



Fundația Regală Margareta a României

TOPUL *nevoilor*

ȘI SOLUȚIILE OFERITE VÂRSTNICILOR DIN ROMÂNIA

Telefonul
Vârstnicului
peste 100.000 de convorbiri

Ediția Octombrie 2024



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 34 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 aduce inovații în servicii sociale, derulează programe sociale dedicate seniorilor, într-o manieră intergenerațională, cu sprijinul voluntarilor.

De-a lungul timpului, Fundația Regală 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*, proiectele *Niciodată Singur*, *Voluntari pentru Vârstnici*, programele *Fondul pentru Vârstnici*, *Centrele Generații*, *Telefonul Vârstnicului* și *Conectăm Generații în lumea digitală*.



Fundația Regală Margareta a României

demografic și social

Populația de vârstnici a României

La începutul anului 2024, România a înregistrat o creștere ușoară a populației rezidente¹, însă îmbătrânirea demografică rămâne o preocupare majoră, cu un număr tot mai mare de persoane în vârstă și o accentuare a dezechilibrului între generații.

Potrivit proiecțiilor demografice oficiale pentru anii 2024-2100, publicate în iulie 2024, ale *Reviziei 2024 a Perspectivelor Populației Mondiale*², elaborate de Divizia de Populație a Departamentului de Afaceri Economice și Sociale al Secretariatului ONU, populația țării ar urma să scadă până în anul 2050, în varianta medie, cu aproape 3 milioane locuitori (aprox. 77% prin scădere naturală și 23% prin migrație netă negativă). Populația vârstnică de 65 ani va trece de la peste de 3,8 milioane în anul 2024, la 4,5 milioane la mijlocul secolului, coborând la sfârșitul secolului la 3,5 milioane. Anul acesta România este a 12-a cea mai îmbătrânită țară din lume, după țări precum Italia, Portugalia, Germania, Franța, Suedia, Olanda.

Datele furnizate la 30 august 2024 de Institutul Național de Statistică arată că la 1 ianuarie 2024³ populația rezidentă a României a fost de 19.064.409 persoane, în creștere cu 9,9 mii persoane față de 1 ianuarie 2023. Dintre acestea, 3.821.967 au vârsta de 65 de ani și peste, respectiv 20,0% din populație, comparativ cu 19,7% în 2023, astfel procesul de îmbătrânire demografică s-a accentuat. Totodată, ultimul recensământ realizat în România în 2021 relevă faptul că aproape 1,9 milioane de persoane din populația rezidentă de vârstnici de 65 ani și peste nu au un partener de viață, luptându-se cu singurătatea.

Indicele de îmbătrânire demografică a crescut de la 121,7 (la 1 ianuarie 2023) la 123,8 persoane vârstnice la 100 persoane tinere (la 1 ianuarie 2024).

Ecartul dintre populația vârstnică de 65 ani și peste și populația tânără de 0-14 ani a ajuns la 736.000 persoane (3822 mii față de 3086 mii persoane), în creștere față de 669.000 persoane la 1 ianuarie 2023.

Raportul de dependență demografică a crescut de la 56,0 (la 1 ianuarie 2023) la 56,8 persoane tinere și vârstnice la 100 persoane adulte (la 1 ianuarie 2024).

Cât privește **persoanele în vârstă de 65 de ani și peste din România expuse riscului de sărăcie sau excluziune socială**, ponderea acestora a fost în 2023 de 32,3%.

2024 – Speranță pentru pensionarii României: Noua Lege a Pensiilor Publice

➤ Numărul mediu de pensionari a fost în trimestrul II al anului 2024 de 4.971.000 persoane, în scădere cu 6 mii persoane față de trimestrul I 2024; numărul mediu de pensionari de asigurări sociale de stat a fost de 4.599.000 persoane, în scădere cu 3 mii persoane față de trimestrul precedent.

➤ În ceea ce privește veniturile pensionarilor, în trimestrul II al acestui an, pensia medie lunară (determinată luând în calcul sumele pentru pensiile tuturor categoriilor de pensionari - de asigurări sociale, invaliditate, urmaș etc. - plătite de casele de pensii) a fost de 2.427 lei, în creștere cu 0,4% față de trimestrul precedent și cu 15,1% față de același trimestru al anului 2023. Pensia medie de asigurări sociale de stat a fost de 2.292 lei, în creștere cu 0,1% față de trimestrul precedent și cu 14,3% față de același trimestru al anului trecut.

➤ Mult discutata Lege a pensiilor (nr. 360/2023), a intrat în vigoare de la 1 septembrie 2024 și aduce modificări în modul de calcul al pensiilor. Potrivit notei de fundamentare, Noua Lege își propune să asigure un nivel de viață decent pentru pensionari, în condițiile menținerii sustenabilității bugetare, să elimine inechitățile din sistemul public de pensii, să crească încrederea în acest sistem.

➤ Categoriile de pensionari cărora li se aplică noile prevederi sunt cei care primesc pensie pentru limită de vârstă, au pensie anticipată, de invaliditate și de urmaș. Este estimat că după aplicarea noii legi, peste 3 milioane de pensionari de asigurări sociale de stat vor avea pensia mărită, iar ceilalți vor rămâne cu aceeași pensie.

➤ În concluzie, deși noile modificări aduse prin Legea pensiilor din 2024 aduc speranță pentru milioane de pensionari, provocările demografice și economice, inclusiv riscul de sărăcie în rândul vârstnicilor, necesită soluții durabile pentru a asigura un viitor mai sigur pentru această categorie vulnerabilă.

¹ Populația rezidentă cuprinde totalitatea persoanelor (cetățenii români, străini sau fără cetățenie) care au reședința obișnuită în România, pentru o perioadă de cel puțin 12 luni. A nu se confunda populația după domiciliu cu populația rezidentă - populația de facto a României recunoscută internațional. Pentru interpretarea corectă a indicatorilor, consultați Precizările Metodologice ale INS.

² United Nations - <https://population.un.org/wpp/>

³ Date provizorii estimate anual în conformitate cu prevederile Regulamentului (UE) nr. 1260/2013 al Parlamentului European și al Consiliului privind statisticile demografice europene, pe perioada conflictului din Ucraina, având la bază precizările suplimentare elaborate de Eurostat, în estimarea populației rezidente a României sunt incluși și cetățenii ucraineni care beneficiază de protecție temporară; urmează a fi revizuite până la sfârșitul anului 2024

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

Serviciul social licențiat *Telefonul Vârstnicului* 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 treia

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

Acestea însumează peste 900 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.

Telefonul
Vârșnicului

9 ani
de la
lansare

peste
100.000
de convorbiri
telefonice

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 Vârșnicului*. Este singura linie telefonică națională, gratuită și confidențială, destinată vârstnicilor care au nevoie de informare, consiliere socială și alinare a singurătății.

Anul acesta marcăm 9 ani de la lansarea liniei de sprijin pentru seniori. De asemenea, prima linie telefonică națională gratuită dedicată seniorilor cu vârsta de peste 65 de ani a depășit anul acesta 100.000 de convorbiri telefonice cu vârstnici și aparținători din toată țara. Raportul de față ilustrează 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 Vârșnicului* și reflectă solicitările exprimate de cei **19.152 de apelanți unici**, beneficiari ai programului. Afectați de griji, singurătate, neglijare, etichetare sau sentiment de inutilitate, seniorii apelează **numărul gratuit 0800 460 001**, din toate regiunile țării, și găsesc la *Telefonul Vârșnicului* ascultare, consolare, îndrumare, consiliere socială, consiliere psihologică, precum și ajutor practic și material.



În 9 ani de activitate,

nevoile declarate ale persoanelor vârstnice care au apelat linia telefonică pot fi cuprinse în **cinci mari categorii**

Telefonul
Vârstnicului



Nevoia de informații utile

7.872



Nevoia de îngrijire și sprijin în raport cu gradul de dependență

6.131



Nevoia de ajutor material și financiar

3.314



Nevoia de sprijin emoțional

1.838

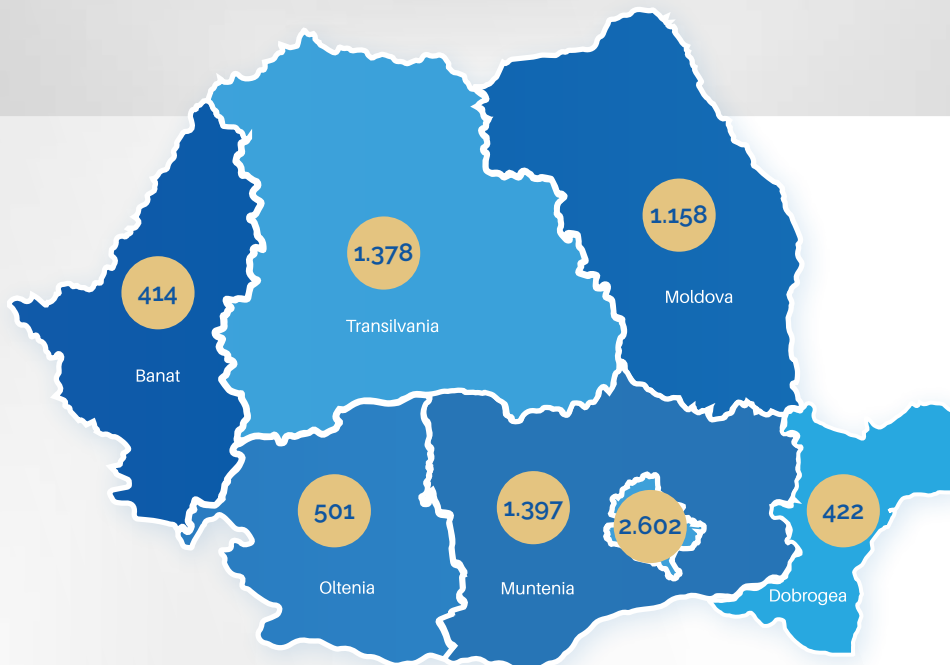


Nevoia de a fi activ și de participare socială

1.511

de informații utile

Cu ajutorul informațiilor oferite de dumneavoastră, am reușit să fac rost de documentul pe care mi-l solicita medicul de familie. Când v-am apelat prima dată și v-am povestit despre situația mea, mi-ați oferit un număr de telefon și îndrumări utile, reușind, astfel, să primesc încadrare în grad de handicap. Este greu să fi bătrân și să nu știi încotro s-o iei când ai o problemă, domnul C., în vârstă de 78 de ani, senior beneficiar consiliere socială



7.872 de seniori au apelat serviciul social licențiat *Telefonul Vârstnicului* din nevoia de a obține informații practice și utile pentru situații specifice vieții lor de zi cu zi.

Multe persoane în vârstă se confruntă cu dificultăți în accesarea serviciilor și resurselor la care au dreptul sau în identificarea soluțiilor pentru problemele lor, pentru că nu știu unde să întrebe.

Accesul limitat la programe speciale care să îi ajute să se integreze mai ușor în lumea digitală, dar și izolarea, marginalizarea și discriminarea vârstnicilor sunt factori care conduc la inabilitatea și imposibilitatea seniorilor de a se informa prin mijloace moderne și de a se adapta la o societate tot mai avansată din punct de vedere tehnologic.

Telefonul Vârstnicului oferă informații practice, actualizate, precum date de contact, adrese ale instituțiilor, orar de funcționare, proceduri, precum și redirectionări precise către resurse disponibile în comunitățile de care aparțin.

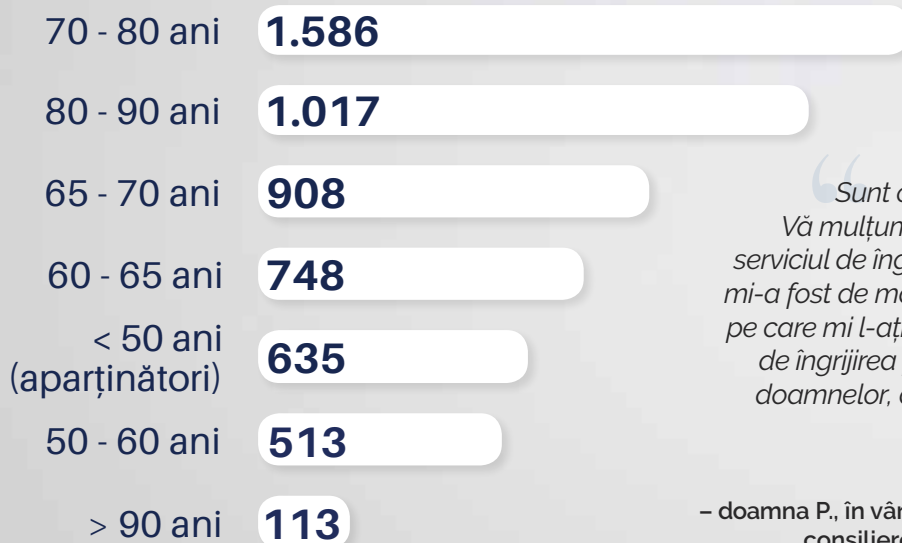




- Serviciul social licențiat *Telefonul Vârstnicului* oferă informații practice, utile și actualizate, precum numere de contact, adrese, proceduri, informații cu caracter general, dar și direcționări spre resurse existente în comunitățile locale.
- Vârstnicii găsesc la *Telefonul Vârstnicului* un prieten 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 primesc 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. Din Oltenia, Dobrogea și Banat continuă să fie înregistrate cele mai puține solicitări.

de îngrijire și sprijin practic

Repartizare solicitări conform categoriei de vârstă



“Sunt o vârstnică imobilizată la pat. Vă mulțumesc că m-ați îndrumat către serviciul de îngrijire și asistență la domiciliu, mi-a fost de mare ajutor numărul de telefon pe care mi l-ați oferit. Sunt foarte mulțumită de îngrijirea pe care o primesc din partea doamnelor, de răbdarea și bunătatea lor,

– doamna P., în vârstă de 78 ani, senior beneficiar
consiliere socială – îngrijire la domiciliu

6.131 de vârstnici au primit la *Telefonul Vârstnicului* recomandări privind serviciile de îngrijire la domiciliu, informații medicale sau despre centre rezidențiale pentru seniori din comunitatea lor.



Îngrijiri
la domiciliu

2.845
solicitări



Informații
medicale

1.820
solicitări



Centre
rezidențiale
pentru
vârstnici

1.466
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 *Telefonul Vârstnicului* 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.

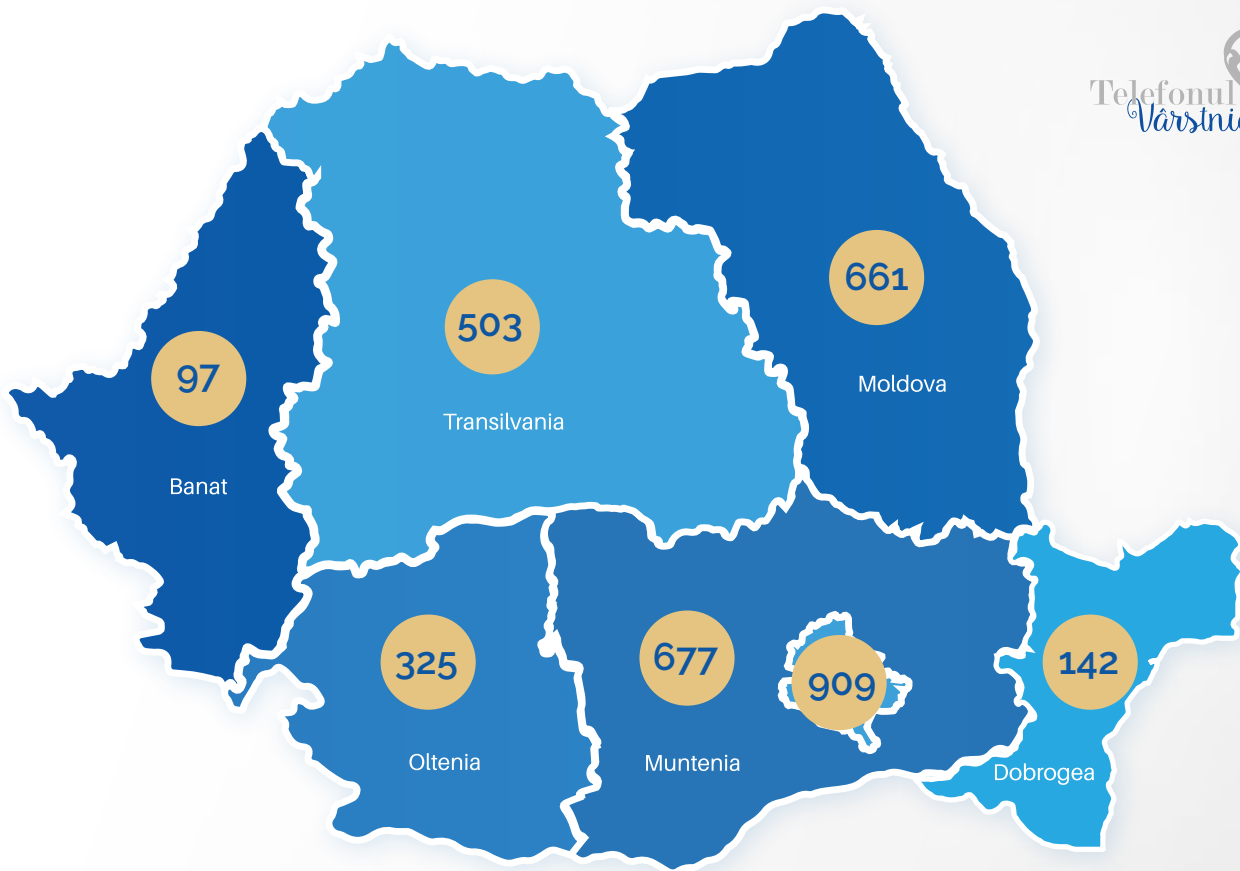
**Telefonul
Vârstnicului:**
informații
și asistență socială

Informații despre serviciile disponibile, referințe către centre pentru vârstnici și proceduri de îngrijire instituțională, resurse comunitare disponibile sau instituții specializate în furnizarea de îngrijire medicală la domiciliu, toate au fost oferite seniorilor care au aceste nevoi.

de sprijin material și financiar

„Vă mulțumesc din toată inima pentru tichete. Vă mulțumesc pentru că v-ați gândit la mine. Am putut să îmi cumpăr și eu carne, ouă și brânză pentru masa tradițională de Paște. Am luat un ou în mâna stângă, un ou în mâna dreaptă, am ciocnit și m-am gândit la dumneavoastră când am mâncat toate bunătățile. Tare multă bucurie mi-ați adus în inimă.”
doamna M., în vârstă de 71 de ani, senior beneficiar tichete sociale

În 9 ani, *Telefonul Vârstnicului* a primit 3.314 de solicitări pentru sprijin financiar și material, cele mai multe venind din București și din zona Munteniei.



Telefonul Vârstnicului:

Vârstnicii cu dificultăți financiare sau materiale au fost direcționați către resurse din comunitate: cantine sociale și organizații care oferă periodic ajutor material.

De asemenea, Fundația Regală a sprijinit persoanele în vârstă prin două programe dedicate. Prin **Fondul pentru Vârstnici**, seniori din București, care au solicitat sprijin material, au beneficiat, în mod regulat, de pachete cu alimente. Totodată, prin **Telefonul Vârstnicului**, seniori din țară, cu situație materială precară, au primit tichete sociale care le-au fost de folos pentru a cumpăra alimente sau produse de igienă.

de sprijin emoțional

Pentru persoanele care sunt singure este un lucru minunat că au cu cine să vorbească, au cui să povestească despre viața lor și despre ce activități au mai făcut, așa cum fac eu în fiecare zi de vineri. Este plăcut să știi că îți pasă cuiva, că te ascultă cu interes și îți pune întrebări; acest lucru te face să simți că, într-adevăr, contezi și că nu mai ești singur. Câteodată îmi aduc aminte de cum povesteam cu colegile de serviciu în ziua de luni despre ce activități făcusem în weekend. Din păcate, acum nu mai sunt nici colegile, nici prietenele, dar când mă gândesc la dumneavoastră, chiar mă gândesc ca la o prietenă de suflet. De fiecare dată aștept cu nerăbdare conversația noastră săptămânală.

doamna S., în vârstă de 88 de ani, senior beneficiar reapelare săptămânală



9.627 seniori și-au deschis sufletul la Telefonul Vârstnicului și au mărturisit că trăiesc singuri.

În România, conform ultimului recensământ, populația rezidentă¹ de vârstnici peste 65 de ani depășește 3,7 milioane de persoane, iar aproape 1,9 milioane dintre acestea nu au un partener de viață, luptându-se cu singurătatea.

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.

La *Telefonul Vârstnicului*, cifrele cuprinse în cei 9 ani arată că 50% dintre cei care au apelat locuiesc singuri, 23% cu partenerul, 9% cu alte persoane, 7% împart locuința cu copiii sau cu nepoții, iar 11% nu au dorit să ne comunice detalii despre situația locativă.

Din analiza datelor mai reiese și faptul că nu toți vârstnicii care se simt singuri locuiesc singuri. De multe ori, angajamentele zilnice ale membrilor familiei ajung să îi priveze pe vârstnici de atenția și afecțiunea de care au nevoie.

Situația locativă a apelanților



- Singur - **9.627**
- Cu partenerul - **4.317**
- Cu alte persoane - **1.747**
- Cu copii/nepoți - **1.356**
- Nespecificat - **2.105**

Telefonul Vârstnicului: răspunde cu suflet singurătății

- **Reapelare săptămânală a vârstnicilor**, serviciu care răspunde nevoii de socializare și comunicare emoțională. Până în prezent, 1.195 de vârstnici au optat pentru serviciul de reapelare săptămânală.
- **Direcționare a vârstnicilor către organizații și asociații** a căror activitate permite interacțiunea direct cu personalul de specialitate, precum centrele de zi pentru seniori, sau cu voluntari, în cazul asociațiilor care fac vizite la domiciliu.
- **Direcționare 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 501 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 alți vârstnici pe teme de interes comune.
- **Serviciul de consiliere psihologică prin telefon**, pentru a intra în legătură cu unul din psihologii voluntari ai programului. 643 de persoane vârstnice au solicitat acest serviciu.

¹ a nu se confunda populația rezidentă - populația de facto a României recunoscută internațional cu populația după domiciliu (vezi Precizările Metodologice ale INS)

„Am participat alături de copii la atelierul de creație. Am plecat acasă încărcată de energii pozitive. Acești copii mi-au conferit o stare de sensibilitate și compasiune aparte. Îmi pare rău că în lumea aceasta există copii care nu au posibilitatea să se bucure de lucruri mici. Am lucrat cu un băiețel atât de drăguț și în același timp timid. Neavând nepoți, această activitate m-a bucurat tare mult, mi-a uns sufletul. Vă mulțumesc pentru atmosfera plăcută și pentru faptul că mi-ați oferit ocazia să îmi reamintesc de copilărie,”
doamna T., în vârstă de 72 de 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 Vârstnicului* 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**

543
solicitări



**Activități
în cluburi
pentru seniori**

501
solicitări



**Promovarea
îmbătrânirii
active**

380
solicitări



**Participare
cursuri educație
digitală**

87
solicitări

***Telefonul Vârstnicului*: acțiuni de voluntariat, activități în cluburi de seniori, ateliere de educație digitală, dezvoltare de noi pasiuni**

- Pentru persoanele care își doresc să rămână active și în perioada senectuții, *Telefonul Vârstnicului* propune participarea la acțiuni de voluntariat în comunitate și/sau participarea la activitățile organizate în cluburile de seniori.
- De la finalul anului 2023, cu sprijinul Fundației Vodafone prin programul Hi Digital, Fundația Regală derulează programul pilot *Conectăm Generații în lumea digitală* și invită seniori din toată țara să intre pe drumul alfabetizării digitale.
- De asemenea, vârstnicii sunt sfătuiți 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 9 ani de activitate a liniei de apel națională, gratuită și confidențială *Telefonul Vârstnicului*, 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, aspecte care sperăm că vor fi îmbunătățite cât mai curând.

Proiecte de sprijin pentru seniori

Ateliere de educație digitală pentru seniori

În România 1 din 3 persoane vârstnice nu a accesat niciodată internetul. Dar lumea digitală este pe zi ce trece mai prezentă în viețile noastre. Iar seniorii își caută drumul într-o societate tot mai avansată din punct de vedere tehnologic, în care mulți dintre ei nu se mai regăsesc și în care au nevoie de ghidaj. *Conectăm Generații în lumea digitală* este un demers care își propune să deschidă drumul alfabetizării digitale pentru seniorii din România. Participanții, seniori de peste 60 de ani din București, Arad, Baia Mare, Mărășești, Odorheiu Secuiesc, Pitești, Rovinari, Sfântu Gheorghe, Sibiu, Tulcea, Turnu Măgurele, învață și exersează utilizarea tehnologiilor esențiale pentru societatea de azi, precum aplicațiile de mesagerie și rețelele sociale, plățile și cumpărăturile online, aplicații legate de hobby-uri și de petrecere a timpului liber, securitatea datelor personale și navigarea online în siguranță. Cursul vizează și îmbunătățirea interacțiunilor sociale, accesarea mai multor resurse și adoptarea unui stil de viață activ, participativ și independent și la vârsta a treia.



Proiectul pilot, desfășurat în perioada noiembrie 2023 – octombrie 2024, este derulat de Fundația Regală Margareta a României și este inițiat și susținut de Fundația Vodafone prin programul Hi Digital.

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 singurătate. 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, Mega Image, Toneli, Hochland România, Boromir și alții, precum și din donații colectate prin campanii adresate clienților derulate de Revolut, ING Bank România, Bringo.

Voluntariat pentru copii 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, Fundația Bosch România, Johnson&Johnson România, Fundația TELUS International Romania Community Board, Zentiva România, Dedeman, Olympus Foods Romania.





Fundația Regală Margareta a României

CONFERINȚA NAȚIONALĂ

ediția a VIII-a

BUNE PRACTICI

pentru o
bătrânețe
frumoasă



“Într-o lume în care recunoașterea nevoilor vârstei a treia este un subiect șoptit, Fundația Regală Margareta a României a construit un eveniment-reper pentru domeniul serviciilor de asistență socială pentru vârstnici, care pune în discuție subiecte de actualitate și ajută la identificarea și dezvoltarea unor unelte care să vină în sprijinul seniorilor. Pentru profesioniștii din domeniu, prima săptămână din octombrie te duce cu gândul imediat la conferința Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă. Să ne vedem cu bine la ediția cu numărul 50!”,
Alexandru-Gerard Pavel, director administrativ Centrul rezidențial Amalia și Șef Rabin Dr. Moses Rosen

Conferința “Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă”

Din 2017, Fundația Regală Margareta a României organizează, cu ocazia Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice - 1 octombrie, conferința națională “**Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă**”. Cel mai longeviv eveniment dedicat specialiștilor din domeniul senectuții reprezintă un reper esențial pentru toți cei implicați în crearea unor schimbări pozitive în viața vârstnicilor din România. Conferința este dedicată 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 2024, evenimentul este creditat 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.

“Am fost onorată să particip la această Conferință. Lucrările prezentate au încercat să aducă soluții pentru combaterea izolării sociale a vârstnicilor, pentru încurajarea îmbătrânirii active, crescând astfel calitatea vieții. Pe parcursul dezbaterilor am reținut câteva idei utile în practica mea de zi cu zi, idei care sper să se concretizeze cât mai curând”,
dr. Daniela Delametra, Medic primar Medicină de familie

Telefonul Vârstnicului

Roxana Molocea – Coordonator și Asistent Social

Îmi amintesc cu emoție cum, în timp ce lucram de zor cu Andreea la baza de date, mă întrebam dacă vom primi într-adevăr apeluri, dacă vârstnicii vor avea încredere să ne apeleze, dacă vom fi reușiți să adunăm informațiile necesare pentru a oferi soluții cât mai bune la problemele lor. Pe 1 octombrie 2015 a sunat telefonul de zeci de ori și am realizat cât de mare impact va avea linia de sprijin pentru seniorii, dar și aparținătorii din România, câtă nevoie au de informații despre serviciile sociale care le pot veni în sprijin, câtă nevoie au de o vorbă bună.



Acum sărbătorim peste 100.000 de mii de apeluri, de conversații înregistrate. Au trecut 9 ani de Telefonul Vârstnicului, care înseamnă mii de vârstnici sprijiniți prin consiliere socială, aproximativ 2.000 de relații de prietenie legate prin serviciul de reapelare, zeci de voluntari care au oferit sute de ore din timpul lor vârstnicilor singuri.

Andreea Vasile – Asistent Social

Lucrez în cadrul proiectului Telefonul Vârstnicului din anul 2015. De-a lungul anilor, am ascultat poveștile de viață ale vârstnicilor din România și am învățat foarte multe lucruri de la ei. Îmi amintesc de fiecare vârstnic care a fost în serviciul de reapelare săptămânală. Am întipărită în minte, povestea domnului G., care, din cauza unor probleme de sănătate, se deplasa cu ajutorul unui scaun rulant. Sustinea că simte că este un om obișnuit, care poate să facă aproape orice din scaunul rulant. Pentru mine, domnul este un exemplu de putere, perseverență, optimism și bunătate. M-a învățat că este important să trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima, pentru că niciodată nu știi ce îți rezervă viitorul. Trebuie să ne bucurăm de fiecare zi așa cum o fac și fluturii care trăiesc o zi pe Pământ.



Cristina Ciupercă – Asistent Social

A fi parte din Telefonul Vârstnicului înseamnă a fi efectiv parte din viețile multor seniori. Acest serviciu îmi oferă zilnic ocazia de a comunica cu diferite persoane care au acumulat un bagaj de viață impresionant, având astfel oportunitatea de a descoperi poveștile și experiențele de viață ale acestora, valorile care i-au ghidat în viață, contextele care i-au adus în punctul în care sunt astăzi. Încerc să învăț din aceste lecții, să cunosc și să înțeleg mai bine care sunt nevoile persoanelor vârstnice, dorințele și perspectivele lor, pentru a le oferi un strop din ceea ce i-ar putea ajuta - înțelegere, ascultare, interes, empatie și respect.



Alina Costache – Asistent Social

Sunt asistent social în cadrul proiectului Telefonul Vârstnicului de 3 ani. În acest timp am putut forma legături foarte strânse cu seniorii pe care îi sun săptămânal. Unii dintre ei îmi spun adesea că mai au o fică sau o nepoată de când vorbesc cu mine. De la ei am învățat să mă bucur de lucrurile mici, să prețuiesc prezența familiei și a prietenilor și cât de important este să am grijă de sănătate. Persoanele care sună la Telefonul Vârstnicului sunt foarte singure, unele dintre ele susțin că aproape au uitat să vorbească. Așa am înțeles cât de important este proiectul și cât de mult înseamnă un apel pentru o persoană pe care nu o mai sună nimeni. Mă bucur că am oportunitatea să ajut seniorii să nu se mai simtă singuri.





Fundația Regală Margareta a României

Cum poți susține *Telefonul Vârstnicului*

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 website-ul 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

 www.frmr.ro

 prieten@fundatiaregala.ro



Fundația
Regală
Margareta
a României



ROMÂNIA - 2024

3.8 MILIOANE DE VÂRSTNICI AU VÂRSTA 65+

1,9 MILIOANE NU AU PARTENER DE VIAȚĂ

PENSIA MEDIE DE ASIGURĂRI SOCIALE DE STAT A FOST ÎN TRIMESTRUL 2 DE 2.292 LEI

PESTE 3 MILIOANE NU AU FOLOSIT NICIODATĂ INTERNETUL

NU ÎI LĂSĂM SINGURI LA GREU!

WWW.FRMR.RO/DONATIONLINE

SMS CU TEXTUL SINGUR LA 8844 CU DONAȚIE LUNARĂ DE 2 EURO*

*Valoarea donației este de 2 Euro/lună. Suma alocată cauzei este de 2 Euro. Nu se percepe TVA pentru donațiile de pe abonament. În rețelele Digi Mobil, Orange și Telekom România Mobile, pentru cartelele preplătite, TVA-ul a fost reținut la achiziționarea creditului. Pentru donațiile de pe cartele preplătite, în rețeaua Vodafone utilizatorii nu plătesc TVA. Campanie realizată cu sprijinul Digi Mobil, Orange România, Telekom România Mobile și Vodafone România.



Fundația Regală Margareta a României

AVEM O DRAGOSTE DE DAT PENTRU TINE

Telefon gratuit
0800 460 001

www.telefonulvarstnicului.ro

✉ telefonulvarstnicului@fundatiaregala.ro

f TelefonulVarstnicului

Telefonul
Vârstnicului

