

ActivAge

SUPPORTO PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

Newsletter n.1

Il progetto

La popolazione europea sta invecchiando rapidamente. Con l'allungarsi dell'*aspettativa di vita*, come mantenere anche una buona *qualità della vita*?

ActivAge è un progetto Erasmus+ che promuove un approccio proattivo all'invecchiamento. Un'accessibile interfaccia online profila gli utenti e propone percorsi personalizzati finalizzati al mantenimento delle funzionalità fisiche e cognitive, e della socialità.

L'ambizione di ActivAge è quella di passare dal comune approccio conservativo, volto a gestire le situazioni di crisi, ad uno proattivo, finalizzato alla promozione e al mantenimento di uno stile di vita attivo e sano nella popolazione over 65.

I risultati del progetto:

- ⇒ raccolta e analisi dei dati sullo stile di vita e sulle abitudini degli over 65, per comprendere quali fattori (fisici, cognitivi, sociali, ecc.) incidano maggiormente sul benessere della popolazione che invecchia;
- ⇒ interfaccia online che grazie ad una semplice profilazione, propone un percorso di miglioramento personalizzato, che incentiva uno stile di vita più attivo e più sano;
- ⇒ *ActivAge Digital Knowledge Center*, contenente moduli di formazione online e un database di iniziative e risorse utili nel campo della cultura, della socialità, dell'attività fisica, dell'arte, dell'educazione permanente.



Funded by
the European Union

Ricerca sulle buone pratiche

Il fenomeno dell'invecchiamento della popolazione è un processo inevitabile nella maggior parte dei paesi economicamente sviluppati. Il trend è in continua crescita, tanto da catalizzare l'interesse di diversi studiosi che mirano ad individuare i fattori principali del "buon invecchiamento".

ActivAge ha lo scopo di sostenere l'invecchiamento attivo supportando, diffondendo e sostenendo comportamenti sani nella popolazione europea che invecchia.

Il report, in linea col modello presentato dall'OMS (OMS, 2002), evidenzia che gli elementi fondamentali dell'invecchiamento attivo, autonomia ed indipendenza, si fondano su attività fisica, salute, inclusione sociale, apprendimento costante, cultura, creatività e tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT). Questi sono anche gli elementi chiave per sostenere la promozione della salute e la prevenzione di comportamenti a rischio.

Il Report presenta i risultati di un'indagine sulle abitudini della popolazione anziana realizzata in Francia, Italia, e Slovenia, e dei Multiplier Event organizzati nei tre paesi coinvolti.



Qualche pillola dalla ricerca ActivAge...

GLI ANZIANI E L'ATTIVITA' FISICA

Nei paesi osservati - Francia, Slovenia e Italia - la popolazione anziana intervistata è risultata attiva e autonoma nello svolgimento delle routine quotidiane. L'attività fisica come fare camminate, nuotare e andare in bicicletta è molto praticata soprattutto in Slovenia (90,2%) e in Italia (83,8%). In Francia, la propensione all'attività fisica è più bassa (76%) ma ugualmente significativa. Questi dati ci consentono di escludere una tendenziale inattività e sedentarietà della popolazione

INCLUSIONE SOCIALE DOPO IL PENSIONAMENTO

Nei tre paesi osservati - Francia, Italia e Slovenia - la maggioranza degli anziani dedica almeno 4 giorni al mese ad attività sociali quali uscire con amici e frequentare associazioni/club, dimostrando così che non si trovano in uno stato di isolamento sociale. Il fatto di sentirsi inclusi genera un circolo virtuoso che ha effetti benefici sulla sfera emotiva. L'interazione regolare con i membri della famiglia di tutte le fasce d'età consente di alimentare lo scambio e il confronto intergenerazionale. Si rileva inoltre un coinvolgimento del 20% degli intervistati in attività di volontariato per almeno 2 giorni al mese, fattore che aumenta la sensazione di essere utili alla società anche dopo il pensionamento.

INVECCHIAMENTO E SALUTE

Nel campione osservato una maggioranza della popolazione over 65 valuta che la propria salute sia in linea con le aspettative dell'età, e non dichiara particolare preoccupazione a questo riguardo. Le persone sono inoltre autonome e in grado di gestire da sole le incombenze quotidiane, compreso fare sforzi fisici quali ad esempio fare le scale.

APPRENDIMENTO COSTANTE CULTURA E CREATIVITA'

Si è osservata una forte propensione alla lettura come attività culturale regolare nell'arco della settimana (>70%) soprattutto nella popolazione anziana francese, seguita dalla Slovenia e, infine, dall'Italia che vanta anch'essa un alto tasso di lettori over 65.

GLI ANZIANI E LE NUOVE TECNOLOGIE

La maggioranza del campione osservato (>80%) utilizza le tecnologie (computer, laptop, tablet, netbook e internet) regolarmente, e almeno 2 giorni a settimana. Questo dato suggerisce che il divario digitale si è significativamente ridotto rispetto al passato.

Vuoi saperne di piu?



Visita il sito ActivAge e scarica la ricerca completa:

<https://www.activage-project.eu/project-results/>

Partners



UNIVERSITÀ TELEMATICA
INTERNAZIONALE UNINETTUNO



UNIVERSITÉ
CATHOLIQUE
DE LILLE 1875

Finplus
trieste



LUNGA
VITA
ATTIVA



Univerza v Mariboru

Contatti

ActivAge è coordinato da
Università Telematica Internazionale UNINETTUNO
Corso Vittorio Emanuele II, 39
00186 Roma, Italia

www.activage-project.eu
E-mail: activage@uninettunouniversty.net

Il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente le opinioni degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute