

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero:

Vivere bene la Terza età 1
I nuovi progetti dell'Università Popolare Vitattiva per la Salute e il Benessere degli over 60

Viste da vicino 2
Le iniziative Vitattiva di Dicembre e Gennaio

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

VITATTIVA

Università Popolare Associazione di Promozione Sociale

Vivere bene la Terza Età

I nuovi progetti dell'Università Popolare Vitattiva per la Salute e il Benessere degli over 60

Se ne parla ormai da tempo e le statistiche in proposito si susseguono, prospettando scenari sempre più negativi: l'invecchiamento della popolazione mondiale è un fenomeno evidente e in piena accelerazione.

In quest'ottica, nell'ambito della spesa pubblica per la sanità, l'assistenza e la cura delle persone più anziane assumerà un peso sempre maggiore. Si pone quindi il problema di come ridurre le cause che determinano un continuo aumento dei costi legati alla salute della popolazione: una soluzione valida in assoluto è quella di promuovere ed incentivare una cultura della salute e della prevenzione che, partendo dalla categoria più a rischio, quella degli anziani appunto, possa diffondersi rapidamente in tutta la società.

Vitattiva realizza da anni progetti finalizzati ad incentivare la prevenzione e la realizzazione di uno stato di "benessere totale" per gli over 60. A breve prenderanno avvio due nuovi progetti: "Prima di Muoversi" e "Terza Età in Movimento".

Il primo sarà realizzato da Vitattiva in collaborazione con la Regione Lazio - Assessorato alle Politiche Sociali e Famiglia e coinvolgerà i cittadini dei comuni di Castelforte, Formia, Gaeta, Minturno e Velletri.

"Terza Età in Movimento" sarà realizzato invece, con la Provincia di Roma, per gli over 60 di Carpineto Romano, Marcellina, Palestrina e Pavona.

I due progetti prevedono programmi finalizzati al miglioramento della salute e alla socializzazione, mediante la realizzazione di percorsi di prevenzione e attività motorie specifiche a basso impatto fisico. Le attività in particolare sono orientate al raggiungimento di tre



Il presidente Vitattiva Alfonso Rossi

obiettivi fondamentali: permettere di conservare o di acquisire un buono stato di salute sotto il profilo della forma fisica, acquisire le informazioni su importanti misure di prevenzione nella Terza Età e ridurre le problematiche, soprattutto psicologiche, derivanti dall'isolamento e dalla solitudine.

E' noto che un allenamento regolare condotto in modo opportuno può produrre risultati eccellenti su varie funzioni organiche. Oltre all'aspetto puramente fisico la pratica dell'attività motoria comporta notevoli benefici anche sul piano psicologico: aumenta infatti le opportunità di socializzazione, eliminando o limitando il senso di abbandono percepito da moltissimi anziani.

"Attraverso progetti innovativi che affrontano le tematiche del benessere - ha detto il presidente Alfonso Rossi - Vitattiva vuole incentivare una visione più ampia del concetto di Salute che includa, insieme alla forma fisica, la prevenzione, la socializzazione e la partecipazione delle persone over 60. Sono questi gli elementi fondamentali su cui puntare per realizzare un valido ed incisivo "investimento nella Salute", quale efficace strumento per accrescere e migliorare la qualità della vita dei cittadini".

Viste da vicino

Le iniziative Vitattiva di Dicembre e Gennaio

Kermesse di ballo a Fitage

Il 24 gennaio si è svolta, presso il Centro Fitage, una kermesse che ha coinvolto tutti i partecipanti ai corsi di ballo che Vitattiva realizza presso i centri anziani del Municipio Roma 18.



Natale Insieme 2011

Si è svolta a dicembre la quarta edizione di "Natale Insieme" la manifestazione natalizia dedicata ai centri anziani del Municipio Roma 18, promossa dalla Presidenza del Municipio e realizzata dalla Cooperativa Pegaso in collaborazione con Vitattiva. La manifestazione ha voluto incentivare, in occasione del Natale, le opportunità di socializzazione e svago per la Terza Età mediante momenti di incontro, tombolate e spettacoli di cabaret con il comico Alessandro Serra. Tutte le attività sono state realizzate all'interno dei centri anziani che rappresentano un importante punto di riferimento, incontro e aggregazione sul territorio per gli over 60. La manifestazione ha visto la partecipazione del presidente del Municipio Daniele Giannini, dell'assessore ai servizi sociali Vito Rapisarda e dei consiglieri municipali Vittorio Contarina, Raimondo Fabbri ed Eleonora Nalli.



Gli Auguri ad Esperia e Cassino

Il 20 e il 22 dicembre il presidente Alfonso Rossi ha portato gli Auguri di Buone Feste, rispettivamente, agli over 60 di Cassino e di Esperia che partecipano ai corsi dell'Università Vitattiva. I cittadini dei due comuni sono intervenuti, come sempre, numerosissimi e animati da grande entusiasmo, accompagnati dall'assessore di Cassino Stefania di Russo, dalla rappresentante Antonella Rosato, dal sindaco di Esperia Giuseppe Moretti e dagli insegnanti Vitattiva Roberto Paglia ed Emanuela Dottori.



"Vivere senza Peso" nel Municipio 4

Il 2 dicembre, presso il Centro Anziani Cinquina, si è svolto il seminario Vitattiva-Unibe "Vivere Senza Peso". Il seminario, tenuto dalla D.ssa Aurora Aiello dell'Unità di Ricerca in Scienza dell'Alimentazione dell'Università "Sapienza", ha sviluppato il tema del rapporto tra salute, corretta alimentazione e prevenzione dell'obesità. Al termine del seminario il presidente Vitattiva Alfonso Rossi ha consegnato ai partecipanti le dispense tecniche e l'attestato Unibe

