

ActivAge

SUPPORTO PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO



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.



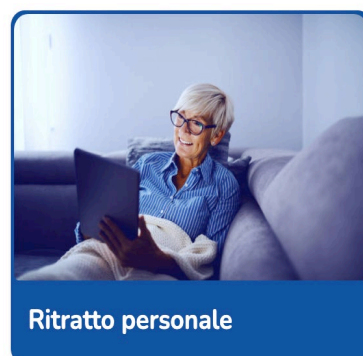
Funded by
the European Union

ActivAge Empowerment app

L'app ActivAge Empowerment (<https://empowerment.activage-project.eu/>), inserita nel portale dell'Università Telematica Internazionale UNINETTUNO, nasce dalla ricerca sull'invecchiamento attivo e dalla dimostrazione scientifica dei benefici che questo stile di vita apporta alla salute fisica e psicologica degli over 65. Per fornire un supporto concreto a tale obiettivo, e grazie al contributo di diverse professionalità, è stato sviluppato uno strumento gratuito che offre indicazioni specifiche e suggerisce comportamenti che potenziano e arricchiscono il proprio stile di vita.

L'app ActivAge è rivolta agli over 65 attivi ed in buona salute, e propone un approccio proattivo volto a prevenire il deperimento psico-fisico, l'esclusione sociale, ed è finalizzata a preservare il benessere generale dell'anziano.

Nell'area **Ritratto personale** viene proposto un breve questionario con alcune semplici domande relative al vivere quotidiano, all'alimentazione e alla socialità. Le risposte consentiranno di tracciare un ritratto personale, evidenziare le possibili aree di miglioramento e ottenere consigli e contributi video registrati da esperti, sanitari e docenti universitari.



Tra i suggerimenti di valore a seguito del questionario, viene proposto di iniziare un **Percorso di potenziamento dello stile di vita**, volto al miglioramento della percezione di autoefficacia, autonomia, socialità e buone abitudini. L'app presenta otto personaggi-tipo che sono stati definiti sulla base dei risultati di una ricerca condotta su un ampio campione di over 65 in tre paesi europei, quali l'Italia, la Slovenia e la Francia. Ciascun personaggio corrisponde ad un percorso tematico della durata di 6 settimane, e propone eventi culturali, attività fisiche, risorse per la socializzazione e l'inclusione digitale e iniziative di varie tipologie, volte a migliorare e potenziare lo stile di vita. Iscrivendosi gratuitamente si ricevono i consigli

del personaggio prescelto in forma discreta sul cellulare o via email. Questi spunti potranno concretamente arricchire la percezione di benessere psico-fisico e offrire nuove attività da svolgere nel tempo libero.

Il **Centro del Sapere** dell'app ActivAge propone inoltre utili approfondimenti tematici grazie a 18 contributi video realizzati appositamente da esperti dei vari settori. Le tematiche affrontate sono:

Esercizio fisico – Sonno - Riserva cognitiva - Come vivo la mia "età d'argento" - Sicurezza in internet - Autonomia nella vecchiaia - Come installare l'applicazione Whatsapp - Come organizzare una chiamata su Whatsapp - Divario digitale e inclusione sociale - Viaggi intergenerazionali - Le relazioni interpersonali nell'era dei social - La vita sessuale oltre i 60 anni
La filosofia del nuoto lento - Rallentare il declino del cervello - Alimentazione e nutrizione dopo i 60 - La lettura come passatempo di qualità - Le relazioni intergenerazionali come componente cruciale dello stile di vita - Fare della coltivazione del giardino uno stile di vita



Visita l'app ActivAge: <https://empowerment.activage-project.eu/>

I video informativi del Centro del Sapere Activage....

Sonno

VIDEO



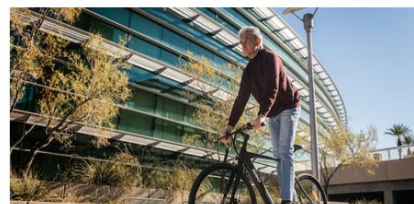
Riserva cognitiva

VIDEO



Esercizio fisico

VIDEO



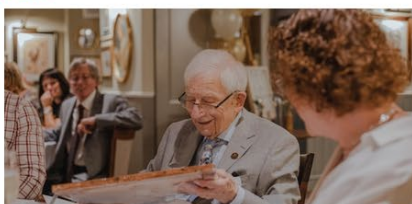
Sicurezza in internet

VIDEO



Come vivo la mia "età d'argento"

VIDEO



Autonomia nella vecchiaia

VIDEO



Alimentazione e nutrizione dopo i 60 anni

VIDEO



Rallentare il declino del cervello

VIDEO



La filosofia del nuoto lento

VIDEO



Viaggi intergenerazionali

VIDEO



Le relazioni interpersonali nell'era sociale

VIDEO



La vita sessuale oltre i 60 anni

VIDEO



Divario digitale e inclusione sociale

VIDEO



Come organizzare una chiamata whatsapp

VIDEO



Come installare l'applicazione whatsapp

VIDEO



Trasformare la coltivazione del giardino in uno stile di vita

VIDEO



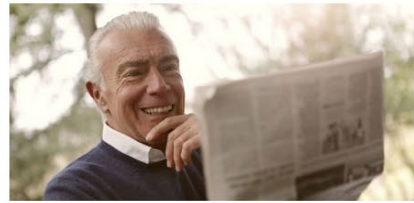
Le relazioni intergenerazionali come componente cruciale dello stile di vita

VIDEO



La lettura come passatempo di qualità

VIDEO



I partner



UNIVERSITÀ TELEMATICA
INTERNAZIONALE UNINETTUNO



UNIVERSITÉ
CATHOLIQUE
DE LILLE 1875

Finplus
trieste



LUNGA
VITA
ATTIVA



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