

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero:

- UNIBE: formazione e benessere** ..... 1  
 VitAttiva e ISMA insieme per un progetto sperimentale
- Anziani: prevenire sempre** ..... 2  
 A Frosinone un tavolo rotondo su Terza Età e Salute
- Viste da vicino** ..... 2  
 Le iniziative VitAttiva di gennaio

Guarda le fotografie e i video delle iniziative VitAttiva su [www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)

**VitAttiva®**

Associazione di Promozione Sociale

## UNIBE: formazione e benessere

*VitAttiva e ISMA insieme per un progetto sperimentale*

Il 13 gennaio, presso l'impianto comunale FitAge di Roma, è stato presentato "UNIBE - Università del Benessere per la Terza Età", il nuovo progetto VitAttiva dedicato agli over 60. Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha illustrato gli obiettivi di questa nuova iniziativa, dedicata alla formazione dei "non più giovani": "L'UNIBE è una realtà unica in quanto si propone come una struttura formativa non di tipo generico ma specifico sulle maggiori tematiche legate al benessere delle persone anziane; quindi non corsi di tipo quasi puramente ricreativo, come accade in altre iniziative dedicate agli anziani, ma corsi organici al tema di riferimento, in grado di fornire competenze derivate da varie materie di studio e finalizzate alla conoscenza e allo sviluppo dello stato di benessere nella Terza Età".

La proposta formativa di UNIBE, dunque, tende ad essere più simile a quella dell'università classica, con percorsi di studio finalizzati ad aree specifiche quale la Salute, l'Attività Motoria, la Sicurezza, l'Alimentazione, l'Ambiente, la Comunicazione, pur mantenendo un approccio didattico "soft"; ossia, non studio teorico intensivo ma attività teorico/pratica di facile comprensione, adatta a persone anziane di diversa estrazione e formazione culturale ma pur sempre presenti dal punto di vista intellettuale e motivazionale.

"L' UNIBE - come ha detto il presidente Rossi - è la prima e unica università per le persone anziane interamente dedicata al benessere delle persone anziane stesse". Il primo corso, sarà realizzato con la collaborazione dell'ISMA - Istituti di S. Maria in Aquiro e sarà dedicato a "Salute e Movimento".



*Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi alla presentazione di UNIBE*

Già da gennaio presso i centri anziani del Municipio 18, che faranno da pilota nel nuovo progetto, sono iniziati i test di ammissione ai corsi.

Il percorso didattico, completamente gratuito, avrà la durata di un anno e prevede lezioni di tipo teorico, pratico e di laboratorio, tenute presso FitAge da docenti esperti, i quali avranno il compito di formare e valutare i partecipanti secondo un programma che vedrà, allo stesso modo dell'università classica, gli stessi stessi superare esami in ognuna delle sei aree formative previste.

Sono intervenuti alla presentazione del 13 gennaio: il Dirigente dell'Area Terza Età e Case di Riposo di Roma Capitale Michele Guarino, il Presidente del Municipio 18 Daniele Giannini, gli assessori Vito Rapisarda e Patrizio Veronelli, la Responsabile VitAttiva Antonella Papi e i presidenti dei centri anziani del 18° Municipio.

## Anziani: prevenire sempre

*A Frosinone una tavola rotonda su Terza Età e Salute*

Il 29 gennaio VitAttiva ha realizzato a Frosinone un convegno sul tema "Anziani: prevenire sempre". Una tavola rotonda che ha coinvolto i rappresentanti delle istituzioni locali e delle varie realtà sociali che si occupano di Terza Età nel Lazio per un confronto sulle attività già realizzate per la salute e il benessere degli over 60, sulle aspettative e possibilità attuative future, con particolare riferimento alla prevenzione. Tema portante dell'incontro è stato infatti la necessità di mantenere e perfezionare il sistema di attività finalizzate alla prevenzione messo in atto sul territorio regionale negli ultimi anni.

Quanto costa ogni giorno un anziano al sistema sanitario regionale?

"Sicuramente una cifra molto più alta di un giorno passato con noi". Questa la risposta del presidente VitAttiva Alfonso Rossi che ha voluto evidenziare in apertura di lavori le finalità dell'incontro: "Ogni giorno che un anziano svolge un'attività di prevenzione è un giorno in cui non si rivolge al medico di famiglia, al pronto soccorso, o non entra in farmacia. In altri termini, ogni volta che si investe affinché le persone anziane possano fare prevenzione attraverso l'attività motoria, i percorsi di informazione e formazione per la salute, le campagne per il miglioramento delle abitudini alimentari, si determina un effetto vantaggioso per tutta la collettività, dato che un migliore stato di salute degli over 60 significa minori problematiche per la comunità e maggiore risparmio di risorse economiche per il servizio sanitario regionale. In quest'ottica è stato votato dai partecipanti alla Tavola Rotonda un documento finale con il quale si chiede all'Assessore alle Politiche Sociali della Regione Aldo Forte di impedire il taglio dei fondi alle attività e di considerare come prioritaria la necessità di mantenere e migliorare il complesso delle iniziative che permette a migliaia di anziani, e a tutta la collettività, maggiori benefici in termini economici e di qualità della vita.

Sono intervenuti alla giornata gli amministratori ed i rappresentanti della Regione Lazio e dei comuni di: Consorzio del Cassinate, Consorzio Aipes, Coreno Ausonio, Esperia, Giuliano di Roma, Roma - Municipio 18, S. Apollinare, S. Giorgio a Liri, S. Vittore, Velletri, Veroli e Zagarolo.



## Viste da vicino

*Le iniziative VitAttiva di Gennaio*

### Educazione Alimentare nel Municipio 4

Sabato 15 gennaio, presso il Mercatino Conca D'oro, si è svolta la manifestazione "Educazione Alimentare - La cucina leggera dopo le feste",

promossa dal Municipio Roma IV - Assessorato ai Servizi Sociali e realizzata da Pegaso in collaborazione con VitAttiva. Nel corso della giornata la famosa esperta di cucina Anna

Moroni ha svolto una dimostrazione sulla preparazione di piatti pratici e leggeri. Grande entusiasmo di tutti i partecipanti, molto attenti ai tanti consigli offerti dalla Moroni sui segreti della buona cucina. Hanno preso parte alla manifestazione l'assessore ai servizi sociali del IV° Municipio Francesco Filini, il consigliere Lina Tancioni, il presidente VitAttiva Alfonso Rossi e la responsabile Pegaso Antonella Papi.



### Festa FitAge per i corsi di ballo VitAttiva

Martedì 18 gennaio si è svolto presso il centro FitAge l'evento conclusivo del progetto di ballo realizzato da VitAttiva nei centri sociali anziani del Municipio 18. I gruppi presenti hanno realizzato coreografie su vari temi musicali, dimostrando di aver acquisito buone abilità tecniche.

Ampio spazio durante la festa è stato dato ai momenti di animazione e socializzazione, con l'aiuto dei bravissimi ballerini del "Team Personal Dancer". Sono intervenuti alla manifestazione il presidente del Municipio 18 Daniele Giannini e l'assessore ai servizi sociali Vito Rapisarda.

Ospite d'onore Simone Di Pasquale che insieme al presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha fatto i complimenti a tutti i gruppi presenti.

