Segnalare il questionario online (autovalutazione del livello di allenamento) e il test online (esercizi per la forza delle gambe e l'equilibrio) di camminaresicuri.ch</p>	<input type="checkbox"/>
26. Consigliare esercizi per casa II	<ul style="list-style-type: none"> • Far conoscere i programmi di allenamento di camminaresicuri.ch con i tre livelli di allenamento (leggero/standard/plus) • Trasmettere i consigli di camminaresicuri.ch per l'allenamento (a casa) 	<input type="checkbox"/>

27. Trasmettere il piacere di fare attività fisica	Sottolineare il nesso tra benessere, attività fisica regolare e vita quotidiana autonoma	<input type="checkbox"/>
28. Far nascere rapporti di fiducia	I rapporti di fiducia sono fonte di motivazione e benessere emotivo	<input type="checkbox"/>
29. Promuovere la partecipazione sociale e rafforzare le competenze sociali	Creare i presupposti per favorire i contatti e la socializzazione tra le persone partecipanti durante tutte le lezioni e le attività → Bachmann, N. (2020). Risorse sociali. La promozione delle risorse sociali fornisce un contributo importante alla salute psichica e a una buona qualità di vita. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera	<input type="checkbox"/>
30. Consentire la partecipazione alle decisioni e la corresponsabilità	Incoraggiare le persone partecipanti a contribuire attivamente alla preparazione delle attività (p. es. partecipando alla scelta dei contenuti) e allo svolgimento (p. es. guidando i sottogruppi)	<input type="checkbox"/>

Impressum

Editore

Promozione Salute Svizzera

Autori

- Patrick Alpiger (PHS Public Health Services), autore principale
- Florian Koch (Promozione Salute Svizzera)

Supporto tecnico

Diplomati al corso di specializzazione «Bewegungsförderung im Alter» (Promozione dell'attività fisica per la terza età) dell'Università di Basilea (Brigitte, Katharina, Reto, Stephan, Urs), Claude Ammann (Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute SFGV), Andreas Biedermann (PHS Public Health Services), Vincent Brügger (Pro Senectute Svizzera), Andri Cavegn (ASE Associazione Svizzera degli Ergoterapisti), Christiane Eggert (Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni), Daniela Frehner (Physioswiss), Claudia Kessler (PHS Public Health Services), Manuela Kobelt (Prevenzione e promozione della salute del cantone di Zurigo), Marianne Lüthi (Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni), Barbara Pfenninger (UPI – Ufficio prevenzione infortuni), Martina Roffler (Lega svizzera contro il reumatismo), Harry Sonderegger (Ufficio federale dello sport UFSPÖ), Cornelia Waser (Promozione Salute Svizzera), Dominik Weber (Promozione Salute Svizzera), Lukas Zahner (Università di Basilea)

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Florian Koch

Citazioni

Alpiger, P. & Koch, F. (2021). *Compiti per lo sviluppo e la realizzazione di offerte di attività fisica con gruppi di persone anziane. Informazioni e consigli per monitorici e monitori*. Lista di controllo. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

Testo originale

Tedesco

Numero d'ordinazione

02.0355.IT 03.2021

Scarica PDF

www.promozionesalute.ch/publicazioni

© Promozione Salute Svizzera, marzo 2021