



ActivU

Activer un mode de vie sain en vous conseillant

Description du projet

Le projet vise à accroître la sensibilisation et conduire un changement de comportement des anciens citoyens actifs avec ou sans handicap, vers un mode de vie sain et actif en les assistant afin qu'ils utilisent l'activité physique et d'autres comportements liés à la santé efficacement.

ActivU est conforme aux preuves scientifiques montrant que les anciens citoyens actifs constituent une population particulière des personnes âgées. Ainsi, ActivU sera un programme pilote pour développer des communautés de bonnes pratiques en ligne pour la sensibilisation, la connaissance et le changement de comportement en matière de mode de vie sain et actif chez les anciens citoyens actifs, dans les organisations et les pays des participants, qui pourrait à terme être étendu à toute l'UE.

Analyse des besoins

Afin de justifier notre engagement à travailler avec les anciens citoyens actifs, nous présentons une brève revue de la littérature, dans laquelle la personne est confrontée à une situation de retraite du domaine de son choix, investissement et carrière, en adoptant des comportements à risque tels que l'alcool et la consommation régulière de tabac, ajouté à l'inactivité physique, ce qui les désoriente en raison de l'impact de tous les changements, les pertes et les exigences liées à la retraite (par exemple, Harrison, & Ruddock-Hudson, 2017).

Pourquoi les anciens citoyens actifs ?

Les études scientifiques soulignent deux dimensions qui impactent la retraite: la transition de la vie active à la retraite et la volonté de prendre sa retraite (Ryan, Newton, Chauhan et Chopik, 2017 ; Schwaba et Bleidorn, 2019). Ainsi, la retraite peut être vécue de manière plus positive si une préparation et une planification sont mises en place, et, dans le cas d'une retraite anticipée, s'il s'agit de décisions prises à l'initiative du travailleur et non pas forcées pour des raisons de santé ou sociales.



Résultats attendus

Faire du formateur d'anciens citoyens actifs une nouvelle certification, avec un ensemble bien défini de compétences, de connaissances et d'état d'esprit, ainsi que créer la base d'un programme de formation de haute qualité, qui ouvrirait aux professionnels du sport des possibilités d'acquérir une nouvelle qualification ainsi que d'élargir l'éventail des emplois

PREMIÈRE RÉUNION

a eu lieu du 10 au 12 février à Porto, au Portugal

Analyse systématique des pratiques actuelles

L'analyse systématique résume les résultats disponible sur les programmes de santé et de mode de vie promouvant des comportements pour les seniors. Le but est de mesurer l'efficacité de ces interventions.

Cette analyse porte sur les programmes d'interventions en matière de santé et qualité de vie pour les seniors, la manière dont ils ont été mis en oeuvre (la qualité des procédures) et les résultats de santé mesurés.

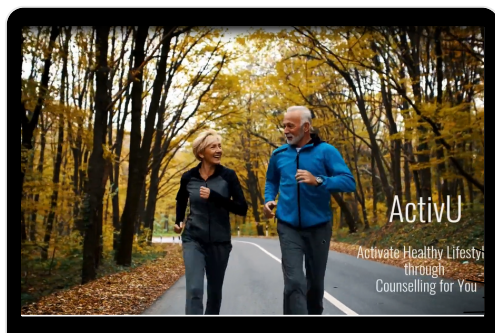
Les examinateurs sont composés des membres du comité scientifique, dont l'objectif est de mettre en commun des données sur les effets de l'intervention par un processus appelé méta-analyse.

Analyse du profil des anciens citoyens actifs

L'analyse du profil a pour but de décrire les perceptions, les connaissances, les croyances et les pratiques quotidiennes des anciens citoyens actifs.

La nécessité d'une analyse exploratoire de la vie des anciens citoyens actifs est motivée par le manque de connaissances sur les attitudes et les comportements liés à la santé de cette population et par le manque d'orientation en matière d'intervention. Contrairement aux conseils donnés aux seniors en général, les interventions visent à promouvoir spécifiquement des comportements liés à la santé, et en particulier l'activité physique.

Grâce à l'analyse qualitative des entretiens individuels, ActivU explore les perceptions, les connaissances, les croyances et les comportements des anciens citoyens actifs, y compris les anciens athlètes et les personnes qui ont eu des professions physiquement demandantes



Suivez-nous pour
être informés
de nos avancés

Le partenariat



activuproject.eu/



Activate Healthy Lifestyle through
Counselling for You



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu qui reflète les vues des seuls auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.