



Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan - România

București, 14 Mai 2024

**PROIECT Erasmus+ 2023-1-RO01-KA210-ADU-000164010 QuoL65+:
„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**

Partener INGG „Ana Aslan”

Echipa de cercetare a Laboratorului de cercetare Gerontologie Socială și GerontoPsihologie este implicată în toate activitățile proiectului, continuând cu implementarea și diseminarea proiectului conform graficului de activități agreat, având și responsabilitatea de a monitoriza execuția corectă din punct de vedere științific.

Obiectivele specifice și Activitățile echipei de cercetare

A3. Livrarea cursului Yoga pentru persoanele vârstnice cu posibilități reduse.

OS3.1. Analiza și identificarea instrumentelor optime de evaluare a participanților;

OS3.2. Administrarea pre-curs a testelor selectate;

OS3.3. Elaborarea unui chestionar de satisfacție specific cursului;

OS3.4. Administrarea post-curs a testelor selectate.

- În lunile mai (14, 16, 21, 23, 28, 30) și iunie 2024 (4, 6, 11, 13, 18, 20) se desfășoară cursul yoga pentru persoanele vârstnice de peste 65 de ani cu posibilități reduse. Psihologii experți de la INGG „Ana Aslan” asigură evaluarea pre- și post-curs a celor 30 participanți din București, de asemenea participă (shadowing) la cele 12 cursuri (90 minute per curs).

