



REGIONE
LAZIO



con il patrocinio gratuito di



Comune di Morlupo



Comune di
Castelnuovo di Porto



Comune di
Rignano Flaminio



Comune
di Riano



Comune
di Capena



Comune
di Sacrofano



Comune di
Campagnano di Roma

ABC

Alimentazione, Ben Essere, Cultura per l'invecchiamento attivo

Descrizione

Uno dei fenomeni sociali più diffusi negli ultimi anni in Italia è l'invecchiamento della popolazione, con un aumento del 5% nella popolazione di età superiore ai 60 anni negli ultimi venti anni e dell'1,5% nella popolazione ultraottantenne negli ultimi tre anni. Nella Regione Lazio la popolazione con più di 64 anni di età è il 22,9% del totale della popolazione.

La promozione di stili di vita sani e l'attività fisica possono essere benefiche per la popolazione anziana, in quanto la sedentarietà rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Il progetto A B C - Alimentazione Ben Essere Cultura per l'invecchiamento attivo, promosso da CIAO LAB APS, mira a promuovere stili di vita sani e comportamenti salutari, a prevenire le condizioni di rischio e coinvolgere la comunità in iniziative di co-progettazione di un nuovo welfare sostenibile e intelligente.

Il progetto prevede la realizzazione di tavole rotonde, workshop, corsi di attività motoria e altre iniziative per promuovere la salute e il benessere psicofisico della popolazione anziana, promuovendo l'invecchiamento attivo anche attraverso attività di formazione e informazione.

Obiettivi

- Promuovere la salute e il benessere psicofisico;
- Contrastare la solitudine, l'isolamento e l'esclusione sociale;
- Offrire soluzioni innovative per migliorare la salute ed il benessere delle persone anziane;
- Accrescere la solidarietà tra le generazioni;
- Promuovere il ruolo della persona anziana nella comunità;
- Incentivare la partecipazione attiva delle persone anziane alla vita sociale.

Destinatari

- N. 200 Soci del Centro sociale anziani del Comune di Morlupo;
- N. 4000 Residenti donne e uomini over 60 del Comune di Morlupo e residenti donne e uomini over 60 dei Comuni limitrofi di Castelnuovo di Porto, Riano, Rignano Flaminio, Sacrofano, Capena e Campagnano di Roma

Attività

- Corso di nutrizione ed educazione alimentare - 1 incontro al mese per 6 mesi;
- Corso di cucina con ricette revisionate in chiave salutistica - 1 incontro al mese per 6 mesi;
- Corso di ginnastica posturale - 1 lezione a settimana per 6 mesi;
- Memory training e benessere psicofisico - 2 incontri al mese per 6 mesi;
- Mind&body training - 1 incontro al mese per 6 mesi;
- Deficit cognitivi - prevenzione e diagnosi delle demenze - 1 incontro al mese per 6 mesi;
- Tavole rotonde sull'uso e abuso di alcool e fumo - 1 incontro al mese per 6 mesi;
- Visite guidate ed escursioni - n. 3 escursioni / visite guidate;
- Celebrazione della giornata regionale dell'invecchiamento attivo e della ricorrenza della nascita del premio Nobel Rita Levi Montalcini - 22 aprile 2023;

CIAO LAB APS – Associazione di Promozione Sociale

Referenti / Segreteria: Vanda Braghetta Indirizzo: Via Aldo Balma 28 a/b- 00155 Roma

staff.ciaolab@gmail.com – Telefono: 349 7321358 / 392 2512881