



Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan - România

București, 11 Aprilie 2024

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

„Creșterea calității vieții la persoanele vârstnice cu posibilități reduse din București și Roma - QuoL65+”

Durata proiectului: **14 luni**, data începerii: **01.11.2023**, data încheierii: **31.12.2024**

Partener INGG „Ana Aslan”

Obiectiv specific 1: Crearea profilului optim al beneficiarului cursului de Yoga

Informațiile obținute în urma analizei calitative și cantitative au contribuit la conturarea unui portret al persoanei în vârstă care ar beneficia cel mai mult în urma unui curs specific de yoga. Profilul răspunde la întrebările legate de specificul persoanei din punctul de vedere al motivațiilor, limitărilor și trăsăturilor personale și maniera în care se corelează cu obiectivele proiectului și cu particularitățile practicii yoga.

Caracteristici socio-demografice: persoană 65+ singură, care prezintă disfuncționalități fizice, din mediul urban din zone periferice insuficient deservite.

Caracteristici psihologice: persoană care manifestă o afectare a calității vieții și/sau își dorește o creștere a acesteia; cu o percepție și o convingere despre yoga pe baza unei informații corecte, nedistorsionate; care a primit informații de întărire despre yoga de-a lungul timpului din surse adiacente; care și-a verificat stereotipurile existente și care nu a suprageneralizat un eveniment negativ; cu un grad moderat-ridicat de flexibilitate mentală și cu deschidere la nou; persoană care se concentrează asupra prezentului său și care manifestă o identitate spirituală pe care nu o poziționează în opoziție cu aceste practici.



Finanțat de
Uniunea Europeană



Erasmus+