

JAHRESPROGRAMM 2024

FORTBILDUNGEN UND VERANSTALTUNGEN



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	2
Fortbildungen	
Kraftausführungen und einfache Tänze	3
Nothelfer bei Senioren	4
Modul Fortbildung Erwachsenensport Schweiz Allround	5 / 6
Teilnahmebedingungen	7
Save the Date	8
Bereichskordinaten	9 / 10

LIEBE SPORTLEITENDE, LIEBE LESENDE UND INTERESSIERTE

Wir freuen uns, Ihnen nächstes Jahr wieder ein vielfältiges und spannendes Fortbildungs- und Veranstaltungsangebot anzubieten. Wir heissen Sie herzlich willkommen in unseren Kursen und freuen uns auf Sie.

«Wandel», «Neugier», «Weiterbildung» sind Begriffe, die Ihnen vielleicht in den Sinn kommen, wenn Sie als esa-Sportleiter/in Innovieren hören. In diesem Handlungsbereich dreht sich vieles um sich selbst. Warum engagieren Sie sich für esa? Das Kernthema der Erwachsenensportkurse für die nächsten beiden Jahre verspricht spannendes und lehrreiches. Die Orientierungshilfe des Bundesamtes für Sport «INNOVIEREN UND UMFELD PFLEGEN» beinhaltet ausgewählte Handlungsempfehlungen. Freuen Sie sich auf ein bewegendes Kursprogramm.

Erneut bieten wir in unseren esa-Kursen «Allround» mit unseren fachkundigen Expertinnen das Kampagnenthema «sichergehen.ch» an. Das Zusatzthema, welches die Sturzprävention und unser Angebot im Kursprogramm unterstützt, bietet wertvolle Bausteine für die Lektionenvorbereitungen.

Unser Angebot richtet sich sowohl an die Sport- und Kursleitenden von Pro Senectute Thurgau und anderen Pro Senectute Organisationen als auch an externe Interessierte.

Ich wünsche Ihnen eine spannende und lehrreiche Fortbildung.



Pamela Büsser
Fachverantwortliche Sport
Pro Senectute Thurgau

KRAFTAUSFÜHRUNGEN UND EINFACHE TÄNZE

Datum und Ort	Samstag, 16. März 2024, 08.30 – 12.30 Uhr Turnhalle BBZ Weinfelden, Schützenstrasse 11, 8570 Weinfelden
Kursleitung	Cordelia Gyger, Fachleiterin FitGym, ESA-Expertin Marie-Louise Müller, Sportleiterin, Internationale Tänze
Kursverantwortung	Cordelia Gyger, Fachleiterin FitGym, ESA-Expertin
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Keine, Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt / Beschreibung	Nach einem kurzen Aufwärmen werden Kraftübungen auf ihre korrekte Ausführung, Aufbau- und Korrekturmöglichkeiten erarbeitet sowie Variationen mit Hilfsgeräten ausgearbeitet. Im zweiten Teil werden einfache Tänze, für jede FitGym-Gruppe geeignet, eingeübt – hilfreich für eine schnelle Umsetzung in den Lektionen.
Hinweis	Eine Weiterbildung mit viel Praxis
Kosten	CHF 39.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 69.00 externe Teilnehmende
Teilnehmende	Min. 12, max. 20 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	27. Februar 2024
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@pstg.ch / pamelabuessler@pstg.ch
Kursnummer	IFB.FIT24.01.195

NOTHELFER BEI SENIOREN

Datum und Ort	Montag, 15. April 2024, 17.00 – 20.00 Uhr Schulungsraum, 5. OG, Pro Senectute Thurgau, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Kursleitung	Kurt Kobel, Samariterverein Weinfelden
Kursverantwortung	Pamela Büsser, Fachverantwortliche Sport
Zielgruppe	Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Voraussetzungen	Keine, Leitende Erwachsenensport Schweiz, Interessierte
Kursinhalt/Beschreibung	Wie setze ich einen Notruf ab? Was ist neu an der guten alten Herz-Druck-Massage? Was tun bei Schlaganfall, Herzinfarkt, Zuckerschok? Diese und andere Fragen werden im Nothelfer für Senioren behandelt. In diesem Kurs können Sie zusammen mit gleichgesinnten Sportleitenden die wichtigsten Schritte der Ersten Hilfe erlernen und auffrischen. Neben den lebensrettenden Sofortmassnahmen, erfahren Sie wie bedrohliche Erkrankungen erkannt und versorgt werden. Viele praktische Übungen helfen, Gelerntes zu festigen. Vor allem kann in diesem Kurs gezielt auf die individuellen Interessen und Wünsche der Teilnehmenden sowie auf seniorenspezifische Notfälle, wie Stürze und Möglichkeiten der Prävention eingegangen werden.
Hinweis	Aus dem Inhalt: Notruf Wiederbelebung, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Wund- und Sturzbehandlung, Knochenbruch, Notruf
Kosten	CHF 30.00 für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 50.00 externe Teilnehmende
Teilnehmende	Min. 5, max. 12 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	26. März 2024
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldetalon oder an: kurse@pstg.ch / pamela.buesser@pstg.ch
Kursnummer	IFB.EHI.24.01.194

MODUL FORTBILDUNG ERWACHSENENSORT SCHWEIZ ALLROUND (MF-ESA)



Datum und Ort	Samstag, 09. November 2024, 08.30 bis 16.30 Uhr Turnhalle BBZ Weinfelden, Schützenstrasse 11, 8570 Weinfelden
Kursleitung	Experten, Fachleitende Pro Senectute Thurgau
Kursverantwortung	Sibylle Wyss, Fachleiterin Bewegungsangebote im Heim, esa Expertin Allround Cordelia Gyger, Fachleiterin FitGym, ESA-Expertin
Zielgruppe	Leitende Erwachsenenport Schweiz
Voraussetzungen	Leitende Erwachsenenport Schweiz
Kursziel	Mittels Besuches eines Fortbildungskurses esa wird Ihre Qualifikation aufrechterhalten. Das Kernthema «Innovieren und Umfeld pflegen» wird durch das Bundesamt für Sport vorgegeben. Sie erfüllen die Fortbildungspflicht für Leitende Erwachsenenport Schweiz esa.
Kursinhalt/Beschreibung	Thema: Gute esa-Aktivitäten – Innovieren und Umfeld pflegen: Beim neuen esa-Thema «Innovieren und Umfeld pflegen» geht es vorallem um Euch esa-Leitende selbst: -sich weiterbilden und-entwickeln -seine Aktivitäten weiterentwickeln -sich aktiv in die Organisation einbringen -Kontakte innerhalb und ausserhalb der Organisation pflegen Mit Eurer kontinuierlichen Weiterbildung gewährleistet Ihr den Teilnehmern Eurer Sportgruppen ein zeitgemässes und qualitativ hochstehendes Bewegungs- und Trainingsangebot.

Hinweis	Für Erwachsenen sportleitende, die als Haupt- oder Mitleitung einer Sportgruppe von Pro Senectute Thurgau tätig sind, ist es notwendig, alle zwei Jahre einen esa – Kurs zu besuchen. Sofern die Sportleitenden die notwendigen fachlichen Voraussetzungen erfüllen, steht Ihnen der Besuch jeder beliebigen Sportart offen. Sportleitende, welche mehrere Fachqualifikationen besitzen, aktualisieren mit dem Besuch eines Kurses alle Anerkennungen. Die Fortbildungskurse esa sind mit dem esa Logo gekennzeichnet.
Kosten	Kostenlos für aktive Sportleitende Pro Senectute Thurgau CHF 150.00 für externe Teilnehmende CHF 100.00 für aktive Sportleitende von ausserkantonalen Pro Senectute Organisationen
Teilnehmende	Min. 12, max. 30 (Anmeldungseingang und Fachpriorität ausschlaggebend)
Anmeldefrist	22. Oktober 2024
Anmeldung	Mittels beiliegendem Anmeldeformular oder an: kurse@tg.prosenectute.ch
Kursnummer	IFB.FIT24.02.193

TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR KURSE DER PRO SENECTUTE THURGAU

Anmeldung

- Mit Anmeldeformular, Online oder per E-Mail
- Werden nach Eingangsdatum berücksichtigt
- Werden per E-Mail oder per Post bestätigt
- Sind verbindlich und verpflichtet zur Bezahlung des Kursgeldes resp. der Bearbeitungsgebühr bei Umbuchungen oder Absagen
- Mit der Anmeldung erteilen Sie uns die Berechtigung, Ihren Namen auf der Teilnehmerliste zu notieren und an die restlichen Teilnehmenden der entsprechenden Fortbildung bekannt zu geben

Detailinformationen

Sie erhalten das Detailprogramm, die Teilnehmerliste mit Adressen und Wegbeschreibung ca. 2 Wochen (per E-Mail) und die Rechnung ca. 1 Woche vor Kursbeginn (per Post)

Warteliste

Ermöglicht ein Nachrücken in einen ausgebuchten Kurs, wenn eine angemeldete Person absagt

Kosten

Sind in folgende Kategorien unterteilt:

- Aktive esa-Leitende Pro Senectute Kanton Thurgau
- esa-Leitende Pro Senectute anderer Kantone
- Externe Teilnehmende

Abmeldung / Umbuchung

- Ist vor Ablauf der Anmeldefrist ohne Kosten möglich
- Nach Ablauf der Anmeldefrist bis und mit fünf Arbeitstage vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00 verrechnet. Dies gilt auch für die kostenlosen Fortbildungskurse esa
- Bei Abmeldungen, die weniger als fünf Arbeitstage vor Kursbeginn eintreffen, werden die gesamten Kurskosten (bei Fortbildungskursen esa mindestens CHF 30.00) verrechnet
- Bei Krankheit oder Unfall werden Ihnen beim Vorweisen eines Arztzeugnisses die Kosten erlassen resp. zurückerstattet

Verpflegung

Ist in der Verantwortung der Teilnehmenden

Versicherung

Ist in der Verantwortung der Teilnehmenden

Änderungen

Bezüglich Kursorte und Kursleitungen bleiben vorbehalten

SAVE THE DATE

Kurs- und Sportleitertreffen in Weinfelden

Samstag, 24. Februar 2024

Mach-Mit Anlass in Weinfelden

Donnerstag, 23. Mai 2024

Sommertanz in Arbon

Mittwoch, 24. August 2024



BEREICHSKOORDINATEN VON PRO SENECTUTE THURGAU

Bereichsleiterin

Nina Herzog
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 92
nina.herzog@pstg.ch

Fachverantwortliche Sport

Pamela Büsser
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 87
pamela.buesser@pstg.ch

Sachbearbeiterin Freizeitangebote

Claudia Banz
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 83
claudia.banz@pstg.ch

Fachverantwortliche Öffentlichkeitsarbeit

Fatima Dominguez
Rathausstrasse 17
8570 Weinfelden
071 626 10 84
fatima.dominguez@pstg.ch

Fachleiterin AquaFitness

Elisabeth Cavegn
Mühletobelstrasse 17
8500 Frauenfeld
076 686 84 87
elisabeth.cavegn@pstg.ch

Fachleiterin Bewegungsangebot im Heim

Sibylle Wyss
Zelglistrasse 13
8255 Schlattingen
052 643 31 45
sibylle.wyss@pstg.ch

Fachleiterinnen FitGym

Sabine Hutter
Hammerweg 7
8274 Tägerwilen
071 667 00 29
sabine.hutter@pstg.ch

Fachleiterin Region 1

vakant

Fachleiterin Region 2

Cordelia Gyger
Rebbergstrasse 34
8356 Ettenhausen
079 669 24 54
cordelia.gyger@pstg.ch

Fachleiterin Region 3

