

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero:

Ricerca e Innovazione 1
I progetti VitAttiva per investire nel Benessere dei cittadini

FITAGE: obiettivo benessere 2
A Roma il centro VitAttiva dedicato alla Terza Età

Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

www.vitattiva.info

www.vitattiva.it

VitAttiva[®]

Associazione di Promozione Sociale

Ricerca e Innovazione

I progetti VitAttiva per investire nel Benessere dei cittadini

Il mantenimento di uno stato di salute ottimale rappresenta un aspetto fondamentale nella vita di tutti noi.

Di fatto è proprio la percezione dello "stare bene" ed essere autosufficienti che ci permette di non sentirci "anziani", nè tanto meno "vecchi".

Partendo da questi presupposti e sulla base dell'esperienza maturata in tanti anni di attività, l'associazione VitAttiva ha deciso di ampliare la gamma di iniziative da rivolgere agli over 60.

Attraverso progetti innovativi che affrontano le tematiche del movimento, dell'alimentazione, della sicurezza, della rigenerazione della "risorsa anziano", VitAttiva vuole incentivare una visione più ampia del concetto di Benessere che includa, insieme alla forma fisica, la serenità, la socializzazione e la partecipazione.

Diffusione di un sano stile di vita, sicurezza e partecipazione: questi gli elementi fondamentali su cui puntare



per realizzare un valido ed incisivo "investimento nel Benessere", quale efficace percorso per migliorare la qualità della vita dei cittadini.

Affinché questa progettualità, possa



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi

progredire e realizzarsi, l'associazione VitAttiva collabora con istituzioni locali e nazionali e con partner eccellenti su progetti innovativi che riguardano il mondo della Terza Età: il più recente, che vede la collaborazione tra l'Associazione e l'Università "La Sapienza" di Roma - Scienza dell'Alimentazione, renderà gli anziani che partecipano alle iniziative VitAttiva protagonisti di percorsi di ricerca

finalizzati al miglioramento delle abitudini alimentari della Terza Età.

Una politica lungimirante da parte delle istituzioni e delle amministrazioni locali e la diffusione tra gli over 60 di una nuova "cultura" del benessere costituiscono uno strumento potente per rendere attiva la longevità e creare nuove opportunità nella Terza Età

ma soprattutto possono rappresentare la chiave per trasformare l'invecchiamento della popolazione da "pericolo" demografico e sociale in risorsa della società.

FITAGE: obiettivo benessere

A Roma il centro VitAttiva dedicato alla Terza Età

Nato dall'unione tra l'esperienza VitAttiva a favore della Terza Età e le competenze operative e professionali della Cooperativa Sociale Pegaso, 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 di Roma che vogliono intraprendere percorsi finalizzati ad accrescere il proprio benessere psico-fisico.

Presso FITAGE troveranno un ambiente dedicato alle attività che favoriscono la diffusione di comportamenti idonei a migliorare la qualità della vita.

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

In particolare FITAGE ospita il Centro Ricerche VitAttiva per la realizzazione di studi, informazione e servizi specializzato per il mondo della Terza Età che, tra gli altri, ha il compito di organizzare incontri e convegni su Salute, Sport, Alimentazione, Sicurezza e altre tematiche d'attualità.

In quest'ottica nel mese di marzo FITAGE ha ospitato due convegni, dedicati rispettivamente alla progettualità nelle Residenze per Anziani del



Comune di Roma e all'Osservatorio per la Disabilità, e la Convention "I nuovi anziani a Roma", promossa da VitAttiva e dalla Cooperativa Pegaso. Nel corso di quest'ultimo incontro sono stati trattati argomenti inerenti alle attività svolte con la Terza Età dalle due strutture e sono state lanciate nuove proposte per una migliore e più attiva presenza degli anziani nella loro città, soprattutto in relazione alla tutela della salute, all'autosufficienza, alla sicurezza e al volontariato.

Agli eventi hanno preso parte: il presidente VitAttiva Alfonso Rossi, il presidente della Commissione Politiche Sociali del Comune di Roma Giordano Tredicine, il Direttore del Dipartimento Promozione dei Servizi Sociali e della Salute Angelo Scozzafava, il Dirigente dell'Area Terza Età e Case di Riposo Michele Guarino, il Direttore del Dipartimento Servizi Educativi e Scolastici Giovanni Williams, il Presidente del Municipio Roma XVIII Daniele Giannini, l'assessore Patrizio Veronelli, la coordinatrice VitAttiva Antonella Papi e i presidenti dei centri anziani dei municipi IV, XVIII e XX.

"Con 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 alla salute ma, attraverso l'aggregazione e la socializzazione, anche la giusta spinta motivazionale per allontanare ansie, stress e solitudine".

