



con il patrocinio gratuito di



COMUNICATO STAMPA

“ABC - Alimentazione, Ben Essere, Cultura per l'invecchiamento attivo”.
A Morlupo gli incontri formativi e informativi rivolti ai cittadini più anziani per favorire uno stile di vita sano e nuove occasioni di partecipazione sociale.

CIAO LAB APS propone strumenti per un welfare sostenibile e intelligente centrato sui valori della solidarietà e rivolto agli anziani.

Roma, 28 marzo 2023 – La promozione di uno stile di vita sano, di una cultura del benessere e dell'attività motoria tra la popolazione più anziana è l'obiettivo primario di **“ABC - Alimentazione, Ben Essere, Cultura per l'invecchiamento attivo”**, il nuovo progetto di carattere sociale ideato e promosso da CIAO LAB APS destinato ai cittadini più anziani del territorio.

Nel nostro Paese la vita media ha ormai superato gli ottant'anni di età e nel Lazio gli over 60 rappresentano il 22,6% della popolazione residente. Uomini e donne, nonostante il trascorrere del tempo, oggi sono tra le persone che possono approfondire passioni e hobby, dedicare parte delle proprie giornate al benessere psicofisico e allo svolgimento di nuove attività ed esperienze. Il valore del progetto **“ABC - Alimentazione, Ben Essere, Cultura per l'invecchiamento attivo”** risiede proprio nell'intenzione di incentivare la conoscenza e la diffusione di stili di vita “sani” e la pratica di attività motorie tra la popolazione anziana di Morlupo, il Comune del Lazio con la più alta percentuale di over 60 (30,8%), e quella dei Comuni dell'area Flaminia/Tiberina.

Invecchiare attivamente vuol dire ampliare la propria autonomia nel quotidiano e la propria partecipazione alla vita della collettività ed è questo che si prefigge il progetto **“ABC - Alimentazione, Ben Essere Cultura per l'invecchiamento attivo”**. Tra gli obiettivi del progetto vi sono inoltre la prevenzione delle condizioni di rischio e di progressione di patologie, il mantenimento di un buono stato di salute e, non meno importante, favorire nuove occasioni di partecipazione sociale di solidarietà a tutti i livelli, anche intergenerazionale .

Il calendario prevede una serie di attività gratuite di formazione e informazione che si terranno nel Comune di Morlupo tra cui incontri, tavole rotonde, workshop su alimentazione, cucina e benessere, corsi di attività motoria, visite guidate ed escursioni. Il programma, che prosegue fino al 15 settembre 2023, è consultabile sul sito di CIAO LAB (<https://ciaolab.it/a-b-c-alimentazione-ben-essere-cultura-per-linvecchiamento-attivo/>) mentre tutti gli aggiornamenti della attività in calendario si trovano sulla pagina Facebook di CIAO LAB (<https://www.facebook.com/ciaolabaps>).

Il progetto, organizzato e promosso da **CIAO LAB APS** - per sua vocazione attiva nell'organizzazione di attività ricreative di interesse sociale, culturale e artistico - in collaborazione con il **Comune di Morlupo** e con il **Centro Sociale Anziani di Morlupo**, è realizzato con il contributo della **Regione Lazio - Direzione regionale per l'inclusione sociale** nell'ambito dell' Avviso Pubblico per la selezione di “Progetti, attività ed iniziative innovative in favore dell'invecchiamento attivo”.

L'iniziativa gode del patrocinio gratuito dei Comuni di Morlupo, Sacrofano, Riano, Rignano Flaminio, Campagnano di Roma, Castelnuovo di Porto e Capena e del patrocinio gratuito OPES APS.

Per informazioni:

APS CIAO LAB - Cell. + 39 349.7321358/392.2512881 E-mail: staff.ciaolab@gmail.com