

---

## **Anziani: Csi, uno spot per incoraggiare i nonni a corretti stili di vita**

"Forza nonno! Non metterti in panchina da solo!" è il grido di incoraggiamento che il Csi rivolge a tutti gli over 60 nello spot da oggi in rete sui suoi canali social. La clip online è stata realizzata dal Centro Sportivo Italiano nell'ambito del progetto – Mi.Gio.Act – Mi muovo, gioco, sono attivo, finanziato da Sport e Salute S.p.A. e dal Dipartimento dello Sport. Chiaro il riferimento a spronare al movimento una fascia di età, quella sempre in crescita della popolazione over 60, che in Italia si segnala in continuo aumento purtroppo anche in fatto di sedentarietà e scarsa attività motoria o sportiva. Il progetto in cui con il Csi collaborano altri sette enti di promozione sportiva (Acsi, Aics, Asi, Csen, Msp, Uisp e Us Acli) mira a diminuire la quota di sedentarietà e a diffondere corretti stili di vita tra la popolazione anziana. Obiettivo è quello di promuovere un'attività fisica praticabile anche al di fuori delle infrastrutture sportive tradizionali, come per esempio nelle piazze e nei parchi. Sono previsti diversi tipi di iniziative, che comprendono eventi di Open day in cui sperimentare e praticare sport differenti, percorsi semestrali di attività motoria multidisciplinare e Campus multi-sportivi.

<https://youtu.be/iOJnBHBnU-o>

Filippo Passantino