



# Lettre d'information

Les habitudes scientifiques des personnes qui vieillissent bien  
- Ageing Well Project

## LANCEMENT DE LA BOÎTE À OUTILS

Nous sommes ravis de présenter la boîte à outils du vieillissement positif, une ressource complète conçue pour améliorer le bien-être et la résilience des adultes âgés de 65 ans et plus.

La boîte à outils, élaborée grâce à des recherches approfondies menées dans plusieurs pays européens, propose des stratégies et des outils pratiques pour favoriser le vieillissement actif et améliorer la qualité de vie en général.



## GROUPES DE DISCUSSION SUR LE VIEILLISSEMENT POSITIF

Ce printemps, le projet AgeingWell a également organisé des groupes de discussion dans six pays européens, afin de recueillir les points de vue des participants âgés sur leurs expériences et leurs perceptions du vieillissement. Les rapports de la Grèce, de Chypre, de la Suisse, de la France, de l'Espagne et de la République tchèque révèlent à la fois des thèmes communs et des perspectives uniques sur ce que signifie bien vieillir. Ces informations serviront de base et de guide pour l'élaboration de nouvelles ressources destinées à soutenir les aidants et les personnes âgées.

## POINTS DE VUE DES SOIGNANTS : DÉFIS ET MOTIVATIONS



En 2024, nous avons également recueilli des informations auprès d'aidants de six pays européens. Par le biais de questionnaires, nous avons exploré leurs motivations, leurs responsabilités, les défis qu'ils doivent relever et le soutien dont ils ont besoin.

La plupart des aidants sont animés par le désir de soutenir les membres de leur famille, en particulier en Grèce, en Espagne et à Chypre. Mais ils gèrent un large éventail de tâches, des soins personnels à la gestion des médicaments en passant par les tâches ménagères, souvent en jonglant avec d'autres responsabilités.

