



ACTIVAGE

SUPPORTING AGEING ADULTS TO STAY ACTIVE
Project 2020-1-IT02-KA204-080018

Executive summary

RAPPORTO SULLE BUONE PRATICHE

IO1

Partner responsabile:	UC LILLE
Con il contributo di:	Università Telematica Internazionale Uninettuno ZRS Koper FINPLUS Trieste Lunga Vita Attiva University of Maribor
Versione	FINALE
Data	30/11/2021

SOMMARIO

INDICE	1
ABSTRACT	2
INTRODUZIONE	3
IL FRAMEWORK DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO	3
METODOLOGIA	7
CONCLUSIONI	12

ABSTRACT

Il report segue l'obiettivo principale del progetto ActivAge, che è quello di sostenere l'invecchiamento attivo e modificare l'ormai desueto paradigma, passando da un approccio conservativo ad uno proattivo, che supporta, diffonde e sostiene comportamenti sani nella sempre più anziana popolazione europea.

In particolare, questo report si riferisce all'Intellectual Output 1, ed è quindi incentrato sulla promozione di buone pratiche per l'invecchiamento attivo a livello internazionale. Il report fornisce quindi una presentazione delle *best practice* con la finalità di identificare le caratteristiche principali dell'invecchiamento attivo. Presenta, inoltre, i risultati emersi dal questionario distribuito in Francia, Italia e Slovenia nel 2021 che sarà descritto di seguito in dettaglio (si prega di considerare le sezioni dell'Appendice per ulteriori approfondimenti).

Nel presente *executive summary* vengono evidenziati i principali elementi e argomenti del report.

Per maggiori dettagli si faccia riferimento alla versione completa del report.

Il report completo è strutturato come segue:

- la **sezione 2** è dedicata ad alcune informazioni generali che forniscono un inquadramento teorico chiaro della situazione attuale circa l'invecchiamento della popolazione in Europa e consentono di avere anche alcune indicazioni sui trend futuri.
- La **sezione 3** è focalizzata sulle principali definizioni tratte da fonti e ricerche pertinenti.
- La **sezione 4** riguarda la cornice teorica e le principali aree di interesse. In particolare, ogni componente della cornice teorica è descritta in sottoparagrafi, al fine di fornire una panoramica dei principali elementi che compongono il quadro di riferimento dell'invecchiamento attivo.
- La **sezione 5** suggerisce le variabili socio demografiche rilevanti per quanto concerne l'invecchiamento attivo.
- La **sezione 6** descrive la metodologia, che è costituita da un questionario distribuito in Francia, Italia e Slovenia, somministrato al gruppo target.
- La **sezione 7** presenta i risultati delle analisi della prima parte del questionario con un approccio comparativo tra i tre paesi di interesse: Francia, Italia e Slovenia.
- La **sezione 8** presenta i risultati della seconda parte del questionario.
- La **sezione 9** illustra i tre *Multiplier Events* (eventi moltiplicatori) organizzati.
- Le **conclusioni** evidenziano alcuni importanti esiti di cui tenere conto.
- Le **appendici** sono inserite nella parte finale del report completo.

INTRODUZIONE

Il fenomeno dell'invecchiamento della popolazione costituisce un processo inevitabile nella maggior parte dei Paesi economicamente sviluppati. Ciò comporta un'ampia gamma di sfide e di opportunità. Tale fenomeno è legato all'aumento del tasso di natalità o alla diminuzione del tasso di mortalità, oltre che al raggiungimento generalizzato di una maggiore longevità. Come indica il report della Commissione Europea sull'impatto del cambiamento demografico, Lussemburgo (2020)¹, in Europa l'aspettativa di vita alla nascita è aumentata di circa 10 anni negli ultimi cinque decenni.

In altre parole, la nostra società sta affrontando un'importante evoluzione nella struttura dell'età della popolazione, che richiede una crescente attenzione volta a garantire condizioni di vita migliori e supporto nel mantenimento di uno stato di salute che è determinato da una serie di fattori ed elementi. Oltre alla salute, dovrebbero essere considerati anche altri aspetti, quali fattori sociali, culturali, fisici, di genere e relativi all'ambiente.

Al fine di avere un quadro d'insieme del fenomeno in esame in Europa, è opportuno considerare alcuni dati. In particolare, si stima che entro il 2070 l'età mediana raggiungerà i 49 anni, cinque in più dei livelli attuali. Nello stesso periodo la popolazione anziana (over 65) rappresenterà il 30% del totale, mentre quella in età lavorativa (20-64 anni) dovrebbe decrescere dall'attuale 59% al 51% della popolazione totale².

In considerazione di tali dati, il concetto di invecchiamento attivo sta catalizzando l'attenzione di diversi studiosi, di istituzioni a livello nazionale e internazionale, di politici e professionisti. Ad esempio, alcuni ricercatori hanno suggerito che un "invecchiamento positivo" implica la definizione di un fenomeno complesso e multidimensionale (Anton et al., 2015).

IL FRAMEWORK DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

Il framework dell'invecchiamento attivo si compone di sei fattori: **attività fisica, salute, inclusione sociale, apprendimento permanente, cultura, creatività e tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT)**.

Di seguito vengono presentate brevemente le best practice identificate per ognuno dei fattori elencati. Per ulteriori dettagli e approfondimenti sulle best practice menzionate, si rimanda alla versione completa del report.

¹ European Commission. European Commission Report on the Impact of Demographic Change. Luxembourg (2020). Disponibile in line al seguente link:
https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/demography_report_2020_n.pdf

² Il Sole 24 ore :https://www.ilsole24ore.com/art/commissione-ue-campo-sull-invecchiamento-popolazione-AEUqIWC?refresh_ce=1

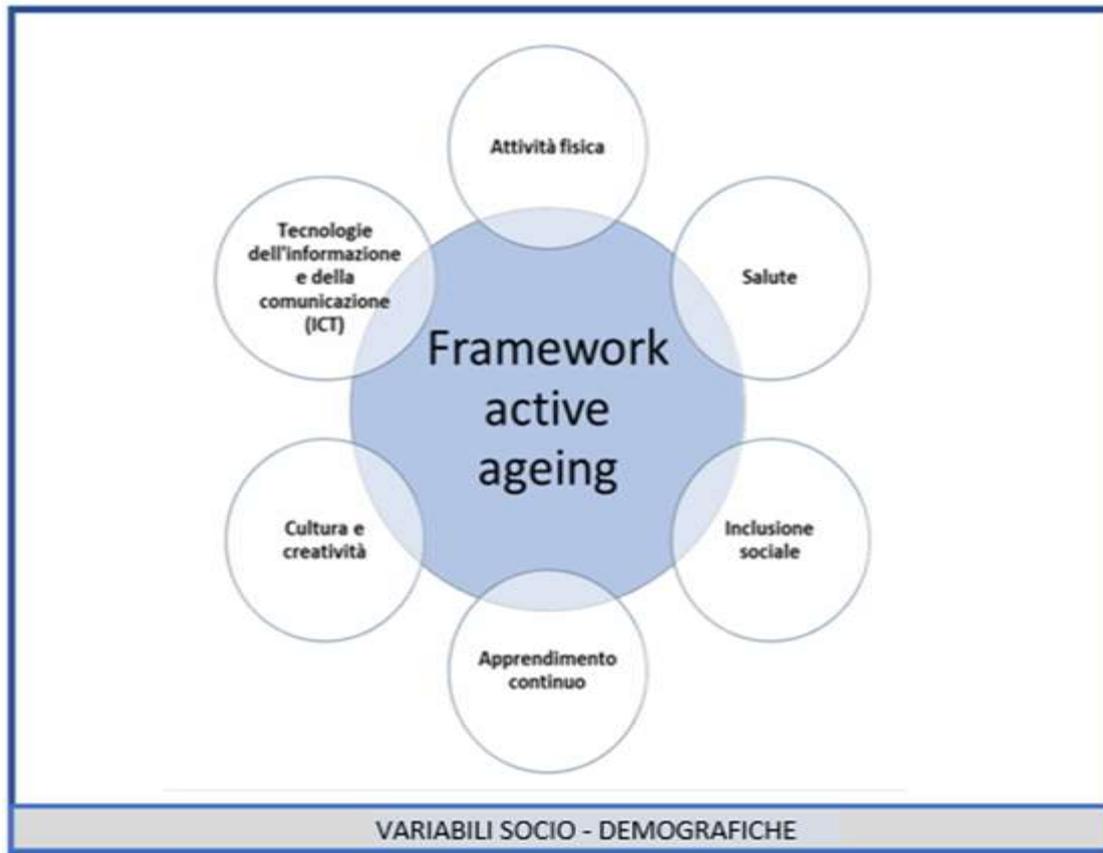


Fig. 1: il Framework dell'invecchiamento attivo

Fonte: immagine realizzata per il presente report

ATTIVITA' FISICA

1. **NOME DELL'INIZIATIVA:** SPORT 360
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: ASI-ASC-ENDAS-MSP e OPES
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): 20 regioni italiane
LINK: <https://www.endas.it/progetto-sport-360/>
2. **NOME DELL'INIZIATIVA:** EuropeActive - Active Ageing Communities
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Organizzazioni sportive nazionali di sei Stati membri della UE e Università della Danimarca meridionale
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): 6 membri UE
LINK: <https://www.europeactive.eu/news/success-europeactive%E2%80%99s-active-ageing-communities-project>
3. **NOME DELL'INIZIATIVA:** FVG in Movimento. 10mila passi di Salute
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: 73 comuni
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Friuli Venezia Giulia, Italia
LINK: <https://federsanita.anci.fvg.it/progetti/progetto-friuli-venezia-giulia-in-movimento/>

4. **NOME DELL'INIZIATIVA:** LUNGA VITA ATTIVA (LVA)
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: LUNGA VITA ATTIVA
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Trieste, Italia
LINK: www.lungavitattiva.it
5. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Fit Senior training
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: BODIFIT
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Slovenia
LINK: <https://bodifit.net/bodifit-vadba/vodena-vadba/fit/>

SALUTE

6. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Stato di Salute e Qualità della vita della popolazione ultra 64enne in Friuli Venezia Giulia
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Friuli Venezia Giulia
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Friuli Venezia Giulia, Italia
LINK: <https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/pdf2019/>
7. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Le politiche per l'invecchiamento attivo nella Regione Emilia Romagna
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Emilia Romagna
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Emilia Romagna, Italia
LINK:
http://informa.comune.bologna.it/iperbole/media/files/opuscolo_asl_promuovere_qualit_vita_e_invecchiare_bene.pdf
8. **NOME DELL'INIZIATIVA:** ACTIVE AND HEALTHY AGING IN SLOVENIA
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: National Institute of Public Health (NIJZ) and AHA.SI
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Slovenia
LINK: <http://www.staranje.si/aha-si/izdelki-projekta-project-outputs>
9. **NOME DELL'INIZIATIVA:** ÉquilibreS (Gentilly)
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Gentilly
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Francia
LINK: contatti: C. Laguillaume, M.-C. Lassartre, J.-M. Soares, S. Olivares Direction santé / Réseau ÉquilibreS 7, rue Kleynhoff 94250 Gentilly Telephone: 33 (0) 1 49 08 03 40 Email: sante@ville-gentilly.fr

INCLUSIONE SOCIALE

10. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Progetti e iniziative per gli anziani
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Comune di Trento
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Trento, Italia
LINK: <https://www.comune.trento.it/Aree-tematiche/Politiche-sociali-e-abitative/Anziani/Iniziative>
11. **NOME DELL'INIZIATIVA:** URBACT Invecchiare in salute
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Fondazione Giacomo Brondolini
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Italia
LINK: <https://www.fondazionebrodolini.it/progetti/urbact-invecchiare-salute>

12. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Age-friendly World
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: City of Ljubjana Committed
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Slovenia
LINK: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/ljubljana/>
13. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Towards an age friendly community
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Marta Ramovš, Thibauld Moulaert, Jože Ramovš
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Slovenia
LINK: https://alpine-space.eu/projects/taafe/deliverables/d.t1.2.1-methodology-booklet_eng-version.pdf

APPRENDIMENTO PERMANENTE

14. **NOME DELL'INIZIATIVA :** L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES UNIVERSITÉS DU TROISIÈME AGE
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES UNIVERSITÉS DU TROISIÈME AGE
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): France
LINK: <https://www.aiu3a.org/v2/about-fr.html>
15. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Università della terza età della Slovenia
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Slovenian Third Age University
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Slovenia
LINK: <http://www.utzo.si/en/>

CULTURA E CREATIVITÀ

16. **NOME DELL'INIZIATIVA:** CINAGE - European Cinema for Active Aging
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: CINAGE
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Portogallo, Slovenia, Italia, Regno Unito
LINK: <https://www.fondazioneesc.it/evento/cinage-cinema-for-active-ageing-12-brevi-storie-di-invecchiamento-attivo-3/>
17. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Canal U
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Canal U
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Francia
LINK: <https://www.canal-u.tv/themes/>

INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES (ICT)

18. **NOME DELL'INIZIATIVA:** DomAssist
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Réseau public départemental des aides à domicile, dépendant de l'Union départementale des centres communaux d'action sociale (UDCCAS) de Gironde ; Conseil régional d'Aquitaine.
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Francia
LINK: <https://interstices.info/une-assistance-numerique-pour-les-personnes-agees-le-projet-domassist/>

19. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Be Smart Seniors (BESS)
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: EU commission
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE): Europa
LINK: <https://www.bessproject.eu/en>
20. **NOME DELL'INIZIATIVA:** Senior Fitness - Home workout for old and elderly
ORGANIZZAZIONE DI RIFERIMENTO: Google
LUOGO DI RIFERIMENTO (STATO, REGIONE):
LINK: <https://play.google.com/store/apps/details?id=fitness.com.senior>

METODOLOGIA

La metodologia utilizzata è basata sulla somministrazione al gruppo target di un questionario distribuito in Francia, Italia e Slovenia, e sull'organizzazione di eventi moltiplicatori organizzati nel 2021.

I questionari sono stati realizzati in inglese e successivamente tradotti in francese, italiano e sloveno per consentire la raccolta dati nei Paesi di riferimento. I dati sono stati raccolti sia in modalità on line che in presenza. Il questionario è stato strutturato in due parti.

Per ulteriori informazioni sulle variabili demografiche del campione si prega di fare riferimento alla versione completa del report.

IL QUESTIONARIO – PARTE 1

Per quanto concerne la prima parte del questionario, l'analisi si è focalizzata sul framework dell'invecchiamento attivo precedentemente illustrato. Di seguito viene presentata una breve descrizione dei principali risultati articolati sulla base dei singoli elementi che compongono il quadro teorico.

ATTIVITÀ FISICA

Tra i tre Paesi studiati - Francia, Slovenia e Italia - la maggior parte del gruppo target conduce una moderata attività fisica come attività di routine quotidiana. Questo dato indica che, in questi Paesi, la popolazione anziana è attiva e autonoma nelle attività quotidiane, soprattutto in Slovenia (90,2%) e in Italia (83,8%). In Francia, invece, il gruppo target si mostra meno propenso a compiere attività fisica (76%). In altre parole, emerge che le attuali condizioni fisiche degli intervistati sono buone al punto da garantire l'indipendenza nello svolgimento delle attività quotidiane.

Questo risultato conferma che la popolazione è attiva dal punto di vista fisico e quindi anche più autonoma e indipendente. I risultati sono molto ottimistici, considerando che la maggioranza dei partecipanti dei tre Paesi considerati pratica sport regolarmente su base settimanale. Tali dati suggeriscono, pertanto, che gli anziani presi in analisi non conducono una vita sedentaria.

SALUTE

Innanzitutto, la maggior parte delle persone (> 50%) del campione globale considera il proprio stato di salute in linea con la propria età. Questo dato si osserva soprattutto in Slovenia e in Italia, mentre in Francia la percentuale di persone che concordano sul fatto che il loro stato di salute sia in linea con la loro età risulta sensibilmente più basso rispetto agli altri due Paesi osservati, ma sempre superiore al 50%.

È interessante evidenziare che, in base ai risultati ottenuti, Francia, Italia e Slovenia sono accomunate da una popolazione di persone anziane che si presenta in salute ed in grado di fare le scale. Questo sembrerebbe essere in linea con i diversi esempi sopra menzionati, che dimostrano la crescente attenzione alla salute delle persone anziane per l'invecchiamento attivo come questione di rilevanza nazionale.

Inoltre, per quanto riguarda il grado di preoccupazione degli intervistati riguardo al proprio stato di salute, si rileva che in Slovenia il campione si dichiara per lo più non preoccupato (> 50%), mentre in Francia e in Italia la maggior parte della popolazione (> 50%) risulta “né molto preoccupata né poco preoccupata” per le proprie condizioni di salute. La mancanza di una risposta chiara degli anziani italiani e francesi in merito al proprio stato di salute potrebbe indicare una posizione di cautela, non avendo informazioni certe.

Infine, i risultati evidenziano che meno del 25% degli intervistati in ogni paese preso in esame ha una percezione positiva del proprio stato di salute, dichiarandosi “non preoccupato”.

INCLUSIONE SOCIALE

Il campione osservato mostra un trend simile nei tre paesi osservati: Francia, Italia e Slovenia.

In altre parole, la maggioranza degli anziani (>50%) dedica almeno 4 giorni al mese ad attività sociali quali uscire con amici, incontrarsi in associazioni/club.

Si tratta di un risultato importante che indica che la popolazione di anziani analizzata è molto distante dallo stato di solitudine. I contesti sociali li aiutano ad avere un ambiente di sostegno che elimina diverse barriere e promuove la connessione e l'inclusione sociale.

Come già indicato, essere parte di una comunità, avere contatti sociali che alimentano il senso di inclusione, risulta essere un importante fattore di miglioramento della sfera emotiva.

Inoltre, più del 51% del campione francese e sloveno trascorre almeno 4 giorni al mese prendendosi cura dei familiari, come nipoti o genitori anziani. La percentuale cresce in Italia, raggiungendo il 61,3%.

Tali risultati dimostrano che la popolazione anziana è spesso coinvolta nella cura sia dei membri più giovani della famiglia che di quelli più anziani. Si tratta di un risultato rilevante in termini di inclusione sociale, poiché rappresenta un modo concreto di avere interazioni regolari con la famiglia, oltre che un interscambio tra soggetti di diverse generazioni.

Infine, si rileva un coinvolgimento del gruppo target in attività di volontariato con una frequenza di almeno 2 giorni al mese. Questa potrebbe essere un'attività potenzialmente importante per stabilire nuove connessioni

nella comunità, per migliorare la percezione di inclusione e trovare un ruolo funzionale nella società, soprattutto dopo il pensionamento.

Il risultato ottenuto suggerisce che nei tre Paesi considerati le attività di volontariato non vengono svolte in modo assiduo. Ciò potrebbe avere diversi significati, probabilmente gli anziani sono interessati ad altre attività, e possono considerare il volontariato come impegno da svolgere con cadenza annuale. Tuttavia, in ogni paese analizzato almeno il 20% degli intervistati dedica 2 giorni al mese ad attività di volontariato.

APPRENDIMENTO CONTINUO

È emerso che Francia, Italia e Slovenia sono popolate da anziani che dedicano del tempo alla lettura di libri in modo frequente e regolare nell'arco della settimana (>70%). I numeri mostrano che la popolazione anziana francese è la più dedita alla lettura, seguita dalla Slovenia e, infine, dall'Italia che vanta anch'essa un alto numero di persone dedite a questa attività.

Si tratta di un elemento importante nell'apprendimento continuo poiché la lettura ha un effetto significativo per garantire l'accesso a nuove informazioni e aiutare le persone ad essere costantemente aggiornate e culturalmente stimolate.

Per quanto riguarda i giorni trascorsi in attività come l'enigmistica, il gioco con le carte ecc., si riscontra un risultato equilibrato in ogni paese osservato. Cioè, in ogni paese del campione le persone si dividono equamente tra chi compie tali attività e chi non le svolge. Questo fenomeno è un po' più chiaro in Slovenia dove circa il 52,9% del campione dedica almeno 2 giorni alla settimana ad attività come l'enigmistica, il gioco con le carte ecc.

Quindi, mentre per le attività di lettura abbiamo una tendenza omogenea tra i paesi studiati, nel caso di attività come l'enigmistica la tendenza differisce a seconda del paese.

Se prendiamo in esame l'atteggiamento verso le attività artistiche, se da un lato osserviamo che la maggioranza (>60%) della popolazione anziana in esame in ognuno dei Paesi in esame trascorre meno di 4 giorni al mese in attività artistiche come suonare uno strumento, dipingere, scrivere ecc., dall'altro, circa il 20% della popolazione anziana in Francia e in Italia svolge le suddette attività, capeggiate dalla Slovenia che raggiunge il 27,5%.

CULTURA E CREATIVITA'

In merito all'utilizzo di ICT, la maggioranza delle persone (>80%) di ogni campione utilizza le tecnologie (computer e internet) almeno 2 giorni a settimana. In questo caso, gli italiani sono più propensi ad utilizzare le nuove tecnologie, seguiti da sloveni e francesi.

D'altra parte, ogni paese campione presenta un grafico a torta con meno del 15% degli intervistati non concorda sull'uso delle nuove tecnologie per almeno 2 giorni a settimana. Quest'ultimo vede la Slovenia con la percentuale più alta, poi la Francia e, infine, l'Italia. Si tratta di un risultato significativo che sottolinea che il target di riferimento è in grado di utilizzare le nuove tecnologie e, di conseguenza, il divario digitale è un problema meno forte che in passato.

Per quanto riguarda la frequentazione di cinema o a teatro almeno 2 giorni al mese, la maggioranza del campione intervistato (>50%) risulta “non d'accordo”. In questo caso, sono gli sloveni a frequentare meno assiduamente il cinema e il teatro, seguiti dai francesi e dagli italiani. Tuttavia, in ogni paese, almeno il 15% del campione intervistato si reca almeno 2 giorni al mese al cinema o a teatro.

TECNOLOGIE DELL'INFORMAZIONE E DELLA COMUNICAZIONE (ICT)

Per quanto riguarda l'accesso a dispositivi come computer, laptop, tablet, netbook, vi ha accesso la maggioranza del campione nei tre paesi esaminati (>=89%). I campioni italiano e sloveno presentano le percentuali più alte, seguiti dai francesi. Questo interessante risultato suggerisce che c'è una tendenza simile nei paesi analizzati in termini di accessibilità alle ICT.

In merito all'accesso a Internet, i campioni studiati in ogni paese presentano risultati simili. In particolare la maggior parte del campione intervistato in Slovenia e in Italia (>96%) ha accesso ad internet da casa, così come il campione francese, che presenta anch'esso una percentuale importante (88%) di anziani con accesso ad internet da casa.

Infine, la maggioranza del campione osservato (>90%) ha accesso a uno smartphone da casa, con la Slovenia che presenta la percentuale più alta, seguita da Italia e Francia.

IL QUESTIONARIO – PARTE 2

DEFINIZIONE DEL PROBLEMA

Poiché le persone vivono più a lungo, diventa importante migliorare la qualità della vita in età avanzata per permettere agli anziani di rimanere indipendenti, attivi e sani il più a lungo possibile. L'obiettivo è quello di promuovere una politica di prevenzione rivolta agli anziani, basata sulla consapevolezza che i fattori che concorrono a determinare e supportare lo stato di salute siano molteplici, e di considerare l'invecchiamento in salute una risorsa per le famiglie, per la comunità e l'economia.

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Questo lavoro ha lo scopo di presentare i dati quantitativi della ricerca sull'invecchiamento attivo sulla base dei quali intendiamo progettare, costruire e distribuire una piattaforma digitale volta a sostenere l'acquisizione di abitudini che aiutino a mantenere la salute e l'autonomia nell'invecchiamento. Partendo dalle caratteristiche socio-demografiche (genere, età, istruzione e reddito), abbiamo analizzato gli indicatori di salute, tra cui: indice di massa corporea, fumo, abitudini alimentari, malattie croniche, qualità del sonno, componenti psicologiche, stato cognitivo e riserva cognitiva, relazioni sociali, componenti biologica, fattori di personalità e attitudine nei confronti della tecnologia (entusiasmo o ansia).

RIFLESSIONI CONCLUSIVE E PROSSIMI PASSI

Gli elementi fondamentali dell'invecchiamento attivo del modello presentato dall'OMS (OMS, 2002) risultano essere l'autonomia e l'indipendenza; esso si basa sui seguenti pilastri principali: partecipazione, salute, sicurezza e apprendimento continuo. I nostri dati sono in linea con il modello di invecchiamento attivo proposto dall'OMS e identificano gli elementi chiave per sostenere la prevenzione e la promozione della salute nel cambiamento dei determinanti comportamentali (esercizio e attività fisica; abitudini di bere e fumare; dieta), personali (caratteristiche psicologiche), sociali (educazione), e culturali. I dati analizzati supportano i prossimi passi previsti che sono:

- lo sviluppo di uno strumento di autovalutazione e raccomandazione online che fornirà agli utenti la possibilità di effettuare un'autovalutazione e ricevere un percorso raccomandato e personalizzato verso uno stile di vita più attivo e più sano;
- lo sviluppo di un centro di conoscenza digitale che offrirà moduli di formazione online aperti agli anziani e raccoglierà e pubblicherà mappe digitali contenenti iniziative e risorse liberamente accessibili.

MULTIPLIER EVENT

Oltre alla raccolta del questionario, sono stati organizzati alcuni *Multiplier Event* (eventi moltiplicatori).

Di seguito viene fornita una breve descrizione dei tre eventi principali. Ulteriori dettagli possono essere reperiti nelle relazioni dedicate.

1. 1 giugno 2021, Trieste, Italia

Il primo ActivAge Multiplier Event ha avuto luogo nei locali della piscina “Bruno Bianchi” di Trieste (Italia) il 1 giugno 2021. Lo scopo dell'evento era quello di esplorare l'*Arte di invecchiare bene*: sono stati invitati cittadini over 60, rappresentanti delle istituzioni locali, dell'Università della Terza Età e delle associazioni culturali e sportive che promuovono il valore di uno stile di vita attivo.

2. 30 giugno 2021, Capodistria, Slovenia

Il secondo ActivAge Multiplier Event, svolto a Capodistria, ha avuto lo scopo di discutere su come mantenere la capacità funzionale e l'indipendenza nel tempo.

Dopo aver inquadrato il problema, sono state presentate le linee guida più recenti sul mantenimento della salute cognitiva, sull'alimentazione sana e sull'esercizio fisico. Sono state evidenziate le conseguenze dell'inattività. Durante una “pausa attiva” sono stati offerti consigli pratici su come combattere l'inattività e la

prolungata sedentarietà. Nella parte finale ha avuto luogo una discussione sull'uso delle ICT da parte della popolazione anziana.

3. 27 settembre 2021, Lille, Francia

Il terzo ActivAge Multiplier Event si è tenuto a Lille, ed è stato organizzato dall'Université Catholique de Lille (UC LILLE) in collaborazione con EHPAD NOTRE DAME con lo scopo di coinvolgere un gruppo di anziani nelle attività del progetto ActivAge e raccogliere l'input degli utenti target nello sviluppo degli strumenti che potrebbero favorire un approccio proattivo all'invecchiamento.

Ne è emerso che il ruolo delle istituzioni, soprattutto a livello locale, è cruciale per determinare le condizioni necessarie per un'esperienza di invecchiamento positiva: esempi in proposito sono l'eliminazione delle barriere fisiche sui trasporti pubblici, la promozione di servizi più efficienti nel campo dell'assistenza sanitaria, la creazione di "ambienti sociali" in cui gli anziani possono incontrarsi e fare esercizio o essere coinvolti in altre attività.

CONCLUSIONI

Tenendo conto dell'aumento della popolazione anziana, risulta di prioritaria importanza per la nostra società la costruzione di uno scenario positivo per l'invecchiamento, ed è necessario coinvolgere gli anziani nella costruzione del proprio benessere. I sei fattori presentati - attività fisica, salute, inclusione sociale, apprendimento permanente, cultura e creatività, tecnologia dell'informazione e della comunicazione (ICT) - sono interdipendenti e contribuiscono a determinare il *framework* dell'invecchiamento attivo.