

București, Decembrie 2023

QuoL65+

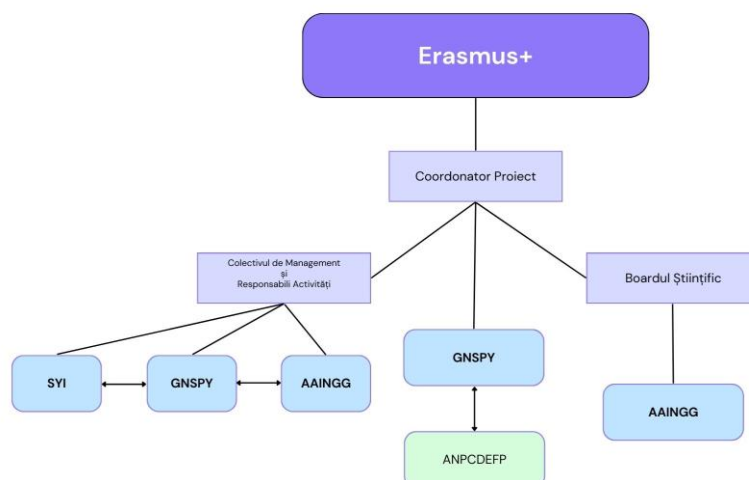
**PROIECT Erasmus+ 2023-1-RO01-KA210-ADU-000164010:*****„Increasing the Quality of Life for Older Adults with fewer opportunities from Bucharest and Rome”***Durata proiectului: **14 luni**, data începerii: **01.11.2023**, data încheierii: **31.12.2024****PARTENERI:**

- ▶ Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan” (AAINGG) - România
  - ▶ Grupul Național de Studiu și Practică Yoga (GNSPY) - România
    - ▶ Sarva Yoga International (SYI) - Italia

*Coordonatorul Proiectului (CO)* este GNSPY cu rolul central în derularea proiectului fiind, pe de o parte, liantul între partenerii din România și Italia și, pe de altă parte, fiind corespondentul cu instituția finanțatoare și responsabilul pentru acordarea resurselor financiare ce-i revin fiecărui partener în conformitate cu planurile bugetare.

*Colectivul de Management* al proiectului, alcătuit din Coordonator (GNSPY) și Responsabili per Partener (INGG Ana Aslan și SYI), are ca scop menținerea unui control eficient asupra îndeplinirii planului de realizare a proiectului în ansamblu și facilitarea cooperării între parteneri. Toți partenerii au răspunderea de a asigura buna împlinire a activităților proiectului descrise în aplicația ERASMUS+.

*Partenerul INGG Ana Aslan* prin echipa de cercetare a Laboratorului de cercetare Gerontologie Socială și GerontoPsihologie este implicată toate activitățile proiectului începând cu scrierea și aplicarea proiectului și continuând cu implementarea și diseminarea proiectului conform graficului de activități agreat, având și responsabilitatea de a monitoriza execuția corectă din punct de vedere științific a tuturor activităților proiectului. [<https://ana-aslan.ro/erasmus-2023/>]



► **Grupul Național de Studiu și Practică Yoga – România (GNSPY)** este un centru pentru dezvoltarea potențialului adulților de a se dezvolta și autocunoaște prin tehnici specifice de yoga și discipline conexe, oferind educație incluzivă și de calitate, învățare și formare pe tot parcursul vieții și oportunități de dezvoltare ([www.gnspy.org](http://www.gnspy.org)). În 2021 GNSPY a primit acreditarea ERASMUS în domeniul educației adulților, cod de acreditare: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000047222. În 2022 a organizat primele două mobilități pentru formatori și cursanții adulți creând o modalitate excelentă de a împărtăși provocările, practicile și strategiile legate de includerea și participarea activă la viața socială a persoanelor în vârstă cu puține oportunități.

Activități de bază:

- Cursuri extinse de yoga pentru adulți (2 sesiuni/săptămână, 1h 30 min sau 2 ore/sesiune), organizate față în față, hibrid sau la distanță (Zoom), individual sau în grup;
- Cursuri de instruire pentru profesorii de yoga;
- Ateliere de lucru, seminarii și stagii;
- Conferințe lunare;
- Colaborări cu organizații și persoane active în domenii relevante pentru incluziunea persoanelor cu oportunități reduse.

GNSPY a stabilit parteneriate cu DGASPC (Direcția Generală de Asistență Socială) din sectoare din București, urmărind creșterea gradului de informare a persoanelor în vârstă cu oportunități reduse, iar în viitor își propun extinderea și în zonele rurale. [[www.gnspy.org](http://www.gnspy.org)]

► **Sarva Yoga International – Italia (SYI)** își propune să promoveze și să disemineze yoga în societatea modernă, respectând în același timp valorile acesteia privind bunăstarea individuală și socială.

Reunind principalele școli și instituții internaționale create în domeniu SYI își propune:

- Promovarea diseminării și predării yoga în conformitate cu principiile și valorile tradiționale;
- Stabilirea unei rețele internaționale de centre și școli care respectă aceste principii și valori;
- Diseminarea acestor mari tradiții prin activități interculturale, cum ar fi conferințe, publicații, site-uri web, cercetări științifice.

Activitatea se desfășoară în La Spezia, în Roma și alte orașe prin cursuri de yoga de înaltă calitate pentru cursanții adulți (variante extinsă, una sau două sesiuni/săptămână sau intensivă pentru o anumită perioadă de timp, între 1, 2-4 săptămâni). Cursurile de formare a profesorilor pentru cursanții adulți conduc la certificare de calitate în predarea yoga. SYI a organizat cursuri și instruire, workshop-uri, seminarii pentru aplicarea tehnicilor yoga în diferite contexte de disconfort și dificultăți întâlnite în societatea modernă, dar și pentru a gestiona corect probleme de ordin psihologic și relațional privind adulții în vârstă. Începând cu anul 2010, în colaborare cu departamentul de Educație Fizică a Facultății de Medicină a Universității din Parma și S-VYASA Universitatea din Bangalore, au oferit cursuri de wellness și terapie yoga pentru specialiști care se confruntă cu diverse probleme medicale: tip cardiovascular, respirator, boli digestive, patologii degenerative (demență, Boala Alzheimer, Boala Parkinson, stres și depresie) specifice îmbătrânirii și persoanelor în vârstă. Dr. Rozzi Antonietta a predat programul YogaWellness și Yogaterapie - respirație și relaxare pentru adulții vârstnici - din 2018 până în 2022. [[www.sarvayoga.org](http://www.sarvayoga.org)]



Finanțat de  
Uniunea Europeană

