



In questo numero...

Convention VitAttiva 2009..... 1
 Terza Età, salute e benessere al centro del prossimo evento dell'Associazione

Viste da vicino 3
 Le iniziative VitAttiva di Gennaio

Entra nel mondo VitAttiva

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

Convention VitAttiva 2009

Terza Età, salute e benessere al centro del prossimo evento dell'Associazione

Con l'inizio del nuovo anno l'Associazione ripropone un appuntamento divenuto ormai "classico" per tutti i suoi utenti: la Convention VitAttiva. Come negli anni passati, la manifestazione che si svolgerà il 7 Febbraio, punterà i riflettori sul mondo della Terza Età, con un dibattito a 360° sulle dinamiche che caratterizzano questa fascia della popolazione e che coinvolgerà i rappresentanti delle istituzioni e gli amministratori locali dei comuni del Lazio insieme agli esperti del settore.

Parallelamente si svolgeranno workshop e seminari rivolti a tutti i tecnici e agli istruttori del metodo Fitness VitAttiva, incentrati sulle innovazioni delle moderne discipline sportive e di movimento applicabili all'attività motoria degli over '60.

Sempre più il tema della Terza Età attrae l'attenzione del mondo politico, degli operatori del settore socio-sanitario e dei mass-media: da un lato, infatti, l'invecchiamento della popolazione testimonia il miglioramento delle condizioni di vita della nostra società, dall'altro pone precise urgenze sul piano della gestione, anche e soprattutto nel lungo periodo, del sistema sociale e sanitario del nostro Paese.



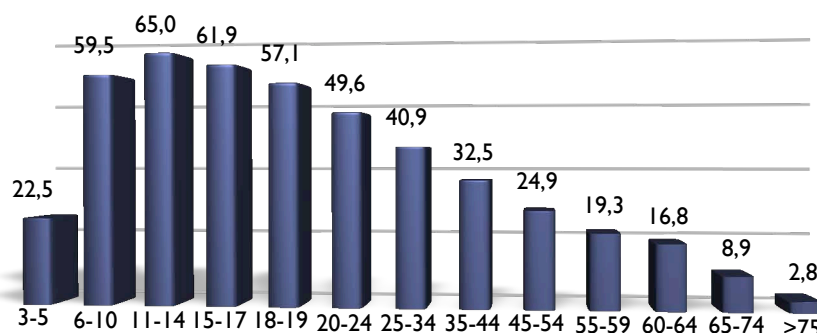
Il presidente dell'associazione VitAttiva Alfonso Rossi

Secondo gli indicatori dell'Istat nel 2001 in Italia il numero di ultrasessantacinquenni ammontava a circa 10 milioni e mezzo di persone (il 18% della popolazione italiana); nel 2006 lo stesso numero è salito a 11 milioni e mezzo di persone (19,7%) e si stima che sarà pari a 12,5 milioni entro il 2010 (22% della popolazione).

Questo trend positivo è confermato dall'Istat anche per il futuro: l'Istituto stima infatti che la vita media degli uomini in Italia crescerà dai 77,6 anni del 2006 agli 83,6 anni nel 2050; quella delle donne da 83,2 a 88,8.

Come si è detto l'invecchiamento non costituisce un fatto negativo di per sé

Percentuali di praticanti sportivi per classi d'età - Fonte: Istat



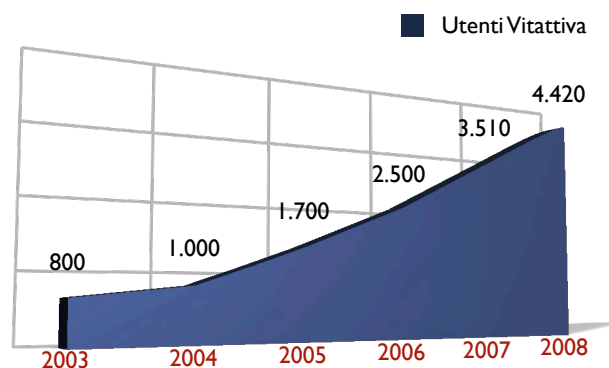
poiché significa che si vive più a lungo e in condizioni complessivamente migliori rispetto al passato ma questo fenomeno deve poter rappresentare una risorsa della nostra società e non un fattore di allarme sociale.

Affinché questo avvenga, l'impatto dell'invecchiamento deve essere attentamente considerato, valutato e gestito in tutti i suoi molteplici aspetti.

Se si considera, ad esempio, il rapporto anziano-salute, o meglio ancora anziano-benessere, fino a pochi anni fa, nell'immaginario collettivo, la figura dell'anziano era associata a quella di una persona affetta da malattie e acciacchi di varia natura, depressa e ormai rassegnata all'inattività fisica o tuttalpiù relegata a divertirsi con giochi come quello delle bocce o delle carte.

Le ultime indagini condotte sulla popolazione over '60 in Italia hanno modificato sostanzialmente questo stereotipo: si sta facendo largo una visione originale e particolarmente positiva della Terza Età, vista come tempo della libera scelta e di nuove opportunità, di fine degli obblighi dell'età adulta e di sperimentazione di attività nuove e piacevoli.

Quest'ultime comprendono lo sport, la ginnastica (dolce e posturale), le arti orientali, il ballo individuale e di gruppo, il fitness, tutti intesi come elementi di uno stile di vita del viver bene e del raggiungere il benessere attraverso l'attività motoria.



Questo mutamento nel modo di considerare la Terza Età e il rapporto con lo stato di salute psico-fisico può produrre effetti fortemente positivi per tutto il sistema socio-sanitario italiano: si pensi, ad esempio, alla riduzione dei costi a carico del sistema sanitario nazionale che l'aumentato stato di salute della popolazione anziana potrebbe produrre nell'arco di pochissimi anni.

Evidentemente una prospettiva di questo tipo deve essere alimentata da uno sforzo comune da parte della pubblica amministrazione e degli "addetti ai lavori" del sociale, con politiche mirate a favorire la diffusione di una "cultura" del benessere per la prevenzione delle patologie legate alla Terza Età. A questo deve aggiungersi lo studio ed il monitoraggio costante del fenomeno invecchiamento con la sua rapida espansione e le sue mutevoli caratteristiche.

VitAttiva da tempo ha recepito queste esigenze: accanto alla creazione di veri e propri network di lavoro con le amministrazioni comunali, l'Associazione, attraverso il suo Centro Ricerche, porta avanti l'analisi e la valutazione dei cambiamenti in atto nella nostra società con particolare riguardo alla popolazione anziana; al tempo stesso, perfeziona continuamente il sistema di allenamento Fitness VitAttiva, sviluppato dal dott. Alfonso Rossi e porta avanti con costanza l'attività di formazione degli istruttori VitAttiva.

Quest'ultima rappresenta un aspetto centrale per l'attività dell'Associazione: partendo dalla convinzione che la figura dell'istruttore è il primo e più immediato veicolo per la diffusione della "cultura" del Benessere

tra gli over '60, VitAttiva ritiene fondamentale l'assimilazione da parte dei propri istruttori della giusta sensibilità e capacità relazionale indispensabili, insieme alle conoscenze tecnico-didattiche, per portare avanti correttamente un'attività motoria specifica per la Terza Età

Come ha sottolineato il presidente Rossi a conclusione della Convention 2008, la diffusione tra gli over '60 di un nuovo stile di vita proiettato verso il benessere ed una politica lungimirante da parte delle amministrazioni locali costituiscono uno strumento potente per rendere attiva la longevità e creare nuove opportunità nella Terza Età ma soprattutto possono rappresentare la chiave per trasformare l'invecchiamento della popolazione da "pericolo" demografico e sociale in risorsa della società.



Viste da vicino

Le iniziative VitAttiva di Gennaio

Over '60 on-line a Monteleone

Una giornata di festa per concludere il progetto Facile nel comune della sabina

Il 24 gennaio, in occasione della conclusione del progetto *Facile*, l'associazione VitAttiva ha organizzato presso il centro anziani Rose d'Autunno di Monteleone Sabino una giornata dedicata al tema dell'accesso alle nuove tecnologie da parte degli over '60.



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha aperto la manifestazione ricordando la necessità di "investire" nell'alfabetizzazione informatica della Terza Età, al fine di rimuovere una serie di "barriere virtuali" che



oggi rappresentano per la maggior parte della popolazione anziana, l'equivalente tecnologico delle barriere architettoniche.

Il dott. Rossi, insieme al sindaco di Monteleone Angelo Paolo Marcari, ha consegnato a tutti gli over '60 che hanno preso parte a *Facile*, un attestato di partecipazione, piccolo ma significativo riconoscimento degli sforzi e della passione profusi di fronte ai computer.

Insieme al presidente del centro anziani Giovannino Sanesi e alla coordinatrice VitAttiva Antonella Papi sono intervenuti alla giornata anche il sindaco Antonio Zacchia, in rappresentanza degli over '60 del comune di Toffia, che sta realizzando lo stesso progetto, ed il presidente del centro anziani di Poggio Mirteto Emerina Avicenna. Il comune di Poggio Mirteto ha già realizzato con successo la prima fase del progetto *Navigo Anch'lo*, finalizzato sempre a favorire l'alfabetizzazione informatica della Terza Età, e sta per iniziarne il livello avanzato.

La presenza del comune di Toffia ha offerto anche l'occasione per presentare *Taxi Driver*, un nuovo progetto VitAttiva che prevede la realizzazione di un servizio di accompagnamento per gli spostamenti giornalieri, a disposizione degli over '60 toffiesi.

Nell'ambito delle iniziative per l'alfabetizzazione informatica della popolazione, *Facile* si concentra sull'aspetto dell'accesso a Internet: è finalizzato infatti a fornire agli over '60 le conoscenze e gli strumenti fondamentali per poter realizzare e gestire un Internet Point. Grazie alla collaborazione con le amministrazioni locali, *Facile* accompagna gli anziani nell'acquisizione delle conoscenze informatiche e nell'allestimento e avvio della struttura informatizzata, che viene poi messa a disposizione di tutta la cittadinanza.

L'esperienza di Monteleone è una prova significativa della volontà degli over '60 di non rimanere esclusi dall'accesso alle nuove tecnologie, che rappresentano un nuovo ed ulteriore strumento per favorire la partecipazione, la socializzazione ed, in generale, il miglioramento della qualità della vita. Come ha sottolineato il presidente Rossi, è assolutamente necessario che la diffusione dell'informatica non sia dettata solo da logiche di mercato; e ciò non soltanto per ovvie ragioni di equità e di inclusione sociale, ma per evitare che in futuro la nostra società debba pagare costi economici elevatissimi per consentire l'accesso ad una categoria di cittadini sempre più numerosa, quale quella degli anziani.

Anni in Forma nel Municipio Roma VI

Il progetto VitAttiva al via nel centro sociale anziani De Dominicis

Il 20 gennaio, presso il Centro Sociale Anziani De Dominicis, il dott. Alfonso Rossi, presidente dell'associazione VitAttiva, ha presentato ai cittadini over '55 del Municipio VI di Roma il progetto *Anni In Forma*, dedicato alla salute e al benessere della Terza Età.

Sono intervenuti all'incontro l'assessore alle politiche sociali del Municipio Roma VI Tonino Vannisanti, il direttore del municipio Giovanni Williams, il presidente del centro anziani Filippo Collacchi, la coordinatrice tecnica dell'associazione VitAttiva Antonella Papi, il segretario della Consulta Cittadina dei Centri Anziani Manlio Domini e l'insegnante VitAttiva Francesca Papi.

