

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero...

### Un anno di VitAttiva Newsletter ..1

**Convention VitAttiva** ..... 1  
*Innovazione e collaborazione per rilanciare il ruolo degli over '60 nella nostra società*

**Viste da vicino** ..... 3  
*Le iniziative VitAttiva di Febbraio*

**Focus** ..... 3  
*Sempre più "nonni tecnologici"*

## Entra nel mondo

### VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su [www.vitattiva.it](http://www.vitattiva.it)  
[www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)

## Un anno di VitAttiva Newsletter

Sfruttare appieno le opportunità messe a disposizione da internet per potenziare i canali di comunicazione dell'Associazione e, insieme al sito ufficiale VitAttiva e al blog, dare vita ad una piattaforma di informazione, confronto e partecipazione per tutti coloro che si occupano di attività motoria, sport, benessere e Terza Età.

Questo lo spirito con cui, nel febbraio 2008, è nata la VitAttiva Newsletter: uno strumento semplice ed immediato per dialogare con tutte le tipologie di utenti che fanno riferimento al network VitAttiva, offrire costantemente notizie aggiornate sulle attività dell'Associazione e lanciare input e proposte per il mondo degli over '60.

A un anno dal primo numero possiamo dirci più che soddisfatti: la newsletter VitAttiva ha attratto l'attenzione non solo dei moltissimi "nonni internauti" e amministratori locali dei comuni del Lazio che hanno aderito ai nostri progetti ma di tante aziende virtuose interessate ad investire nel campo della salute e del benessere.

Un inizio incoraggiante quindi, che ci sprona a procedere, con sempre maggiore energia, sul terreno della comunicazione, dell'interazione e dei servizi innovativi.



Alfonso Rossi  
 Presidente Associazione VitAttiva

## Convention VitAttiva

*Innovazione e collaborazione per rilanciare il ruolo degli over '60 nella nostra società*

Non più mero assistenzialismo ma rilancio del ruolo dell'anziano nella

società, grazie ad una maggiore sensibilità dell'amministrazione pubblica per le problematiche e le dinamiche che caratterizzano la Terza Età, unitamente ad una progettualità di lungo periodo, fondata sulla collaborazione con tutti gli operatori del sociale.

Questo è stato lo spunto di riflessione e l'auspicio con cui il presidente Alfonso Rossi ha aperto il dibattito che sabato 7 febbraio ha animato la Convention VitAttiva 2009.



*Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi alla Convention 2009 insieme agli assessori regionali Anna Salome Coppotelli e Francesco De Angelis*

Continua a pagina 2



Un momento di confronto che ha visto la partecipazione di numerosi comuni del Lazio.: Amaseno, Alvito, Ausonia, Carpineto, Casalattico, Cassino, Castrocielo, Ceccano, Colle San Magno, Coreno Ausonio, Esperia, Frosinone, Gallinaro, Giuliano di Roma, Isola del Liri, Manziana, Marcellina, Morolo, Picinisco, Pico, Rocca d'Arce, Piedimonte San Germano, Pignataro Interamna, San Donato Val Comino, Sant'Andrea del Garigliano, Sant'Elia Fiumerapido, San Giorgio al Liri, Santopadre, San Vittore del Lazio, Settefrati, Torrice, Veroli, Villa Santa Lucia, Zagarolo.

Alla presenza dell'assessore regionale ai servizi sociali, Anna Salome Coppotelli e dell'assessore regionale alla piccola e media impresa, Francesco De Angelis, gli amministratori ed i rappresentanti dei comuni che partecipano ai progetti realizzati da VitAttiva, insieme ai tecnici e agli esperti dei settori sportivo e socio-sanitario, hanno portato avanti un'analisi approfondita delle condizioni di salute che caratterizzano gli anziani del Lazio e degli sviluppi prodotti dalla diffusione tra gli over '60 di stili di vita orientati al benessere fisico, alla prevenzione e alla socializzazione,

In particolare, attraverso la valutazione dei risultati prodotti dai progetti VitAttiva sul territorio regionale, sono stati considerati ed esaltati i processi positivi innescati dalla collaborazione tra tutti gli operatori coinvolti nel mondo del sociale: dalle istituzioni e amministrazioni locali agli enti privati. Una sinergia questa, in grado di realizzare risultati significativi sia sotto il profilo della

gestione e ottimizzazione delle risorse sia sotto quello degli effetti sullo stato di salute della popolazione.

Accanto all'analisi politica la Convention ha dedicato ampio spazio anche all'aggiornamento delle tecniche utilizzate per l'attività motoria; un'importanza tanto più evidente quando l'utenza di riferimento è rappresentata dagli over '60, le cui caratteristiche fisiche sono profondamente mutate rispetto solo a un decennio fa e che continuano ad evolversi a fronte dei cambiamenti che intervengono nella popolazione.

In funzione di ciò l'Associazione perfeziona continuamente il metodo Fitness Vitattiva, sulla base delle metodologie più efficaci ed innovative utilizzate nei settori Fitness e Wellness, e organizza sistematicamente incontri didattici riservati al personale tecnico,



La Convention VitAttiva ha quindi integrato nel programma della giornata un workshop, diretto dal prof. Ciro Pistilli e dalla coordinatrice tecnica VitAttiva Antonella Papi, sui seguenti temi: "La tecnica Pilates: gli aspetti utili per il lavoro nella Terza Età" e "Back school: gli esercizi per imparare a controllare e proteggere la colonna vertebrale".

Capacità di confrontarsi con la realtà in evoluzione, collaborazione, progettualità innovativa ed efficace: queste sono le direttrici che la Convention 2009 ha confermato come capaci di dare sempre nuova forza alle attività in favore della salute e del benessere della Terza Età.

## Viste da vicino

Le iniziative VitAttiva di Febbraio

### Attività motoria e benessere per gli over '60 del Municipio Roma II

Il 13 febbraio il dott. Alfonso Rossi, presidente dell'associazione VitAttiva, ha presentato il progetto *Anni in Forma* nel Municipio II di Roma.

Il progetto prevede una serie di attività a carattere ludico-motorio basate sul metodo Fitness VitAttiva che, a partire dalla fine di febbraio, coinvolgeranno gli over '55 del centro sociale anziani "Nuovi Orizzonti".

Insieme ai tanti iscritti del centro, era presente alla giornata il presidente del Nuovi Orizzonti Nicola Mastroilli.



### Monteleone Sabino: riparte Anni in Forma

Il 14 febbraio, presso il centro anziani "Rose d'Autunno" di Monteleone Sabino è stato inaugurato a un nuovo ciclo di *Anni In Forma*, progetto dedicato alla salute e al benessere della Terza Età che VitAttiva realizza in collaborazione con l'amministrazione comunale e la Regione Lazio.

Insieme ai cittadini monteleonesi over '55 hanno preso parte all'incontro il sindaco Angelo Paolo Marcari, il presidente del centro anziani "Rose d'Autunno" Giovannino Sanesi, la rappresentante dell'associazione VitAttiva Roberta Turetta e l'istruttore Sergio Braconi.



## FOCUS

### Sempre più "nonni tecnologici"

*Migliora il rapporto tra over '60 e nuove tecnologie*

"Ogni volta che lavori a qualcosa di nuovo, probabilmente stai facendo qualcosa di buono per il tuo cervello". Sono le parole di Gene Cohen, direttore del Center on Aging di Washington, che sottolinea come la formazione continua e il cimentarsi in attività nuove aiuti gli over '60 a mantenersi giovani anche quando si è molto avanti con gli anni.

Gli anziani di oggi non sono più quelli di una volta: gli attuali sessantenni vivono il tempo in modo nuovo e creativo, rivolgono la loro attenzione ad attività che hanno trascurato nel corso degli anni precedenti e anche l'approccio con le tecnologie informatiche, fino a pochi anni fa ritenuto impossibile, sta diventando una realtà.

Sebbene il numero di nonni internauti sia ancora limitato nel nostro paese, il *Rapporto Italia 2009* dell'Eurispes evidenzia che, nell'arco di un anno, il numero di persone tra 60 e 64 anni che usano il pc è cresciuto del 2,6% mentre è più contenuto ma pur sempre significativo l'incremento degli anziani tra 65 e 74 anni che si diletano con un computer. Un discorso analogo si può fare per Internet: il 2,6% degli over '60 naviga in rete ma sono presenti anche gli over '65 (+0,70% rispetto al 2008) e gli over '75 (+0,6%).

### Una giornata per la salute della Terza Età

Il 18 febbraio si è svolta presso il centro anziani di Vejano la *Giornata della Salute*, un'iniziativa che mira a promuovere un'attività di informazione e prevenzione delle patologie legate all'invecchiamento.

Nel corso della Giornata, organizzata da VitAttiva in collaborazione con l'amministrazione comunale, la dott.ssa Cecilia Radini, ha affrontato con i partecipanti il tema dell'osteoporosi.

Insieme ai cittadini veianesi over '60, sono intervenuti l'assessore ai servizi sociali Basilio Radini, il presidente del centro anziani Adriano Colonna, la rappresentante dell'associazione VitAttiva Annarita Padovano e l'assistente sociale Francesca Cimaglia.

