

VITATTIVA NEWSLETTER

**NUMERO SPECIALE
LUGLIO-AGOSTO**

Vitattiva Festival

Una grande festa per gli over '60 del Lazio

La Terza Età ripensa se stessa, supera lo stereotipo dell'anziano fragile e passivo e, anzi, si propone come parte vitale e dinamica della società. Questo, il tema portante dei Vitattiva Festival, tre grandi eventi che hanno visto la partecipazione di 1.500 persone, tra atleti over '60, istruttori e amministratori locali delle province di Roma e Frosinone, riunitesi per festeggiare gli ottimi risultati raggiunti anche quest'anno dai progetti Vitattiva e, soprattutto, per essere testimonial di un modo nuovo e positivo di vivere la Terza Età.

L'immagine dell'anziano affetto da malattie e acciacchi, depresso e ormai rassegnato all'inattività fisica o tuttalpiù relegato a divertirsi con giochi come quello delle bocce o delle carte, sta cedendo il passo di fronte ad una generazione di over '60 che vede la Terza Età come tempo della libera scelta e di nuove opportunità, di fine degli obblighi dell'età adulta e di sperimentazione di attività nuove e piacevoli, per le quali vale la pena impegnarsi.

Cura di se stessi, pratica di attività motorie, intellettive e socializzanti, sono solo alcune delle nuove abitudini che caratterizzano i senior italiani di oggi.



Il presidente Alfonso Rossi insieme agli istruttori Vitattiva al Festival di Frosinone

Secondo l'indagine Censis-Salute La Repubblica "Il tempo della Terza Età" se la giornata-tipo è sostanzialmente analoga per gran parte degli anziani, esistono però minoranze, spesso molto consistenti, che si caratterizzano per l'impegno con cui si dedicano a specifiche attività, che denotano anche una soggettività particolarmente forte. Spiccano, ad esempio, gli *internauti*, frequentatori quotidiani del web, che costituiscono un esempio concreto del possibile virtuoso incontro tra esigenze della Terza Età e nuove tecnologie; poi, gli adepti del *Wellness*, attenti al benessere corporeo, perseguito combinando la pratica, più o meno regolare, di attività

IN QUESTO NUMERO

Speciale Vitattiva Festival

Reportage completo con tutti i commenti e le fotografie dei Festival di Frosinone, Roma e Atina

Entra nel mondo VitAttiva

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



motorie/sportive e stili di vita salutari.

In particolare risulta che gli over '60 scoprono o riscoprono l'importanza dell'attività motoria attraverso la ginnastica (dolce e posturale), le arti orientali e il ballo individuale e di gruppo. Inoltre praticano lo sport con metodo e continuità: soprattutto le donne sono molto assidue e nel 61% dei casi fanno attività fisico/sportiva almeno una volta a settimana (contro il 49% degli uomini).

Secondo i dati Istat-Coni, tra il 1997 e il 2005 il numero di uomini di età compresa tra i 60 e i 64 anni che praticano uno sport con continuità è aumentato del 3,1% mentre il numero di over '65 è aumentato del 2,4%; nello stesso periodo tra le donne



si rilevano incrementi del 3,6% nella fascia d'età 60-64 anni e dell'1,6% tra le ultrasessantacinquenni.

Per coloro che hanno varcato la soglia della terza o della quarta età, il movimento fisico ha lo scopo fondamentale di realizzare un'attività preventiva che permetta di mantenere, il più a lungo possibile, uno stato di salute ed una forma fisica ottimale, rallentando e rendendo meno traumatico il processo di invecchiamento biologico. Inoltre la partecipazione ad attività motorie/sportive facilita la socializzazione, riattiva o migliora il sistema di relazioni interpersonali, incrementa le amicizie e la vita sociale, permettendo il raggiungimento di uno stato di *benessere totale* della persona.

Questi principi costituiscono la base del metodo *Fitness Vitattiva* e dei programmi che l'Associazione porta avanti da anni nei comuni del Lazio; gli stessi principi hanno ispirato anche la realizzazione dei *Vitattiva Festival*.

Il 7 giugno il primo *Festival* ha riunito tutti gli over '60 del frusinate che partecipano ad *Anni In Forma*, il progetto per la salute e il benessere della Terza Età, che Vitattiva realizza in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche Sociali della Regione Lazio.

Guidati dagli amministratori comunali, 700 over '60 si sono ritrovati nello splendido contesto del Palazzetto dello Sport di Frosinone, una location perfetta per le esibizioni ginniche e le simpatiche coreografie realizzate dagli atleti Vitattiva, a cui si sono aggiunti musica, balli e canti popolari.

Alla presenza dell'assessore alle politiche sociali di Frosinone Massimo Calicchia e dei rispettivi rappresentanti comunali, si sono esibiti gli atleti over '60 dei comuni di Amaseno, Ausonia, Cassino, Castrocielo, Esperia, Frosinone, Giuliano di Roma, Marcellina, Morolo, Piedimonte San Germano, Pignataro



Tutte le fotografie dei Vitattiva Festival sono disponibili sul nostro sito www.vitattiva.info

**L'associazione Vitattiva augura a tutti
BUONE VACANZE**

Interamna, Sant' Andrea del Garigliano, San Vittore del Lazio e Veroli.

Particolarmente gradita e significativa la presenza degli over '60 dei cinque centri anziani di Frosinone, che solo da pochi mesi hanno iniziato le attività del progetto *Anni in Forma* e che partecipavano per la prima volta ad una manifestazione di raduno Vitattiva.

Il 10 giugno invece è stata la volta degli atleti dei municipi XVIII e XX della Capitale: la partecipazione è stata come sempre, splendida ed entusiasmante, con 600 atleti over '60 che hanno animato uno dei contesti più suggestivi dello sport romano, il Centro Giulio Onesti dell'Acqua Acetosa.

Per salutare il *Popolo Vitattiva* e testimoniare l'attenzione e la sensibilità che le istituzioni locali stanno dimostrando per i temi della Terza Età, sono intervenuti alla manifestazione Daniele Giannini e Gianni Giacomini, presidenti, rispettivamente, del Municipio XVIII e del Municipio XX.

Tutti i partecipanti hanno contribuito a rendere eccezionale questo *Festival*, dando dimostrazione della grande vitalità che caratterizza gli "anziani" romani, espressa attraverso l'entusiasmo con cui hanno realizzato esibizioni sportive, si sono lanciati in balli di gruppo ed hanno cantato sulla base delle più famose musiche popolari.

Nel corso della mattinata si sono esibiti gli over '60 dei centri Vitattiva Cornelia, Crocefisso, Innocenzo IV, Salvo d'Acquisto, Casalotti, Numai, Val Cannuta, Valle Aurelia, Cassia-La Storta, Farnesina, Giustiniana, Prima Porta, San Felice Circeo, Santa Cornelia e Cesano, ai quali si sono aggiunti anche gli atleti del comune di Manziana.

Infine il 28 giugno il Palazzetto dello Sport della bellissima cittadina di Atina, ha fatto da sfondo al terzo *Vitattiva Festival*. In quest'ultima data sono intervenuti tutti i comuni del Consorzio Aipes che partecipano a *Ben...Essere Insieme*, progetto dedicato alla Terza Età e realizzato dalla cooperativa Pegaso, in collaborazione con Vitattiva e l'Assessorato alle Politiche Sociali della Regione Lazio.

Alla presenza del presidente del Consorzio Aipes Maurizio Loreto Ottaviani, del dott. Turriziani, rappresentante dell'Assessorato ai Servizi Sociali della Regione Lazio, e di tutti gli amministratori locali che hanno reso possibile la realizzazione di *Ben...Essere Insieme*, gli atleti over '60 hanno proposto piccole esibizioni di ginnastica e di musicoterapia, rappresentative delle attività svolte nel corso dell'anno, per poi lanciarsi in una serie di balli e canti tutti insieme con gli animatori.

Sono intervenuti in questa giornata gli atleti dei comuni Aipes di Alvito, Casalattico, Gallinara, Picinisco, Rocca D'arce, San Donato Val Comino, Santopadre e Settefrati. Ospiti dell'evento anche gli over '60 del comune di Boville Ernica.

Come ha ribadito il presidente Alfonso Rossi al termine dei tre appuntamenti, la diffusione tra gli over '60 di un nuovo stile di vita orientato al benessere, alla socializzazione e alla partecipazione, costituisce uno strumento potente per rendere migliore la Terza Età, ma soprattutto può rappresentare una grande opportunità per la società, e in particolare per le istituzioni, di trasformare l'invecchiamento della popolazione da "pericolo" demografico in risorsa della società.