



Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan - România

București, 12 Februarie 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

În proiect una dintre activitățile consorțiului constă în crearea cursului Yoga special adaptat nevoilor persoanelor vârstnice cu posibilități reduse. Identificarea unui profil al beneficiarului optim s-a impus ca urmare a sarcinii de a crea un Syllabus de 12 lecții de yoga adaptate nevoilor grupului țintă – persoane vârstnice cu posibilități reduse. Pentru a pregăti un material adaptat remarcăm necesitatea cunoașterii cât mai profunde a tipologiei beneficiarului care să profite cel mai mult de acest program. Profilul va fi construit pe baza unei analize cantitative (50 subiecți din București) și calitative (4 focus-grupuri) prin care să identificăm măsura în care participanții vârstnici au capacitatea de a-și îmbunătăți competența de conștientizare de sine prin participare la curs de yoga.

Criteriile de selecție/ Criteriile de includere a participanților în proiect sunt următoarele:

A. Variabile demografice

- adulți cu vârsta de peste 65 de ani
- locuind în zone mai puțin deservite din București și Roma
- venituri mici (pensii sub 3000 ron/lună pentru România și sub 1000 euro/lună pentru Italia)

B. Variabile sociale

- singurătate (văduv, singur, divorțat)
- deficiențe fizice precum: artroză, reumatism, mobilitate redusă
- disfuncționalități mentale cum ar fi: anxietate, depresie, frică de îmbătrânire, abilități cognitive afectate

