

VITATTIVA NEWSLETTER



Dall'Ambiente dipende la qualità della vita

Salute e Natura secondo l'associazione VitAttiva

In questo numero:

Dall'Ambiente dipende la qualità della vita 1
Salute e Natura secondo l'associazione VitAttiva

Sport, Salute, Sanità 2
A Roma una nuova iniziativa per la salute dei cittadini

Viste da vicino 2
Le iniziative VitAttiva di Settembre

Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

www.vitattiva.info

www.vitattiva.it

VitAttiva®
 Associazione di Promozione Sociale

Il concetto di Benessere si è modificato nel tempo, arrivando, oggi, ad assumere un significato molto vasto che associa strettamente all'assenza di malattie uno stato di "benessere totale" dell'individuo: ossia, una concezione che tiene conto anche della qualità e della quantità delle interazioni sociali dell'individuo e dei contesti in cui questi si sviluppano e realizzano.

L'attività motoria, 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 saranno positivi o meno a seconda delle caratteristiche dello spazio che lo circonda. Se questo è un ambiente sano, salubre e stimolante gli effetti positivi dell'attività fisica cresceranno; viceversa, un ambiente insalubre, noioso o privo di stimoli ridurrà inevitabilmente gli effetti benefici dell'attività motoria.

Questa interdipendenza risulta evidente quando lo spazio nel quale si svolge l'attività sportiva 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.

Sportivi ed appassionati di attività motoria in genere, hanno già dimostrato di apprezzare il rapporto con la Natura: il 36,7% dei praticanti sceglie infatti attività che si svolgono all'aperto; di questi il 3,9% predilige mari, fiumi e laghi, il 13,5% la montagna e l'8,6% i parchi cittadini.

Se da un lato un ambiente naturale apporta un significativo e innegabile



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi

giovamento all'attività sportiva, dall'altro lato si deve considerare l'impatto che quest'ultima può avere sul primo.

In tal senso si deve realizzare una sorta di "scambio equo": 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.

Vitattiva è convinta che trasmettere una sana educazione sportiva in chiave ambientale voglia dire rendere il cittadino consapevole del fatto che può trarre enormi vantaggi da un sano rapporto con la Natura e, al tempo stesso, che il soddisfacimento dei propri bisogni, deve avvenire nel pieno rispetto dell'Ambiente e dell'habitat naturale.

In quest'ottica e tenendo conto delle potenzialità comunicative dello Sport, la promozione e la realizzazione di eventi e manifestazioni sportive 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.

Sport, Salute, Sanità

A Roma una nuova iniziativa per la salute dei cittadini

Abbigliamento sportivo, nessun limite di età, tanto amore per lo sport, il movimento e per la Natura. Questi i requisiti richiesti alle persone che parteciperanno all'iniziativa "Sport, Salute, Sanità" che il Municipio Roma II realizzerà in collaborazione con Vitattiva a partire dal mese di ottobre.

All'interno del parco storico di Villa Ada, "Sport, Salute, Sanità" proporrà, per i mesi di ottobre e maggio, una serie di giornate dedicate al movimento, alla salute e alla socializzazione.

Obiettivo dichiarato quello di vivere consapevolmente lo spazio verde della città, acquisendo le giuste conoscenze legate al benessere ed alla salute, in un contesto fortemente aggregativo, utile a favorire l'interazione e la condivisione di esperienze tra i praticanti.

Il programma giornaliero, ispirato ai principi del metodo *Fitness Vitattiva*, proporrà corsi di ginnastica dolce a basso impatto fisico, particolarmente

indicata per persone in età avanzata o con lievi problemi legati alla scarsa attività motoria ed un corso di *Ritmo e Movimento*.

Inoltre, per tutti gli amanti delle passeggiate nel verde, sono stati attivati percorsi di Walking, un ulteriore tipo di allenamento a basso impatto articolare, adatto sia ai giovani che agli anziani, con la possibilità di modulare lo sforzo fisico a seconda delle esigenze personali.

Tra gli aspetti più interessanti ed importanti dell'iniziativa va evidenziata la capacità di adattarsi alle diverse caratteristiche dei partecipanti, risultando assolutamente accessibile tanto per i bambini quanto per gli over 60.

"Con *Sport, Salute, Sanità* - ha detto il presidente VitAttiva Alfonso Rossi - vogliamo replicare e superare il successo di pubblico ottenuto con precedenti iniziative VitAttiva come *Respirando nel Parco*, *Sport a Villa Borghese* e *Wellness Villa Ada* che hanno permesso alla città di Roma di essere all'avanguardia, vedendo nell'attività motoria all'aria aperta un irrinunciabile opportunità per accrescere il benessere della comunità e valorizzare il patrimonio ambientale".



VISTE DA VICINO

LE INIZIATIVE VITATTIVA DI SETTEMBRE

A Roma, nonni al computer

A settembre sono ripresi presso i centri anziani del Municipio Roma XVIII i corsi di alfabetizzazione informatica per la Terza Età, realizzati dall'amministrazione municipale in collaborazione con VitAttiva. L'iniziativa, che lo scorso anno ha riscosso un notevolissimo successo, prosegue nell'opera di riduzione del "Digital Divide" per la Terza Età, ossia la difficoltà (o impossibilità) di accedere all'uso di strumenti di comunicazione ormai di uso comune, come il computer e la rete internet.



Incontro con gli ospiti delle Case di Riposo

Il 16 settembre la Cooperativa Pegaso, in collaborazione con VitAttiva, ha organizzato presso la residenza per anziani "Casa Vittoria" un momento di incontro socializzante che ha permesso di riunire gli ospiti delle case di riposo del Comune di Roma. Negli spazi all'aperto della struttura, per l'occasione vestiti a festa con simpatiche sculture di palloncini, gli anziani hanno vissuto un pomeriggio di festa, seguendo uno spettacolo con mago e clown, visitando il mercatino con oggettistica realizzata a mano dagli ospiti e concludendo poi con una grigliata.

Sono intervenuti alla giornata: il dirigente dell' U.O. Terza Età e Case di Riposo del Comune di Roma Michele Guarino, il responsabile dell'Area Case di Riposo Felice Frabotta e il presidente VitAttiva Alfonso Rossi.

