

---

## AL VIA LA PRIMA EDIZIONE DELL'ACTIVE WEEK: IL PRIMO ACTIVE DISTRICT D'ITALIA PARTE DA MILANO AFFORI

Milano, 25 novembre 2019 - Prende il via la prima edizione dell'Active Week, una settimana di eventi, workshop, attività con al centro il benessere psicofisico dei lavoratori. Ideato dalla **startup ActiveCowo** ([www.activecowo.it](http://www.activecowo.it)), vincitrice del **bando del Comune di Milano "FabriQuarto"**, che intende creare habitat lavorativi e collaborativi per offrire spazi di aggregazione lavorativa, sociale, formativa "sani".

Dal 25 al 30 novembre Affori Milano, quartiere periferico oggetto del bando vinto, diventerà il primo "**Active District d'Italia**" in cui durante la giornata ci sarà spazio ed ispirazione per ricordare che uno stile di vita attivo è alla base del benessere e della buona salute dei cittadini.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito la sedentarietà al 4° posto nella classifica dei fattori di rischio di mortalità (ricerca OMS 2016 – pubblicazione *The Lancet Global Health Journal*, settembre 2018). Trascorriamo il 75% del tempo lavorativo seduti e per periodi di tempo prolungati.

Durante l'Active Week invece saranno allestite **postazioni di lavoro "active" gratuite** – all'interno del **Centro Sportivo Iseo di MilanoSport**, ma anche presso altri luoghi del quartiere come la bellissima **Villa Litta, Villa Viva** e lo **Spazio Iseo**, già luogo di ampia partecipazione civica di quartiere, oltrechè diversi esercizi commerciali, luoghi questi in cui chiunque potrà venire a lavorare con il proprio pc e smartphone, seguire **workshop di yoga e meditazione** al mattino prima di iniziare a lavorare, incontrare gli **esperti dell'active life** per pause in cui attivare il corpo e migliorare la postura, vivere una pausa pranzo diversa con il "**walking lunch**" guidato per il quartiere alla scoperta dei luoghi che lo caratterizzano e concludere la settimana con uno "**street workout**" itinerante di Affori.

Liberi professionisti, startupper, dipendenti, studenti e curiosi saranno accolti per lavorare in modalità smart working ma con un'attenzione particolare al benessere.

**Asco Affori**, l'associazione commercianti di Affori – ha aderito all'Active Week anche grazie alla collaborazione con alcuni esercenti che ospiteranno le "**Installazioni Active**" in una sorta di percorso attraverso le vie principali del quartiere. Entrando nei negozi i cittadini potranno infatti scoprire e provare le attivazioni corporee proposte dal **noto trainer ed influencer Fabio Inka**.

Ed inoltre alla sera "**Aperitivi Active**" in cui saranno presenti gli esperti dell'active life per raccontare storie e condividere esperienze di chi da anni studia il movimento come stile di vita sano. Ma anche autori di libri dedicati al walking e all'influenza che il movimento ha nel rendere più produttivi e creativi.

"Siamo felici – dice Annalisa Quaranta founder ActiveCowo – di sperimentare la nostra progettualità in un quartiere che già di suo presenta strutture e spazi adatti ad accogliere durante il giorno smart worker e nomadi digitali, noi entriamo cercando di valorizzare ciò che già c'è

---

portando a fruirne in maniera nuova. Siamo certi inoltre che il nostro concept possa migliorare la qualità della vita dei lavoratori e ci auguriamo per il futuro una adesione da parte delle aziende anche per i loro dipendenti. Felici oltretutto di avere la collaborazione del Comune di Milano, l'attenzione e partecipazione attiva di MilanoSport e l'accoglienza entusiasta di realtà importanti sul territorio come Asco Affori".

**L'Active District Affori, creato durante l'Active Week, sarà un nuovo modello di sviluppo e di valorizzazione urbana da estendere presto a tutta la città di Milano e oltre.**

#### **ActiveCowo**

E' un **lifestyle concept** in grado di migliorare sensibilmente la qualità della vita delle persone stimolando la partecipazione a spazi di lavoro active e a servizi ad essi connessi. Creiamo habitat lavorativi e collaborativi collocando al centro il benessere psicofisico delle persone.

Entriamo in luoghi già esistenti, **aziende, esercizi commerciali, biblioteche, palestre, scuole e spazi di quartiere** e allestiamo spazi di lavoro che siano collaborativi e che mantengano il corpo attivo attraverso postazioni "active" da noi prototipate. **ActiveCowo** si avvale di consulenze **counselor, architetti e designer** per l'allestimento degli spazi di lavoro collaborativo. **Trainer di varie discipline, nutrizionisti, massoterapisti, osteopati**, a disposizione per consulenze, corsi ed eventi per mantenere il corpo attvo nella propria quotidianità lavorativa. **ActiveCowo** è la prima realtà nata per rivoluzionare la qualità di vita dei lavoratori, tenendo conto delle loro esigenze vitali per essere più **sani, produttivi e stimolati** durante le ore di lavoro.

#### **Contatti stampa:**

**Annalisa Quaranta**

**ActiveCowo**

[annalisa.quaranta@activecowo.it](mailto:annalisa.quaranta@activecowo.it)

3476567194



## IL CENTRO SPORTIVO ISEO

Il Centro Sportivo Iseo è un'impianto gestito da Milanosport, si compone di tre strutture principali: la piscina, che ha una vasca 25m / 6 corsie, giardino e palestra, dove si svolgono attività di nuoto libero e corsi di vario tipo (acquafitness, nuoto, nuoto baby, aquagoal), mentre l'adiacente Centro Sportivo comprende un campo in erba naturale omologato sia per il calcio a 11 che per il Rugby ed è dotato di una tribuna scoperta da 900 posti, il Palaiseo invece, ha al suo interno una palestra da basket e da calcio a 5 al coperto, e una palestra dove si svolgono vari corsi.

La costruzione del Centro Sportivo Iseo è iniziata nel 1965. Nel corso degli anni il Ripamonti ha ospitato diversi eventi degni di nota, tra cui il "Trofeo Facchetti" nell'aprile del 2012. Nel corso dello stesso anno il centro sportivo ha accolto la "Marcia contro la mafia" e grazie all'associazione "Rugby Milano" è diventato una tappa della manifestazione "Rugby nei parchi".

Il Palaiseo era stato chiuso nel 2011, dopo il danneggiamento da un incendio di stampo mafioso, il centro è ritornato al quartiere nel 2015, e grazie al Comune di Milano e Milanosport diviene un luogo di sport e socialità, un simbolo della lotta di Milano all'illegalità.

Nel 2016 si sono conclusi anche i lavori di ristrutturazione nell'area piscina, che hanno portato al rifacimento del piano vasca, la realizzazione di nuovi spogliatoi dedicati al fitness, il rinnovo della palestra e della tribuna, il rinnovo dell'infermeria e l'eliminazione delle barriere architettoniche.

### Virgolettato Presidente Chiara Bisconti:

"Siamo molto felici di diventare l'epicentro di questo bellissimo progetto, Milanosport da sempre spinge la città verso momenti di benessere ed è bello che questi non siano limitati solo all'ora di nuoto o di sport in genere ma che possano diventare parte della vita delle persone anche durante le ore di lavoro, inoltre proprio in tema di lavoro agile, è da poco stato introdotto come sperimentazione per il lavoratori e lavoratrici di Milanosport ed ora diventa anche un'opportunità di conoscere i nostri impianti e viverli non solo per lo sport."

Un'iniziativa in totale sintonia con la nostra visione aziendale, che intende i nostri impianti come luoghi da vivere, sempre aperti alla collettività".

Alessia Pellecchia  
Ufficio Marketing e comunicazione  
[alessiapellecchia@milanosport.it](mailto:alessiapellecchia@milanosport.it)  
0262345104