



CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE  
PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE

# Orașe și comunități prietenoase cu vârstnicii

Irina-Elena ENACHE

OCTOMBRIE 2024

## CUPRINS

<b>INTRODUCERE.....</b>	<b>2</b>
<b>CAPITOL I - ADAPTAREA ORAȘELOR LA FENOMENUL DE ÎMBĂTRÂNIRE.....</b>	<b>3</b>
<b>CAPITOL II - ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI PRIETENOASE CU VÂRSTNICII.....</b>	<b>7</b>
2.1. Spații exterioare și clădiri publice .....	9
2.2. Comunicare și informare.....	11
2.3. Serviciile incluzive.....	12
2.4. Transport .....	13
2.5. Locuințe.....	13
2.6. Participare socială .....	14
2.7. Participare civică și angajare .....	14
2.8. Respect și incluziune socială .....	15
<b>CAPITOL III - INIȚIATIVE EUROPENE VERSUS PROVOCĂRI .....</b>	<b>21</b>
<b>CAPITOL IV - CONCLUZII ȘI PROPUNERI.....</b>	<b>24</b>
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>26</b>

## INTRODUCERE

Într-o lume în continuă schimbare și dezvoltare, societățile moderne se confruntă cu un fenomen demografic semnificativ: îmbătrânirea populației. Progresul medical și condițiile de viață îmbunătățite au dus la o creștere a speranței de viață, ceea ce înseamnă că un procent tot mai mare din populație este alcătuit din persoane vârstnice. În acest context, dezvoltarea orașelor și comunităților prietenoase cu vârstnicii devine o necesitate imperativă pentru a asigura o calitate a vieții ridicată pentru această categorie de vârstă. Beneficiile pe care aceste comunități le oferă sunt multiple și contribuie la crearea unui mediu de viață sigur, accesibil și integrat, esențial pentru bunăstarea fizică, mentală și socială a vârstnicilor.

Orașele și comunitățile prietenoase cu vârstnicii reprezintă un pilon esențial în asigurarea unei calități ridicate a vieții pentru persoanele în vârstă. Prin adaptarea infrastructurii, a serviciilor și a oportunităților sociale la nevoile specifice ale acestora, aceste comunități contribuie la menținerea independenței, sănătății și bunăstării vârstnicilor. În plus, investițiile în educație continuă și oportunitățile de angajare pentru seniori contribuie la menținerea unei vieți active și independente.

O comunitate prietenoasă cu vârstnicii nu este benefică doar pentru aceștia, ci aduce îmbunătățiri întregii societăți, promovând coeziunea, solidaritatea și respectul între generații. De asemenea, un oraș prietenos este mai atractiv pentru turiști și investitori, ceea ce poate stimula creșterea economică și dezvoltarea sustenabilă.

Analiza de față își propune să prezinte o imagine de ansamblu asupra modului în care orașele și comunitățile pot deveni mai prietenoase și mai incluzive pentru vârstnici într-o lume din ce în ce mai îmbătrânită.

## **CAPITOL I - ADAPTAREA ORAȘELOR LA FENOMENUL DE ÎMBĂTRÂNIRE**

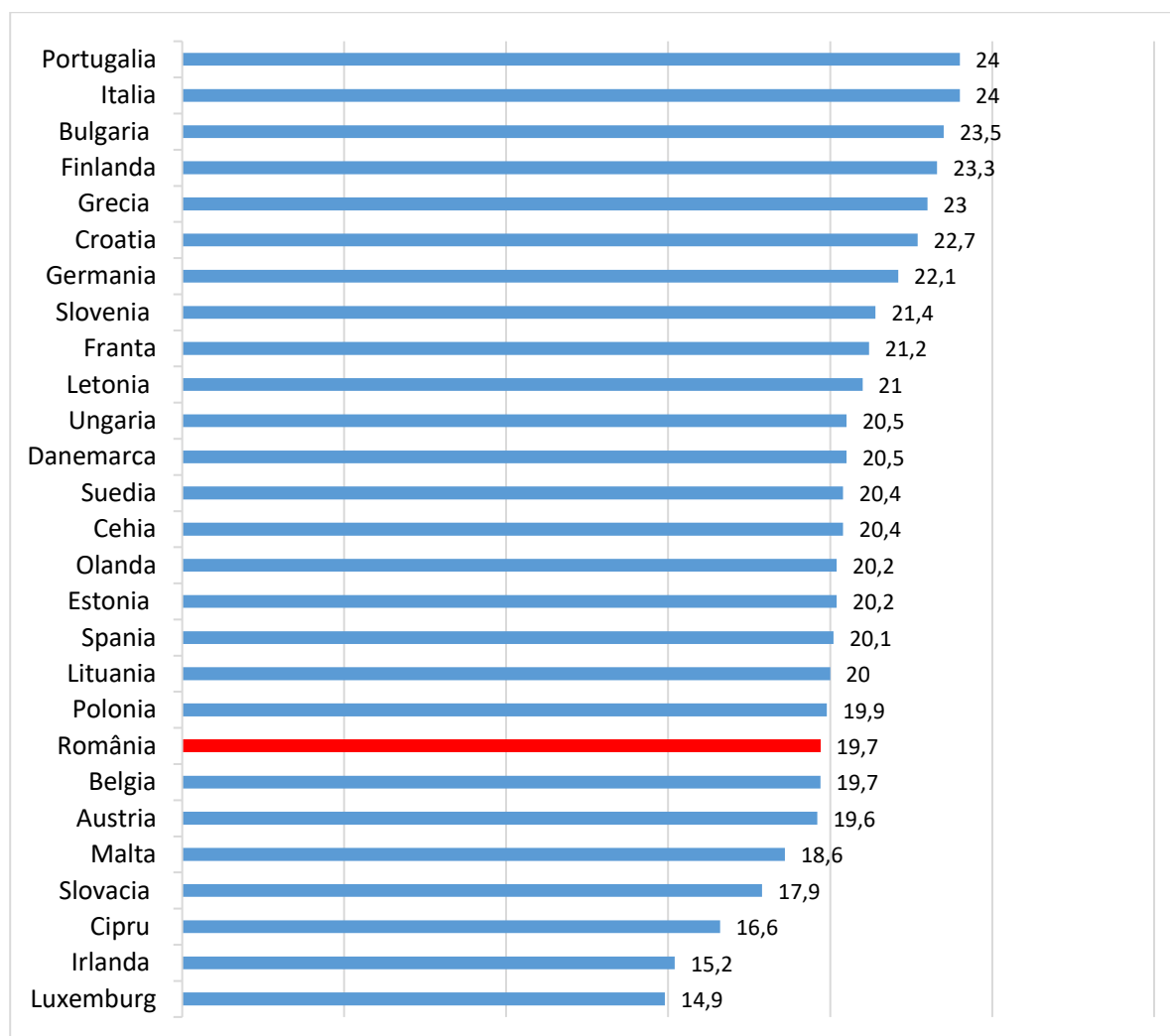
Îmbătrânirea populației este pe cale să devină una dintre cele mai importante transformări sociale ale secolului XXI, cu implicații asupra tuturor sectoarelor societății, inclusiv piața muncii și financiară, cererea de bunuri și servicii, cum ar fi locuire, transport și protecție socială, precum și structuri familiale și legături intergeneraționale.

Deși îmbătrânirea populației este o problemă globală, procesul de îmbătrânire este mai avansat în Europa decât în alte părți ale lumii, iar proiecțiile demografice sugerează că îmbătrânirea populației europene va deveni și mai rapidă în viitorul apropiat.

La 1 ianuarie 2023, populația UE era estimată la 448,8 milioane de oameni, iar mai mult de o cincime (21,3 %) din aceasta avea vârsta de 65 de ani și peste. Ponderea persoanelor în vârstă în totalul populației este de așteptat să crească semnificativ în următoarele decenii. Acest lucru poate duce, la rândul său, la o povară sporită pentru cei de vârstă activă pentru a asigura cheltuielile sociale necesare de către populația în vârstă pentru o serie de servicii conexe.

Copiii cu vârsta cuprinsă între 0 și 14 ani reprezentau 14,9 % din populația UE, în timp ce persoanele considerate a fi în vârstă de muncă (15 până la 64 de ani) reprezentau 63,8 % din populație. Persoanele în vârstă (cu vârsta de 65 de ani și peste) au avut o pondere de 21,3 % (o creștere de 0,2 puncte procentuale față de anul precedent și o creștere de 3,0 pp față de 10 ani înainte). Spre comparație, în 2022 cele trei grupe de populație, copii cu vârsta cuprinsă între 0 și 14 ani (0 până la 14 ani), vârsta activă (15 până la 64 de ani) și persoanele în vârstă (cu vârsta de 65 ani și peste) reprezentau, respectiv, 15,0 %, 63,9 % și 21,1 % din populația UE.

**Fig. nr. 1.** Ponderea populației în vârstă de 65 ani și peste în țările membre ale Uniunii Europene în anul 2023 - %



Sursa: Prelucrare CNOPPV pe baza datelor Eurostat<sup>1</sup>

În ceea ce privește ponderea persoanelor cu vârsta de 65 de ani și peste în totalul populației, Italia (24,0 %), Portugalia (24,0 %), Bulgaria (23,5 %), Finlanda (23,3 %), Grecia (23,0 %) și Croația (22,7 %) au avut cele mai mari ponderi, în timp ce Luxemburg (14,9 %) și Irlanda (15,2 %) au avut cele mai mici ponderi. În 2023, comparativ cu 2022, ponderea persoanelor cu vârsta de

---

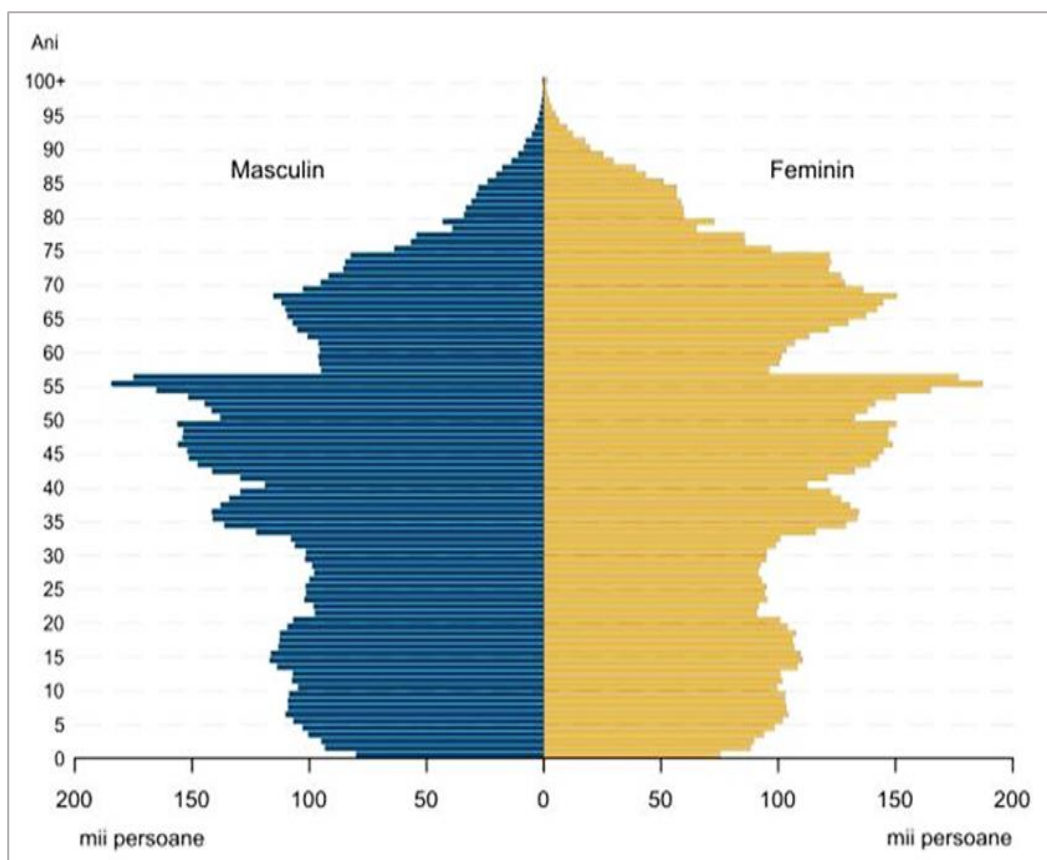
<sup>1</sup>Eurostat, disponibil la adresa:

[https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Population\\_structure\\_and\\_a\\_geing#The\\_share\\_of\\_elderly\\_people\\_continues\\_to\\_increase](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Population_structure_and_a_geing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase), accesat 18.07.2024

65 de ani și peste a crescut în 20 de state membre, printre care și România (19,7%), în timp ce în Estonia, Cehia și Malta a scăzut, iar în Spania, Lituania, Ungaria și Germania această pondere a rămas neschimbată (Fig. nr. 1).

La 1 ianuarie 2024 populația rezidentă a României fost de 19.064.409 persoane, în creștere cu 9.861 persoane față de 1 ianuarie 2023. Fenomenul de îmbătrânire demografică continuă să se accentueze de la an la an (ridicându-se la 123,8 persoane vârstnice la 100 de tineri sub 15 ani), ecartul dintre populația vârstnică de 65 ani și peste și populația tânără de 0-14 ani ajungând la 736 mii persoane (3822 mii față de 3086 mii persoane), în creștere față de 669 mii persoane la 1 ianuarie 2023.

**Fig. nr. 2.** Populația rezidentă pe sexe la 1 ianuarie 2024



Sursa: INS, Comunicat de presă nr. 223/30.08.2024

Piramida vârstelor evidențiază extinderea categoriilor de vârstă înaintată, concomitent cu reducerea ponderii copiilor și a tinerilor (Fig. nr. 2). Astfel, ponderea populației vârstnice (de 65 ani și peste) a crescut cu 0,3 puncte procentuale (de la 19,7% în 2023 la 20,0% la 1 ianuarie 2024). Ponderea populației de 0-14 ani în total populație a stagnat la 16,2% iar 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).<sup>2</sup>

Pe măsură ce populația îmbătrânește, orașele trebuie să se adapteze pentru a răspunde nevoilor specifice ale vârstnicilor. Acest proces implică dezvoltarea infrastructurii accesibile, crearea de spații publice prietenoase și asigurarea unor servicii de sănătate și sociale adecvate. Construirea unui mediu urban prietenos cu vârstnicii nu doar că îmbunătățește condițiile de trai, dar și contribuie la coeziunea socială, asigurând un viitor prosper și echitabil pentru toate generațiile.

---

<sup>2</sup>INS, Comunicat de presă nr. 223/30.08.2024

## **CAPITOL II - ORAȘE ȘI COMUNITĂȚI PRIETENOASE CU VÂRSTNICII**

Un studiu realizat de OMS în 2006 a analizat beneficiile și dificultățile din viața vârstnicilor care locuiesc în orașe, analizând următoarele domenii: transport, tehnologia informației și comunicațiilor, locuințe, spații exterioare și clădiri, sprijin comunitar și servicii de sănătate, participare socială, locuri de muncă și participare civică, incluziune socială (World Health Organization, 2018). Rezultatele studiului au condus la dezvoltarea conceptului de oraș „prietenos” cu vârstnicii, precum și la crearea unui Ghid care cuprinde un set de liste de verificare pentru determinarea orașelor prietenoase cu vârstnicii. Solicitățile comunităților din orașe cu privire la acest concept au condus la înființarea în 2010 a Rețelei globale a orașelor și comunităților prietenoase cu vârstnicii (WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities). În prezent fac parte din această rețea 39 de state din cele 193 membre ale Organizației Mondiale a Sănătății. După cum se poate observa în tabelul de mai jos, sunt și alte state care chiar dacă nu sunt membre ale Rețelei globale a orașelor și comunităților prietenoase cu vârstnicii, totuși încearcă implementarea unor programe specifice acesteia.

Tabelul 1: Țări membre OMS în funcție de regiune, care implementează programe prietenoase cu vârstnicii

Regiunea OMS (numar total de țări)	Țări cu orașe /comunități înregistrate în Rețeaua Globală	Țări care raportează programe naționale pentru medii prietenoase cu vârsta
Regiunea Africană (15)		Benin, Burkina Faso, Cabo Verde, Congo, Coasta de Fildeș, Gabon, Gambia, Ghana, Guineea, Lesotho, Madagascar, Senegal, Seychelles, Republica Unită Tanzania, Zimbabwe



Regiunea America Latină (19)	Argentina, Brazilia, Canada, Chile, Columbia, Costa Rica, Mexic, Statele Unite ale Americii, Uruguay	Antigua și Barbuda, Barbados, Belize, Bolivia, Cuba, Guatemala, Honduras, Paraguay, Peru, Saint Vincent și Grenadine
Regiunea Sud-Est Asia (9)	India, Sri Lanka	Bangladesh, Republica Populară Democrată Coreea, Indonezia, Maldive, Nepal, Thailanda, Timorul de Est
Regiunea Europeană (38)	Andora, Belgia, Finlanda, Franța, Germania, Islanda, Irlanda, Israel, Italia, Olanda, Norvegia, Polonia, Portugalia, Federația Rusă, Slovenia, Spania, Suedia, Elveția, Turcia, Regatul Unit	Albania, Armenia, Austria, Bulgaria, Cipru, Cehia, Estonia, Ungaria, Letonia, Lituania, Luxemburg, Malta, Monaco, Republica Moldova, Republica Macedonia de Nord, România, Serbia, Slovacia
Regiunea Mediteraneană de Est (8)	Republica Islamică Iran, Emiratele Arabe Unite	Bahrain, Irak, Iordania, Libia, Qatar, Arabia Saudită
Regiunea Pacificului de Vest (10)	Australia, China, Japonia, Noua Zeelandă, Republica Coreea	Cambodgia, Malaezia, Mongolia, Singapore, Vietnam

Sursa: WHO, The Global Network for Age-friendly Cities and Communities - Looking back over the last decade, looking forward to the next, pag 10

Rețeaua sprijină orașele și comunitățile cu soluții care să contribuie la dezvoltarea de servicii și produse pentru vârstnici, promovând o viață activă și sănătoasă.

De asemenea, OMS oferă un cadru de lucru și ghiduri pentru autoritățile locale și partenerii comunitari, ajutându-i să evalueze și să îmbunătățească aspectele care influențează viața persoanelor vârstnice. O comunitate prietenoasă vârstei răspunde atât oportunităților, cât și provocărilor unei populații îmbătrânite, creând medii fizice și sociale care susțin viața

independentă și activă și permit persoanelor în vârstă să contribuie, în continuare, la toate aspectele vieții comunității.<sup>3</sup>

Conceptul de Orașe și Comunități prietenoase cu vârstnicii cuprinde 8 opt domenii importante (Fig. nr. 3).

**Fig. nr. 3** Caracteristicile comunităților și orașelor prietenoase cu vârstnicii



Sursa: Ghid de bune practici în dezvoltarea unei Comunități prietenoase vârstei, Asociația CASMED

## 2.1. Spații exterioare și clădiri publice

Spațiile exterioare joacă un rol crucial în îmbunătățirea calității vieții vârstnicilor. Acestea trebuie să fie proiectate și amenajate, astfel încât să fie accesibile, confortabile și sigure pentru persoanele în vârstă:

---

<sup>3</sup>Asociația CASMED, Ghid de bune practici în dezvoltarea unei Comunități prietenoase vârstei, disponibil la adresa: <https://casmед.md>.

- căi de acces ușor de parcurs, fără denivelări și obstacole, cu rampe pentru scaune cu roțile și persoane cu mobilitate redusă;
- indicatoare clare și vizibile pentru orientare și informare;
- bănci confortabile și plasate la intervale regulate pentru a oferi locuri de odihnă;
- zone umbrite cu copaci sau pergole pentru protecție împotriva soarelui.;
- iluminat adecvat pentru utilizarea în siguranță a spațiilor verzi pe timp de seară;
- toalete publice accesibile și bine întreținute;
- zone de plimbare și de exerciții fizice ușoare, cum ar fi trasee pentru mers pe jos sau pentru ciclism lent;
- spații de joacă pentru nepoți, care permit vârstnicilor să petreacă timp de calitate cu familia;
- spații pentru activități sociale și recreative (de exemplu, mese de șah, ping pong);
- zone pentru evenimente culturale și sociale, cum ar fi mici amfiteatre sau spații pentru spectacole în aer liber.

Clădirile publice, trebuie să fie adaptate pentru a satisface nevoile vârstnicilor, oferind accesibilitate, confort și servicii adecvate, după cum urmează:

- rampe și lifturi pentru acces facil la toate etajele;
- uși automate și coridoare largi pentru a permite trecerea scaunelor cu roțile;
- indicatoare clare și vizibile, inclusiv în Braille, pentru orientare;
- scaune confortabile în zonele de așteptare;
- iluminat adecvat pentru a preveni accidentele;
- sisteme de ventilație și climatizare eficiente pentru a menține un mediu plăcut;
- toalete accesibile pentru persoane cu mobilitate redusă;

- organizarea de activități culturale, educative și recreative specifice pentru vârstnici;
- spații pentru cursuri și workshop-uri, promovând învățarea pe tot parcursul vieții;
- zone dedicate întâlnirilor de grup și activităților de voluntariat.

## **2.2. Comunicare și informare**

Accesul la comunicare și informații este un aspect esențial pentru asigurarea incluziunii sociale și a participării active a vârstnicilor în comunitate. În comunitățile prietenoase cu vârsta, acest acces trebuie să fie facil, diversificat și adaptat nevoilor specifice ale persoanelor în vârstă. Astfel:

- să aibă acces la dispozitive electronice ușor de utilizat, cum ar fi telefoane mobile cu butoane mari, tablete cu interfață simplificată și computere cu ecrane tactile intuitive;
- conexiunea la internet ar trebui să fie rapidă, accesibilă și disponibilă în toate locuințele și spațiile publice frecventate de vârstnici, cum ar fi centrele comunitare și bibliotecile;
- comunitatea ar trebui să ofere cursuri gratuite sau la preț redus pentru familiarizarea vârstnicilor cu tehnologia digitală. De asemenea, ar trebui să existe servicii de suport tehnic disponibile pentru a-i ajuta să rezolve problemele tehnice. Toate informațiile esențiale, cum ar fi cele legate de sănătate, servicii publice, evenimente comunitare și transport, ar trebui să fie disponibile în formate accesibile, inclusiv text mare, audio și Braille, pentru cei cu deficiențe de vedere sau auz;
- informațiile ar trebui să fie distribuite prin mai multe canale, cum ar fi radio, televiziune, ziare, site-uri web și rețele sociale, pentru a acoperi diversele preferințe și niveluri de competență digitală ale vârstnicilor. În locurile publice, ar trebui să existe puncte de informare cu personal disponibil pentru a răspunde la întrebările vârstnicilor și pentru a le oferi informații relevante într-un mod personalizat;

- comunitățile ar trebui să organizeze grupuri de suport și activități de socializare care să încurajeze interacțiunea între vârstnici, dar și între vârstnici și alte generații. Aceste grupuri pot facilita schimbul de informații și reducerea sentimentului de izolare. Ar trebui să existe cât mai multe servicii de apelare telefonică sau chat dedicate vârstnicilor, unde aceștia pot primi asistență, consiliere sau pur și simplu pot vorbi cu cineva atunci când se simt singuri;
- dezvoltarea de platforme de comunicare online care sunt ușor de utilizat de către vârstnici, cu interfețe clare și funcționalități adaptate, poate ajuta la menținerea legăturii cu familia și prietenii;
- comunitățile ar trebui să organizeze cursuri și ateliere de formare continuă pentru vârstnici, incluzând teme legate de utilizarea tehnologiei, sănătate, literatură și artă, astfel încât aceștia să rămână activi intelectual și conectați cu evoluțiile culturale.
- bibliotecile trebuie să fie echipate cu calculatoare și conexiune la Internet, oferind acces gratuit la resurse digitale, cum ar fi cărți electronice, ziare și cursuri online;
- colaborarea cu organizații non-profit și agenții guvernamentale pentru a dezvolta programe de incluziune digitală și educație tehnologică poate facilita accesul vârstnicilor la comunicare și informații;
- organizarea de campanii de conștientizare care să sublinieze importanța accesului la informații și comunicare pentru vârstnici, încurajând astfel comunitatea să se implice activ în sprijinirea acestei categorii.

### **2.3. Serviciile incluzive**

Serviciile incluzive în comunitățile prietenoase cu vârstnicii sunt esențiale pentru asigurarea unei calități de viață ridicate și pentru menținerea autonomiei și demnității vârstnicilor. Aceste servicii trebuie să fie accesibile, personalizate și integrate în viața comunității. Toate serviciile, de la cele medicale la cele sociale, trebuie să fie ușor accesibile fizic și financiar pentru vârstnici. Acest

lucru implică nu doar locații accesibile, dar și prețuri reduse sau subvenționate pentru persoanele cu venituri limitate.

Serviciile trebuie să fie adaptate nevoilor individuale ale vârstnicilor, incluzând consultații medicale personalizate, asistență la domiciliu și programe de activități care țin cont de starea de sănătate și preferințele fiecărei persoane. Serviciile sociale, de sănătate și recreative trebuie să fie integrate într-un sistem coerent, astfel încât vârstnicii să aibă acces ușor la toate resursele de care au nevoie fără să fie nevoiți să se deplaseze la distanțe mari.

## **2.4. Transport**

Transportul joacă un rol crucial în viața vârstnicilor, facilitând accesul la servicii, participarea la viața socială și menținerea independenței.

Transportul public trebuie să fie accesibil pentru toți vârstnicii, cu autobuze și trenuri echipate cu rampe pentru scaune cu rotile, scaune confortabile și semnalizare clară. Trecherile de pietoni trebuie să fie bine marcate și echipate cu semafoare care oferă suficient timp pentru traversare.

Oferirea de tarife reduse sau gratuite pentru transportul public este esențială pentru a încuraja utilizarea acestuia de către vârstnici, contribuind astfel la menținerea autonomiei lor.

Rutele de transport public trebuie să fie planificate pentru a acoperi zonele rezidențiale unde locuiesc majoritatea vârstnicilor, cu frecvențe suficiente pentru a evita așteptările îndelungate.

## **2.5. Locuințe**

Locuințele trebuie să fie sigure, accesibile și adaptate nevoilor specifice ale vârstnicilor, permițându-le acestora să trăiască în confort și siguranță. Locuințele trebuie să fie proiectate sau modificate pentru a fi accesibile persoanelor cu mobilitate redusă. Acestea includ lifturi, rampe, uși largi și băi adaptate. De asemenea, siguranța în locuință este esențială, cu instalații electrice și de gaz verificate regulat, alarme de incendiu și sisteme de urgență care să permită apelarea rapidă a serviciilor de asistență.

Comunitățile ar trebui să ofere o gamă diversă de opțiuni de locuințe, inclusiv apartamente, locuințe asistate și case intergeneraționale, astfel încât vârstnicii să poată alege locuința care se potrivește cel mai bine nevoilor lor.

## **2.6. Participare socială**

Participarea socială este esențială pentru sănătatea mentală și emoțională a vârstnicilor. Comunitățile prietenoase cu vârstnicii trebuie să ofere multiple oportunități de socializare și recreere. Organizarea de evenimente culturale, sportive și de recreere adaptate intereselor și abilităților vârstnicilor este crucială. Acestea pot include cluburi de lectură, cursuri de artă, spectacole de teatru și excursii. Centrele comunitare trebuie să fie echipate cu facilități pentru diverse activități și să fie deschise și accesibile tuturor vârstnicilor, oferindu-le un loc unde să socializeze și să participe la activități în siguranță.

Activitățile care implică interacțiunea dintre vârstnici și tineri, cum ar fi mentoratul sau proiectele comunitare, contribuie la consolidarea legăturilor sociale și la schimbul de experiențe între generații.

## **2.7. Participare civică și angajare**

Participarea civică și angajarea oferă vârstnicilor oportunitatea de a rămâne activi și implicați în comunitatea lor, contribuind la menținerea sentimentului de valoare și utilitate. Vârstnicii trebuie încurajați să participe la activități de voluntariat și la inițiative civice, cum ar fi consiliile consultative ale comunității, care le permit să-și exprime opiniile și să contribuie la luarea deciziilor locale. Multe persoane în vârstă doresc să rămână active profesional. Comunitățile trebuie să ofere oportunități de angajare part-time sau freelance, adaptate abilităților și nevoilor lor.

Programele de formare și dezvoltare profesională pentru vârstnici contribuie la menținerea competențelor și la facilitarea accesului lor pe piața muncii.

## 2.8. Respect și incluziune socială

Respectul și incluziunea socială sunt fundamentale pentru asigurarea unei societăți echitabile și pentru prevenirea discriminării pe criterii de vârstă. Inițiativele de sensibilizare a publicului cu privire la contribuțiile vârstnicilor și la importanța respectului față de toate vârstele sunt esențiale pentru combaterea stereotipurilor legate de îmbătrânire. Programele educaționale în școli și comunități care promovează respectul și înțelegerea reciprocă între generații ajută la construirea unor relații solide și incluzive. Adoptarea și implementarea unor politici clare care interzic discriminarea pe baza vârstei, atât în angajare, și în accesul la servicii și participare socială, sunt esențiale pentru asigurarea unei incluziuni reale.

În România, conceptul de orașe prietenoase cu vârstnicii începe să prindă contur, iar anumite orașe fac pași importanți în această direcție, implementând proiecte și politici menite să îmbunătățească calitatea vieții persoanelor în vârstă. Însă până în prezent niciun oraș sau comunitate românească nu este membră a Rețelei globale pentru orașe și comunități prietenoase cu vârstnicii, și doar un singur oraș – Oradea, este listat ca membru în Rețeaua orașelor sănătoase din Europa. Touși sunt câteva orașe din România care pot fi considerate prietenoase cu vârstnicii, implementând programe în aceste sens. |Dintre acestea menționăm pe:

### ❖ Cluj-Napoca

**Infrastructură și accesibilitate:** Conform obiectivelor din Planul de mobilitate urbană 2021-2030, Cluj-Napoca a făcut investiții semnificative în infrastructura urbană, adaptând trotuarele, intersecțiile și transportul public pentru a fi mai accesibile femeilor și copiilor, persoanelor cu dizabilități și persoanelor în vârstă. Tramvaiele și autobuzele sunt dotate cu rampe pentru acces facil, iar în centrul orașului s-au creat zone pietonale sigure și bine



iluminate. De asemenea, infrastructura extraurbană, parcările publice, siguranța rutieră și reducerea poluării reprezintă alte obiective importante de atins.<sup>4</sup>

**Servicii medicale și sociale:** Orașul oferă acces facil la servicii medicale și are numeroase centre comunitare unde vârstnicii pot participa la activități recreative și sociale. De asemenea, există programe de voluntariat prin care tinerii oferă sprijin și companie persoanelor în vârstă.

#### ❖ Brașov

**Spații verzi și recreere:** Brașovul este cunoscut pentru spațiile sale verzi generoase sau parcurile din zona de sub Tâmpa. Acestea sunt dotate cu bănci și alei accesibile, unde vârstnicii se pot relaxa și socializa. Orașul organizează frecvent evenimente culturale și recreative la care vârstnicii sunt invitați să participe.

*Strategia verde a municipiului Brașov pe următorii 20 de ani* are ca obiectiv transformarea Brașovului într-un oraș verde, un oraș prietenos cu locuitorii săi, un oraș sustenabil. Strategia propune conturarea unei rețele verzi, gestionată într-o manieră sustenabilă din punct de vedere ecologic și economic, care să consolideze identitatea orașului.<sup>5</sup>

**Transport public:** Brașovul are un sistem de transport public bine pus la punct, cu autobuze moderne și accesibile, care oferă tarife reduse pentru vârstnici. Stațiile de autobuz sunt echipate cu adăposturi și bănci pentru a facilita așteptarea în condiții confortabile. În plus, cei interesați să viziteze cele mai importante obiective turistice din centrul municipiului au la dispoziție autobuzul turistic - Brașov - City Bus Hop-on Hop-off.

---

<sup>4</sup>Primăria Cluj Napoca, *Planul de mobilitate urbană durabilă Cluj Napoca 2021-2030*, disponibil la: adresa [https://files.primariaclujnapoca.ro/2022/02/03/PMUD\\_Cluj-Napoca.pdf](https://files.primariaclujnapoca.ro/2022/02/03/PMUD_Cluj-Napoca.pdf), accesat la 10.09.2024

<sup>5</sup>Monitorul Expres, *Strategia verde a municipiului Brașov pe următorii 20 ani*, disponibil la adresa: <https://www.monitorulexpres.ro/2024/02/13/strategia-verde-a-municipiului-brasov-pe-urmatorii-20-de-ani-in-dezbatere-publica/>, accesat la data 10.09.2024

## ❖ Sibiu

**Cultură și socializare:** Sibiu oferă numeroase oportunități culturale pentru vârstnici, inclusiv acces la muzee, teatre și evenimente culturale.

Orașul are o tradiție puternică în a organiza festivaluri și activități comunitare care încurajează participarea vârstnicilor. De asemenea, centrul vechi este amenajat pentru a fi accesibil și sigur pentru toate categoriile de vârstă.

**Locuințe și servicii sociale:** Sibiu are un program activ de asistență socială pentru vârstnici, inclusiv servicii de îngrijire la domiciliu și facilități de locuit adaptate nevoilor acestora.

## ❖ Arad

**Servicii sociale:** Construirea a două centre multifuncționale pentru persoanele din zonele urbane marginalizate.<sup>6</sup>

**Infrastructură pentru biciclete:** Orașul dispune de infrastructură pentru mobilitatea velo. Arad, autointitulat „oraș al bicicliștilor”, are cea mai lungă rețea urbană de piste de biciclete din țară, în lungime totală de 135 de kilometri, din care 18,35 kilometri de piste sunt pe malul râului Mureș.<sup>7</sup> Scopul acestui proiect a fost de a promova bicicleta ca mod de mobilitate durabilă și sănătoasă.

## ❖ Timișoara

**Programe intergeneraționale:** Timișoara este recunoscută pentru inițiativele sale care promovează colaborarea între generații. Orașul găzduiește diverse programe care aduc laolaltă vârstnici și tineri pentru a învăța unii de la alții și pentru a întări legăturile comunitare.

**Infrastructură rutieră și sănătate:** Timișoara investește în modernizarea infrastructurii pentru a o face mai accesibilă și are un număr mare de centre

---

<sup>6</sup>Recorder, Lista proiectelor de investiții din Arad, disponibil la adresa: <https://recorder.ro/investitii/arad/arad/>, accesat la 12.09.2024

<sup>7</sup>Greencommunity, *Topul celor mai prietenoase orașe din România pentru bicicliști*, disponibil la adresa: <https://greencommunity.ro/mobilitate-urbana-sustenabila-piste-biciclete-romania-bucuresti-cluj-timisoara-brasov-sibiu-iasi/>, accesat la 10.09.2024

medicale și de sănătate disponibile pentru vârstnici. De asemenea, la Timișoara se va construi Institutul Regional de Oncologie.<sup>8</sup>

Sistemul de transport public este, de asemenea, accesibil și oferă tarife reduse pentru vârstnici. Timișoara, are de asemenea o rețea de piste de biciclete de 88,7 de kilometri, iar pentru încurajarea și susținerea acestui tip de mobilitate s-au pus la dispoziția utilizatorilor 425 de biciclete în sistem de bike sharing, amplasate în 25 de locații.<sup>9</sup>

### ❖ Oradea

**Inovație și accesibilitate:** Oradea ocupă permanent poziții fruntașe la atragerea de fonduri europene și numărul de proiecte de dezvoltare realizate în rândul marilor orașe din România. Oradea este un oraș care a investit semnificativ în modernizarea infrastructurii sale urbane, incluzând facilități accesibile pentru vârstnici. Transportul public este bine dezvoltat, cu tramvaie și atobuze dotate cu rampe și locuri speciale pentru vârstnici. Rețeaua de tramvaie reprezintă baza rețelei de transport public din Oradea.

**Infrastructură medicală:** Oradea este singurul oraș listat ca membru în Rețeaua orașelor sănătoase din Europa.<sup>10</sup> Cel mai mare proiect public din istoria orașului este construirea unui spital public de boli infecțioase, la care lucrările au început în luna septembrie. În paralel, Oradea a modernizat Spitalul Județean cu aparatură medicală modernă, iar în prezent construiește un nou ambulatoriu pentru acesta.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup>MLDPA, *Noi investiții în infrastructura medicală, culturală, juridică și sportivă*, aprilie 2024, disponibil la adresa: <https://www.fonduri-structurale.ro/stiri/34034/mdlpa-noi-investitii-in-infrastructura-medicala-culturala-juridica-si-sportiva>, accesat la 10.09.2024

<sup>9</sup>Greencommunity, *Topul celor mai prietenoase orașe din România pentru bicicliști*, disponibil la adresa: <https://greencommunity.ro/mobilitate-urbana-sustenabila-piste-biciclete-romania-bucuresti-cluj-timisoara-brasov-sibiu-iasi/>, accesat la 10.09.2024

<sup>10</sup>Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030, disponibil la adresa: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/263601>, accesat la 17.09.2024

<sup>11</sup>Panorama, *Cum a ajuns Oradea să concureze de la egal la egal cu frații mai mari: Timișoara și Cluj*, disponibil la adresa: <https://panorama.ro/oradea-urbanistic-concureze-la-egal-timisoara-cluj/>, accesat la 10.09.2024

## ❖ București

**Acces la servicii medicale:** Bucureștiul, fiind cel mai mare oraș din țară, oferă acces la o gamă largă de servicii medicale și de sănătate, inclusiv spitale și clinici de specialitate. Deși infrastructura poate fi inegală în funcție de zonă, există eforturi continue pentru a îmbunătăți accesibilitatea transportului public și a spațiilor publice pentru vârstnici.

**Activități culturale și sociale:** Capitala României oferă un număr mare de evenimente culturale, activități recreative și centre comunitare unde vârstnicii pot participa și se pot implica activ în viața comunității. „*Străzi deschise, București – Promenadă urbană*” un eveniment cultural organizat de Primăria Municipiului București desfășurat pe parcursul a 27 weekenduri, a oferit locuitorilor Capitalei și turiștilor posibilitatea de a redescoperi orașul, creând un cadru propice pentru interacțiune socială și participare activă la viața culturală a urbei, și a contribuit masiv la consolidarea legăturii dintre comunitate și spațiul urban. Evenimentul a inclus atât activități artistice și recreative, cât și activități educative și demonstrative ce au avut scopul de a crește gradul de conștientizare cu privire la unele aspecte sociale și civice importante, cum ar fi dialogul și reflecția asupra diversității culturale, combaterea stereotipurilor, adoptarea unui stil de viață sănătos, comportamentul responsabil față de mediul înconjurător, importanța protejării resurselor naturale.<sup>12</sup>

**Spații verzi și recreere:** Orașul dispune de numeroase spații verzi și zone de recreere, care oferă locuitorilor oportunități de recreere și relaxare în mijlocul

---

<sup>12</sup>ARCUB, „Străzi deschise, București – Promenadă Urbană”, disponibil la adresa <https://arcub.ro/strazi-deschise-bucuresti-promenada-urbana-4-a-ajuns-la-final-pest-un-milion-de-bucuresteni-si-turisti-au-participat-la-evenimentele-organizate-pe-bulevardele-si-in-car/>, accesat la 14.10.2023

naturii. În ultimii ani, autoritățile și organizațiile civice au intensificat eforturile de a îmbunătăți și extinde aceste zone pentru a face orașul mai prietenos cu mediul și mai sănătos pentru locuitorii săi.

Rețeaua Globală a Orașelor și Comunităților Prietenoase cu Vârstnicii, promovează standarde comune și bune practici pentru dezvoltarea unor orașe prietenoase cu vârsta, acoperind un număr semnificativ de țări și implicând comunități diverse din toate regiunile lumii.

Rețeaua acoperă nu doar orașe mari, ci și comunități mici și medii, fiecare adaptând inițiativele prietenoase cu vârstnicii în funcție de specificul și nevoile lor locale. Aceasta continuă să se extindă rapid, pe măsură ce tot mai multe orașe înțeleg beneficiile unui mediu urban adaptat pentru o populație îmbătrânită.

Viziunea asupra viitorului orașelor prietenoase cu vârsta își propune să construiască comunități în care toți cetățenii, indiferent de vârstă, să se bucure de o calitate a vieții ridicată, să aibă acces la servicii esențiale, la oportunități de socializare și participare activă, să se simtă în siguranță și respectați. Pe măsură ce populația globală îmbătrânește, orașele prietenoase cu vârsta se conturează ca modele de sustenabilitate și coeziune socială, iar viitorul lor implică integrarea acestor principii la nivelul planificării urbane, al politicilor publice și al atitudinii sociale.

### CAPITOL III - INIȚIATIVE EUROPENE VERSUS PROVOCĂRI

În contextul îmbătrânirii rapide a populației globale, orașele sunt nevoite să se adapteze pentru a asigura un trai demn și de calitate persoanelor vârstnice. Din acest punct de vedere, numeroase orașe din întreaga lume au început să implementeze politici și programe menite să răspundă nevoilor acestui segment de populație. Iată câteva exemple:

**Barcelona** este renumită pentru inițiativele sale de îmbunătățire a calității vieții pentru vârstnici. Orașul oferă o gamă largă de activități culturale și sportive, locuințe accesibile și un sistem de transport public bine pus la punct. Există peste 230 de linii de autobuz, tramvaie și metrou completate de funiculare și telecabine.<sup>13</sup> De asemenea, Barcelona promovează participarea activă a vârstnicilor în viața comunității prin programe de voluntariat și consultare publică. Orașul dispune de numeroase parcuri și grădini, care oferă locuitorilor oportunități de recreere și relaxare în mijlocul naturii, dar și de socializare.<sup>14</sup>

**Amsterdam** este un exemplu remarcabil de oraș prietenos cu vârstnicii, oferind facilități pentru mobilitate, acces la transport public și servicii sociale și de sănătate care răspund nevoilor seniorilor. De asemenea, există proiecte în derulare pentru îmbunătățirea mobilității rurale.<sup>15</sup> Orașul promovează incluziunea socială a vârstnicilor prin activități culturale și de voluntariat.

---

<sup>13</sup>Barcelona.de, *Using public transport - explained simply*, disponibil la adresa: <https://www.barcelona.de/en/barcelona-public-transport.html>, accesat la 12.09.2024

<sup>14</sup>WHO, *Voices of the elderly - BARCELONA AGE-FRIENDLY CITY Together we will build a city for all ages*, disponibil la adresa: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/05/Barcelona-Age-friendly-city-Together-we-build-a-city-for-all-ages.compressed.pdf>, Barcelona Ciutat Amiga de la Gent Gran, accesat la 12.09.2024

<sup>15</sup>Interreg Europe, *Age Friendly City Amsterdam*, disponibil la adresa: <https://www.interregeurope.eu/good-practices/age-friendly-city-amsterdam#>, accesat la 12.09.2024

**Oslo** sprijină inițiativele și politicile care promovează o viață independentă și activă pentru seniori. Orașul dispune de centre de zi și de activități comunitare care permit vârstnicilor să se întâlnească și să participe la diverse evenimente, cursuri și activități recreative. De asemenea se pune accent pe serviciile de îngrijire la domiciliu pentru vârstnicii care au nevoie de ajutor în viața de zi cu zi și pe locuințele adaptate nevoilor lor. Un serviciu specific de transport este testat în mai multe cartiere ale orașului. Șoferul este instruit să se ocupe de persoanele în vârstă cu probleme de mobilitate sau cognitive. Acest tip de transport prietenos cu vârsta este nou în Oslo și combină interacțiunea socială și ușurința în utilizare. Prețul redus al biletului și perspectiva de a socializa sunt motive bune pentru a ieși mai des decât înainte. Pe lângă beneficiul individual al serviciului de transport prietenos cu vârsta, are și o amprentă de mediu mai pozitivă decât serviciile de taxi individuale.<sup>16</sup>

Deși dezvoltarea orașelor prietenoase cu vârstnicii aduce numeroase beneficii, implementarea acestor inițiative poate întâmpina și anumite provocări. Printre cele mai comune provocări se numără:

- **Finanțare insuficientă:** implementarea inițiativelor necesare pentru a crea orașe prietenoase cu vârstnicii poate fi costisitoare. Soluția o reprezintă parteneriatele public-privat, atragerea de fonduri europene sau internaționale și implicarea sectorului privat în dezvoltarea de soluții inovatoare;
- **Lipsa de conștientizare:** uneori, nevoile vârstnicilor nu sunt pe deplin înțelese sau recunoscute de autorități și de restul comunității. Campaniile de informare și educație sunt esențiale pentru a schimba această percepție și pentru a promova beneficiile orașelor prietenoase cu vârstnicii;

---

<sup>16</sup>WHO, Action plans for: Age-friendly city Safe and diversified care of older people, disponibil la adresa: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2015/03/Action-plan-age-friendly-Oslo.pdf>, accesat la 10.09.2024

- Rezistența la schimbare: implementarea schimbărilor necesare poate întâmpina rezistență din partea comunității, mai ales în rândul celor care nu înțeleg sau nu apreciază nevoile vârstnicilor. Includerea vârstnicilor în procesul de planificare și luare a deciziilor poate ajuta la depășirea acestei bariere, asigurându-se că vocea lor este auzită și respectată;
- Diversitatea nevoilor: Vârstnicii nu formează un grup omogen, iar nevoile și preferințele lor pot varia considerabil. Soluțiile trebuie să fie flexibile și adaptate pentru a răspunde acestei diversități, oferind opțiuni variate de servicii și facilități.

Printr-o planificare atentă și prin implementarea de soluții inovative, provocările se pot transforma în oportunități de creare a unor orașe prietenoase cu vârstnicii mai durabile și mai echitabile pentru întreaga comunitate.

Adoptarea și implementarea modelelor de bune practici ale orașelor europene prietenoase cu vârstnicii în comunitățile românești reprezintă un pas esențial spre construirea unor spații mai incluzive, accesibile și adaptate nevoilor tuturor cetățenilor, indiferent de vârstă. Prin investiții în infrastructura accesibilă, dezvoltarea unor programe de incluziune socială, extinderea serviciilor de asistență și prevenție medicală, dar și prin promovarea colaborării între sectorul public, privat și societatea civilă, comunitățile românești pot deveni mai sigure pentru persoanele în vârstă. Această transformare necesită nu doar resurse financiare, ci și un angajament pe termen lung din partea autorităților și a societății în ansamblu, pentru a crea un mediu urban care să asigure respectul, demnitatea și confortul vârstnicilor. Urmând exemplul orașelor europene, România poate valorifica potențialul seniorilor și le poate oferi un loc activ și integrat în viața comunității, contribuind astfel la coeziunea socială și la bunăstarea tuturor.



## CAPITOL IV CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Orașele prietenoase cu vârstnicii reprezintă un model de dezvoltare urbană care ține cont de nevoile specifice ale persoanelor în vârstă. Acestea oferă infrastructură, servicii și oportunități care permit vârstnicilor să rămână implicați în comunitate, să se simtă în siguranță și să trăiască independent cât mai mult timp posibil. Prin implementarea unor strategii eficiente și prin implicarea activă a vârstnicilor în procesul decizional, orașele pot crea un mediu incluziv și sustenabil pentru toți locuitorii săi.

Crearea orașelor prietenoase cu vârstnicii nu este doar o necesitate socială, ci și o oportunitate de a valorifica experiența și cunoștințele unei generații în beneficiul întregii comunități. În contextul unei populații globale îmbătrânite, aceste inițiative devin tot mai importante și relevante pentru dezvoltarea urbană durabilă.

Pentru a deveni prietenoase cu vârstnicii, orașele și comunitățile pot implementa o serie de strategii și bune practici. Iată câteva dintre acestea:

- ❖ Planificare urbană incluzivă: autoritățile locale trebuie să integreze nevoile vârstnicilor în toate aspectele planificării urbane. Aceasta include designul infrastructurii, dezvoltarea de spații publice, inclusiv spații verzi și planificarea transportului;
- ❖ Consultare și implicare comunitară: implicarea vârstnicilor în procesul decizional este esențială. Autoritățile locale pot organiza consultări publice, grupuri de lucru și forumuri de discuții pentru a colecta opiniile și sugestiile vârstnicilor;
- ❖ Dezvoltarea de parteneriate: colaborarea cu organizații non-guvernamentale, instituții de învățământ, sectorul privat și alte părți interesate poate aduce resurse și expertiză suplimentară în dezvoltarea de inițiative prietenoase cu vârstnicii;

- ❖ Promovarea sănătății și bunăstării: orașele trebuie să investească în servicii de sănătate accesibile și programe de prevenție, precum și în facilități sportive și recreative care să încurajeze un stil de viață activ;
- ❖ Educație și incluziune digitală: programele de educație digitală sunt esențiale pentru a ajuta vârstnicii să se adapteze la noile tehnologii și să rămână conectați cu restul comunității. Acestea pot include cursuri de utilizare a computerului, smartphone-urilor și internetului;
- ❖ Promovarea participării sociale: orașele pot organiza evenimente culturale, recreative și educaționale care să încurajeze participarea activă a vârstnicilor. Crearea de cluburi și asociații pentru vârstnici poate facilita interacțiunea socială și formarea de noi prietenii;
- ❖ Asigurarea siguranței: iluminatul stradal adecvat, patrurile de poliție și programele de vecinătate pot contribui la crearea unui mediu sigur pentru vârstnici. De asemenea, orașele pot implementa sisteme de alarmă și monitorizare pentru a oferi asistență rapidă în caz de urgență.

Crearea unor orașe și comunități prietenoase cu vârstnicii în România este o provocare necesară și realizabilă, având în vedere tendințele demografice actuale. Printr-o abordare integrată care include modernizarea infrastructurii, extinderea serviciilor medicale și de îngrijire, promovarea participării sociale și culturale, adaptarea locuințelor și dezvoltarea politicilor publice favorabile, România poate deveni un exemplu de bune practici în acest domeniu. Implementarea acestor măsuri necesită colaborare și coordonare între autoritățile publice, organizațiile non-guvernamentale și sectorul privat. Prin angajamentul comun și investițiile necesare, se poate asigura o calitate a vieții superioare pentru vârstnici, contribuind, astfel, la crearea unei societăți incluzive și echitabile. Viitorul orașelor prietenoase cu vârstnicii depinde de acțiunile pe care le întreprindem astăzi, pentru a garanta că fiecare cetățean, indiferent de vârstă, se va bucura de o viață activă și demnă.

## BIBLIOGRAFIE

- ARCUB, „Străzi deschise, București – Promenadă Urbană”, disponibil la adresa: <https://arcub.ro/strazi-deschise-bucuresti-promenada-urbana-4-a-ajuns-la-final-peste-un-milion-de-bucuresteni-si-turisti-au-participat-la-evenimentele-organizate-pe-bulevardele-si-in-car/>, accesat la 14.10.2023
- Asociația CASMED, *Ghid de bune practici în dezvoltarea unei Comunități prietenoase vârstei*, disponibil la adresa: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://casmед.md/wp-content/uploads/2021/11/Ghid-de-bune-practici-in-dezvoltarea-unei-Comunitati-prietenose-varstei.pdf>, accesat la 09.08.2024
- Barcelona.de, *Using public transport - explained simply*, disponibil la adresa: <https://www.barcelona.de/en/barcelona-public-transport.html>, accesat la 12.09.2024
- Eurostat, disponibil la adresa: [https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Population\\_structure\\_and\\_ageing#The\\_share\\_of\\_elderly\\_people\\_continues\\_to\\_increase](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=Population_structure_and_ageing#The_share_of_elderly_people_continues_to_increase) accesat 18.07.2024
- Greencommunity, *Topul celor mai prietenoase orașe din România pentru bicicliști*, disponibil la adresa: <https://greencommunity.ro/mobilitate-urbana-sustenabila-piste-biciclete-romania-bucuresti-cluj-timisoara-brasov-sibiu-iasi/>, accesat la 10.09.2024
- Interreg Europe, *Age Friendly City Amsterdam*, disponibil la adresa: <https://www.interregeurope.eu/good-practices/age-friendly-city-amsterdam#>, accesat la 12.09.2024
- MLDPА, *Noi investiții în infrastructura medicală, culturală, juridică și sportivă*, aprilie 2024, disponibil la adresa: <https://www.fonduri-structurale.ro/stiri/34034/mdlpa-noi-investitii-in-infrastructura-medicala-culturala-juridica-si-sportiva>, accesat la 10.09.2024

- Monitorul Expres, *Strategia verde a municipiului Braşov pe următorii 20 ani*, disponibil la adresa: <https://www.monitorulexpres.ro/2024/02/13/strategia-verde-a-municipiului-brasov-pe-urmatorii-20-de-ani-in-dezbatere-publica/>, accesat la data 10.09.2024
- Panorama, *Cum a ajuns Oradea să concureze de la egal la egal cu frații mai mari: Timișoara și Cluj*, disponibil la adresa: <https://panorama.ro/oradea-urbanistic-concureze-la-egal-timisoara-cluj/>, accesat la 10.09.2024
- Primăria Cluj Napoca, *Planul de mobilitate urbană durabilă Cluj Napoca 2021-2030*, disponibil la adresa: [https://files.primariaclujnapoca.ro/2022/02/03/PMUD\\_Cluj-Napoca.pdf](https://files.primariaclujnapoca.ro/2022/02/03/PMUD_Cluj-Napoca.pdf), accesat la 10.09.2024
- Recorder, *Lista proiectelor de investiții din Arad*, disponibil la adresa: <https://recorder.ro/investitii/arad/arad/>, accesat la 12.09.2024
- Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030, disponibil la adresa: <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/263601>, accesat la 17.09.2024
- WHO, *Voices of the elderly, Barcelona Age-Friendly City-Together we will build a city for all ages* disponibil la adresa: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/05/Barcelona-Age-friendly-city-Together-we-build-a-city-for-all-ages.compressed.pdf>, accesat la 12.09.2024
- WHO, *Action plans for: Age-friendly city Safe and diversified care of older people*, disponibil la adresa: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2015/03/Action-plan-age-friendly-Oslo.pdf>, accesat la 10.09.2024
- WHO, *The Global Network for Age-friendly Cities and Communities Looking back over the last decade, looking forward to the next*, disponibil la adresa: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/278979/WHO-FWC-ALC-18.4-eng.pdf?sequence=1>, accesat la 17.09.2024