

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero:

**Dalla Prevenzione alla Rigenerazione** ..... 1  
*RI-GENERA il nuovo progetto VitAttiva che cambia il modo di "essere" anziano*

**La risorsa over 60** ..... 2  
*Il Metodo VitAttiva per il Benessere Totale della Terza Età*

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

## Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

[www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)

[www.vitattiva.it](http://www.vitattiva.it)

**VitAttiva®**

Associazione di Promozione Sociale

## Dalla Prevenzione alla Rigenerazione

*RI-GENERA il nuovo progetto VitAttiva che cambia il modo di "essere" anziano*

Bisogna partire da un concetto molto semplice per intuire le potenzialità di questo nostro progetto: gli anziani non sono solo dei portatori di bisogni, ma essi stessi sono delle possibili risorse.

La nostra idea valorizza e promuove lo scambio paritario fra gli anziani attraverso la creazione di una rete "invisibile" di piccoli servizi, competenze, azioni e relazioni interscambiabili. Il sistema migliore per il "deposito" e il "prelievo" di tali attitudini è quello della "banca" dove quando si possiede (capacità, tempo, etc.) si deposita, e quando si ha necessità si "preleva", il tutto attraverso un sistema privo d'interessi: "oggi do il sostegno che un giorno potrei aver bisogno di ricevere".

**RI-GENERA** è una "banca" fatta di soli crediti senza debiti: prende chi ha bisogno di prendere da chi ha bisogno di dare e chi dà oggi, potrà prendere un domani. La Banca del Sostegno è una banca particolare, presso i suoi "sportelli" non si depositano o prelevano valori in denaro, ma valori in disponibilità. Ognuno può liberamente depositare la propria disponibilità secondo le proprie competenze, o attitudini, alle quali altri possono attingere secondo un percorso di solidarietà. Ma ogni "valore" depositato, viene valutato in "Tempo". Ognuno deposita ciò che possiede: una disponibilità quotidiana, una capacità manuale, una competenza tecnica, etc., non c'è nessuna differenziazione di "valore" tra le attitudini, viene solo dato un valore quantitativo al tempo che si rende disponibile per la cessione delle stesse. Il concetto fondamentale è che il "tempo" concesso, attraverso



*Il Presidente VitAttiva Alfonso Rossi*

l'erogazione di una propria capacità, RI-GENERA "tempo".

*Esempio: un'ora della mia capacità utilizzata da qualcuno mi rende il credito di un'ora di un'altra capacità depositata da qualcun altro.*

La Banca del Sostegno, "RI-GENERA", non è una banca di chi può verso chi non può, ma mette "il bisogno" nella dimensione del diritto, dove il soggetto può essere sia nella posizione di avere bisogno che in quella di offrire: richieste e offerte di prestazioni saranno misurate solo sulla base del tempo che richiedono.

Promuovere il volontariato tra le persone anziane.

Realizzazione di una rete di solidarietà e di auto aiuto tra le persone anziane.

Promuovere la domanda e l'offerta di tempo in maniera organizzata.

Determinazione del tempo al quale viene riconosciuto un valore.

Offrire ciò che i singoli cittadini anziani non possono fare da soli.

Costruzione di relazioni sociali più umane tra gli anziani superando condizioni di isolamento e solitudine.

Diffusione di servizi, competenze e "sostegni" in modo capillare, localizzato, accessibile e a costo zero.

## La risorsa over 60

### *Il Metodo VitAttiva per il Benessere Totale della Terza Età*

Secondo gli studi in materia siamo di fronte ad una generazione di anziani completamente diversa dalla precedente: ossia di fronte a persone che per il particolare periodo storico vissuto, il tipo di socializzazione avuta e la cultura assimilata, ha pochi punti in comune con la precedente generazione di over 60.

Oltre alle ragioni di ordine economico-sociale, è cambiata la percezione stessa dell' "essere anziano".

Sebbene ancora si tenda a ragionare in termini di età biologica, scandendo cioè la vita in tappe corrispondenti a classi di età, si sta facendo strada la convinzione che l'ingresso nella Terza Età non sia più genericamente riferibile alla soglia dei 60-65 anni, ma che anzi il "sentirsi anziano" dipenda fortemente dalla percezione di ciascun individuo.

Considerando la realtà degli "anziani" di oggi, risulta evidente finalizzare i progetti dedicati alla Terza Età al miglioramento della qualità della vita.

In particolare risulta fondamentale il fattore "partecipazione": tanto più l'anziano è escluso dal tessuto socio-produttivo, tanto più cresce il suo "peso" per il funzionamento della società; una piena appartenenza al suddetto tessuto, invece, trasforma l'anziano in una risorsa, ovvero una possibilità in più di crescita per l'intera società.

L'anziano come risorsa è una metodologia di approccio al

Età; nella quasi totalità dei casi però il metodo adottato è di tipo assistenziale e soprattutto successivo all'insorgenza del problema.

Si parla quasi sempre, infatti, di "recupero" o di "integrazione" dell'anziano. Tutte azioni queste volte alla soluzione di uno stato di fatto pressoché già esistente: prima si lascia che l'anziano esca



fuori dal tessuto socio-produttivo (perdendo possibili risorse) e in seguito si compiono azioni nel tentativo di recuperarlo (spendendo risorse).

La filosofia e la metodologia VitAttiva invece modificano completamente l'approccio al problema. La modalità di intervento, in tutte le attività dedicate agli anziani, è orientata alla prevenzione e alla valorizzazione: prima di tutto si pongono in essere iniziative tali da permettere a chi diventa over 60 di rimanere all' "interno" del tessuto socio-produttivo (quindi non si perdono risorse); in secondo luogo si promuovono attività finalizzate al mantenimento di un ruolo attivo dell'anziano nella società (impiegando poche risorse).

E' evidente come tale approccio permetta da un lato un risparmio delle risorse economiche da impiegare (si pensi solo all'impatto delle patologie legate all'invecchiamento sul sistema sanitario), ma aggiunge (anziché togliere) valore al tessuto sociale che può continuare a godere dell'apporto di energie e di esperienze che sono patrimonio degli anziani.

L'unica applicazione possibile per una tale metodologia è quella della multidisciplinarietà: gli interventi preventivi necessari al raggiungimento degli scopi che ci prefiggiamo devono riguardare tutte le sfere della vita personale e sociale dell'anziano.

Ecco perchè gli interventi realizzati da VitAttiva coinvolgono sei aree di pertinenza peculiari alla Terza Età: l'attività motoria, l'alimentazione, la socializzazione, la sicurezza, l'ambiente e la comunicazione.

L'insieme di queste iniziative permette la realizzazione di uno stato di "benessere totale", che consente all'anziano di partecipare sempre attivamente alla vita della società, continuando ad essere una risorsa in grado di offrire sostegno all'economia e alla vita del Paese.



problema demografico già in atto da alcuni anni presso le istituzioni, sia pubbliche che private, che si occupano di Terza

## VISTE DA VICINO

*Le iniziative VitAttiva di Gennaio*

### Anni in Forma abbatte il Digital Divide

Il progetto principale dell'associazione VitAttiva "Anni in Forma" si rinnova e si arricchisce con l'alfabetizzazione informatica per la Terza Età.

Dopo un decennio di attività finalizzate alla salute e al benessere, "Anni in Forma" va incontro alle nuove esigenze che emergono dal Mondo over 60, prima fra tutte quella di svolgere



un ruolo sempre partecipativo nella società.

Per questa ragione VitAttiva ha inserito tra gli obiettivi del progetto anche la riduzione e l'abbattimento del "Digital Divide"; ossia la difficoltà (o l'impossibilità) di accedere all'uso di strumenti di comunicazione ormai di uso comune, come il computer, che può essere considerata come l'equivalente elettronico delle barriere architettoniche.

In stretta collaborazione con il presidente Daniele Giannini, l'assessore Vito Rapisarda e l'amministrazione del Municipio Roma XVIII, VitAttiva sta realizzando nei centri sociali anziani del territorio un nuovo percorso che associa alle attività di movimento, svago e socializzazione anche corsi di



alfabetizzazione informatica per la Terza Età.

Attraverso l'uso di programmazioni specifiche per gli over 60, e con il supporto di professionisti qualificati, il progetto "Anni in Forma" mira a portare rapidamente i cittadini anziani alla conoscenza degli strumenti basilari per l'uso del computer e la navigazione in Internet.



Un piccolo ma fondamentale intervento che VitAttiva vuole realizzare con l'impegno che ne contraddistingue le attività, al fine di impedire che tanti cittadini, spesso poco considerati, vengano esclusi (o si sentano esclusi) dal tessuto vivo e vitale delle nostre comunità.

