

București, 28 noiembrie 2023

QuoL65+

ANUNȚ ÎNCEPERE PROIECT*ERASMUS+ [2023-1-RO01-KA210-ADU-000164010]****Increasing the Quality of Life for Older Adults with fewer opportunities from Bucharest and Rome/
Creșterea calității vieții la persoanele vârstnice cu posibilități reduse din București și Roma***

Începând cu luna noiembrie 2023, Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan” este partener în proiectul ERASMUS+ cu titlul „Creșterea calității vieții la persoanele vârstnice cu posibilități reduse din București și Roma”, acronim QuoL65+, într-un consorțiu de trei parteneri din două țări (România și Italia).

Proiectul nr. 2023-1-RO01-KA210-ADU-000164010, finanțat de Uniunea Europeană, a fost câștigat în cadrul Programului ERASMUS+, Acțiunea cheie 2 – Parteneriate la scară mică pe domeniul educației adulților KA210-ADU. Grantul pentru parteneriat acordat este în valoare totală de 60.000 Euro, conform Contractului de Finanțare nr. 3563/12.10.2023 dintre Autoritatea finanțatoare Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP) și Grupul Național de Studiu și Practică Yoga (GNSPY) – coordonatorul proiectului, Acordul de parteneriat cu nr. înreg. 28 GNSPY și nr. înreg. 15853 INGG „Ana Aslan” a fost semnat în data de 28.11.2023.

Durata proiectului este de 14 luni, data începerii 01.11.2023 și data încheierii 31.12.2024.

Proiectul Erasmus+ „Creșterea calității vieții la persoanele vârstnice cu posibilități reduse din București și Roma” își propune dezvoltarea competenței de autoconștientizare a corpului, a respirației, a emoțiilor, a sentimentelor și a gândirii.

Obiectivul general al proiectului este îmbunătățirea calității vieții la persoanele vârstnice (65+) cu posibilități reduse datorate sănătății, veniturilor și barierelor sociale, persoane care locuiesc în București și Roma.

Obiectivele specifice sunt:

- îmbunătățirea incluziunii și participării active la viața socială prin dezvoltarea competenței de conștientizare a corpului, a respirației, a emoțiilor, a sentimentelor și a gândirii, la persoanele cu vârsta peste 65 de ani cu posibilități reduse din cauza sănătății, veniturilor și barierelor sociale;
- îmbunătățirea capacității organizațiilor partenere de a se angaja în cooperarea transfrontalieră și crearea de rețele în vederea creșterii nivelului de competențe pentru a spori incluziunea socială și a promova diversitatea pentru grupul vulnerabil al persoanelor vârstnice.

Grupul țintă: 60 persoane (30 din București și 30 din Roma) cu vârsta peste 65 de ani cu posibilități reduse din cauza sănătății (fizice și mentale), veniturilor reduse și barierelor sociale (singurătate, izolare).

Rezultatele preconizate:

- Formarea a cel puțin 10 instructori de yoga în România și 10 în Italia pentru a putea preda un curs de yoga adaptat nevoilor persoanelor vârstnice cu posibilități reduse;
- Crearea unei programe (cu obiective pentru fiecare lecție și conținut adaptat) pentru 12 sesiuni de yoga pentru persoane vârstnice;
- Livrarea cursului de yoga (12 sesiuni/1h 30 minute fiecare) pentru 30 de adulți 65+ în București și 30 de adulți 65+ în Roma;
- Elaborarea unui chestionar de satisfacție specific cursului;
- Creșterea cu cel puțin 10% a indicatorilor de calitate a vieții participanților (inclusiv și participare activă la viața socială, bunăstare);
- Creșterea cu cel puțin 20% a competenței personale și sociale a beneficiarilor, și anume capacitatea de a face față incertitudinii și complexității, susținerea bunăstării fizice și emoționale, menținerea sănătății fizice și mentale, și creșterea capacității de a duce o viață conștientă sănătoasă;
- Participanții vor recomanda cursul la cel puțin 10 persoane din grupul țintă;
- Creșterea competențelor organizaționale pentru a îmbunătăți nivelul de conștientizare a adulților în vârstă, pentru a crește capacitatea de reintegrare socială și a promova diversitatea;
- Diseminarea proiectului către Federații similare din Europa, Centre de zi, DGASPC-uri și medici specialiști.

Parteneri proiect Erasmus+ 2023-1-RO01-KA210-ADU-000164010:

- ▶ Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan” (E 10263181 - RO)
- ▶ Grupul Național de Studiu și Practică Yoga (E 10212776 - RO)
- ▶ Sarva Yoga International (E 10332877 - IT)

Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici UE și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



**Finanțat de
Uniunea Europeană**

