

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero...

Natale Vitattiva 2008 1
Tutte le Kermesse che hanno entusiasmato il VitAttiva People

Natale Insieme nel Municipio XVIII di Roma 2

Ben...Essere Insieme a Farfa ... 3
Due Giornate in Movimento per festeggiare il Natale con i comuni AIPES

L'associazione VitAttiva augura a tutti un Felice Anno Nuovo

Natale VitAttiva 2008

Tutte le Kermesse che hanno entusiasmato il VitAttiva People

Anche quest'anno l'Associazione ha chiamato a raccolta gli atleti del VitAttiva People in occasione delle festività natalizie, con tre Kermesse che hanno visto la partecipazione di oltre 2000 over '60 del casinate e dei municipi XVIII e XX di Roma.

Il 13 e il 14 dicembre gli over '60 dei Centri VitAttiva dei municipi XVIII e XX hanno festeggiato tutti insieme il Natale con la grande, autentica vitalità che contraddistingue gli "anziani" romani, espressa attraverso i balli, i canti popolari e, naturalmente, le esibizioni ginniche con le quali gli atleti VitAttiva hanno dato sfoggio della loro splendida condizione fisica.

Testimoni dello spirito nuovo e gagliardo di questa Terza Età romana, i presidenti del Municipio Roma XVIII Daniele Giannini e del Municipio Roma XX Gianni Giacomini che, insieme al presidente VitAttiva Alfonso Rossi, hanno voluto sottolineare con la loro presenza il vivo interesse delle amministrazioni locali per i temi della salute e del benessere degli over '60.

Il dott. Alfonso Rossi, in particolare, ha elogiato l'approccio positivo ed appassionato con cui i tanti over '60 intervenuti alle due Kermesse hanno aderito ai progetti VitAttiva,



Il presidente Alfonso Rossi accanto ad alcuni atleti VitAttiva alla Kermesse di Cassino

sottolineando, di fronte alle autorità presenti, la necessità di sviluppare programmi innovativi finalizzati a promuovere il benessere della Terza Età attraverso l'attività motoria, la partecipazione e la socializzazione.

Guidati dai rispettivi presidenti sono intervenuti agli eventi gli atleti dei centri di Casalotti, Cassia-La Storta, Cesano, Cornelia, Crocifisso, Farnesina, Giustiniana, Innocenzo IV, Prima Porta, Salvo d'Acquisto, San Felice Circeo, Santa Cornelia, Torvecchia-Numai, Valcannuta e Valle Aurelia. A questi si sono aggiunti anche gli atleti dei comuni di Manziana e Marcellina che, come gli amici di Roma, partecipano ormai da anni ai programmi VitAttiva.

Dopo le Kermesse capitoline, il 16 dicembre, il Palazzetto dello Sport di Cassino ha ospitato gli atleti VitAttiva dei comuni di Cassino, Esperia, Pignataro Interamna e Sant'Andrea del Garigliano.



Il comune di Cassino, che conta ben cinque gruppi di atleti ed è uno dei gruppi storici del progetto *Anni in Forma*, ha fatto gli



onori di casa, ospitando altre realtà storicamente consolidate nel percorso VitAttiva, come Sant'Andrea del Garigliano ed Esperia mentre Pignataro Interamna è tra i più recenti affiliati, ma con il suo gruppo di over '60 sta aderendo con grandissimo entusiasmo ai programmi VitAttiva di ginnastica per la Terza Età.



Insieme agli atleti sono intervenute le autorità locali dei comuni coinvolti, per sottolineare l'importanza del lavoro di sinergia che ha permesso in questi anni il raggiungimento di grandi risultati a favore della Terza Età; in particolare hanno preso parte alla manifestazione: il sindaco di Cassino Bruno Vincenzo

Scittarelli, gli assessori Giuseppe Di Mascio e Francesco Evangelista, il sindaco di Esperia Giuseppe Moretti, il sindaco di S.Andrea Giovanni Rossi e l'assessore Gianni Fagnoli.

La Kermesse di Cassino, più di altri eventi del Natale 2008, ha voluto promuovere una condivisione di esperienze fra i gruppi "storici" VitAttiva, che nel tempo hanno saputo promuovere al meglio un'attività a favore della salute e del benessere della Terza Età ed i nuovi associati che non mancheranno di portare il loro contributo di entusiasmo e dinamicità ai progetti che VitAttiva



realizza nel territorio del cassinatese.

Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi, non ha voluto mancare questo tradizionale appuntamento di Natale: ha rivolto i propri complimenti ai "veterani" di Cassino, Esperia e Sant'Andrea, esprimendo, al contempo, la propria soddisfazione per i risultati eccellenti già raggiunti dai "nuovi" comuni come Pignataro.

La Terza Età vuole lasciarsi alle spalle l'immagine dell'anziano fragile e passivo per continuare a svolgere un ruolo attivo e partecipativo all'interno della nostra società. I progetti realizzati da VitAttiva si dimostrano al passo coi tempi e in linea con le nuove esigenze che emergono sempre più fortemente dal mondo over '60; vale a dire un modo nuovo e diverso di vivere l'"essere anziano" che passa attraverso attività finalizzate al miglioramento della qualità della vita, lo sviluppo delle capacità psico-fisiche e la valorizzazione delle relazioni sociali.

Natale Insieme nei centri anziani del Municipio XVIII di Roma

Nel mese di dicembre i centri anziani del XVIII Municipio di Roma, che realizzano i percorsi di ginnastica dolce con il metodo Fitness Vitattiva, hanno aderito alla manifestazione *Natale Insieme*.

L'iniziativa, promossa dal presidente del Municipio Roma XVIII Daniele Giannini e realizzata dalla Cooperativa Pegaso in collaborazione con l'associazione VitAttiva, è nata per incentivare, in occasione delle festività natalizie, le opportunità di intrattenimento, svago e socializzazione per la Terza Età.

Mediante incontri a carattere ludico-ricreativo e spettacoli di cabaret, *Natale Insieme* ha richiamato un eccezionale numero di cittadini over '60, sviluppando tali attività all'interno dei centri sociali anziani, che rappresentano un importante e naturale punto di incontro e aggregazione sul territorio per la popolazione over '60.



Ben...Essere Insieme a Farfa

Due Giornate in Movimento per festeggiare il Natale con i comuni AIPES

Con l'avvicinarsi delle feste natalizie, la voglia di scambiarsi gli auguri e ritrovarsi in contesti di festosa allegria offre la possibilità di importanti momenti di incontro e socializzazione: la Cooperativa Pegaso, recependo le aspettative dei suoi utenti over '55, in collaborazione con l'associazione VitAttiva, ha voluto dare vita a due *Giornate in Movimento* natalizie.

Questa iniziativa, dalla forte valenza aggregativa e partecipativa, ha coinvolto, il 19 e 20 dicembre, tutti gli iscritti alle attività ludico-motorie del progetto *Ben...Essere Insieme*, che Pegaso realizza in otto comuni della provincia di Frosinone, in collaborazione con il Consorzio AIPES e la Regione Lazio.



La meta prescelta è stata l'Abbazia di Farfa che, avvolta dal verde del paesaggio reatino, ha garantito una visita culturale interessante, per i contenuti storici ed artistici, a cui è stata associata la degustazione degli ottimi prodotti tipici locali.

I gruppi di partecipanti sono stati divisi in due giornate, data la numerosità degli utenti: il 19 dicembre hanno partecipato gli over '55 di Alvito, Rocca d'Arce, San Donato Val di Comino e Santopadre mentre il 20 dicembre è stata la volta dei comuni di Casalattico, Gallinaro, Picinisco e Settefrati, (rappresentato sia



dal centro anziani di Settefrati Centro, che da quello di Pietrafitta).

La seconda parte della giornata ha visto tutti i partecipanti



riuniti in un ristorante tipico della sabina dove, oltre al piacere della forchetta hanno potuto godere della grande ospitalità e cortesia delle comunità locali; gli over '55 ed i loro amministratori comunali sono stati accolti infatti dai rappresentanti di alcuni comuni del reatino, che realizzano un analogo progetto di attività ludico-motoria con l'associazione VitAttiva, quali: Monteleone Sabino, Toffia, Poggio Mirteto, Petrella Salto, Poggio Moiano e Cantalice.

Insieme a tantissimi over '55 sono intervenuti alle giornate: il presidente del Consorzio AIPES Maurizio Loreto Ottaviani, il presidente dell'associazione VitAttiva Alfonso Rossi, la coordinatrice tecnica della Cooperativa Pegaso Antonella Papi, il consigliere comunale di Santopadre Flora Sera, l'assessore ai servizi sociali di Rocca d'Arce Domenico Di Folco, il sindaco di Petrella Salto Marcello Bellizzi, il vicesindaco di Petrella Salto Gaetano Micaloni e la dott.ssa Rosanna Bianchetti, rappresentante VitAttiva per il territorio del reatino.

Grande soddisfazione per l'esito dell'iniziativa è stata espressa dal dott. Ottaviani e dal dott. Rossi. "Rendere la ginnastica dolce una salutare abitudine per la Terza Età - ha sottolineato il dott.



Rossi - fornendo agli over '55 un valido strumento per prevenire i malesseri legati all'avanzamento degli anni, rappresenta un obiettivo fondamentale di *Ben...Essere Insieme*. A questa tendenza al mantenimento dello stato di salute fisico, devono però associarsi occasioni di svago, aggregazione e socializzazione, che contribuiscono in modo determinante a garantire il senso di felicità, tranquillità e serenità individuale, realizzando così un stato di benessere totale della persona anziana".

Guarda le fotografie e i video delle Kermesse e degli altri eventi del Natale VitAttiva sul nostro Blog www.vitattiva.info