

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero:

La Sicurezza è fonte di benessere ..1

Le iniziative VitAttiva per aiutare gli anziani a vivere sicuri

Sport e Natura 2

VitAttiva e Alba rilanciano l'attività motoria all'aria aperta

Over 60 in Movimento 2

Nuove attività per Fitage, il centro VitAttiva dedicato ai cittadini della Capitale

Viste da Vicino 3

Le iniziative VitAttiva di Novembre

Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

www.vitattiva.it

www.vitattiva.info

VitAttiva®

Associazione di Promozione Sociale

La Sicurezza è fonte di benessere

Le iniziative VitAttiva per aiutare gli anziani a viveri sicuri.

La Sicurezza rappresenta un aspetto fondamentale nella vita di ogni cittadino, tanto che le indagini statistiche la identificano come uno dei fattori principali che contribuiscono ad accrescere il senso di benessere personale. Questo vale soprattutto per la popolazione anziana, per la quale il fattore Sicurezza assume grandissima importanza in ragione di un senso di fragilità maggiormente percepito rispetto ai pericoli, piccoli e grandi, che possono presentarsi quotidianamente. Per gli anziani il "senso" di Sicurezza è strettamente dipendente dall'ambiente in cui vivono e da quanto consente di sentirsi protetti dai pericoli.

Fino a qualche anno fa la casa rappresentava per gli anziani il luogo della tranquillità, della sicurezza e dell'indipendenza; quest'immagine però è ormai messa in discussione dagli atti di microcriminalità, che sempre più spesso si realizzano dentro le case dei cittadini anziani, e dagli incidenti domestici, che sono tra le principali cause di perdita dell'autosufficienza.

A rendere maggiormente insicura la casa è proprio la frequenza con cui gli over 60 sono vittime di incidenti domestici: più di tre milioni di persone ogni anno rimangono coinvolte; il 26% di queste ha più di 65 anni (6.500 sono i morti tra i cittadini anziani per questo tipo di incidenti).

Le cause principali degli incidenti domestici vanno attribuite a pavimenti sconnessi e scivolosi, fornelli e forni insicuri, arredi ingombranti e pericolosi, impianti non a norma.

VitAttiva sulla base dell'esperienza maturata nei servizi per il benessere della Terza Età, ha deciso di realizzare il



Il Presidente VitAttiva Alfonso Rossi con il Direttore generale ISPESEL Umberto Sacerdote

progetto *A Casa in Sicurezza*. L'iniziativa prevede manifestazioni e campagne informative svolte mediante conferenze che affrontano i temi della prevenzione degli incidenti domestici e della salute, intesa come mantenimento della condizione psicofisica e della capacità di essere autonomi.

A Casa in Sicurezza, già in fase di realizzazione da due anni, vanta la collaborazione dell'ISPESEL - Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, con il contributo fondamentale del direttore generale Umberto Sacerdote, la cui esperienza e professionalità assicura un elevato standard qualitativo nella diffusione di un'informazione mirata ed efficace.

Come rilevato dal presidente VitAttiva Alfonso Rossi, "gli incidenti domestici non sono solo tragiche fatalità ma una problematica sociale, che può essere risolta attraverso un'adeguata opera di prevenzione. *A Casa in Sicurezza* è un'iniziativa volta a favorire la serenità e la tranquillità della persona anziana, al fine di garantirne il benessere psicofisico e la partecipazione attiva alla vita della società".

Sport e Natura

VitAttiva e Alba rilanciano l'attività motoria all'aria aperta

Abbigliamento sportivo, più di 60 anni, tanto amore per lo sport e la Natura. Queste le caratteristiche delle tantissime persone che il 9 ed il 29 novembre hanno aderito alle "Giornate della



Salute", iniziativa voluta dal Municipio Roma IV e realizzata dall'associazione Alba in collaborazione con VitAttiva presso il Parco delle Valli di Roma.

Il progetto ha proposto due giornate dedicate al benessere, alla salute e alla socializzazione. Obiettivo



dichiarato quello di acquisire le giuste conoscenze legate al movimento fisico e alla salute e, contemporaneamente, rivalorizzare e vivere consapevolmente gli spazi verdi della città, un contesto di grande importanza, utile a favorire l'interazione e l'aggregazione.

Il programma giornaliero, ispirato ai principi del Metodo Fitness Vitattiva, ha proposto, in modo totalmente gratuito, ore di ginnastica dolce a basso impatto fisico, particolarmente indicata per persone in età avanzata o con lievi problemi legati alla scarsa attività motoria, percorsi fitwalking.

Inoltre, presso la postazione medica, allestita appositamente per l'evento, il personale sanitario ha distribuito materiale informativo sull'ipertensione e il diabete ed ha proposto ai

presenti alcuni test funzionali e d'indagine preventiva.

Insieme ai cittadini over 60, sono intervenuti alle giornate: l'assessore alle politiche sociali del Municipio Roma IV Francesco Filini, il consigliere comunale Lavinia Mennuni, delegata del sindaco per le pari opportunità, il presidente dell'associazione VitAttiva Alfonso Rossi.

Over 60 in movimento

Nuove attività per Fitage il centro VitAttiva dedicato ai cittadini della Capitale

Nato dalla collaborazione tra cooperativa Pegaso e associazione VitAttiva per favorire la salute e il benessere della Terza Età, Fitage si propone come punto di riferimento per tutti gli over 60 di Roma che vogliano intraprendere percorsi finalizzati a migliorare lo stato di salute ed accrescere il benessere psico-fisico.

Fitage offre un ambiente perfetto per la realizzazione sia di



attività sportive e di movimento, sia di iniziative socio-culturali che siano finalizzate alla diffusione di comportamenti e stili di vita idonei a migliorare la qualità della vita.

Insieme ai corsi di ginnastica dolce basati sul Metodo Fitness Vitattiva, sono in fase di avvio i corsi di ginnastica posturale, stretching, cardio-fitness e balli di gruppo.

Inoltre, saranno attivati 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 di particolare attualità.



VISTE DA VICINO

Le iniziative VitAttiva di Novembre

Anni in Forma nel XVIII° Municipio

Il 3 novembre si è svolto l'incontro di presentazione del secondo ciclo del progetto "Anni in Forma" per i centri anziani del Municipio Roma XVIII.

Nel corso dell'incontro, che ha visto la partecipazione del



presidente del Municipio XVIII Daniele Giannini e dei presidenti dei centri anziani, il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha illustrato le attività previste dal Progetto, che comprenderà corsi di ginnastica dolce, alfabetizzazione informatica, ballo e iniziative di socializzazione.

All'incontro hanno preso parte: l'assessore ai servizi sociali del Municipio Roma XVIII Vito Rapisarda, il presidente della commissione servizi sociali Paolo De Michetti, il coordinatore Andrea Giannelli, la responsabile VitAttiva Antonella Papi.

Workshop VitAttiva 2009

Il 5 novembre, presso Piedimonte S. Germano, si è svolto il Workshop VitAttiva 2009 dei comuni del Consorzio del Cassinate. La giornata si è articolata in due momenti: il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha coordinato un incontro con i rappresentanti delle amministrazioni comunali intervenute, nel corso del quale è stata svolta un'analisi dello stato di avanzamento del progetto *Anni in Forma* e sono state esaminate le nuove attività ed iniziative concordate per l'anno 2009/10.

La responsabile Antonella Papi ha diretto invece una riunione di monitoraggio con gli istruttori VitAttiva del Cassinate, dalla quale è emerso un quadro delle attività particolarmente positivo, sia sul piano puramente numerico delle adesioni, sia su quello qualitativo dei risultati ottenuti dagli utenti in termini di benessere psico-fisico.

Hanno partecipato alla giornata: l'assessore ai servizi sociali di Ausonia De Magistris, l'assessore ai



Natale VitAttiva 2009

Tre grandi kermesse natalizie dedicate al benessere, allo sport e alla voglia di stare insieme, organizzate da VitAttiva per i suoi atleti over 60 del Lazio.

12 DICEMBRE - ROMA

15 DICEMBRE - ZAGAROLO

17 DICEMBRE - CASSINO



servizi sociali di S. Apollinare Gerardo Neri, il vicesindaco di Coreno Ausonio Francesco La Valle, l'assessore ai servizi sociali di S. Giorgio a Liri Pasquale Ciacciarelli, il sindaco di Pignataro Interamna Benedetto Evangelista, l'assessore ai servizi sociali di Pignataro Interamna Rita di Giorgio, il delegato VitAttiva per S. Vittore del Lazio Vittorio Casoni.

Il 14 novembre invece, presso il centro *Laboratorio Fitness*, si è svolto un Workshop che ha coinvolto tutti gli istruttori ed i tecnici del *Metodo Fitness VitAttiva* che operano a Roma. Il presidente Alfonso Rossi e la responsabile Antonella Papi hanno svolto un'analisi generale sull'andamento dei progetti finalizzati al miglioramento dello stato di salute e della condizione psico-fisica degli over 60 della Capitale.

E' seguito un approfondimento sulla situazione specifica delle case di riposo comunali e dei centri anziani di Roma, con particolare riferimento alle tematiche della logistica e del rapporto con l'utenza.