

VITATTIVA NEWSLETTER



IN QUESTO NUMERO

- Fitness Vitattiva®** 1
La nostra esperienza al servizio della Terza Età
- I numeri Vitattiva 2007** 2
I risultati dell'Associazione in cifre
- Focus** 3
Un paese di anziani

ENTRA NEL MONDO VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su www.vitattiva.it www.vitattiva.info

Fitness Vitattiva®

La nostra esperienza al servizio della Terza Età

La società italiana presenta caratteristiche demografiche complesse ed articolate: in particolare la popolazione ultra sessantacinquenne e ultra settantenne, per ragioni storico-culturali, è costituita perlopiù da individui che difficilmente hanno praticato attività sportiva in precedenza, ma che oggi desiderano approcciarsi al movimento fisico, stimolati dalla necessità di indipendenza e autosufficienza.

La forte domanda da parte degli anziani nei confronti di forme di attività fisico-motorie specifiche per la Terza Età, ci ha spinto allo sviluppo di nuove metodologie di allenamento, aderenti alla realtà contemporanea. Il metodo *Fitness Vitattiva®*, messo a punto dal dott. Alfonso Rossi, rappresenta la nuova frontiera per non invecchiare mai, o meglio per far sì che gli anni passino senza pesare. *Fitness Vitattiva®* è una filosofia di allenamento e di approccio al benessere fisico, che supera la barriera imposta dal limite di età, per entrare nel concetto di *Benessere Permanente*: un salutare percorso psico-fisico che accompagna l'individuo maturo in tutte le fasi della propria vita.

Non solo. Il benessere degli anziani dipende fortemente dallo stato di salute fisica, ma può essere significativamente migliorato considerando anche tutta una serie di aspetti attinenti lo svago, l'uso del tempo libero e la valorizzazione delle relazioni sociali. In quest'ottica Vitattiva ha formulato il concetto di *Benessere Totale* della Terza Età; una visione a 360 gradi che si concretizza in una serie di attività e progetti culturali e a carattere fortemente socializzante.

La continuità nello svolgimento di iniziative rivolte alla salute e al benessere della Terza Età, ci ha permesso, tra l'altro,



Il dott. Alfonso Rossi, Presidente dell'Associazione Vitattiva

di verificare l'incidenza ed i risultati prodotti dai nostri progetti e di tracciare un profilo accurato dei nostri utenti: la nostra esperienza si esprime al meglio nei centri anziani ed in analoghe strutture di incontro e socializzazione, dove, grazie anche al supporto della rete di contatti con le istituzioni locali, registriamo un'alta frequenza ed un elevato interesse da parte degli anziani. Quanto al profilo dell'utente tipo, l'over '60 Vitattiva è una persona di età compresa tra i sessanta ed i settanta anni (50% dell'utenza), prevalentemente di sesso femminile (73% degli utenti); vive con il coniuge (il 71% degli utenti sono sposati), è pensionata (70%) ed ha un diploma di licenza elementare o media (87%). Ma il fattore più significativo emerso dallo studio dell'utenza è quello relativo al modo di vivere: gli over '60 che partecipano ai progetti della nostra Associazione esprimono soprattutto "voglia di benessere"; sono persone cioè, che si prendono cura di se stesse e che, lungi dall'aver aderito ad uno stile di vita appartato e sedentario, desiderano esprimere tutta la propria voglia di comunicazione, di socializzazione e di partecipazione alla vita delle nostre comunità.

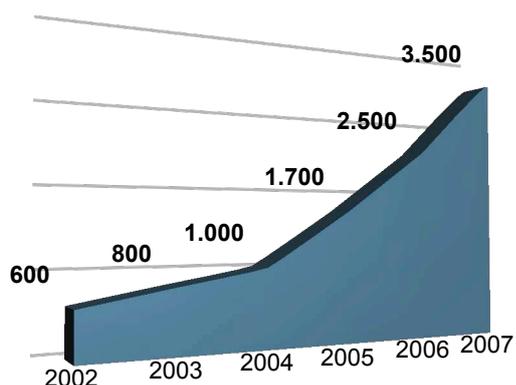
I numeri Vitattiva 2007

I risultati dell'Associazione in cifre

L'evidenza dei numeri: 3.500 utenti (+40% rispetto al 2006), 70 Centri Vitattiva nella regione Lazio (+49% rispetto al 2006), per un totale di 5.600 ore di attività (+25% rispetto al 2006).

Questi, in sintesi, i dati sulla situazione dell'Associazione, che mostrano un incremento significativo su tutti i fronti di attività: il dato più rilevante è offerto dal numero dei nostri utenti (fig.1), che solo nell'ultimo anno ha segnato una crescita di 1.000 unità.

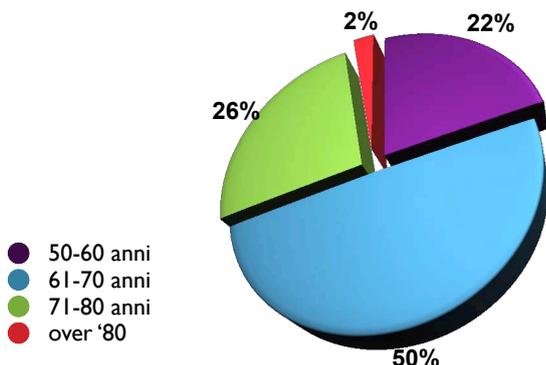
■ Utenti Vitattiva (fig.1)



Particolarmente significativa risulta la composizione per fasce d'età degli utenti Vitattiva (fig.2): il 76% dell'utenza è composta da persone di età compresa tra i sessanta e gli ottanta anni, con un'incidenza degli ultra 70enni pari al 26%.

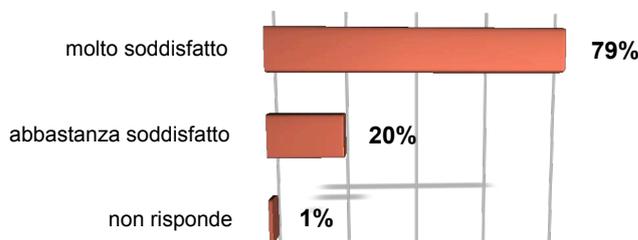
Questo dato fornisce un riscontro fortemente positivo rispetto all'applicazione pratica del metodo *Fitness Vitattiva®* che, non solo si adatta facilmente alle caratteristiche psico-fisiche di ciascun utente, permettendo anche a persone ultra 80enni di praticare l'attività motoria, ma risulta particolarmente efficace ai fini del mantenimento di un buono stato di salute per la fascia degli utenti over '70.

Composizione per fasce di età dell'utenza Vitattiva (fig.2)

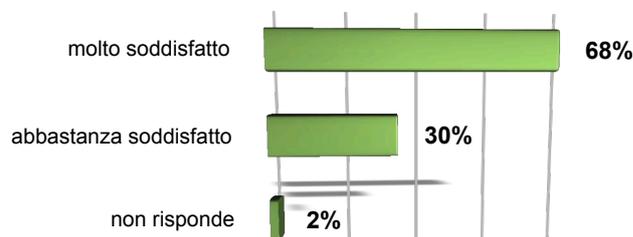


L'efficacia del metodo *Fitness Vitattiva®* è dimostrata anche dal coinvolgimento dimostrato dagli utenti: dall'ultima indagine per la rilevazione del livello di soddisfazione dell'utenza, emerge infatti che il 79% degli anziani si dichiara molto soddisfatto dell'attività realizzata dall'Associazione (fig.3), mentre il 68% ritiene che le proprie aspettative rispetto all'attività siano state pienamente realizzate.

■ Soddisfazione dell'utenza rispetto all'attività svolta (fig.3)

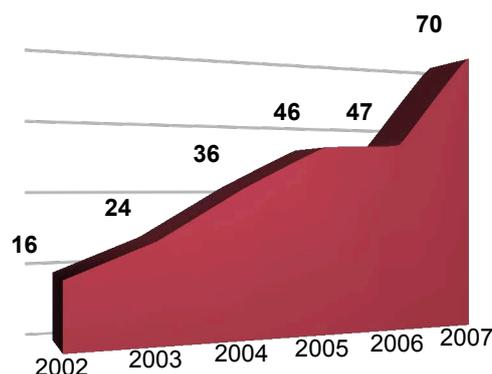


■ Soddisfazione rispetto alle aspettative sull'attività (fig.4)

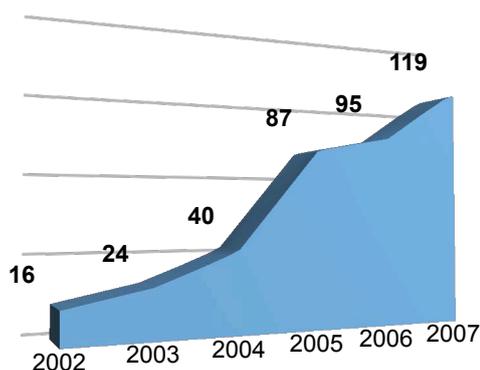


In concomitanza con il risultato degli utenti, si evidenzia l'aumento dei Centri Vitattiva (fig.5) e dei gruppi che svolgono l'attività di ginnastica dolce (fig.6), con una crescita, rispetto al 2006, del 26%.

■ Centri Vitattiva (fig.5)

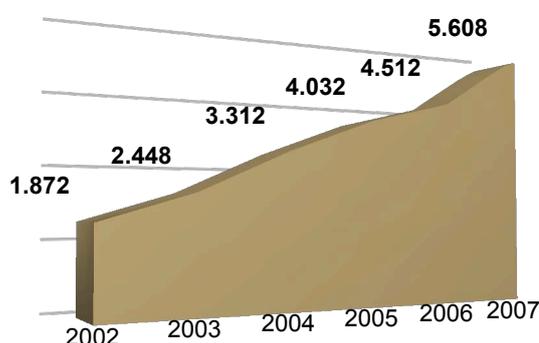


■ Gruppi di lavoro Vitattiva (fig.6)



Considerabile anche il riscontro sulle ore di attività (fig.7), che segnano un aumento del 25% e sui nostri istruttori (fig.8), una delle risorse più preziose per l'Associazione.

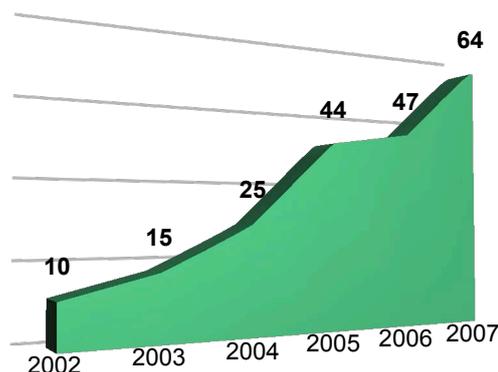
■ Ore di lezione Vitattiva (fig.7)



Gli ottimi risultati del 2007 premiano il lavoro di Vitattiva e le sue iniziative, realizzate in tutta la regione Lazio; in particolare "Anni in Forma", il progetto guida della nostra Associazione, che dopo essersi consolidato nelle province di Roma e Frosinone, è stato accolto con entusiasmo in tanti comuni del reatino e del viterbese.

La soddisfazione per i risultati conseguiti nel 2007, ci spinge non solo a guardare con fiducia al futuro, ma ad impegnarci nel raggiungimento di nuovi e più ambiziosi obiettivi attraverso investimenti in risorse, ricerca, ed innovazione, ma sempre con lo stesso fine: il benessere della Terza Età.

■ Istruttori Vitattiva (fig.8)



FOCUS

Un paese di anziani

La situazione italiana fotografata dal rapporto annuale dell'Istat

L'Italia è un paese con moltissimi anziani e pochissimi neonati. Questa formula, sicuramente elementare, esprime in modo semplice ed immediato il risultato del Rapporto Istat 2007 sulla situazione del paese.

Le migliorate condizioni di vita, una maggiore attenzione alla prevenzione e il progresso della tecnologia medico-sanitaria hanno portato l'Italia ai primi posti della graduatoria mondiale della speranza di vita: 78 anni per gli uomini e 84 per le donne.

Per contro la fecondità italiana a partire dagli anni Settanta è scesa al di sotto del "livello di sostituzione" di due figli per donna (nel 2006 si è attestato a 1,35 figli per donna).

La conseguenza diretta di questa situazione è che siamo diventati il paese più vecchio d'Europa, con 141 persone over '65 ogni 100 giovani con meno di 15 anni. In altri termini, gli ultrasessantacinquenni rappresentano ormai il 20% della popolazione italiana. Inoltre, aumentano gli anziani che hanno più di ottant'anni: ormai sono uno ogni venti.

Vivere di più, non significa però, purtroppo, vivere anche bene: le statistiche indicano che una donna, mediamente, trascorre il 60% della propria vita in "buona salute", contro il 70% dell'uomo. Quest'ultimo contrae con maggiore frequenza malattie che portano alla morte, mentre le donne con maggiore frequenza sono colpite da patologie che, nel lungo periodo, degenerano in situazioni invalidanti, come l'artrosi, l'osteoporosi e l'ipertensione.

L'invecchiamento, come sottolineato dall'Istat, è fonte primaria di aumento dei rischi sociali: innanzitutto, l'incremento della popolazione anziana accresce i problemi connessi alla richiesta di cure. Da un lato il sistema pubblico non fornisce sempre strumenti adeguati per risolvere i problemi di sostenibilità economica delle famiglie, che riscontrano sempre maggiori difficoltà nell'assistere i componenti più anziani, con forti ripercussioni sul bilancio familiare.

Dall'altro lato, il costo maggiore dell'invecchiamento della popolazione si scarica sulla spesa previdenziale, che rappresenta la voce più rilevante del bilancio sanitario nazionale: nel 2005 sono stati spesi 215 miliardi di euro (il 15% del Pil) in prestazioni previdenziali e assistenziali. Come evidenziato dall'Istat le caratteristiche delle dinamiche demografiche italiane non sono modificabili nel breve-medio periodo. Ma se è impossibile arrestare o invertire la tendenza all'invecchiamento della popolazione, se ne possono tuttavia gestire le conseguenze sociali e soprattutto economiche: politiche pubbliche finalizzate a realizzare iniziative di promozione della salute possono portare ad un abbattimento dei costi sanitario-assistenziali, attraverso la riduzione dei fattori che attualmente ne determinano la crescita esponenziale.