

La popolazione europea sta invecchiando rapidamente a causa dei bassi tassi di nascita e della crescente aspettativa di vita: anche in Italia oggi più di **un quinto della popolazione è nella fascia over 65**.

Nella regione Marche questa quota è di oltre il 23%, con una speranza di vita media di 83 anni e le proiezioni dell'Istat prevedono un aumento esponenziale nei prossimi 20 anni, fino ad arrivare a 100.000 soggetti in più in tale fascia di età.

Di pari passo, aumenterà anche il carico sociale e sanitario legato all'invecchiamento e alla non autosufficienza.

Ecco perché diventa **sempre più importante invecchiare bene**.

In questo contesto si inserisce il **progetto Marche\_active@net**, promosso dal CSV Marche e finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le Politiche della famiglia, con l'obiettivo generale di promuovere una cultura positiva dell'invecchiamento attivo e del valore dello scambio intergenerazionale, attraverso la nascita di una rete territoriale di apprendimento e innovazione a sostegno delle politiche pubbliche. Al percorso **partecipano** numerose **associazioni di volontariato** marchigiane impegnate in favore di una terza età attiva.

Per saperne di più:

**www.csv.marche.it** (progettazione → i progetti del CSV in Italia → Marche\_active@net)



se desideri saperne di più o vuoi collaborare,  
contattaci alla mail dedicata:

[marche.active.net@csv.marche.it](mailto:marche.active.net@csv.marche.it)

o agli sportelli provinciali

#### Sportello di Ancona

Via Della Montagnola 69/a, 60127 Ancona  
[ancona@csv.marche.it](mailto:ancona@csv.marche.it)

#### Sportello di Ascoli Piceno

C.so di Sotto 16, 63100 Ascoli Piceno  
[ascoli@csv.marche.it](mailto:ascoli@csv.marche.it)

#### Sportello di Fermo

via Alfredo Beni 54, 63900 Fermo  
[fermo@csv.marche.it](mailto:fermo@csv.marche.it)

#### Sportello di Macerata

Via Velluti 7, località Piediripa, 62100 Macerata  
[macerata@csv.marche.it](mailto:macerata@csv.marche.it)

#### Sportello di Pesaro

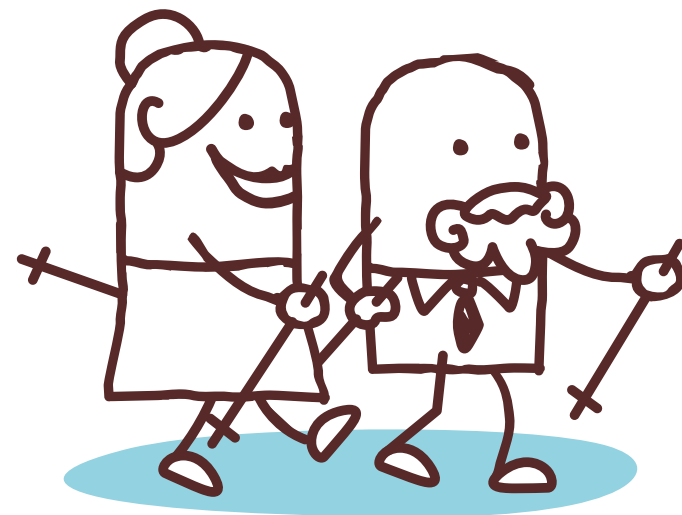
Via Alfredo Faggi 62, 61122 Pesaro  
[pesaro@csv.marche.it](mailto:pesaro@csv.marche.it)

Numero Verde

**800 - 651212**

 [csvmarche](https://www.facebook.com/csvmarche)

[www.csv.marche.it](http://www.csv.marche.it)



# Invecchiare bene ...conviene!

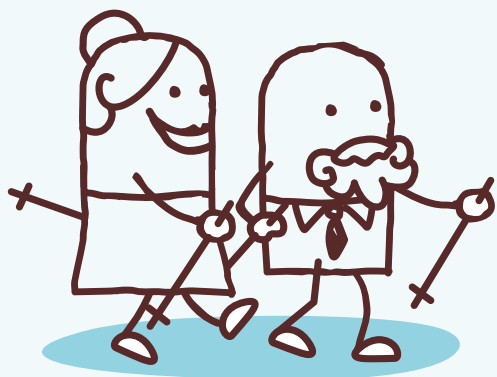


progetto finanziato da



con il sostegno di



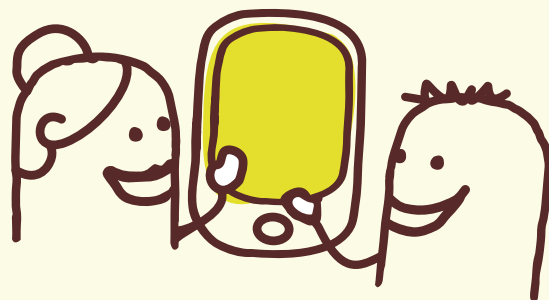


## UNO STILE DI VITA SANO per stare bene più a lungo

Lo stato di salute e il livello di attività in età avanzata sono il risultato dello stile di vita adottato da un individuo nel corso di tutta la sua esistenza. Ecco dunque che invecchiamento attivo significa adottare **stili di vita più sani fin da giovani** e riuscire ad **adattarsi ai cambiamenti** connessi all'età.

### Cosa si può fare:

**ridurre/eliminare i fattori di rischio** per la salute (il fumo, il consumo di alcol, diete poco salutari, la sedentarietà, ...), praticare **regolare attività fisica** può migliorare la funzionalità respiratoria e muscolare e la salute ossea e funzionale, nonché ridurre il rischio di malattie non trasmissibili, depressione e declino cognitivo; seguire **un'alimentazione varia e adeguata** alle condizioni fisiche; eseguire **screening medici periodici**; attivare **reti di sostegno** per persone con malattie multiple/croniche e fragilità; aumentare la consapevolezza circa i fattori di rischio e le misure di prevenzione per le persone anziane; migliorare la salute e il benessere degli assistiti, e **rendere sostenibile l'assistenza** prestata da familiari e amici, con particolare attenzione ad Alzheimer e demenze.

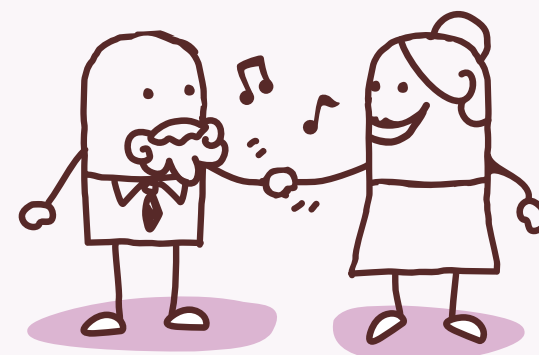


## UNA MENTE ALLENATA per continuare a conoscere

È necessario migliorare **l'autonomia**, **l'autostima**, l'intenzionalità e **l'attivismo, anche mentale**, degli anziani, alimentandone la **creatività**, la **memoria**, la capacità di concentrazione. Così facendo, sono motivati a ricercare sempre nuove informazioni, e si rendono più consapevoli e autonomi anche in contesti nuovi e complessi, come quelli attuali, dove le tecnologie digitali stanno prendendo campo ovunque.

### Cosa si può fare:

mantenere, dove possibile, una vita attiva dal punto di vista lavorativo e/o di volontariato civico e sociale; apprendere l'uso delle **nuove tecnologie** (smartphone, computer, ipad...) e dei social network, magari **imparando dai più giovani** ad utilizzarle; cercare di **leggere libri o ascoltare audiolibri** per mantenere le abilità residue, valorizzare le potenzialità del piacere della lettura e la valenza evocativa dei libri; tenersi informati il più possibile attraverso i media, andare al **cinema**, a **teatro**, ad iniziative di aggregazione e socialità.



## LE RELAZIONI SOCIALI per non essere soli

La **solitudine**, **l'isolamento** e **l'esclusione sociale** sono **fattori di rischio** che possono influire negativamente sulle condizioni di salute degli anziani, in particolare in caso di assenza o carenza di reti familiari o di sostegno. La povertà tra le persone anziane può aumentare in misura significativa il rischio di esclusione sociale.

### Cosa si può fare:

promuovere **l'impegno civico** delle persone anziane nei quartieri/comunità dove vivono; rafforzare il **ruolo del volontariato** come strumento di coinvolgimento e sostegno degli anziani; incentivare i progetti in cui si prevede un ruolo attivo degli anziani; incrementare le **competenze informatiche** delle persone anziane per favorire la comunicazione, migliorare lo **scambio intergenerazionale** e colmare le distanze geografiche tra le famiglie; attivare occasioni di apprendimento.