

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero...

**Investire nella Salute** ..... 1  
Crescita, innovazione e "partnership del benessere" nei progetti VitAttiva

**VitAttiva Celebration** ..... 2  
Veroli e S. Elia, i primi due appuntamenti del grande evento 2009

**Alimentazione & Benessere** ..... 3  
Convegni e manifestazioni gastronomiche per scoprire (o riscoprire) i prodotti della Salute

## 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)

**VitAttiva**<sup>®</sup>

Associazione di Promozione Sociale  
via dei Campani, 77 - 00185 Roma

## Investire nella Salute

*Crescita, innovazione e "partnership del benessere" nei progetti VitAttiva*

Il mantenimento di uno stato di salute ottimale rappresenta un aspetto fondamentale nella vita di ognuno di noi. Di fatto è proprio la percezione dello "stare bene" ed essere autosufficienti che ci permette di non sentirci "anziani", ne tanto meno "vecchi".

Partendo da questi presupposti e sulla base dell'esperienza maturata in tanti anni di attività, l'associazione VitAttiva ha deciso di potenziare e ampliare la gamma di iniziative da rivolgere ai suoi utenti over 60.

Attraverso progetti innovativi che affrontano le tematiche del benessere, dell'alimentazione e della sicurezza, VitAttiva vuole incentivare una visione più ampia del concetto di Salute che includa, insieme alla forma fisica, la serenità, la socializzazione e la partecipazione delle persone over 60.

Affinché questa progettualità, possa progredire e realizzarsi in modo efficace, VitAttiva ha deciso di realizzare una vera e propria "partnership del benessere", fondata sulla comunanza di intenti e sulla collaborazione con l'Assessorato alla Piccola e Media



*Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi al convegno Alimentazione & Benessere*

Impresa, Commercio e Artigianato della Regione Lazio, con l'Assessorato alle Politiche Sociali della Regione Lazio, con l'ISPESL – Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro e con la Cooperativa Pegaso.

Adozione di un sano stile di vita, sicurezza e serenità personale: questi gli elementi fondamentali su cui puntare per realizzare un valido ed incisivo "investimento nella Salute", quale efficace strumento per accrescere e migliorare la qualità della vita dei cittadini.



## VitAttiva Celebration

*Veroli e S. Elia, i primi due appuntamenti del grande evento 2009*

Due straordinarie giornate dedicate allo sport e alla voglia di stare insieme, quelle che il 21 e 28 maggio hanno aperto la *VitAttiva Celebration 2009*, coinvolgendo 1.300 persone over 60 della provincia di Frosinone. Tutti i partecipanti prendono parte ad iniziative dedicate alla salute e al benessere della Terza Età, come il progetto *Anni in Forma*, che VitAttiva realizza in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche Sociali della Regione Lazio.

Il primo evento si è svolto nella splendida cittadina di Veroli, dove, l'associazione VitAttiva realizza, ormai da anni, attività di ginnastica dolce e ludico-motorie e che già in passato ha ospitato entusiasmanti manifestazioni dedicate agli atleti della Terza Età. Guidati dagli amministratori comunali e accompagnati dai



sportiva che ha visto la partecipazione di 800 atleti over 60 dei comuni di Ausonia, Castrocielo, Esperia, Piedimonte S. Germano, S.Andrea del Garigliano, S.Vittore del Lazio e S. Elia Fiumerapido. Tutti i partecipanti hanno contribuito a rendere eccezionali i due

eventi VitAttiva, dando dimostrazione della grande vitalità che caratterizza gli "anziani" di oggi, espressa attraverso l'entusiasmo con cui hanno realizzato esibizioni ginniche, si sono lanciati in balli di gruppo ed hanno cantato sulla base delle più famose musiche popolari.

Nel corso della manifestazione, inoltre, sono stati distribuiti gadget e pubblicazioni dell'ISPESL

esemplificative delle tematiche che l'associazione VitAttiva sviluppa nei progetti sulla sicurezza della Terza Età .

"Queste due manifestazioni - ha sottolineato il presidente Alfonso Rossi - inaugurano una nuova fase della progettualità VitAttiva, sempre più ispirata dalla necessità di realizzare iniziative che, recependo i bisogni e gli interessi principali che emergono dal mondo over 60, siano finalizzate alla promozione e alla diffusione di uno stato di "benessere totale" dei cittadini".



presidenti dei centri anziani e dagli istruttori VitAttiva, 700 over 60 dei comuni di Ceccano, Giuliano di Roma, Isola del Liri, Veroli, e Zagarolo si sono ritrovati nello splendido contesto del Palazzetto dello Sport – Palacoccia, location abituale di grandi eventi sportivi.

Il 28 maggio invece Il Palazzetto G. laquaniello di Sant'Elia Fiumerapido ha fatto da cornice ad una grande manifestazione



**SABATO 6 GIUGNO  
GRAN FINALE PER LA  
VITATTIVA CELEBRATION 2009  
A ROMA**

**PALAZZETTO DELLO SPORT**

**PARTECIPERANNO I CENTRI ANZIANI DEI  
MUNICIPI DEL COMUNE DI ROMA E DEL  
COMUNE DI MARCELLINA**

## Alimentazione & Benessere

*Convegni e manifestazioni gastronomiche per scoprire (o riscoprire) i prodotti della Salute*

VitAttiva promuove la diffusione di una Cultura della Salute e del Benessere, finalizzata a migliorare, in tutti gli aspetti legati alla condizione psico-fisica, la qualità della vita delle persone over 60. In quest'ottica VitAttiva realizza, in collaborazione con la Cooperativa Pegaso, il progetto *Alimentazione & Benessere*, che nel mese di Maggio si è concretizzato in tre importanti eventi nelle province di Frosinone e Rieti. Il 21 e il 28, in concomitanza con la *VitAttiva Celebration 2009*, i comuni di Veroli e Sant'Elia Fiumerapido hanno ospitato i primi due appuntamenti della manifestazione, che ha proposto ai partecipanti la degustazione di alcuni prodotti tipici di Amaseno ed Esperia, come la mozzarella di bufala, il formaggio Marzoline, il pane, l'olio e le olive.



Il 24 Maggio invece il comune di Monteleone Sabino ha dedicato un'intera giornata al tema della Salute e della sana alimentazione, con un convegno che, grazie all'intervento di medici e docenti universitari, ha affrontato i temi della nutrizione e della riduzione dei rischi legati al sovrappeso e all'obesità.

Particolare rilievo, nel corso del convegno, è stato dato alla conoscenza e all'uso corretto sulle nostre tavole dell'olio, di cui Monteleone è un produttore d'eccellenza.

Nella stessa giornata si è svolta anche una entusiasmante



manifestazione in piazza che ha offerto ai partecipanti un "assaggio" dei prodotti gastronomici locali.

Puntando sulla partecipazione e sulla collaborazione delle istituzioni regionali, in particolare dell'Assessore regionale Francesco De Angelis, delle amministrazioni comunali e delle imprese del settore alimentare appartenenti al territorio regionale, *Alimentazione & Benessere* propone un percorso "informativo/formativo" che coinvolge gli over 60 in convegni, incontri ed eventi pubblici.

Grazie all'intervento di dietologi, nutrizionisti ed esperti del campo dell'alimentazione, il progetto mira a promuovere uno stile di vita maggiormente orientato alla prevenzione delle problematiche e delle patologie legate al sovrappeso.

Insieme a questo obiettivo primario, il progetto, attraverso una serie di manifestazioni a carattere gastronomico, vuole portare all'attenzione dei partecipanti i prodotti tipici del territorio regionale che maggiormente possono contribuire al miglioramento della forma fisica. In una regione come il Lazio che vanta una tradizione gastronomica ed una varietà alimentare d'eccellenza, risulta di fondamentale importanza che la popolazione, soprattutto quella anziana, conosca i prodotti locali che, come dimostrano gli studi di settore, possono concorrere, grazie alla loro "genuinità", ad uno stato di salute ottimale.

Inoltre, l'aspetto aggregante e socializzante legato alle manifestazioni gastronomiche contribuisce alla diffusione di una cultura della corretta alimentazione, percepita in modo positivo e condiviso piuttosto che imposto ed obbligatorio.

