GOLD - GOOD PRACTICES FOR OLD PEOPLE
BONNES PRATIQUES POUR LES PERSONNES ÂGÉES

BONNES PRATIQUES

DE GRÈCE, FRANCE, ALLEMAGNE ET BULGARIE



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Son contenu et son matériel reflètent uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'il contient.
Numéro de projet : 2020-1-EL01-KA204-078895

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

BONNES PRATIQUES DE GRÈCE





JEU DE BRIDGE JAM

Grèce

Organisation :

CHALLEDU

Portée principale :

Inclusion sociale des personnes du troisième âge et des personnes atteintes de démence

Lieu :

Chalkida et Athènes

Participants :

140 participants à Chalkida
300 participants à Athènes

Fréquence :

3 jours d'évènements

Type :

Événement intergénérationnel,
Laboratoire de co-création
Game jam pour la création de jeux pour les seniors



Description détaillée :

Le Bridge Game Jam est un événement unique en Grèce où des personnes du troisième âge, des personnes atteintes de démence, des concepteurs de jeux, des psychologues, des neurologues, des ergothérapeutes, des soignants et des étudiants travaillent ensemble pour créer des jeux innovants qui améliorent les compétences des personnes du troisième âge. L'événement s'est développé en combinant l'idée des Game Jams avec les laboratoires vivants et la science générée par la société.
Les objectifs du Bridge Game Jam sont les suivants

- Information des participants sur les questions liées aux personnes du troisième âge, à la démence, aux soins, à la communication et au rôle des jeux dans tous ces domaines.
- Permettre aux personnes du troisième âge, aux patients atteints de démence, à leurs soignants et aux professionnels de vivre une expérience unique d'interaction créative. Analyser leurs besoins et créer des outils de jeu dans un environnement intergénérationnel.
- des jeunes, des étudiants, des concepteurs de jeux, des développeurs de jeux, des artistes pour interagir avec des professionnels, des personnes du troisième âge, des patients et des soignants, découvrir de nouveaux domaines de travail et créer un impact social.
- Développement d'un environnement intergénérationnel qui permet aux différentes générations de combler le fossé qui les sépare en jouant.

Le 1er Bridge Game Jam a été organisé en 2018, pour la première fois dans le monde à Chalkida (Evia, Grèce) par CHALLEDU et la Société hellénique pour la maladie d'Alzheimer et les troubles connexes de Chalkidaw avec le soutien de l'unité régionale de StereaHellas- Evia. Le festival a réuni plus de 140 participants



Le 2e Bridge Game Jam a eu lieu à Athènes et a été organisé par le Secrétariat général à l'information et à la communication, la Société hellénique pour la maladie d'Alzheimer et les troubles connexes de Chalkida et CHALLEDU. Plus de 300 personnes d'âges et de spécialités différents ont participé au festival et se sont amusées, ont joué, parlé, ri et échangé leurs expériences.

La durée du festival est de trois jours.

- Le premier jour, des professionnels travaillant avec des personnes du troisième âge et des personnes atteintes de démence informent tous les jeunes, les bénévoles, les concepteurs de jeux, les soignants des personnes atteintes de démence et les participants locaux sur la manière de traiter les personnes âgées, de créer des activités efficaces pour elles et de déterminer leurs principaux besoins et intérêts.
- Le deuxième jour, tous les participants ont joué à des jeux en petits groupes. Après avoir joué, discuté et s'être amusés tous ensemble, les groupes créent des idées ou même des prototypes de jeux basés sur les besoins et les intérêts des personnes du troisième âge. Les concepteurs de jeux amènent les groupes à créer de véritables jeux et pas seulement des activités.
- Le troisième jour, les participants testent les prototypes de jeux et les améliorent. Chaque équipe présente également son jeu aux autres équipes afin d'échanger des idées.

L'atmosphère chaleureuse et le rapprochement des différentes générations ainsi que la création de 21 nouvelles idées de jeux pour les personnes âgées atteintes de démence ont été les résultats les plus importants de ces événements. Les sourires des participants et surtout des personnes âgées sont la preuve du succès des festivals.
Tous les participants ont évalué les événements comme très bons ou parfaits et ont demandé que le thème soit répété chaque année afin d'atteindre plus de personnes, dans plus de régions et de renforcer les relations intergénérationnelles.





Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées dans les liens suivants :

- Challedu- inclusion | games | education
- Bridge Game Jam Facebook page
- The presentations of the games of Chalkida Bridge game Jam
- The presentations of the games of Athens Bridge game Jam
- Video
- Report on the results of the Bridge game Jam













MYSTÈRE DANS LES MAISONS DE RETRAITE POUR PERSONNES ÂGÉES

Grèce

Organisation :

CHALLEDU

Portée principale :

Inclusion sociale des personnes du troisième âge et des personnes atteintes de démence

Lieu :

4 Maisons de soins pour les personnes âgées :
Kalos Samaritis
Panagia Eleousa
Koinoniki Merimna Mosxatou
Fondation Meropion

Participants :

138 personnes âgées dans des maisons de soins
1586 étudiants
106 éducateurs

Fréquence :

1 day of the week in each caring home for 1 year

Type :

Programme intergénérationnel
Jeu mystère - salle d'évasion



Description détaillée :

Les principaux objectifs du programme "Mystère dans la maison de retraite" étaient l'interaction intergénérationnelle entre les étudiants et les personnes du troisième âge vivant dans des maisons de retraite, la sensibilisation des jeunes aux besoins des personnes du troisième âge, le changement d'attitude négative envers les personnes du troisième âge et les maisons de retraite, la réduction de l'exclusion sociale des personnes âgées et l'autonomisation de la santé mentale, physique et sociale des personnes du troisième âge, ce qui est nécessaire pour améliorer la qualité de vie globale.
Pendant le programme d'un an, nous avons mis en œuvre les actions suivantes :

- Mise en place de 11 ateliers pour la collecte des souvenirs des personnes âgées.
- Mise en œuvre de 11 ateliers par maison de retraite (88 heures au total) avec la participation de 138 personnes du troisième âge vivant dans 4 maisons de retraite.
- Mise en place de 4 jeux mystères - escape rooms
- Formation des animateurs de Challedu, des personnes du troisième âge et des professionnels des maisons de retraite pour la mise en œuvre des jeux (4 ateliers par maison de retraite).
- Organisation de visites d'écoles pour jouer aux jeux (1 visite par maison de retraite par semaine). Au total, 59 écoles ont visité les 4 maisons de retraite, 138 ont joué avec 1586 élèves (âgés de 8 à 18 ans) et 106 éducateurs.
- Développement de vidéos de promotion et de vidéos de résultats
- Développement d'un guide sur la mise en œuvre du programme (en grec).

En raison de la pandémie de COVID-19, le programme s'est arrêté car les visites d'écoles dans les maisons de retraite étaient interdites. Cependant le programme a continué sous une forme numérique avec la production de 11 vidéos pour les activités dans la maison et la transformation d'un des jeux en visites numériques des écoles.



Les principaux résultats du programme sont les suivants
divertissement des personnes âgées vivant dans des maisons de retraite grâce à une expérience unique qui leur permet de partager leurs histoires et leurs expériences personnelles avec des étudiants de tous âges.
activation, soutien émotionnel et inclusion des personnes âgées

- renforcement des relations intergénérationnelles entre les personnes âgées et les jeunes étudiants
- divertissement et information des étudiants et des éducateurs sur les besoins des personnes du troisième âge
- changement des attitudes négatives des étudiants et des éducateurs envers les personnes du troisième âge et les maisons de retraite.
- responsabilisation des professionnels par la participation à une activité ludique
- motivation des personnes âgées, des professionnels travaillant dans les maisons de retraite, des étudiants et des éducateurs à redéfinir la maison de retraite comme un lieu de vie, de créativité et de joie

Vous trouverez ci-dessous des témoignages de personnes du troisième âge, d'étudiants et d'éducateurs.

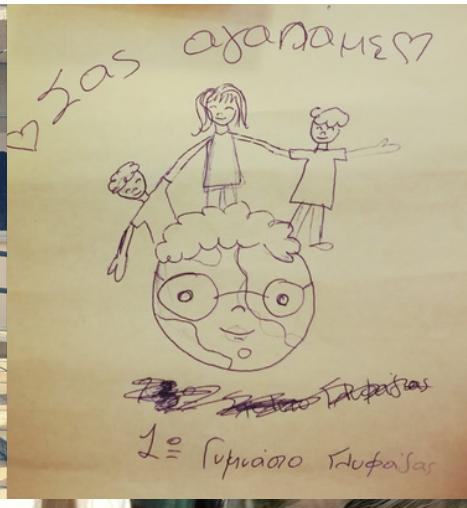


Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées dans les liens suivants :

- Challedu- inclusion | games | education
- Mystery in Nursing homes Facebook page
- Video
- Guide of the implementation of the program (In Greek)















BRIDGE

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

Partenariat :

KA2 Erasmus+ project
Numéro de projet :
2018-1-EL01-KA204-047892
Coordinateur: Fédération panhellénique de la maladie d'Alzheimer et des troubles apparentés
Partenaires : CHALLEDU
Anziani e Non Solo
Association HABILITAS
Université de Macédoine occidentale

Portée principale :

Inclusion sociale des personnes atteintes de démence et renforcement de leurs compétences cognitives et comportementales.

Pays :

Grèce
Italie
Roumanie

Participants :

les personnes atteintes de démence
les aidants
les professionnels
les jeunes - les bénévoles
les concepteurs de jeux

Durée :

3 jours

Type :

Projet Erasmus+ sur l'innovation





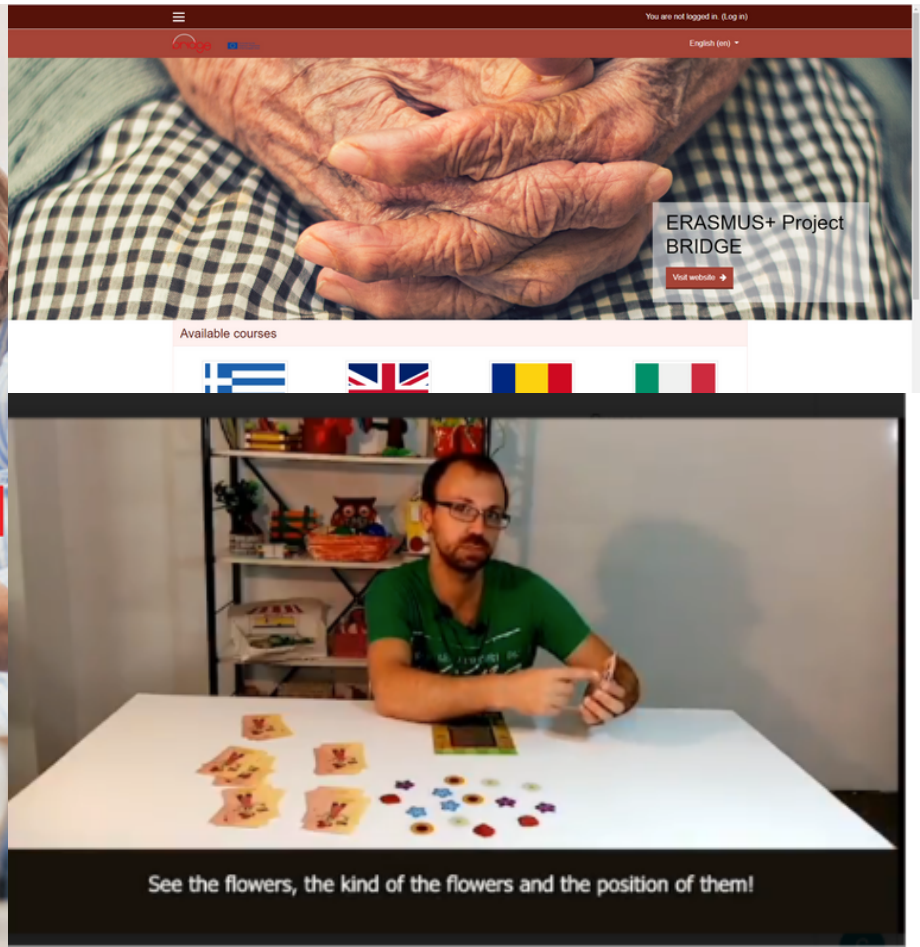
Description détaillée:

Au cours des dernières décennies, l'espérance de vie augmente en années, ce qui se traduit non seulement par une augmentation du nombre d'adultes de plus de 65 et 80 ans, mais aussi par une augmentation du nombre de personnes âgées souffrant de déficiences liées à l'âge sur le plan physique ou cognitif. En 2015, 46,8 millions de personnes dans le monde étaient atteintes de démence (Alzheimer'sDiseaseInternational ; ADI 2015). Ce nombre devrait augmenter de 281 % d'ici 2050 et les personnes atteintes de démence atteindront 131,5 millions (ADI, 2015). Les personnes atteintes de démence sont souvent exclues des activités sociales intergénérationnelles en raison de leur stigmatisation. Les jeunes pourraient jouer un rôle important dans la lutte contre la stigmatisation, la solitude et l'exclusion sociale des personnes atteintes de démence, en particulier s'ils sont engagés comme volontaires dans des projets qui les interpellent également.

Les jeux sérieux sont une pratique non pharmaceutique bien connue pour traiter les symptômes cognitifs de la démence légère et modérée en stimulant les capacités cognitives des patients atteints de démence. Ils sont également appelés "jeux d'entraînement" car ils sont conçus dans un but spécifique. L'examen de la littérature pertinente a permis de constater l'absence d'approches similaires pour les symptômes comportementaux de la démence.

L'objectif principal du projet BRIDGE était le développement de 8 jeux sérieux traitant les symptômes cognitifs et comportementaux de la démence par le biais de différents ateliers impliquant des personnes jeunes et âgées.



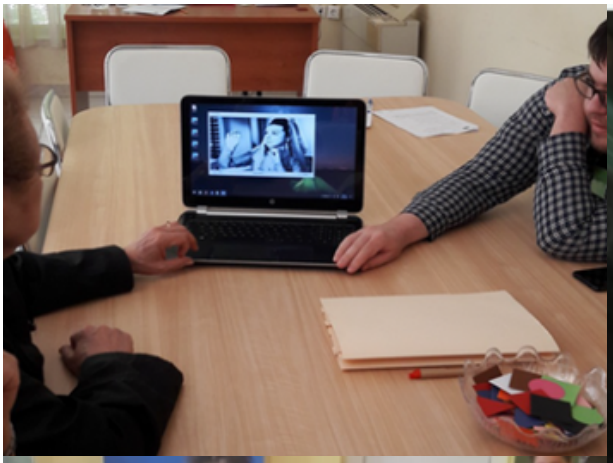


Le projet a produit les principaux résultats suivants

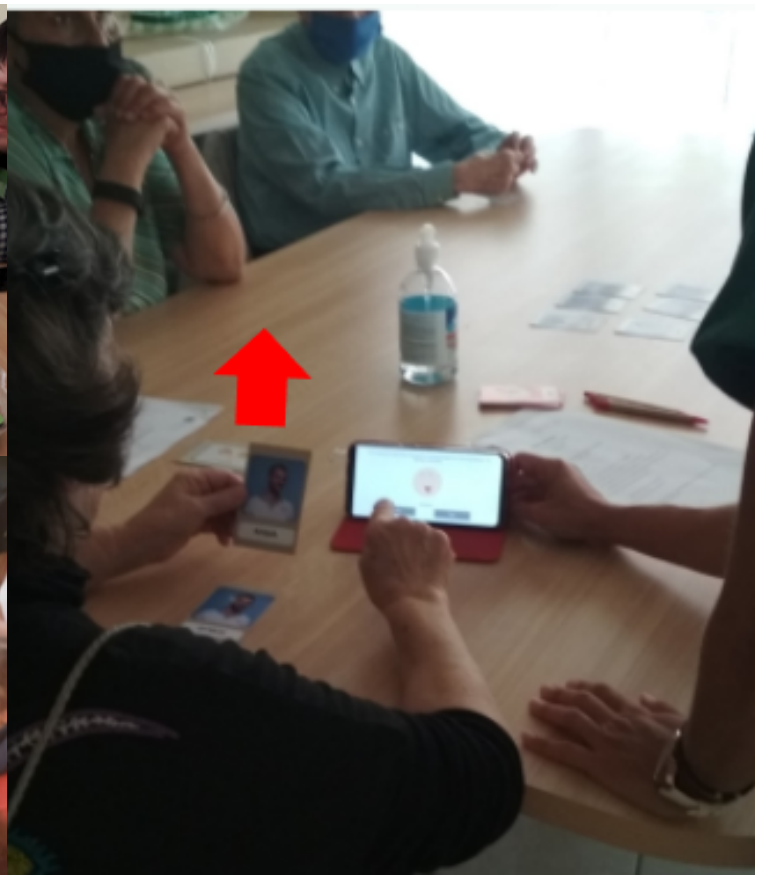
- Sensibilisation des jeunes adultes à la démence.
- Sensibilisation et motivation sur l'importance et les possibilités des jeux comme outil d'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de démence.
- Engagement des jeunes dans le bénévolat pour les personnes du troisième âge.
- Renforcement des liens intergénérationnels par des activités ludiques intergénérationnelles et des ateliers de création de jeux.
- Implication des professionnels, des aidants, des bénévoles et des personnes atteintes de démence dans le processus de création de jeux sérieux.

Les principaux résultats du projet sont :

- Un guide méthodologique concernant la création d'ateliers et d'événements de cocréation de jeux intergénérationnels, les besoins et les spécifications des jeux axés sur la formation des personnes atteintes de démence et les meilleures pratiques sur ces interventions. Ce guide permettra la multiplication des résultats du projet à d'autres organisations ou pays.
- 8 jeux sérieux développés en tant qu'idées lors des ateliers pilotes de co-création de jeux en Grèce, en Italie et en Roumanie et testés par le partenariat avec des personnes atteintes de démence et des jeunes volontaires.
- Un cours de formation en ligne pour les professionnels, les aidants et les bénévoles, qui comprend du matériel de formation sur la démence, des instructions sur la mise en œuvre des ateliers de co-création de jeux et sur la façon de jouer aux jeux de BRIDGE.



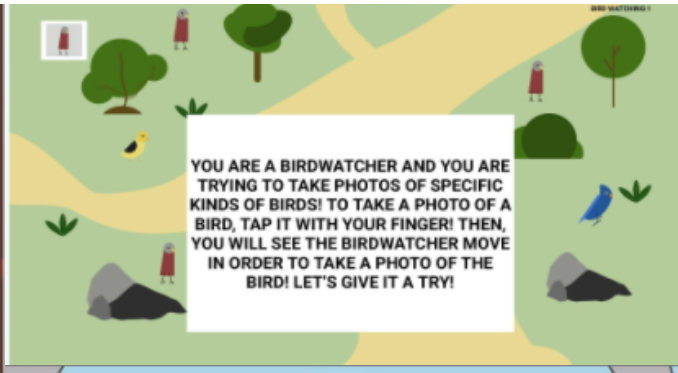


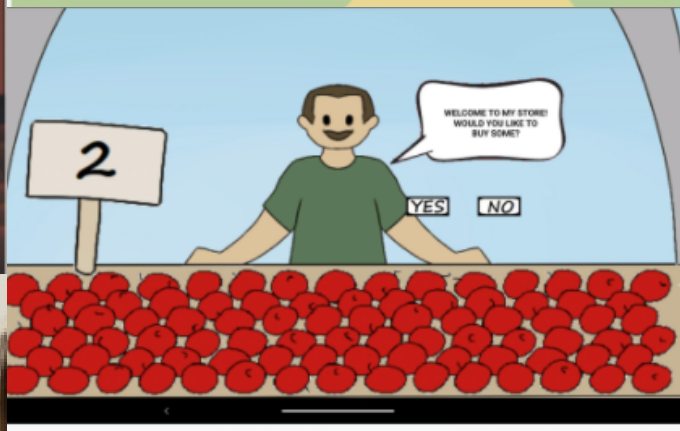


Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées dans les liens suivants :

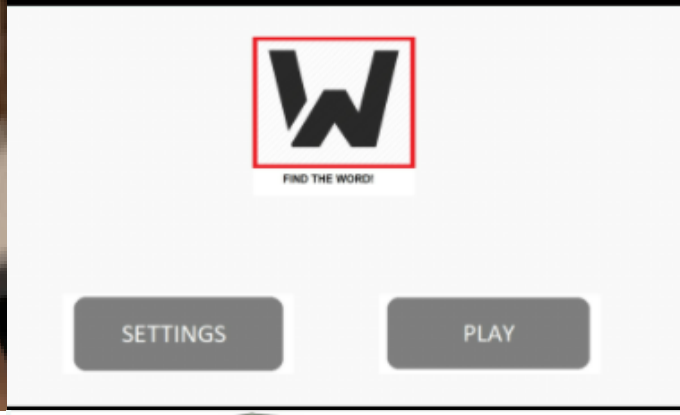
- Challedu- inclusion | games | education
- BRIDGE PROJECT WEBSITE
- Intellectual output 1- Methodological guide of BRIDGE
- Intellectual output 2- Serious games of BRIDGE
- Intellectual output 3- Ecourse















LECTURES THÉRAPEUTIQUES EN TEMPS RÉEL AUX PERSONNES ÂGÉES QUI VIVENT DANS DES MAISONS DE SOINS OU DE REPOS OU AUX PERSONNES ÂGÉES QUI NE PEUVENT PAS LIRE PAR ELLES-MÊMES, À L'HÔPITAL OU À LEUR DOMICILE.

Grèce

Organisation :

Reading for Others

Portée principale :

Enregistrement de livres audio pour les aveugles

Lieu :

25 maisons de retraite à Athènes, 4 à Chania (Crète), 5 à Herakleon (Crète)

Participants :

3.562 personnes âgées
510 volontaires

Fréquence :

1 jour de la semaine dans chaque foyer d'accueil pendant 5 ans

Type :

Lectures thérapeutiques, en particulier pour les personnes âgées, par des bénévoles qualifiés de Reading For Others.



Description détaillée:

Reading for Others possède une grande expertise dans la planification, le développement et la mise en œuvre de lectures thérapeutiques pour différents groupes sociaux, tout en étant plus spécialisée dans les lectures thérapeutiques pour les personnes âgées. Toutes les activités de l'organisation sont répétitives (au moins une fois par semaine) et visent des résultats psychothérapeutiques spécifiques, mesurés à l'aide de questionnaires spécialement conçus à l'intention des bénévoles et des bénéficiaires des actions.

En outre, toutes les activités de l'organisation sont conçues pour être mises en œuvre par des bénévoles qui sont toujours encadrés au préalable par des acteurs, des travailleurs sociaux, des psychologues et des gérontologues, en fonction du type de séminaire et du type de participation des bénévoles.
Lire pour les autres a une grande expérience de la lecture thérapeutique, en particulier auprès des personnes âgées, car c'était l'une des premières activités mises en place en 2015.

L'action de lecture thérapeutique aux personnes âgées est assurée par les mêmes personnes/bénévoles, au même endroit chaque semaine, jour et heure dans les maisons de retraite collaboratrices.





Description détaillée :

Pendant ces 5 années de fonctionnement continu des lectures thérapeutiques en temps réel, nous avons collaboré avec : 25 maisons de retraite à Athènes, 4 à Chania (Crète), 5 à Herakleon (Crète).

Il s'agit principalement de maisons de retraite du secteur public, bien que nous ayons également répondu positivement à des maisons de soins privées.

Dans chaque maison de retraite, 2 à 3 volontaires sont occupés et pour qu'ils soient préparés à leur rôle, ils sont formés au préalable lors d'un séminaire organisé tous les deux mois, de septembre à mai, afin que les nouveaux volontaires puissent être formés et que les anciens aient l'occasion de suivre et d'échanger leurs expériences et leurs connaissances. De 2015 à 2019, l'organisation a collaboré avec 375 volontaires à Athènes, 60 à Chania, 75 à Herakleon, soit 510 au total.

Elle a aidé et accompagné environ 2.500 personnes âgées à Athènes, 400 à Chania, 500 à Herakleion, soit 3.400 personnes au total.

Le nombre total d'heures de lecture thérapeutique au cours de ces 5 années de travail dans les trois villes où nous offrons un service bénévole s'élève à 6 800 heures.





Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées dans les liens suivants :

- https://www.giatousallous.org/
- https://www.youtube.com/watch?v=wCrxse9i4Ws
- https://www.facebook.com/giatousallous







LA NARRATION DE CONTES POPULAIRES INTERGÉNÉRATIONNELS PAR LES ENFANTS AUX PERSONNES ÂGÉES

Grèce

Organisation :

Reading for Others

Portée principale :

Enregistrement de livres audio pour les aveugles

Lieu :

22 maisons de retraite à Athènes
7 maisons de retraite en Crète

Participants :

550 personnes âgées
230 volontaire - étudiants

Fréquence :

1 jour de la semaine dans chaque foyer d'accueil pendant 5 ans

Type :

Des étudiants racontent des contes populaires à des personnes âgées



Description détaillée :

Les contes sont un besoin universel des gens d'exprimer de manière symbolique leurs désirs, leurs craintes, leurs espoirs, leurs passions, leurs rêves, leurs préoccupations concernant leur vie. Le conte est une tentative de négocier toutes ces choses qui nous préoccupent et de les partager avec la communauté. Il aide l'homme à mûrir, à se préparer aux grands ou petits changements de sa vie et lui fournit des solutions tout en étant capable de l'amuser.

Une fois par mois, cette action est organisée dans des maisons de retraite, où des jeunes (du collège et du lycée) racontent des contes populaires aux personnes âgées. Les enfants, après avoir été formés lors de deux séminaires de 5 heures par des conteurs et des animateurs-acteurs, deviennent eux-mêmes conteurs en racontant chacun une histoire aux personnes âgées dans les maisons où ils se rendent à chaque fois.



Description détaillée :

La narration de contes folkloriques par les jeunes aux personnes âgées est une action innovante qui vise à :
1. Rapprocher les enfants du monde des contes populaires. Les enfants s'identifient aux héros et apprennent à gérer symboliquement, par l'adoption d'un rôle et à distance, leurs propres passions, leur anxiété, leurs peurs et leur manque de confiance en eux.
2. Combler le fossé entre les générations. Grâce aux contes, les enfants se rapprochent des aînés et interagissent avec eux, car les contes deviennent un moyen de communication entre eux.

Les avantages sont divers pour les deux groupes d'âge. La rencontre des aînés avec les jeunes, qui sont aussi leurs petits-enfants, leur procure de la joie, un soutien psychologique et un contact avec la vie quotidienne et le mode de vie modernes. Les adolescents, quant à eux, développent des sentiments de respect, d'amour et d'attention envers le troisième âge et cultivent également l'idée du volontariat et de l'offre sociale.

Les jeunes, les étudiants et les bénévoles sont formés par des conteurs et des acteurs dans le cadre de trois séminaires de 5 heures consacrés à la narration de contes populaires.



Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées dans les liens suivants :

- https://www.giatousallous.org/
- https://www.youtube.com/watch?v=wCrxse9i4Ws
- https://www.facebook.com/giatousallous







INTERVENTION À DOMICILE

Grèce

Organisation :

FRODIZO

Portée principale :

Interventions à domicile pour les personnes atteintes de démence et leurs aidants familiaux

Lieu :

Patras

Participants

200 participants
7000 visites à domicile

Fréquence :

3 visites par semaine par participant pendant 6 mois.

Type :

Programme d'accueil
Intervetion non-pharmaceutique



Description détaillée :

Le programme d'intervention à domicile contre la démence fournit des services complets aux personnes atteintes de démence et à leurs familles. Le programme est mis en œuvre dans des cycles de 6 mois où chaque participant à l'intervention reçoit des services sur une base hebdomadaire par les professionnels de l'association. Les personnes atteintes de démence bénéficient d'une autonomisation mentale et physique, d'une éducation et d'un conseil à leurs soignants sur la gestion de la réalité de la démence et sur les moyens d'alléger la charge des soins. Des services de soins infirmiers sont également fournis aux aidants dans le but de les éduquer sur des questions telles que la sécurité des patients, l'hygiène, la prévention des chutes, etc. L'intégration dans le programme est basée sur une évaluation de critères socio-économiques et par ordre de priorité.

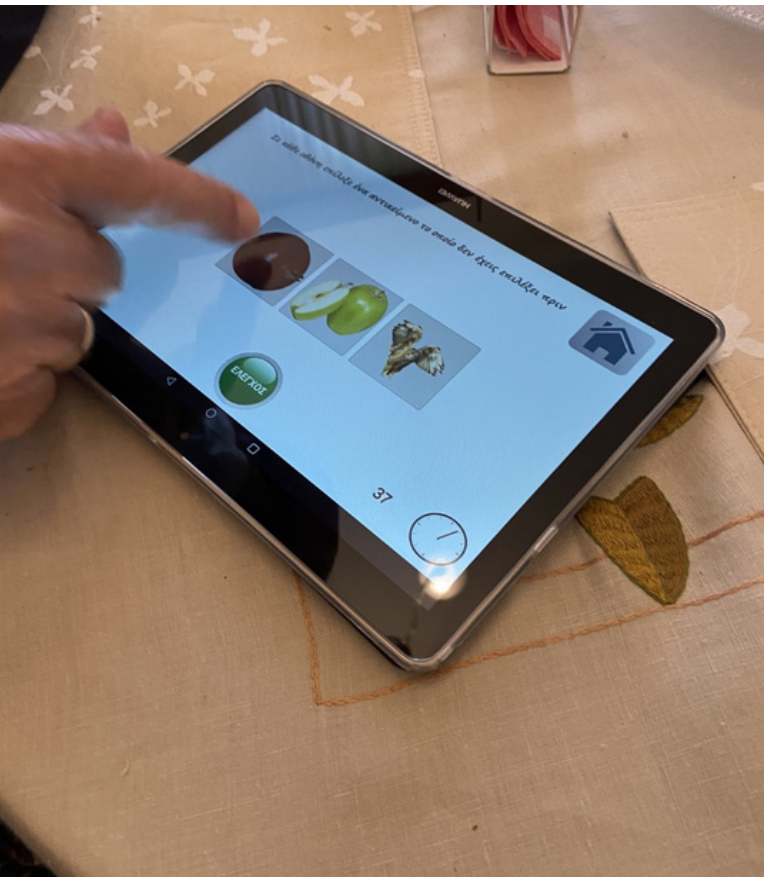
L'intervention a un caractère individualisé holistique/multidomaine et d'intervention chez les patients et un caractère éducatif pour les soignants afin qu'ils puissent continuer à offrir des soins appropriés aux patients et appliquer des interventions telles que l'autonomisation mentale, la gymnastique, etc.





Sur la période 2015-2021 ont eu lieu :

- 7 000 visites à domicile par des professionnels de la santé.
- 200 familles ont bénéficié de services d'éducation et de conseil pour l'intervention à domicile.
- 292 soignants ont participé à des séminaires de formation sur la démence.



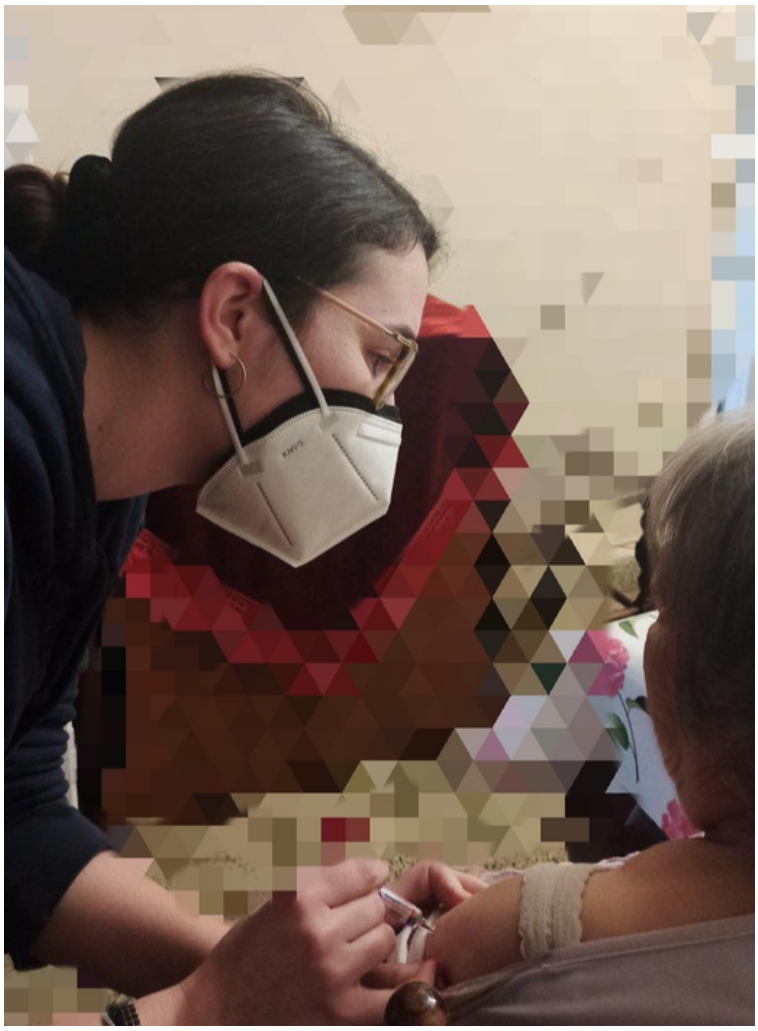


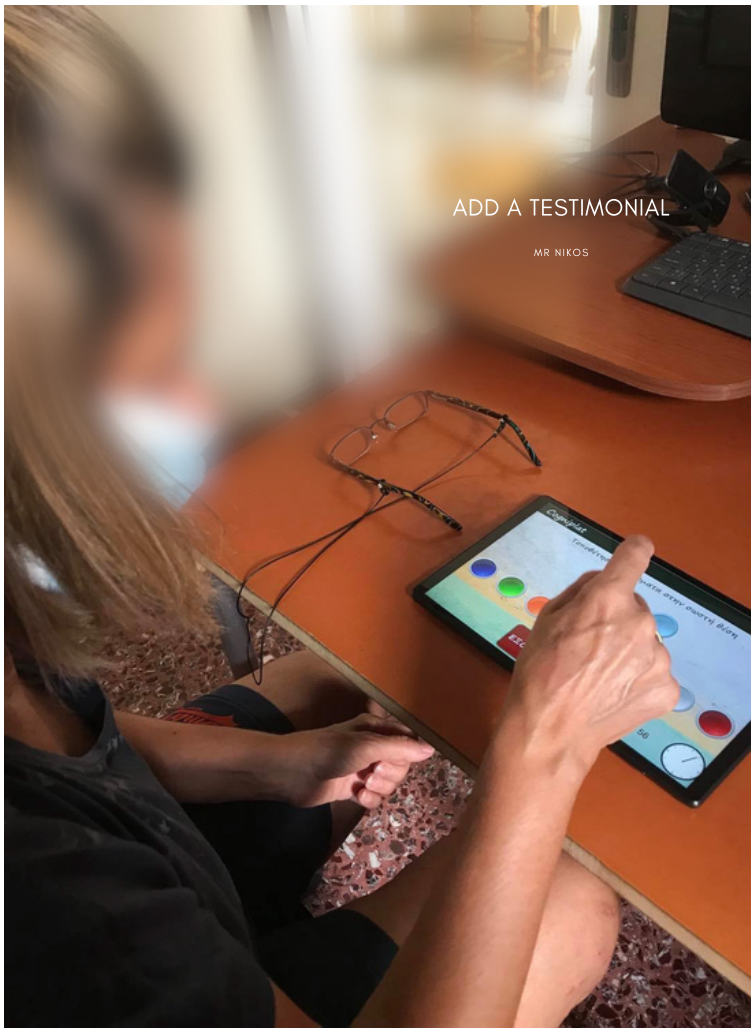


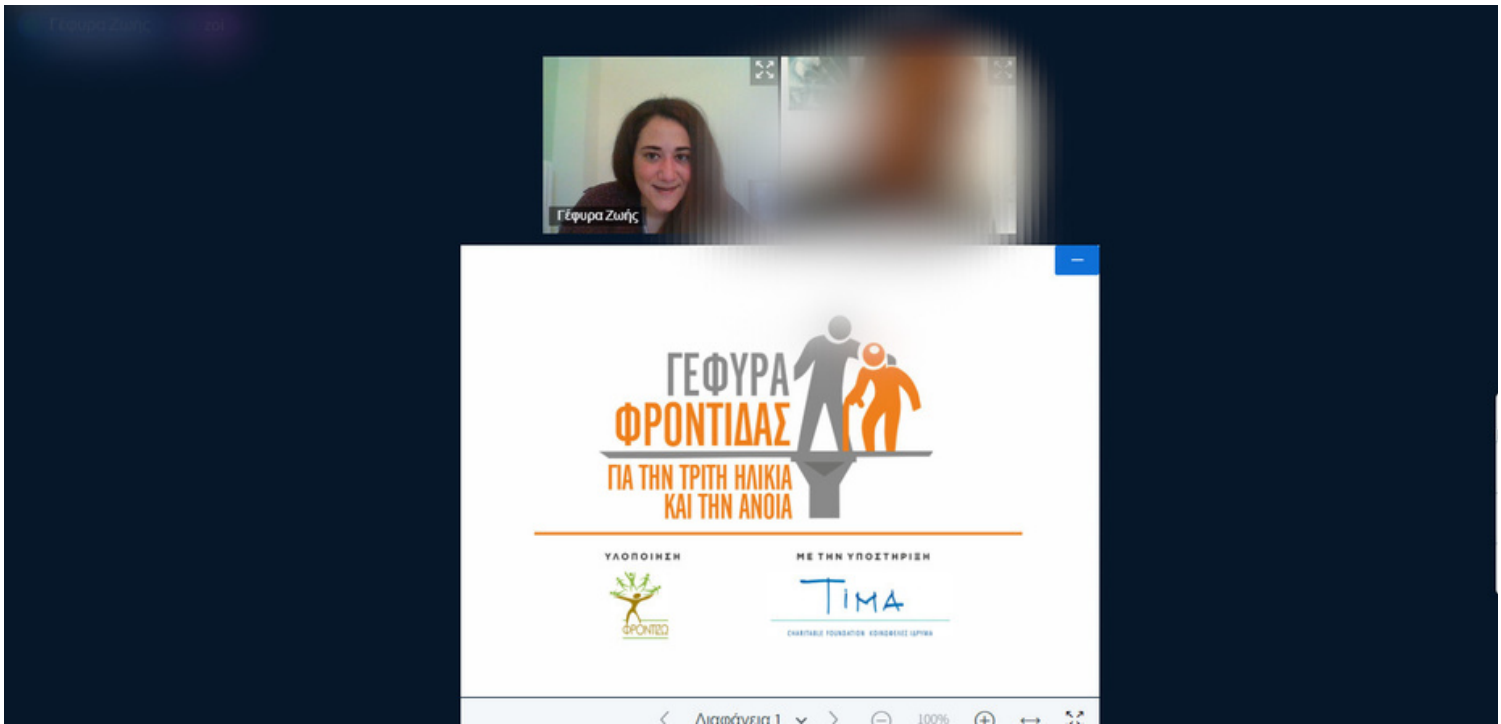


Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées dans les liens suivants :

- Project “Care my Memory at Home"
- Offering Home Care to People with Dementia
- Nursing Home Care for Dementia (Video)
- Physical exercise at home for dementia patients







CENTRE DE SOINS DE JOUR

Grèce

Organisation :

FRODIZO

Portée principale :

Centre de soins de jour pour patients atteints de démence à Patras

Lieu :

Patras

Participants :

100 patients atteints de démence
120 aidants
150 personnes de plus de 60 ans

Fréquence :

2 visites par semaine par participant pendant 1 an

Type :

Service communautaire

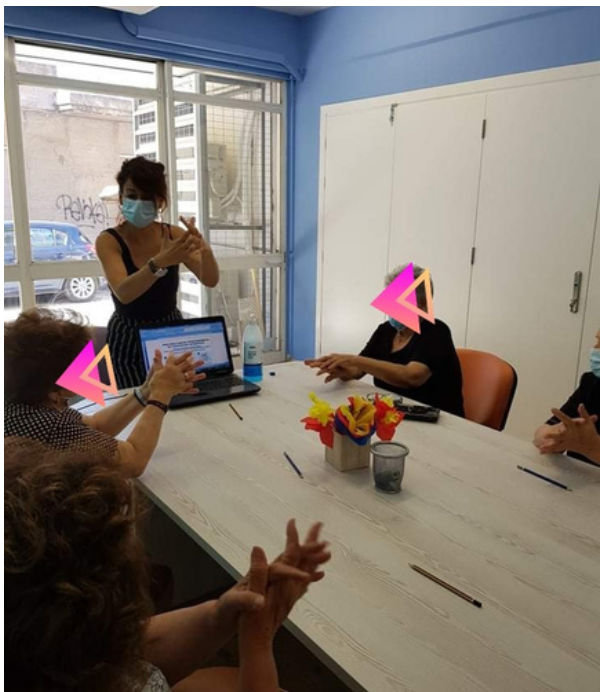


Description détaillée:

L'objectif du centre de jour est la mise en œuvre de programmes de traitement pour les personnes diagnostiquées comme étant atteintes de démence. Des programmes thérapeutiques sont mis en œuvre dans les groupes visant à l'autonomisation mentale et physique des personnes atteintes de démence, à leur mobilisation et au maintien de leurs compétences et de leurs capacités de communication le plus longtemps possible, ainsi qu'à la prise de médicaments (pour ceux qui en bénéficient). Un accent particulier est également mis sur la prévention, l'information, l'éducation et le soutien psychologique des proches des personnes atteintes de démence ainsi que sur la sensibilisation de la communauté aux problèmes de démence.

Programme d'interconnexion du centre de jour avec les structures du gouvernement local : Le programme connecte le centre de jour pour les patients atteints de démence avec les unités gouvernementales locales pour les personnes âgées telles que KAPI, KIFI dans le but d'interconnecter les structures ci-dessus (par des actions de formation et de formation sur le tas) et la fourniture de services de prévention et de soins par les professionnels des services sociaux des autorités locales. L'action concerne l'information et l'éducation de la population sur les méthodes de prévention de la démence. En même temps, par l'intermédiaire des professionnels du programme, des tests neurocognitifs sont effectués sur les bénéficiaires des autorités locales collaboratrices, puis des programmes d'intervention pertinents sont conçus et mis en œuvre.

Personnel : Responsable scientifique, psychologue, psychiatre, travailleur social, infirmier, physiothérapeute, orthophoniste, personnel administratif.

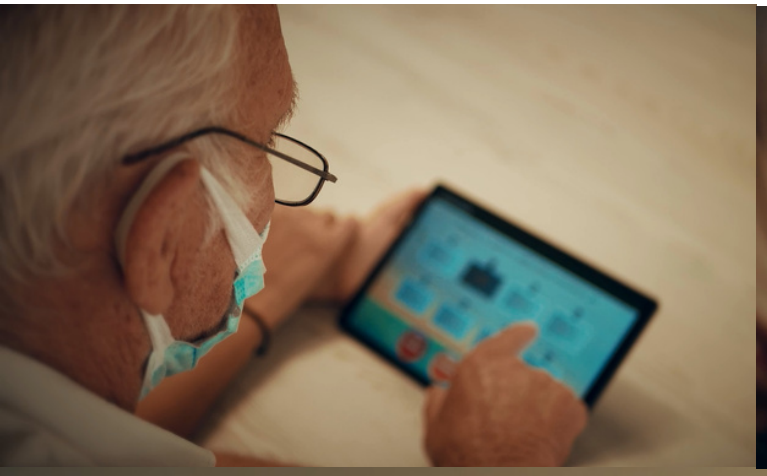




Des ressources supplémentaires peuvent être trouvées dans les liens suivants :

Overview of Day Care Centre of Dementia in Patras
Day Care Centre- Alzheimer Day 2019 (Video)
Campaign for Alzheimer Day 2021 (Video)

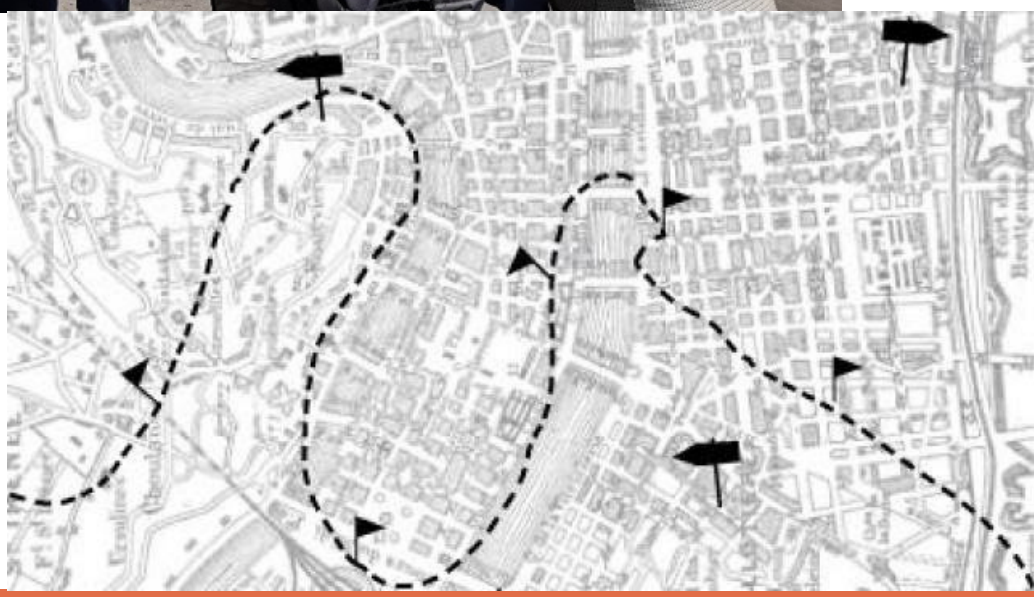






BONNES PRATIQUES DE FRANCE





LA CHASSE AU TRÉSOR DIGITALE

France

Organisation :

E-SENIORS

Portée principale :

Digital inclusion for seniors and discovery of the city of Paris

Lieu :

Paris

Participants :

Personnes âgées (60+) qui s'intéressent aux nouvelles technologies. Nombre idéal de participants de 5 à 15. Groupes de 3 ou 4 seniors par moniteur.

Fréquence :

Evènement d'une journée

Type :

Journée de jeux et chasse au trésor pour les seniors



Description détaillée :

La chasse au trésor numérique est une nouvelle activité initiée par l'association E-Seniors. Dans le cadre d'une retraite active, l'association invite les seniors de la région parisienne à participer à une promenade numérique dans un quartier parisien présélectionné. L'objectif est de découvrir des lieux célèbres ou moins connus de la capitale française à l'aide des technologies actuelles d'orientation. (Tablettes, QR codes, géolocalisation...). L'idée est d'inciter les seniors à bouger et à s'amuser pendant ces deux heures de marche.

La retraite active permet aux seniors de devenir " acteurs de leur propre vie " grâce aux technologies numériques. Cette activité combine le côté ludique d'une chasse au trésor avec des énigmes, le côté numérique avec des outils technologiques modernes et enfin le côté stimulant et énergique de la marche.

L'équipe E-Seniors participe activement à la création et à la réalisation de la chasse au trésor. Durant cette activité, les participants (environ 8 personnes) doivent suivre un circuit d'environ 6 à 8 étapes indiquées par des énigmes placées dans Paris sous forme de QR codes. Afin de résoudre ces énigmes, ils devront utiliser Internet, Google Maps ou la recherche vocale, etc.



Pour mener à bien la création d'une chasse au trésor, l'association mobilise les ressources humaines suivantes :

- **Deux responsables d'action**, dont le rôle sera principalement d'effectuer les premiers repérages, de créer les énigmes et de les intégrer aux tablettes et applications numériques mises à disposition des participants. Ils veilleront également au bon déroulement de la balade et participeront à l'orientation des participants..

- **Un volontaire**, dont le rôle est d'apporter une aide immédiate au déroulement de la marche et éventuellement d'assister les responsables dans la préparation du jeu de piste..

- **Un sous-traitant**, qui aide à la création des énigmes.

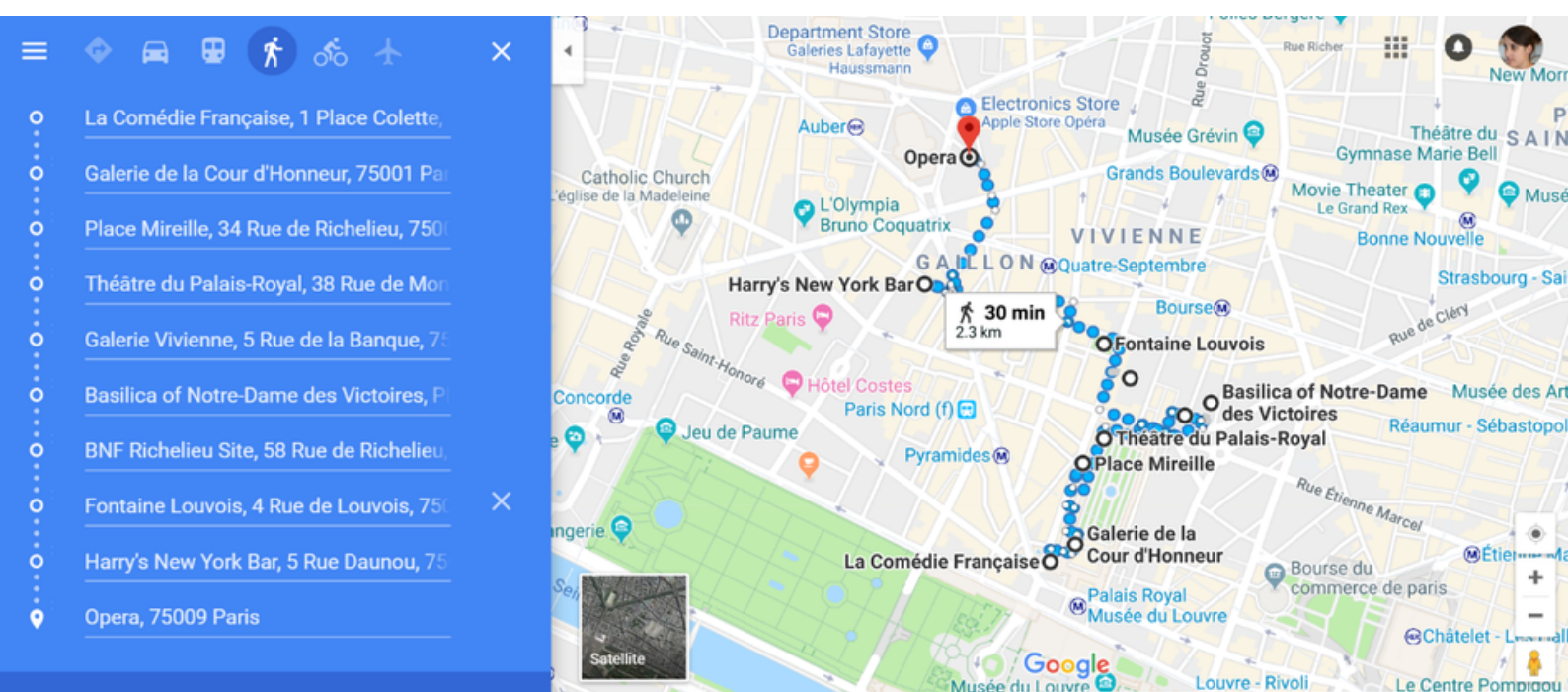
Matériel : Tablette, papier, scotch, QR codes, connexion Internet

Application pour générer des QR codes : https://www.qr-code-generator.com/

Application pour scanner des QR codes : Voir sur google apps ou Apple store

Résultats :

Les seniors ont été satisfaits. 3 parcours ont été développés. Un dans le quartier du Marais qui a été testé avec les seniors et de nouveaux dans le cimetière du Père Lachaise et le quartier du Louvre.



UNE MARCHE LUDIQUE POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF

France

Organisation :

E-SENIORS

Portée principale :

Le bien-être physique et émotionnel des personnes âgées.

Lieu :

Paris

Participants :

Groupes de seniors

Fréquence :

Evènement d'une journée

Type :

Randonnée en groupe, en suivant un GPS



Description détaillée :

E-Seniors a organisé une promenade dans le parc des Buttes Chaumont et le quartier de Belleville à Paris. Cette promenade a été organisée dans le cadre du **MOOC FunWalking**. Il s'agit d'un cours en ligne ouvert à tous, également créé par E-Seniors.

L'objectif de ce cours est **d'encourager les participants à marcher davantage**, à s'organiser pour des promenades en groupe et à mettre en pratique les connaissances acquises lors du cours. Il s'agit d'un cours de trois heures, accompagné de trois heures de pratique.

L'objectif est de **faire bouger les gens**. L'objectif final est de marcher 10 000 pas par jour, soit 8 kilomètres, ou 2 heures, mais sans penser à l'effort et à la fatigue car **l'esprit est occupé par les pas et le but de l'excursion**. Il y a aussi un **but social**, entre autres en créant des excursions qui sont offertes aux autres marcheurs du MOOC.

Le MOOC existe en quatre langues (français, anglais, espagnol, allemand).

Les leçons vous forment aux sujets suivant :

- Comment mesurer vos pas avec une application
- Comment faire un circuit sur OpenStreetMap
- Choisir un podomètre
- Choisir un bracelet connecté
- Comment s'habiller pour marcher
- Choisir ses chaussures
- Le kit de survie du randonneur

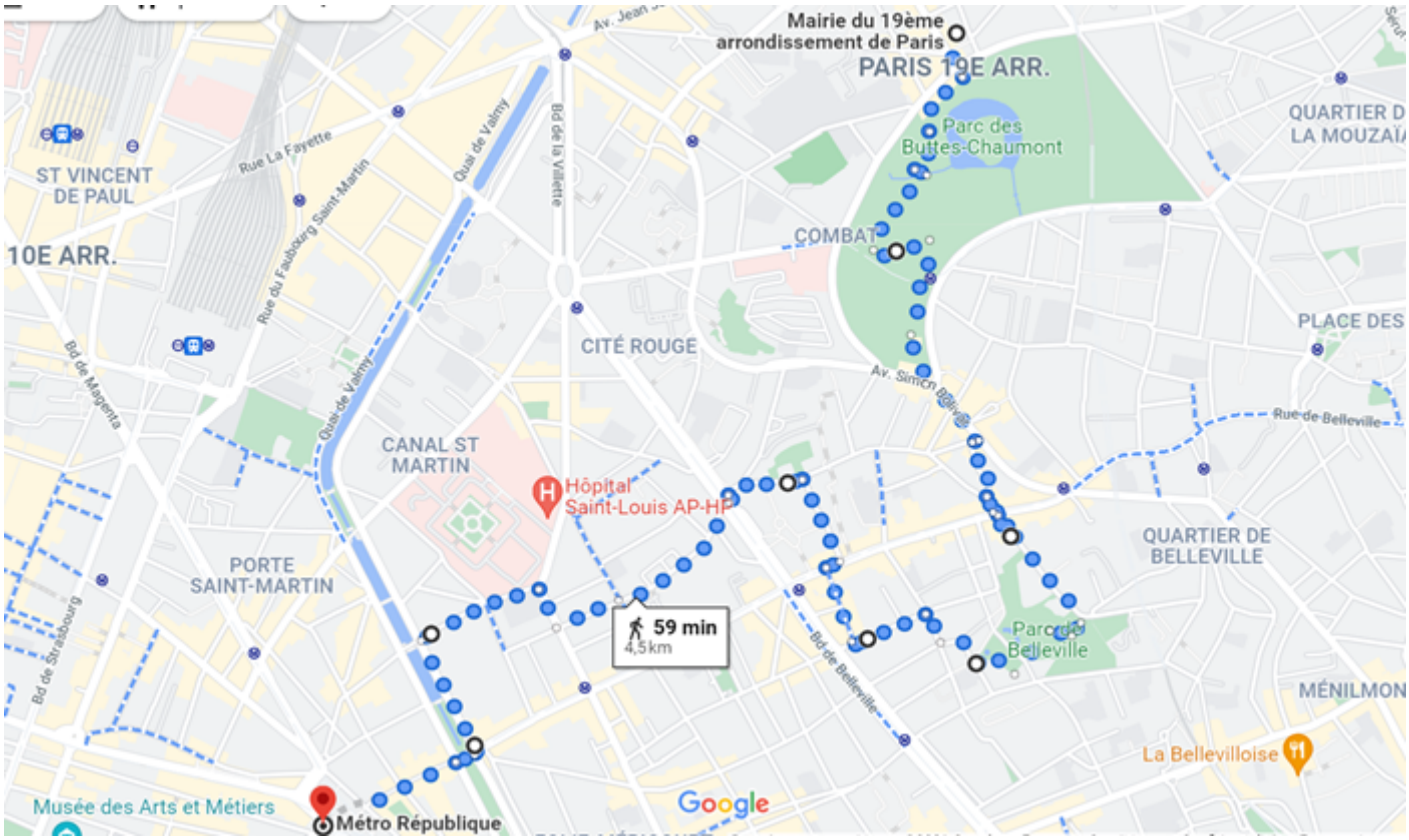


Un exemple d'activité : Randonnée dans les Buttes Chaumont :

Notre équipe a organisé une randonnée à Paris **dans une ambiance conviviale**. Les randonneurs ont traversé les quartiers des Buttes-Chaumont et de Belleville. Le départ était donné devant l'Hôtel de Ville dans le 19e arrondissement et l'arrivée sur la place de la République dans le 10e arrondissement.

Elle a duré 2 heures et demie et a parcouru une distance de 6 km, avec 80 mètres de dénivelé positif et 90 mètres de dénivelé négatif.

L'objectif de la promenade était d'encourager les participants à marcher davantage, à s'organiser pour des promenades en groupe et à appliquer les connaissances acquises lors du cours.



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), faire l'équivalent de 10 000 pas par jour est l'effort minimum requis pour rester en forme, préserver sa santé et contrôler son poids. Cette activité quotidienne est non seulement essentielle pour prévenir le risque de développer certaines maladies graves : cancer, diabète, accident vasculaire cérébral, etc., mais elle améliore également notre qualité de vie (meilleur sommeil, moins de stress, etc.), quel que soit notre âge.

BONNES PRATIQUES DE BULGARIE



ASSISTANCE À LA VIE QUOTIDIENNE

Bulgarie

Organisation :

GENERATIONS

Portée principale :

Lignes directrices européennes en matière de formation dans les professions AAD pour les prestataires de services d'EFP

Lieu :

Sofia

Participants :

Cela cible toutes les personnes intéressées par le cours

Fréquence :

Cours réguliers de certification

Type :

Programme d'études européen basé sur les principes de l'ECVET pour les rôles professionnels des spécialistes de l'assistance à l'autonomie à domicile (AAD).

e-Jobs Observatory







Насоки за разработване на курсове по професионално обучение, предназначени за доставчици на образователни услуги / работодатели / работещи в областта на AAL професиите

e-Jobs-Observatory.eu

Description détaillée :

Assistance à la vie quotidienne

En vieillissant, nos maisons peuvent devenir des endroits dangereux, surtout si nous vivons seuls ou si nous avons des problèmes de santé. La peur de tomber ou d'être incapable d'accomplir les tâches quotidiennes en toute sécurité est souvent un facteur déterminant dans la décision de quitter une maison bien aimée pour entrer dans un établissement d'aide à la vie autonome.

Le concept AAL - n'est pas seulement une question de recherche et de développement technologique, mais c'est aussi un secteur économique en pleine croissance, créateur de nouveaux emplois.

- L'évolution démographique,
- la demande de soins gériatriques, ainsi que la croissante
- l'individualisation croissante de la société

sont des faits qui ont influencé le développement du concept d'assistance à l'autonomie à domicile (AAD) en Europe.

L'idée sous-jacente est de prolonger le temps pendant lequel les gens peuvent vivre dans l'environnement de leur choix en augmentant leur autonomie, leur confiance en soi, leur mobilité et leur sécurité.
L'AAD est un secteur économique en pleine croissance qui crée de nouveaux emplois.
Il faut des professionnels de l'AAD - des praticiens qui savent comment incorporer, installer, servir et utiliser ces dispositifs ; comment développer des systèmes qui aident les personnes âgées et les personnes ayant des besoins de soins spéciaux à vivre de manière plus indépendante et plus sûre.





Le partenariat a mené des recherches approfondies afin de définir les compétences clés, les aptitudes et les connaissances qui seront demandées dans un avenir proche sur le marché du travail de l'AAD.

Sur cette base, **un recueil de 5 profils de spécialistes européens de l'AAD a été défini** :

- AAD Community Manager,
- Consultant AAD,
- Spécialiste de la maintenance d'AAD,
- Développeur de solutions et de systèmes AAD, et
- Architecte de système AAD

Pour tenter de dresser le portrait d'un marché du travail AAD potentiel, nous avons indiqué plusieurs secteurs d'emploi ainsi que les professions AAD. Les principaux secteurs d'emploi sont les soins AAD, qui sont responsables des questions médicales, le développement et la fourniture de solutions et de services AAD, qui sont chargés de développer des produits AAD et de les fournir au marché, et la fourniture de réseaux AAD, qui offre et entretient l'infrastructure de communication.
AAD Network Providing, qui offre et entretient l'infrastructure de communication - cela pourrait être intéressant pour ceux qui travaillent dans le domaine de la formation professionnelle, l'éducation formelle.

L'AAD aide les personnes âgées à rester en bonne santé et à maintenir leur capacité fonctionnelle, contribue à un mode de vie meilleur et plus sain pour les personnes à risque, mais aussi à prévenir l'isolement social et à maintenir le réseau multifonctionnel autour des personnes,
Les profils d'emploi dans le secteur de l'AAD sont importants car ils aident également les aidants, les familles et les organisations de soins, les sociétés vieillissantes à accroître l'efficacité et la productivité de leurs membres, en utilisant les ressources de la vieille génération.





LE MANAGEMENT DE LA DIVERSITÉ

Bulgarie

Organisation :

GENERATIONS

Portée principale :

Gestion de la diversité générationnelle

Lieu :

Sofia

Participants :

15 formateurs ont participé au cours pilote TTT ; il vise également toutes les personnes intéressées par le cours.

Fréquence :

Cours de certification réguliers

Type :

Cours en ligne de certification intergénérationnelle



Description détaillée :

UNITÉS DE COURS

Module: Apprentissage intergénérationnel (IGL)

Thème 1 : Qu'est-ce que l'apprentissage intergénérationnel et pourquoi est-il important ?

- Qu'est-ce qu'une génération ? En quoi les générations sont-elles différentes ?
- Qu'est-ce que l'apprentissage intergénérationnel ?
- Pourquoi l'apprentissage intergénérationnel est-il important et quels sont les avantages pour les différentes parties prenantes ?

Thème 2 : Défis de l'apprentissage intergénérationnel et comment les surmonter ?

- Les défis de l'apprentissage intergénérationnel, les problèmes et les conflits qui peuvent survenir.
- Comment pouvons-nous relever les défis de l'apprentissage intergénérationnel ?

Module : Apprendre sur le lieu de travail. Le mentorat

Thème 1 : Apprentissage sur le lieu de travail

- Vue d'ensemble de l'apprentissage sur le lieu de travail

Thème 2 : Mentorat et coaching

- Caractéristiques du mentorat et du coaching
- Étapes du mentorat
- Construire un cycle de formation en mentorat et en coaching
- Poser des questions plutôt que donner des informations ou des solutions
- Donner un feedback constructif
- Surmonter les contraintes du stagiaire



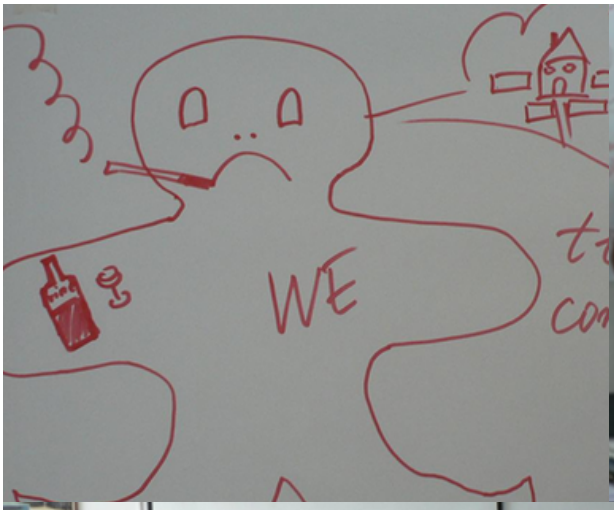


Thème 3 : Situations critiques dans la formation et la résolution des conflits

Cours de formation en ligne innovant sur l'apprentissage intergénérationnel :

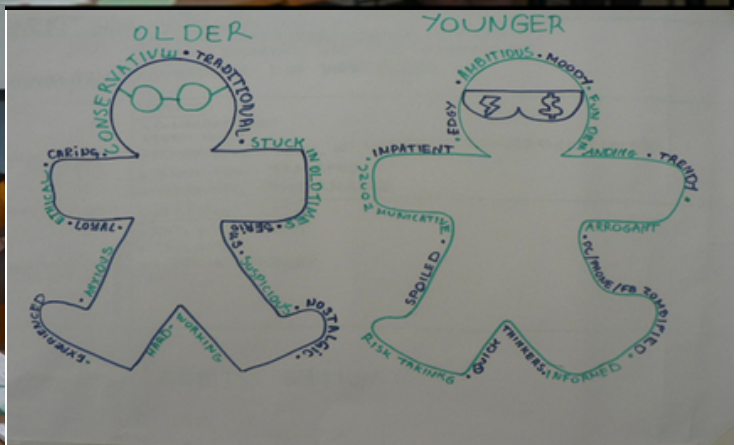
- Comment la pratique intergénérationnelle peut être pertinente dans une série de contextes et d'environnements sociaux ;
- Comment relever les défis et surmonter les obstacles lors du rapprochement des générations ;
- Les approches qui visent à rendre les activités intergénérationnelles accessibles et inclusives
- La planification et l'évaluation des pratiques intergénérationnelles, etc.

Le cours pourrait faire partie de n'importe quel programme de gestion, et pourrait également enrichir n'importe quelle formation professionnelle en gestion, car le cours est dispensé pour répondre à des problèmes et à des approches différentes. Le cours est fait sur mesure pour les managers, les entreprises et les organisations qui travaillent en équipe avec des différences significatives entre les membres de l'équipe : de 20 à 65 ans - il en résulte des différences de pensée, d'éducation, de connaissances et de compétences - tout ceci peut causer des conflits, conduire à une faible efficacité au travail, à une mauvaise communication et à un mauvais environnement de travail. Ainsi, ces questions intergénérationnelles sont très importantes à la lumière des changements démographiques et les autorités et les employeurs sont intéressés par la mise en œuvre de la gestion de la diversité dans le travail quotidien.









ENTREPREUNARIAT SOCIAL CHEZ LES SENIORS

Bulgarie

Organisation :

GENERATIONS

Portée principale :

Renforcer la capacité des personnes âgées à servir de médiateurs du changement social dans les communautés.

Pays :

Danemark
France
Espagne
Royaume-Uni
Italie

Participants :

Des seniors locaux agissant e
tant que médiateurs du
changement social dans leur
communautés.

Durée :

2 ans

Type :

Projet Eramus +



Description détaillée :

Les innovations sociales ne se produisent pas toutes seules. Tout au long de leur cycle de vie, elles doivent être soutenues et alimentées si elles veulent avoir un impact sur la société et l'économie.
Nous avons mis en œuvre un projet ERASMUS+ - Senior Social Entrepreneuring - répondant à un message clé de la politique de la Commission - Empowering people, driving change - l'innovation sociale dans l'Union européenne,
Il s'agit de la participation active des personnes âgées en âge de préretraite ou de retraite à la vie sociale et économique de la communauté de différentes manières.
L'idée du projet Senior Social Entrepreneuring - BUILDING CAPACITY AMONG SENIORS TO SERVE AS SOCIAL CHANGE BROKERS IN COMMUNITIES est d'échanger des expériences entre les personnes âgées de 55 ans et plus, en les motivant à participer activement à la vie sociale et économique et en créant des compétences entrepreneuriales pour qu'elles deviennent des entrepreneurs - pour gérer des entreprises sociales.

Il s'agit de savoir comment mobiliser des équipes de seniors pour développer des projets communautaires à petite échelle et, au-delà, comment renforcer leur capacité à servir de courtiers en changement social dans ces communautés, en repérant les besoins de changement social, en rassemblant les parties prenantes et les citoyens concernés, en facilitant ou en conduisant le processus de changement social, et en exploitant les processus de changement social pour pérenniser leur activité en créant des cadres organisationnels appropriés, que ce soit en tant que bénévoles, membres d'associations, employés, consultants ou prestataires de services sociaux.



Le projet réunit trois grandes priorités de la politique Europe 2020 :

1. La nécessité de retenir ou de réengager le nombre croissant de seniors européens en tant que contributeurs sociaux et économiques actifs.
2. La nécessité d'apporter l'innovation sociale comme alternative aux services publics traditionnels.
3. Le projet réunit ces besoins politiques d'une manière forte, systématique et durable, mais aussi pratique et réaliste : il mobilise des groupes de seniors dans les communautés européennes afin de renforcer leur capacité à agir en tant que courtiers en changement social dans les communautés, en identifiant les besoins de changement social et en facilitant le processus de changement en réunissant les parties prenantes concernées dans les secteurs pertinents, y compris l'activation des citoyens en tant que co-pilotes du changement social. Un entrepreneur social senior peut être un CATALYSEUR du changement social.

PERSPECTIVES

Le réseau européen du projet, développé parallèlement au projet, servira de plateforme pour d'autres initiatives européennes, car l'innovation sociale menée par les citoyens (dans ce cas, les seniors) aura besoin de temps pour s'épanouir pleinement. Les nouvelles initiatives peuvent s'appuyer sur les leçons tirées du projet "Senior Social Entrepreneuring" et de projets similaires et pourraient s'adresser à diverses mesures de financement européen





BONNES PRATIQUES D'ALLEMAGNE



WHOLE - BIEN-ÊTRE ET DÉCISIONS SAINES POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET LEURS AIDANTS

Allemagne

Organisation :

Université de Münster

Portée principale :

Améliorer la santé et le bien-être des bénéficiaires de soins et de leurs soignants.

Lieu :

N'importe où

Participants :

1N/A

Fréquence :

Recommandé 3x par semaine

Type :

Plateforme d'apprentissage en ligne sur l'activité physique

WHOLE

Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers

The Institute of Sports Science at the university of Münster (Germany), Coordinator

BFI Oberösterreich (Austria)

Association Generations (Bulgaria)

The Zinman College of Physical Education and Sport Sciences at the Wingate Institute (Israël)

PLinEU (Poland)

Interactive 4D (France)

Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg (Germany)

Frodizo (Greece)

Egrepa – European Group for Research into Elderly and Physical Activity

Description détaillée :

- Le projet WHOLE "Wellbeing and HealthyChoices for OlderAdults and theirCarers" est un projet financé par l'Union européenne qui vise à améliorer la santé et le bien-être des bénéficiaires de soins et de leurs soignants. Être physiquement actif et manger sainement peut avoir un effet positif sur notre santé et notre bien-être à tout âge. Tant les soignants que les bénéficiaires de soins peuvent bénéficier de simples changements de routine qui introduisent l'activité physique et des choix alimentaires sains. De tels changements peuvent également diversifier la routine quotidienne et améliorer la qualité du temps passé ensemble. C'est dans cet esprit que les partenaires du projet WHOLE, composé d'experts en la matière originaires d'Allemagne, d'Autriche, de Grèce, de Bulgarie, d'Irlande et d'Israël, ont entrepris de créer une plateforme d'apprentissage en ligne complète pour introduire l'activité physique et une alimentation saine dans la routine quotidienne des soignants et des soignés. La plate-forme d'apprentissage en ligne comprend deux modules sur l'activité physique et l'alimentation. Des informations de base importantes sont également fournies, par exemple pourquoi WHOLE devrait être utilisé, qui peut y participer et des conseils supplémentaires. En outre, vous pouvez avoir accès aux résultats du projet, aux informations de contact et à un aperçu de tous les partenaires impliqués. La plate-forme est disponible en plusieurs langues : anglais, allemand, grec, bulgare et hébreu.





- Le module d'activité physique contient des informations sur les avantages de l'activité physique, des instructions sur la manière d'utiliser le module, des consignes de sécurité, les exercices eux-mêmes et le suivi des progrès. Les exercices sont classés en plusieurs catégories : échauffement, exercices d'aérobic, exercices pour le haut du corps, exercices pour le bas du corps, équilibre et coordination et exercices pour les parties du corps. Chaque catégorie offre des options différentes en fonction de l'équipement utilisé. Par exemple, il existe des exercices sans matériel, avec un ballon, avec un élastique ou avec des haltères. Il existe une grande variété d'exercices pour que vous puissiez choisir librement les exercices que vous souhaitez intégrer à votre séance d'entraînement. Un outil spécifique vous permet de cocher les exercices que vous avez choisis et de les résumer dans un document PDF. Tous les exercices sont accompagnés de vidéos et de courtes instructions verbales/écrites afin de faciliter l'exécution des exercices.
- https://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/





ACTIMENTIA

Allemagne

Organisation :

Université de Münster

Portée principale :

Intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne

Place:

N/A

Participants

N/A

Fréquence :

N/A

Type :

Plateforme d'activité physique en ligne



Description détaillée :

- Qu'est-ce qu'Actimentia ?
  - Le nombre de personnes atteintes de démence dans le monde est en constante augmentation. La démence est une cause majeure d'invalidité et de dépendance chez les personnes âgées dans le monde entier, et elle est souvent à l'origine d'un processus d'exclusion sociale. Elle a un impact significatif non seulement sur les individus mais aussi sur leurs soignants, leurs familles et leurs communautés. La démence est une maladie qui se développe progressivement et un programme d'exercice approprié peut améliorer l'état des patients atteints de démence. L'exercice peut également améliorer la qualité de vie du patient et retarder la progression de la démence. C'est là qu'intervient le projet Actimentia ! Actimentia vise à développer des compétences de base en matière d'exercice physique et d'activité pour les aidants formels/informels, afin qu'ils puissent les utiliser régulièrement pendant leurs tâches de soins pour maintenir le bien-être des patients atteints de démence, ainsi que pour eux-mêmes, pour prévenir le stress excessif et l'épuisement. Le principal groupe cible du projet est constitué des aidants formels/informels et des professionnels concernés (travailleurs sociaux, instructeurs d'éducation physique). Ils superviseront ou s'occuperont des personnes âgées diagnostiquées avec un DCL (déficit cognitif léger) ou une démence, que ce soit au stade précoce, moyen ou avancé de la maladie. Le deuxième groupe cible est, bien entendu, les patients atteints de démence.









- Le projet Erasmus+ Actimentiais est financé par l'Union européenne et géré par l'université de Münster (Allemagne) et sept autres partenaires de sept pays. L'objectif est d'intégrer l'activité physique dans les habitudes quotidiennes, contribuant ainsi à l'amélioration de la qualité de vie. Actimentia propose trois volets : des danses, des exergames et des cours d'activité physique.
  - Trois danses sont proposées dans la section danse. Chaque danse peut être exécutée aussi longtemps que souhaité et avec différents niveaux de difficulté. Il y a des danses que vous pouvez faire individuellement mais aussi en groupe ou par deux.
  - Un Exergame est une combinaison d'exercices et de jeux. Vous imiterez les mouvements simples montrés par un avatar tout en vous retrouvant sur une piste de ski. Vous commencerez par un échauffement facile. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous mettre au défi avec des tâches cognitives supplémentaires.
  - Il y a 8 leçons proposées dans la section d'activité physique, chacune durant environ 30 minutes. Chaque leçon comprend une variété d'exercices : exercices d'aérobic, exercices du haut du corps, exercices du bas du corps, équilibre et coordination et travail en binôme. Il est recommandé de commencer par une ou deux leçons par semaine, puis d'atteindre 5 à 7 fois par semaine. En outre, il existe une vidéo appelée "échauffement". Cette vidéo dure environ 11 minutes et il est recommandé de la faire tous les jours, si possible en se levant le matin. Les vidéos sont tirées de l'ensemble du projet.

Les effets de la formation favorisent l'autonomie et la santé des patients et des soignants et contribuent à la prévention et au **retardement de la démence et du DCL.**



ACTIVE I - VIE ACTIVE ET SAINE POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Allemagne

Organisation :

Université de Münster

Portée principale :

Améliorer l'hygiène de vie

Lieu :

Le lieu varie

Participants :

Plus de 2000

Fréquence :

Irrégulière

Type :

Cours, planificateur en ligne et événements pour les personnes âgées

active
Healthy Active Living for Seniors







Description détaillée :

- La société européenne vieillit très vite. Le défi consiste à éduquer les personnes âgées sur les mesures qu'elles doivent prendre pour rester en bonne santé et mener une vie active. La participation à une activité physique régulière et modérée peut retarder le déclin des fonctions. Cependant, dans la plupart des pays, une forte proportion de personnes âgées mène une vie sédentaire. Le consortium du projet propose des solutions pour sensibiliser les personnes âgées aux directives en matière de modes de vie sains, pour leur apprendre à se nourrir correctement, pour les aider à concevoir leurs propres plans de vie sains et pour les conseiller sur les exercices sûrs et efficaces.
- Pour atteindre ces objectifs, les partenaires produiront un rapport de recherche décrivant les besoins des personnes âgées en ce qui concerne les éléments clés d'un programme de vie saine et active ; ils fourniront le contenu d'un cours sur la vie saine ; ils créeront un planificateur personnel de vie saine en ligne accessible à des milliers de personnes âgées et comprenant des représentations graphiques des objectifs, des progrès et des réalisations ; proposera des cours éducatifs innovants sur la vie saine pour les personnes âgées ; formera des instructeurs travaillant avec des personnes âgées ; fournira un manuel pour la création de centres de vieillissement actif ; lancera une campagne de vieillissement actif et organisera un grand événement sportif pour les personnes âgées combiné à un événement de valorisation pour 500 personnes âgées et décideurs.







- Le projet aura un impact sur plus de 2000 personnes. Parmi le principal groupe cible, les personnes âgées de plus de 50 ans, 100 recevront une formation en face à face sur la vie saine et active et 500 autres recevront un planificateur personnel en ligne. Plus de 60 instructeurs recevront une formation pendant et après la durée du projet. Les autres groupes qui seront touchés pendant et après la durée du projet sont les organisations de vieillissement actif, les formateurs de seniors, le personnel travaillant dans les organisations partenaires, les autres consortiums travaillant sur des projets de vieillissement actif, les universités menant des recherches sur le vieillissement actif, les praticiens travaillant avec des seniors, les éditeurs de périodiques de sport et de nutrition liés au vieillissement actif et les décideurs.
- Le projet "Active I - Healthy Active Living for Seniors", financé par l'UE, vise à promouvoir un changement de comportement en faveur d'un mode de vie plus sain et plus actif chez les adultes âgés. Pour atteindre cet objectif, le consortium international du projet, composé de huit partenaires d'Irlande, d'Italie, de Pologne, d'Espagne, d'Allemagne et d'Israël, ainsi que du Groupe européen de recherche sur les personnes âgées et l'activité physique (EGREPA) en tant que partenaire associé, a produit trois résultats clés du projet :
- Le cours sur la vie active et saine pour les personnes âgées
- Un planificateur en ligne, Plan50+
- Un grand événement sportif appelé Sport 50+





PROCARE4LIFE

Allemagne

Organisation :

Université de Münster

Main Scope:

Improving health care

Lieu :

N/A

Participants :

14 partenaires, 400 participants au pilote 1500 au pilote 2 et 1500 au pilote 3

Fréquence :

En cours

Type :

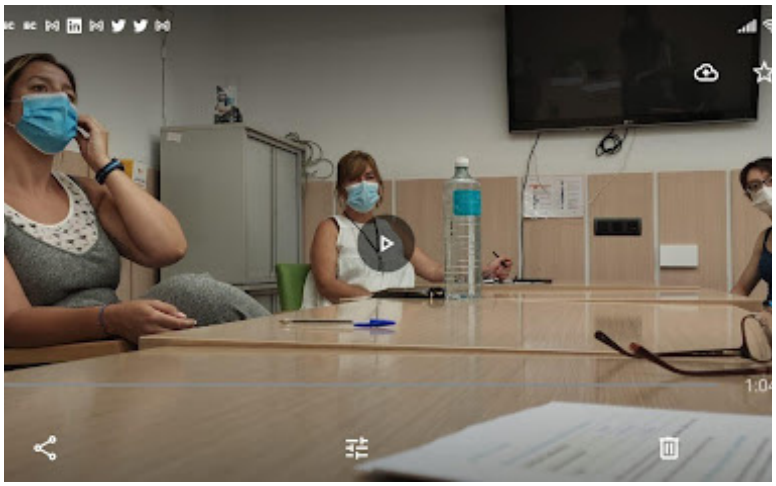
Un écosystème de soins intégré, évolutif et interactif

PROCare4Life

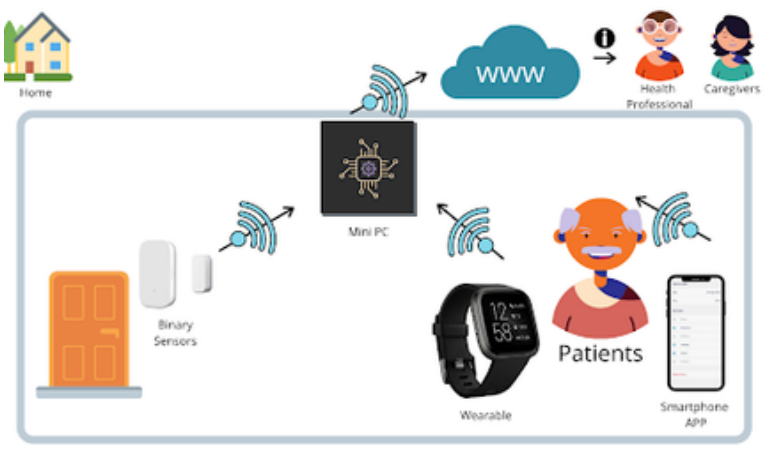


Description détaillée :

- PROCare4Life est un projet financé par l'UE qui propose un écosystème de soins intégré, évolutif et interactif, facilement adaptable à plusieurs maladies chroniques, établissements de soins et besoins des utilisateurs finaux, au bénéfice des individus, des familles et des professionnels de la santé.
- Les principaux objectifs sont les suivants :
- Permettre la communication entre toutes les parties prenantes, améliorer la gestion du temps des professionnels de l'action sociale et de la santé et contribuer à la mise en place d'une solution efficace, flexible et adaptable.
- Faciliter et améliorer la gestion des soins pour les personnes âgées vivant avec une maladie neurodégénérative ou d'autres maladies chroniques.
- Un modèle interactif et personnalisé, développé pour répondre aux besoins des utilisateurs, pour adopter des habitudes saines, maintenir une routine quotidienne et suivre les conseils des équipes de soins.
- Permettre la communication entre les secteurs et les disciplines pour améliorer le temps et le rapport coût-efficacité, et la communication avec et entre les utilisateurs pour renforcer le soutien.









- Quels sont les résultats du projet ?

- Les résultats du projet sont tous les produits tangibles ou intangibles de l'action, tels que les données, les connaissances et les informations, quelle que soit leur forme ou leur nature, qu'ils puissent être protégés ou non.
- Les principaux résultats exploitables sont les produits générés au cours du projet PROCare4Life qui peuvent être utilisés et avoir un impact, soit par les partenaires du projet, soit par d'autres parties prenantes.
- Les résultats du projet peuvent être réutilisables et exploitables (par exemple, inventions, prototypes, services) en tant que tels, ou des éléments (connaissances, technologie, processus, réseaux) qui ont le potentiel de contribuer à la poursuite des travaux de recherche ou d'innovation.
- Maria est un personnage qui voyage avec les utilisateurs tout au long de la vie du projet PROCare4Life. Dans une série d'animations, vous pouvez suivre Maria et ses soignants informels alors qu'elle commence à utiliser l'application PROCare4Life selon les conseils des professionnels de la santé et des soins. Le système PROCare4Life est recommandé au groupe d'amis de Maria, du même âge, atteints d'autres maladies neurologiques et chroniques. Maria est une enseignante retraitée de 67 ans qui vit seule, est très indépendante et reste en contact avec sa famille.

- https://procare4life.eu/

