

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero:

### Riscoprire il cuore verde della città ..... 1

*Rilanciare le attività all'aria aperta per il benessere dei cittadini*

### Viste da vicino ..... 2

*Le iniziative VitAttiva di Maggio*

## Il 5X1000 per la Salute e il Benessere

Anche nel 2010 potete destinare il 5 per mille dell'IRPEF a sostegno delle attività che VitAttiva realizza per la salute e il benessere della Terza Età.

### Devolvere il 5 per mille a VitAttiva è davvero semplice:

- Compilate il modulo 730, il CUD oppure il Modello Unico;
- Firmate nel riquadro "Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale"
- Indicate il codice fiscale di VitAttiva: 97287680587

## Riscoprire il cuore verde della città

*Rilanciare le attività all'aria aperta per il benessere dei cittadini*

Una ricca documentazione scientifica ha dimostrato da tempo il rapporto positivo esistente tra attività fisica e prevenzione delle patologie; più in generale l'attività motoria contribuisce in modo decisivo al benessere psico-fisico di chi la pratica. La misura di questo benessere è determinata però non solo dal tipo di attività ma dall'ambiente in cui l'attività stessa si realizza. Lo sport e le attività motorie infatti, come tutte le altre attività umane, si inserisce in un "ambiente fisico", con il quale interagisce e dal quale viene influenzato. Gli effetti di tale interazione su chi pratica attività sportive e motorie saranno positivi o meno a seconda delle caratteristiche dello spazio che lo circonda. Se quest'ultimo è un ambiente sano, salubre e stimolante gli effetti positivi dell'attività fisica cresceranno; viceversa, un ambiente insalubre, noioso o privo di stimoli andrà inevitabilmente ad intaccare gli effetti benefici dell'attività motoria.

Questa interdipendenza risulta evidente quando lo spazio nel quale si svolge l'attività è un'area verde naturale. L'attività all'aperto presenta infatti un indubbio valore aggiunto, legato alla qualità dell'aria, al contatto con gli elementi naturali e quindi con un ambiente disintossicante, poco caotico e poco stressante.

Il giovamento che il praticante sportivo ottiene dallo svolgere la propria attività in un contesto naturale, deve necessariamente essere accompagnato da un atteggiamento di rispetto, conservazione e valorizzazione dell'Ambiente.

Questo è un aspetto assolutamente non trascurabile, dato che l'interazione tra



*Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi*

Uomo e Ambiente viene spesso sottoposta ad una logica consumistica ed utilitaristica, che vede nella Natura solo una "risorsa" a nostra disposizione, escludendo qualsiasi considerazione su cosa noi potremmo e dovremmo fare per tutelare il patrimonio naturale che ha abbiamo a disposizione.

Lo sport e le attività motorie, in quest'ottica, diventano veicolo di comportamenti "sani" non solo sotto il profilo della crescita del benessere psico-fisico ma anche in senso civico.

L'associazione Vitattiva è convinta che la diffusione di un sano stile di vita in chiave anche ambientale, voglia dire rendere il cittadino consapevole del fatto che può trarre enormi vantaggi da un rapporto positivo con la Natura.

In quest'ottica e tenendo conto delle potenzialità comunicative dello sport e delle attività rivolte alla salute, la promozione e la realizzazione di eventi e manifestazioni mirate, non può che contribuire in modo significativo alla diffusione della cultura del benessere nella nostra società e, parallelamente, all'attuazione di uno sviluppo sostenibile, in armonia con la Natura.

## VISTE DA VICINO

### LEI INIZIATIVE VITATTIVA DI MAGGIO

#### VitAttiva incontra l'Oriente

Il 13 maggio, nell'ambito della recente progettualità europea di scambi interculturali con la Cina, Italia e Germania hanno ospitato una delegazione cinese composta da esperti di servizi sociali. A Roma l'associazione VitAttiva ha avuto il piacere di incontrare la rappresentanza presso il centro sociale anziani "Nuovi Orizzonti", il cui presidente, Nicola Mastrorilli, perfetto anfitrione, ha accolto gli ospiti nella splendida cornice del bioparco romano.

Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi e la responsabile Antonella Papi, insieme ai rappresentanti dei servizi sociali della Regione Lazio e all'assessore ai servizi sociali del Municipio Roma II Niccolò Di Raimondo, si sono confrontati con gli esperti orientali sulle diverse visioni della Terza Età e sui servizi ad essa dedicati. Gli iscritti del centro "Nuovi Orizzonti", guidati dall'insegnante Gaia Randolfi, hanno anche realizzato una breve dimostrazione delle attività motorie svolte con il metodo Fitness VitAttiva.



#### Promuovere la Salute della Terza Età

Il 21 maggio il Comune di Sant'Apollinare in collaborazione con l'associazione VitAttiva ha realizzato una giornata dedicata al benessere degli over 60. La manifestazione si è aperta con il convegno dal titolo "Promozione della Salute della Terza Età", nel corso del quale, con

l'intervento di psicologi e dietologi, sono stati affrontati temi quali il mantenimento della condizione psico-fisico e il miglioramento dello stato di salute attraverso la corretta alimentazione.

A seguire si è tenuta una esibizione dei gruppi over 60 che svolgono le attività di ballo e di ginnastica dolce per la Terza Età con il Metodo Fitness VitAttiva; in chiusura una cena, leggera ed equilibrata, esempio di un corretto stile vita orientato ad un'alimentazione con "pochi grassi e molto buon umore".

Hanno preso parte alla manifestazione: il sindaco di Sant'Apollinare Enzo Scittarelli, l'assessore ai servizi sociali Gerardo Neri, il responsabile dei servizi sociali comunali Romeo Rossi, la rappresentante VitAttiva Annarita Padovano, il presidente del centro anziani Davide Persichino, la psicologa Antonella Palumbo, la dietologa Gelsica Marrocco e gli insegnanti VitAttiva Roberto Paglia e Vera Nardone.



#### Il saluto VitAttiva al gruppo di Petrella Salto

Il 13 maggio la rappresentante VitAttiva Annarita Padovano ha portato i saluti dell'Associazione al gruppo di Petrella Salto, guidato dall'insegnante Vincenzo Gianutti, che, in vista delle vacanze estive, sospenderà le attività motorie dedicate alla salute e al benessere.



## VITATTIVA 2010 SUMMER JOY

IL VITATTIVA PEOPLE SI RIUNISCE PER TRE MANIFESTAZIONI DEDICATE ALLA SALUTE E AL BENESSERE DELLA TERZA ETÀ'

### CASSINO

1 GIUGNO - STADIO COLOSSEO

### ROMA

6 GIUGNO - PARCO DELLE VALLI

### ROMA

9 GIUGNO - CENTRO FITAGE