

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero...

Uno stile di vita "Over" 1
Migliorare lo stato di salute e ridurre il consumo di farmaci nella Terza Età

Fitage: sport e salute 2
Da VitAttiva un centro interamente dedicato al benessere degli over 60 romani

Viste da vicino 3
Le iniziative VitAttiva di Ottobre

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

Uno stile di vita "Over"

Migliorare lo stato di salute e ridurre il consumo di farmaci nella Terza Età

Nei rapporti sui cambiamenti demografici in atto in Europa la Commissione Europea ha più volte evidenziato che l'Italia entro 20 anni sarà il paese con la più forte proporzione di anziani, i quali rappresenteranno più di un terzo della popolazione (12,5 milioni entro il 2010, ossia il 22% della popolazione). L'aumento della longevità comporta, purtroppo, anche l'aumento dell'incidenza delle patologie croniche e degenerative che limitano l'autosufficienza personale. Ciò determina un danno per la salute dei cittadini ma anche una maggiore pressione sul Servizio Sanitario Nazionale.

In Italia la popolazione over 60 determina il 40% dei ricoveri ospedalieri e il 47% della spesa farmaceutica (dati Farindustria).

Gli over 60 sono grandi consumatori di farmaci: il 58% li utilizza soprattutto per la cura di patologie croniche, percentuale che sale oltre il 64% tra gli ultrasettantenni.

Tali consumi derivano da ragioni oggettive legate allo stato di salute, ma anche da motivazioni estranee alla cura in senso stretto della patologia: il farmaco opera per molti anziani come un "ammortizzatore" che allevia uno stato di disagio psicologico connesso con problematiche sociali che esulano dalla salute, come l'ansia o il senso di abbandono e di inutilità, alle quali si tenta di rispondere con un ricorso massiccio ai farmaci.

A tali soluzioni, in molti casi discutibili, si stanno affiancando campagne di comunicazione per l'adozione di stili di vita salutari e politiche preventive



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi

basate sull'attività fisica e la corretta alimentazione.

Le numerose iniziative prodotte finora hanno iniziato a fare breccia tra gli over 60 che si sono dimostrati un'utenza evoluta, pronta a modificare le precedenti abitudini di vita. In particolare risulta che molti anziani stanno riscoprendo l'importanza dell'attività motoria attraverso la ginnastica (dolce e posturale) e il ballo, come "antidoto" alle patologie legate all'invecchiamento. Inoltre praticano con metodo e continuità: soprattutto le donne sono molto assidue e nel 61% dei casi fanno attività almeno una volta a settimana.

Sulla base di questi primi risultati, è evidente la necessità di promuovere l'adozione di stili di vita orientati ad una visione più ampia del benessere, inteso come armonia psico-fisica, come equilibrio globale; vale a dire tutela e cura del benessere corporeo con attività motorie e sportive che consentano il miglioramento dello stato di salute, ma anche attività ricreative e socializzanti che rendano gradevole il proprio tempo libero e allontanino stress, ansie e solitudine.

Fitage: sport e salute

A Roma un centro interamente dedicato al benessere degli over 60

Inaugurato il 1° luglio 2009 alla presenza dell'Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Roma Sveva Belviso, del Presidente della Commissione Politiche Sociali Giordano Tredicine, dei presidenti dei Municipi Roma XVIII e Roma XIX Daniele Giannini e Alfredo Milioni e del presidente VitAttiva Alfonso Rossi, Fitage si dimostra una realtà già consolidata sul territorio di Roma Nord.

Nato dall'unione tra le competenze operative e professionali

FITAGE
PORTE APERTE AL BENESSERE



della Cooperativa Sociale Pegaso e l'esperienza VitAttiva a favore della Terza Età, Fitage si propone non solo come un centro dedicato allo Sport e al Benessere ma come un vero e proprio "presidio" stabile di riferimento per tutti i cittadini over 60 di Roma che vogliono intraprendere percorsi finalizzati ad accrescere il proprio benessere psico-fisico.

Presso Fitage i cittadini romani, e in particolare gli over 60, troveranno un ambiente dedicato alla realizzazione di tutte le attività finalizzate a favorire la diffusione di comportamenti e stili di vita idonei a migliorare la qualità della vita.

Insieme a percorsi fitness e wellness, corsi di autodifesa e ballo, Fitage proporrà programmi di ginnastica dolce VitAttiva per la Terza Età, attività dedicate alla salute e alla prevenzione delle malattie degenerative legate all'invecchiamento.

Inoltre, saranno attivi una postazione medica ed un centro di studio, informazioni e servizi specializzato per il mondo della Terza Età che realizzerà incontri e convegni su Salute, Sport, Alimentazione, Sicurezza e altre tematiche d'attualità.



"Con il progetto Fitage - ha detto il presidente VitAttiva Alfonso Rossi - vogliamo realizzare il primo centro fitness del corpo e della mente. Un luogo dedicato al benessere fisico e mentale, in cui i cittadini della Capitale possano trovare non soltanto soluzioni per le problematiche legate all'invecchiamento del corpo ma, attraverso l'aggregazione e la socializzazione, anche la giusta spinta motivazionale per allontanare ansie, stress e solitudine.



VISTE DA VICINO

Le iniziative VitAttiva di Ottobre

S. Giorgio, presentato “Anni in Forma”

Il 3 ottobre, presso la sala polifunzionale comunale, si è tenuta la presentazione del progetto “Anni in Forma”, realizzata dal Comune di San Giorgio a Liri, in collaborazione con la Cooperativa Pegaso e l'Associazione VitAttiva.

Sono intervenuti: il sindaco di S. Giorgio Modesto La Rosa, l'assessore ai servizi sociali Pasquale Ciacciarelli e il presidente VitAttiva Alfonso Rossi.



Sport e movimento nel XX° Municipio

Il 13 ottobre si è svolto a Roma, presso il ristorante “Pallante”, un incontro che ha visto la partecipazione del presidente Gianni Giacomini e dei presidenti dei centri sociali anziani del Municipio Roma XX che prendono parte ai progetti di ginnastica dolce basati sul Metodo Fitness VitAttiva. Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi e la coordinatrice tecnica Antonella Papi, oltre a tracciare un bilancio delle attività svolte nell'ultimo anno, hanno illustrato le nuove progettualità programmate con l'Amministrazione municipale che saranno sviluppate e realizzate nei prossimi mesi.

Anni in Forma a Manziana

Il 21 ottobre, presso il cinema teatro “Quante Storie” di Manziana, il presidente VitAttiva Alfonso Rossi è intervenuto alla locale “Festa dei Nonni”.

La celebrazione ha offerto l'opportunità per presentare ai cittadini over 60 le attività di “Anni in Forma”, progetto dedicato alla salute e al benessere della Terza Età che VitAttiva realizzerà in collaborazione con la Regione Lazio e con l'Amministrazione comunale di Manziana.

Il progetto prevede corsi di ginnastica dolce basati sul Metodo Fitness VitAttiva e altre attività ed iniziative a carattere ricreativo e socializzante.

Alla giornata hanno preso parte: il sindaco di Manziana Lucia Dutto, l'assessore ai servizi sociali Luciano Sassi, la dirigente scolastica dell'Istituto Comprensivo di Manziana Annalucia Onori, i presidenti dei centri anziani Manziana e Quadroni Cicero Orazio e Domenico Pisanti.



Parte a Cassino “A Casa in Sicurezza”

Il 20 ottobre, presso la Sala Consiliare del Comune di Cassino si è svolto il primo incontro di “A Casa in Sicurezza Anche nella Terza Età”, un progetto rivolto ai cittadini over 60 che affronta il tema della sicurezza domestica.

Il progetto, finanziato dalla Regione Lazio e realizzato da VitAttiva in collaborazione con l'ISPESL – Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, prevede una campagna di informazione e prevenzione in tema di sicurezza domestica, con particolare attenzione ai cosiddetti “pericoli trascurati”.

La realizzazione della campagna avverrà mediante una serie di incontri con lezioni di tipo frontale, tenute da esperti di settore, e basate sugli studi, le ricerche e le pubblicazioni dell'ISPESL.

Insieme ai tanti cittadini anziani di Cassino sono intervenuti alla presentazione la responsabile VitAttiva Antonella Papi, la rappresentante del Comune di Cassino Antonella Rosato, le relatrici dell'ISPESL Rita Bisegna e Albarosa Bianchi, il responsabile VitAttiva per il Cassinate Roberto Paglia e l'insegnante VitAttiva Emanuela Dottori.

