



ACTIVAGE

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

Povzetek

POROČILO O DOBRIH PRAKSAH

IO1

Odgovorni partner:	UC LILLE
Avtorici:	Università Telematica Internazionale Uninettuno Znanstveno-raziskovalno središče Koper FINPLUS Trieste Lunga Vita Attiva Univerza v Mariboru
Različica	KONČNA
Datum izdaje	30. 11. 2021

KAZALO

KAZALO	Errore. Il segnalibro non è definito.
KRATEK POVZETEK.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
UVOD	Errore. Il segnalibro non è definito.
OKVIR AKTIVNEGA STARANJA	Errore. Il segnalibro non è definito.
METODOLOGJA	7
ZAKLJUČEK	Errore. Il segnalibro non è definito.

KRATEK POVZETEK

Poročilo je skladno s ciljem projekta ActiveAge, ki je zagotoviti podporo aktivnemu staranju in spremeniti običajno paradigmo iz konservativnega v proaktivno podporo zdravemu vedenju starajočega se prebivalstva EU. Poročilo se nanaša na IO1: osredotoča se na promocijo dobrih praks kakovostnega staranja na mednarodni ravni. Poročilo tako predstavlja dobre prakse, ki omogočajo prepoznavanje glavnih značilnosti aktivnega staranja. Poleg tega vključuje rezultate raziskave (podrobnosti o uporabljenem vprašalniku najdete v razdelku Priloge), ki je bila izvedena v Franciji, Italiji in Sloveniji leta 2021 in bo podrobno opisana v nadaljevanju.

Povzetek poročila predstavi glavne elemente in teme poročila. Več podrobnosti najdete v samem poročilu.

Poročilo je razdeljeno na naslednja poglavja:

- **Razdelek 2** je namenjen predstavitvi informacij, ki pomagajo ustvariti podobo trenutne situacije, glede starajočega se prebivalstva Evrope ter pričakovanih prihodnjih trendov.
- **Razdelek 3** se osredotoča na najpomembnejše definicije na tem področju glede na relevantne vire in raziskovalce.
- **Razdelek 4** se osredotoča na okvir aktivnega staranja in glavna interesna področja. Vsaka komponenta okvira je opisana v podpoglavju, kar omogoča pregled glavnih elementov okvira aktivnega staranja.
- **Razdelek 5** opredeli sociodemografske variable, ki so relevantne za perspektivo aktivnega staranja.
- **Razdelek 6** predstavi uporabljen metodologijo, t. j. vprašalnik, ki je bil uporabljen na ciljni skupini v Franciji, Italiji in Sloveniji.
- **Razdelek 7** predstavi rezultate analize 1. dela vprašalnika in primerjavo med tremi državami, t.j. Francijo, Italijo in Slovenijo.
- **Razdelek 8** predstavi rezultate 2. dela vprašalnika.
- **Razdelek 9** predstavi tri multiplikatorske dogodke, ki so bili organizirani v sklopu projekta.
- **Zaključek** osvetli nekaj pomembnih dognanj.
- **Priloge** so na voljo na koncu poročila.

UVOD

Staranje prebivalstva je dandanes proces, ki se mu v večini razvitih držav ni mogoče izogniti. Prinaša različne izzive in priložnosti, ki so povezani tako s povečanjem ali upadom rodnosti kot s splošno doseženo daljšo življenjsko dobo. Poročilo Evropske komisije o učinkih demografskih sprememb (Luksemburg, 2020), navaja, da se je v zadnjih petih desetletjih pričakovana življenjska doba v Evropi podaljšala za okoli deset let.

Povedano z drugimi besedami, naša družba se sooča s pomembno evolucijo na področju starostne strukture populacije, ki zahteva vedno več pozornosti, da bi starajočemu se prebivalstvu zagotovili boljše življenjske pogoje in jim pomagali ohraniti zdravje, kar je odvisno od številnih dejavnikov. Poleg zdravja je treba vzeti v obzir še druge koncepte, kot so družbeni in kulturni elementi, fizični dejavniki, spol in država.

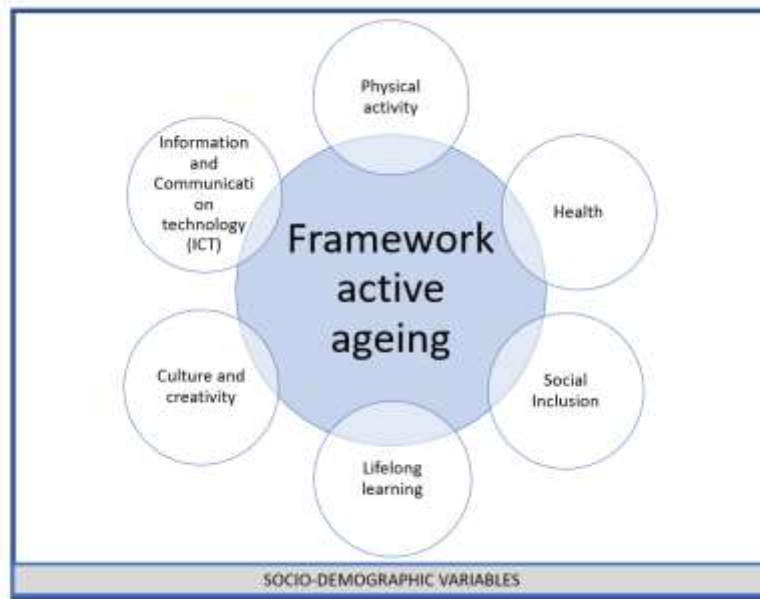
Na primeru Evrope je potrebno pogledati nekaj relevantnih podatkov, da si поблиže pogledamo za fenomen. Ocenjuje se, da bo v Evropi do leta 2070 srednja starost dosegla mejnik 49 let, to je pet let več kot zdaj. V istem obdobju bo starejša populacija (starejši od 65 let) predstavljala 30 % vse populacije, odstotek delovne populacije (20-64 let) pa se bo z zdajšnjih 59 % znižal na 51 % celotne populacije¹.

Zaradi teh napovedi je koncept aktivnega staranja pritegnil pozornost številnih znanstvenikov in institucij na nacionalnih in mednarodni ravni, prav tako tudi oblikovalcev politike in praktikov. Nekateri avtorji predlagajo, da je »uspešno staranje« treba definirati kot kompleksen, večdimenzionalen fenomen.

OKVIR AKTIVNEGA STARANJA

Okvir aktivnega staranja je sestavljen iz šestih dejavnikov: **fizična aktivnost, zdravje, socialna vključenost, vseživljenjsko učenje, kultura in ustvarjanje ter informacijska in komunikacijska tehnologija (IKT)**. Tukaj bomo tudi na kratko predstavili dobre prakse za vsakega od naštetih dejavnikov. Več informacij in podrobnejši opis je na voljo v celotnem poročilu.

¹ Il Sole 24 ore: https://www.ilsole24ore.com/art/commissione-ue-campo-sull-invecchiamento-popolazione-AEUqIWC?refresh_ce=1



Slika 1: Okvir aktivnega staranja

Vir: pripravljeno za potrebe poročila

FIZIČNA AKTIVNOST

1. **INICIATIVA:** SPORT 360
ORGANIZACIJA: ASI-ASC-ENDAS-MSP in OPES
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): 20 italijanskih regij
POVEZAVA: <https://www.endas.it/progetto-sport-360/>

2. **INICIATIVA:** EuropeActive - Active Ageing Communities
ORGANIZACIJA: National Fitness Associations of six EU Member States and the University of Southern Denmark
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): šest držav članic EU
POVEZAVA: <https://www.europeactive.eu/news/success-europeactive%E2%80%99s-active-ageing-communities-project>

3. **INICIATIVA:** FVG in Movimento. 10 thousand steps of Health
ORGANIZACIJA: 73 občin
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Friuli Venezia Giulia in Italy
POVEZAVA: <https://federsanita.anci.fvg.it/progetti/progetto-friuli-venezia-giulia-in-movimento/>

4. **INICIATIVA:** LUNGA VITA ATTIVA (LVA)
ORGANIZACIJA: LUNGA VITA ATTIVA
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Trst, Italija
POVEZAVA: www.lungavitattiva.it

5. **INICIATIVA:** Fit Senior training
ORGANIZACIJA: BODIFIT
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Slovenija
POVEZAVA: <https://bodifit.net/bodifit-vadba/vodena-vadba/fit/>

ZDRAVJE

6. **INICIATIVA:** Stato di Salute e Qualità della vita della popolazione ultra 64enne in Friuli Venezia Giulia
ORGANIZACIJA: Friuli Venezia Giulia
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Friuli Venezia Giulia, Italija
POVEZAVA: <https://www.epicentro.iss.it/passi-argento/pdf2019/>

7. **INICIATIVA:** Le politiche per l'invecchiamento attivo nella Regione Emilia Romagna
8. **ORGANIZACIJA:** Emilia Romagna
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Emilia Romagna, Italija
POVEZAVA:
http://informa.comune.bologna.it/iperbole/media/files/opuscolo_asl_promuovere_qualit_vita_e_invecchiare_bene.pdf

9. **INICIATIVA:** ACTIVE AND HEALTHY AGING IN SLOVENIA
ORGANIZACIJA: National Institute of Public Health (NIJZ) and AHA.SI
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Slovenija
POVEZAVA: <http://www.staranje.si/aha-si/izdelki-projekta-project-outputs>

10. **INICIATIVA:** ÉquilibreS (Gentilly)
ORGANIZACIJA: Gentilly
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Francija
POVEZAVA: contacts: C. Laguillaume, M.-C. Lassartre, J.-M. Soares, S. Olivares Direction santé / Réseau ÉquilibreS 7, rue Kleynhoff 94250 Gentilly Telephone: 33 (0) 1 49 08 03 40 Email: sante@ville-gentilly.fr

SOCIALNA VKLJUČENOST

11. **INICIATIVA:** Progetti e iniziative per gli anziani
ORGANIZACIJA: občina Trento
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Trento, Italija
POVEZAVA: <https://www.comune.trento.it/Aree-tematiche/Politiche-sociali-e-abitative/Anziani/Iniziative>

12. **INICIATIVA:** URBACT Invecchiare in salute
ORGANIZACIJA: Fondazione Giacomo Brondolini
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Italija
POVEZAVA: <https://www.fondazionebrodolini.it/progetti/urbact-invecchiare-salute>

13. **INICIATIVA:** Age-friendly World
ORGANIZACIJA: City of Ljubjana Committed
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Slovenija
POVEZAVA: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/network/ljubljana/>

14. **INICIATIVA:** Towards an age friendly community
ORGANIZACIJA: Marta Ramovš, Thibauld Moulart, Jože Ramovš
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Slovenija
POVEZAVA: https://alpine-space.eu/projects/taafe/deliverables/d.t1.2.1-methodology-booklet_eng-version.pdf

VSEŽIVLJENJSKO IZOBRAŽEVANJE

15. **INICIATIVA** : L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES UNIVERSITÉS DU TROISIÈME AGE
ORGANIZACIJA: L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES UNIVERSITÉS DU TROISIÈME AGE
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Francija
POVEZAVA: <https://www.aiu3a.org/v2/about-fr.html>
16. **INICIATIVA**: Slovenian Third Age University
ORGANIZACIJA: Slovenian Third Age University
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Slovenija
POVEZAVA: <http://www.utzo.si/en/>

KULTURA IN USTVARJALNOST

17. **INICIATIVA**: CINAGE - European Cinema for Active Aging
ORGANIZACIJA: CINAGE
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Portugal, Slovenia, Italy and the United Kingdom
POVEZAVA: <https://www.fondazioneesc.it/evento/cinage-cinema-for-active-ageing-12-brevi-storie-di-invecchiamento-attivo-3/>
18. **INICIATIVA**: Canal U
ORGANIZACIJA: Canal U
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Francija
POVEZAVA: <https://www.canal-u.tv/themes/>

INFORMACIJSKA IN KOMUNIKACIJSKA TEHNOLOGIJA (IKT)

19. **INICIATIVA**: DomAssist
ORGANIZACIJA: 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.
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Francija
POVEZAVA: <https://interstices.info/une-assistance-numerique-pour-les-personnes-agees-le-projet-domassist/>
20. **INICIATIVA**: Be Smart Seniors (BESS)
ORGANIZACIJA: EU commission
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA): Evropa
POVEZAVA: <https://www.bessproject.eu/en>
21. **INICIATIVA**: Senior Fitness - Home workout for old and elderly
ORGANIZACIJA: Google
OBMOČJE (DRŽAVA, REGIJA):
POVEZAVA: <https://play.google.com/store/apps/details?id=fitness.com.senior>

METODOLOGIJA

Metodologijo, ki smo jo uporabili, predstavlja vprašalnik, ki smo ga v Franciji, Italiji in Sloveniji razdelili ciljni skupini, prav tako tudi multiplikatorski dogodki, ki smo jih organizirali v letu 2021. Vprašalnik je bil napisan v angleščini in nato za zbiranje podatkov v vsaki od sodelujočih držav preveden v francoščino, italijanščino in slovenščino. Zbiranje podatkov je potekalo tako preko spleta kot v živo. Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov. Več podatkov o demografskih variabliah vzorca najdete v celotnem poročilu.

VPRAŠALNIK – 1. DEL

Kar zadeva prvi del, je analiza temeljila na okviru aktivnega staranja, ki je predstavljen zgoraj. V nadaljevanju sledi kratek opis glavnih ugotovitev, razdeljenih na področja, kot jih predvideva okvir.

FIZIČNA AKTIVNOST

V državah, kjer je bila izvedena raziskava (Francija, Slovenija in Italija), je velik delež ciljne skupine zmerno fizično aktiven v vsakodnevni rutini. To pomeni, da je v teh državah zdajšnje ostarelo prebivalstvo aktivno in samostojno v vsakodnevni rutini, še posebej v Sloveniji (90,2 %) in Italiji (83,8 %), medtem ko je v Franciji ciljna skupina nekoliko manj aktivna (76 %) v primerjavi z drugima državama. Z drugimi besedami, ugotovili smo, da je fizična kondicija tistih, ki so izpolnili vprašalnik, dobra in jim omogoča, da samostojno opravljajo vsakodnevne aktivnosti. Ta ugotovitev potrjuje, da je ta populacija fizično aktivna in zato tudi bolj samostojna in neodvisna. Rezultati so zelo optimistični, kajti večina vprašanih v vseh treh državah se na tedenski ravni ukvarja s športom, kar pomeni, da nimajo sedečega življenja.

ZDRAVJE

Večina vprašanih (> 50 %) v vseh treh državah (Franciji, Sloveniji in Italiji) meni, da je njihovo zdravstveno stanje v skladu z njihovo starostjo. To velja predvsem za Slovenijo in Italijo, medtem ko je v Franciji odstotek oseb, ki sem jim zdi njihovo zdravstveno stanje v skladu z njihovo starostjo, nekoliko nižji kot v drugih dveh državah, a še vedno nad 50 %.

Zanimivo je, da rezultati, pridobljeni v Franciji, Italiji in Sloveniji, predstavljajo populacijo starejših oseb, ki so zdrave in so se pripravljene vzpeti po stopnicah. To bi bilo lahko skladno s številnimi primeri, ki smo jih omenili zgoraj, ki kažejo na naraščanje pozornosti, namenjene zdravju pri aktivnem staranju,

in na pomen tega vprašanja z nacionalnega vidika. Zanimivo je tudi vprašanje o tem, kako zaskrbljen je vprašani glede svojega zdravstvenega stanja. Vzorec, pridobljen v Sloveniji, kaže na to, da osebe večinoma niso zaskrbljene (> 50%), medtem ko se v Franciji in Italiji večina oseb (> 50%) ni opredelila glede tega, ali so zaskrbljeni ali niso zaskrbljeni. To bi lahko pomenilo, da starejši v Italiji in Franciji ne želijo podati jasnega odgovora, ker se ne želijo opredeljevati glede svojega zdravstvenega stanja, če o njem niso prepričani. Poleg tega so rezultati pokazali še, da manj kot 25 % vprašanih v vsaki od treh držav pozitivno dojema svoje zdravstveno stanje, ne da bi bili glede njega zaskrbljeni.

SOCIALNA VKLJUČENOST

Analiza vzorca raziskave kaže podoben trend v vseh treh državah, Franciji, Italiji in Sloveniji. Večina (>50 %) vprašanih se strinja, da so vsaj štiri dni na teden vključeni v družabne aktivnosti, kot je srečanje s prijatelji, npr. v centrih ali klubih. To je zanimiva ugotovitev, saj pomeni, da starejša populacija še zdaleč ni osamljena in ima pogoste stike s skupnostjo in z ljudmi iste generacije. To jim pomaga ohranjati podporno okolje, ki pomaga odstraniti pregrade in promovira družbene povezave in družbeno vključenost.

Kot je že bilo omenjeno, je to, da si del skupnosti, da imaš družbene stike, ki izboljšajo občutek vključenosti, pomembno za izboljšanje čustvenega stanja.

Poleg tega okoli 51 % vprašanih v francoskem in slovenskem vzorcu najmanj štiri dni na teden skrbi za družinskega člana, npr. za vnuke ali ostarele starše, medtem ko je ta odstotek v Italiji še višji, in sicer 61,3 %. Ta rezultat kaže, da je starejša populacija pogosto vključena v skrb za mlajše družinske člane oz. za ostarele. To je pomemben podatek v smislu socialne vključenosti, saj predstavlja način za redne stike z družino in za izmenjavo z ljudmi različnih generacij. Nazadnje si pogledjmo še podatke o vključenosti v prostovoljno delavnost vsaj dva dni v tednu. To bi lahko bila pomembna aktivnost za ustvarjanje novih povezav v skupnosti, za izboljšanje občutka vključenosti in za pridobitev funkcionalne vloge v družbi, še posebej po upokojitvi. Pridobljeni rezultati kažejo, da se vprašani v vseh treh državah mesečno ne ukvarjajo s prostovoljno delavnostjo. To bi lahko pomenilo, da starejše bolj zanimajo druge aktivnosti in morda prostovoljne aktivnosti opravljajo na letni osnovi. Vendar pa po drugi strani v vsaki od treh držav vsaj 20 % vprašanih posveti dva dni na mesec prostovoljnim dejavnostim.

VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

Rezultati kažejo, da v Franciji, Italiji in Sloveniji starejši vsak teden preživljajo čas ob branju knjig (>70 %). Rezultati kažejo, da je starejša populacija v Franciji malo bolj »zasvojena« s knjigami kot na primer starejša populacija v Sloveniji ali Italiji, kjer pa je še vedno visok odstotek ljudi, ki na ta način preživljajo čas.

Branje je pomemben element vseživljenjskega učenja, saj nudi dostop do novih informacij in ljudem pomaga, da so na tekočem in razgledani.

Glede števila dni, ki jih ostareli namenijo reševanju križank, igranju kart in podobnih aktivnostim, imamo uravnotežen rezultat v vseh treh državah. Rezultat je nekoliko bolj jasen na primeru Slovenije, kjer vsaj 52,9 % vzorca navaja, da vsaj dva dni na teden namenijo aktivnostim, kot so reševanje križank in igranje kart. Če gre pri branju kot aktivnosti homogen za trend med tremi državami, se pri aktivnostih, kot so igranje kart, trend razlikuje glede na državo.

Če pogledamo umetniške aktivnosti (igranje inštrumenta, slikanje, pisanje, itn.), se večina vprašanih (>60 %) v vseh treh državah ne posveča tem aktivnostim vsaj 4 dni na mesec, po drugi strani pa 20 % vprašanih v Franciji in Italiji izvaja te aktivnosti 4 dni na mesec, medtem ko je odstotek za Slovenijo še višji, in sicer 27,5 %.

KULTURA IN USTVARJANJE

Če pogledamo kulturo IKT, vzorec vsake od treh držav kaže, da večina ljudi (>80 %) navaja, da vsaj dva dni v tednu uporabljajo tehnologijo, kot sta računalnik in internet. Pri Italijanih je ta odstotek nekoliko višji, sledijo jim Slovenci in Francozi. Po drugi strani pa vzorec vsake od treh držav kaže, da se manj kot 15 % ne strinja z izjavo, da več kot dva dni v tednu uporabljajo tehnologijo. Odstotek teh je najvišji v Sloveniji, sledita Francija in Italija. To je pomemben rezultat, ki kaže, da je ciljna skupina sposobna uporabljati tehnologijo in da je posledično digitalni razkol torej manjši, kot je bil v preteklosti.

Z izjavo, da vsaj dvakrat na mesec gredo v kino ali gledališče, se večina vprašanih (>50 %) ne strinja. Slovenci najmanj pogosto hodijo v kino in gledališče, sledijo jim Francozi in Italijani. Vendar pa se v vsaki od treh držav vsaj 15 % vprašanih strinja z izjavo, da gredo dvakrat mesečno v kino ali gledališče.

INFORMACIJSKA IN KOMUNIKACIJSKA TEHNOLOGIJA (IKT)

Z izjavo, da imajo dostop do vsaj ene izmed naslednjih naprav: namizni računalnik, prenosni računalnik, netbook, se strinja večina vprašanih (>89 % ali 89 %) v vseh treh državah. Odstotek je najvišji v Italiji in Sloveniji, sledi Francija. To je zanimiv rezultat, ki kaže, da gre za podoben trend v vseh treh državah glede dostopa IKT tehnologije. Podobne rezultate smo dobili glede vprašanja o dostopu do interneta. V Sloveniji in Italiji ima več kot 96 % vprašanih doma dostop do interneta. Tudi v Franciji ima visok odstotek vprašanih (88 %) dostop do interneta. Prav tako ima večina vprašanih (>90 %) doma dostop do pametnega telefona, pri čemer je odstotek teh najvišji v Sloveniji, sledita Italija in Francija.

VPRAŠALNIK – 2. DEL

OPREDELITEV PROBLEMA

Ker dandanes živimo dlje, je pomembno, da razumemo, kako lahko v starosti izboljšamo kakovost življenja, da bi čim dlje ostali neodvisni, aktivni in zdravi. Cilj je promovirati preventivo, namenjeno ostarelim, ki izhaja iz razumevanju, da lahko zdravje ustvarimo in ohranimo skozi skupno delovanje več dejavnikov in ob upoštevanju, da zdrava ostarela populacija predstavlja vir za njihove družine, za skupnosti in gospodarstvo.

CILJI PROJEKTA

Projekt predstavi podatke kvalitativne raziskave aktivnega staranja, na podlagi katerih nameravamo osnovati, izgraditi in distribuirati digitalno platformo, namenjeno podpori spreminjanja navad v smeri, da bodo te pomagale ohraniti zdravje in neodvisnost v staranju. Začeli smo s sociodemografskimi značilnostmi (spol, starost, izobrazba in dohodek), analizirali smo razlike v indeksu telesne mase, kajenju, prehrani, družinski anamnezi kroničnih bolezni, kakovosti spanja, psihološki komponenti, kognitivnih sposobnostih, odnosih, biološki komponenti, osebnih dejavnikov in odnosu do tehnologije.

ZAKLJUČNE MISLI IN NASLEDNJI KORAKI

Temeljna elementa aktivnega staranja sta avtonomija in neodvisnost. Model aktivnega staranja, ki ga je predstavila WHO (WHO, 2002), temelji na naslednjih glavnih stebrih: vključenost, zdravje, varnost in vseživljenjsko učenje. Naši podatki so v skladu z modelom aktivnega staranja, ki ga je predlagala WHO in ki identificira ključne elemente za podporo preventivi in promociji zdravja pri spreminjanju vedenjskih determinant (fizična aktivnost, pitje alkohola in kajenje, prehrana), osebnostnih determinant (psihološke značilnosti), družbenih determinant (izobrazba) in kulture. Podatki, ki smo jih analizirali, podpirajo naslednje načrtovane korake:

- Razvoj spletnega orodja za samoocenjevanje in priporočila ActiveAge, ki bodo uporabnikom omogočila, da se bodo samoocenili in prejeli personalizirana priporočila za aktivnejši in bolj zdrav življenjski slog;
- Razvoj digitalnega centra znanj ActiveAge, ki bo ponujal spletne izobraževalne module, ki bodo dostopni starejšim in bodo zbirali in objavljali digitalne zemljevide obstoječih iniciativ in virov.

MULTIPLIKATORSKI DOGODKI

Poleg izvedbe vprašalnikov smo organizirali tudi nekaj multiplikatorskih dogodkov. Spodaj navajamo kratek opis treh dogodkov. Več informacij najdete v celotnem poročilu.

1. 1. junij 2021, multiplikatorski dogodek v Trstu, Italija

Prvi multiplikatorski dogodek je potekal na bazenu Bruno Bianchi v Trstu, Italija, 1. junija 2021. Namen dogodka je bil raziskati »umetnost kakovostnega staranja«. Na dogodek so bili povabljeni prebivalci mesta, starejši od 60 let, lokalne oblasti, Univerza za tretje življenjsko obdobje ter kulturne in športne organizacije, ki promovirajo vrednoto aktivnega življenjskega sloga.

2. 30. junij 2021, multiplikatorski dogodek v Kopru, Slovenija

Drugi multiplikatorski dogodek, ki je potekal v Kopru, je bil namenjen razpravi o tem, kako čim dlje ohraniti funkcionalno zmogljivost in neodvisnost. Po razpravi so bile predstavljene najnovejše smernice glede kognitivnega zdravja (aktivnosti, ki so koristne za ohranitev kognitivnega zdravja), zdrave prehrane in vadbe. Poudarjene so bile posledice neaktivnosti, poleg tega je bil predstavljen aktivni odmor, kjer so udeleženci lahko dobili informacije iz prve roke glede tega, kako uspešno prekiniti daljšo neaktivnost oz. sedenje.

Zadnji del dogodka je bil namenjen diskusiji uporabe IKT pri starejši populaciji.

3. 27. september 2021, multiplikatorski dogodek v Lillu, Francija

Tretji multiplikatorski dogodek, ki je potekal v Lillu, je organizirala univerza Université Catholique de Lille (UC LILLE) v sodelovanju z EHPAD NOTRE DAME v Lillu z namenom, da vključi skupino starejših občanov v aktivnosti projekta ActiveAge in tako zbere informacije od ključnih uporabnikov pri razvoju orodij, ki bi podpirali proaktivni pristop do staranja. Vloga institucij, posebej na lokalni ravni, se smatra za ključno za ustvarjanje pogojev za pozitivno izkušnjo staranja: primeri za to so odstranitev fizičnih ovir na javnih prevozih, promocija učinkovitejših storitev na področju varovanja zdravja ter ustvarjanje »socialnih okolij«, kjer se starejši lahko srečujejo in telovadijo ali sodelujejo v drugih aktivnostih.

ZAKLJUČEK

Izgraditi pozitiven scenarij staranja je pomemben dejavnik v naši družbi, še posebej z vidika povečevanja populacije ostarelih. Posebno pozornost bi morali namenjati temu, da so ostareli vključeni v zagotavljanje svojega dobrega počutja. Šest dejavnikov, ki smo jih predstavili: fizična aktivnost, zdravje, socialna vključenost, vseživljenjsko učenje, kultura in ustvarjalnost, informacijska in komunikacijska tehnologija (IKT) so med seboj povezani in pomagajo izgraditi okvir aktivnega staranja.