



Consiliul Național al Persoanelor Vârstnice

# Îmbătrânirea activă: modalități de petrecere a timpului liber după pensionare

Irina ENACHE

AUGUST, 2019

# Cuprins

|                                                                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCERE</b> .....                                                                                                                      | <b>2</b>  |
| <b>ÎMBĂTRÂNIREA – CLASIFICARE SI CARACTERISTICI</b> .....                                                                                     | <b>5</b>  |
| 1.1.SCHIMBĂRILE FIZICE ALE BĂTRÂNEȚII .....                                                                                                   | 6         |
| 1.2. ÎMBĂTRÂNIREA POPULAȚIEI PE GLOB .....                                                                                                    | 8         |
| 1.3.ROMÂNIA: O SOCIETATE ÎN CURS DE ÎMBĂTRÂNIRE .....                                                                                         | 10        |
| <b>PENSIONAREA</b> .....                                                                                                                      | <b>16</b> |
| 2.1. PIERDEREA PARTENERULUI .....                                                                                                             | 17        |
| 2.2. SINGURĂTATEA .....                                                                                                                       | 18        |
| 2.3. INDEPENDENȚA ȘI AUTONOMIA.....                                                                                                           | 19        |
| 2.4. ALIMENTAȚIA VÂRSTNICILOR.....                                                                                                            | 20        |
| <b>PARTICIPAREA SOCIALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE PRIN IMPLICARE ÎN<br/>ACTIVITĂȚI CULTURALE ȘI SOCIALE DE PETRECERE A TIMPULUI LIBER</b> ..... | <b>22</b> |
| 3.1.ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI EXERCIȚIILE FIZICE .....                                                                                            | 24        |
| 3.2. ACTIVITĂȚI RECREATIVE .....                                                                                                              | 27        |
| 3.3.ACTIVITĂȚI ARTISTICE:.....                                                                                                                | 27        |
| 3.4.CLUBURILE PENSIONARILOR DIN BUCUREȘTI:.....                                                                                               | 28        |
| <b>CONCLUZII ȘI PROPUNERI</b> .....                                                                                                           | <b>33</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIE</b> .....                                                                                                                     | <b>35</b> |

*“A ști cum să îmbătrânești este o capodoperă a înțelepciunii  
și unul din cele mai dificile capitole din marea artă de a trăi.”*

**Henri-Frederic Amiel**

## **INTRODUCERE**

Bătrânețea ar trebui să fie o perioadă frumoasă, lipsită de griji și de prejudecăți, în care desfășurarea activităților plăcute, timpul liber, călătoriile și momentele petrecute cu cei dragi să fie memorabile. Bătrânețea poate fi frumoasă dacă știm să o trăim, dacă știm să o acceptăm și dacă ne pregătim din timp pentru ea. Este importantă acceptarea bătrâneții într-un mod natural, apoi încercarea de a găsi soluții, alternative și modalități de a depăși greutățile ce vin odată cu vârsta a treia. Alimentația sănătoasă, activitățile sportive, asumarea de noi roluri și încercarea de lucruri noi sunt importante pentru prevenirea și combaterea efectelor negative ale înaintării în vârstă. Multă vreme bătrânețea a fost considerată o boală și nu o etapă firească în programul vieții. Începând cu anul 1988, Organizația Mondială a Sănătății a inclus senescența între primele cinci probleme prioritare de sănătate ale populației, lângă bolile cardiovasculare, cancer, SIDA și alcoolism. Conform *Dicționarului Larousse de psihiatrie*, bătrânețea este definită ca fiind ultima perioadă a vieții, corespunzând rezultatului normal al senescenței, caracterizată prin diminuarea treptată a funcțiilor fiziologice. Procesul îmbătrânirii include transformări fiziologice, biochimice și comportamentale, declinul psihic fiind condiționat de o serie de factori de natură subiectivă, de natură fiziologică, precum și de condițiile de mediu. În concluzie, îmbătrânirea se desfășoară gradual și diferă de la o persoană la alta. Progresele în domeniul medicinei și ale nutriției au dovedit că o mare parte din ceea ce se considera odinioară a fi inevitabil în privința îmbătrânirii poate fi contracarat sau încetinit. În medie, oamenii trăiesc până la vârste mult mai înaintate decât în urmă cu un secol.<sup>1</sup> *Dicționarul Larousse* (1991) definește îmbătrânirea ca fiind ansamblul de transformări ce afectează ultima perioadă a vieții și care constituie un proces de declin, semnele îmbătrânirii fiind: slăbirea țesuturilor, atrofie musculară cu scăderea funcțiilor și performanțelor, toate acestea concurând la limitarea progresivă a capacităților de adaptare.

---

<sup>1</sup>Andreea Apostiu, Îmbătrânirea activă – O necesitate pentru progresul economic și social, “Revista română de sociologie”, serie nouă, anul XXVI, nr. 1–2, București, 2015, p. 55-56, disponibil pe: <http://www.revistadesociologie.ro/pdf-uri/nr.1-2-2015/04-Andreea.pdf>, accesat la data de: 12.04.2019.

Populația vârstnică înregistrează peste tot în lume o creștere constantă în diferite ritmuri, cu consecințe multiple: demografice, economice, sociale și medicale. În ultimele decenii s-a constatat o creștere a duratei medii de viață, cu creșterea numărului de persoane vârstnice, aspect demografic cunoscut sub numele de îmbătrânirea populației. Conform datelor demografice, se poate aprecia că populația vârstnică de peste 65 ani reprezintă 5% în Europa Occidentală la începutul secolului XX, pentru ca în anii '90 procentul să crească la 15%, o treime din această populație având peste 75 ani. Conform datelor furnizate de INS, la 1 ianuarie 2018, ponderea populației vârstnice de 65 ani și peste era de 18,2% în creștere față de anul 2017 (17,8%), iar proiecțiile demografice pentru anul 2060 arată o creștere cu aproximativ 10% a acestora.<sup>2</sup>

Expresia de *"îmbătrânire activă"* a fost adoptată de Organizația Națiunilor Unite la sfârșitul anilor '90, având la bază recunoașterea drepturilor vârstnicilor și valorizarea egalității de șanse, iar provocarea constă în a folosi la maxim potențialul socio-profesional al vârstnicilor.

Comisia Europeană definește îmbătrânirea activă drept *"ajutorul acordat oamenilor pentru ca aceștia să rămână responsabili pentru propria viață cât mai mult timp posibil pe măsură ce îmbătrânesc și, dacă este posibil, să-și aducă contribuțiile în economie și în societate"*, (Comisia Europeană, 2014) în timp ce Organizația Mondială a Sănătății o descrie drept *"un proces de optimizare a oportunităților de sănătate, participare și securitate pentru a crește calitatea vieții pe măsură ce oamenii îmbătrânesc"*. (Organizația Mondială a Sănătății, 2002). Aceste principii au fost subliniate și în Planul Internațional de Acțiune privind Îmbătrânirea Activă de la Madrid al Națiunilor Unite (2008) și în Declarația Consiliului cu privire la Anul European al Îmbătrânirii Active și al Solidarității între Generații (2012).

Îmbătrânirea activă le permite persoanelor să își atingă potențialul de bunăstare fizică, socială și mentală pe tot parcursul vieții și să participe în cadrul societății, și în același timp să li se ofere protecție, securitate și îngrijire adecvate atunci când au nevoie. Prin urmare, promovarea îmbătrânirii active necesită o

---

<sup>2</sup>Conform variantei medii de prognoză prezentată în anexele lucrării "Proiectarea populației în profil teritorial la orizontul anului 2060", INS, 2018.

abordare multidimensională și o asumare prin susținerea de lungă durată cu participarea tuturor generațiilor.<sup>3</sup>

Conform Consiliului European (2011), *promovarea îmbătrânirii active presupune crearea de posibilități mai bune pentru a le permite persoanelor în vârstă, femei și bărbați, să joace un rol pe piața muncii, combaterea sărăciei, în special în rândul femeilor, și a excluziunii sociale pentru stimularea voluntariatului și a participării active la viața socială și de familie și promovarea unei îmbătrâniri în condiții bune de sănătate și cu demnitate.* Aceasta implică, printre altele, adaptarea condițiilor de lucru, combaterea stereotipurilor negative legate de persoanele în vârstă și a discriminării pe criterii de vârstă, îmbunătățirea sănătății și securității la locul de muncă, adaptarea sistemelor de învățare pe tot parcursul vieții la necesitățile unei forțe de muncă în proces de îmbătrânire și asigurarea faptului că sistemele de protecție socială sunt adecvate și oferă stimulentele corespunzătoare.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup>Jurnalul Oficial al Uniunii Europene - Decizia nr. 940/2011/UE a Parlamentului European și a Consiliului din 14 septembrie 2011 privind Anul european al îmbătrânirii active și solidarității între generații (2012) disponibil la adresa:

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/HTML/?uri=CELEX:32011D0940&from=EN>, accesat la data de 12.04.2019.

<sup>4</sup> Ibidem.

## ÎMBĂTRÂNIREA – CLASIFICARE SI CARACTERISTICI

În literatura de specialitate perioada vârstei a treia este definită prin prisma a trei criterii: cronologic, funcțional și ciclic. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) consideră că îmbătrânirea este un proces care se desfășoară de-a lungul vieții, începând încă înainte ca noi să ne naștem. Din perspectiva biologică, îmbătrânirea este considerată un fenomen care apare aproape la toate speciile animale, o rezultată a interacțiunii dintre factorii genetici, de mediu și cei ai stilului de viață care influențează longevitatea. Bătrânețea este un proces biologic natural și inevitabil care începe la naștere. Îmbătrânirea, ca fenomen al lumii vii, este un proces de regres, de deteriorare care afectează atât individul, cât și grupurile, populația.

La nivelul individului, în sens larg, îmbătrânirea este considerată un fenomen multidimensional care include schimbările fizice ale organismului uman după viața adultă, schimbările psihologice care apar în mintea și capacitățile mentale și schimbările sociale în modul în care persoana este văzută, în ceea ce așteaptă și ceea ce se așteaptă de la ea. O problemă importantă cu care se confruntă societatea modernă de astăzi este reprezentată de îmbătrânirea populației globului, pusă pe seama scăderii natalității și a mortalității ridicate în rândul persoanelor adulte. Îmbătrânirea populației este un fenomen mondial iar țara noastră se înscrie în acest tablou general, confruntându-se cu schimbări demografice îngrijorătoare care au implicații pe termen mediu și lung la nivel demografic, social, economic.

Interesul oamenilor, din diverse domenii, față de o calitate a vieții mai bună și, implicit față de aspectele și consecințele îmbătrânirii este reflectat în mulțimea de definiții, mai mult sau mai puțin contestate, studii și clasificări. Cea mai uzuală clasificare a perioadei bătrâneții umane cuprinde:

1. stadiul de trecere spre bătrânețe: de la 65 la 75 de ani;
2. stadiul bătrâneții medii: de la 75 la 85 de ani;
3. stadiul mării bătrâneți : peste 85 ani;<sup>5</sup>

Organizația Mondială a Sănătății consideră că:

- între 60 – 75 ani avem persoane în vârstă;
- între 75 și 90 de ani avem persoane bătrâne;

---

<sup>5</sup> Ursula Șchiopu, Emil Verza, Psihologia Vârstelor. Ciclurile vieții, Editura Didactică și pedagogică, București 1997, p.344, disponibilă la adresa: <https://dokumen.tips/documents/ursula-schiopu-e-verza-psihiologia-varstelor-ciclurile-vietii-1997-55949093153c0.html>, accesat la data 15.04.2019.

- peste 90 de ani avem marii bătrâni.

În gerontologie, există diferențe între:

- **vârsta cronologică** - care este dată de numărul de ani care au trecut de la nașterea persoanei;

- **vârsta biologică** - determinarea vârstei biologice presupune cunoșterea capacității funcționale a organelor și sistemelor vitale ale persoanei. Cu cât vârsta biologică este mai mică, cu atât crește speranța de viață a persoanei în cauză.

- **vârsta morfologică**, această desemnează modificări ale țesuturilor și ale organelor;

- **vârsta fiziologică sau funcțională**, care desemnează diminuarea capacităților unor organe.<sup>6</sup>

Din punct de vedere psihologic și social :

**Vârsta psihologică** este determinată de capacitatea de adaptare a individului, raportată la cea a altor indivizi de aceeași vârstă cronologică. Cel care se adaptează mai bine și mai repede (prin învățare, rezolvare de probleme, decizie, controlul emoțiilor, motivare etc.) decât cei de aceeași vârstă este considerat a fi mai tânăr din punct de vedere psihologic.

**Vârsta socială** se referă la rolurile sociale și expectanțele legate de vârsta unei persoane.

## 1.1.SCHIMBĂRILE FIZICE ALE BĂTRÂNEȚII

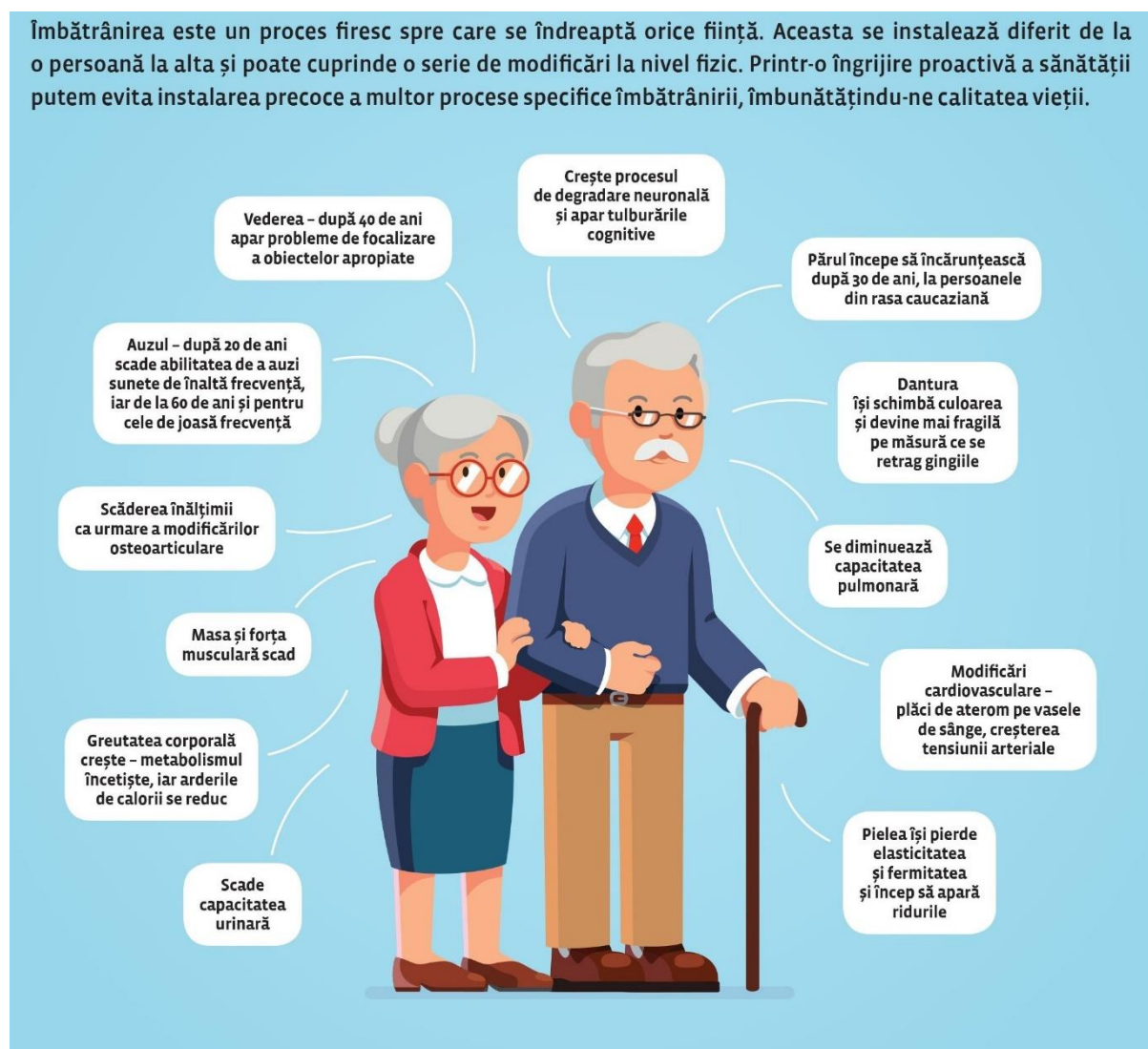
Bătrânețea a fost mereu asimilată cu schimbările fizice pe care vârsta le aduce ființei noastre materiale și aceasta mai ales din cauză că aceste schimbări sunt ireversibile. Aceste schimbări sunt pentru cei mai mulți dintre noi indicatorii cei mai confidenți ai faptului că o persoană a îmbătrânit. Bătrânețea nu este o boală, bătrânețea este doar o stare fiziologică apărută mai devreme sau mai târziu, odată cu înaintarea în vârstă. Trebuie făcută diferența dintre bătrânețea normală și bolile care apar la bătrânețe. Trebuie să acceptăm că unele schimbări fizice sunt nemodificabile, inerente îmbătrânirii organismului, altele sunt doar expresia stilului de viață, precum lipsa de exercițiu, deficiențele nutritive, folosirea alcoolului sau fumatului, expunerea la stres, iar acestea sunt în mare parte responsabile de schimbările fizice ale bătrâneții. Dintre schimbările generale aduse de bătrânețe se menționează în primul rând reducerea capacității de rezervă a organismului. În al

---

<sup>6</sup> Dorin Bătrân, Îmbătrânirea, un proces ireversibil, Revista de Administrație Publică și Politici Sociale Anul I, Nr. 3 / Iunie 2010, pp. 41-42, disponibil la adresa: <http://revad.uvvg.ro/files/nr3/ARTICOLUL%204.pdf> , accesat la data 02.05.2019.

doilea rând, datorită încetirii și slăbirii organismului, oamenii devin mai înceți odată cu vârsta, pașii, mersul, mișcărilor mâinilor, la asta adăugându-se slăbirea forței fizice și a rezistenței la efort. De asemenea, apare o încetinire a ritmului organismului, a metabolismului, precum și tulburările de somn. Ritmul cu care îmbătrânește fiecare persoană și chiar fiecare organ sau sistem este o chestiune individuală și este determinată de relația dintre factorii interni și externi care contribuie la procesul de îmbătrânire. Printre factorii interni se menționează zestrea genetică, caracteristicile fiziologice, funcționarea sistemului endocrin și a sistemului imunologic, iar printre factorii externi se numără dieta, medicațiile, expunerea la radiații și soare, consumul de alcool și fumatul.

### Figura nr. 1: Anatomia “îmbătrânirii”



Sursa: Secom, <https://www.secom.ro/perspective/sa-intelegem-batranetea>



## 1.2. ÎMBĂTRÂNIREA POPULAȚIEI PE GLOB

Populația globului crește într-un ritm amețitor și ar putea ajunge la 11 miliarde de locuitori în anul 2100, conform estimărilor realizate de Organizația Națiunilor Unite. Creșterea speranței de viață și scăderea ratei fertilității duc la îmbătrânirea populației globale, iar numărul locuitorilor este în scădere în din ce în ce mai multe state.

Până în anul 2050, este prognozat ca numărul locuitorilor planetei să crească la 9,7 miliarde de la 7,7 miliarde în 2019. India va fi pe primul loc la creșterea populației, astfel, se vor adăuga circa 273 milioane de locuitori la populația ei de 1,37 miliarde de locuitori, astfel va surclasa China, a cărei populație se estimează că va scădea cu 31,4 milioane între 2019 și 2050. Populația Chinei va continua să scadă și va ajunge la 1,1 miliarde până în 2100.

Se poate spune că creșterea numărului de bătrâni este un triumf al timpurilor noastre, o reflectare a îmbunătățirii sănătății generale, a igienei și dezvoltării socio-economice. Numărul persoanelor peste 80 ani crește chiar mai rapid decât numărul celor în vârstă de peste 65 ani. În 1990 au existat doar 54 milioane de persoane în vârstă de 80 ani sau peste în lume, un număr care aproape s-a triplat la 143 milioane în 2019. La nivel global, numărul de persoane în vârstă de 80 ani sau peste este estimat să se tripleze din nou, la 426 milioane în anul 2050 și să crească și mai mult la 881 milioane în anul 2100.

În anul 2018, pentru prima dată în istoria omenirii, numărul persoanelor în vârstă de 65 ani sau peste, a depășit numărul copiilor sub 5 ani, la nivel mondial. Între anii 2019-2050, numărul persoanelor în vârstă de 65 ani sau peste este estimat să se dubleze, în timp ce numărul copiilor sub 5 ani va rămâne relativ neschimbat. În consecință, estimările indică faptul că în 2050 vor fi de două ori mai multe persoane în vârstă decât copii sub 5 ani. În 2019, femeile reprezintă 55% din cei cu vârsta de 65 ani și peste și 61% din cei cu vârsta de 80 ani sau peste, la nivel global.<sup>7</sup>

La nivel global, se estimează că populația de 65 de ani și peste va crește cu 850.000 în fiecare lună pentru următoarea decadă, ca să ajungă la un miliard în jurul anului 2030, respectiv 13% din totalul populației de pe glob. Proporția tinerilor sub 16 ani a scăzut de la 35 la 20%, iar proporția celor ce sunt activi în câmpul muncii a

---

<sup>7</sup>Conform raportului din anul 2019 „Perspectivele privind Populația Mondială 2019: Repere întocmit de Divizia pentru Populație din cadrul Departamentului pentru Afaceri Economice și Sociale al ONU disponibil la: [https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019\\_Highlights.pdf](https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf), accesat la data 10.07.2019

avut același trend. Aceste schimbări au determinat Adunarea Generală a ONU de la Madrid asupra îmbătrânirii populației (2002) să încerce să găsească o voce comună a tuturor membrilor ei în identificarea adevăratei problematice a bătrânilor de astăzi, pentru a găsi un răspuns unitar la problema îmbătrânirii populației globului. Acest miting a adoptat o declarație politică, The Madrid International Plan of Action on Ageing (Planul Internațional de Acțiune asupra Bătrâneții de la Madrid), care identifică problemele-cheie asociate cu îmbătrânirea populației: protecția socială, îngrijirea sănătății, urbanizarea, păstrarea locurilor de muncă, educația, nutriția, locuințele, infrastructura și imaginea bătrânilor. Acest document postulează trei direcții principale de acțiune:

- a) asigurarea protecției și a dezvoltării persoanelor în vârstă;
- b) asigurarea sănătății și a bunăstării acestora;
- c) asigurarea unei ambianțe suportive și permissive pentru persoanele în vârstă.

În anul 2009, Organizația Națiunilor Unite a publicat raportul *World Population Ageing (Îmbătrânirea populației lumii)* care este o trecere în revistă a fenomenului de îmbătrânire a populației și a măsurilor care se impun pentru protecția bătrânilor de pe glob. Dintre constatările acestui raport, menționăm:

1. Îmbătrânirea populației este un proces fără precedent în istoria umanității; creșterea numărului de bătrâni de peste 60 ani este însoțită de scăderea numărului de tineri cu vârsta sub 15 ani. La nivel mondial, se preconizează, că în anul 2050, numărul bătrânilor va depăși numărul tinerilor;
2. Îmbătrânirea populației este un proces general și afectează toate țările din lume; proporția crescută a populației bătrâne este cauzată de reducerea fertilității și scăderea consecutivă a numărului tinerilor, cuplată cu creșterea duratei de viață a oamenilor; acest fenomen a condus la o presiune asupra echității și solidarității intra- și intergenerațională, care fundamentează societatea umană;
3. Îmbătrânirea populației este un proces în dezvoltare: dacă proporția bătrânilor a crescut de la 8% în 1950 la 11% în 2009, se estimează că această proporție va atinge 22% în 2050;
4. Atâta timp cât mortalitatea continuă să descrească și fertilitatea rămâne scăzută, proporția oamenilor bătrâni va continua să crească;
5. Îmbătrânirea populației are consecințe majore asupra tuturor aspectelor vieții umane: creștere economică, investiții, formarea capitalului și a economiilor, consum, piața muncii, taxe, pensionare și fonduri de pensii, transferul intergenerațional al proprietății și al activelor;

6. În sfera socială, consecințele prognozate sunt legate de modificarea compoziției familiei și a aranjamentelor locative, cererea de locuințe, migrarea populației, modificarea structurii morbidității și mortalității și a nevoii de servicii de îngrijire a sănătății;

7. În mod global, populația bătrânilor de peste 60 de ani crește cu o rată de 2,6% pe an, mult mai rapid decât populația ca întreg, care are o rată de creștere de doar 1,2% pe an. În anul 2000, populația de peste 60 de ani număra 600 de milioane, triplu față de anul 1950, în 2009 număra 700 de milioane, iar în 2050 va fi de 2 miliarde, dacă rata actuală de creștere se păstrează;

8. Chiar în interiorul acestui segment de vârstnici, populația îmbătrânește și proporția celor de peste 80 de ani este mereu în creștere. Rata de creștere a celor de peste 80 de ani este de 4,0% pe an;

9. Deoarece femeile trăiesc mai mult, ele vor constitui majoritatea persoanelor în vârstă;

10. Persoanele în vârstă au probabilitate foarte mare să experimenteze izolarea socială și deprivarea economică și astfel crește nevoia de suport specific pentru bătrâni;

11. Femeile în vârstă prezintă o probabilitate mai mare să trăiască singure. Se estimează că 19% dintre femeile bătrâne trăiesc singure, față de doar 9% dintre bărbații bătrâni.<sup>8</sup>

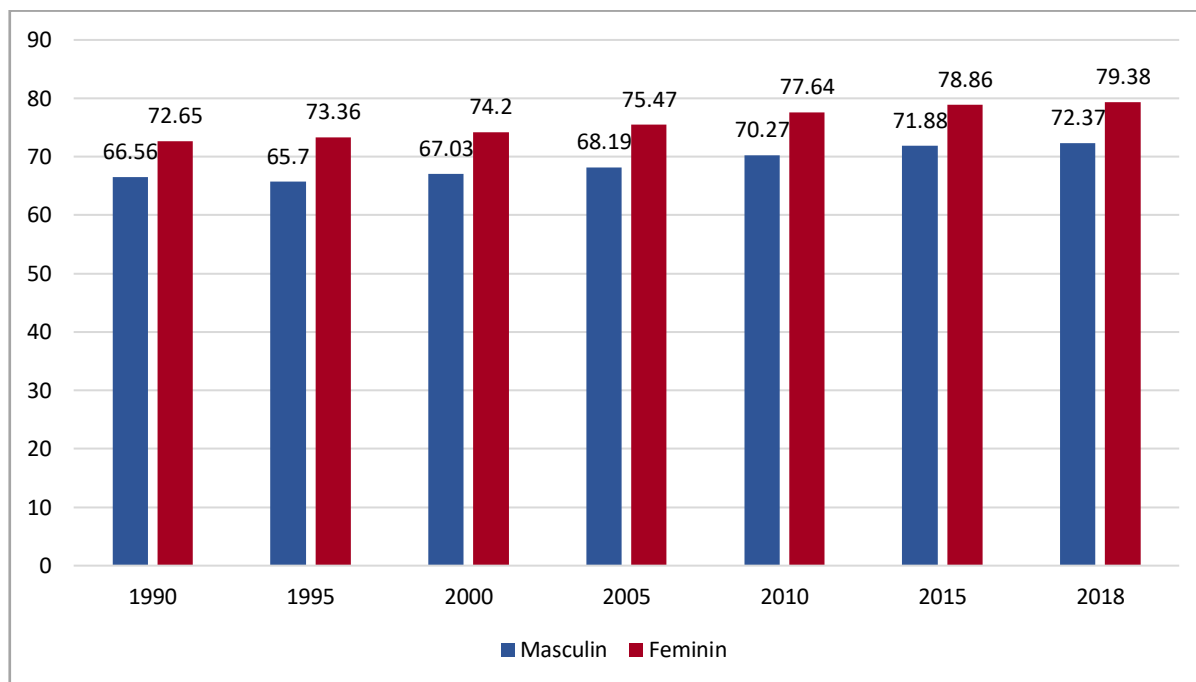
### 1.3.ROMÂNIA: O SOCIETATE ÎN CURS DE ÎMBĂTRÂNIRE

La fel ca majoritatea țărilor europene, România se confruntă deja cu consecințele economice și sociale complexe ale unei populații aflate într-un proces lent, dar continuu, de îmbătrânire demografică. Îmbătrânirea populației este determinată de trei fenomene separate, respectiv creșterea speranței de viață, scăderea ratelor de fertilitate și emigrația, care sunt prezentate în cazul României în figura 2 și figura 3. În România, durata medie de viață a crescut semnificativ în ultimii 28 de ani, speranța de viață la naștere crescând cu 6,73 ani pentru femei și 5,81 ani pentru bărbați. Astfel, între anii 1990-2018, femeile au înregistrat o speranță de viață cu aproximativ 7 ani mai mare decât cea a bărbaților.

---

<sup>8</sup>Radu Vraști, "Ajută-te singur să îmbătrânești frumos", Editura ALL, București 2017, disponibil la adresa: <http://www.vrasti.org/Ajuta-te%20singur%20sa%20imbatranesti%20frumos.pdf>, accesat la data 03.06.2019.

**Figura nr. 2:** Evoluția speranței de viață la naștere în România pe sexe, în perioada 1990-2018 (ani)

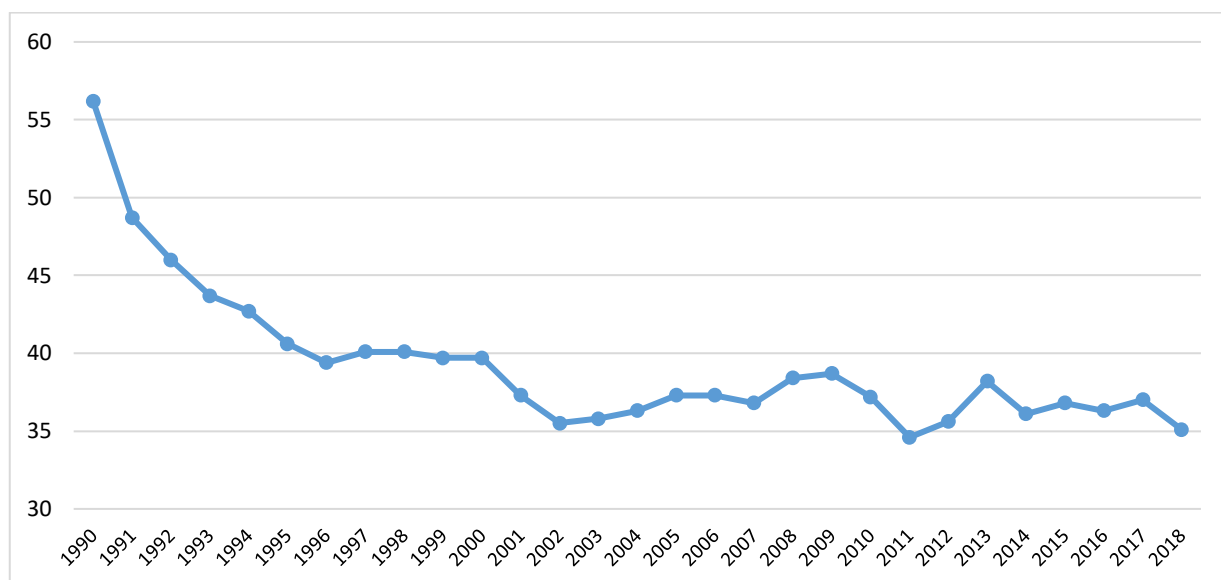


Sursa: prelucrare CNPV după baza tempo Istitutul Național de Statistică (INS)

Conform datelor furnizate de INS, imaginea evoluției fertilității populației României în ultimele decenii este aceea a unei tendințe de scădere continuă, care a început în primii ani după al doilea război mondial, s-a accentuat în perioada 1957-1966 și a continuat să se reducă într-un mod îngrijorător până în prezent. În perioada 1967-1970, rata fertilității generale a crescut datorită politicii nataliste ferme aplicate, dar perioada de creștere a fost scurtă și în anii 1990 rata generală a fertilității a scăzut sub nivelul anilor 1960-1966, dar s-a menținut mult mai sus decât în anii următori.

În ultimii 28 de ani evoluția ratei de fertilitate din România este caracterizată de un trend general de scădere. După cum putem observa din graficul de mai jos, în perioada analizată a înregistrat cea mai mare valoare în anul 1990 (56,2 nașcuții vii la 1000 femei în vârstă fertilă). Astfel până în anul 2008 aceasta s-a redus cu aproape 40% față de cât era în anul 1990, ajungând până la 35,1 nașcuții vii la 1000 femei în vârstă fertilă.

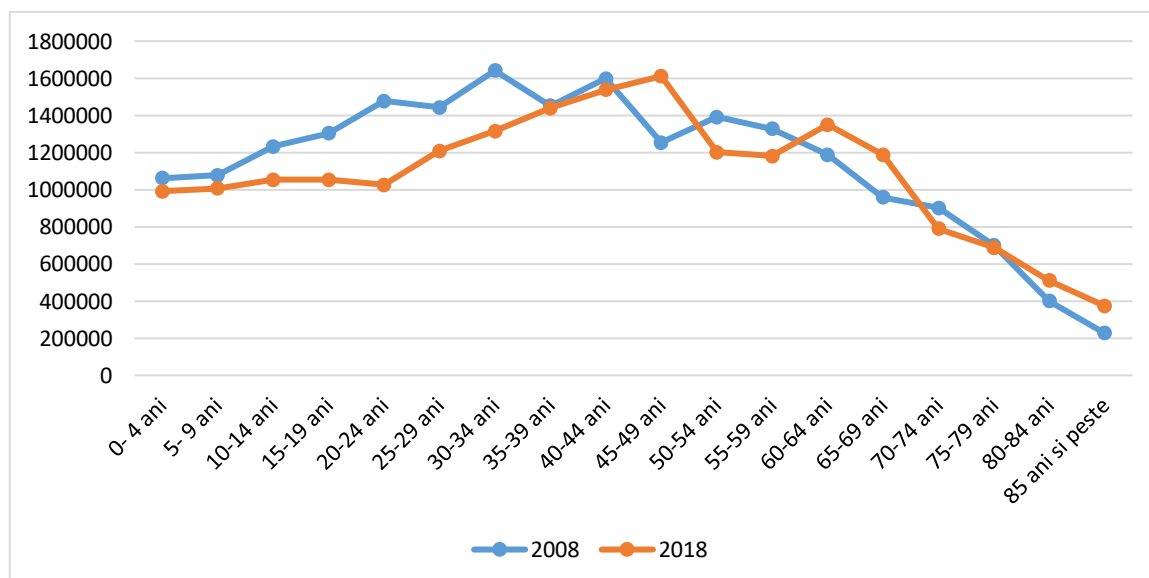
**Figura nr. 3:** Evoluția ratei de fertilitate în România în perioada 1990-2018 (născuții vii la 1000 femei în vârstă fertilă)



Sursa: prelucrare CNPV după baza tempo INS

Graficul din figura 3 ne prezintă scăderea dramatică din anul 2018 față de anul 2008 a persoanelor din grupele de vârstă cuprinsă între 5 și 34 de ani. Astfel putem observa că declinul demografic din ultimii 10 ani a afectat mai ales populația tânără, până la 35 ani.

**Figura nr. 4:** Populația rezidentă la 1 ianuarie 2008 și 2018, pe grupe de vârstă



Sursa: prelucrare CNPV după baza tempo INS

Excedentul de populație peste 60 ani în 2018 față de 2008 arată în mod evident accelerarea procesului de îmbătrânire demografică din România. Din analiza

comparativă a ponderii grupelor de vârstă în anii 2008 și 2018 se pot observa schimbările care s-au produs în raportul dintre tineri și vârstnici. În anul 2018 față de anul 2008 numărul tinerilor din grupa 15-59 de ani a scăzut cu 10,18%, în timp ce ponderea vârstnicilor de peste 60 de ani a crescut cu 9,70%.

Procesul de îmbătrânire demografică va continua și în anii următori, această tendință fiind una generalizată la nivel mondial. Conform datelor ONU<sup>9</sup>, la nivel mondial, ponderea persoanelor de 60 de ani și peste, în total, a crescut mai rapid decât ponderea oricărui alt segment de vârstă. În anii 2025, respectiv 2050, numărul vârstnicilor de peste 60 de ani va ajunge la 1,2 miliarde, respectiv 2 miliarde, cu 241%, respectiv 462,8% mai mult decât în 1975, ajungând la o pondere de 15,1%, respectiv 21,7% în totalul populației, față de 8,6% în 1975.

În România, conforma datelor ultimului recensământ (publicat) al populației din 20 octombrie 2011, s-au înregistrat 813 persoane centenare, din care 547 femei. Structura populației vârstnice, la 20 octombrie 2011, a evidențiat următoarea situație: la 1000 femei de 65 ani și peste au revenit 673 bărbați vârstnici. În timp ce în grupa de vârstă de 65-74 ani raportul de masculinitate a fost de 743 bărbați la 1000 femei, în grupa de vârstă 75-84 ani a fost de 619 bărbați, iar în grupa de vârstă 85 ani și peste, populația feminină a fost de aproximativ 2 ori mai mare decât cea masculină. Îmbătrânirea demografică este mai accentuată în mediul rural decât în mediul urban în principal datorită migrației populației tinere la oraș. În mediul rural, la 20 octombrie 2011, 19,4% din populație depășea vârsta de 65 ani și peste, față de 13,4% în mediul urban. În totalul populației feminine din mediul rural ponderea femeilor vârstnice (65 ani și peste) era de 22,8%.

La 1 ianuarie 2018<sup>10</sup>, populația României după domiciliu a fost de 22.194 mii persoane. Fenomenul de îmbătrânire demografică s-a accentuat, populația vârstnică de 65 ani și peste depășind cu 350 mii persoane populația tânără de 0-14 ani ( 3.614 mii față de 3.264 mii persoane).<sup>11</sup> În ciuda tuturor provocărilor, îmbătrânirea populației oferă, de asemenea, o oportunitate de dezvoltare a societății românești. Îmbătrânirea populației are o influență puternică asupra pieței muncii, în sensul

---

<sup>9</sup>ONU - Divizia pentru Populație din cadrul Departamentului pentru Afaceri Economice și Sociale, Perspectivele privind Populația Mondială 2019: Repere, 2019, disponibil online la adresa [https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019\\_Highlights.pdf](https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf).

<sup>10</sup>Populația după domiciliu reprezintă numărul de persoane cu cetățenie română și domiciliu pe teritoriul României, delimitat după criteriile administrativ-teritoriale. Populația după domiciliu, reprezintă populația de drept care poate să includă și emigranții. ( a nu se confunda populația după domiciliu cu populația rezidentă )

<sup>11</sup>Institutul Național de Statistică – Comunicat de presă, disponibil la adresa: [http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com\\_presa/com\\_pdf/popdom1ian2018r.pdf](http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com_presa/com_pdf/popdom1ian2018r.pdf).

micșorării numărului populației active tinere, menținerii la cote ridicate a populației active adulte și creșterea numărului persoanelor vârstnice care fie participă la activitatea economică, fie devin persoane beneficiare de asistență socială.

Este un lucru foarte bun faptul că trăim mai mult. O țară cu mulți vârstnici n-ar trebui să însemne o societate de oameni inactivi și consumatori de resurse, dimpotrivă, trebuie reconsiderat potențialul de muncă al personalului de vârstă pensionară, revalorificată experiența lor profesională și de viață, atât pentru familie cât și pentru activitatea socio-economică a comunității. De aceea, persoanele vârstnice ar trebui încurajate și sprijinite să rămână pe piața forței de muncă mai mult timp. Acest lucru ar ajuta pe de o parte la creșterea PIB-ului, ar îmbunătăți puterea de cumpărare și ar duce la creșterea veniturilor din taxe, iar pe de altă parte ar duce la îmbunătățirea stării de sănătate dar și a bunăstării persoanelor vârstnice prin faptul că vor fi active din punct de vedere mental și fizic mai multă vreme.

Robert Neil Butler (fizician, gerontolog, psihiatru, autor și director al Institutului Național pentru Îmbătrânire) susținea că a inventat, în anul 1968, termenul de „*ageism*” pentru a denumi stereotipurile sociale referitoare la persoanele vârstnice și discriminarea lor socială. Acest fapt a fost publicat în anul 1975 în cartea sa „*Why Survive? Being Old in America*”, prin care s-a dorit atragerea atenției asupra discriminării persoanelor în vârstă. Termenul englezesc „*ageism*” se referă la formele de discriminare bazate pe vârstă.

În România, discriminarea persoanelor vârstnice, în general, și discriminarea lor pe piața muncii, în special, reprezintă o problemă actuală care nu mai suferă amânare. Procesul de îmbătrânire este perceput ca fiind legat în mod absolut de scăderea capacităților și de creșterea ratei îmbolnăvirilor și a dizabilităților fizice. Acestea sunt argumente utilizate pentru a justifica faptul că firmele nu au de ce să păstreze în cadrul propriului personal angajați care, din punct de vedere al vârstei, nu mai sunt productivi.

Din perspectiva propusă de Declan O’Dempsey, Schona Jolly și Andrew Harrop în „*Age Discrimination Handbook*,” (2006, pag 4), „*discriminarea în muncă bazată pe vârstă poate fi deschisă și deliberată sau poate fi subtilă și neintenționată. Ea poate afecta persoanele de o anumită vârstă, în funcție de context*”. Fie că ia forma deciziilor individuale ale angajaților, fie că își are originea în sistemul sau politica organizațiilor, discriminarea în muncă bazată pe vârstă are urmări negative pentru cei discriminați, dar și pentru societate.

În România, de exemplu, se organizează în mod curent târguri de joburi pentru studenții și absolvenții universităților, însă din păcate nu și pentru persoanele de peste 55 de ani sau pentru pensionari. Persoanele vârstnice constituie o forță de muncă experimentată care rămâne însă nevalorificată din cauza prejudecăților.



### PENSIONAREA

Pensionarea reprezintă încheierea perioadei oficiale de muncă și un moment major în viața tuturor indivizilor. După ce se retrag din muncă, vârstnicii suportă o scădere a nivelului de trai și devin lipsiți de prestigiu social. Oamenii reacționează foarte diferit la acest eveniment din viața lor. Bărbații resimt mai dramatic evenimentul, pentru ei pensionarea reprezintă un factor major de stres și se poate manifesta prin crize și tulburări de adaptare, deoarece se identifică mai mult cu cariera și de aceea le este greu să găsească o activitate comparabilă cu cea de la fostul loc de muncă. În schimb femeile se adaptează mai ușor și odată cu pensionarea au mai mult timp liber și se pot ocupa mai mult de treburile casnice, de rolul de bunică, de amenajarea casei, iar acest lucru le face să depășească mai ușor pragul pensionării.

Pensionarea este diferit resimțită de fiecare și în funcție de mediul de viață. Pensionarea este resimțită mai puternic de cei din mediul urban decât din cel rural. În mediul rural activitatea profesională a fost continuată în timpul liber cu activități gospodărești, în schimb, persoanele din mediul urban s-au dedicat în totalitate activității profesionale, iar momentul pensionării reprezintă pentru aceștia o întrerupere bruscă a rutinei zilnice, fiind accentuat sentimentul inutilității, iar reacțiile adaptative întârzie să apară.

Modul în care oamenii depășesc momentul pensionării este influențat de asemenea de stilul de viață, de realizările profesionale și satisfacțiile sau împlinirile de pe parcursul vieții. Cei care în perioada de activitate au avut parte de stres, de tensiuni, simt perioada pensionării ca pe o odihnă binemeritată.

Pensionarea poate să fie percepută ca retragere totală, pierdere sau recompensă. Criza pensionării este depășită atunci când vârstnicul îi găsește o semnificație sau este pregătit să facă față acestui moment. Gradul în care sunt afectate persoanele vârstnice de pierderea rolurilor, precum și disponibilitatea de a se adapta noilor roluri, este strâns legată de domiciliu, vecinătate, capacitățile fizice, valorile personale, religie, etnie, abilități, statut socio-economic, relațiile cu membrii familiei și cu rudele. Gradul în care o persoană de vârstă a treia este capabilă să efectueze diferite activități cotidiene, determină trei categorii funcționale, după cum urmează:

- independenții – sunt persoanele care îndeplinesc toate activitățile cotidiene fără nici o dificultate;
- fragilii – sunt persoane care întâmpină dificultăți în îndeplinirea unor activități cotidiene;
- dependenții – sunt acele persoane care nu pot realiza singuri mai mult de o activitate și grupează persoane de peste 75-85 ani, fiind considerate a fi persoane de vârstă a patra.

Evaluarea și încadrarea persoanelor vârstnice în grade de dependență, se face conform normelor H.G. nr. 886/ 05.10.2000 pentru aprobarea “Grilei naționale de evaluare a nevoilor persoanelor vârstnice”.

Conform lui Robert C. Atchley, în cartea sa “The Sociology of Retirement” (1976), pregătirea psihică pentru acceptarea și adaptarea la pensionare presupune câteva etape precum:

- *faza de prepensionare*, în care cei activi sunt sprijiniți emoțional pentru a accepta ideea retragerii.
- *faza imediat următoare pensionării*, în care subiectul își recapătă plăcerea de a petrece timpul, călătorind, practicând sporturi, făcând colecții, crescând nepoții, etc;
- *faza dezamăgirii*, în care se pierde încântarea de a fi pensionar;
- *faza reorientării*, în care depășindu-și starea de dezamăgire caută o variantă prin care să-i fie satisfăcută necesitatea de a fi activ din punct de vedere social. Unul din efectele pensionării constă în diminuarea veniturilor și apariția dificultăților financiare, care se reflectă în pierderea poziției sociale și a prestigiului.

În România, aspectul economic este unul dintre cele mai presante cu care se confruntă pensionarii. Nu doar că veniturile lor scad, pentru că pensia este mai mică decât salariul primit în timpul serviciului, dar de cele mai multe ori tratamentele medicale sunt atât de costisitoare încât cu greu reușesc să-și asigure un nivel de trai decent. Efectele pensionării sunt dublate și de starea de sănătate șubredă de la această vârstă. Organismul, supus etapelor îmbătrânirii este și mai predispus la boli și afecțiuni. Cele mai multe studii arată că persoanele care fac față cel mai bine pensionării sunt cele care mențin un stil de viață sănătos și activ.

## 2.1. PIERDEREA PARTENERULUI

Pierderea partenerului este una dintre cele mai stresante evenimente din viața unui cuplu. Persoana rămasă singură este mai puțin capabilă să depășească cu bine această pierdere, mai ales când se află la o vârstă înaintată.

Pierderea partenerului este pentru fiecare o mare și grea încercare, însoțită de tristețe, suferință, depresie. Dacă viața de cuplu a fost fericită, pierderea partenerului poate fi extrem de greu de acceptat, fiind însoțită de o intensă suferință și de ideea inutilității propriei existențe și chiar de îmbolnăvirea celui rămas în viața.<sup>12</sup>

## 2.2. SINGURĂTATEA

Singurătatea poate fi definită ca un sentiment subiectiv, nedorit de lipsă sau pierdere de companie. Ea reprezintă o problemă majoră care afectează calitatea vieții în rândul persoanelor în vârstă. Persoanele în vârstă sunt deosebit de vulnerabile la singurătate și izolare socială, ceea ce poate avea un impact negativ asupra sănătății. Există diferite circumstanțe de viață care conduc la singurătate la această vârstă: moartea soțului/soției, invaliditatea, bolile, pensionarea, mutarea în altă localitate sau țară, reducerea cercului de cunoscuți, pierderea capacității de comunicare, reducerea intereselor și a subiectelor de comunicare, reducerea motivației de a se vedea cu alții, îngustarea teritoriului și a dimensiunii spațiului care poate fi gestionat, având în vedere problemele de deplasare și transport, reducerea informației și a capacității de înțelegere, retragerea din relații din cauza sentimentului de inadecvare. Singurătatea este o trăsătură comună bătrâneții. Atunci când s-a măsurat percepția singurătății de-a lungul vieții, s-a constatat că, după 65 de ani, ea crește treptat ca să ajungă o problemă după 75 de ani și una considerată dramatică după 80 de ani. Societatea are un rol important în tratarea și prevenirea singurătății în rândul bătrânilor. Relațiile sociale și prietenii nu au doar un impact crucial asupra reducerii riscului de mortalitate sau de a dezvolta anumite boli în rândul bătrânilor, ci, mai mult, acestea pot ajuta o persoană în vârstă să se recupereze și să se simtă mai bine în cazul în care aceștia suferă de o anumită afecțiune<sup>13</sup>. Izolarea socială este un factor de risc major pentru dificultăți funcționale la persoanele în vârstă. Pierderea relațiilor importante poate duce la sentimente de gol și depresie. Sociabilitatea joacă un rol important în protejarea oamenilor de experiența suferinței psihologice și în îmbunătățirea stării de bine. Persoanele implicate într-o relație pozitivă tind să fie mai puțin afectate de problemele de zi cu zi și să aibă un sentiment mai mare de control și independență.

---

<sup>12</sup> Tinca Crețu, "Psihologia vârstelor", Editura Polirom, 2009, disponibil la adresa: [https://books.google.ro/books/about/Psihologia\\_v%C3%A2rstelor.html?id=9yWTDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.ro/books/about/Psihologia_v%C3%A2rstelor.html?id=9yWTDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

<sup>13</sup> Despre singurătate, disponibil la adresa: <https://www.campaigntoendloneliness.org/about-loneliness/>.

## 2.3. INDEPENDENȚA ȘI AUTONOMIA

A fi independent și autonom sunt lucruri pe care le prețuim toată viața și pe care ni le dorim și la bătrânețe. Desigur că scăderea veniturilor, problemele de funcționare fizică și cognitivă, probleme de sănătate, diminuarea suportului social și a accesului la resursele comunitare, a participării sociale, sunt factori care influențează independența, însă este în firea omului de a asocia independența și autonomia cu libertatea. Sănătatea și libertatea sunt cele mai prețuite valori la orice vârstă. Dependența, este definită ca *inabilitatea unui individ de a realiza activitățile necesare pentru a păstra un standard normal pentru viața de zi cu zi*. Dependența atrage după sine necesitatea unui ajutor. Au fost identificate mai multe dimensiuni după care o persoană poate fi judecată ca dependentă sau independentă precum: mobilitatea, deplasarea, îngrijirea personală, capacitatea de a procura, prepara, stoca și administra alimentele, abilități de gospodărire, de comunicare, de deplasare, de a identifica problemele pentru care necesită ajutor și resursele necesare, de a întreține relații sociale suportive etc. La polul opus se află independența, care presupune *capacitatea unui individ de a lua decizii și de a acționa conform necesităților proprii și a standardelor sociale în vederea realizării unei existențe autonome, după propria alegere*. Ea presupune mai multe dimensiuni față de cele ale dependenței precum: independența materială și financiară, independența cu privire la timp, la relațiile/contactele sociale și independența familială, independența în selectarea activităților, independența cu privire la afilierea și alegerile morale/spirituale.<sup>14</sup> *Autonomia personală este o trăsătură a personalității care constă, pe de o parte, în capacitatea de autodeterminare a individului, în abilitatea sa de a lua singur decizii cu privire la propria viață sau în capacitatea sa de a duce la îndeplinire aceste decizii, prin inițierea, organizarea, supervizarea și revizuirea acțiunilor proprii fără a fi controlat de forțe externe sau de constrângeri, evaluând opțiunile existente și luând în considerare propriile interese, nevoi și valori, iar pe de altă parte, în sentimentul pe care îl are persoana că dispune atât de abilitatea de a face alegeri cu privire la direcția acțiunilor sale, cât și de libertatea de a duce la îndeplinire aceste alegeri*. Sau, pe scurt: autonomia personală constă în capacitatea de a controla propria viață împreună cu sentimentul că există posibilitatea de a exercita acest control. Independența este „o caracteristică a celui care refuză sau reduce la maximum dependența de alții, preferând autonomia în baza unui sistem de

---

<sup>14</sup> Radu Vrasti, “Ajută-te singur să îmbătrânești frumos”, Editura ALL, București 2017, pp. 458-459, disponibil la adresa: <http://www.vrasti.org/Ajuta-te%20singur%20sa%20imbatranesti%20frumos.pdf>.

*atitudini personale bine conturate și autoacceptate*".<sup>15</sup> Este de mare importanță ca individul aflat în a doua parte a vieții să se gândească la abilitățile și contextul care îl va face să rămână independent cât mai mult timp la bătrânețe.

## 2.4. ALIMENTAȚIA VÂRSTNICILOR

Un stil de viață sănătos și echilibrat este important la orice vârstă, însă, odată depășit pragul bătrâneții, acesta devine esențial pentru menținerea unei stări bune de sănătate cât mai mult timp.

Pe lângă exercițiile fizice practicate regulat, foarte importantă este adoptarea unei alimentații corecte care să le asigure vârstnicilor substanțele nutritive necesare, menite să reducă riscul sau severitatea afecțiunilor corelate înaintării în vârstă.

Persoanele ajunse la vârsta a treia au nevoie de un meniu zilnic variat, din care să nu lipsească vitaminele, mineralele, fibrele, proteinele, grăsimile și carbohidrații din surse alimentare hrănitoare și cât mai naturale.

O persoană în vârstă are mai multe șanse să își mențină sănătatea și să rămână în formă dacă se hrănește corect. O alimentație cu un conținut scăzut de grăsimi dar care include multe fructe, legume și fibre poate reduce riscurile bolilor de inimă, diabet, accident vascular cerebral, osteoporoză și alte boli cronice.

- ***Recomandări nutriționale la persoanele vârstnice:***

Varietatea are rol important într-o alimentație sănătoasă, astfel este recomandat să se încerce alimente și rețete noi. Alimentația trebuie să se bazeze în mare parte pe produse derivate din cereale integrale, paste din grâu dur, orz, orez brun, pâine cu mult cereale, fructe și legume de sezon, lactate și brânzeturi degresate, ouă, ficat, pește. Carnea și produsele din carne ar trebui consumate în cantități mici, dar să nu lipsească în totalitate. Este recomandat consumul de carne albă, slabă, cu un conținut redus de grăsimi saturate. Se pot consuma cantități mici de carne roșie, dar cu un nivel scăzut de grăsimi. Măslinile, nucile și semințele reprezintă surse bune de grăsimi sănătoase, proteine, vitamine, minerale și fibre. Grăsimile vegetale prezente în aceste semințe și fructe sunt formate din uleiuri grase ce conțin acizi grași nesaturat în ( acizi omega ), cu rol benefic asupra organismului. Limitați cantitatea de alimente cum ar fi biscuiții, prăjiturile, dulciurile. Aceste alimente sunt bogate în calorii, grăsimi, zahăr și sare, așa că amintiți-vă - nu prea mult

---

<sup>15</sup> Paul Popescu Neveanu, " Dicționar de psihologie", Editura ALBATROS, București, 1978.

și nu prea des. Aportul de calciu și vitamina D contribuie la întărirea oaselor, îmbunătățirea masei musculare, reducerea riscului de fracturare, creșterea imunității. Adesea, în cazul vârstnicilor dispare senzația de sete, însă organismul are în continuare nevoie să se hidrateze corespunzător. Consumul de lichide este vital. Cantitatea de lichide consumate pe zi trebuie să fie de minim 2 L, astfel este ajutată digestia și prevenită deshidratarea. De regulă, lichidele se consumă cu ½-1 h înainte de masă sau după masă, dar niciodată în timpul mesei, deoarece sucul gastric se poate dilua îngreunând astfel digestia.

- ***Alimente consumate cu moderație sau interzise:***

- lactate și brânzeturi grase;
- carne de porc, slănină, șuncă, cârnați;
- untură, unt (în cantitate mare), maioneză;
- cartofi prăjiți, legume uscate, mâncăruri preparate cu rântășuri și prăjeli;
- băuturi alcoolice concentrate, băuturi foarte dulci (siropuri);
- zahărul ( în cantități mari), ciocolată, miere, dulcețuri;
- reducerea consumului de sare.

### **PARTICIPAREA SOCIALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE PRIN IMPLICARE ÎN ACTIVITĂȚI CULTURALE ȘI SOCIALE DE PETRECERE A TIMPULUI LIBER**

În ciuda tuturor provocărilor, îmbătrânirea populației oferă, de asemenea, o oportunitate de dezvoltare a societății românești. Îmbunătățirile suplimentare în domeniul sănătății și educației, precum și un număr mai mare de persoane care dispun de timp după pensionare vor oferi României un grup de vârstnici capabili să contribuie semnificativ la dezvoltarea societății românești prin participarea lor socială. S-a observat că există o legătură între implicarea civică, atât prin rețele sociale formale, cât și informale și îmbunătățirile aduse printr-o varietate de măsuri de creștere a nivelului de bunăstare, inclusiv a nivelului de fericire, a satisfacției cu privire la viață, a stimei de sine, a sentimentului de control, a sănătății fizice, precum și a duratei de viață

Carta drepturilor fundamentale europene recunoaște dreptul la o viață decentă și independentă, inclusiv participarea la viața socială și culturală a comunității. Menținerea unui nivel cât mai ridicat de participare socială la vârste înaintate este de natură să aibă o influență pozitivă asupra calității vieții, bunăstării emoționale și stării de sănătate. În studiile realizate de World Health Organisation în 2007, se admite că participarea socială se referă la angajarea în activități de recreere, de socializare, culturale, educaționale și spirituale, iar încurajarea și motivarea participării persoanelor vârstnice la activitățile culturale și sociale poate contribui la reducerea izolării.

Alte studii și rapoarte derulate la nivel european, arată că o participare socială mai activă este relaționată și de menținerea în activitate a lucrătorilor vârstnici sau de implicarea vârstnicilor în activități de voluntariat. S-a demonstrat că voluntariatul la vârste înaintate contribuie la o stare de sănătate fizică și emoțională mai bună, stimulează creierul și contribuie la menținerea funcțiilor cognitive. Contactele sociale cu persoane noi reprezintă un alt avantaj, prevenind izolarea socială și menținând energia vitală și optimismul. Sunt numeroase companii și instituții precum spitale, grădinițe, școli, biserici, ONG-uri, organizații furnizoare de servicii sociale, publice sau private sau instituții publice care au nevoie continuă de voluntari. Este foarte

important să încurajăm voluntariatul la vârsta a treia. Astfel, persoanele vârstnice își pot aduce o contribuție valoroasă prin valorificarea experienței de viață.

Proporția vârstnicilor implicați în activități de voluntariat este mică la noi, în comparație cu alte țări ale Uniunii Europene. În anul 2015, pentru persoanele cu vârste cuprinse între 50-64 de ani, implicarea în activități formale de voluntariat era foarte scăzută, de 2,4%, comparativ cu 19,9% la nivelul UE. Cu această valoare, România se situează pe ultimul loc între statele UE. Nu au existat diferențe semnificative statistic între participarea femeilor și bărbaților români în activități de voluntariat fie ele formale sau informale. Pentru populația cu vârste de peste 65 de ani, participarea scade la 1,6% la nivel național, comparativ cu 21,3% cât este media europeană.<sup>16</sup>

Activitățile de voluntariat la care participă vârstnicii sunt extrem de diverse și includ distribuirea de ajutoare (mâncare, medicamente, haine) pentru semenii aflați în suferință sau însingurați, participarea la punctele de prim ajutor în perioadele caniculare, servirea meselor la cantine sociale, supravegherea unor persoane singure sau cu probleme de sănătate, vizite la domiciliu, plantarea pomilor, acțiuni de ecologizare și protecția mediului înconjurător. Alte activități de interes pentru vârstnicii voluntari sunt activitățile recreativ-educative cu copii din diferite categorii vulnerabile, de la copiii abandonați care au nevoie de protecție socială până la cei cu probleme de dezvoltare. Ei le oferă mângâiere, sfaturi și învățăminte. De asemenea, mulți s-au implicat în activități de voluntariat în cadrul spitalului Marie Curie din București, secția de terapie intensivă, pentru a-i îngriji pe bebelușii abandonați și cu grave probleme de sănătate, internați acolo. Aceștia sunt “bunicii voluntari” care au înlocuit tristețea și singurătatea cu dăruirea, empatia și dragostea.

Conform unor Eurobarometre ale UE peste jumătate din vârstnici au un nivel scăzut de implicare și acces la activitățile culturale.<sup>17</sup> Cea mai comună formă de participare la activitățile culturale pentru populația cu vârste de 65 de ani și peste o reprezintă vizitarea monumentelor istorice (22,4% au menționat că cel puțin o dată, în ultimul an, a vizitat un monument istoric), urmată de participarea la evenimente

---

<sup>16</sup> Eurostat, “ Living conditions in Europe”, 2018, disponibil la adresa: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/9079352/KS-DZ-18-001-EN-N.pdf/884f6fec-2450-430a-b68d-f12c3012f4d0> sau cod online de date [ilc\_scp19].

<sup>17</sup> Eurobarometrele au fost realizate în cele 27 de țări membre ale UE și Croația (Eurobarometer 79.2), respectiv în cele 28 de țări membre UE (Eurobarometer 88.1), prin investigarea cetățenilor cu vârste de 15 ani și peste. Dimensiunea eșantionului pentru România a fost de 1.027 de respondenți, iar colectarea datelor s-a derulat în perioada 27.04.2013-11.05.2013, respectiv în perioada 23.09.2017-2.10.2017.



tradiționale (de exemplu, un festival culinar, carnaval, teatru de păpuși, festival al florilor etc.) și vizionarea unor spectacole diverse. În schimb, persoanele cu vârste de 65 de ani și peste preferă într-o proporție redusă vizionarea filmelor la cinema, doar 7,1% declarând că au fost la un cinema în ultimele douăsprezece luni, pentru a viziona un film.

Pentru anumite tipuri de activități culturale (de exemplu: vizionarea de filme la cinema, mersul la o bibliotecă publică, vizitarea unui muzeu sau a unei galerii de artă), anul 2017 a marcat o creștere a interesului din partea persoanelor vârstnice. Pentru altele (vizionarea spectacolelor de balet, dans, teatru sau concertelor) s-a înregistrat un declin al participării. Costul, lipsa informațiilor, lipsa timpului sau lipsa interesului reprezintă principalele bariere care împiedică participarea la un anumit tip de activitate, pentru românii de 65 de ani și peste.

### **\*\*\* Informații utile\*\*\***

Atât în București cât și în țară, teatrele și muzeele oferă reduceri de 50% la prețul билетelor și abonamentelor pentru pensionari.

Pensionarii care au lucrat minim 10 ani în domeniul cultural – artistic beneficiază conform H.G. nr. 385/2004 de bilete și abonamente de intrare gratuite.

Conform art. 21 din Legea nr. 448/2006, republicată, persoanele cu handicap grav și accentuat, precum și persoanele care îi însoțesc, beneficiază de intrare gratuită la teatre, muzee, manifestări artistice și sportive. Persoana cu handicap mediu și ușor beneficiază de bilete de intrare în aceleași condiții ca pentru elevi și studenți. Biletele și abonamentele de intrare se eliberează în limita stocurilor disponibile în categoriile de preț alocate în acest sens.

## **3.1. ACTIVITATEA FIZICĂ ȘI EXERCIȚIILE FIZICE**

În culturile tradiționale, conform organizării vieții familiei și a celei de zi cu zi, bătrânii rămân angajați în activități fizice prin natura activităților gospodărești precum grădinărit, îngrijirea casei, procurarea și aprovizionarea cu cele necesare traiului etc. Când vorbim de activitate fizică, înțelegem mai multe componente: exerciții aerobice, mersul pe jos, înotul, gimnastica și dansul.

**Exercițiile aerobice** – contribuie la eliminarea kilogramelor în plus, la scăderea tensiunii arteriale și la menținerea tonusului muscular.

- Genuflexiuni – ajută la întărirea musculaturii și la menținerea mobilității.
- Exerciții cu gantere și flotări – întăresc musculatura părții superioare a corpului;

- Exerciții cu ridicarea picioarelor – ajută în special la îmbunătățirea echilibrului și întărirea articulațiilor.

### **Mersul pe jos**

Este exercițiul fizic cel mai la îndemână și, de aceea, și cel mai utilizat și recomandat de specialiști pentru oamenii de peste o anumită vârstă. Putem spune că mersul pe jos este mișcarea primordială a omului pentru că prin ea ne deplasăm firesc pentru a ne satisface nevoile bazale. În general, mersul pe jos nu consumă multă energie dacă el este firesc, adică dat de ritmul pașilor specific fiecărei persoane. Se consideră că omul parcurge cu acest ritm o distanță de 4 km într-o oră. Este recomandat ca persoanele în vârstă să meargă pe jos în fiecare zi timp de minimum 30 de minute într-un ritm susținut sau 45 de minute într-un ritm „de plimbare“.

### **Înotul**

Înotul este o altă activitate fizică ce poate fi practică de-a lungul vieții și care aduce beneficii semnificative sănătății celor care-l practică. Cel mai mare beneficiu adus de practicarea înotului este cel pentru sistemul cardio-respirator. Înotul se poate practica la diferite regimuri de viteză și forță, fiecare alegând ceea ce i se potrivește cel mai bine. Există și gimnastica acvatică, respectiv gimnastica făcută în bazinul de înot, la apă de adâncime mică, care face ca mișcările corpului să fie mai ușoare decât pe pământ, gen de activitate fizică recomandată persoanelor cu probleme osteo-articulare care nu pot practica mersul pe jos.

### **Gimnastica și dansul**

Dansul este o metodă excelentă de relaxare, la orice vârstă. Dansul nu este doar o modalitate de deconectare și distracție, ci are și efecte terapeutice. Două studii realizate de cercetătorii Universității Missouri au demonstrat că bătrânii își pot îmbunătăți mersul și echilibrul participând la ședințe de terapie prin dans, prin pași simpli, scăzând astfel riscurile de accidente și lovituri.

Zumba este un program de gimnastică sub formă de dans. Acest program cuprinde elemente de gimnastică cu consum moderat de energie și de oxigen. Exercițiile se fac în grup, urmărind un instructor și pe muzică „latino“, care alternează ritmul rapid cu cel lent, elementele de dans fiind inspirate din dansurile salsa, merengue, samba, flamenco, cha-cha etc. Această tehnică țintește mușchii brațelor, ai picioarelor și ai trunchiului, obținându-se o creștere a tonusului acestor mușchi, un simț mai bun al echilibrului și al balansului.

## **Programe de recuperare – Kinetoterapia**

Kinetoterapia se definește ca terapie prin mișcare efectuată prin programe de recuperare medicală care urmăresc refacerea unor funcții diminuate sau creșterea nivelului funcțional în diverse suferințe. Obiectivele generale în kinetoterapia vârstnicului sunt scăderea limitării performanței fizice și psihice, reeducarea activității vitale și menținerea/ameliorarea/recuperarea diferitelor disfuncții.

### **Beneficiile activității fizice la persoanele în vârstă**

Antrenamentul fizic practicat în mod regulat previne apariția unor boli și este extrem de important în tratarea unor afecțiuni precum: bolile cardiace, hipertensiunea arterială, osteoporoza, artrozele, diabetul zaharat și obezitatea.

#### **Beneficiile fiziologice sunt:**

- Reglarea nivelului de glucoză din sânge;
- Îmbunătățirea funcției cardiovasculare;
- Creșterea forței musculare;
- Păstrarea sau recâștigarea flexibilității articulațiilor;
- Îmbunătățirea echilibrului și coordonării.

Mișcarea nu are doar efecte fiziologice, ci și efecte psihologice și sociale. Ea contribuie la o stare de relaxare, reduce stresul, ține sub control anxietatea și îmbunătățește dispoziția. Din punct de vedere social, vârstnicul va putea participa la sporturi de grup și își va putea păstra rolul social. Nu se recomandă începerea bruscă a antrenamentului, în special pentru că pot apărea urgențe cardiace. Evaluarea sănătății este obligatorie atât înaintea stabilirii programului, cât și după. La vârsta a treia, indicațiile generale cu privire la sport sunt aproximativ 150 de minute de activitate moderată pe săptămână. Exercițiile se pot face în aer liber, dacă starea de sănătate permite, sau în interiorul locuinței. În cazul în care există condiții de mediu extreme, activitățile fizice ar trebui evitate pentru a se diminua riscul producerii de accidente (exemplu: creșterea sau scăderea bruscă a tensiunii arteriale).

#### **Efectele inactivității fizice la seniori**

Deteriorarea funcțională la vârstnic este datorată dacă nu total cel puțin parțial stării de inactivitate. Între 45-55 de ani se pierde aproximativ 1% din capacitatea maximă musculară, între 55-65 de ani 2%, iar peste 65 ani 3%. Inactivitatea fizică în cazul seniorilor poate duce la apariția osteoporozei și, implicit, a frecvenței fracturilor. De asemenea, ea va diminua forța musculară în special a membrelor inferioare și va scădea flexibilitatea, vârstnicii fiind mai predispuși la căderi și accidentări. Apariția unor tipuri de cancer precum cel de colon (la bărbați) sau de col uterin (la femei) este

un alt risc la care sunt supuse persoanele vârstnice sedentare, iar problemele cardiovasculare tind și ele să apară sau, dacă există deja, să se agraveze.

### 3.2. ACTIVITĂȚI RECREATIVE

**Jocuri de societate și seri de socializare.** Bătrânii se pot simți singuri după o anumită vârstă, de aceea este foarte important să mențină legătura cu alți oameni. Totodată jocurile de societate ( șah, table, remi, cărți de joc, puzzle, integrame, domino, etc ) le stimulează creierul.

**Plimbări în aer liber și excursii în zone liniștite, călătorii.** Acestea au rolul de a le permite să vadă și alte locuri pentru a găsi mereu ceva nou de studiat. De asemenea, plimbările, călătoriile îi țin departe de monotonie și îi ajută să-și re trăiască anii tinereții.

**Organizarea unor seri de muzică, lectură sau teatru.** Experiența teatrală poate avea un rol terapeutic în rândul vârstnicilor. În cluburile de teatru bătrânii sunt încurajați să se implice în toate aspectele unei piese de teatru, de la scenariu până la decor și costume. Deseori, aceștia dau viață propriilor experiențe personale.

Terapia prin muzică sau meloterapia are rolul de a îmbunătăți starea de sănătate fizică și mentală a persoanei în vârstă. Muzica este o formă de stimulare senzorială, care are efecte asupra psihicului (relaxare, dezvoltarea și îmbunătățirea unor abilități, exprimarea emoțiilor și sentimentelor ) și stării fizice ( recuperare fizică, îmbunătățirea mișcării). Meloterapia este utilizată fie ca tratament de sine stătător, fie ca metodă complementară alături de un tratament convențional.

Cititul cărților și scrisul, stimulează creierul și încetinesc declinul cognitiv la bătrânețe, oferind protecție împotriva bolilor neurologice ale vârstei. Persoanele care au întreprins astfel de activități de-a lungul vieții, au la bătrânețe, o rată mai scăzută de declin al memoriei și al altor capacități mentale decât cei care n-au făcut-o. Prin citit persoanele vârstnice își mențin creierul activ și totodată învață lucruri noi.

### 3.3. ACTIVITĂȚI ARTISTICE:

- **Origami** – Crearea formelor din hârtie este simplă și extrem de frumoasă. Persoana vârstnică poate fi încurajată să realizeze diferite imagini cu scopul de a i se stimula imaginația.
- **Papier mâché** – Se folosesc bucăți de hârtie, de preferat ziar, în combinație cu fâșii de material textil asamblate (prin lipire) cu ajutorul unui adeziv umed. Se pot crea diferite forme care, după ce se usucă și se întăresc, pot fi pictate și folosite ca obiecte decorative.

- **Desen** – Este activitatea care ajută cel mai mult persoana vârstnică astfel că, un creion și o foaie de hârtie la îndemână pot fi de mare ajutor în lupta cu plictiseala.
- **Pictură** – Mai complexă decât desenul (deoarece presupune materiale specifice și condiții adecvate), această activitate este distractivă și îl va ajuta pe vârstnic să se redescopere.

### 3.4. CLUBURILE PENSIONARILOR DIN BUCUREȘTI:

În București, în cadrul **Direcțiilor Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului** ale sectoarelor 1-6 au fost înființate cluburi pentru pensionari unde se organizează diverse activități precum: spectacole de teatru, excursii, serbări, expoziții, jocuri de societate, pelerinaje, pictură, confecționare hand-made, dans, gimnastică, dar și cursuri de limbi străine și de utilizare a calculatorului.

**Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 1** are în componență „**Clubul Seniorilor**”, situat în **strada Ion Slătineanu, numărul 16**, care crează un cadru ambiental propice manifestării libere a vârstnicilor, în care își pot face cunoscute opțiunile, doleanțele, hobby-urile. Clubul este dotat cu cabinet medical și medic. Clubul oferă acces la informații pe teme culturale, de sănătate sau alte teme de interes pentru vârstnicii sectorului 1, facilitează reintegrarea și reactivarea socială a persoanelor vârstnice cu tendință de autoizolare, consiliere socială și psihologică individuală și de grup, sprijin material și moral acordat vârstnicilor săraci prin intermediul grupelor de voluntari vârstnici, organizarea de întâlniri ale vârstnicilor din sector cu diverși specialiști din domeniile de interes pentru aceștia, organizarea de expoziții cu vânzare conținând exponate realizate de aceștia, în scopul ajutorării lor.

**Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2** dispune de următoarele structuri constituite în cluburi ale seniorilor:

**1. Complexul pentru Activități Recreative și Educative Sf. Pantelimon, situat în Șoseaua Pantelimon, nr. 301, tel. 031.413.62.11** a fost înființat în anul 2012, are până în prezent 24.509 de membri și are misiunea de a implica cetățenii în rezolvarea problemelor locale, oferindu-și timpul, cunoștințele, abilitățile, energia, talentele sau experiența pentru o comunitate solidară. Este destinat tuturor persoanelor din comunitatea locală a Sectorului 2 care doresc să își petreacă timpul liber într-un mod cât mai util și plăcut, iar principalul scop este acela de a oferi un spațiu de educație, sănătate, socializare, de recreere și agrement.

**2. Centrul de Servicii de Asistență Socială pentru Persoane Vârstnice "Ion Creangă", situat în Str. Valer Dumitrescu, nr. 33, tel. 0770.800.342 / 0761.134.776 implementează:**

**Activități educative:**

- cursuri de limbi străine – se desfășoară într-o sală destinată învățării și predării limbii engleze într-o manieră modernă și interactivă cu o puternică implicare a cursanților în desfășurarea cursurilor;
- cursuri de informatică – se desfășoară într-o sală dotată ultramodern pentru a dezvolta și acționa în cadrul noii societăți informaționale.

**Activități recreative și de socializare:**

- lectură;
- jocuri de societate: table, domino, canastă, Monopoly, șah, remy, cărți, etc;

**Activități de recuperare medicală și medicină generală.**

**Activități de consiliere:**

- socială și juridică;
- psihologică.

**Activități cultural-artistice:** colocvii religioase, conferințe pe teme medicale, științifice, audiții muzicale.

**3. Centrul de zi „Clubul Seniorilor”, situat în Sos. Colentina, nr.55F, tel. 0770.799.834, acordă asistență și sprijin social pentru persoanele vârstnice aflate în dificultate prin asigurarea, pe timpul zilei, a unor activități de educație, recreere-socializare, consiliere, dezvoltare a deprinderilor de viață independentă cât și a unor servicii sociale pentru persoane vârstnice.**

**4. Centru de zi „Clubul Înțelepților” situat în Bld. Basarabia, nr.96, tel. 0770.799.836, a fost înființat în anul 2005 pentru persoane pensionare cu studii superioare. În prezent sunt înscriși 555 membrii.**

**5. Centrul de zi „Sfinții Mihail și Gavril”, situat în str. Țepeș Vodă, nr.7, tel. 0730.086.949, desfășoară activități culturale, de socializare și de comunicare, de recreere și petrecere a timpului liber, cenacluri literar-artistice, lectură în cadrul bibliotecii, jocuri de societate, vizionări filme artistice și documentare, audiții muzicale, petrecerea zilelor de naștere/onomastice ale membrilor clubului, colocvii pe teme de sănătate, istorie, religie, vernisaje și expoziții.**

**Direcția Generală de Asistență și Protecția Copilului, Sector 3:**

**1.Clubul Seniorilor "Codrii Neamțului" situat pe str. Codrii Neamțului, nr. 4, tel 021/345.6409 și Clubul Seniorilor "Râmnicu Sărat" situat pe Aleea Râmnicu**

**Sărat, nr.1, tel. 021/3446551** sunt centre moderne, de relaxare și agrement pt seniorii din sectorul 3. Sunt destinate stimulării comunicării la orice vârstă și readucerii persoanelor de vârsta a treia în viața socială activă, încurajează legăturile interumane, inclusiv cu familiile persoanelor vârstnice, permite menținerea sau ameliorarea capacităților fizice și intelectuale ale persoanelor vârstnice, stimulează participarea acestora la viața socială, vine în sprijinul persoanelor de vârsta a treia, prin creșterea confortului psihic, prin implicarea în activități ce au caracter recreativ și socio-cultural, precum și prin dezvoltarea unei atitudini de întraajutorare între semeni. Asigură accesul la informații pe teme culturale, de sănătate, religioase, reintegrarea și reactivarea socială a persoanelor vârstnice cu tendință de autoizolare, consiliere socială și psihologică individuală și de grup a vârstnicilor, programe de terapie ocupațională și ergoterapie (atelier de lucru manual, pictură, ceramică, confecționat obiecte decor, tricotate etc), activități de petrecere a timpului liber (excursii/pelerinaje, activități în aer liber, cursuri de dans etc), activități de voluntariat în vederea încurajării relațiilor între generații și a prevenirii marginalizării sociale a persoanelor vârstnice, organizează conferințe, dezbateri, seminarii pe teme de interes pentru persoanele vârstnice, vizite la muzee, expoziții și alte obiective culturale de interes pentru membrii clubului.

**Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 4: Centrul de Întruniri și Relaxare pentru Persoane Vârstnice “Covasna”, situat în str. Covasna, nr. 3 bis, tel. 021/9441** este un centru de zi modern destinat persoanelor de vârsta a treia din sectorul 4, având o capacitate de 80 - 100 locuri/zi, pentru relaxare și socializare, destinat readucerii persoanelor de vârsta a treia în viața socială proactivă, dezvoltă și încurajează legăturile interumane, inclusiv cu familiile și apropiații persoanelor vârstnice, asigură menținerea unei vieți socio-culturale active, crește confortul psihic, prin implicarea în activități cu caracter recreativ și socio-cultural, precum și prin dezvoltarea unei aptitudini de întraajutorare între semeni.

**Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 6 are în subordine Complexul de servicii sociale "Sfânta Maria",** deschis în noiembrie 2012, care oferă posibilitatea vârstnicilor cu domiciliul în Sectorul 6 de a comunica, socializa, de a se implica în viața comunității, de a fi puși în valoare, atât ca indivizi, cât și prin experiența lor, de a se simți utili și de a avea o viață socială activă. Complexul de servicii sociale este compus din 6 cluburi ale seniorilor

dispuse în cele trei cartiere, după cum urmează: 2 cluburi în Militari, 1 club în Crângași-Giulești și în 3 cluburi în Drumul Taberei:

**1. Clubul Seniorilor "Mihai Eminescu"**, situat în **Calea Plevnei nr. 234**, are o capacitate zilnică de 100 locuri, având în prezent 975 de beneficiari înscriși în program;

**2. Clubul Seniorilor "Ioan Slavici"**, situat în **strada Prelungirea Ghencea nr. 28, bloc C5, parter**, are o capacitate zilnică de 50 locuri, având în prezent peste 170 de beneficiari înscriși în program;

**3. Clubul Seniorilor "Liviu Rebreanu"**, situat în **strada Murguța nr. 2, bloc nr. 7, parter**, are o capacitate zilnică de 50 locuri;

**4. Clubul Seniorilor "Mihail Sadoveanu"**, situat în **bulevardul Timișoara nr. 73, bloc C12, parter**, are o capacitate zilnică de 50 locuri;

**5. Clubul Seniorilor "Marin Preda"**, situat în **bulevardul Iuliu Maniu nr. 101, bloc A2, parter**, are o capacitate zilnică de 50 locuri;

**6. Clubul Seniorilor "Ion Luca Caragiale"**, situat în **strada Sg. Lățea Gheorghe nr. 8, bloc C 52 parter**, are o capacitate zilnică de 50 locuri.

La nivelul fiecărui club, seniorii beneficiază de ateliere de lucru manual, activități de voluntariat și recreativ-distractive, de petrecere a zilelor de naștere și onomastice ale membrilor clubului, precum și de servicii de consiliere psiho-socială individuală și de grup, în vederea resocializării și reactivării vârstnicilor care prezintă risc de tulburări psiho-emoționale, de marginalizare sau autoexcludere socială.<sup>18</sup>

Activitățile desfășurate în cadrul cluburilor seniorilor pun accent într-o mai mare măsură pe conștientizarea abordării problematicei complexe a persoanei în vârstă, precum și pe îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice în condițiile îmbătrânirii active și în condiții optime de sănătate.

Pentru înscriere este necesar ca persoana vârstnică să aibă domiciliul în sectorul respectiv, iar pentru a beneficia de statutul de membru este nevoie de următoarele acte:

- Copie B.I / C.I;
- Copie talon pensie;

Adeverință de la medicul de familie din care să rezulte că nu suferă de afecțiuni psihice și boli infecto-contagioase;

---

<sup>18</sup> Direcția Generală de Asistență Socială a municipiului București – "Strategia Locală privind susținerea voluntariatului seniorilor în Municipiul București 2017-2021", pp. 12-14.  
<http://dgas.ro/wp-content/uploads/2017/07/PROIECT-DE-STRATEGIE-LOCAL%C4%82-PRIVIND-SUS%C8%99AINEREA-VOLUNTARIATULUI-SENIORILOR.pdf>.



- Cerere tip.

În aceste spații membrii cluburilor de seniori au posibilitatea să se implice în activități recreative și socio-culturale. Motivul înființării și menținerii acestor cluburi fiind promovarea unui stil de viață activ și stimularea comunicării și socializării în cadrul acestei categorii de vârstă. Activitățile desfășurate în cadrul acestor cluburilor de seniori pun accent într-o mai mare măsură pe conștientizarea abordării problematicii complexe a persoanei în vârstă, precum și pe îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice în condițiile îmbătrânirii active și în condiții optime de sănătate. Astfel, pentru ajutorarea persoanelor vârstnice, se impune o extindere a ariei de acoperire a cluburilor cu acest specific în mod special în mediul rural, unde sunt aproape inexistente.

### CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Persoanele vârstnice sunt membri valoroși ai familiilor și comunităților din care fac parte. Pentru o mai bună valorificare a capitalului uman prezent în societate, vârstnicii trebuie să fie apreciați pozitiv pentru contribuția pe care o aduc. Îmbătrânirea trebuie abordată ca o perioadă a noilor oportunități, drepturile persoanelor vârstnice trebuie promovate, iar atitudinea negativă, precum și comportamentul discriminatoriu și abuziv față de vârstnici trebuie anihilat. Realizarea acestor obiective este determinată, în mare măsură, de consolidarea eforturilor tuturor actorilor sociali (autoritățile publice centrale și locale, mass-media, biserica, societatea civilă etc.) și coordonarea activităților acestora. Veniturile scăzute, posibilitățile reduse de a continua activitatea de muncă, starea de sănătate nesatisfăcătoare reprezintă un obstacol important pentru îmbătrânirea activă.

Pentru asigurarea unei îmbătrâniri active în România, sunt necesare aplicarea de măsuri precum:

- prelungirea duratei de viață și îmbătrânirea sănătoasă;
- condiții corespunzătoare de viață: alimentație sănătoasă, stare de sănătate, nivel de trai;
- promovarea ocupării forței de muncă pe o durată mai lungă de timp;
- acordarea de stimulente angajatorilor care încadrează în muncă persoane vârstnice;
- creșterea participării sociale și politice a grupurilor de persoane vârstnice;
- scăderea dependenței persoanelor vârstnice și furnizarea de servicii de îngrijire de lungă durată;
- introducerea unor facilități în vederea promovării și stimulării îngrijirii la domiciliu a persoanelor vârstnice;
- asigurarea accesului la servicii sociale a persoanelor vârstnice expuse riscului de excluziune socială (dezvoltarea serviciilor de îngrijire la domiciliu și a altor servicii alternative);
- dezvoltarea centrelor de voluntariat pentru persoanele vârstnice la nivel comunitar, încurajarea activității de voluntariat prin diferite recompense și facilități;

- creșterea respectului față de persoanele vârstnice în rândul tinerilor prin promovarea unei atitudini pozitive față de aceștia în cadrul unor campanii publice;
- înființarea unor centre în cadrul ONG-urilor, din fonduri proprii sau în parteneriat public-privat unde se pot desfășura activități pentru persoanele vârstnice, în care experiența de viață și profesională să fie valorizată: cursuri de gătit, de prim ajutor, de orientare turistică, etc.

În ciuda tuturor provocărilor, îmbătrânirea populației oferă, de asemenea, o oportunitate de dezvoltare societății românești. Îmbunătățirile suplimentare în domeniul sănătății și educației, precum și un număr mai mare de persoane care dispun de timp după pensionare vor oferi României un grup de vârstnici capabili să contribuie semnificativ la dezvoltarea societății românești prin participarea lor socială. S-a observat că există o legătură între implicarea civică, atât prin rețele sociale formale, cât și informale și îmbunătățirile aduse printr-o varietate de măsuri de creștere a nivelului de bunăstare, inclusiv a nivelului de fericire, a satisfacției cu privire la viață, a stimei de sine, a sentimentului de control, a sănătății fizice, precum și a duratei de viață. Canalele de comunicare dintre Guvern și populația vârstnică ar putea fi îmbunătățite printr-o mai bună reprezentare și mai multe subiecte de discuție. Mass media și modelele de comunicare ar putea fi utilizate eficient pentru a promova în mod creativ ideea de îmbătrânire activă. Companiile trebuie încurajate să fie mai proactive în sprijinirea participării angajaților în activități de voluntariat. Mai multe opțiuni de îngrijire formală acordată copiilor și vârstnicilor ar permite, de asemenea, populației în vârstă să ia în considerare o gamă mai largă de opțiuni de a lua parte la viața socială. Reducerea barierelor legate de venit, starea de sănătate și accesul la infrastructură conduce fără îndoială la creșterea nivelului voluntariatului.

## BIBLIOGRAFIE

- Andreea Apostiu, *Îmbătrânirea activă – „O necesitate pentru progresul economic și social”*, Revista română de sociologie, serie nouă, anul XXVI, nr. 1–2, București, 2015, p. 55-56, disponibil pe: <http://www.revistadesociologie.ro/pdf-uri/nr.1-2-2015/04-Andreea.pdf>, accesat la data de 12.04.2019;
- Dorin Bătrân, *„Îmbătrânirea, un proces ireversibil”*, Revista de Administrație Publică și Politici Sociale Anul I, Nr. 3 / Iunie 2010, pp. 41-42, disponibil la adresa: <http://revad.uvvg.ro/files/nr3/ARTICOLUL%204.pdf>, accesat la data de 02.05.2019;
- Paul Popescu Neveanu, *„Dicționar de psihologie”*, Editura ALBATROS, București, 1978;
- Radu Vrasti, *„Ajută-te singur să îmbătrânești frumos”*, Editura ALL, București 2017, disponibil la adresa: <http://www.vrasti.org/Ajuta-te%20singur%20sa%20imbatranesti%20frumos.pdf>, accesat la data de 03.06.2019;
- Ursula Șchiopu, Emil Verza, *„Psihologia Vârstelor. Ciclurile vieții”*, Editura Didactică și pedagogică, București 1997, p.344, disponibilă la adresa: <https://dokumen.tips/documents/ursula-schiopu-e-verza-psihologia-varstelor-ciclurile-vietii-1997-55949093153c0.html>, accesat la data de 15.04.2019;
- Tinca Crețu, *„Psihologia vârstelor”*, Editura Polirom, 2009, disponibil la adresa: [https://books.google.ro/books/about/Psihologia\\_v%C3%A2rstelor.html?id=9yWTDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.ro/books/about/Psihologia_v%C3%A2rstelor.html?id=9yWTDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false), accesat la data de 23.05.2019;
- Vasile Ghețău, *„Declinul demografic și viitorul populației României, O perspectivă din anul 2007 asupra populației României în secolul 21”*, Editura Alpha MDN, 2007, accesat la 25.04.2019;
- Direcția Generală de Asistență Socială a municipiului București – *„Strategia Locală privind susținerea voluntariatului seniorilor în Municipiul București 2017-2021”*, pp. 12-14, disponibil la adresa: <http://dgas.ro/wp-content/uploads/2017/07/PROIECT-DE-STRATEGIE-LOCAL%C4%82-PRIVIND-SUS%C8%9AINEREA-VOLUNTARIATULUI-SENIORILOR.pdf>, accesat la data de 15.05.2019;
- Divizia pentru Populație din cadrul Departamentului pentru Afaceri Economice și Sociale al ONU *„Perspectivele privind Populația Mondială*

2019: *Repere*”, disponibil la:

[https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019\\_Highlights.pdf](https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf), accesat la data de 10.07.2019;

- Despre singurătate, disponibil la adresa: <https://www.campaigntoendloneliness.org/about-loneliness/>, accesat la data de 18.07.2019;
- Eurostat, 2018 [http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/TEPSR\\_SP320](http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/TEPSR_SP320), accesat la data de 03.07.2019;
- Eurostat, “Living conditions in Europe”, 2018, disponibil la adresa: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/9079352/KS-DZ-18-001-EN-N.pdf/884f6fec-2450-430a-b68d-f12c3012f4d0> sau cod online de date [ilc\_scp19], accesat la data de 19.06.2019;
- Institutul Național de Statistică – *Comunicat de presă*, disponibil la adresa: [http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com\\_presa/com\\_pdf/popdom1ian2018r.pdf](http://www.insse.ro/cms/sites/default/files/com_presa/com_pdf/popdom1ian2018r.pdf), accesat la data de 15.07.2019;
- Jurnalul Oficial al Uniunii Europene - Decizia nr. 940/2011/UE a Parlamentului European și a Consiliului din 14 septembrie 2011 privind „*Anul european al îmbătrânirii active și solidarității între generații (2012)*” disponibil la adresa: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/HTML/?uri=CELEX:32011D0940&from=EN> , accesat la data de 12.04.2019;
- „*Strategia națională pentru promovarea îmbătrânirii active și protecția persoanelor vârstnice 2015-2020*”, disponibilă la adresa: [http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Transparenta/Dezbateri\\_publice/2015-07-15\\_Anexa1\\_ProiectHG\\_SIA.pdf](http://www.mmuncii.ro/j33/images/Documente/Transparenta/Dezbateri_publice/2015-07-15_Anexa1_ProiectHG_SIA.pdf), accesat la data de 23.05.2019.