

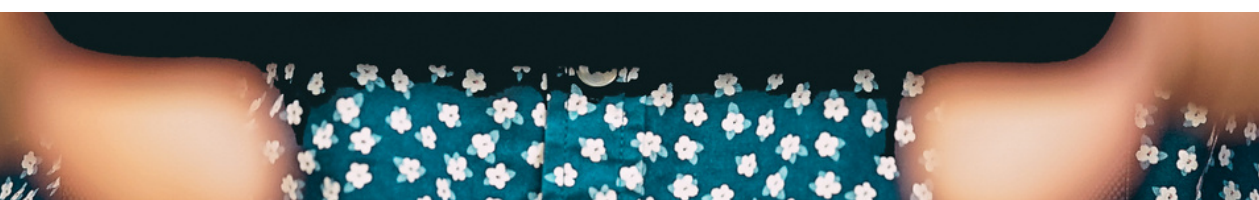


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2021-1-ES01-KA210-ADU-000034953

2.2. Invecchiamento attivo: definizione e strategie per la promozione dell'invecchiamento attivo

MODULO 2: Cosa si deve sapere sul lavoro con gli anziani



A portrait of an elderly man with grey hair, wearing a dark blue sweater, looking slightly to the right. The image is partially obscured by a vertical text overlay on the left side.

2. INVECCHIAMENTO ATTIVO: DEFINIZIONE E STRATEGIE PER LA PROMOZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

- Obiettivi di questa sezione:
 - Migliorare la comprensione dell'invecchiamento attivo
 - Esplorare i benefici di mantenersi sani e attivi
 - Riconoscere l'invecchiamento attivo come risultato dell'interazione individuo-ambiente
 - Rilevanza dell'adozione di un piano a lungo termine per promuovere un invecchiamento sano e attivo

2. A. INVECCHIAMENTO ATTIVO: DEFINIZIONE E PRINCIPI

- CHI: "Il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita durante l'invecchiamento"





**2. B. ANVECCHIAMENTO
ATTIVO: UNA PRIORITÀ IN
TUTTA EUROPA**

- Le chiavi dell'invecchiamento attivo:
 - Promozione dell'attività fisica
 - Promozione dell'apprendimento permanente. "Ruolo centrale nella promozione del benessere e di una buona qualità di vita in età avanzata"



2. C. CONCLUSIONI E SUGGERIMENTI

- L'ingrigimento (greying) dell'Europa comporta sfide e opportunità
- L'invecchiamento attivo e in buona salute svolge un ruolo fondamentale nell'affrontare le sfide
- L'invecchiamento attivo coinvolge diversi settori: mercato del lavoro, sociale e sanitario
- L'apprendimento permanente funge da catalizzatore per una vita più sana e socialmente impegnata:
 - Migliorare il benessere fisico e psicologico
 - Acquisire nuove conoscenze e competenze
 - Migliorare le relazioni intergenerazionali
- Alcuni consigli:
 - Aiutare gli anziani a comprendere meglio il loro benessere sociale, la loro salute e la loro partecipazione civica
 - Promuovere l'interazione con altre persone
 - Aiutarli a sviluppare nuovi interessi
 - Riconoscere le loro capacità e conoscenze.