



# Invecchiare bene... conviene!

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

Oggi nelle Marche il 23% della popolazione è over 65. Nei prossimi 20 anni questa percentuale crescerà ancora, aumentando il carico sociale e sanitario legato all'invecchiamento e alla non autosufficienza. Per questo motivo è importante invecchiare bene, avendo cura della propria salute con stili di vita sani, allenando la mente con le nuove tecnologie, coltivando la socialità nella propria comunità e verso i giovani.

Le associazioni di volontariato sono impegnate anche per questo attraverso il progetto "Marche\_active@net".