



# **Le competenze non vanno in pensione**

## **Volontariato, formazione, sport, aiuto a figli e nipoti: la “longevità attiva” dei marchigiani**

### **382.000 gli ultrasessantacinquenni**

#### **I pensionati di Confartigianato: ecco il nostro “elisir di lunga vita”**

Invecchiare bene e vivere a lungo. Nelle Marche sono 382.124 i residenti di 65 anni e più, il 25,7% della popolazione; una percentuale superiore al valore nazionale che si attesta al 23,8%.

Le Marche sono tra le regioni più longeve. Gli ultrasessantacinquenni sono il 13,6% dei marchigiani, in Italia il 12,1%.

“Invecchiamento attivo perché e come promuoverlo” è stato il tema della interessante relazione svolta dal dott. Andrea Principi ricercatore dell’Inrca di Ancona ai pensionati del direttivo di Anap Confartigianato Marche alla presenza del Presidente nazionale Guido Celaschi, di quello regionale Giorgio Cataldi, del Segretario di Confartigianato Marche Gilberto Gasparoni.

Vogliamo ancora una volta ribadire, come Anap Confartigianato Marche quanto gli anziani siano una fondamentale risorsa. Sono di aiuto alla famiglia, ai figli, si prendono cura dei nipoti. Molti anziani continuano a svolgere la propria attività anche dopo la pensione. I senior sono coloro che trasmettono la propria esperienza ai più giovani. Sono impegnati, in gran numero, nelle attività di volontariato. E l’elenco potrebbe andare avanti.

L’ “elisir di lunga vita”? : l’invecchiamento attivo. Gli studi mettono in luce per esempio che fare volontariato porta benefici in termini di salute fisica, più felicità, soddisfazione della vita, autostima e riduzione del rischio di depressione. Attività di svago migliorano il benessere e la qualità della vita delle persone anziane così come le attività educative o formative. Il direttivo di Anap Confartigianato Marche si è riunito per definire le linee operative e di attività per il 2023 e la tematica dell’invecchiamento attivo sarà oggetto di ulteriori incontri.