

ActivAge

SOUTIEN AU VIEILLISSEMENT ACTIF



Le projet

La population européenne vieillit rapidement. Alors que l'*espérance de vie* augmente, comment pouvons-nous maintenir une bonne *qualité de vie* ?

ActivAge est un projet Erasmus+ qui promeut une approche proactive du vieillissement. Une interface en ligne accessible établit le profil des utilisateurs et propose des parcours personnalisés visant à maintenir les fonctions physiques et cognitives, ainsi que la socialité.

L'ambition d'ActivAge est de passer d'une approche conservatrice courante, visant à gérer les situations de crise, à une approche proactive, visant à promouvoir et à maintenir un mode de vie actif et sain au sein de la population âgée de plus de 65 ans.

Les résultats du projet :

- ⇒ la collecte et l'analyse de données sur le mode de vie et les habitudes des plus de 65 ans afin de comprendre quels sont les facteurs (physiques, cognitifs, sociaux, etc.) qui affectent le plus le bien-être de la population vieillissante ;
- ⇒ interface en ligne qui, grâce à un profilage simple, propose un parcours d'amélioration personnalisé qui encourage un mode de vie plus actif et plus sain ;
- ⇒ *ActivAge Digital Knowledge Centre*, qui contient des modules de formation en ligne et une base de données d'initiatives et de ressources utiles dans les domaines de la culture, de la socialisation, de l'activité

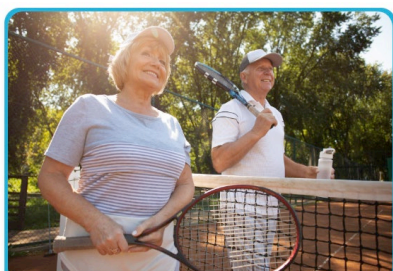
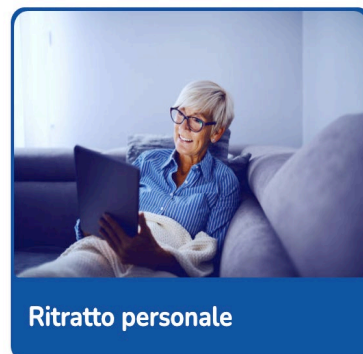


Funded by
the European Union

ActivAge Empowerment app

L'application ActivAge Empowerment (<https://empowerment.activage-project.eu/>) est issue de la recherche sur le vieillissement actif et de la démonstration scientifique des bénéfices que ce mode de vie apporte à la santé physique et psychologique des plus de 65 ans. Pour soutenir concrètement cet objectif, et grâce à la contribution de divers professionnels, un outil gratuit a été développé qui offre des indications spécifiques et suggère des comportements qui améliorent et enrichissent le style de vie. L'application ActivAge s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans, actives et en bonne santé, et propose une approche proactive pour prévenir la détérioration psychophysique et l'exclusion sociale, et vise à préserver le bien-être général des personnes âgées.

Dans l'espace **Portrait personnel**, un petit questionnaire est proposé avec quelques questions simples liées à la vie quotidienne, à l'alimentation et à la socialisation. Les réponses permettront de dresser un portrait personnel, de mettre en évidence les domaines d'amélioration possibles et d'obtenir des conseils et des contributions vidéo enregistrées de la part d'experts, de professionnels de la santé et d'universitaires.

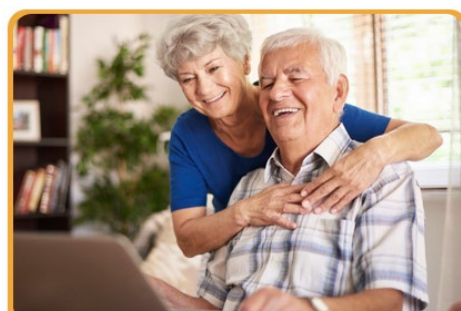


Percorsi di vita

Parmi les suggestions de valeur qui suivent le questionnaire, il est proposé de commencer un **parcours d'amélioration du style de vie**, visant à améliorer la perception de l'auto-efficacité, de l'autonomie, de la sociabilité et des bonnes habitudes. L'application présente huit personnages-types qui ont été définis sur la base des résultats d'une recherche menée sur un large échantillon de personnes âgées de plus de 65 ans dans trois pays européens, à savoir l'Italie, la Slovénie et la France. Chaque personnage correspond à un parcours thématique de six semaines et propose des événements culturels, des activités physiques, des ressources pour la socialisation et l'inclusion numérique, ainsi que

divers types d'initiatives visant à améliorer le mode de vie. En vous inscrivant gratuitement, vous recevez des conseils de la personne choisie sous une forme discrète sur votre téléphone portable ou par e-mail.

Le **Centre de connaissances** de l'application ActivAge offre également des informations thématiques utiles grâce à 18 contributions vidéo spécialement réalisées par des experts dans divers domaines. Les thèmes abordés sont Exercice - Sommeil - Sécurité Internet - Autonomie des personnes âgées - Fracture numérique et inclusion sociale - Voyages intergénérationnels - Relations interpersonnelles à l'ère du social - Vie sexuelle après 60 ans, La philosophie de la natation lente - Ralentir le déclin du cerveau - Alimentation et nutrition après 60 ans - La lecture comme passe-temps de qualité - Les relations intergénérationnelles comme élément crucial du mode de vie - Faire de la culture d'un jardin un mode de vie, etc.



Centro del sapere

Visitez l'application ActivAge : <https://empowerment.activage-project.eu/>

Les vidéos d'information du Centre de Connaissances Activage....

Autonomie et responsabilité – autonomie dans la vieillesse

VIDEO



Autonomie et responsabilité – sécurité internet

VIDEO



Autonomie et responsabilité – comment je vivre mon 'silver age'

VIDEO



Empowerment – réserve cognitive

VIDEO



Autonomisation – sommeil

VIDEO



Autonomisation – exercice physique

VIDEO



Style de vie et habitudes – transformer la culture du jardin en un style de vie

VIDEO



Mode de vie et habitudes – les relations intergénérationnelles comme composante cruciale du mode de vie

VIDEO



Mode de vie et habitudes – la lecture comme passe-temps de qualité

VIDEO



Vie sociale – vie sexuelle au-delà de 60 ans

VIDEO



Relations sociales – relations interpersonnelles à l'ère sociale

VIDEO



Socialiser – voyage intergénérationnel

VIDEO



Vie numérique – tutoriel : comment installer whatsapp

VIDEO



Vie numérique – tutoriel : comment organiser un appel whatsapp

VIDEO



Vie numérique – fracture numérique et inclusion sociale

VIDEO



Vieillir en santé – alimentation et nutrition après 60 ans

VIDEO



Vieillir en santé – ralentir le déclin du cerveau

VIDEO



Vieillir en santé – la philosophie de la natation lente

VIDEO



Les partenaires



UNIVERSITÀ TELEMATICA
INTERNAZIONALE UNINETTUNO



UNIVERSITÉ
CATHOLIQUE
DE LILLE 1875

Finplus
trieste



LUNGA
VITA
ATTIVA



Contact

ActivAge est coordonné par
Université télématique internationale UNINETTUNO
Corso Vittorio Emanuele II, 39
00186 Rome, Italie

www.activage-project.eu
Courriel : activage@uninettunouniversty.net

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs. La Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans cette publication.