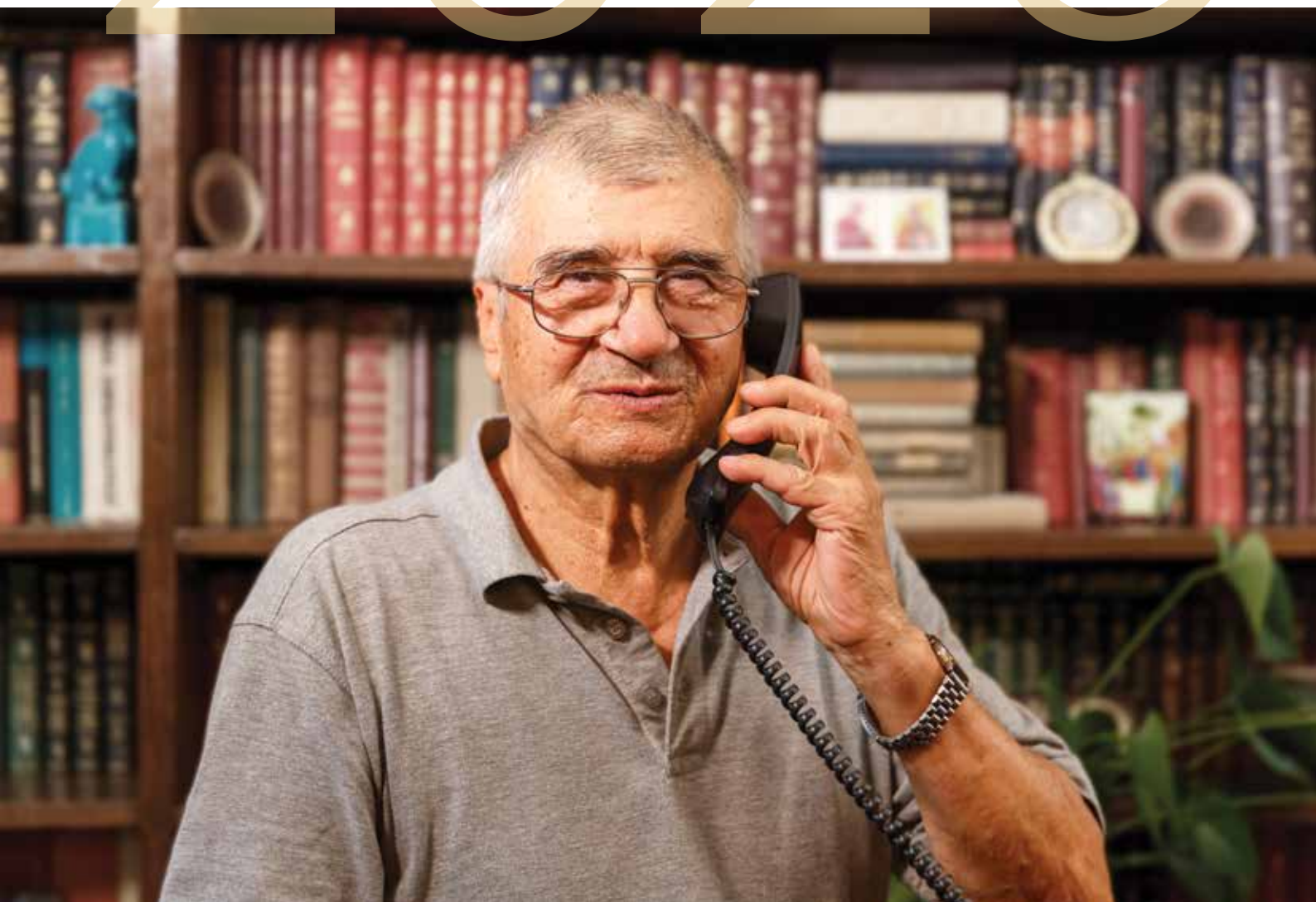




Fundația Regală Margareta a României

# TOPUL NEVOILOR

ȘI SOLUȚIILE OFERITE VÂRSTNICILOR DIN ROMÂNIA



EDIȚIA  
Septembrie 2023

Telefonul  
Vârstnicului

# Fundația Regală Margareta a României și proiectele pentru seniori

---

Înființată în 1990 de către Majestatea Sa Margareta Custodele Coroanei române, împreună cu tatăl său, Regele Mihai, Fundația Regală Margareta a României sprijină azi copii, tineri și vârstnici prin intervenții durabile, bazate pe schimbul de experiență și valori între generații. De-a lungul celor 33 de ani de activitate, Fundația a dezvoltat numeroase proiecte durabile în domeniul educației, dezvoltării comunității, societății civile, sănătății și culturii, proiecte ce și-au adus contribuția la reînnoirea spirituală și socială a României.

Fundația Regală Margareta a României este una dintre puținele organizații neguvernamentale care derulează programe sociale dedicate seniorilor, într-o manieră intergenerațională, cu sprijinul voluntarilor. De-a lungul timpului, Fundația a venit în sprijinul vârstnicilor din România prin programe menite să aducă o creștere în calitatea vieții acestora, proiecte precum rețeaua *Seniorii Noștri*, campania *Flori pentru Suflet*, proiectul *Niciodată Singur*, *Voluntari pentru Vârstnici*, *Fondul pentru Vârstnici*, *Centrele Generații*, *Telefonul Vârstnicului*.



---

Fundația Regală Margareta a României

# CONTEXT demografic și social

## Populația de vârstnici a României

În prezent, România numără **peste 3,7 milioane de vârstnici**, ceea ce reprezintă aproximativ **19,5% din populație**, iar mulți dintre ei se confruntă cu lipsa resurselor pentru un trai decent. Aproape **1,4 milioane dintre vârstnici sunt afectați de singurătate**, regiunile **Nord-Est** (județele Bacău, Botoșani, Iași, Neamț, Suceava, Vaslui) și **Sud-Muntenia** (județele Argeș, Călărași, Dâmbovița, Giurgiu, Ialomița, Prahova, Teleorman) **fiind în top** - fiecare cu peste **200.000 de persoane care locuiesc singure**. Până în anul 2050, se estimează că ponderea populației adulte vârstnice din România va crește și mai mult, ajungând la 27,7%. În timp ce numărul copiilor sub 5 ani va rămâne relativ neschimbat.

La 1 ianuarie 2023 populația rezidentă a fost de 19 051 562 persoane, în creștere cu 9,1 mii persoane față de 1 ianuarie 2022, potrivit unui comunicat de presă al Institutului Național de Statistică.\*

**România se confruntă cu o îmbătrânire rapidă a populației.** An de an se accentuează fenomenul de îmbătrânire demografică, ridicându-se la 122,0 persoane vârstnice la 100 de tineri sub 15 ani. Ecartul dintre populația vârstnică de 65 ani și peste și populația tânără de 0-14 ani a ajuns la 677 mii persoane, în creștere față de 617 mii persoane la 1 ianuarie 2022. **Raportul de dependență demografică** a crescut de la 55,5 la 56,1 persoane tinere și vârstnice la 100 persoane adulte. Îmbătrânirea populației are dimensiuni regionale și urban/rural pronunțate. În localitățile rurale, numărul persoanelor vârstnice de 65 ani și peste, raportat la populația 0-14 ani, poate fi și de 5, până la de 10 ori mai mare.

România are a doua cea mai mare rată de **persoane vârstnice expuse riscului de sărăcie sau excluziune socială** dintre statele membre ale UE. În zonele **rurale**, sărăcia este de trei ori mai prevalentă decât în zonele urbane. Populația **romă**, în medie, se confruntă cu un risc mult mai mare de sărăcie, indiferent de vârstă, educație sau mediu de reședință. **Riscul de sărăcie** este cel mai ridicat în cazul **femeilor în vârstă, 49,1%** față de 35,6% în cazul bărbaților, și al **persoanelor care locuiesc singure**, în special al celor de 75+ de ani care trăiesc din pensii minime sau din pensii de agricultor - Comisia Europeană (2020).

## Servicii de îngrijire pe lungă durată (ÎLD) pentru seniori

Reformarea serviciilor de îngrijire pe lungă durată (ÎLD) pentru persoanele în vârstă reprezintă o condiție a Planului Național de Redresare și Reziliență (PNRR) al României.

**Principalele probleme** identificate de **Banca Mondială în România\*\*** sunt:

- Nevoia de îngrijiri de lungă durată în creștere, în ritm rapid, la nivelul populației vârstnice
- Servicii de îngrijiri de lungă durată în comunitate insuficiente și prea puțin dezvoltate
- Îngrijire de lungă durată pentru vârstnici centrată pe îngrijirea rezidențială și foarte puțin pe îngrijirea comunitară

**Principalele direcții de acțiune** recomandate de **Banca Mondială în România:**

1. Model sustenabil de finanțare din toate sursele de finanțare (locale, județene și centrale), și asigurarea investițiilor transsectoriale în prevenirea declinului funcțional al persoanelor vârstnice
2. Creșterea semnificativă a capacității serviciilor de îngrijire la domiciliu, de asistență și recuperare în comunitate și de tip respiro, în comparație cu serviciile rezidențiale
3. Creșterea acoperirii cu servicii ÎLD pentru toate categoriile de beneficiari
4. Investiții în resursele umane de îngrijire formală și informală
5. Îmbunătățirea calității serviciilor de îngrijire

În acest context, este cu atât mai important ca în România să se dezvolte un sistem integrat de asistență socială a persoanelor vârstnice. **Telefonul Vârșnicului** se constituie ca o hartă a serviciilor sociale existente și un centru de consiliere pentru persoanele vârstnice care nu beneficiază de îngrijire rezidențială.

Surse:

\* <https://insse.ro/cms/ro/content/popula%C5%A3ia-rezident%C4%83-la-1-ianuarie-2023-%C5%9Fi-migra%C5%A3ia-interna%C5%A3ional%C4%83-%C3%AEn-anul-2022>

\*\* Raportul Băncii Mondiale „România – Calea de urmat în domeniul îngrijirii de lungă durată. Contribuții tehnice la Strategia de Îngrijire de Lungă Durată 2023-2030”, București, decembrie 2022



# Telefonul Vârșnicului 0800 460 001

Serviciul social licențiat *Telefonul Vârșnicului* este o linie telefonică gratuită și confidențială, accesibilă la nivel național, care:



- > răspunde prompt seniorilor care au nevoie de o informație
- > oferă îndrumare către resursele necesare vârstnicilor
- > alină singurătatea vârstnicilor prin conversație și ascultare
- > încurajează voluntariatul și implicarea seniorilor activi
- > oferă consiliere familiilor care au nevoie de soluții pentru îngrijirea vârstnicilor
- > reprezintă un instrument de legătură între actorii implicați în asistența vârstnicilor, instituții publice, ONG-uri, furnizori de servicii
- > cartografiază provocările și resursele la vârsta a III-a

Serviciul social licențiat *Telefonul Vârșnicului* reprezintă, prin prisma serviciilor oferite, un instrument de legătură între actorii implicați în asistența vârstnicilor, instituții publice, ONG-uri și furnizori de servicii. Practic, soluțiile propuse ca răspuns la problemele identificate ale seniorilor înseamnă informații practice, utile și redirecționări punctuale spre resursele existente în comunitățile locale, fiind un program care acționează la nivel național.

- > Administrații locale, poliții locale
- > Judecătorii, notariate, cabinete de avocatură
- > Agenții de recrutare și plasare îngrijitori la domiciliu și cursuri de îngrijitori la domiciliu
- > Cămine de stat și private
- > Cantine sociale
- > Case de Pensii
- > Centre de zi
- > Cluburi de seniori
- > Companii și ONG-uri de îngrijire la domiciliu
- > Companii și ONG-uri de îngrijiri paliative
- > Clinici sociale
- > Case de ajutor reciproc ale pensionarilor
- > Fundații și asociații

Acestea însumează peste 450 de instituții și organizații care oferă multiple servicii prin intermediul angajaților lor în toate punctele de lucru, în sedii mari sau filiale pe care le au în țară, conform obiectului de activitate.

# 8 ani de la lansarea liniei de sprijin pentru vârstnici

Telefonul  
Vârstnicului

0800 460 001

Ca răspuns la problema îmbătrânirii populației, Fundația Regală Margareta a României a dezvoltat, în octombrie 2015, cu finanțare din partea Fundației Vodafone România, proiectul social *Telefonul Vârstnicului*. Este singura linie telefonică națională, gratuită și confidențială, destinată vârstnicilor care au nevoie de informare, consiliere socială și alinare a singurătății.



Anul acesta marcăm 8 ani de la lansarea programului pentru vârstnici. Ne propunem să ilustrăm principalele nevoi ale seniorilor, precum și modalități de soluționare ale acestora, prin resursele existente în comunitățile din România.

Înțelegerea nevoilor vârstnicilor și a impactului serviciilor sociale dedicate lor ne ajută să identificăm măsuri de intervenție cu efecte pozitive asupra calității vieții seniorilor, promovând demnitatea la o vârstă înaintată.

Datele din această broșură au fost colectate prin intermediul serviciului social licențiat *Telefonul Vârstnicului* și reflectă solicitările exprimate de cei **16.765 de apelanți unici**, beneficiari ai programului. Apăsăți de griji, singurătate, neglijare, etichetare sau sentiment de inutilitate, seniorii pot suna la **numărul gratuit 0800 460 001**, din toate regiunile țării, și vor găsi la *Telefonul Vârstnicului* ascultare, consolare, îndrumare, consiliere socială, consiliere psihologică, precum și ajutor practic și material.

# În 8 ani de activitate, nevoile declarate ale persoanelor vârstnice care ne-au apelat pot fi cuprinse în cinci mari categorii



Nevoia de informații utile

6657



Nevoia de îngrijire și sprijin  
în raport cu gradul de  
dependență

5144



Nevoia de sprijin financiar  
și material

3034



Nevoia de sprijin emoțional

1591



Nevoia de a fi activ și de  
participare socială la  
vârsta a treia

942

# PROFILUL apelantului

Date preluate în perioada **octombrie 2015 - septembrie 2023**



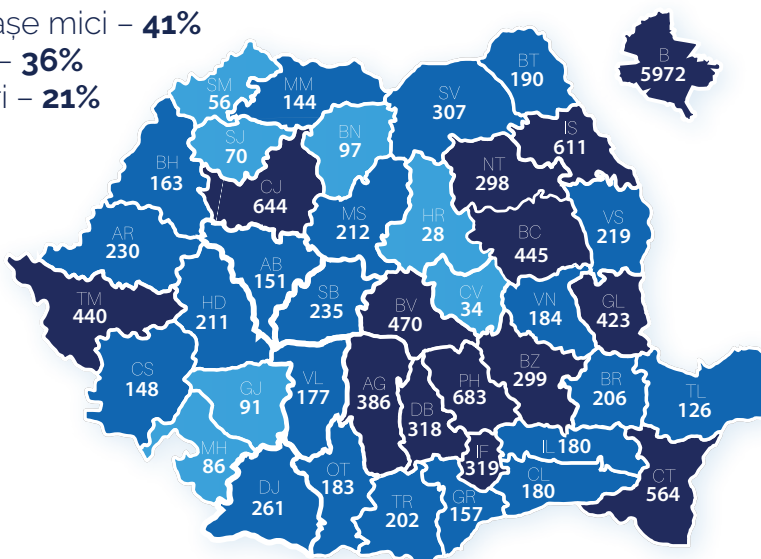
## Repartiția apelanților în funcție de **mediu**

Rural + Orașe mici – **41%**

București – **36%**

Orașe mari – **21%**

N/A – **2%**



## Repartiția apelanților pe **județe**

Nespecificat – 365

## Repartiția apelanților pe **sexe**

Feminin – **59%** | Masculin – **41%**



### Apelanți conform **categoriei de vârstă**

- 70 – 80 ani – **29%**
- 65 – 70 ani – **18%**
- 80 – 90 ani – **16%**
- 60 – 65 ani – **13%**
- 50 – 60 ani – **11%**
- < 50 (aparținători) – **10%**
- > 90 ani – **1%**
- Nedeclarat – **2%**



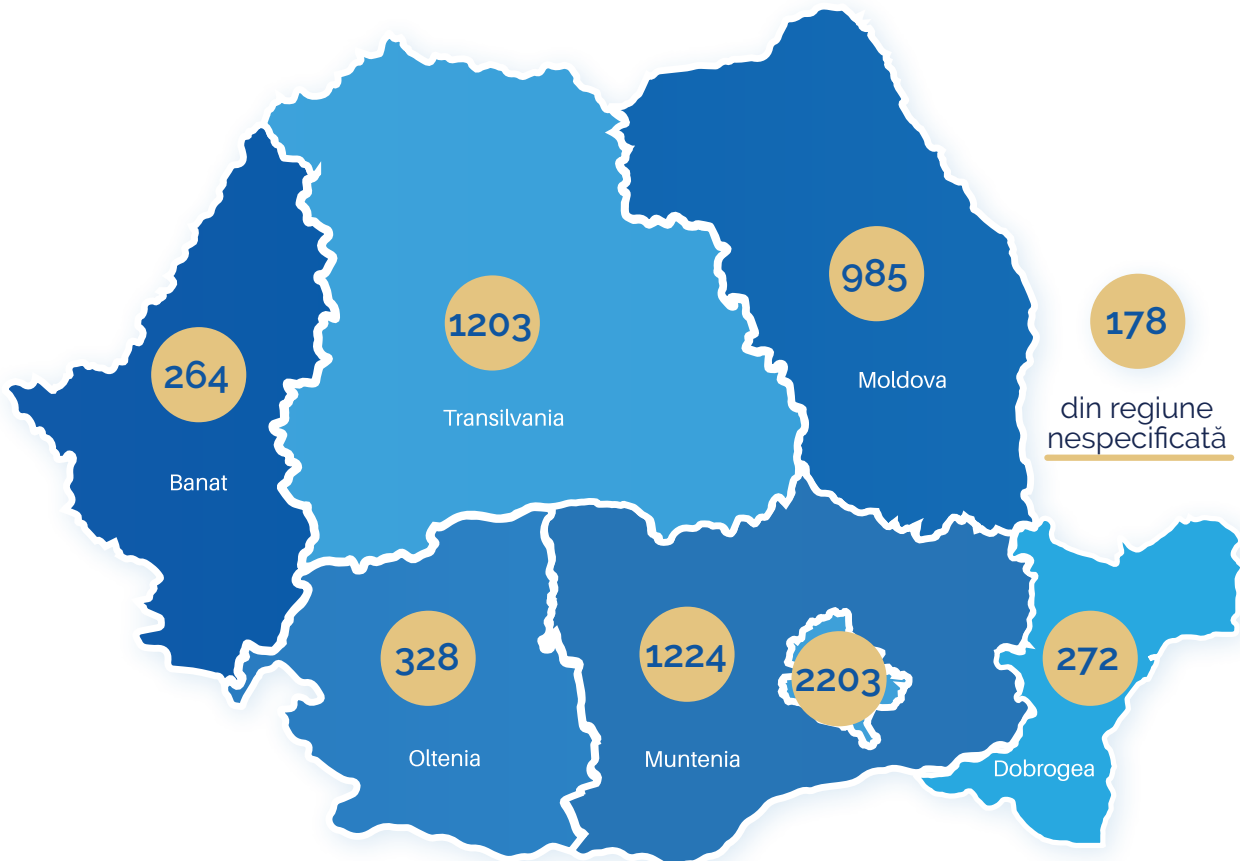
### Apelanți conform **situației locative**

- Singur – **50%**
- Cu partenerul – **22%**
- Cu alte persoane – **8%**
- Cu copii/nepoți – **7%**
- Cămin pentru vârstnici – **1%**
- Nespecificat – **12%**

# Nevoia de informații utile

„Vă mulțumesc pentru faptul că m-ați ascultat și mi-ați oferit o informație valoroasă. Am sunat la numărul indicat de dumneavoastră și soția mea a primit un scaun rulant. Acum am posibilitatea să ies din nou la plimbare alături de ea.”  
domnul Vasile, în vârstă de 87 ani, senior beneficiar consiliere socială

## Repartizarea apelanților cu nevoi de informare raportate la regiunile geografice



Principala motivare pentru utilizarea serviciului social licențiat *Telefonului Vârșnicului* de către seniori constă în nevoia acestora de a obține informații practice și utile pentru situații specifice, determinată de dificultatea de a accesa informații în mod obișnuit. O mare parte dintre seniori se confruntă cu dificultăți în accesarea serviciilor și resurselor la care au dreptul sau în identificarea soluțiilor pentru problemele lor, deoarece nu știu cui să se adreseze.

Factorul care contribuie la această inabilitate a seniorilor de a se informa prin mijloace moderne și de a se adapta la societatea tot mai avansată din punct de vedere tehnologic este accesul limitat la programe speciale care să îi ajute să se integreze în era digitală. De asemenea, fenomenele sociale precum izolarea, marginalizarea și discriminarea vârstnicilor, precum și migrația familiilor tinere din ultimii ani, au dus la restrângerea accesului persoanelor în vârstă la informații.

*Telefonul Vârșnicului* reprezintă o soluție prin oferirea de informații practice, actualizate, precum date de contact, adrese, orar de funcționare și proceduri, precum și redirectionări precise către resursele disponibile în comunitățile locale.



# Telefonul Vârstnicului: îndrumare și consiliere socială

Telefonul  
Vârstnicului



Serviciul social licențiat *Telefonul Vârstnicului* oferă informații practice, utile și actualizate, precum numere de contact, adrese, proceduri, informații cu caracter general, dar și direcționări spre resurse existente în comunitățile locale. Este o deschidere către lume, pentru mulți dintre seniorii din România informațiile devenind accesibile la un telefon distanță, nu la un click distanță.



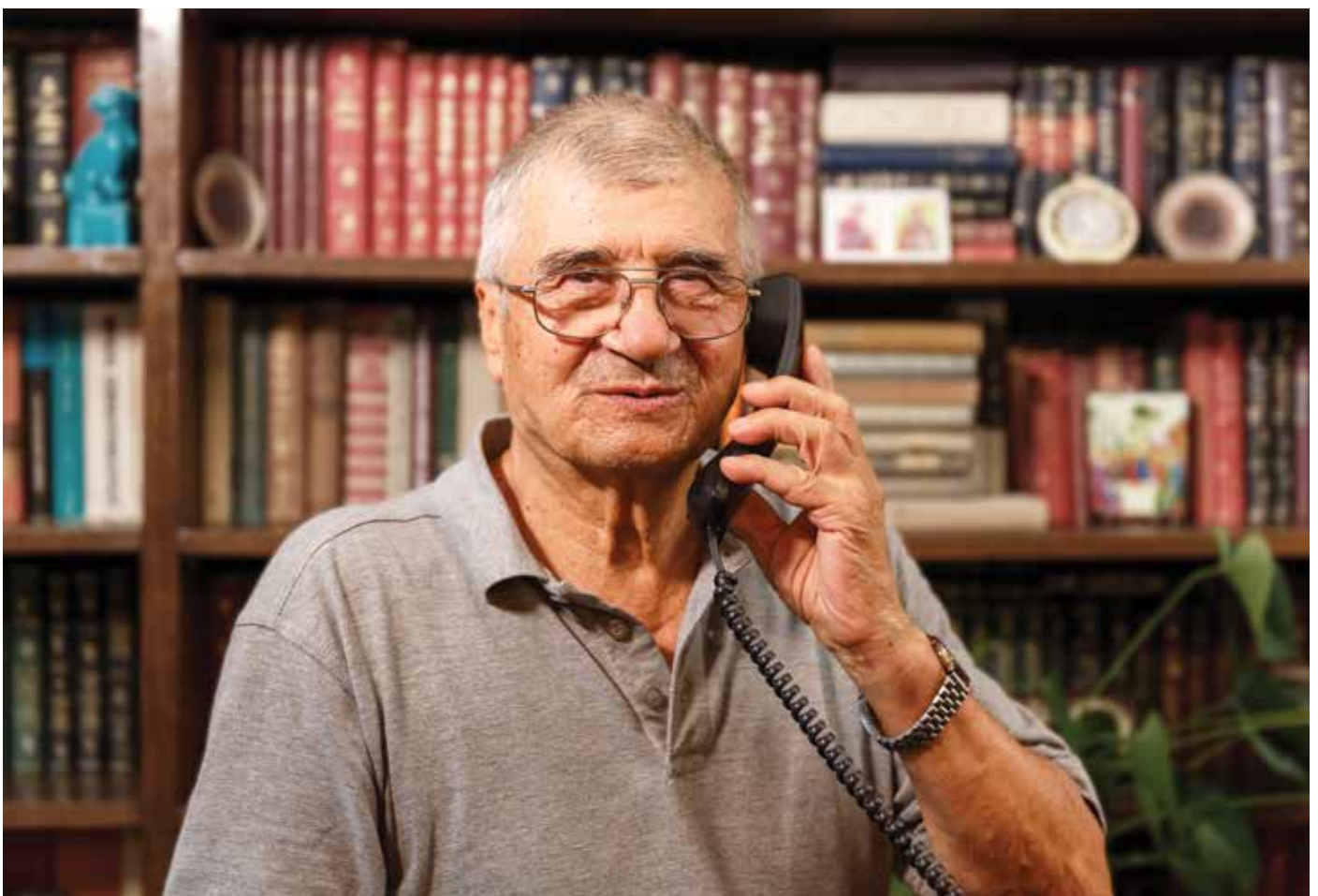
Mai presus de toate, vârstnicii găsesc la *Telefonul Vârstnicului* un prieten de încredere, disponibil pentru ei: îi ascultă și le este alături prin consiliere socială.



Seniori din Moldova, Transilvania, Banat, Muntenia, Dobrogea, Oltenia, București sau Ilfov au primit informații utile despre serviciile din comunitatea lor, despre asistență medicală specializată, îngrijire personală, sprijin la activități de menaj, supraveghere etc.



Analiza din acest an ne indică că numărul persoanelor care au solicitat asemenea informații este, ca și în anii precedenți, mai mare în București și Muntenia. În schimb, față de analiza din 2022, din Transilvania au fost înregistrate mai multe solicitări în comparație cu Moldova. Cele mai puține solicitări continuă să fie înregistrare din Oltenia, Dobrogea și Banat.



# Nevoia de îngrijire și sprijin practic

„Vă mulțumesc că m-ați ajutat cu recomandările și numărul de telefon pe care mi le-ați oferit. Sunt imobilizată la pat și sunt foarte mulțumită de îngrijirea pe care o primesc acum. Vine la mine o doamnă care mă sprijină la activitățile de menaj, îmi face cumpărăturile necesare și îmi aduce mâncare. – doamna P., în vârstă de 78 ani, senior beneficiar consiliere socială – îngrijire la domiciliu



Îngrijiri  
la domiciliu

**2396**  
solicitări



Informații  
medicale

**1514**  
solicitări



Centre  
rezidențiale  
pentru  
vârșnici

**1234**  
solicitări

Odată ce înaintează în vârstă, sănătatea devine o preocupare majoră pentru seniori, deoarece riscul de îmbolnăvire crește, iar capacitatea de a avea grijă de ei înșiși scade. Cei mai mulți dintre vârstnicii sau aparținătorii care au apelat la *Telefonul Vârșnicului* căutau soluții pentru a primi îngrijire la domiciliu. Aceste soluții includ îngrijire personală, supraveghere specializată, însoțire la diverse activități, procurare și/sau administrare de medicamente, ajutor cu treburile casnice, cumpărături sau plata facturilor.

De asemenea, unii seniori aveau nevoie de informații medicale, asistență medicală specializată sau sfaturi despre căminele pentru vârstnici sau procedurile de instituționalizare. Din cei 1.315 de seniori care au cerut îngrijire și sprijin practic, majoritatea au între 70 și 80 de ani.

## Repartizare solicitări conform categoriei de vârstă

70 - 80 ani	<b>1315</b>
80 - 90 ani	<b>1017</b>
65 - 70 ani	<b>794</b>
60 - 65 ani	<b>660</b>
< 50 ani (aparținători)	<b>551</b>
50 - 60 ani	<b>513</b>
> 90 ani	<b>109</b>
Nespecificat	<b>185</b>



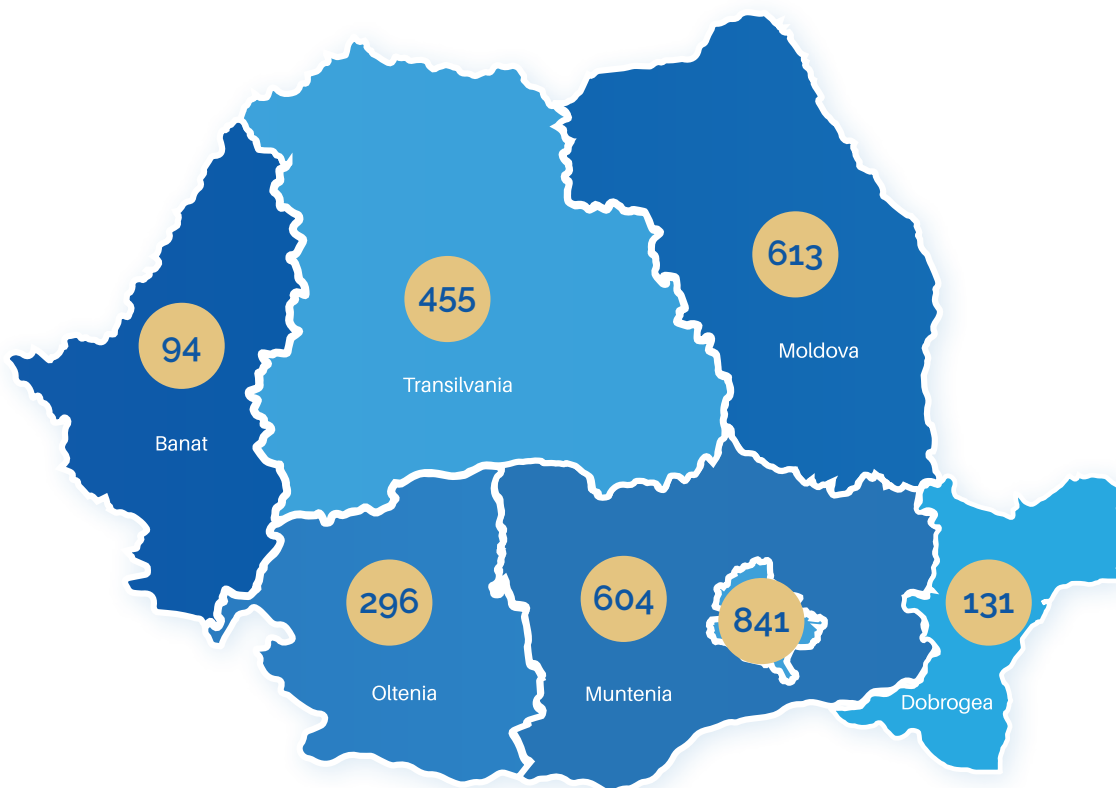
### Telefonul Vârșnicului: informații și asistență socială

Pentru persoanele în vârstă care au exprimat nevoia de îngrijire și sprijin practic la domiciliu, echipa de asistenți sociali a *Telefonului Vârșnicului* a furnizat informații despre serviciile disponibile, dar și referințe către centre pentru vârstnici și proceduri de îngrijire instituțională, precum și resursele comunitare disponibile. De asemenea, le-au fost sugerate și instituții specializate în furnizarea de îngrijire medicală la domiciliu.

# Nevoia de sprijin material și financiar

„Locuiesc împreună cu nepoata mea, care are probleme de sănătate din cauza cărora nu poate munci. Ne descurcăm foarte greu, chiar dacă beneficiem de ajutoare sociale. Tare bine mi-au prins tichetele sociale, căci le-am primit când nu mai aveam niciun ban. Așa am reușit să avem amândoi ceva de mâncare.”  
domnul Ilie, în vârstă de 67 ani, senior beneficiar tichete sociale

În 8 ani de funcționare, la **Telefonul Vârstnicului** am avut 3.034 de solicitări pentru sprijin financiar și material, cele mai multe în București și în regiunea Moldova.



## **Telefonul Vârstnicului:** informații și asistență socială

Persoanele în vârstă care au exprimat dificultăți financiare sau materiale au fost îndrumate către resurse din comunitate, precum cantine sociale și organizații care furnizează periodic ajutor în acest sens.

Fundația Regală Margareta a României a susținut seniorii prin două programe speciale. Prin intermediul programului **Fondul pentru Vârstnici**, cei din București, care au solicitat ajutor material, au primit în mod regulat pachete cu alimente. De asemenea, prin programul **Telefonul Vârstnicului**, persoanele în vârstă din întreaga țară, aflate în situații materiale dificile, au primit tichete sociale pe care le-au putut folosi pentru a cumpăra alimente și produse de igienă.

# Nevoia de sprijin emoțional



*„Sunt bucuroasă că mă sunați în fiecare săptămână. La vârsta mea e de ajuns să mă întrebați ce mai fac și dacă mai trăiesc. Nici nu știți cât de bine mă simt când mă întrebați ce mai fac, cum mai sunt. Mă bucur că pot să vă povestesc cum era lumea înainte și că pot să vă învăț cum să fiți blânde, îngăduitoare, iertătoare cu lumea de lângă voi. Uneori mă simt prost că vă ocup timpul cu banalitățile mele, dar eu vă consider nepoatele mele și îmi face mare plăcere să stau de vorbă cu voi.”* – doamna N, în vârstă de 87 ani, senior beneficiar reapelare săptămânală

Singurătatea în rândul persoanelor în vârstă este în creștere constantă și se prognozează că va deveni o problemă globală în următorii ani. Această situație este deosebit de preocupantă, deoarece singurătatea poate avea un impact semnificativ asupra sănătății fizice, mentale și emoționale. În România, conform datelor recente furnizate de Institutul Național de Statistică, există peste 1,3 milioane de vârstnici care trăiesc în singurătate.

Sentimentul de izolare mărturisit de către persoanele în vârstă, lipsa unui partener de viață sau a unei persoane cu care să poată comunica îi pune în imposibilitatea să împărtășească cuiva grijile și preocupările lor, dar și bucuriile mici sau evenimentele cotidiene.

Din cei care au contactat *Telefonul Vârstnicului*, 50% au indicat că trăiesc singuri, 22% locuiesc cu partenerul de viață, 7% împart locuința cu copiii sau nepoții, 12% au preferat să nu ofere detalii despre

situația lor locativă, 8% au menționat că locuiesc cu alte persoane, iar 1% au declarat că se află într-un cămin pentru vârstnici.

Analizând aceste date, se constată că nu toți seniorii care se simt singuri trăiesc efectiv singuri în gospodărie. Adesea, responsabilitățile zilnice ale membrilor familiei îi pot separa de atenția și afecțiunea de care au nevoie acești vârstnici.


## Situația locativă a apelanților





- Singur - **8310**
- Cu partenerul - **3753**
- Cu alte persoane - **1367**
- Cu copii/nepoți - **1167**
- Cămin pentru vârstnici - **156**
- Nespecificat - **2012**


## Telefonul Vârstnicului: răspunde cu suflet singurătății

*Ca răspuns la problema singurătății, Telefonul Vârstnicului a abordat următoarele soluții:*

 **Reapelarea săptămânală a vârstnicilor**, serviciu care răspunde nevoii de socializare și comunicare emoțională. Până în prezent, 1.068 de vârstnici au optat pentru serviciul de reapelare săptămânală.

 **Direcționarea vârstnicilor către organizații și asociații** a căror activitate permite interacțiunea direct cu personalul de specialitate, precum centrele de zi pentru vârstnici, sau cu voluntari, în cazul asociațiilor care fac vizite la domiciliu.

 **Direcționarea către cluburi de seniori**, unde vârstnicii pot participa la activități creative și recreative. Aici le sunt stimulate comunicarea și participarea la viața socială și este încurajat stilul de viață activ. Către cluburi de seniori, am direcționat 418 vârstnici. Pentru vârstnicii care nu au acces la un club pentru seniori, *Telefonul Vârstnicului* a creat TeleClubul Seniorilor, unde vârstnicii au ocazia să socializeze și să discute cu alții pe teme de interes comune. Conectarea seniorilor se face printr-un sistem de teleconferință și este moderată de un asistent social.

 **Serviciul de consiliere psihologică prin telefon** reprezintă o soluție inițiată în contextul pandemiei de COVID-19. Persoanele vârstnice care se confruntă cu stări de anxietate sau depresie pot apela *Telefonul Vârstnicului* pentru a intra în legătură cu unul din psihologii voluntari ai programului.

# Nevoia de a fi activ și de participare socială

*„Sunt norocoasă că fac parte din grupul de la TeleClubul Seniorilor, doamnele cu care particip sunt drăguțe și glumețe. Deși sunt cea mai în vârstă din grup, mă simt bine când avem o nouă întâlnire, pentru că mai aud și alți oameni vorbind. Cel mai mult îmi place faptul că doamnele mă ascultă și îmi pun întrebări atunci când le povestesc diverse lucruri. Pentru mine, cea mai frumoasă oră este cea pe care o petrec la TeleClub, alături de aceste doamne.”* – doamna I., în vârstă de 88 ani

Pensionarea reprezintă finalizarea oficială a perioadei de muncă și un moment crucial în viața fiecărei persoane. Odată cu această etapă, mulți dintre cei în vârstă devin inactivi, își pierd rolul social sau se simt lipsiți de scop. Pentru a depăși criza retragerii din viața socială, este esențial ca persoana în vârstă să descopere un sens nou sau să fie pregătită să facă față acestui moment.

Persoanele în vârstă care locuiesc aproape de membrii familiei sau de prieteni își pot dedica timpul pentru a ajuta cu îngrijirea nepoților sau pentru a participa la alte activități care îi solicită. Nevoia de a se simți utili îi motivează pe vârstnici să rămână activi în acest fel.

Pentru cei care doresc să rămână activi, dar nu au această opțiune la îndemână, *Telefonul Vârșnicului* sugerează alternative precum voluntariatul în comunitate sau participarea la activitățile organizate de cluburile de seniori. În plus, îi încurajăm să își dezvolte noi pasiuni care să le umple timpul și să îi motiveze să socializeze cu alte persoane.



Voluntariat,  
implicare în  
comunitate

**489**  
solicitări



Activități  
în cluburi  
pentru seniori

**418**  
solicitări



Promovarea  
îmbătrânirii  
active

**35**  
solicitări

## Telefonul Vârșnicului: acțiuni de voluntariat, activități în cluburi de seniori, dezvoltare de noi pasiuni



Pentru persoanele care își doresc să rămână active și în perioada senectuții, *Telefonul Vârșnicului* propune ca alternative acțiuni de voluntariat în comunitate și/sau participarea la activitățile organizate în cluburile de seniori. De asemenea, îi încurajăm să își dezvolte noi pasiuni care să îi țină ocupați sau care îi motivează să socializeze cu alte persoane. *Centrele Generații* reprezintă soluția Fundației de a încuraja comunicarea și a facilita colaborarea intergenerațională, valorificând experiența de viață și abilitățile speciale ale seniorilor.

## Concluzii

În urma analizării datelor colectate, reiese că în cei 8 ani de activitate a liniei de apel națională, gratuită și confidențială *Telefonul Vârșnicului*, dinamica problemelor și a situațiilor de viață cu care se confruntă vârstnicii nu a prezentat modificări semnificative. Acest lucru se datorează în mare parte și unei lipse de dezvoltare a serviciilor sociale, publice sau private.



# PERSPECTIVE

Psiholog Cristina Buja  
www.cristinabuja.ro

## Vârsta a treia și schimbările asociate ei

În această etapă există o serie de schimbări fizice, psihice și sociale pe care mulți oameni le experimentează. Sigur, ele pot varia semnificativ de la o persoană la alta, un element important fiind gradul de sănătate fizică și psihică pe care omul îl are, dar și stilul de viață, factorii genetici și accesul la îngrijire medicală adecvată.

**Din punct de vedere fizic** se va observa o scădere a funcționalității fizice. **Din punct de vedere social** există de multe ori o diminuare a interacțiunilor, dată atât de pensionare, cât și de pierderea partenerului de viață, a membrilor familiei sau a prietenilor. **Iar din punct de vedere psihic** vom observa o creștere a riscului de a dezvolta tulburări, cum ar fi demența și boala Alzheimer, dar și depresie sau anxietate.

Nu înseamnă că toți vârstnicii se vor confrunta cu o deteriorare psihică. Erik Erikson, unul dintre cei mai cunoscuți psihologi, include în etapele psihosociale **etapa peste 65 ani, pe care o denumește Integrare vs Disperare**. Ce înseamnă asta? Înseamnă că aici se joacă ultimul conflict existențial. Când vorbim de Integrare, ceea ce ne-am dori cu toții, presupune să ne uităm la noi în viața noastră de până acum și să simțim că a fost mai mult cu bun, că este în ordine așa cum a fost, cu bune, cu rele, a fost cu sens. Să ne găsim sensul în existența noastră. Când este cu conflict, adică cu Disperare, omul trăiește golul și durerea că moare și nu s-a ales cu nimic, ca și cum ajunge tot

mai mult aproape de final și a trăit degeaba. Ca și cum nu a făcut ce s-a presupus că se face într-o viață de om. Cei care simt integrarea sunt cei care traversează această etapă mai împăcați că vine finalul, deși vor căuta în continuare să aibă relații, să mai producă ceva, dar nu o vor face cu încrâncenare. Iar asta se va vedea și în tot ce înseamnă schimbare fiziologică, dar și socială. Și îi vom vedea și noi cu ochiul liber, sunt mai degrabă drepti fizic, cu lumină în priviri, cu blândețe și cu poftă de viață.

Pensionarea are un impact semnificativ asupra vieții unei persoane și poate aduce schimbări în multiple domenii ale vieții, inclusiv financiar, social, emoțional, dar și fiziologic (sănătate). Pentru cei care de-a lungul vieții s-au identificat cu profesia lor, pensionarea poate fi amânată mult timp sau trăită cu mult tumult emoțional. Sunt și vârstnici pentru care pensionarea înseamnă o pauză de mult așteptată. Sunt cei care se vor întoarce mai mult către familie, care își vor redefini rolurile și prioritățile și vor căuta un nou sens al vieții.

## Cum să ne raportăm la vârstnicii din jurul nostru?

Ce putem să facem este să rămânem aproape de ei și să luăm această șansă de a ne educa, noi pe noi și pe copiii noștri, pentru a schimba în timp mentalitatea socială a țării noastre, care, prin comparație cu alte state, vede îmbătrânirea ca pe un sfârșit, și vârstnicii ca pe oameni lipsiți de resurse. Avem o vorbă românească cu care nu rezonăm, dar care este elocventă pentru această mentalitate cu care încă ne luptăm „Așteaptă moartea să îi bată la ușă!”. Eu zic să batem noi la ușile lor și să îi sprijinim să trăiască o bătrânețe frumoasă și cu sens.

## Cum venim în sprijinul vârstnicilor?

- Le oferim sprijin în menținerea unei funcționări cât mai sănătoase – sprijin medical, verificăm și eliminăm potențialele pericole din locuința lor, instalăm dispozitive de asistență, îi ajutăm la cumpărături, gătit și alte sarcini domestice, dacă este necesar le oferim sprijin la îmbrăcare, igienă personală sau administrarea medicamentelor sau găsim instituții care pot oferi aceste servicii etc.
- Le stimulăm activitatea psihică și emoțională – realizăm sau propunem activități care să le țină mintea activă, le recomandăm activități de voluntariat sau de socializare pentru a încuraja îmbătrânirea activă, oferim sprijin emoțional, le încurajăm autonomia luând în considerare dorințele și preferințele lor în luarea deciziilor și oferindu-le sprijin doar atunci când este solicitat și este necesar etc.
- Stabilim legături sociale – petrecem timp cu ei, vorbim la telefon, le recomandăm un ONG unde să meargă să facă voluntariat, îi ajutăm să creeze noi prietenii sau să reia unele prietenii mai vechi, căutăm organizații locale care să ofere sprijin persoanelor în vârstă, dacă nouă nu ne permite timpul etc.

Bătrânețea este mai frumoasă cu cât ai mai multe experiențe, mai multe relații bune cu cei din jur și mai multă diversitate în viață. Iar asta este valabil la orice vârstă. Cât timp avem viață în noi, avem această nevoie de a trăi experiențe bune, diverse și în conexiune cu alți oameni.

Decan al Facultății de Sociologie și Asistență Socială,  
Universitatea din București  
Ambasador al Colegiului Național al Asistenților Sociali  
din România (CNASR)



## Îmbătrânirea activă în România

În România există la nivel de discurs public un interes evident față de subiectul îmbătrânirii populației, acesta fiind primul pas în recunoașterea unei probleme sociale, însă cheltuielile publice ca procent din PIB pentru îngrijirea de lungă durată (instituțională și la domiciliu) pentru populația vârstnică se află încă la dimensiuni foarte reduse comparativ cu alte țări de la nivel european: Suedia, Țările de Jos, Danemarca, Norvegia etc.

Există șanse destul de mari de dezvoltare în viitor a unor servicii și programe pe care le implică conceptul de îmbătrânire activă. De altfel, în Antichitate bătrânii constituiau elita spirituală a societății, iar tovarășia lor era mereu căutată. Samuel Ullman, un poet american, spunea: **„Nimeni nu îmbătrânește prin simpla acumulare a unui număr de ani. Devenim bătrâni prin părăsirea idealurilor noastre. Anii pot rida pielea, dar renunțarea la entuziasm ne ridează sufletul.”**

## Portretul asistentului social care lucrează în domeniul protecției persoanelor vârstnice

Evident, pe lângă competențele, deprinderile și cunoștințele pe care un asistent social le dobândește în cadrul formării academice și în practica de specialitate, are nevoie și de *chemare* pentru a lucra cu persoanele ajunse la vârsta senectuții, ceea ce presupune existența unor calități precum empatie, răbdare, compasiune, capacitate de comunicare.

Pe baza interacțiunilor pe care le-am avut de-a lungul timpului cu asistenții sociali care lucrează cu persoanele vârstnice, am putut constata pe lângă pregătirea profesională remarcabilă și un entuziasm ce se bazează pe rezultatele obținute, pe recunoașterea muncii lor de către cei pe care îi deservesc.

De altfel, guvernele lumii precum și organismele internaționale vorbesc despre rentabilitatea economică a asistenței sociale (scade rata violenței, a criminalității, șomajul și abandonul școlar), despre nevoia de asistenți sociali și despre dedicarea celor care au ales să urmeze această profesie. Statisticile arată că la nivel internațional asistența socială este profesia cu cea mai mare rată de creștere. Asistența socială nu este o consumatoare de resurse, dimpotrivă aduce beneficii sociale și economice comunităților locale care au înțeles acest fapt și care investesc în resursa umană din domeniul serviciilor sociale.

În România, cercetările realizate de către comisia de specialitate a Colegiului Național al Asistenților Sociali din România (CNASR) arată că aproximativ 88% dintre asistenții sociali care lucrează în sistem sunt de gen feminin, media de vârstă este de 40 de ani iar un procent de peste 60% au deja treapta de competență specialist sau principal. Aproximativ 80% sunt angajați în sistemul public, în timp ce 20% lucrează în mediul neguvernamental. Marea majoritate (70%) lucrează în mediul urban iar 30% în mediul rural. **Dintre asistenții sociali care lucrează în sistemul de protecție socială, aproximativ 29,8% lucrează și cu persoanele vârstnice.**

**Sfatul meu pentru un asistent social aflat la început de drum în lucrul cu vârstnicii:  
Investește în formarea profesională, ai răbdare și nu-ți pierde entuziasmul!**

# INSPIRATIE

## Proiecte de sprijin pentru seniori

### Mese de socializare la restaurant

Cu prilejul sărbătorilor de Crăciun, Paște sau de Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, seniorii sunt invitați la mese de socializare, alături de echipa și de voluntari ai Fundației.

Pentru mulți dintre ei, acestea sunt ocazii rare în care ies din casă, au interacțiuni plăcute cu alte persoane și chiar reușesc să își facă noi prieteni. Participanții se bucură din plin de fiecare ocazie de conectare și spun, cu recunoștință, că îi ajută să uite de singurătate și să re trăiască sentimentul cald al unei familii. Rețeaua de restaurante City Grill din București susține aceste ocazii din donațiile clienților prin promovarea continuă a campaniei *Fii Îngerul unui Bătrân*.



### Pachete la domiciliu prin Fondul pentru Vârstnici

Voluntarii Fundației pregătesc și livrează lunar pachete de alimente la domiciliul vârstnicilor, acest ajutor vizând acei seniori care se confruntă cu situații dificile de viață, precum un trai precar, probleme de deplasare sau cu singurătatea. De sărbători, pachetele sunt suplimentate cu daruri și materiale igienico-sanitare.

Voluntarii sunt primiți cu mare bucurie, încredere și speranță în casele seniorilor. Acțiunile umanitare sunt susținute de sponsori precum Lăptăria cu Caimac, Finastra, Mega Image, Boromir, Hochland, Albalact, Ferrero România și alții.



### Voluntariat pentru seniori la Centrele Generații

Seniorii care doresc să își asume un nou rol în comunitate și să redescopere bucuria de a trăi după pensionare, au oportunitatea de a deveni voluntari la Centrele Generații.

Acesta este cadrul în care pot contribui, prin experiența și abilitățile lor, la dezvoltarea școlară, vocațională sau personală a copiilor din medii defavorizate, implicându-se sau organizând diverse activități, ateliere și cluburi.

Proiectele intergeneraționale ale Fundației sunt susținute de Hochland România, Raiffeisen Bank și Fundația Bosch România.







## BUNE PRACTICI pentru o bătrânețe frumoasă

### Conferința națională *“Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă”*

Anual, Fundația Regală Margareta a României organizează, cu ocazia Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice, conferința națională **“Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă”**. Evenimentul, unul dintre puținele din România pe tema senectuții, reprezintă un reper esențial pentru toți cei implicați în crearea unor schimbări pozitive în viața vârstnicilor din România. Evenimentul „Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă” este dedicat atât identificării problemelor actuale ale vârstnicilor din România, cât și găsirii soluțiilor relevante și actuale.

Experți din sfera publică, socială sau medicală, la nivel național și internațional, propun cele mai actuale statistici despre populația vârstnică, soluții inovative și eficiente testate în țară și în străinătate și exemple de bune practici în domeniul senectuții, care ar putea fi implementate în comunitățile celor preocupați de creșterea calității vieții vârstnicilor din România.

Conferința se adresează specialiștilor din ONG-uri din domeniul asistenței sociale, din instituții publice și autorități centrale și locale, din companii cu produse, servicii de suport și medicale dedicate seniorilor, precum și din companii preocupate de vârstnici prin politica de CSR (Corporate Social Responsibility) sau ESG (Environment, Social, and Governance).

În 2023, evenimentul este avizat ca program de formare profesională continuă de către Colegiul Național al Asistenților Sociali (CNASR), iar asistenții sociali înscriși în Colegiu, care iau parte la conferință, primesc credite profesionale.

Cu o experiență de 33 de ani, Fundația Regală Margareta a României vine în sprijinul persoanelor vârstnice prin programe menite să crească calitatea vieții acestora, cu implicarea voluntarilor și mobilizarea partenerilor instituționali și a întregii comunități, cele mai importante fiind *Telefonul Vârstnicului*, *Fondul pentru Vârstnici* și *Centrele Comunitare Generații*. Mai multe detalii pe [www.frmr.ro](http://www.frmr.ro).

# Echipa Telefonul Vârstnicului

**Roxana Molocea – Coordonator și Asistent Social Principal**  
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială  
Master în Probațiune  
Universitatea din București

*„Motivația mea vine din credința că oamenii au dreptul la o viață frumoasă, liniștită, fără lipsuri, indiferent de vârstă. Lucrând atât cu copiii, iar mai apoi cu vârstnici, am realizat că în ceea ce îi privește pe bunici, nu există aceeași implicare pentru a le respecta acest drept. Îmi doresc să ajut în continuare la schimbarea acestei situații, iar Fundația îmi oferă acest cadru.”*



**Andreea Vasile – Asistent Social Practicant**  
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială  
Master în Devianță și criminalitate  
Master în Prevenirea și combaterea consumului de droguri  
Universitatea din București

*„Fiecare zi la Telefonul Vârstnicului este o importantă lecție de viață. Din interacțiunea cu seniorii am învățat să mă bucur de lucrurile simple din viața mea, să mă bucur atât de soare, cât și de ploie. Să apreciez persoanele din viața mea și să le fiu aproape cât mai mult timp, pentru că putem să trecem mai ușor peste obstacole, dacă ne este cineva alături.”*



**Cristina Ciupercă – Asistent Social Principal**  
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială  
Master în curs în Grupuri de risc și servicii Sociale de suport  
Universitatea din București

*„Multe dintre persoanele vârstnice sunt sociabile, dornice să ne povestească din experiențele lor de viață sau chiar lucruri cotidiene, pentru că un număr foarte mare dintre acestea resimt acut sentimentul singurătății. Pe de altă parte, sunt și vârstnici care se deschid mai greu ca urmare a durerilor fizice și sufletești, însă în cele din urmă ne transmit cât de benefică este comunicarea periodică cu noi – asistenții sociali de la Telefonul Vârstnicului.”*



**Alina Albu – Asistent Social Specialist**  
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială  
Master în Consiliere în asistența socială  
Universitatea din București

*„Știu că informațiile pe care le ofer seniorilor care ne apelează pot contribui semnificativ la rezolvarea unei situații și, prin munca mea de zi cu zi, îmi doresc să ajut la schimbarea în bine a vieții vârstnicilor. Consider că seniorii au dreptul la o viață frumoasă, sigură și sănătoasă.”*





Fundația Regală Margareta a României

## Persoanele sau companiile care doresc să se implice în susținerea seniorilor o pot face în cel mai simplu mod, astfel:

---

- **SMS cu textul SINGUR la 8844** cu donație lunară de 2 Euro
- **Donație online pe [www.frmr.ro/donationline](http://www.frmr.ro/donationline)**, singulară sau lunară
- **Formularul 230** pentru **redirecționarea a 3,5%** din impozitul pe venit
- **Sponsorizare cu 20%** din impozitul pe profitul anual sau pe venitul trimestrial



Fundația Regală Margareta a României

# AVEM O DRAGOSTE DE DAT PENTRU TINE

**Telefon gratuit**  
**0800 460 001**

[www.telefonulvarstnicului.ro](http://www.telefonulvarstnicului.ro)

✉ [telefonulvarstnicului@fundatiaregala.ro](mailto:telefonulvarstnicului@fundatiaregala.ro)

f TelefonulVarstnicului

Telefonul  
Vârstnicului

