



Finanțat de  
Uniunea Europeană



Programul ERASMUS+-KA210-ADU-2023

QuoL65+

**PROIECT:**

**CREȘTEREA CALITĂȚII VIEȚII LA PERSOANELE VÂRSTNICE CU POSIBILITĂȚI REDUSE  
DIN BUCUREȘTI ȘI ROMA**

Proiectul nr.: **2023-1-RO01-KA210-ADU-000164010**

Acronim Proiect: **QuoL65+**

Titlu Proiect: 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

**Durata proiectului: 14 luni**

**Data începerii: 01.11.2023**

**Data încheierii: 31.12.2024**

Autoritatea finanțatoare: Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP)

**Contract de Finanțare** al proiectului nr. 3563/12.10.2023 între GNSPY și ANPCDEFP

**Acord de Parteneriat** GNSPY nr. 28/28.11.2023 și INGG „Ana Aslan” nr. 15853/28.11.2023

Denumirea organizației participante în proiect	ID Organizație (OID)	Rolul organizației în proiect
Grupul Național de Studiu și Practică Yoga (România)	E 10263181 - RO	Coordonator
Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan” (România)	E 10212776 - RO	Partener
SARVA Yoga International (Italia)	E 10332877 - IT	Partener

**CONTEXT:** Proiectul nr. 2023-1-RO01-KA210-ADU-000164010, finanțat de Uniunea Europeană, a fost câștigat în cadrul competiției ERASMUS+, Acțiunea cheie 2 – Parteneriate la scară mică pe domeniul educației adulților KA210-ADU. Începând cu luna noiembrie 2023, Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan” – Laborator de cercetare Gerontologie Socială și GerontoPsihologie 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.

**Grantul pentru parteneriat** acordat este în valoare totală de 60.000 Euro (Buget INGG 18.550 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.

**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 65+ cu posibilități reduse datorate sănătății, veniturilor și barierelor sociale, persoane din București și Roma.

**OBIECTIVELE SPECIFICE:**

- 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).

**IMPLEMENTARE/ ACTIVITĂȚI PROIECT:**

**A1:** Management și Implementare proiect;

**A2:** Crearea Cursului Yoga special adaptat Nevoilor Persoanelor vârstnice cu posibilități reduse – Profil beneficiar optim, Syllabus și Curs instructori;

**A3:** Livrarea Cursului Yoga pentru Persoanele vârstnice cu posibilități reduse – Evaluarea participanților;

**A4:** Activități management local și diseminare rezultate.

**IMPACT/ REZULTATE:**

- Formarea a cel puțin 20 instructori de yoga în România și 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 pentru 30 de adulți 65+ în București și 30 de adulți 65+ în Roma;
- Creșterea cu cel puțin 10% a indicatorilor de calitate a vieții participanților (incluere 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;
- Creșterea competențelor organizaționale pentru a îmbunătăți nivelul de conștientizare a adulților în vârstă, pentru a crește capacitatea de reintegrare socială și a promova diversitatea.

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.