

# VITATTIVA NEWSLETTER



## In questo numero:

- Un'estate Vitattiva** ..... 1  
 Proseguono nel periodo estivo le iniziative per il Benessere degli over 60
- Focus** ..... 2  
 Vitattiva e ISMA al SANIT 2012
- Viste da vicino** ..... 2  
 Le iniziative Vitattiva di giugno e luglio

Segui le nostre attività su

**[www.vitattiva.info](http://www.vitattiva.info)**

**VITATTIVA**

Università Popolare Associazione di Promozione Sociale

## Un'estate Vitattiva

*Proseguono nel periodo estivo le iniziative per il Benessere degli over 60*

Ritorna l'estate e con essa il gran caldo: per gli over 60 è tempo, allora, di abbassare i ritmi della vita quotidiana e dedicarsi al proprio benessere, facendo attenzione alle proprie possibilità per non subire i disagi delle temperature estive.

L'Università popolare Vitattiva, in collaborazione con ISMA, mette a disposizione degli utenti over 60 iniziative dedicate, per trascorrere l'estate all'insegna della salute e del benessere. Tra queste l' "Oasi del Pineto". Situata a Roma presso il Parco della Pineta Sacchetti, l'Oasi, oltre alla possibilità di trascorrere giornate all'insegna del riposo e del relax, consente di partecipare ad attività di movimento a basso impatto. Le attività di movimento sono basate sul "Metodo Fitness Vitattiva".

E poi i corsi UNIBE sul tema "Sicuri in acqua", che uniscono alla diffusione di conoscenze teoriche lo sviluppo di capacità pratiche sui corretti comportamenti da tenere durante il periodo estivo, quando si trascorre del tempo al mare o in piscina.

Sempre nell'ambito delle attività UNIBE, sono anche in fase di realizzazione i corsi culturali e di socializzazione de "L'arte bizantina a Roma", che prevedono lezioni teoriche,



*Il presidente Alfonso Rossi con alcuni atleti Vitattiva al SANIT 2012*

presso la sede UNIBE di Roma, e percorsi itineranti attraverso i luoghi più significativi della città, per riscoprirne le bellezze architettoniche. "Condurre un'attività fisica è una necessità per la salute – ha detto il presidente Alfonso Rossi - alla quale bisogna ottemperare anche nei periodi caldi dell'anno ma adottando le giuste precauzioni, come ridurre il ritmo delle attività, allenarsi solo nelle ore più fresche della giornata, adottare una corretta alimentazione. Al tempo stesso, è utile per gli anziani partecipare ad attività di socializzazione e aggregazione, che consentano di trascorrere ore liete in compagnia e di tenere lontana la solitudine".



## Viste da vicino

*Le iniziative Vitattiva di giugno e luglio*

### A Roma il primo UNIBE Day

Domenica 10 giugno si è tenuto a Roma, presso il centro Fit Age, il primo "Unibe Day", meeting dedicato alle attività del progetto "UNIBE - Università del Benessere per la Terza Età", in corso di realizzazione da parte dell'Università Popolare Vitattiva e di ISMA - Istituti di S. Maria in Aquiro.

Nel corso del meeting sono stati realizzati un workshop tecnico a cura del prof. Ciro Pistilli ed una lezione di Pilates per la Terza Età a cura della prof.ssa Daniela Pizzola, dedicati agli istruttori del Metodo Fitness Vitattiva impegnati nelle attività progettuali che Vitattiva realizza nel Lazio.

Sono stati realizzati inoltre percorsi di formazione dedicati al personale tecnico-amministrativo dell'Università, a cura del Dott. Giorgio Conti e del Dott. Massimiliano Luciani.

A conclusione della giornata si sono svolti momenti di incontro e condivisione che hanno visto l'intervento, tra gli altri, del presidente Vitattiva Alfonso Rossi, della responsabile tecnica Vitattiva Antonella Papi, del presidente ISMA Guido Magrini, del segretario generale ISMA Maria Pia Capozza e dell'assessore ai Servizi Sociali del Municipio Roma 18 Vito Rapisarda.



## FOCUS

### Vitattiva e ISMA al SANIT 2012

Vitattiva e ISMA hanno partecipato alla 9° edizione del SANIT, il forum internazionale della Salute che si è svolto a giugno presso il Palazzo dei Congressi di Roma, con la realizzazione di performance di ginnastica dolce e percorsi per la Prevenzione, rappresentativi delle attività del progetto "Prima di Muoversi", in corso di svolgimento per la Regione Lazio – Assessorato alle Politiche Sociali e Famiglia, nei comuni di Castelforte, Formia, Gaeta, Minturno e Velletri. "Prima di Muoversi" è un progetto rivolto agli over 60 finalizzato a promuovere i corretti stili di vita e la prevenzione dei rischi per la salute che possono insorgere durante la Terza Età, mediante attività di ginnastica dolce e percorsi di informazione e sensibilizzazione sulle principali problematiche legate al processo di invecchiamento.

Il progetto "Prima di Muoversi" utilizza la prevenzione come fattore cruciale per 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 è 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.





## “Corriamo per la legalità”

Il 3 giugno il presidente Alfonso Rossi e una rappresentativa di atleti over 60 Vitattiva dei centri Valle Aurelia e Valcannuta hanno partecipato, a Roma, alla prima edizione di “Corriamo per la legalità”. La gara podistica organizzata dalla Regione Lazio ha visto la partecipazione di oltre 2000 persone, tra le quali, la presidente della Regione Renata Polverini e l'assessore regionale alla Sicurezza Pino Cangemi, i quali si sono intrattenuti con gli atleti Vitattiva apprezzandone lo spirito partecipativo e la forma fisica dimostrata.



## Mondofitness torna con la XIII edizione

Il 6 giugno il presidente Alfonso Rossi ha preso parte a Roma all'inaugurazione della XIII edizione di “Mondofitness”. Anche quest'anno Vitattiva è impegnata nella realizzazione del “Villaggio” di Viale Tor di Quinto che, fino al 7 settembre, sarà il riferimento di tutti coloro che amano fare sport all'aria aperta, con 30.000 mq di spazi dedicati alle discipline dello sport tradizionale, del fitness, del wellness e del beach.

Numerose le personalità intervenute alla serata; tra gli altri, il Vice Sindaco di Roma Sveva Belviso, il delegato allo 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 e, in veste di madrina dell'evento, Carolina Marconi.

All'interno di Mondofitness Vitattiva realizzerà uno spazio interamente dedicato alla salute e al benessere degli over 60. Ai partecipanti saranno proposte attività wellness e fitness, basate sul “Metodo Vitattiva”, integrate da iniziative ispirate ai programmi UNIBE, che Vitattiva ha sviluppato in collaborazione con gli ISMA (Istituti di S. Maria in Aquiro) con un innovativo percorso informativo/formativo per la prevenzione delle principali patologie legate ai processi di invecchiamento.



“Vitattiva – ha detto il presidente Rossi - propone agli over 60 una filosofia di allenamento e di approccio alla Salute basata sul movimento e sulla awareness mediante la formazione, promuovendo il concetto di benessere permanente, ossia di un salutare percorso psico-fisico che accompagna l'individuo maturo nelle varie fasi della propria età”.

## Municipio 20, consegnati i diplomi UNIBE

Il 3 e 4 giugno sono stati consegnati i diplomi per il corso UNIBE di “Ginnastica Preventiva” ai partecipanti dei centri anziani Prima Porta, Cassia-La Storta, San Felice Circeo e Farnesina del Municipio 20 di Roma. Il corso, realizzato da Vitattiva e ISMA, finalizzato alla formazione degli over 60 nei campi della Salute e



del Benessere, si è svolto attraverso momenti di attività pratica e lezioni di tipo frontale che hanno affrontato le tematiche dell'attività motoria e della prevenzione, attraverso il movimento, delle patologie legate all'invecchiamento.