

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero...

A Roma è Celebration 1
Gran finale per il ciclo di eventi VitAttiva dedicati al benessere, alla salute e alla sicurezza della Terza Età

Viste da vicino 3
Le iniziative VitAttiva di Giugno

Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

www.vitattiva.it
www.vitattiva.info

VitAttiva®

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

A Roma è Celebration

Gran finale per il ciclo di eventi VitAttiva dedicati al benessere, alla salute e alla sicurezza della Terza Età

Nella giornata del 6 giugno più di 1.400 atleti over 60 dei centri anziani di Roma si sono riuniti presso il Palazzetto dello Sport di viale Tiziano per il gran finale della *VitAttiva Celebration 2009*.

Un grande evento che ha reso protagonisti tutti gli utenti VitAttiva che partecipano ai progetti dedicati alla salute e al benessere della Terza Età e che ha dimostrato tutto l'entusiasmo e la "carica positiva" degli over 60 della Capitale.

Alla presenza dei rappresentanti istituzionali del Comune e dei Municipi, gli atleti over 60 VitAttiva hanno esibito una splendida forma fisica, insieme alla vivacità e voglia di divertimento e socializzazione che rappresentano una caratteristica degli "anziani" di Roma, espresse attraverso esibizioni ginniche, coreografie e balli di gruppo.

Sono intervenuti alla *Celebration* gli atleti dei centri: Nuovi Orizzonti per il Municipio II di Roma, Castel Giubileo, Cifariello, Cinquina, Pertini, Petroselli, San Giusto Serpentara, Settebagni e Talenti per il Municipio IV, De Magistris per il Municipio VI, Casalotti, Cornelia, Crocifisso, Innocenzo IV, Salvo d'Acquisto – Marvasi, Valcannuta e Valle Aurelia per il Municipio XVIII, Cassia, Cesano, Farnesina, Giustiniana, Prima Porta, Santa Cornelia e S. Felice Circeo per il Municipio XX.

Protagonisti della manifestazione anche i cittadini



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi alla Celebration di Roma

del comune di Marcellina che ormai da anni prendono parte alla progettualità VitAttiva.

Insieme alle attività sportivo-ricreative, nel corso della manifestazione sono state realizzate due importanti iniziative, rappresentative dei progetti dedicati alla sicurezza e alla sana alimentazione, che VitAttiva realizza in collaborazione con l'ISPESL – Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, con l'Assessorato alla Piccola e Media Impresa, Commercio e Artigianato della Regione Lazio e con la Cooperativa Pegaso.



L'associazione VitAttiva, interpretando un bisogno sempre più evidente, promuove con il contributo dell'ISPESL una serie di progetti volti a favorire la sicurezza delle persone over 60; in particolare è stata presa in considerazione la problematica degli incidenti domestici, che, come evidenziato da tutte le ricerche di settore, rappresentano la principale causa di infortunio e limitazione dell'autosufficienza per le persone anziane.



Un'altro tema di particolare rilevanza è quello legato alla corretta alimentazione che Vitattiva sta affrontando con *Prodotti della Salute*, un progetto finalizzato a ridurre l'impatto di una problematica sempre più evidente nella società occidentale, quella delle patologie legate al sovrappeso. Il progetto mira alla diffusione di uno stile di vita maggiormente orientato al consumo di prodotti che possano favorire uno stato di salute ottimale e prevenire l'insorgenza dell'obesità. Insieme a questo obiettivo primario, *Prodotti della Salute*, attraverso manifestazioni a carattere gastronomico, vuole promuovere la conoscenza dei



prodotti tipici del territorio che maggiormente possono contribuire al miglioramento della salute e della forma fisica.

Gli over 60 stanno realizzando un cambiamento epocale del modo di vivere la Terza Età. Una concezione nuova, ormai largamente diffusa tra gli "anziani" che, messa da parte l'immagine della persona fragile e passiva, punta al mantenimento di un ruolo vitale e attivo nella società.

Come risulta dalle indagini di settore, 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, negli ultimi dieci anni 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%.

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.

I progetti VitAttiva – come ha sottolineato il presidente Alfonso Rossi al termine della *Celebration* del 6 giugno - si confermano capaci di favorire un nuovo modo di vivere l' "essere anziano" che passa attraverso molteplici attività e iniziative finalizzate al miglioramento della qualità della vita, allo sviluppo e la valorizzazione delle relazioni sociali.

Viste da vicino

Le iniziative VitAttiva di Giugno

Alimentazione & Benessere ad Amaseno

Il 1° Giugno si è svolta ad Amaseno la manifestazione *Alimentazione & Benessere*, progetto dedicato alla salute degli over 60, che VitAttiva realizza in collaborazione con l'Assessorato alla Piccola e Media Impresa, Commercio e Artigianato della Regione Lazio e con la Cooperativa Pegaso.

Hanno preso parte alla giornata: il sindaco di Amaseno Giannantonio Boni e il presidente dell'associazione VitAttiva Alfonso Rossi.



Poggio Mirteto: Giornata in Movimento a Gaeta



Il 16 giugno i cittadini over 60 di Poggio Mirteto hanno partecipato ad una "Giornata in Movimento", iniziativa che rientra nell'ambito del progetto "Anni in Forma", realizzato dall'associazione VitAttiva in collaborazione con la Regione Lazio. Meta della Giornata la cittadina laziale Gaeta ed il suo splendido golfo, dove i cittadini di Poggio Mirteto hanno trascorso il tempo alla scoperta delle tradizioni storiche, culturali e culinarie del territorio oltre ad una visita guidata al Santuario della SS. Trinità o "Santuario della Montagna Spaccata".



S. Giorgio: parte la riqualificazione del centro anziani

Giovedì 4 Giugno il dott. Alfonso Rossi, presidente dell'associazione VitAttiva, è intervenuto presso San Giorgio a Liri all'inaugurazione del nuovo campo da bocce del locale centro anziani. Il comune di S. Giorgio ha dato il via ad una serie di iniziative finalizzate alla valorizzazione degli spazi a favore agli anziani: tra queste, anche Anni in Forma, progetto dedicato alla salute e al benessere della Terza Età, che l'associazione VitAttiva realizza in collaborazione con la Cooperativa Pegaso.