

# STILIDIVITATTIVA

*Università Popolare Associazione di Promozione Sociale*

**SALUTE, BENESSERE, PREVENZIONE PER LA QUALITA' DELLA VITA A OGNI ETA'**

Ottobre 2014



## UN'ESTATE PASSATA ALL'INSEGNA DEL BENESSERE con i cittadini e il popolo "over" proveniente da tutti i Municipi di Roma Capitale che si è ritrovato per le Oasi estive 2014

Anche l'estate 2014 l'abbiamo passata insieme all'insegna del benessere, della salute e della prevenzione seguendo tutti i migliori dettami per uno stile di vita sano.

Le attività di movimento alle quali hanno partecipato gli "over" di tutta Roma per il programma Oasi Estive di Roma Capitale, come le lezioni di ginnastica dolce in acqua, quelle di acquagym e di Pilates, i corsi di ballo e di movimento in genere, hanno contribuito al mantenimento della forma fisica di tutti i partecipanti. Nella bellissima struttura all'aperto dell'Oasi il Pineto, soprattutto nei momenti più caldi della stagione, gli anziani e i cittadini del territorio di Roma hanno potuto usufruire delle nostre attività, sempre sotto la

guida di personale esperto, anche per i momenti di relax nel solarium a bordo piscina, o nella fresca pineta che circonda l'intera struttura. Persino i tornei di Burraco, di scacchi, o la semplice lettura di un buon libro e una chiacchierata con il vicino d'ombrellone, hanno contribuito al benessere di ognuno.

A completamento del nostro programma, per una vita consapevole nel rispetto delle singole capacità, abbiamo tenuto semplici seminari e incontri sull'educazione alla salute, dal punto di vista igienico sanitario, alimentare, motorio e sulla sicurezza in acqua, anche con lezioni e dimostrazioni degli elementi di primo soccorso con l'aiuto di medici ed esperti.



### **C.S.A. La Torretta**

Presso il Centro La Torretta si sono tenute alcune delle attività previste nel "Piano caldo" dell'Assessorato al sostegno sociale e sussidiarietà di Roma Capitale come balli, tornei e giochi, corsi di pittura e accoglienza degli anziani fragili dei territori limitrofi.



# STILIDI

## MUOVERSI...



Oasi Estiva  
il "Pineto"

# VITATTIVA

Ottobre 2014



## INSIEME...





**16-17-18 ottobre VITATTIVA e UNIBE  
alla XI edizione di Romacuore**



La  
Prevenzione  
come stile di  
VITATTIVA



sistema muscolare e scheletrico, del sistema circolatorio e respiratorio, del sistema ghiandolare, del sistema nervoso, che ricevendo sollecitazioni di una giusta intensità si mantengono in efficienza e pronte a supportare le richieste dell'organismo anche in momenti di maggiore "bisogno".

Il nostro organismo quindi, non solo diventa più "forte" ma anche più pronto per affrontare situazioni di stress e fatica.

L'impegno di VITATTIVA, anche tramite il lavoro didattico di UNIBE, rimane sempre rivolto

alla "prevenzione", attraverso il movimento, come migliore strumento a disposizione per combattere i rischi dell'apparato circolatorio in chi è avanti con l'età. Per questo motivo diamo il nostro contributo e la nostra pluriennale esperienza alla XI edizione di Romacuore.

**ROMACUORE  
VENERDI' 17 OTTOBRE  
ORE 14.00-17.00**

**PRESSO  
HOTEL VITTORIO VENETO  
Corso Italia - Roma**

Il movimento è ormai universalmente riconosciuto, da chi si occupa di terza età, come uno strumento fondamentale per allontanare più possibile nel tempo gli effetti negativi dell'età.

L'attività motoria, infatti, va a stimolare la funzionalità del



Per informazioni e iscrizioni sui corsi UNIBE del prossimo anno accademico:

Impianto comunale FITAGE  
via G. Ventura, 60 ROMA  
Tel. 06 4957871 - 06 6273654  
<http://unibe.vitattiva.it>