

ActivAge

PODPORA AKTIVNEMU STARANJU



Projekt

Evropsko prebivalstvo se hitro stara. Kako lahko s podaljševanjem *pričakovane življenjske dobe* ohranimo dobro kakovost življenja?

ActivAge je projekt Erasmus+, ki spodbuja proaktivni pristop k staranju. Dostopen spletni vmesnik profilira uporabnike in predlaga prilagojene poti za ohranjanje telesnih in kognitivnih funkcij ter socialnosti.

Cilj projekta ActivAge je preiti od običajnega konservativnega pristopa, namenjenega obvladovanju kriznih razmer, k proaktivnemu pristopu, namenjenemu spodbujanju in ohranjanju aktivnega in zdravega življenjskega sloga pri starejših od 65 let.

Rezultati projekta:

- ⇒ zbiranje in analiza podatkov o življenjskem slogu in navadah starejših od 65 let, da bi razumeli, kateri dejavniki (telesni, kognitivni, socialni itd.) najbolj vplivajo na dobro počutje starajočega se prebivalstva;
- ⇒ spletni vmesnik, ki na podlagi preprostega profiliranja predlaga prilagojeno pot izboljšanja, ki spodbuja aktivnejši in bolj zdrav življenjski slog;
- ⇒ *Digitalni center znanja ActivAge*, ki vsebuje spletne module usposabljanja ter zbirko podatkov o koristnih pobudah in virih na področju kulture, druženja, telesne dejavnosti, umetnosti in vseživljenjskega učenja.



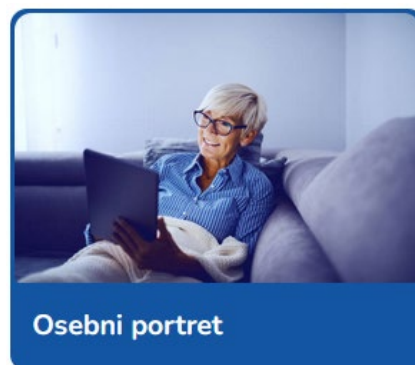
Funded by
the European Union

Aplikacija ActivAge Empowerment

Aplikacija ActivAge Empowerment (<https://empowerment.activage-project.eu/>), ki je vključena v portal mednarodne telematske univerze UNINETTUNO, izhaja iz raziskav o aktivnem staranju in znanstvenih dokazov o prednostih, ki jih takšen način življenja prinaša za fizično in psihično zdravje starejših od 65 let. Da bi zagotovili konkretno podporo temu cilju, je bilo po zaslugi prispevka različnih strokovnjakov razvito brezplačno orodje, ki ponuja posebne napotke in predlaga vedenje, ki izboljša in obogati življenjski slog.

Aplikacija ActivAge je namenjena aktivnim in zdravim starejšim od 65 let, na spletni strani pa predlaga proaktiven pristop za preprečevanje psihofizičnega poslabšanja in socialne izključenosti ter je namenjena ohranjanju splošnega dobrega počutja starejših.

Na področju **osebnega portreta** je predlagan kratek vprašalnik z nekaj preprostimi vprašanji o vsakdanjem življenju, prehrani in druženju. Odgovori bodo omogočili izdelavo osebnega portreta, poudarili morebitna področja za izboljšave ter pridobili nasvete in posnete video prispevke strokovnjakov, zdravstvenih delavcev in akademikov.



Med vrednostnimi predlogi, ki sledijo vprašalniku, je predlog, da se začne **pot za izboljšanje življenjskega sloga, katere** cilj je izboljšati zaznavanje samoučinkovitosti, samostojnosti, družabnosti in dobrih navad. V



aplikaciji je predstavljenih osem značajskega tipov, ki so bili opredeljeni na podlagi rezultatov raziskave, opravljene na velikem vzorcu starejših od 65 let v treh evropskih državah, in sicer v Italiji, Sloveniji in Franciji. Vsak lik ustreza šesttedenski tematski poti in ponuja kulturne dogodke, telesne dejavnosti, vire za druženje in digitalno vključevanje ter različne vrste pobud za izboljšanje in izboljšanje življenjskega sloga. Z brezplačno prijavo prejmete nasvete izbrane osebe v diskretni obliki na svoj mobilni telefon ali po elektronski pošti. Ti nasveti lahko konkretno obogatijo zaznavanje psihofizičnega počutja in ponudijo nove dejavnosti za preživljanje prostega časa.

Center znanja v aplikaciji ActivAge ponuja tudi koristne tematske vpogleda, in sicer z 18 video prispevki, ki so jih posebej pripravili strokovnjaki z različnih področij. Zajete so naslednje teme:

Vadba - Spanje - Kognitivne rezerve - Kako živim svojo "srebrno starost" - Internetna varnost - Avtonomija v starosti - Kako namestiti aplikacijo Whatsapp - Kako organizirati klic prek Whatsapp - Digitalni razkorak in socialna vključenost - Medgeneracijska potovanja - Medosebni odnosi v dobi sociale - Spolno življenje po 60. letu - Filozofija počasnega plavanja - Upočasnitev upadanja možganov - Hrana in prehrana po 60. letu - Branje kot kakovostno preživljanje prostega časa - Medgeneracijski odnosi kot ključna sestavina življenjskega sloga - Vzgoja vrta kot življenjski slog



Obiščite aplikacijo ActivAge: <https://empowerment.activage-project.eu/>

Informacijski videoposnetki Centra znanja Aktivacija....

Digitalno življenje: digitalna vrzel in socialna vključenost

VIDEO



Digitalno življenje: kako pokličem v aplikaciji whatsapp

VIDEO



Digitalno življenje: kako si namestim aplikacijo whatsapp

VIDEO



Družabnost – spolnost po 60. Letu

VIDEO



Družabnost – medosebni odnosi v dobi družbenih omrežij

VIDEO



Družabnost – medgeneracijska potovanja

VIDEO



Opolnomočnje – kognitivna rezerva

VIDEO



Opolnomočenje – spanje

VIDEO



Opolnomočenje – telesna aktivnost

VIDEO



Zdravo staranje – prehrana po 60. Letu

VIDEO



Zdravo staranje – upočasnitev upada možganov

VIDEO



Zdravo staranje – filozofija počasnega plavanja

VIDEO



Partnerji



UNIVERSITÀ TELEMATICA
INTERNAZIONALE UNINETTUNO



UNIVERSITÉ
CATHOLIQUE
DE LILLE 1875

Finplus
trieste



LUNGA
VITA
ATTIVA



Pišite na

Program ActivAge koordinira
Mednarodna telematska univerza UNINETTUNO
Corso Vittorio Emanuele II, 39
00186 Rim, Italija

www.activage-project.eu

E-naslov: activage@uninettunouniversty.net

Podpora Evropske komisije pri pripravi te publikacije ne pomeni, da podpira njeno vsebino, ki odraža le stališča avtorjev. Komisija ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.