Pro*Age*

*Preparation for Active Ageing*

**Introduction**

«Preparation for Active Ageing” – ProAge – is an EU Erasmus + Project coordinated by the Hungarian municipality Alsomocsolad and recognized with No 2018-1-HU01-KA204-047707. The project period is from Autumn 2018 to Summer 2020. Partners in the project comes from Hungary (2), Slovenia (1) and Norway (1). The Norwegian partner is Bjerkaker LearningLab (BLL), a not-for-profit NGO run by Mr. Sturla Bjerkaker with partners. The Norwegian ProAge team is Mr. Tor Inge Martinsen, Hamar and Sturla Bjerkaker, Oslo.

The overall aim for ProAge is to look at different activities and solutions to secure an active and quality-based aging period for seniors 65 +. The partners have different profiles for their participation in the project, covering different tasks like prevention of and coping with dementia, promote sports activities, digital skills and community learning and democratic participation among seniors. The first year of the cooperation is about drafting the modules of the curriculum, and the second year is the dissemination among partners and final beneficiaries.

Oslo, 26.02.2019

[sturlabjerkaker@gmail.com](mailto:sturlabjerkaker@gmail.com)

**Introduksjon**

«Preparation for Active Ageing” – ProAge – er et Erasmus + prosjekt koordinert av den ungarske kommunen Alsomocsolad (liten kommune to timers reise sør-øst for Budapest) med EU-registrert nummer 2018-1-HU01-KA204-047707. Prosjektperioden er fra høsten 2018 til og med sommeren 2020. Partnerne i prosjektet kommer fra Ungarn (2), Slovenia (1) og Norge (1). Norsk partner er enkeltpersonsforetaket Bjerkaker LearningLab (BLL). Det norske teamet i prosjektet er Tor Inge Martinsen, Hamar og Sturla Bjerkaker, Oslo.

Det overordnede målet med ProAge er å se på ulike aktiviteter og løsninger som kan sikre en aktiv og kvalitativ alderdom for seniorer 65 +. Partnerne går inn i prosjektet med ulike tilnærminger og dekker områder som forebygging og behandling av demens, stimulering til sportslige aktiviteter blant eldre, styrke seniorers digitale kompetanse og kartlegging og stimulering til aktiv samfunnsdeltakelse av seniorer i frivillige organisasjoner og lokalsamfunn. Det første året vil handle om kartlegging og utprøving av metoder, det andre året om spredning av resultatet blant partnerne og andre.