

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero:

UNIBE: Università del Benessere 1
Vitattiva e ISMA ampliano le attività del progetto dedicato agli over 60

Prima di Muoversi 2
Attività motoria e prevenzione per migliorare la Salute nella Terza Età

Viste da vicino 3
Le iniziative Vitattiva di Aprile e Maggio

**ENTRA NEL MONDO
VITATTIVA SU**

www.vitattiva.info

www.vitattiva.it

VITATTIVA

Università Popolare Associazione di Promozione Sociale

UNIBE: Università del Benessere

Vitattiva e ISMA ampliano le attività del progetto dedicato agli over 60

Nata dalla collaborazione tra l'Università Popolare Vitattiva e l'ISMA - Istituti di S. Maria in Aquiro, il progetto "UNIBE" prosegue le attività dedicate alla formazione per la salute e il benessere degli over 60.

Il presidente Vitattiva Alfonso Rossi, nell'illustrare i contenuti dell'attività 2012, ha ricordato che: "UNIBE è la prima e unica università per le persone over 60 interamente dedicata al benessere degli anziani stessi". "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.

Per la programmazione del 2012, è stato dato ampio spazio alle tematiche connesse alla Salute, con nuovi percorsi dedicati alla prevenzione, al movimento,



Il presidente Vitattiva Alfonso Rossi

all'alimentazione. Accanto a questi, attività formative finalizzate alla promozione della cultura, alla sensibilizzazione per l'Ambiente e allo sviluppo della comunicazione attraverso il turismo sociale.

Di particolare rilievo poi il progetto "Incanto Home". Presentato a Marzo nell'ambito del convegno "Rete Prevenzione Roma", alla presenza del Vice Sindaco di Roma Sveva Belviso, il progetto è finalizzato alla creazione di una rete socio-sanitaria di sostegno, prevenzione e cura rivolta agli anziani in generale, ed, in particolare, a quelli con problematiche legate alle demenze senili e al morbo di Alzheimer.

Personale medico del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche, Geriatriche dell'Università Sapienza di Roma, fornirà ai partecipanti consulenze specifiche mediante un'accurata valutazione dello stato mentale, che comprende l'accertamento completo dei sintomi di danno cognitivo, anche con l'aiuto dei familiari e del medico di base.

Prima di Muoversi

Attività motoria e prevenzione per migliorare la Salute nella Terza Età

“Oggi si vive di più e c'è quindi la necessità di vivere sani più a lungo” Con questa premessa l'assessore regionale alle Politiche Sociali e Famiglia Aldo Forte ha inaugurato il ciclo di incontri di presentazione del progetto “Prima di Muoversi”.

Promosso dalla Regione Lazio, realizzato da Università Popolare Vitattiva, ISMA - Istituti di S. Maria in Aquiro e IPAB SS. Annunziata di Gaeta, il progetto vuole favorire la vita attiva degli over 60, mediante la ginnastica dolce, percorsi di informazione e prevenzione sulle principali problematiche legate alla terza età.

Le attività, totalmente gratuite grazie al contributo dell'Assessorato Politiche Sociali della Regione Lazio, si svolgeranno a Castelforte, Formia, Gaeta, Minturno e Velletri.

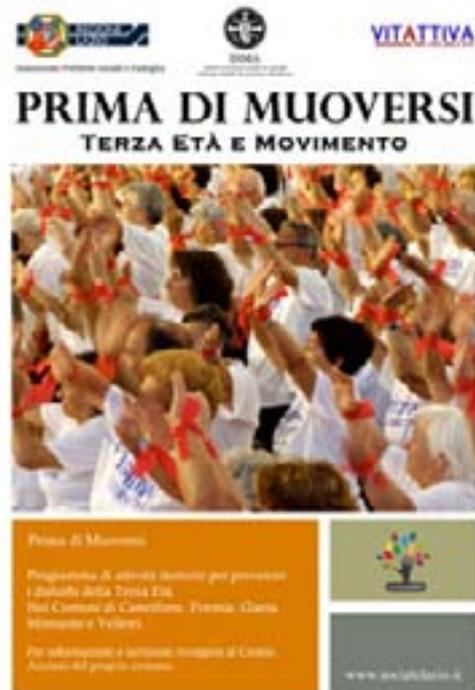
“Verranno costituiti gruppi di 20-25 persone – ha spiegato il



presidente Vitattiva, Alfonso Rossi, ideatore del progetto – con due lezioni a settimana. I corsi andranno da marzo a giugno 2012, per poi riprendere a settembre fino alla fine dell'anno. Le lezioni sono aperte a tutti gli over 60 e ci si potrà iscrivere quando si vuole. È sufficiente un certificato medico e rivolgersi ai centri anziani dei comuni in cui si vive. Invito gli over 60 a iscriversi senza timori, perché fare attività fisica aiuta anche a consumare meno farmaci”.

Il progetto utilizza la prevenzione come fattore cruciale per il

mantenimento ed il rafforzamento della funzione cardiovascolare, respiratoria, della forza, delle articolazioni, dell'equilibrio, della memoria attiva; inoltre permette di allontanare depressione e senso di solitudine. In sintesi una qualità della vita migliore grazie ad una rafforzata



autosufficienza.

È dimostrato scientificamente che un'attività fisica appropriata ha effetti positivi sulla salute delle persone. Riduce i rischi di mortalità relativi alle malattie cardiovascolari, che sono all'origine del 30% dei decessi; riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2, che rappresenta il 90 % di tutti i casi di diabete e di cancro al colon.

Contribuisce a ridurre e prevenire l'ipertensione e l'osteoporosi, a diminuire lo stress, l'ansia e la depressione, oltre a combattere l'obesità. L'attività fisica stimola inoltre le capacità funzionali delle persone anziane e può contribuire a rinforzare l'interazione e l'integrazione sociale, quando esso riveste la forma di gioco o di sport.



A tutte le età, l'attività fisica rinforza e mantiene la vitalità delle ossa, dei muscoli e delle articolazioni e, quando associata ad un miglioramento del regime alimentare e ad una riduzione o eliminazione del consumo di tabacco o altre sostanze dannose, contribuisce a migliorare la prevenzione delle malattie, oltre a favorire un benessere generale.

Viste da vicino

Le iniziative Vitattiva di Marzo e Aprile

Salute e fitness nel Municipio Roma 18

Migliorare le abitudini e lo stile di vita nella Terza Età, attraverso la giusta attività motoria e il contatto con la natura. E' partito con queste premesse "Salute e Fitness al Parco" il nuovo progetto dedicato agli over 60, promosso dal Municipio 18 Roma Aurelio e realizzato dalla Cooperativa Auspicium in collaborazione con Vitattiva.

Le attività, in programmazione per tre mesi fino al 26 giugno, dal lunedì al sabato nell'orario 10-12, sono state inaugurate dal presidente del Municipio 18 Daniele Giannini e dalla responsabile Vitattiva Antonella Papi.

Si svolgeranno corsi specifici di ginnastica dolce con il "Metodo Fitness Vitattiva" e percorsi walking. Sarà inoltre attiva un'area didattica con un punto informativo per indicazioni e notizie utili sulle tematiche del movimento, della prevenzione, della salute e del benessere. La partecipazione è gratuita ed è aperta a tutti i cittadini del Municipio appartenenti alla terza età.

Per partecipare è sufficiente presentarsi nello spazio dove si tengono le lezioni, con una foto tessera ed un certificato di buona salute, oppure rivolgersi al proprio Centro Anziani.

"Fatti Vedere": in corso a Roma un nuovo progetto dedicato ai più giovani

Dall'16 aprile sono in corso gli screening di "Fatti vedere", progetto dedicato agli studenti delle scuole medie di Roma per la prevenzione dei disturbi della vista, promosso da Roma Capitale – Dipartimento Promozione dei Servizi Sociali e della Salute, realizzato dall'Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità - IAPB Italia onlus in collaborazione con l'Università Popolare Vitattiva. Il progetto è finalizzato a favorire la diffusione e l'apprendimento delle fondamentali misure preventive per i disturbi della vista che più frequentemente si evidenziano in età scolare, quali miopia, ipermetropia, astigmatismo e per le malattie oculari più comuni. Grazie all'ausilio di personale medico specializzato della IAPB e di un'Unità Mobile Oftalmica attrezzata, gli studenti delle scuole medie di Roma potranno usufruire di visite oculistiche gratuite. Inoltre saranno coinvolti nella campagna il corpo docente e le famiglie grazie alla diffusione di materiale informativo sulle tematiche del progetto.

Secondo le stime Istat, nel nostro Paese vi sono 362 mila ciechi e più di 1 milione di ipovedenti, questi ultimi in rapida crescita a causa dell'avanzamento della vita media. Per quanto riguarda la fascia dell'infanzia, viene effettuata una visita oculistica alla nascita solo nel 30% dei casi; meno di un bambino su quattro viene sottoposto a visita entro i primi 3 anni di vita; per un altro 30% l'intervento medico avviene generalmente intorno ai 6 anni. Oltre il 35% dei bambini di scuola elementare non è mai stato visitato.

"Fatti Vedere" coinvolgerà oltre 1000 studenti con visite che saranno effettuate presso gli istituti scolastici, nei mesi di aprile e maggio 2012.

Parte a Roma il progetto "Donne al Parco"

Il 12 maggio il presidente Vitattiva Alfonso Rossi è intervenuto a Roma alla giornata di inaugurazione della manifestazione "Donne al Parco". Il progetto, dedicato all'educazione al movimento all'aria aperta per le donne e le neo mamme, è promosso dall'Ufficio Pari Opportunità di Roma Capitale, realizzato da Zètema, Associazione Alba e Associazione Giovanna D'Arco. «Con "Donne al Parco", il programma di educazione al movimento all'aria aperta rivolto alle donne e, in modo particolare, alle neo mamme di Roma – ha detto Lavinia Mennuni, delegato del Sindaco alle Pari Opportunità, abbiamo voluto offrire l'opportunità di frequentare gratuitamente un corso di ginnastica a basso impatto, usufruendo delle meravigliose aree verdi della nostra città. L'essere immersi nella natura incoraggia la mente a rilassarsi e, in particolare, se si considera lo stato emotivo delle donne che hanno da poco avuto un figlio e sono desiderose di tornare in forma, le attività motorie all'aperto sono l'occasione migliore per farlo.

Obiettivo dell'iniziativa quello di sostenere le donne nel difficile tentativo di conciliare i tanti ruoli che vengono spesso loro richiesti dalla famiglia e dal lavoro, promuovendo uno stile di vita sano e incoraggiando attività che aiutino ad abbandonare più facilmente le tensioni e le ansie generate dai ritmi frenetici della vita cittadina.

L'ipertensione in un giorno

Il 17 maggio l'Università Popolare Vitattiva ha partecipato al convegno "L'ipertensione in un giorno", svoltosi nell'ambito dell'VIII Giornata Mondiale contro l'ipertensione, presso l'Aula Magna dell'Università Sapienza di Roma.

Il convegno è stato organizzato dal prof. Giuseppe Germanò, responsabile del Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche e Geriatriche dell'Università di Roma Sapienza, e realizzato grazie al contributo degli ISMA - Istituti di Santa Maria in Aquiro.

Nel corso della II Sessione del Convegno, la responsabile Antonella Papi ha illustrato le iniziative realizzate da Vitattiva per promuovere tra le persone over 60 l'adozione di stili di vita orientati al miglioramento dello stato di salute attraverso l'attività motoria, l'alimentazione e la prevenzione. Particolare rilevanza nell'intervento della Prof.ssa Papi è stata data ai risultati prodotti dai progetti per la prevenzione "Incanto Home" e "Unibe - Università del Benessere", che Vitattiva sta realizzando a Roma in collaborazione con l'ISMA e il Dipartimento di Scienze Cardiovascolari, Respiratorie, Nefrologiche e Geriatriche della Sapienza.

Sono intervenuti, tra gli altri, il segretario generale ISMA Maria Pia Capozza e i partecipanti ai corsi Vitattiva del c.s.a. Val Cannuta.