

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПІДТРИМКИ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ АКТИВНОГО ДОВГОЛІТТЯ

Суровцева Ірина Юріївна, кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри соціології та соціальної роботи ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», м. Дніпро

ORCID: 0000-0002-7909-0103

Антонова Анастасія Олександрівна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», м. Дніпро

У статті досліджено міжнародний досвід підтримки осіб похилого віку в контексті активного довголіття. Окреслено основні підходи до забезпечення активного старіння, які включають збереження фізичної, соціальної та інтелектуальної активності. Досліджено основні аспекти концепцій «успішного старіння», «здорового старіння» та «активного старіння». Особливо зосереджено увагу на останній концепції, яка включає поняття «здорового старіння», «успішного старіння», «продуктивного старіння» та має сьогодні найважливіше значення.

Розкрито важливість інтеграції літніх людей у соціум через участь у громадському житті та підтримку здорового способу життя. Визначено ключові стратегії, які впроваджують різні країни для забезпечення якості життя людей похилого віку, включаючи програми соціальної допомоги, медичні послуги та освітні ініціативи, такі як «Університети третього віку».

Сформульовано міжнародні підходи до створення сприятливого середовища для активного довголіття, що передбачають розширення можливостей для самореалізації, участі в соціальних ініціативах та продовження професійної діяльності. Встановлено, що активна участь у суспільному житті та наявність можливостей для соціальної взаємодії сприяють як поліпшенню фізичного здоров'я, так і збереженню когнітивних функцій.

Досліджено позитивний вплив міжнародних практик на зниження рівня соціальної ізоляції серед людей похилого віку, що сприяє збільшенню тривалості та якості життя. Зокрема, розглянуто забезпечення літніх людей громадським транспортом, створення умов для проживання в спеціальних закладах, участі у соціальному житті громади, практиках забезпечення фізичного здоров'я. Особливу увагу приділено університетам третього віку, визначено їх моделі та особливості.

Ключові слова: особи похилого віку, активне довголіття, успішне старіння, міжнародний досвід соціальної роботи.

Surovtseva I., Antonova A. International experience of support for elderly people in the context of active longevity

The article explores international experience in supporting the elderly in the context of active longevity. The main approaches to ensuring active aging, which include maintaining physical, social, and intellectual activity, are outlined. The key aspects of the concepts of "successful aging," "healthy aging," and "active aging" are examined. Special attention is given to the latter, which encompasses the ideas of "healthy aging," "successful aging," and "productive aging," and is of the greatest significance today.

The importance of integrating the elderly into society through participation in community life and maintaining a healthy lifestyle is revealed. Key strategies implemented by different countries to ensure the quality of life for older people, including social support programs, medical services, and educational initiatives such as "Universities of the Third Age," are identified.

International approaches to creating an enabling environment for active longevity are formulated, including expanding opportunities for self-realization, participation in social initiatives, and continuing professional activity. It has been established that active participation in social life and the availability of opportunities for social interaction contribute both to the improvement of physical health and the preservation of cognitive functions.

The positive impact of international practices on reducing social isolation among older people, which contributes to increased longevity and quality of life, is investigated. Special attention is given to ensuring access to public transportation, living in special communities, participating in community social life, and health maintenance practices. The article also focuses on the Universities of the Third Age, detailing their models and unique features.

Key words: *elderly people, active longevity, support, international experience, health*

Постановка проблеми. Старіння людини є однією з найбільш важливих біологічних проблем людства. Рівень народжуваності та смертності, довговічність життя формує соціальний профіль та потреби все більшої кількості країн. Демографія населення в усьому світі показує зростаючу тенденцію до старіння населення через покращення охорони здоров'я, харчування, передові технології, пов'язані зі здоров'ям, і зниження рівня народжуваності. У підсумку багато країн дедалі частіше стикаються з проблемами, пов'язаними зі старінням. Більш того, прогнозується, що все

більше країн увійде у фазу старіння демографічного циклу в найближчі десятиліття (табл. 1).

Таблиця 1

Чисельність людей похилого віку в світі станом на 2022 р. [5]

| Вік | Чисельність населення, тис. осіб |
|--------|----------------------------------|
| 60-64 | 321938 |
| 65-69 | 276129 |
| 70-74 | 201868 |
| 75-79 | 128623 |
| 80-84- | 86296 |
| 85-89 | 45540 |
| 90-94 | 17902 |
| 95-99 | 4322 |
| 100+ | 593 |

Отже, згідно з позицією ООН, старіння населення є однією з найбільш значущих тенденцій ХХІ століття [2].

Швидке старіння населення є однією з глобальних тенденцій і в Україні. Соціально-політичні умови включають Україну до числа найстаріших країн світу, і, на жаль, військові дії, які розпочалися у 2014 та поширилися на значну частину території країни в 2022 р., не сприяють покращенню цієї ситуації. Це вказує на те, що наша країна залишатиметься в цьому становищі ще певний час. При цьому державна соціальна політика має бути спрямована на підтримку людей похилого віку в напрямку формування їх активного довголіття. В цьому контексті для України буде дуже важливим та необхідним врахувати міжнародний досвід в цій сфері, адже Україна дотримується як національної політики, так і міжнародних зобов'язань щодо підтримки людей похилого віку: виконання завдань Другої Всесвітньої асамблеї з проблем старіння (2002), програми «Цілі сталого розвитку на період до 2030 року», прийнятих на Саміті ООН у 2015 р., «Мадридського міжнародного плану дій з питань старіння» та інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання активного довголіття досліджується як в Україні, так і в усьому світі. Водночас в Україні

недостатньо уваги приділяється вивченню різних аспектів міжнародного досвіду з підтримки осіб похилого віку в контексті активного довголіття. Переважна більшість публікацій торкаються лише теоретичних аспектів (теорій старіння) та досвіду університетів третього віку, а інші напрямки залишаються за межами наукових інтересів національних дослідників (В. Поліщук, Н. Чаграк та інші) [1; 2]. Відповідно для з'ясування цього питання слід звертатися до праць зарубіжних науковців. Зокрема, Р. Хольцманн аналізував досвід фінансового захисту людей похилого віку [4], К. Чжан вивчав освітні питання та їх вплив на літніх людей [4]. В. Т. Галло та Е. Х. Бредлі досліджували зміни в стані людей похилого віку внаслідок втрати роботи [6]. К. Бурландо розкрив окремі аспекти державної політики активного довголіття в Італії, Т. Саріямон таку політику досліджував в країнах АСЕАН [7; 10]. Дж. Е. Спінні досліджував вплив транспорту на сприяння активній соціальній інтеграції літніх людей [8].

Мета дослідження полягає в аналізі міжнародного досвіду підтримки осіб похилого віку в контексті активного довголіття та можливостей його адаптації в Україні.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес старіння обумовлений впливом багатьох взаємопов'язаних факторів: біологічних, психологічних, соціальних, а також впливом середовища, в якому проживає людина.

Одним із ключових соціальних чинників старіння є адаптаційно-інтеграційні труднощі, що виникають з віком, а також зниження здатності до всебічного розвитку, що прискорює старіння в психосоціальному вимірі, а не лише в хронологічному. На основі аналізу соціальних теорій старіння, основними соціальними факторами цього процесу визначаються:

- ізоляція та виключення з суспільного життя;
- зміна умов життя після виходу на пенсію, втрата звичних соціальних ролей і зменшення соціальних контактів;
- погіршення фінансового становища;

– відсутність або недостатня розвиненість соціальної політики щодо людей похилого віку;

– недостатня усвідомленість неминучості старіння та готовність до цього життєвого етапу.

Дослідження в галузі освітньої геронтології ґрунтуються на соціальній концепції активності, яка підкреслює взаємозв'язок між активністю та почуттям задоволення життям (суб'єктивне благополуччя), обґрунтовуючи важливість збереження активності до глибокої старості як умови позитивного старіння. Одним із важливих висновків сучасної науки є те, що збереження психічної та соціальної рівноваги в похилому віці відбувається через зміну соціальних ролей, коли нові види діяльності замінюють попередні соціальні ролі. У цьому контексті активність літніх людей відіграє адаптаційну та інтеграційну роль, сприяючи їх соціальному прийняттю. Аналіз теоретичних підходів до старіння та старості (в соціальному аспекті) дає змогу виділити кілька перспектив, у яких розглядаються ці питання на особистісному рівні:

– з перспективи активності, яка стверджує, що фізична та соціальна активність корисна для літніх людей, тоді як її відсутність знижує адаптивні можливості;

– з перспективи відсторонення, яка вважає, що літні люди природно прагнуть до розумового та соціального звільнення;

– з перспективи безперервності, яка допускає, що літні люди прагнуть продовжувати стиль життя, досягнутий у середньому віці;

– з перспективи розвитку, яка підкреслює, що позитивний розвиток особистості можливий і в похилому віці [3, с. 159].

Старіння населення є великим досягненням розвитку людства, проте його вплив на економічне зростання, добробут окремих людей, внутрішньопоколінну справедливість та інклюзивність процесу розвитку потрібно розуміти та враховувати на міжнародному та національному рівнях. Економічне зростання країни може зазнати суттєвого впливу через зміни на ринку праці, продуктивність, споживання, заощадження та інвестиції.

Старіння населення може загрожувати фіскальній та соціальній стійкості систем соціальної допомоги та пенсій, воно має вплив на гендерну рівність та соціальний договір між поколіннями.

Суспільства, що старіють, повинні переосмислити доступність послуг для літніх людей та організацію міст. У підсумку, старіння населення надає можливість для тривалого та більш процвітаючого життя, але «для того, щоб перетворити цей виклик на можливість, потрібна значна зміна мислення і політики суспільства» [4, р. 3]. Як відповідь на таку ситуації в виникли концепції «успішного старіння», «здорового старіння» та «активного старіння», які відображають позитивні реакції на старіння в різних країнах світу.

Коротко зупинимося на цих концепціях, оскільки саме вони формують досвід підтримки осіб похилого віку в зарубіжних країнах.

Концепція успішного старіння була представлена ще в 1960-х рр. Вона включає необхідність для літніх людей підтримувати психічне здоров'я та нормальні когнітивні функції, бути соціально активними, мати гарні міжособистісні стосунки та бути фізично здоровими.

Концепція здорового старіння була запропонована Всесвітньою організацією охорони здоров'я; її основні елементи включають фізичне здоров'я, психічне здоров'я та гарну соціальну адаптацію.

Активне старіння є наступним рівнем здорового старіння. Важливо зазначити, що активне старіння було визначене Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 2002 р. як процес отримання доступу до якомога більшого різноманіття можливостей для здоров'я, участі та безпеки з метою покращення якості життя літніх людей.

За останні два десятиліття концепція активного старіння застосовується у соціальних, наукових, психологічних та медичних дисциплінах. Активне старіння вважається міжнародними політичними групами та дослідниками важливим компонентом у вирішенні проблем старіння населення. Реалізація концепції «активне старіння» в зарубіжних країнах дозволяє особам похилого

віку усвідомити свій потенціал для підтримки фізичного, соціального та психічного благополуччя та бути готовими брати участь у житті суспільства відповідно до своїх потреб з належним захистом, безпекою та доглядом.

Одним з важливих викликів для сучасного суспільства, яке старіє, є оптимізація активного старіння для підвищення виживання та розвитку літніх людей, сприяння їх соціальній участі та загальному розвитку, а також покращення рівня їх життя. Важливим напрямком цього є формування сприятливого середовища для людей похилого віку.

Сьогодні багато зарубіжних досліджень підтверджують позитивний вплив сприятливого середовища на активне старіння. Наприклад, дослідження, проведене в Сполучених Штатах, показало, що сприятливе вікове економічне середовище має вирішальне значення для здоров'я літніх людей. Дослідники виявили, що вимушена втрата роботи та тривале безробіття негативно вплинули на фінансове благополуччя та призвели до поганого емоційного та фізичного стану осіб похилого віку [6]. Відповідно ненавмисна втрата роботи негативно впливає на психічне здоров'я людей похилого віку, а повторне працевлаштування може покращити стан психічного здоров'я людей, які вимушено втратили роботу, і пенсіонерів. Іншим цікавим сприятливим середовищем є громадський транспорт по сусідству; було зрозуміло, що доступність громадського транспорту впливає на активну участь у повсякденній діяльності. Наприклад, дослідження проведене в Італії підтвердило, що літні італійці покладаються на автомобілі [7]. Дослідники виявили, що приблизно половина літніх італійців все ще здійснюють щоденні поїздки на автомобілі. Інші дані з Канади показали, що канадці похилого віку, які керують автомобілем, більш ніж вдвічі частіше беруть участь у різноманітних заходах поза домом, ніж ті, хто не вміє керувати [8]. Таким чином, забезпечення мобільності для людей похилого віку, наприклад, наявність водійських прав або покращення транспортних послуг, є важливими факторами активізації осіб похилого віку.

На додаток до фізичного середовища, дружнє соціальне середовище, що підтримує соціальну інтеграцію, може позитивно впливати на фізичне та психологічне благополуччя людей похилого віку в країнах з високим та середнім рівнем доходу. Літні люди в такому сприятливому соціальному середовищі можуть зміцнити соціальні стосунки, підвищити впевненість у собі та самооцінку, відчутти себе цінними, зменшити соціальну ізоляцію та стати більш фізично активними. Наприклад, дослідження в Гонконзі підтвердило, що сприйняття сусідського середовища, «транспорт», «повага та соціальна інтеграція», були фізичними та соціально-середовищними факторами, найбільш сильно пов'язаними з самооцінкою здоров'я, опосередкованою почуттям спільності [9].

Важливим напрямком реалізації концепції активного старіння в деяких країнах є формування мікрорайонів та громад, у яких проживають літні люди. Люди в середовищі, сприятливому для вікових груп, мають можливість самостійно жити в доброму здоров'ї, залишатися на зв'язку зі своїми спільнотами, бути соціально інтегрованими та активними в різних ролях, таких як сусіди, друзі, члени сім'ї, колеги та волонтери. Збільшення участі в соціальних і розважальних заходах (клуби, туризм, неурядові організації/церква, волонтерська діяльність тощо) в таких громадах може покращити фізичне, когнітивне та емоційне здоров'я та благополуччя в подальшому житті, що приведе до зменшення витрат на надання медичних послуг.

Громади спільного проживання літніх людей забезпечують золоту середину для людей похилого віку, які не хочуть жити в будинку престарілих, але прагнуть спілкування зі своїми однолітками. Хоча мешканці будинків спільного проживання живуть в окремих квартирах, вони проводять час разом, ділячи спільні місця перебування, беручи участь у громадських заходах і надаючи взаємну підтримку, поважаючи особисті кордони.

Спільне житло для літніх людей зародилося в Данії ще в 1987 р. і широко поширилося в Північній Європі завдяки відповідній державній політиці,

законодавству та фінансуванню. Проте в інших країнах ця модель поширилася лише останніми роками. Так, в Італії таке житло має проблему доступності: С. Дуранте зазначає, що коли спільне житло пропонується як приватна ініціатива знизу вгору, це призводить до сильного економічного розриву, що виключає людей із нижчими та середніми доходами, яким важко отримати доступ до ринку такого житла [11].

Разом з тим, проживання в таких громадах характерне для тих людей похилого віку, які здатні обслуговувати самі себе. У випадку, якщо є інвалідність, то безальтернативним заходом залишаються інтернатні заклади. Водночас люди похилого віку відчують себе самотніми та маргіналізованими в таких закладах. Крім того, оскільки в будинках престарілих часто знаходяться як люди похилого віку з високим рівнем інвалідності, так і люди з повними можливостями, управління діяльністю та розважальні заходи можуть бути складними, залишаючи деяких мешканців без мотивації. Саме тому в країнах Заходу активно розвивається явище підтримки догляду вдома через доглядальників. Все більш широкі рішення щодо інтеграції догляду на дому та подібних служб підтримки може суттєво відстрочити потребу в стаціонарному догляді, хоча і не повністю її усунути.

Саме на формуванні сприятливого середовища базується в зарубіжних країнах політика активного довголіття для людей похилого віку. Так, наприклад, громадська політика сприяння активному старінню серед літнього населення в країнах АСЕАН включає наступне:

- створення сприятливого соціального середовища, такого як спільнота з повагою та соціальною інтеграцією;
- покращення транспортних послуг для людей похилого віку, наприклад збільшення доступності автобусних станцій або надання більшої кількості паркувальних місць для літніх людей;
- сприяння економічній безпеці шляхом продовження зайнятості для старшого населення [10].

На індивідуальному рівні відзначено, що люди похилого віку, які ведуть здоровий спосіб життя, мають вищий рівень освіти та живуть із партнерами, зазвичай проявляють більшу активність, ніж їхні ровесники. У країнах Азії багато програмних зусиль зосереджуються на «інтелектуальній стимуляції запитів і цікавості», що може підвищити когнітивні здібності старших осіб. Багатокомпонентні вправи включають посилене фізичне, когнітивне та соціальне навантаження, що веде до покращення уваги, стійкості, моторної реакції серед літнього населення. Окрім цього, багато вправ зосереджені на бойових мистецтвах, таких як карате або ушу. Натомість у західних країнах участь у заняттях спортом є поточною стандартною політикою, щоб допомогти літнім людям зберегти свою незалежність і покращити загальну якість життя [10].

Тому громадська політика передбачає пропагування серед людей похилого віку здорового способу життя зі здоровим харчуванням і фізичною активністю в повсякденному житті. Особлива увага приділяється навчанню протягом усього життя, яке в основному включає цифрову грамотність, щоб люди похилого віку могли оновлювати корисну інформацію та полегшувати самотність внаслідок фізичного дистанціювання.

Зокрема питання навчання для людей похилого віку нині активно просувається переважною більшістю країн світу. Загальновизнаною є роль Університетів третього віку. Так, наприклад, в 2019 р. в Китаї існувало понад 62 000 університетів третього віку, в яких навчалося понад 8 млн. студентів [5]. Такі структури побудовані на базі університетів, коледжів чи шкіл, організовані чи підтримані урядом, підприємствами чи громадськими організаціями. З 70-х рр. ХХ ст., коли вперше було започатковано Університет третього віку, й до сьогодні сформувалися різні моделі функціонування таких закладів (табл. 2).

Таблиця 2

Моделі функціонування університетів третього віку

| № | Модель | Основні особливості | Країни застосування |
|---|--------|---------------------|---------------------|
|---|--------|---------------------|---------------------|

| | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|
| 1 | Французька | Базується на тісному зв'язку Університетів третього віку з традиційними університетами. Університети мають сприяти підвищенню освіченості населення. | Франція, Німеччина, Польща, Венесуела, Бразилія, Чилі, Колумбія, Уругвай, Еквадор, Мексика, Домініканська Республіка |
| 2 | Британська | Орієнтована на самоорганізацію, самофінансування і взаємодопомогу без зовнішніх ресурсів. | Велика Британія, Австралія, Болівія, Бразилія, Еквадор, Парагвай |
| 3 | Китайська | Пов'язана з розвитком громадянства, культурної консолідації, філософської рефлексії і фізичної гармонії. | Китай |
| 4 | Північно-американська франкомовна | Тісно пов'язана з університетами, лекції проводяться університетськими викладачами, але управління заходами здійснюється студентами. | Північна Америка (франкомовні країни) |
| 5 | Південно-американська | Близька до французької моделі, але включає освітні програми та допомогу найбільш вразливим верствам населення літніх людей. | Південна Америка |

На думку А. Богуцької, цікавим прикладом для України є досвід Австрії, яка розробила власну модель Університетів третього віку, що відрізняється від французької та британської моделей. Австрійські університети пропонують літнім студентам здобуття кваліфікації через стандартні академічні програми. Студенти старшого віку є членами Асоціації студентів похилого віку, яка захищає їхні права в університетах, а представники цієї Асоціації беруть участь у засіданнях Сенату [1, с. 177].

Таким чином, міжнародний досвід підтримки осіб похилого віку в контексті активного довголіття демонструє комплексний підхід до вирішення проблем старіння населення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У більшості країн активно впроваджуються заходи, спрямовані на забезпечення фізичного, соціального та психологічного благополуччя літніх осіб. Основними напрямками є підтримка здоров'я та фізичної активності через програми профілактики хвороб, фізичної реабілітації та спортивних заходів; створення

умов для активної участі людей старшого віку в громадському житті, їх залучення до волонтерства, громадських проєктів, зайнятості та професійної діяльності; психологічне консультування та освітні програми; забезпечення доступу до якісних медичних, соціальних послуг та інфраструктури, що враховує потреби старшого покоління. Майбутні дослідження можуть зосередитися на дослідженні найкращих ефективних стратегій у створенні сприятливого середовища для активного старіння в Україні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Поліщук В. А., Богуцька А. А. Зарубіжний досвід діяльності університетів третього віку. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2017. №1. С. 174-178;

2. Чаграк Н. І. Соціальні теорії старіння і старості у контексті освітньої геронтології. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*. 2015. № 52. С. 154-160;

3. Approach Paper World Bank Support to Aging Countries. URL: https://ieg.worldbankgroup.org/sites/default/files/Data/reports/ap_agingcountries.pdf (Дата звернення 05.10.2024);

4. Holzmann, R. A Provocative Perspective on Population Aging and Old-Age Financial Protection. IZA Discussion Paper 7571. Bonn: Institute for the Study of Labor, 2013. 225 p.

5. Zhang K. The promotion of active aging through older adult education in the context of population aging. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9589353/> (дата звернення 06.10.2024);

6. Gallo W.T., Bradley E.H. Health effects of involuntary job loss among older workers: Findings from the health and retirement survey. *J. Gerontol. Ser. B Psychol. Sci. Soc. Sci.* 2000. №55. S. 131-140;

7. Burlando C., Cusano I. Growing Old and Keep Mobile in Italy. Active Ageing and the Importance of Urban Mobility Planning Strategies. *TeMA J. Land Use Mobil. Environ.* 2018 p. 43-52;

8. Spinney J. E., Newbold K. B. The impact of driving status on out-of-home and social activity engagement among older Canadians. *J. Transp. Geogr.* 2020. №85;

9. Yu R., Wong M., Woo J. Perceptions of neighborhood environment, sense of community, and self-rated health: An age-friendly city project in Hong Kong. *J. Urban Health.* 2019. №96. P. 276-288. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6458199/> (дата звернення 16.10.2024)

10. Sariyamon, T. Active Aging in ASEAN Countries: Influences from Age-Friendly Environments, Lifestyles, and Socio-Demographic Factors. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8391192/> (дата звернення 06.10.2024);

11. Durante C. Active citizenship in Italian cohousing: A preliminary reflection. In *Everyday Life in the Segmented City*; Emerald Group Publishing Limited: Bingley, UK, 2011. URL: [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/S1047-0042\(2011\)0000011017](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/S1047-0042(2011)0000011017) (дата звернення 06.10.2024).

REFERENCES

1. Chahrak, N. I. (2015). Sotsialni teorii starinnia i starosti u konteksti osvitnoi herontologii [Social theories of aging and old age in the context of educational gerontology]. *Teoretychni pytannia kultury, osvity ta vykhovannia*, 52, 154-160 [in Ukrainian];

2. Polishchuk, V. A. & Bohutska, A. A. (2017). Zarubizhnyi dosvid diialnosti universytetiv tretoho viku [Foreign experience of universities of the third age]. *Naukovyi visnyk Mukachivskoho derzhavnoho universytetu*, 1, 174-178 [in Ukrainian];

3. Approach Paper World Bank Support to Aging Countries (2019). Retrieved from: https://ieg.worldbankgroup.org/sites/default/files/Data/reports/ap_agingcountries.pdf

4. Holzmann, R. (2013). A Provocative Perspective on Population Aging and Old-Age Financial Protection. IZA Discussion Paper 7571. Bonn: Institute for the

Study of Labor;

5. Zhang, K. (2022). The promotion of active aging through older adult education in the context of population aging. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9589353/>

6. Gallo, W. T. & Bradley, E. H. (2000). Health effects of involuntary job loss among older workers: Findings from the health and retirement survey. *J. Gerontol. Ser. B Psychol. Sci. Soc. Sci*, 55, 131-140;

7. Burlando, C. & Cusano, I. (2018). Growing Old and Keep Mobile in Italy. Active Ageing and the Importance of Urban Mobility Planning Strategies. *TeMA J. Land Use Mobil. Environ*, 43-52;

8. Spinney, J. E. & Newbold, K. B. (2020). The impact of driving status on out-of-home and social activity engagement among older Canadians. *J. Transp. Geogr*, 85;

9. Yu, R., Wong, M. & Woo, J. (2019). Perceptions of neighborhood environment, sense of community, and self-rated health: An age-friendly city project in Hong Kong. *J. Urban Health*, 96, 276-288;

10. Sariyamon, T. (2021). Active Aging in ASEAN Countries: Influences from Age-Friendly Environments, Lifestyles, and Socio-Demographic Factors. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8391192/>

11. Durante, C. (2011). Active citizenship in Italian cohousing: A preliminary reflection. In *Everyday Life in the Segmented City*; Emerald Group Publishing Limited: Bingley, UK, 2011. Retrieved from: [https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/S1047-0042\(2011\)0000011017](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/S1047-0042(2011)0000011017)