



[www.innopolis.org](http://www.innopolis.org)

Thessaloniki- Aegion- Corfu- Samos- Brussels- Podgorica

INNOPOLIS – Κέντρο Καινοτομίας και Πολιτισμού : Πλάτωνος 33, 25100, Αίγιο

Email : [innopolis@otenet.gr](mailto:innopolis@otenet.gr) - Τηλ. +30 26910-60427

# SILVER WELLBEING

Promoting Silver tourism through valorisation of MED-diet and wellbeing routes in the CBC area.

## Η Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή διατροφή είναι κάτι πολύ περισσότερο από φαγητό, διότι προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση, δεδομένου ότι το γεύμα είναι η βάση των κοινωνικών εθίμων ,που μοιράζονται μεταξύ τους, οι κατά τόπους κοινότητες. Επιπρόσθετα, έχει δώσει αφορμή για την ανάπτυξη σημαντικών γνώσεων, τραγουδιών, γνωμικών, ιστοριών και θρύλων. Η Μεσογειακή διατροφή βασίζεται στον σεβασμό προς την γη και την βιοποικιλότητα και εγγυάται τη διατήρηση και ανάπτυξη παραδοσιακών δραστηριοτήτων και επαγγελμάτων που συνδέονται με την αλιεία και την γεωργία στις κοινότητες της Μεσογείου. Με αυτά τα εχέγγυα, τον Νοέμβριο του 2010, η Μεσογειακή Διατροφή αναγνωρίστηκε από την UNESCO ως **άυλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας**. Πρόκειται για μία κληρονομιά που θα πρέπει να προστατευτεί και να προαχθεί ως στρατηγικός πόρος για την βιώσιμη ανάπτυξη της διασυνοριακής περιοχής.

## Ο Ασημένιος Τουρισμός

Η Γήρανση του πληθυσμού είναι μια παγκόσμια δημογραφική τάση, ιδιαίτερα υψηλή στην διασυνοριακή περιοχή.

Ωστόσο πρόσφατες τάσεις στον τομέα τουρισμού δείχνουν ότι οι ηλικιωμένοι:

- αποσκοπούν να παραμείνουν ενεργοί, ταξιδεύοντας και συναντώντας νέους ανθρώπους και μέρη
- έχουν τον χρόνο να περάσουν ευχάριστα και δημιουργικά
- έχουν την οικονομική άνεση να αφιερωθούν στα ενδιαφέροντά τους
- ενδιαφέρονται για την υγεία τους





## Οι Στόχοι του Έργου

Ο πρωτεύοντας στόχος του έργου Silver Wellbeing είναι ο καθορισμός και η υλοποίηση εφαρμογής καινοτόμων εργαλείων που θα αναπτυχθεί με την συνεργασία των εταιρών του, εντός διαφορετικών τομέων, όπως είναι: ο τουρισμός, η υγεία και τα γεωργικά προϊόντα.

Τα εργαλεία αυτά θα παρέχουν πληροφορίες σχετικές με τα τρόφιμα, την Μεσογειακή Διατροφή και την φροντίδα υγείας μαζί με ταξιδιωτικές συμβουλές διαδρομών (**δρόμοι εμπειρίας του ελαιολάδου, του κρασιού και των σιτηρών-δημητριακών**) που συνδέονται με την ιστορική και πολιτιστική κληρονομιά του κάθε τόπου.

Το έργο στοχεύει τέλος να αυξήσει την ποσότητα και ποιότητα των τουριστικών ροών στην διασυνοριακή περιοχή, ενώ ταυτόχρονα θα βελτιστοποιεί το κόστος της φροντίδας υγείας.

## Οι Ομάδες Στόχοι

Η κύρια ομάδα του έργου είναι οι «**Ασημένιοι Τουρίστες**» οι οποίοι συνδυάζουν τα οφέλη των «υγιεινών» διακοπών και της Μεσογειακής διατροφής και του ομόλογου τρόπου ζωής.

Επιπρόσθετα, ασθενείς με προβλήματα μεταβολισμού και καρδιαγγειακών παθήσεων, διαταραχές στην διατροφή όπως επίσης και άτομα με παχυσαρκία, ή απλά ενδιαφερόμενα για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, αποτελούν κυρίαρχες ομάδες στις οποίες το παρόν έργο απευθύνεται.