

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un projet européen pour améliorer le bien-être des seniors

- Integra_Lab+ est un projet financé par l'Union européenne.
- L'Université de Münster (Allemagne), E-Seniors (France), PlinEu (Pologne), Corte del Miracoli (Italie), 32puntos (Espagne) et l'Université Complutense de Madrid (Espagne) sont les partenaires du projet.
- La formation des formateurs s'est déroulée à Madrid du 28 février au 2 mars à l'UCM.

Paris, 22 Mars 2023. "L'amélioration du bien-être des personnes âgées est essentielle pour une meilleure qualité de vie". C'est dans ce but que le projet européen Integra_Lab+ a été lancé en 2022. Il s'agit d'une initiative Erasmus+ soutenue par l'Union européenne et réunissant des partenaires d'Allemagne, de Pologne, de France, d'Italie et d'Espagne. Son objectif est de créer un contenu adapté aux personnes âgées ainsi que des lignes directrices pour les formateurs. Tout cela vise à améliorer leur bien-être en gérant leurs émotions, à travers quatre piliers : la créativité, l'activité physique et mentale, et les compétences numériques.

La première étape du projet a consisté à organiser le cours pour les formateurs, qui seront ensuite chargés d'organiser ces cours dans les pays partenaires. L'Université Complutense de Madrid a accueilli cette formation pendant trois jours, au cours desquels différentes activités ont été développées. Chaque partenaire, expert dans une discipline particulière, a partagé son expérience avec les formateurs, qui ont pu apprendre des techniques innovantes et les avancées scientifiques les plus pertinentes en la matière.

L'Université de Münster (Allemagne) et l'association Plineu (Pologne) ont abordé l'activité physique et mentale (yoga, méditation, etc.) comme une condition nécessaire à l'amélioration du bien-être du corps et de l'esprit. En Italie, Corte del Miracoli a organisé plusieurs sessions avec des ressources telles que le Mood Meter, qui nous aide à identifier nos émotions. E-Seniors, l'association française, a apporté sa contribution avec des compétences numériques qui permettent d'accéder à un large éventail de ressources en ligne pour le bien-être. Enfin, 32 points s'est chargé des activités autour de la créativité et de l'art. L'Université Complutense est chargée de créer le programme de cours qui permettra aux participants d'acquérir les compétences nécessaires pour atteindre leurs

Le projet IntegraLab+ est cofinancé par le programme Erasmus + de l'Union européenne. Les informations et les points de vue exposés dans ce rapport sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement l'opinion officielle de l'Union européenne. Ni les institutions et organes de l'Union européenne, ni les agences nationales ne peuvent être tenus pour responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce rapport.

objectifs. Grâce à ce cours, les seniors améliorent leur bien-être physique, mental et social pour une meilleure qualité de vie.

L'une des activités les plus innovantes du cours a été proposée par la neuroscientifique et danseuse de flamenco Ana López-Rodríguez, qui, en plus de donner une conférence scientifique sur l'impact de la danse sur notre esprit et notre corps, était accompagnée d'un guitariste et d'un danseur qui ont mis en pratique, avec les participants, les bienfaits de la danse.

Sur le plan créatif et artistique, le consortium a visité le musée Thyssen-Bornemisza, qui leur a offert une visite privée pour voir comment l'art influe sur nos émotions. Cette visite a permis aux partenaires et aux formateurs de découvrir l'une des plus importantes galeries d'art au monde et de mettre en pratique le contenu du cours.

Après les journées consacrées aux formateurs, le cours pilote pour les seniors débutera en avril prochain dans les pays partenaires, à savoir l'Allemagne, l'Italie, la Pologne et l'Espagne. Après une semaine de cours intensif, les participants feront l'objet d'un suivi. Le projet disposera d'une plateforme en ligne où toutes les ressources seront disponibles afin que les seniors puissent y accéder depuis n'importe quel endroit et n'importe quel appareil, ainsi que des informations pour les formateurs et tout le contenu général du projet.

Integra_Lab+

"Responsabiliser les adultes âgés dans leur propre prise en charge émotionnelle à travers l'acquisition de compétences numériques et de la stimulation créative", voici l'objectif du projet Integra Lab+, financé dans le cadre du programme Erasmus+. Pendant deux ans, les partenaires européens vont concevoir un cours et former leurs intervenants sur trois piliers, la créativité, l'activité physique et mentale et les compétences numériques. Grâce à ce cours, les personnes âgées pourront apprendre à connaître et à gérer leurs émotions, qui agissent comme des facteurs psychologiques protecteurs pour leur bien-être.

Pour plus d'informations : www.integralabplus.com

www.eseniors.eu

Le projet IntegraLab+ est cofinancé par le programme Erasmus + de l'Union européenne. Les informations et les points de vue exposés dans ce rapport sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement l'opinion officielle de l'Union européenne. Ni les institutions et organes de l'Union européenne, ni les agences nationales ne peuvent être tenus pour responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce rapport.