

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero:

**Natale VitAttiva...è Festa!** ..... 1  
*Le manifestazioni natalizie che hanno riunito il VitAttiva People*

**Viste da Vicino** ..... 3  
*Le iniziative VitAttiva di Dicembre*

**VitAttiva augura  
 a tutti un Felice  
 Anno Nuovo**

**VitAttiva®**  
 Associazione di Promozione Sociale

## Natale VitAttiva...è Festa!

*Le manifestazioni natalizie che hanno riunito il VitAttiva People*

**3.300 atleti del VitAttiva People in 3 giornate di sport, benessere e divertimento.** Anche quest'anno l'Associazione VitAttiva ha chiamato a raccolta gli atleti over 60 delle province di Roma e Frosinone in occasione delle festività natalizie con tre grandi manifestazioni realizzate a Roma, Zagarolo e Cassino.

Il 12 dicembre gli atleti VitAttiva dei Municipi romani hanno dimostrato tutto l'entusiasmo e la dinamicità degli over 60 della Capitale con una spettacolare giornata che ha avuto per sfondo il Palazzetto dello Sport di viale Tiziano e che ha reso protagonisti tutti gli utenti dell'Associazione che partecipano ai progetti dedicati alla salute e al benessere della Terza Età. Alla presenza dell'assessore alle politiche sociali di Roma Sveva Belviso, del presidente della commissione politiche sociali Giordano Tredicine, del presidente del Municipio Roma XX Gianni Giacomini e del presidente VitAttiva Alfonso Rossi, tutti gli atleti hanno esibito con coreografie, balli ed esibizioni ginniche di gruppo la splendida forma fisica raggiunta mediante la partecipazione ai corsi di ginnastica e attività motorie basate sul



*Il Presidente Alfonso Rossi con l'Assessore Sveva Belviso al Natale VitAttiva di Roma*

### Metodo Fitness VitAttiva.

Sono intervenuti alla manifestazione gli atleti over 60 dei centri: Nuovi Orizzonti per il Municipio II, Castel Giubileo, Cifariello, Cinquina, Pertini, Petroselli, San Giusto Serpentara, Settebagni e Talenti per il Municipio IV, De Magistris per il Municipio VI, Cornelia, Crocifisso, Innocenzo IV, Salvo d'Acquisto - Marvasi, Torrevecchia - Numai, Valcannuta e Valle Aurelia per il Municipio XVIII, Cassia, Cesano, Farnesina, Giustiniana, Prima Porta, Santa Cornelia e S. Felice Circeo per il Municipio XX.

Il 15 dicembre invece presso il Palazzetto dello Sport di Zagarolo, alla presenza dell'assessore alle politiche





sociali di Zagarolo Enrico Saracini e del presidente del consiglio comunale Giovanni Paniccia, sono intervenuti alla manifestazione gli atleti dei centri Zagarolo Centro, Zagarolo Valle Martella, Palestrina Centro e Palestrina Carchitti.

Infine il 17 dicembre presso il Palazzetto dello Sport di Cassino, il Natale VitAttiva 2009 si è concluso con i gruppi di Cassino, Coreno Ausonio, Esperia, Pignataro Interamna, S. Giorgio a Liri e S. Andrea del Garigliano.

Insieme agli atleti sono intervenute le autorità locali dei comuni coinvolti, per sottolineare l'importanza del lavoro di sinergia che ha permesso in questi anni il raggiungimento di grandi risultati a favore della Terza Età; in particolare hanno preso parte alla manifestazione: il presidente del Consorzio del Cassinate Edoardo Antonio Fabrizio, il direttore del Consorzio Emilio Tartaglia, l'assessore alle politiche sociali di Cassino Ciro Rivieccio, la referente comunale di Cassino Antonella Rosato, il vicesindaco di Coreno Ausonio Francesco La Valle, il sindaco di Esperia Giuseppe Moretti, il sindaco di S. Giorgio a Liri Modesto Della Rosa, l'assessore alle politiche sociali di S. Giorgio Pasquale Ciacciarelli, il sindaco di S. Andrea del Garigliano Giovanni Rossi, l'assessore alle politiche sociali di S. Andrea Gianni Fagnoli.

Le tre manifestazioni natalizie hanno proposto ai partecipanti anche due nuove iniziative dedicate alla sicurezza e allo svago. Relativamente alla prima, VitAttiva, interpretando un bisogno sempre più evidente nella Terza Età, promuove in collaborazione con l'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. VitAttiva ha proposto ai partecipanti alcune pubblicazioni basate sugli studi e le ricerche dell'ISPESL che mirano appunto ad informare gli anziani sui pericoli presenti nell'ambiente domestico e sui modi migliori per prevenirli.

Oggi si sta 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.

I progetti realizzati da Vitattiva – come sottolineato dal presidente Alfonso Rossi - si confermano capaci di favorire un nuovo modo di vivere l' "essere anziano" che passa attraverso molteplici attività e iniziative finalizzate non soltanto al miglioramento dello stato fisico e alla soluzione delle problematiche legate all'invecchiamento del corpo ma, attraverso l'aggregazione e la socializzazione, anche a stimolare la giusta spinta motivazionale per allontanare ansie, stress e solitudine.



## VISTE DA VICINO

*Le iniziative VitAttiva di Dicembre*

### Marcellina: incontro con gli over 60 VitAttiva

L'11 dicembre, in occasione delle festività natalizie, la dott.ssa Annarita Padovano, rappresentante VitAttiva, ha avuto il piacere di portare il saluto dell'Associazione agli atleti over 60 del comune di Marcellina, che hanno ripreso le attività del progetto *Anni in Forma*. Con l'occasione l'assessore a servizi sociali di Marcellina Cinzia Cara ha consegnato ai presenti la maglietta VitAttiva per le attività di movimento. Sono intervenuti il presidente del centro anziani di Marcellina Pasquale Rossi e l'istruttrice VitAttiva Luisa Drago.



### Anni in Forma a Bracciano

Il 14 Dicembre il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha presentato "Anni in Forma" ai cittadini over 60 di Bracciano. Il progetto, realizzato da VitAttiva in collaborazione con l'Amministrazione comunale e la Regione Lazio, prevede la realizzazione di attività motorie, di svago e socializzazione per la Terza Età. Alla presentazione, allietata da momenti di intrattenimento e dalla musica di Angelo dei Santarosa, sono intervenuti: l'assessore alle politiche sociali di Bracciano Elena Rosa Carone Fabiani, l'assessore alle politiche del commercio Ivano Michelangeli, la presidentessa del c.s.a. Bracciano Centro Luciana Iadicicco ed la presidentessa del c.s.a. Bracciano Nuova Maria Napoli.



### La Dolce Vita degli over 60 di Roma

Il 12 dicembre, per il Natale VitAttiva 2009 di Roma, è stata realizzata l'iniziativa "Dolce Vita": un'occasione per tutti gli over 60 dei centri VitAttiva romani di dimostrare la propria perizia ed abilità nella preparazione di dolci. Tutti i centri anziani di Roma che partecipano ai progetti e alle attività basate sul *Metodo Fitness VitAttiva* hanno aderito con più ricette che sono state esaminate da una giuria di esperti e premiate a fine gara dall'assessore alle politiche sociali di Roma Sveva Belviso e dal presidente della commissione politiche sociali Giordano Tredicine.

Questa iniziativa si inserisce nell'ambito della progettualità avviata da VitAttiva per la riscoperta e la valorizzazione del patrimonio gastronomico popolare fatto di tradizioni e sapori di cui gli anziani sono spesso unici depositari e custodi; al contempo si vogliono creare, attraverso manifestazioni dal forte carattere aggregante, nuove occasioni di partecipazione e socializzazione per gli over 60.



### Incontro con gli atleti over 60 di Gallese

Il 21 dicembre, in occasione delle festività natalizie, la dott.ssa Annarita Padovano ha portato il saluto dell'Associazione VitAttiva agli atleti over 60 dei centri di Gallese e Gallese Scalo, che partecipano alle attività del progetto *Anni in Forma*. Erano presenti gli istruttori VitAttiva Stefania Tardani e Philip Barbut.



**Guarda le fotografie e i video di tutti gli eventi del Natale VitAttiva sul sito [www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)**