

VITATTIVA NEWSLETTER



Uniti & Centenari

E' partito da Roma il festival del VitAttiva People

Il 31 maggio oltre 3000 over 60 dei centri anziani di Roma hanno affollato il Palazzetto dello Sport di viale Tiziano per dare il via al ciclo di eventi "Uniti & Centenari - VitAttiva Festival", con cui l'Associazione VitAttiva ha riunito tutti i partecipanti alle attività e ai progetti dedicati alla salute e al benessere della Terza Età che vengono realizzati nella regione Lazio.

La manifestazione ha visto la partecipazione, tra gli altri, del sindaco di Roma Gianni Alemanno, del presidente della Commissione Politiche Sociali di Roma Capitale Giordano Tredicine, dell'assessore alle Politiche Sociali del Municipio Roma 2 Niccolò Di Raimondo, del consigliere del Municipio Roma 2 Andrea Signorini e della delegata ai Servizi Sociali del Municipio Roma 20 Clarissa Casasanta. Gli atleti over 60 di Roma sono stati coinvolti in momenti di festa e socializzazione e nella realizzazione di esibizioni ginniche, rappresentative delle attività svolte con VitAttiva.

La giornata è stata anche un'ulteriore occasione per festeggiare tutti insieme



Il presidente VitAttiva Rossi insieme al sindaco di Roma Alemanno e all'on. Tredicine al Festival del 31 maggio

la ricorrenza del 150° dell'Unità d'Italia che ha fatto da sfondo alla manifestazione.

Le attività che VitAttiva realizza da anni nei centri anziani di Roma raggiungono l'obiettivo di un miglioramento psicofisico dell'anziano, attraverso un allenamento di ginnastica dolce, che produce effetti diametralmente opposti a quelli esercitati dall'invecchiamento, ed iniziative rivolte alla socializzazione e allo svago.

Continua a pagina 2

In questo numero:

- Uniti & Centenari** 1
E' partito da Roma il festival del VitAttiva People
- Prima di tutto la Salute** 2
La campagna per la Prevenzione di Roma Capitale
- Viste da vicino** 3
Le iniziative VitAttiva di Aprile e Maggio

*Guarda le fotografie e i video
delle iniziative VitAttiva su
www.vitattiva.info*

VitAttiva®

Associazione di Promozione Sociale



Oltre all'aspetto puramente fisico, le attività VitAttiva determinano anche notevoli benefici sul piano psicologico: aumentano infatti le opportunità di incontro e di partecipazione eliminando o limitando il senso di solitudine o abbandono percepito da moltissimi anziani.

“In un paese come l'Italia – ha detto il presidente VitAttiva Alfonso Rossi – in cui è sempre più evidente il fenomeno dell'invecchiamento della popolazione, diventa fondamentale lo sviluppo di una politica



finalizzata alla prevenzione e al miglioramento dello stato di salute dei cittadini over 60. La manifestazione di Roma apre un ciclo di eventi, che proseguirà il 7 giugno a Cassino e il 12 a Rieti, che rappresentano momenti di sano agonismo e di sport praticato ma anche l'occasione per ricordare l'importanza dei primi 150 anni di Unità nazionale, da vivere tutti insieme con passione e orgoglio”

Prima di tutto la Salute

La campagna per la Prevenzione di Roma Capitale

Il 12 maggio ha preso il via a Roma “Prima di Tutto la Salute”, progetto per la Prevenzione nella Terza Età promosso da Roma Capitale - Dipartimento Promozione dei Servizi Sociali.

Il progetto, presentato in Campidoglio dal presidente della Commissione Politiche Sociali Giordano Tredicine, prevede tre campagne mirate alla prevenzione dei disturbi della Vista, dell'Udito e del Cuore che permetteranno a circa 1.500 cittadini over 65 romani di usufruire gratuitamente di visite e screening di controllo.

L'associazione VitAttiva realizza la campagna “Cuore”, in collaborazione con la Croce Rossa di Roma ed il prof. Alessandro Pinto del Dipartimento di Medicina Sperimentale dell'Università di Roma “Sapienza”.

La campagna, che utilizzerà come location i punti verdi della Città, è stata inaugurata il 15 maggio presso il Parco di Villa Ada ed ha visto la partecipazione, tra gli altri, del sindaco di Roma Gianni Almenanno, del presidente della Commissione Politiche Sociali Giordano Tredicine, del presidente VitAttiva Alfonso Rossi e del Commissario della CRI Roma Marco Cassini.

L'obiettivo è quello di sensibilizzare i partecipanti all'importanza di un corretto stile di vita, che includa un sano regime alimentare e l'adozione di abitudini orientate al movimento, quale fattore cruciale per la prevenzione delle malattie cardio-vascolari e per ritardare la progressione della malattia laddove questa si sia già manifestata.

Il ruolo dell'alimentazione nelle malattie cardio-vascolari è associato da un lato ad un equilibrato apporto di nutrienti e di altre sostanze protettive e dall'altro al mantenimento di un adeguato peso corporeo. Per tali ragioni la campagna prevede: la valutazione delle abitudini



alimentari; la rilevazione di alcune misure antropometriche come il peso, l'altezza e le pliche sottocutanee; la valutazione della pressione; la realizzazione dello screening glicemico; la consegna di un referto in cui saranno evidenziati i fattori di rischio; la consegna di opuscoli e altro materiale informativo.

Al pari dell'alimentazione, l'attività motoria rappresenta uno dei fattori più importanti per il mantenimento del benessere dell'organismo. E' noto che un allenamento regolare, condotto in modo opportuno, produce effetti su varie funzioni organiche che si manifestano soprattutto sul sistema respiratorio e cardiocircolatorio.

Nell'ambito della campagna i cittadini over 65 potranno ricevere materiale informativo e consigli utili per migliorare le condizioni di salute attraverso l'attività motoria condotta con il “Metodo Fitness VitAttiva”.

La campagna Cuore proseguirà nel mese del giugno con 2 giornate, nell'orario 10-14, l'11 giugno a Villa Pamphili e il 26 giugno al Parco della Caffarella.

Per tutte le informazioni sul progetto sono attivi il numero verde Pronto Nonno – 800147741

(dal lunedì al sabato, ore 10 – 19) e il sito internet www.prevenzioneroma.it.

Viste da vicino

LE INIZIATIVE VITATTIVA DI APRILE E MAGGIO

Prosegue Educazione Alimentare nel Municipio 4

Il 9 aprile, presso il Mercatino Conca D'oro, si è svolto un nuovo incontro dell'iniziativa "Educazione Alimentare",



promossa dal Municipio Roma IV - Assessorato ai Servizi Sociali e realizzata dalla cooperativa Pegaso in collaborazione con VitAttiva. Nel corso della giornata l'esperta di cucina Anna

Moroni ha svolto una dimostrazione sulla preparazione di piatti pratici e leggeri, cui hanno fatto seguito gli interventi del dott. Ennio Melandri e della d.ssa Valentina Mignolli, assistente sanitario e consulente Pegaso per l'educazione alimentare. Hanno preso parte alla manifestazione, tra gli altri, l'assessore ai servizi sociali del Municipio Roma IV Francesco Filini, il presidente VitAttiva Alfonso Rossi e la responsabile Pegaso Antonella Papi.

Una giornata a Bomarzo con VitAttiva

Il 16 aprile i cittadini over 60 di Monteleone hanno partecipato ad una "Giornata in Movimento" a Bomarzo. Grazie a quest'iniziativa, che rientra nell'ambito del progetto "Anni in Forma", realizzato da VitAttiva in collaborazione con la Regione Lazio, i cittadini monteleonesi hanno trascorso un giorno alla scoperta dello

splendido parco di Bomarzo e di alcuni dei luoghi storicamente più significativi della Tuscia come Bagnaia. Sono intervenuti: il



sindaco di Monteleone Paolo Marcarì e il presidente del centro anziani Giovanni Sanesi.

Presentato a Roma Mondofitness 2011

Il 17 maggio il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha preso parte, presso la Protomoteca del Campidoglio, alla presentazione di "Mondofitness". La manifestazione, giunta alla XII edizione, sarà anche quest'anno una delle protagoniste

dell'estate romana e si svolgerà presso il Parco Tor di Quinto dall'8 Giugno al 7 Settembre.

L'associazione VitAttiva partecipa a Mondofitness con uno spazio dedicato alla prevenzione, al benessere e alla salute degli over 60. VitAttiva proporrà ai partecipanti percorsi con attività wellness e fitness, integrate da programmi informativi realizzati dalla "UNIBE - Università del Benessere per la Terza Età".



Sono intervenuti alla presentazione, tra gli altri, il vicesindaco di Roma Mauro Cutrufo, il delegato alle Politiche dello Sport di Roma Capitale Alessandro Cochi, il presidente della Commissione Politiche Sociali di Roma Capitale Giordano Tredicine, il presidente del Municipio Roma 20 Gianni Giacomini.

Al Parco in Sicurezza

Domenica 22 maggio si è concluso a Roma il progetto "Al Parco in Sicurezza", promosso dall'Assessorato Enti Locali e Politiche per la Sicurezza della Regione Lazio e realizzato dall'associazione Alba in collaborazione con VitAttiva.

Nel corso di due giornate, presso il Parco di Villa Ada, i partecipanti di tutte le età hanno potuto prendere parte ad attività realizzate da partner autorevoli per le tematiche trattate, quali la Croce Rossa Italiana, che hanno diffuso materiale informativo sugli argomenti trattati, effettuato simulazioni di situazioni di pericolo, e dimostrazioni di tecniche di autodifesa e primo soccorso.

Il progetto ha raggiunto inoltre l'obiettivo di avvicinare intere famiglie (nonni, genitori e figli tutti insieme) al tema della valorizzazione degli spazi verdi cittadini, attraverso attività ludico-ricreative e di socializzazione, mirate per ogni fascia di età, volte a riscoprire l'importanza del rispetto e del rapporto con la Natura.

