



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Programa de formación

Módulo 5

**Cómo animar a los mayores a hacer cambios positivos y
mantenerse activos**

E-Seniors,

Autoras : Solène Laborie, Alicia Guibout, Anaïs Fernandez

Fecha : 24 de septiembre de 2024



Contenido

Introducción	2
1. Acciones prácticas y cotidianas para animar a las personas mayores a realizar cambios positivos	4
2. Consejos para cultivar rutinas y hábitos positivos en la vida cotidiana	6
3. Actividades y ejercicios tanto para las personas mayores como para los cuidadores	9
4. Técnicas de motivación para mantenerse activo y prácticas de trabajo en red con la familia y/o la comunidad de las personas mayores	9
5. Material práctico/educativo adicional: herramientas y recursos para un envejecimiento activo continuo	9
Referencias	10



Introducción

Este quinto módulo presenta aspectos prácticos para animar a las personas mayores y a sus cuidadores a realizar cambios positivos y mantenerse activos con el fin de mejorar su calidad de vida y su bienestar general. A medida que envejecemos, mantener la salud física y mental es cada vez más importante, y los cambios pequeños y manejables pueden reportar beneficios significativos. Al fomentar un entorno de apoyo, promover la participación social y ofrecer actividades adaptadas a sus intereses y capacidades, las personas mayores podrán adoptar un estilo de vida más activo. Esto no sólo les ayuda a mantenerse físicamente en forma, sino que también refuerza su confianza y sus vínculos sociales, lo que en última instancia conduce a una vida más feliz y saludable.

Objetivos



1. Dotar a los educadores de adultos y a los cuidadores de los conocimientos y habilidades necesarios para comprender las necesidades únicas de los adultos mayores, incluidos los aspectos físicos, emocionales y cognitivos del envejecimiento;
2. Promover programas de actividad física adaptados a las capacidades e intereses de las personas mayores, fomentando su participación regular;
3. Fomentar la interacción social y la participación en la comunidad, ayudando a reducir los sentimientos de aislamiento y soledad entre los adultos mayores;
4. Fomentar el aprendizaje permanente ofreciendo actividades educativas que estimulen el compromiso mental y el crecimiento personal.
5. Apoyar la elección de estilos de vida saludables proporcionando recursos y orientación sobre nutrición, bienestar y hábitos saludables, capacitando a los adultos mayores para tomar decisiones informadas sobre su salud.
6. Ayudar a las personas mayores a fijar objetivos personales realistas y alcanzables relacionados con su salud y su nivel de actividad, fomentando un sentimiento de logro y motivación.



1. Acciones prácticas y cotidianas para animar a las personas mayores a realizar cambios positivos

Las acciones prácticas y cotidianas para animar a las personas mayores a realizar cambios positivos suelen girar en torno al fomento de la autonomía, el bienestar emocional y el sentido de propósito. Para muchas personas mayores, los cambios positivos surgen de pequeños ajustes constantes en el estilo de vida, las rutinas diarias y las relaciones sociales. El estímulo debe centrarse en el empoderamiento más que en la imposición de cambios, ya que esto permite a los ancianos sentir que controlan sus propias decisiones. A continuación se exponen algunas consideraciones teóricas para estas acciones cotidianas:



1. Actividad física y salud

Fomentar el movimiento regular es una de las formas más eficaces de impulsar cambios positivos. El ejercicio físico no tiene por qué ser extenuante; caminar, hacer estiramientos ligeros o ejercicios en la silla pueden mejorar la movilidad, la salud cardiovascular y el bienestar mental. En teoría, los objetivos pequeños y alcanzables, como caminar 10 minutos al día, pueden generar confianza y establecer un hábito que conduzca a mejoras de la salud mayores y a largo plazo. Estas actividades también ayudan a combatir problemas comunes asociados al envejecimiento, como la osteoporosis y la rigidez articular, y reducen la



probabilidad de aislamiento social al fomentar los ejercicios en grupo o los clubes de marcha.

2. Compromiso social

El aislamiento social es un reto importante para muchas personas mayores, que provoca sentimientos de soledad y depresión. Los modelos teóricos sugieren que mantener las interacciones sociales y el compromiso con la comunidad es vital para mantener la satisfacción vital. Pequeñas acciones, como fomentar las visitas a amigos, la participación en clubes sociales o incluso simples llamadas telefónicas diarias a los seres queridos, pueden tener un profundo impacto positivo en su salud mental. Garantizar que los mayores tengan acceso a tecnologías de la comunicación, como teléfonos o aplicaciones de videollamada, puede ayudarles a mantener estas conexiones sociales de forma independiente.

3. Estimulación mental y aprendizaje permanente

Mantener el cerebro ocupado mediante la estimulación mental puede retrasar la aparición del deterioro cognitivo. Actividades sencillas y cotidianas como los rompecabezas, la lectura o el aprendizaje de nuevas habilidades pueden favorecer la salud cognitiva. Introducir rutinas diarias que incluyan tareas que estimulen el cerebro, como crucigramas, juegos de cartas o aprendizaje a través de plataformas en línea, puede ayudar a mantener la agilidad mental y proporcionar una sensación de logro.

4. Nutrición y alimentación sana

En teoría, la dieta y la nutrición desempeñan un papel crucial en el fomento de la longevidad y la calidad de vida. Educar a los ancianos sobre una alimentación equilibrada y guiarles para que hagan pequeños ajustes manejables en su dieta puede conducir a mejoras significativas de la salud a largo plazo. Fomentar la inclusión de más frutas, verduras y proteínas magras, al tiempo que se reducen los alimentos procesados, puede mejorar su bienestar físico. Las acciones prácticas, como ayudarles a planificar las comidas, implicarles en la compra o cocinar juntos, no sólo mejoran la nutrición, sino que también fomentan la independencia y el sentido de contribución a su propia salud.

5. Apoyo emocional y atención plena

El bienestar emocional es crucial para un envejecimiento positivo. Animar a las personas mayores a practicar la atención plena, como llevar un diario de agradecimientos o técnicas de relajación, puede ayudarles a mantener la estabilidad emocional y la claridad mental. Acciones sencillas como elogiar,



expresar aprecio o facilitar conversaciones sobre experiencias pasadas pueden proporcionar apoyo emocional y reforzar su sentido de propósito y logro.

6. Fomentar la independencia y la elección personal

Mantener la independencia es fundamental para el bienestar de las personas mayores. Fomentar la autonomía en la toma de decisiones, ya se trate de elegir sus actividades cotidianas, qué comer o cómo pasar el tiempo, puede empoderarles y promover una visión positiva de la vida. Además, reconocer las preferencias, los puntos fuertes y los valores de los ancianos garantiza que las intervenciones se adapten a sus necesidades específicas. En lugar de imponer cambios, ofrecer opciones fomenta la sensación de autonomía y respeto, que son cruciales para motivar comportamientos positivos a largo plazo.

7. Uso y adaptación de la tecnología

La tecnología puede mejorar la vida de las personas mayores proporcionándoles acceso a información, redes sociales y herramientas para la gestión de su salud. Animar a los mayores a utilizar tecnologías sencillas, como tabletas, aplicaciones para recordar la medicación o redes sociales para conectar con la familia, puede mejorar su calidad de vida. Mantener las rutinas familiares y adaptarlas con ayuda de la tecnología puede ayudar a los mayores a seguir participando en actividades que les resulten significativas. Enseñarles a utilizar estas herramientas, con paciencia e instrucciones paso a paso, puede generarles confianza y abrirles nuevas vías de independencia.

8. Pequeñas rutinas diarias

Ayudar a las personas mayores a establecer pequeñas rutinas diarias positivas puede sentar las bases de un bienestar a largo plazo. Ya sea dar un paseo después de desayunar, dedicar tiempo a la lectura o a los pasatiempos, o hacer comidas regulares a horas fijas, los pequeños pasos pueden convertirse con el tiempo en cambios positivos más sustanciales. El estímulo debe centrarse en la sostenibilidad, creando rutinas que puedan integrarse fácilmente en su estilo de vida.

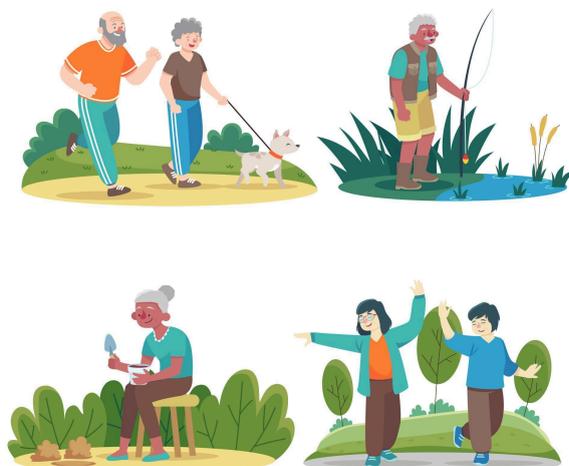
En resumen, los cambios positivos para las personas mayores llegan a través de acciones prácticas, pequeñas y cotidianas que promueven su bienestar físico, social, mental y emocional. Empoderarles para que se hagan cargo de su salud, sus relaciones y sus rutinas diarias fomenta la resiliencia y promueve una mayor calidad de vida.



Fomentar cambios positivos en las personas mayores también requiere reconocer los retos únicos a los que se enfrentan y encontrar formas de superarlos con delicadeza. Por ejemplo, promover la actividad física regular puede resultar difícil por problemas de movilidad, miedo a lesionarse o falta de motivación. Para ello, es útil adaptar los ejercicios a sus capacidades, centrándose en actividades de bajo impacto o incorporando el movimiento a las rutinas diarias, al tiempo que se hace hincapié en los beneficios sociales del ejercicio. En cuanto a la alimentación sana, los mayores pueden ser introvertidos, perder el apetito o tener dificultades para preparar las comidas. Introducir pequeños cambios en la dieta, ofrecer opciones de comida más fáciles e implicar a la familia en la hora de comer puede ayudar a que los ajustes sean más llevaderos. El aislamiento social es común entre las personas mayores, pero la tecnología, los programas comunitarios y las aficiones pueden ser herramientas poderosas para fomentar la interacción, aunque algunos pueden necesitar apoyo adicional para navegar por la tecnología o superar la ansiedad por socializar. El compromiso cognitivo es otra área en la que pueden surgir retos como problemas de memoria o frustración con nuevas tareas, pero una guía suave, juegos y estimulación mental rutinaria pueden fomentar una actividad mental continuada. Por último, es vital fomentar la autonomía de los mayores, incluso si han llegado a depender de los cuidadores. Promoviendo tareas manejables que preserven su independencia y permitiéndoles tomar decisiones, los mayores pueden sentirse capacitados en lugar de dependientes.

2. Consejos para cultivar rutinas y hábitos positivos en la vida cotidiana

El proceso de cultivar rutinas y hábitos positivos para las personas mayores en su vida cotidiana puede contemplarse a través de una serie de teorías psicológicas y conductuales, que hacen hincapié en la importancia del cambio gradual, la constancia y la motivación. Los hábitos positivos constituyen la base del bienestar, la productividad y la realización personal a largo plazo, pero para establecerlos es necesario comprender los mecanismos subyacentes que impulsan el comportamiento humano.



1. Empezar poco a poco: el papel de los microhábitos

Los hábitos se forman mediante la repetición y el refuerzo constante de pequeñas acciones a lo largo del tiempo. Empezar con microhábitos -pequeñas tareas fácilmente realizables- puede ayudar a reducir la sensación de agobio que suele acompañar a los cambios a gran escala. Por ejemplo, comprometerse a dar un paseo diario de 5 minutos es más manejable que proponerse una sesión de ejercicio de una hora desde el principio. A medida que se repiten estas pequeñas tareas, se vuelven automáticas y se convierten gradualmente en cambios de comportamiento más significativos. La clave está en crear objetivos alcanzables que puedan ampliarse a medida que aumenten la motivación y la confianza.

2. Consistencia: El poder de la rutina

Las rutinas regulares son poderosas porque crean patrones predecibles a los que el cerebro puede aferrarse. Al asociar un nuevo hábito con otro ya existente, como beber un vaso de agua después de lavarse los dientes, las personas mayores pueden utilizar señales conductuales para desencadenar las acciones deseadas. Con el tiempo, estas rutinas se arraigan, lo que facilita mantener el comportamiento sin necesidad de un esfuerzo consciente constante. La repetición es crucial: la realización constante de un comportamiento a la misma hora cada día ayuda a reforzar las vías neuronales que conducen al automatismo.



3. Motivación intrínseca: Alinear los hábitos con los valores

La motivación intrínseca de las personas mayores implica relacionar los nuevos hábitos con sus valores e intereses personales. Cuando las actividades se alinean con lo que más les importa -ya sea mantener la independencia, permanecer conectados con la familia o contribuir a su comunidad- es más probable que adopten y mantengan comportamientos positivos. Al centrarse en estos objetivos significativos, los mayores se sienten más motivados para seguir tomando decisiones saludables. Animarles a seguir aficiones, contactos sociales o rutinas que reflejen sus valores ayuda a fomentar el compromiso y la satisfacción a largo plazo.

4. Autoeficacia: Construir confianza a través del éxito

El desarrollo de la autoeficacia en las personas mayores consiste en fomentar la confianza a través de pequeños éxitos alcanzables. Estableciendo objetivos realistas y celebrando cada logro, los mayores pueden ir creyendo poco a poco en su capacidad para gestionar tareas de forma independiente. Ya se trate de dominar una nueva habilidad, completar una actividad física o seguir una rutina, estas victorias refuerzan una mentalidad positiva. El estímulo de los cuidadores y los seres queridos desempeña un papel fundamental en el aumento de su confianza. A medida que los mayores experimentan el éxito, se sienten más motivados para afrontar nuevos retos, lo que refuerza su sentido de la autonomía y su capacidad de recuperación.

5. Desencadenantes y señales de comportamiento

Las señales ambientales o situacionales pueden recordar a las personas que realicen el comportamiento deseado, ya sea programando un temporizador para estirarse mientras se ve una película o colocando un libro en la mesilla de noche para animarlas a leer antes de acostarse. El refuerzo, en forma de recompensas inmediatas (como sentirse renovado después de un paseo), ayuda a consolidar el hábito, creando un bucle de retroalimentación que fomenta la repetición.

6. Superar las barreras: Abordar los bloqueos cognitivos y emocionales

Superar las barreras cognitivas y emocionales de los mayores requiere comprensión y paciencia. El deterioro cognitivo, como los problemas de memoria, puede provocar frustración o resistencia al intentar nuevas actividades o habilidades. Dividir las tareas en pasos sencillos y manejables y ofrecer un estímulo constante puede ayudar a aliviar estas dificultades. Emocionalmente, los sentimientos de aislamiento, ansiedad o depresión pueden reducir la motivación



para participar social o mentalmente. La creación de un entorno rutinario y de apoyo en el que los mayores se sientan seguros para expresar sus preocupaciones, junto con la introducción de actividades pequeñas y divertidas, puede restablecer poco a poco la confianza y el bienestar emocional, ayudándoles a mantenerse más comprometidos y activos.

7. Seguimiento del progreso y autocontrol

Realizar un seguimiento de los progresos y fomentar el autocontrol puede ser una forma eficaz de que las personas mayores se mantengan motivadas y comprometidas con la realización de cambios positivos. Herramientas sencillas, como calendarios o diarios, pueden ayudarles a registrar sus actividades diarias, hacer ejercicio o tomar nota de las mejoras en su salud. Esto les proporciona una forma tangible de ver sus progresos a lo largo del tiempo. Además, el uso de recordatorios para la medicación, las comidas o las actividades sociales puede fomentar una sensación de logro y rutina. Celebrar los pequeños éxitos a lo largo del camino puede aumentar su confianza, reforzando los beneficios de mantener hábitos saludables y facilitando la continuación de estos esfuerzos de forma independiente.

3. Actividades y ejercicios tanto para las personas mayores como para los cuidadores

A medida que envejecemos, resulta vital mantener un estilo de vida activo para mejorar nuestro bienestar general. El ejercicio regular es clave para las personas mayores, ya que ofrece multitud de beneficios, desde la fuerza física hasta la mejora de la salud mental. Sin embargo, establecer una rutina y cumplirla puede resultar difícil para muchas personas mayores. Aquí es donde los cuidadores desempeñan un papel crucial, tendiendo un puente entre la necesidad de actividad física y su integración satisfactoria en la vida diaria. Su apoyo garantiza que los mayores puedan disfrutar de los efectos positivos de mantenerse activos y sanos.

Los beneficios de la actividad física para las personas mayores

El ejercicio es vital para las personas mayores, ya que va más allá del mero mantenimiento de la salud física: sirve de piedra angular para mejorar su calidad de vida en general.



La práctica regular de actividad física ofrece numerosos beneficios, como

- Controlar el peso,
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas,
- Mejorar la movilidad y el equilibrio,
- E incluso mejorar el estado de ánimo y las funciones mentales.

Mantenerse activo desempeña un papel importante a la hora de aumentar las posibilidades de los mayores de vivir de forma independiente, ya que fomenta la confianza en sí mismos y reduce el riesgo de caídas, un problema demasiado frecuente que puede provocar lesiones graves entre las personas mayores.

El ejercicio también puede ayudar:

- Controlar el dolor crónico,
- Reducir el estrés y la ansiedad,
- Y mejorar la calidad del sueño.

Participar en actividades físicas puede ofrecer oportunidades de interacción y conexión social, lo que es esencial para combatir los sentimientos de soledad y aislamiento.

Mantener una rutina, sin embargo, requiere a menudo la motivación y el estímulo que pueden proporcionar los cuidadores. Pueden diseñar programas de ejercicio seguros y agradables, adaptados a las necesidades y capacidades individuales de cada anciano. Al establecer objetivos alcanzables, los cuidadores pueden ayudar a los mayores a sentirse exitosos y motivados para continuar con sus rutinas. Además, la compañía de un cuidador durante estas actividades puede hacer que el ejercicio sea una tarea más agradable y menos desalentadora, fomentando una actitud continua y positiva hacia la salud física y el bienestar.

Establecer una rutina de ejercicios para mayores

Para integrar con éxito una rutina de ejercicios en el estilo de vida de una persona mayor, es fundamental tener en cuenta tanto el tipo como la intensidad de la actividad para asegurarse de que se ajusta a sus capacidades físicas. Los ejercicios de bajo impacto, como caminar, nadar o hacer yoga, pueden ser excelentes puntos de partida para aumentar la resistencia y la flexibilidad sin sobrecargar el cuerpo. El uso de bandas de resistencia o pesas ligeras también puede contribuir a mantener y mejorar la masa muscular, que es crucial para la movilidad y la salud en general.



Los cuidadores y los profesionales de la salud deben colaborar en la creación de un plan integral que incluya una variedad de actividades para mantener el interés de los mayores y evitar la monotonía. La evaluación periódica y la adaptación de la rutina son importantes para adaptarse a los cambios en las capacidades físicas de la persona y seguir ofreciéndole el nivel de exigencia adecuado. Es esencial que los mayores sientan que progresan y que han conseguido algo, lo que a su vez les animará a mantener un estilo de vida activo.

Adaptar las actividades a las necesidades individuales

La clave del éxito de un régimen de ejercicios para mayores reside en la personalización. Las actividades deben adaptarse a la forma física actual del individuo, a su estado de salud y a sus preferencias personales. Este enfoque garantiza que el ejercicio no sólo sea seguro, sino también agradable, lo que aumenta las probabilidades de constancia. Caminar, los ejercicios aeróbicos acuáticos, el yoga suave y el tai chi son excelentes opciones de bajo impacto que pueden adaptarse a una amplia gama de capacidades físicas. Además, incorporar ejercicios funcionales que imiten las tareas cotidianas, como sentadillas o ejercicios de alcance, puede ayudar a mejorar el equilibrio y la fuerza para las actividades diarias.

El objetivo de ejercicio de cada persona es tan único como ella misma. Algunos pueden aspirar a mejorar la salud cardiovascular, mientras que otros pueden centrarse en aumentar la fuerza muscular. Sea cual sea el objetivo, es importante que los cuidadores y los profesionales de la salud trabajen juntos para identificar las áreas específicas de mejora y adaptar los ejercicios en consecuencia. Esto no sólo garantiza mejores resultados, sino que también reduce el riesgo de lesiones debidas a un sobreesfuerzo o a una forma incorrecta.

Lo más importante es que las personas mayores se diviertan haciendo ejercicio. Encuentre actividades que les gusten y conviértalas en parte de su rutina diaria. Puede ser bailar, trabajar en el jardín o simplemente pasear por la naturaleza. Mantenerse físicamente activo no tiene por qué ser una tarea, puede ser algo que las personas mayores deseen hacer cada día.

El papel del cuidador en la promoción del ejercicio físico

Los cuidadores desempeñan un papel fundamental a la hora de fomentar y facilitar la práctica regular de ejercicio físico. Esto puede implicar:

- **Crear una rutina:** Establecer un horario regular para la actividad física puede ayudar a convertir el ejercicio en un hábito. Los cuidadores pueden



ayudar a establecer objetivos realistas y a aumentar gradualmente la duración y la intensidad de las actividades según convenga.

- **Garantizar la seguridad:** Supervisar las sesiones de ejercicio para asegurarse de que los movimientos se realizan correctamente puede evitar lesiones. Los cuidadores también pueden ser fundamentales para reconocer cuándo una actividad puede ser demasiado extenuante y se necesitan ajustes.
- **Ofrecer apoyo y ánimo:** La motivación de los cuidadores puede ser un poderoso incentivo para que los mayores se mantengan activos. Celebrar los hitos, por pequeños que sean, puede levantar la moral y fomentar la persistencia.
- **Incorporar la interacción social:** Siempre que sea posible, involucrar a los compañeros en las actividades de ejercicio puede mejorar la experiencia, haciéndola más atractiva socialmente y menos pesada. Las clases en grupo o los clubes de senderismo son excelentes opciones para fomentar la comunidad y la camaradería entre las personas mayores.

Técnicas de motivación para mantenerse activo y prácticas de trabajo en red con la familia y/o la comunidad de las personas mayores

Para animar a las personas mayores a mantenerse activas y conectadas con sus familiares y a participar en la comunidad, hay que tener en cuenta algunas técnicas de motivación:



1. Conocer los beneficios de mantenerse activo.

Este consejo parece sencillo, pero puede ser extremadamente eficaz. Las actividades físicas y sociales aportan muchos beneficios a los mayores y a las personas de todas las edades. He aquí algunos de ellos:

- Tener contactos sociales
- Desarrollar emociones positivas y vitalidad cognitiva
- Reforzar la fuerza física, la movilidad y aumentar la independencia

La participación en actividades sociales y físicas repercute también en la transición a la tercera edad. He aquí algunos ejemplos de actividades:

- 1) **Caminar y hablar:** unirse a un grupo de senderismo es una forma estupenda de mantenerse activo tanto física como socialmente, y permite a los mayores conocer a sus vecinos, explorar su comunidad local y conocer gente nueva.
- 2) **Únase a un club de lectura:** Crear un club de lectura o unirse a él facilita conocer a gente con valores e intereses similares.
- 3) **Encontrar un compañero de deporte o apuntarse a una clase** hará que el ejercicio sea más agradable. Hay muchas organizaciones que ofrecen clases de actividades específicas para personas mayores, como aeróbic acuático, pilates, yoga o tai chi.



- 4) **Aprender algo nuevo:** la jubilación puede ser el momento perfecto para aprender algo nuevo, como un instrumento, un idioma o una actividad creativa, y crear nuevos vínculos sociales.
- 5) **Desarrolle la estimulación cognitiva y mental** con rompecabezas o entrenamiento de la memoria para mejorar las habilidades cognitivas, la memoria, la concentración y la resolución de problemas.
- 6) **Planifique viajes** para mantenerse activo, desarrollar una mentalidad abierta y crear nuevos contactos.

2. Haz que el ejercicio sea divertido

A algunas personas les gusta caminar en la cinta del gimnasio. Otras encuentran aburrido ese tipo de actividad. La clave para no abandonar el ejercicio es hacerlo interesante y divertido. Podría ser interesante mezclar cuatro tipos de ejercicio: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad. Con menos de una cuarta parte de los adultos mayores que practican una actividad física regular, éstos son los menos activos físicamente de todos los grupos de edad. Para cambiar esta estadística, es importante hacer que las actividades y el ejercicio sean divertidos.

3. Fomentar objetivos manejables y celebrar los pequeños logros.

Con objetivos alcanzables pequeños y , es más fácil cultivar sentimientos de confianza, un sentido de propósito y orgullo por el logro. Si la actividad es un éxito, los mayores podrán pensar a mayor escala y aprovechar su éxito para aumentar gradualmente la intensidad.

Además, el refuerzo positivo ayuda a crear motivación y confianza. Los comentarios positivos ayudan a reforzar la autoeficacia de las personas. Algunas formas sencillas de celebrar los logros son: chocar los cinco, dar un abrazo o una palmada en la espalda, levantar el pulgar, aplaudir y animar.

Material práctico/educativo adicional: herramientas y recursos para un envejecimiento activo continuo

En la caja de herramientas dedicada al Envejecimiento Positivo realizada en el marco del WP2, se puede acceder fácilmente a muchas actividades, programas educativos, herramientas y vídeos para fomentar el envejecimiento activo y el bienestar.



Los ejercicios y actividades presentados a través de infografías también son accesibles en Internet (véase el ejemplo siguiente).



Referencias

<https://allseniorscare.com/how-to-motivate-older-adults-to-participate-in-activities/>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-comportements-de-sante-des-personnes-agees-de-55-a-85-ans>

<https://bluemoonseniorcounseling.com/9-tips-for-seniors-to-stay-mentally-and-physically-motivated/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667032121000275>

<https://advancedcare.health/exercise-and-physical-activity-for-seniors-a-caregivers-role/>

<https://www.homecareassistanceamarillo.com/wp-content/uploads/2019/07/amarillo.png>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8062922/>



Co-funded by
the European Union

<https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2021.517226/full>

<https://greatsenioryears.com/how-to-encourage-senior-citizens-9-motivational-techniques/>

<https://blog.calm.com/blog/healthy-habits>

<https://www.healthline.com/health/how-to-be-happy#weekly-habits>