



## ACTIVAGE

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

### Résumé

## BEST PRACTICES REPORT

### IO1

<b>Partenaire responsable :</b>	UC LILLE
<b>Contributeurs :</b>	Università Telematica Internazionale Uninettuno ZRS Koper FINPLUS Trieste Lunga Vita Attiva University of Maribor
<b>Version</b>	FINAL
<b>Date de sortie</b>	30/11/2021

# TABLE DES MATIÈRES

---

TABLE DES MATIÈRES .....	1
ABSTRAIT .....	2
INTRODUCTION .....	3
LE CADRE DU VIEILLISSEMENT ACTIF.....	3
MÉTHODOLOGIE .....	7
CONCLUSION .....	12

## ABSTRAIT

Le rapport suit l'objectif du projet ActivAge qui est de soutenir le vieillissement actif et de changer le paradigme habituel du conservateur à un soutien plus proactif pour la diffusion et le soutien d'un comportement sain dans la population vieillissante de l'UE. En particulier, ce rapport fait référence à la production intellectuelle 1 ; par conséquent, il se concentre sur la promotion des meilleures pratiques au niveau international pour le bien vieillir. Par conséquent, ce rapport propose une présentation des bonnes pratiques pour identifier les principales caractéristiques du vieillissement actif. De plus, il présente des conclusions et des idées basées sur un questionnaire (veuillez consulter les sections de l'annexe pour plus de détails sur le questionnaire) distribué en France, en Italie et en Slovénie en 2021 et qui sera décrit plus en détail plus loin.

Dans le présent résumé, les principaux éléments et sujets du rapport sont présentés. Pour plus de détails, veuillez-vous référer au rapport complet.

Le rapport complet est structuré comme suit :

- la **section 2** est consacrée à quelques informations contextuelles pour fournir une image claire de la situation actuelle concernant le vieillissement de la population en Europe afin d'avoir également des informations sur les tendances futures.
- la **section 3** se concentre sur les définitions les plus importantes dans ce domaine selon les sources et recherches pertinentes.
- la **section 4** porte sur le cadre et les principaux domaines d'intérêt. Plus précisément, chaque composante du cadre est décrite dans des sous-paragraphes pour donner un aperçu des principaux éléments d'un cadre de vieillissement actif.
- la **section 5** propose les variables socio-démographiques pertinentes pour une perspective de vieillissement actif.
- la **section 6** considère la méthodologie appliquée qui est un questionnaire distribué en France, Italie et Slovénie à notre groupe cible.
- la **section 7** présente les résultats après l'analyse de la partie 1 des questionnaires avec une approche comparative entre les trois pays d'intérêt : France, Italie et Slovénie.
- la **section 8** présente les résultats de la partie 2 des questionnaires.
- la **section 9** présente les trois événements Multiplicateur organisés.
- la partie de **conclusion** met en évidence certains points importants à retenir.
- des **annexes** sont fournies à la fin du rapport complet.

## INTRODUCTION

---

De nos jours, le phénomène du vieillissement de la population est un processus inévitable surtout dans la plupart des économies développées. Il apporte un large éventail de défis et d'opportunités. Ceci est lié à l'augmentation ou à la diminution de l'intensité du taux de natalité ainsi qu'à l'atteinte globale d'une durée de vie plus longue. Comme le rapport de la Commission européenne sur l'impact du changement démographique, Luxembourg (2020) a suggéré que l'espérance de vie à la naissance a augmenté d'environ 10 ans au cours des cinq dernières décennies en Europe.

En d'autres termes, notre société fait face à une évolution importante de la structure par âge de la population qui nécessite une attention croissante pour offrir à ces personnes un meilleur cadre de vie ainsi que pour les aider à maintenir leur état de santé qui est donné par un certain nombre de facteurs et éléments. En plus de la santé, d'autres concepts doivent être pris en compte, tels que les éléments sociaux et culturels, les facteurs physiques, le sexe et le pays.

Considérant l'Europe, certains chiffres sont pertinents pour avoir une image de fond du phénomène à l'étude. Plus précisément, on estime que d'ici 2070, l'âge médian atteindra la barre des 49 ans, soit cinq de plus que les niveaux actuels. Dans la même période la population âgée (65 ans et plus) représentera 30% de la population totale et celle en âge de travailler (20-64 ans) devrait passer de 59% actuellement à 51% de la population totale.

Compte tenu des chiffres, le concept de vieillissement actif attire l'attention de plusieurs universitaires ainsi que d'institutions aux niveaux national et international et des décideurs politiques et des praticiens. Par exemple, certains auteurs ont suggéré qu'un « vieillissement réussi » impliquait de définir un phénomène complexe et multidimensionnel (Anton et al., 2015).

## LE CADRE DU VIEILLISSEMENT ACTIF

---

Le cadre est composé de six facteurs - **activité physique, santé, inclusion sociale, apprentissage tout au long de la vie, culture et créativité et technologies de l'information et de la communication (TIC)**. Nous présentons également ici brièvement les meilleures pratiques identifiées pour chacun des facteurs mentionnés ci-dessus. Pour plus de détails et une description plus approfondie de chacune des meilleures pratiques, veuillez-vous référer au rapport complet.

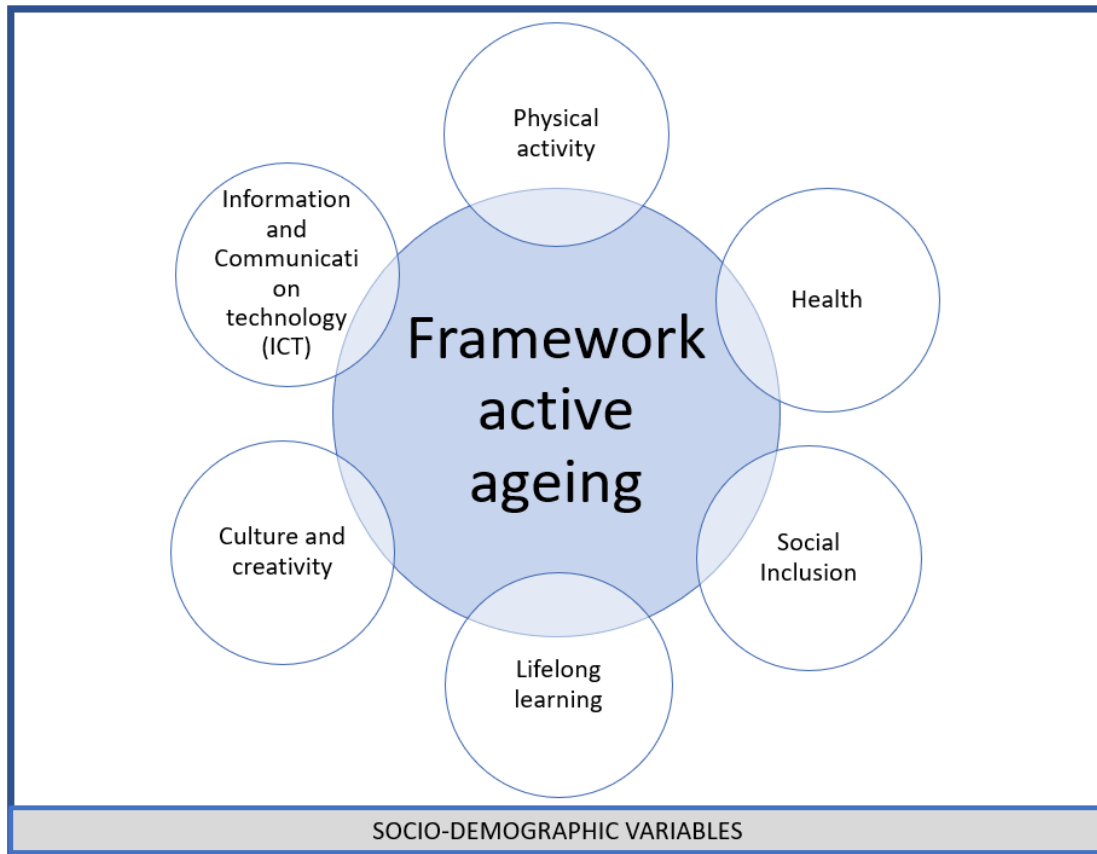


Fig. 1: LE CADRE DU VIEILLISSEMENT ACTIF

Source : réalisé pour le présent rapport

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

1. **NOM DE L'INITIATIVE:** SPORT 360  
**ORGANISATION DE REFERENCE:** ASI-ASC-ENDAS-MSP et OPES  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION):** 20 régions italiennes  
**LIEN:** <https://www.endas.it/progetto-sport-360/>
  
2. **NOM DE L'INITIATIVE** EuropeActive - Active Ageing Communities  
**ORGANISATION DE REFERENCE::** National Fitness Associations of 6 EU États membres et University of Southern Denmark  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION):** 6 EU États membres  
**LIEN:**<https://www.europeactive.eu/news/success-europeactive%E2%80%99s-active-ageing-communities-project>
  
3. **NOM DE L'INITIATIVE:** FVG in Movimento. 10 thousand steps of Health  
**ORGANISATION DE REFERENCE :** 73 communes  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION) :** Friuli Venezia Giulia en Italie  
**LINE:** <https://federsanita.anci.fvg.it/progetti/progetto-friuli-venezia-giulia-in-movimento/>

4. **NOM DE L'INITIATIVE:** LUNGA VITA ATTIVA (LVA)  
**ORGANISATION DE REFERENCE:** LUNGA VITA ATTIVA  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION):** Trieste en Italie  
**LIEN:** [www.lungavitattiva.it](http://www.lungavitattiva.it)
5. **NOM DE L'INITIATIVE :** Fit Senior training  
**ORGANISATION DE REFERENCE:** BODIFIT  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION):** Slovénie  
**LIEN:** <https://bodifit.net/bodifit-vadba/vodena-vadba/fit/>

## SANTÉ

6. **NOM DE L'INITIATIVE:** Stato di Salute e Qualità della vita della popolazione ultra 64enne in Friuli Venezia Giulia  
**ORGANISATION DE RÉFÉRENCE :** Friuli Venezia Giulia  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION):** Friuli Venezia Giulia, Italie  
**LIEN:** <https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/pdf2019/>
7. **NOM DE L'INITIATIVE:** Le politiche per l'invecchiamento attivo nella Regione Emilia Romagna  
**ORGANISATION DE REFERENCE :** Emilia Romagna  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION):** Émilie Romagne, Italie  
**LIEN:**  
[http://informa.comune.bologna.it/iperbole/media/files/opuscolo\\_asl\\_promuovere\\_qualit\\_vita\\_e\\_invecchiare\\_bene.pdf](http://informa.comune.bologna.it/iperbole/media/files/opuscolo_asl_promuovere_qualit_vita_e_invecchiare_bene.pdf)
8. **NOM DE L'INITIATIVE:** ACTIVE AND HEALTHY AGING IN SLOVENIA  
**ORGANISATION DE REFERENCE :** Institut National de Santé Publique (NIJZ) et AHA.SI  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION) :** Slovénie  
**LIEN :** <http://www.staranje.si/aha-si/izdelki-projekta-project-outputs>
9. **NOM DE L'INITIATIVE :** ÉquilibreS (Gentilly)  
**ORGANISATION DE REFERENCE :** Gentilly  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION) :** France  
**LIEN :** contacts : C. Laguillaume, M.-C. Lassartre, J.-M. Soares, S. Olivares Direction santé / Réseau ÉquilibreS 7, rue Kleynhoff 94250 Gentilly Téléphone : 33 (0) 1 49 08 03 40 Courriel : [sante@ville-gentilly.fr](mailto:sante@ville-gentilly.fr)

## L'INCLUSION SOCIALE

10. **NOM DE L'INITIATIVE :** Progetti e iniziative per gli anziani  
**ORGANISATION DE RÉFÉRENCE:** municipalité de Trente  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION) :** Trente en Italie  
**LIEN:**<https://www.comune.trento.it/Aree-tematiche/Politiche-sociali-e-abitative/Anziani/Iniziative>
11. **NOM DE L'INITIATIVE :** URBACT Invecchiare en hommage  
**ORGANISATION DE RÉFÉRENCE:** Fondazione Giacomo Brondolini  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION) :** Italie  
**LIEN :** <https://www.fondazionebrodolini.it/progetti/urbact-invecchiare-salute>

12. **NOM DE L'INITIATIVE** : Age-friendly World  
**ORGANISATION DE REFERENCE** : Ville de Ljubjana Engagé  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION)** : Slovénie  
**LIEN** : <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/ljubljana/>
13. **NOM DE L'INITIATIVE** : Towards an age friendly community  
**ORGANISATION DE RÉFÉRENCE** : Marta Ramovš, Thibauld Moulaert, Jože Ramovš  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION)** : Slovénie  
**LIEN** : [https://alpine-space.eu/projects/taafe/deliverables/d.t1.2.1-methodology-booklet\\_eng-version.pdf](https://alpine-space.eu/projects/taafe/deliverables/d.t1.2.1-methodology-booklet_eng-version.pdf)

## APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE

14. **NOM DE L'INITIATIVE** : L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES UNIVERSITÉS DU TROISIÈME AGE  
**ORGANISME DE RÉFÉRENCE** : L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES UNIVERSITÉS DU TROISIÈME AGE  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION)** : France  
**LIEN** : <https://www.aiu3a.org/v2/about-fr.html>
15. **NOM DE L'INITIATIVE** : Université slovène du troisième âge  
**ORGANISATION DE RÉFÉRENCE** : Université slovène du troisième âge  
**LIEU DE RÉFÉRENCE (PAYS, RÉGION)** : Slovénie  
**LIEN** : <http://www.utzo.si/en/>

## CULTURE ET CRÉATIVITÉ

16. **NOM DE L'INITIATIVE** : CINAGE - European Cinema for Active Aging  
**ORGANISATION DE REFERENCE** : CINAGE  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION)** : Portugal, Slovénie, Italie et UK  
**LIEN** : <https://www.fondazioneccsc.it/evento/cinage-cinema-for-active-ageing-12-brevi-storie-di-invecchiamento-attivo-3/>
17. **NOM DE L'INITIATIVE** : Canal U  
**ORGANISATION DE REFERENCE** : Canal U  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION)** : France  
**LIEN** : <https://www.canal-u.tv/themes/>

## TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)

18. **NOM DE L'INITIATIVE** : DomAssist  
**ORGANISME DE REFERENCE** : 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.  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION)** : France  
**LIEN**: <https://interstices.info/une-assistance-numerique-pour-les-personnes-agees-le-projet-domassist/>

19. **NOM DE L'INITIATIVE** : Be Smart Seniors (BESS)  
**ORGANISATION DE REFERENCE** : Commission européenne  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION)** : Europe  
**LIEN** : <https://www.bessproject.eu/en>
20. **NOM DE L'INITIATIVE** : Senior Fitness - Entraînement à domicile pour personnes âgées et personnes âgées  
**ORGANISATION DE RÉFÉRENCE** : Google  
**LIEU DE REFERENCE (PAYS, REGION)** :  
**LIEN** : <https://play.google.com/store/apps/details?id=fitness.com.senior>

## MÉTHODOLOGIE

---

La méthodologie appliquée est un questionnaire distribué en France, Italie et Slovénie à notre groupe cible ainsi qu'elle se caractérise par des événements multiplicateurs organisés en 2021. Les questionnaires étaient à l'origine en anglais puis traduits en français, italien et slovène pour les collectes de données en chaque pays de référence. La collecte des données a été effectuée à la fois en ligne et en présence. Le questionnaire était structuré en deux parties. Pour plus d'informations sur les variables démographiques de l'échantillon, veuillez-vous référer au rapport complet.

## LE QUESTIONNAIRE – PARTIE 1

En ce qui concerne la première partie, l'analyse était basée sur le cadre d'âge actif fourni ci-dessus. Voici une brève description des principaux résultats divisés par les éléments qui composent le cadre.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parmi les trois pays – France, Slovénie et Italie – étudiés, la majorité du groupe cible présente une activité physique modérée dans ses activités quotidiennes. Cela signifie que dans ces pays, la population âgée actuelle est active et autonome dans ses activités quotidiennes, en particulier en Slovénie (90,2%) et en Italie (83,8%). Alors qu'en France notre cible semble moins encline (76 %) à faire des efforts physiques par rapport aux deux autres pays. En d'autres termes, il ressort que les conditions physiques actuelles des répondants sont bonnes et leur donne la possibilité de faire leur activité quotidienne de manière autonome.

Ce constat confirme que la population est active d'un point de vue physique et donc aussi plus autonome et indépendante. Les résultats sont toujours très optimistes puisque la majorité dans les trois pays sous enquête préfère faire du sport régulièrement en semaine. Par conséquent, ceux-ci suggèrent que chez les personnes âgées, les personnes âgées ne mènent pas une vie sédentaire.

### SANTÉ



Premièrement, la plupart des personnes (> 50 %) dans chaque pays – France, Slovénie et Italie – considèrent leur état de santé en fonction de leur âge. Cela s'est produit principalement en Slovénie et en Italie. Alors qu'en France, le pourcentage de personnes s'accordant à dire que leur état de santé est en rapport avec leur âge est un peu plus faible que dans les deux autres pays mais toujours supérieur à 50 %.

Il est intéressant de dire, suite aux résultats obtenus, que la France, l'Italie et la Slovénie présentent toutes deux une population de personnes âgées en bonne santé et d'accord pour faire des escaliers. Cela pourrait être conforme aux nombreux exemples mentionnés ci-dessus qui démontrent l'attention croissante portée à la santé dans le vieillissement actif des personnes âgées en tant que question d'importance d'un point de vue national. De plus, en ce qui concerne le degré d'inquiétude du répondant au sujet de son état de santé. En Slovénie, l'échantillon n'est généralement pas inquiet du tout (> 50 %). Alors qu'en France et en Italie la plupart de chaque échantillon (> 50%) n'est ni inquiet ni inquiet de l'état de santé. Cela pourrait signifier que les personnes âgées italiennes et françaises n'expriment pas de réponse stricte car elles ne veulent pas donner de réponse sur leur état de santé sans en être sûres.

Enfin, concernant ce sujet, les résultats soulignent que moins de 25% des personnes interrogées dans chaque pays étudié ont une perception positive de leur état de santé sans s'en inquiéter.

## L'INCLUSION SOCIALE

L'échantillon à l'étude montre une tendance similaire parmi les trois pays – France, Italie et Slovénie – analysés. En d'autres termes, la majorité (>50%) si les personnes âgées conviennent qu'elles consacrent au moins 4 jours par mois à des activités sociales telles que sortir avec des amis, les rencontrent dans des centres/clubs pour personnes âgées.

Il s'agit d'un résultat intéressant car la population âgée considérée est loin d'être seule et a des interactions fréquentes avec la communauté et avec les personnes de la même génération. Ces derniers les aident à avoir un environnement favorable autour d'eux qui supprime plusieurs obstacles à la promotion des liens sociaux et de l'inclusion sociale.

Comme mentionné précédemment, faire partie d'une communauté, avoir des contacts sociaux qui renforcent le sentiment d'inclusion s'avèrent pertinents pour améliorer la sphère émotionnelle.

De plus, environ >51% de l'échantillon français et slovène consacre au moins 4 jours par mois à s'occuper des membres de la famille tels que les petits-enfants ou les parents âgés. Le pourcentage augmente et atteint les 61,3% en Italie.

Ce résultat signifie que la population âgée est souvent impliquée dans les soins des membres plus jeunes de la famille ainsi que des personnes âgées. Il s'agit d'un résultat pertinent en termes d'inclusion sociale car il représente un moyen vivant d'avoir des interactions régulières avec la famille ainsi qu'un échange avec des personnes de différentes générations.

Enfin, concernant l'engagement du groupe cible dans des activités bénévoles au moins 2 jours par mois. Cela pourrait être une activité importante pour avoir de nouvelles connexions dans la communauté, pour améliorer le sentiment d'inclusion et pour trouver un rôle fonctionnel dans la société surtout après la retraite.

Le résultat obtenu suggère que dans les trois pays, les activités volontaires ne sont pas effectuées sur une base mensuelle. Cela pourrait avoir plusieurs significations, peut-être que les plus âgés sont intéressés par d'autres activités, ils peuvent envisager des activités bénévoles à faire sur une base annuelle. Cependant, dans chaque pays étudié, au moins 20 % des personnes interrogées consacrent 2 jours par mois à des activités bénévoles.

## APPRENTISSAGE TOUT AU LONG DE LA VIE

Il est clair que la France, l'Italie et la Slovénie ont des personnes âgées qui passent du temps à lire un livre et cela arrivait fréquemment et régulièrement en une semaine (>70%). Les chiffres montrent que la population âgée française est plus « addictive » à la lecture ; puis, on trouve la Slovénie et, enfin, l'Italie avec encore un niveau élevé de personnes qui consacrent leur temps à cette activité.

Il s'agit d'un élément important de l'apprentissage tout au long de la vie, car la lecture a un effet puissant sur l'accès à de nouvelles informations et aide les gens à être toujours à jour tout en stimulant leur culture.

Concernant les journées passées à des activités telles que des énigmes, jouer aux cartes etc., nous avons un résultat équilibré dans chaque pays en commentaire. Plus précisément, chaque échantillon de pays présente la tarte divisée entre les personnes qui sont d'accord et celles qui ne sont pas d'accord. Ce phénomène est un peu plus clair en Slovénie où au moins 52,9% de l'échantillon est d'accord pour consacrer au moins 2 jours par semaine à des activités telles que des énigmes, jouer aux cartes, etc.

Par conséquent, alors que pour les activités de lecture, nous avons une tendance homogène parmi les pays étudiés. Alors que, dans le cas d'activités telles que les énigmes, la tendance diffère selon les pays.

En regardant l'attitude envers les activités artistiques (jouer d'un instrument, peindre, écrire, etc.), d'une part, la majorité de la population âgée en examen (> 60 %) dans chaque pays étudié ne passe pas au moins 4 jours par mois en activités artistiques telles que jouer d'un instrument, peindre, écrire, etc. D'autre part, environ 20% pour cent en France et en Italie pratiquent les activités mentionnées ci-dessus, la Slovénie étant le gagnant dans ces activités atteignant 27,5%.

## CULTURE ET CRÉATIVITÉ

En regardant la culture dans les TIC, d'une part, chaque échantillon de pays présente le gâteau avec la majorité des personnes (> 80%) qui sont d'accord concernant l'utilisation de technologies telles que l'ordinateur et Internet au moins 2 jours par semaine. Dans ce cas, les Italiens sont plus enclins à ces technologies ; suivis des Slovènes et des Français.

D'un autre côté, chaque échantillon de pays présente le gâteau avec moins de 15% des répondants qui sont en désaccord concernant l'utilisation des technologies au moins 2 jours par semaine. Ce dernier voit la Slovénie avec le pourcentage le plus élevé, puis la France et, enfin, l'Italie. Il s'agit d'un résultat significatif qui souligne

que la cible de référence est capable d'utiliser les technologies et, par conséquent, la fracture numérique est un enjeu moins puissant que par le passé.

Concernant le fait d'aller au moins 2 jours par mois au cinéma ou au théâtre, nous avons la majorité des gens (>50%) qui ne sont pas d'accord. Dans ce cas, les Slovènes sont ceux qui n'assistent pas souvent aux événements au cinéma et au théâtre, suivis des Français et des Italiens. Cependant, dans chaque échantillon de pays, au moins 15 % des personnes interrogées sont d'accord sur le fait d'aller au moins 2 jours par mois au cinéma ou au théâtre.

## TECHNOLOGIE DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)

Concernant l'accès à au moins un des appareils suivants - ordinateur, ordinateur portable, tablette, netbook, nous avons la majorité des personnes (>89 % ou égal à 89 %) qui sont d'accord dans tous les pays analysés.

Dans ce cas, les Italiens et les Slovènes sont ceux qui présentent les pourcentages les plus élevés suivis de l'échantillon français. Il s'agit d'un résultat intéressant signifiant qu'il existe une tendance similaire dans les pays étudiés en termes d'accessibilité aux TIC.

En ce qui concerne l'accès à Internet, les échantillons étudiés dans chaque pays présentent des résultats similaires. Plus précisément, d'une part, la majorité des personnes en Slovénie et en Italie ont plus de 96% des personnes interrogées ayant accès à Internet à la maison. En revanche, en France, un pourcentage encore très important de personnes (88 %) a accès à Internet.

Enfin, nous avons la majorité des personnes (>90%) ont accès à un smartphone à la maison. La Slovénie présentant le pourcentage le plus élevé, suivie de l'Italie et de la France.

## LE QUESTIONNAIRE – PARTIE 2

### ÉNONCÉ DU PROBLÈME

Comme les gens vivent plus longtemps, il devient important de comprendre comment la qualité de vie des personnes âgées peut être améliorée afin de permettre aux personnes âgées de rester indépendantes, actives et en bonne santé aussi longtemps que possible. L'objectif est de promouvoir une politique de prévention dirigée vers les personnes âgées en partant du principe que la santé peut être créée et maintenue grâce à la participation de multiples facteurs et en considérant que l'objectif de personnes âgées en bonne santé est une ressource pour leurs familles, leurs communautés et leurs économies.

### OBJECTIFS DU PROJET

Ce travail vise à présenter des données quantitatives de recherche sur le vieillissement actif sur la base desquelles nous entendons concevoir, construire et diffuser une plateforme numérique visant à accompagner le changement des habitudes qui contribuent au maintien de la santé et de l'autonomie en vieillissant. En partant des caractéristiques sociodémographiques (sexe, âge, éducation et revenu), nous

avons analysé les différences dans les poids structurels de la santé (indice de masse corporelle), les habitudes tabagiques et les habitudes alimentaires, les antécédents familiaux de maladies chroniques, la qualité du sommeil, la composante psychologique, performances cognitives et réserve cognitive, relations sociales, composante biologique, facteurs de personnalité et sentiment vis-à-vis de la technologie (enthousiasme ou anxiété).

## CONCLUSION ET PROCHAINES ÉTAPES

Les éléments fondamentaux du vieillissement actif sont l'autonomie et l'indépendance et le modèle présenté par l'OMS (WHO, 2002) repose sur ces principaux piliers : la participation, la santé, la sécurité et l'apprentissage tout au long de la vie. Nos données sont conformes au modèle de vieillissement actif proposé par l'OMS et identifient des éléments clés pour soutenir la prévention et la promotion de la santé dans l'évolution des déterminants comportementaux (exercice et activité physique ; habitudes de consommation d'alcool et de tabac ; alimentation) ; déterminants personnels (caractéristiques psychologiques); déterminants sociaux (éducation); et culturel. Les données analysées supportent les prochaines étapes prévues :

- développer un outil d'auto-évaluation et de recommandation en ligne ActivAge qui offrira aux utilisateurs la possibilité d'effectuer une auto-évaluation et de recevoir un parcours recommandé et personnalisé vers un mode de vie plus actif et plus sain ;
- le développement d'un centre de connaissances numériques ActivAge qui proposera des modules de formation en ligne ouverts aux seniors et collectera et publiera des cartes numériques des initiatives et ressources existantes.

## ÉVÉNEMENTS MULTIPLICATEURS

En plus de la collecte du questionnaire, des événements multiplicateurs ont été organisés. Plus précisément, les trois événements suivants. Vous trouverez ci-dessous une brève description. De plus amples détails peuvent être obtenus dans les rapports dédiés.

### 1. 1 juin 2021, Trieste, Italie - Événement multiplicateur

Le premier ActivAge Multiplier Event a eu lieu dans la piscine Bruno Bianchi à Trieste (Italie) le 1er juin 2021. L'objectif de l'événement était d'explorer l'Art de bien vieillir : citoyens de plus de 60 ans, représentants des autorités locales, l'Université du troisième âge et les associations culturelles et sportives qui promeuvent la valeur d'un mode de vie actif ont été invitées.

### 2. 30 juin 2021 Événement multiplicateur à Koper, Slovénie

Le deuxième événement ActivAge Multiplier à Koper visait à discuter de la manière de maintenir la capacité fonctionnelle et l'indépendance aussi longtemps que possible.

Après avoir discuté des problèmes, on leur a présenté les dernières lignes directrices sur la santé cognitive (activités utiles pour maintenir la santé cognitive), l'alimentation saine et l'exercice. Les conséquences de l'inactivité ont été mises en évidence et pour obtenir plus d'informations, une pause active a été prise où des conseils de première main ont été donnés sur la façon de rompre avec succès l'inactivité/la position assise prolongée.

La dernière partie était de discuter de l'utilisation des TIC par la population âgée.

### 1. 27 septembre 2021 Événement multiplicateur à Lille, France

Le troisième ActivAge Multiplier Event à Lille a été organisé par l'Université Catholique de Lille (UC LILLE) en collaboration avec l'EHPAD NOTRE DAME de Lille dans le but d'impliquer un groupe de seniors dans les activités du projet ActivAge et de recueillir les commentaires des utilisateurs cibles dans le développement d'outils pouvant favoriser une approche volontariste du vieillissement.

Le rôle des institutions, en particulier au niveau local, est considéré comme crucial pour créer les conditions d'une expérience de vieillissement positive : par exemple, l'élimination des barrières physiques dans les transports publics, la promotion de services plus efficaces dans le domaine de la santé, la création d'« environnements sociaux » où les aînés peuvent se rencontrer et faire de l'exercice ou s'impliquer dans d'autres activités.

## CONCLUSION

---

Construire un scénario positif de vie vieillissante est un facteur prioritaire et important dans notre société, notamment en raison de la croissance de la population âgée, une grande attention doit être accordée à l'engagement des personnes âgées dans leur propre bien-être. Les six facteurs présentés - activité physique, santé, inclusion sociale, apprentissage tout au long de la vie, culture et créativité et technologies de l'information et de la communication (TIC) - sont tous liés entre eux et contribuent à construire le cadre du vieillissement actif.