

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero:

Uniti & Centenari 1
A Cassino il secondo importante appuntamento del VitAttiva Festival

Un'oasi al centro di Roma 2
Anche per il 2011 VitAttiva partecipa alle Oasi Estive

L'ASSOCIAZIONE VITATTIVA
AUGURA A TUTTI
BUONE VACANZE

VitAttiva[®]
Associazione di Promozione Sociale

Uniti & Centenari

A Cassino il secondo importante appuntamento del VitAttiva Festival

Il 7 giugno 900 atleti over 60 VitAttiva hanno affollato il Palazzetto dello Sport di Cassino per dare vita alla manifestazione "Uniti & centenari - VitAttiva Festival" che, dopo l'appuntamento di Roma, ha coinvolto i partecipanti del Cassinate alle attività e ai progetti VitAttiva dedicati alla salute e al benessere della Terza Età.

Insieme agli atleti hanno preso parte alla giornata il presidente VitAttiva Alfonso Rossi e i rappresentanti delle amministrazioni comunali coinvolte, per sottolineare l'importanza del lavoro di sinergia che ha permesso in questi anni il raggiungimento di grandi risultati a favore degli anziani. Sono intervenuti, tra gli altri, i consiglieri comunali di Cassino Rosario Iemma, Antoine Tortolano e la responsabile Antonella Rosato, il sindaco di Esperia Giuseppe Moretti e l'assessore Piero Baris, il sindaco di S. Andrea Giovanni Rossi e l'assessore Gianni Fagnoli, il sindaco di S. Apollinare Enzo Scittarelli e l'assessore Gerardo Neri, il presidente del Consorzio del Cassinate Edoardo Fabrizio ed il direttore Emilio Tartaglia,



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi al Festival di Cassino

la responsabile tecnica VitAttiva Antonella Papi ed il responsabile VitAttiva per il territorio Roberto Paglia.

I partecipanti sono stati coinvolti in momenti di festa e socializzazione, con balli e canti, e nella realizzazione di esibizioni ginniche rappresentative delle attività svolte con VitAttiva. La giornata ha rappresentato anche un'ulteriore occasione per festeggiare tutti insieme la ricorrenza del 150° dell'Unità d'Italia che ha fatto da sfondo alla manifestazione.

Continua a pagina 2



“L'Italia – ha detto il presidente Alfonso Rossi – è un paese in cui è sempre più evidente il fenomeno dell'invecchiamento della popolazione; un fenomeno che nei prossimi anni andrà sviluppandosi ulteriormente e sempre più rapidamente. Diventa quindi assolutamente necessario investire in politiche di prevenzione della salute e di miglioramento del benessere dei cittadini, partendo proprio da una delle categorie maggiormente a rischio, quella degli over 60”. “Le attività che VitAttiva realizza da anni nei comuni del Lazio raggiungono l'obiettivo di un miglioramento psico-fisico della condizione dell'anziano, attraverso la ginnastica dolce, che produce effetti diametralmente opposti a quelli esercitati dall'invecchiamento”. “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”.



Un'oasi al centro di Roma

Anche per il 2011 VitAttiva partecipa alle Oasi Estive

Ritorna l'estate e con essa il gran caldo, è tempo, allora, di abbassare i ritmi della vita quotidiana e prendersi cura del proprio benessere con maggiore attenzione e, soprattutto, con maggiore riguardo alle proprie possibilità.

Condurre un'attività fisica è una necessità per la propria salute, alla quale bisogna ottemperare anche nei periodi caldi dell'anno ma adottando le giuste precauzioni. Ridurre il ritmo dei propri



allenamenti, muoversi in ambienti salubri ed ombreggiati, allenarsi nelle ore più fresche della giornata, tenere un'alimentazione fatta il più possibile di frutta e verdura, bere tanta acqua, sono solo alcuni dei comportamenti che le persone over 60 devono tenere a mente per rimanere in salute e non subire i disagi del caldo estivo. Per i cittadini anziani di Roma si presenta un'occasione in più per trascorrere bene l'estate. Roma Capitale mette a disposizione dei cittadini anziani delle strutture di vacanza denominate “Oasi Estive”: tra queste l'oasi cittadina del Pineto, situata presso il Parco della Pineta Sacchetti, dove, oltre alla possibilità di trascorrere giornate all'insegna del riposo e del relax, è possibile partecipare ad



attività motorie e di movimento a basso impatto e ai corsi della UNIBE - Università del Benessere per la Terza Età dedicati al tema della Sicurezza. Le attività di movimento sono basate sul *Metodo Fitness VitAttiva* e sono particolarmente consigliate a tutte le persone in età avanzata, perché consentono loro di tenere bene in funzione gli apparati

respiratori e cardiovascolari che sono quelli più a rischio nei periodi di maggiore calura. Gli esperti della UNIBE invece stanno realizzando corsi dedicati ai temi della sicurezza alimentare, della difesa personale, dell'autostima e della sicurezza in acqua che uniscono alla diffusione di conoscenze teoriche lo sviluppo di capacità pratiche.

