

## Chi siamo

**Il mio invecchiamento sano e attivo** è un progetto Horizon2020 dell'Unione europea con un finanziamento complessivo di 4 milioni di euro e iniziato nel gennaio del 2016.

Il consorzio My-AHA, coordinato dal Prof Alessandro Vercelli – NIT Università di Torino, coinvolge 16 paesi in Europa, Asia e Australia per combattere gli effetti della fragilità e supportare la prevenzione.

### Obiettivi e Impatto

Il principale obiettivo di My-AHA è ridurre il rischio di fragilità migliorando l'attività fisica e le funzioni cognitive, lo stato psicologico, le risorse sociali, la nutrizione, il sonno e il benessere complessivo. Il progetto permetterà agli anziani una migliore gestione della propria salute, con un conseguente risparmio sui costi sanitari. My- AHA userà concetti analitici all'avanguardia al fine di fornire nuovi metodi di monitoraggio della salute e della prevenzione della malattia attraverso profili e consigli personalizzati, feedback e supporto.

### Approccio

Una piattaforma ICT-based è in grado di evidenziare, in modo precoce e accurato per mezzo di sensori posizionabili in modo non invasivo, sia rischi definiti nei domini della fragilità sia dati prontamente disponibili nell'ambiente di vita quotidiano nell'adulto anziano.

Una volta evidenziato il rischio, my-AHA attiva interventi basati sull'ICT con efficacia scientificamente validata, comprese le proposte controllate da parte di provider di sostegno medico e AHA preselezionati. Questi interventi seguiranno un approccio integrato per motivare gli utenti a partecipare a esercizi e a giochi di stimolazione cognitiva e alla rete sociale per raggiungere cambiamenti del comportamento a lungo termine, mantenuti nel tempo mediante il reclutamento del soggetto con my-AHA.

**Il coordinatore del progetto, prof. Alessandro Vercelli (Università di Torino), presenta MY-AHA**