



CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE
PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE

Rolul social al voluntariatului în viața persoanelor vârstnice

Șerban-Mihai MITREA

OCTOMBRIE, 2025

CUPRINS

INTRODUCERE.....	2
CAPITOLUL 1: ROLUL VOLUNTARIATULUI ÎN VIAȚA PERSOANELOR VÂRSTNICE.....	4
CAPITOLUL 2: ÎMBĂTRÂNIREA ACTIVĂ ȘI ACTIVITĂȚILE DE VOLUNTARIAT.....	9
CAPITOLUL 3: OPORTUNITĂȚI DE VOLUNTARIAT	16
CAPITOLUL 5: CONCLUZII ȘI PROPUNERI.....	22

INTRODUCERE

Odată cu pensionarea, viața socială a persoanelor vârstnice suferă limitări, mai ales, în ceea ce privește interacțiunea cu ceilalți. Pierderea rolurilor sociale cu care indivizii s-au identificat o viață întreagă duce la o serie de fenomene sociale negative din punct de vedere psihologic, cu atât mai mult cu cât aceștia se află în situația de a nu dispune de alte pârghii sociale care să-i mențină integrați social, cum sunt familia (instituția principală de suport social, afectiv și psihologic), grupul de prieteni sau colegii de serviciu.

Integrarea socială a pensionarilor și bunăstarea fizică, emoțională și psihologică se află în strânsă legătură cu cantitatea și calitatea relațiilor sociale. Astfel, o persoană singură, privată de relațiile cotidiene eterogene (cu persoane cu status-roluri diverse) face față cu dificultate cerințelor societății și ale statului, fie că e vorba de contribuțiile economice obligatorii sau de relațiile sociale implicite cu ceilalți. Odată cu părăsirea pieței de muncă, persoanele vârstnice se pot confrunta cu probleme de natură psihologică și fizică, motivele principale constituindu-le pierderea rolurilor sociale și diminuarea activității fizice. Toate aceste efecte converg către izolare socială, stare ce amplifică reacțiile provenite din partea societății.

Este nevoie, prin urmare, de instituții intermediare și programe societale care să faciliteze interacțiunea dintre persoana vârstnică și societate și să creeze cadrul în care vârstnicul să-și consolideze setul de status-roluri. Activitățile de voluntariat pot constitui, în acest caz, o sursă a bunăstării fizice și psihice a vârstnicului, aflându-se în strânsă legătură cu conceptul de *îmbătrânire activă*, cu atât mai mult cu cât persoana se confruntă cu singurătatea și este predispusă riscului de excluziune socială.

Studiul de față analizează diferitele aspecte sociale și psihologice ale fenomenului, incluzând o perspectivă interacționist-simbolică, axată pe individ și pe relațiile lui sociale (consolidarea identității prin performarea rolurilor

sociale), dar și funcționalistă (aspectele macro-sociale care influențează percepția generală a societății, respectiv participarea la voluntariat). Cu scopul justificării importanței practicării acțiunilor de voluntariat, pentru a compensa lipsurile dobândite odată cu trecerea în etapa pensionării, vor fi identificate și analizate nivelele de inactivitate la nivel global, precum și indicii de îmbătrânire activă (cu accent pe voluntariat), respectiv cel de generozitate – un indicator relevant al fenomenului.

CAPITOLUL 1: ROLUL VOLUNTARIATULUI ÎN VIAȚA PERSOANELOR VÂRSTNICE

Voluntariatul este considerat a fi o modalitate de îmbunătățire a calității vieții persoanelor vârstnice aflate în etapa pensionării - etapă ce-i privează de interacțiunile sociale necesare unei funcționări normale. Acest traseu social, pentru care individul poate opta, este promovat de programele de îmbătrânire activă și sănătoasă la nivel european, însă România dispune de puține oportunități concrete. În același timp, cultura specifică țării nu conține valori sănătoase care să orienteze populația vârstnică către o atentă grijă de sine, ci mai degrabă către grija față de cei apropiați (copiii, nepoții). Pentru ca voluntariatul să devină o practică social acceptată ar fi nevoie de o schimbare la nivel cultural, a normelor și valorilor atribuite vârstei înaintate și, prin urmare, a modului de raportare față de sine.

O caracteristică importantă a acestui tip de activitate o reprezintă mutualitatea: persoanele care oferă servicii în mod benevol sunt recompensate la rândul lor cu beneficii, acestea fiind legate, în general, de îmbătrânirea activă și consolidarea setului de roluri sociale. Atât dintr-o perspectivă empirică, cât și dintr-una teoretică, absența identității de rol joacă un rol major în ceea ce privește bunăstarea persoanelor vârstnice, lipsa unui partener, a unui loc de muncă (pensionarea fiind, în acest caz, principala cauză a absenței locului de muncă) sau a identității asociate rolului parental (în cazul în care pensionarul nu poate avea grijă de nepoți, spre exemplu), toate acestea – luate independent sau cumulat – constituind principalele cauze directe.¹

Voluntariatul reprezintă, în principal, cadrul în care vârstnicul își poate consolida identitatea. Acest lucru se poate realiza, în primul rând, prin obținerea

¹ Coleman, Antonucci & Adelman 1987; Hong & Seltzer, 1995, Moen, Dempster-McClain & Williams 1992; Rushing, Ritter & Burton 1992; Sieber 1974; Verbrugge 1983 apud Emily A. Greenfield, Nadine F. Marks, *Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being*, 2004, p. 258. Disponibil la adresa: <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S258>. Accesat la data: 05.09.2025

de noi roluri sociale, cu atât mai mult cu cât aceste roluri sunt asociate cu un status social important și cu un capital simbolic (prestigiu) bun.

Relația dintre identitatea de rol și bunăstarea individului a fost și este un subiect clasic, îndelung exploatat de sociologi importanți, precum Emile Durkheim, care a corelat (dezvoltând teorii în jurul conceptelor de anomie, de maladie pricinuită de depozedarea de roluri ori separarea de o largă ordine socială) identitatea și rolurile sociale cu bunăstarea. Turner (1978) consideră punerea în practică a rolului (în cazul de față cel de voluntar) drept un proces cu caracter germinal prin care oamenilor le este validat și dobândesc în același timp stimă de sine, în timp ce Thoits (1983) afirmă faptul că rolurile sunt o sursă de sens, un ghid, o direcție și un scop în viața indivizilor, împiedicând persoanele să aibă o stare mentală negativă și un comportament dezorganizat.² Toate acestea, într-o etapă a vieții în care vârstnicul nu mai lucrează (odată cu pensionarea), existând un risc mare de pierdere a partenerului (și implicit o pierdere a rolului și a identității maritale), fenomenul dobândește o amploare în ceea ce privește deteriorarea stării psihice și fizice a persoanelor vârstnice. Tocmai cei din această categorie de vârstă au cea mai mare nevoie de susținere socială, iar voluntariatul constituie, în acest caz, o sursă importantă de bunăstare.

Greenfield și Marks corelează absența identității maritale, parentale și a celei lucrative (asigurată de locul de muncă) cu consecințe psihologice negative³. La polul opus, deținerea unor multiple roluri sociale (cu atât mai mult cu cât acestea pot fi divergente ca norme și valori promovate) au potențialul de a crea conflicte și cerințe copleșitoare pentru individ. Cu toate acestea, potrivit studiilor din domeniul social, cu cât individul performează mai multe roluri și deține mai multe identități, cu atât starea sa fizică și cea psihică sunt mai bune.

² Emily A. Greenfield, Nadine F. Marks. *Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being*, 2004, p. 259. Disponibil la adresa: <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S258>. Accesat la data: 05.09.2025

³ *Ibidem*.

Totuși, beneficiile voluntariatului nu se aplică în mod omogen segmentului de populație vârstnică, existând o serie de condiții pentru care anumite persoane pot beneficia mai mult de această formă de activitate. Moen et. co. evidențiază influența variabilelor sociale precum educația, statutul marital, dimensiunea familiei și vârsta drept factori circumstanțiali principali asupra puterii de influență a voluntariatului asupra persoanelor vârstnice.⁴

Există o diferențiere între rolurile sociale și identitatea asociată fiecăruia dintre ele, astfel încât cele ce corespund unei identități maritale, paternale sau profesionale dețin o influență mai mare asupra individului, și implicit asupra persoanei vârstnice, deoarece acestea corespund atribuțiilor personale și așteptărilor pe care societatea le deține *a priori* de la indivizi. Prin urmare, rolurile și identitățile non-familiale și non-profesionale, specifice activităților legate de instituții sociale extrinsece atribuțiilor de bază ale individului, cum sunt activitățile de voluntariat, sunt menite să substituie, la o vârstă la care pierderile identitare sunt majore, acele roluri și identități care au asigurat stima de sine și bunăstarea fizică și psihologică a persoanei vârstnice cea mai mare parte din timpul vieții sale. Voluntariatul, prin mijloacele pe care le pune la dispoziție (interacțiuni frecvente cu status-roluri și identități multiple), deține o putere de influență majoră în ceea ce privește bunăstarea persoanelor vârstnice. Cu cât societatea deține mai multe oportunități de voluntariat, cu atât există șanse mai mari ca vârstnicului să îi fie exercitate atribuțiile într-un domeniu familiar și cunoscut.

Din perspectivă gerontologică, voluntariatul constituie, de asemenea, o oportunitate de sens în viață, de punere în aplicare a rolurilor și de

⁴ Nancy Morrow-Howell et al., *Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults*, 2003, p. 138. Disponibil la adresa: https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/58/3/S137/583366#google_vignette. Accesat la data: 05.09.2025;

productivitate⁵, prin urmare o sursă eudemonică⁶ prin care persoanele vârstnice își pot crea în mod benevol o situație cât mai bună. Din păcate, cultura națională nu implică un set de valori orientate către o astfel de filosofie de viață, care să împingă persoanele aflate într-o etapă mai dificilă, printr-un tip de presiune socială benefică, spre o fericire și o bunăstare socială, fizică și psihică promise (prin existența unor programe și instituții care să ofere oportunități multiple de voluntariat) de stat și societate.

Rolul voluntariatului poate fi definit și de potențialul de conectare intergenerațională pe care acesta îl deține, multe programe de voluntariat din Occident creând o punte între generații.

Societatea actuală – caracterizată printr-o separare generațională, populația vârstnică fiind supusă unui proces de cvasi-segregare socială din pricina diferențelor de valori menite să îi lege de restul societății, dar și din cauza stereotipurilor mutuale pe care unii le au față de ceilalți (majoritatea provenind tocmai din lipsa contactului real, dintr-o imagine distorsionată creată de diverse narațiuni existente în mass-media) și a ageism-ului încă prezent – nu dispune de resurse sociale, politice sau umane care să realizeze o legătură între generații. Voluntariatul, pe lângă beneficiile enunțate anterior asupra stării fizice și psihice, poate distruge prejudecățile, stereotipurile și poate diminua considerabil ageism-ul. Există, cu precădere în societățile occidentale, programe de voluntariat în care vârstnicii interacționează cu tinerii, beneficiile fiind mutuale.

La nivel fundamental, indiferent de vârstă, gen și statut social, indivizii dețin nevoia de apartenență la un grup social, împărtășind valori și principii comune. Această nevoie de coerență identitară poate fi asigurată în cadrul programelor de voluntariat, acestea oferind persoanelor vârstnice motive suficient de solide pentru a le motiva să rămână active. Psihologia socială pune

⁵ Herzog & House 1991, Jirovec & Hyduk 1998 apud Emily A. Greenfield, Nadine F. Marks, *Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being*, 2004, p. 259.

⁶ Eudemonism – Concepție sau doctrină morală care consideră că scopul conduitei umane este fericirea, obținută însă printr-o viață dominată de rațiune, și nu de plăceri efemere.

accent pe necesitatea existenței unei direcții stabile în viață și a identificării cu roluri sociale coerente, în acord cu propriile valori și interese. Perioada pensionării este caracterizată printr-o perturbare a proceselor identitare, consecința fiind lipsa de sens și un gol existențial profund. În momentul în care vârstnicul nu se mai poate defini prin acțiuni concrete și nu se mai simte parte a ceva mai larg sau a unui întreg (ex. profesia și grupul de colegi de la muncă), acesta va experimenta o stare de confuzie și anxietate, care, mai apoi, converg în apatie sau chiar depresie. Așadar, cu toate că aparatul fiziologic suferă o degradare, desfășurarea unei munci cu sens în cadrul unor limite stabilite social sau personal este necesară potrivit specialiștilor din domeniu, persoanele vârstnice fiind încurajate să nu renunțe la activitate, rămânând integrate în societate.

Mai departe, în următorul capitol, va fi expus și analizat conceptul de îmbătrânire activă (concept strâns legat de nevoia de identitate și sens, enunțate anterior), fiind susținut de o scurtă analiză a datelor cu privire la nivelul de activitate (la nivel global) și a indicilor de îmbătrânire activă și generozitate - doi indicatori ai tendinței de performare a acțiunilor de voluntariat.

CAPITOLUL 2: ÎMBĂTRÂNIREA ACTIVĂ ȘI ACTIVITĂȚILE DE VOLUNTARIAT

Conceptul de *îmbătrânire activă*, lansat de Organizația Mondială a Sănătății în anul 2012, vizează optimizarea oportunităților pentru sănătate și securitate, în scopul îmbunătățirii calității vieții persoanelor vârstnice, prin implicarea acestora la viața socială, economică, culturală și spirituală, și nu doar la abilitatea de a fi apt din punct de vedere fizic și de a continua munca.⁷ Acest concept se află în concordanță cu cel de îmbătrânire normală sau de succes, care se referă, de obicei, la „modele întâlnite frecvent ale îmbătrânirii umane”.

Din pricina faptului că există un strat socio-cultural ce interferează cu îmbătrânirea fizică și psihică, „îmbătrânirea sănătoasă” diferă de la o cultură la alta.”⁸ Acest fapt explică și numărul mic al oportunităților de voluntariat și atitudinea statului (la nivel macro-social) și a indivizilor cu privire la acest tip de activitate, România fiind deficitară la acest capitol. În spațiul socio-cultural autohton, etapa bătrâneții sau pensionarea nu implică un set de practici construite pe norme și valori orientate spre individ și spre grija de sine. Mai mult, capitalul economic deținut de individ tinde să fie gestionat în raport cu alții semnificativi din viața lor, de obicei, nepoții. Status-rolul de bunic/bunică vine cu așteptarea ca nepoții să beneficieze financiar, astfel încât resursele economice acumulate de pensionar până în acel moment sunt dispersate în alte direcții decât cele privind propria persoană, specifice unei îmbătrâniri active.

Pe fondul schimbărilor demografice accentuate în ceea ce privește îmbătrânirea populației și scăderea natalității, principalele instituții specializate în domeniul gerontologic și cele politice au dezvoltat planuri pentru combaterea problemelor populației vârstnice, planuri ce se regăsesc și în *Strategia națională*

⁷ Andreea, Apostiu. Îmbătrânirea activă – o necesitate pentru progresul economic și social. *Revista română de sociologie*, nr. 1-2, 2015 p. 68. <https://www.revistadesociologie.ro/pdf-uri/nr.1-2-2015/04-Andreea.pdf>. Accesat la data: 05.09.2025

⁸ Atchley, R. C. *A Continuity of Normal Aging*, 1989, p. 183.

privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023—2030 aprobată de Guvernul României.

Printre **obiectivele strategiilor** de îmbătrânire activă intră⁹:

- Reducerea numărului de decese premature;
- Limitarea dizabilităților și bolilor cronice la vârstnici;
- Creșterea calității vieții vârstnicilor;
- Reducerea costurilor îngrijirilor medicale;
- Dezvoltarea continuă de servicii sociale și de sănătate, accesibile, permissive, calitative;
- Asigurarea educației și învățământului continuu pentru personalul implicat în serviciile sociale și de sănătate.

Pe lângă efectele benefice ce țin de îmbătrânirea activă, voluntariatul poate constitui baza pentru schimbul intergenerațional (în 2008-2009, 31% dintre persoanele de 70-90 de ani au declarat că dețin mai mult de două prietenii cu persoane din afara categoriei lor de vârstă¹⁰), diminuând, astfel, ageism-ul.

Apostiu a identificat câteva activități necesare unei îmbătrâniri active și sănătoase¹¹:

- crearea și/sau creșterea funcționalității centrelor multifuncționale;
- organizarea activităților cu normă întreagă și parțială, respectiv a celor voluntare (intermedierea între angajatori și angajați, crearea unei baze de date cu acest scop);
- crearea/perfecționarea rețelei de servicii pentru bătrâni (îngrijirea bolnavilor, cumpărături, consiliere, afaceri, activități în timpul liber);
- perfecționarea funcționării unor birouri de informare și consiliere pentru bătrâni (consiliere juridică, socială, terapeutică, medicală, economică);

⁹ Andreea, Apostiu, op. cit.

¹⁰ Dykstra, P. A. & Fleischmann, M. (2016). Cross-age friendship in 25 European countries. *Studi di Sociologia*, LIV (2), 107-125 *apud*. On life-long learning, education, volunteering, intergenerational exchange, consultation and participation of older persons in Europe, Age Barometer 2021, p. 16. Disponibil la adresa: https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf. Accesat la data: 05.09.2025

¹¹ Andreea Apostiu, op. cit., p. 64.

- crearea unor centre de ajutor familial;
- accesul la serviciile unor îngrijitori și asistenți specializați, centrați pe problemele vârstnicilor;
- crearea unor mijloace de circulație performante și a unor trasee sigure;
- începerea unor cursuri și stagii de pregătire ce vizează bătrânii;
- crearea posibilităților unor schimburi de experiență între bătrâni și tineri (ascultare de povești, cursuri culinare și de meșterit, utilizarea calculatorului etc.).

Este nevoie, prin urmare, de practici concrete prin care vârstnicii, ajunși în mod inevitabil într-un impas din pricina schimbărilor sociale fiziologice, să se poată adapta cu ușurință la noua condiție. Toate aceste activități sunt menite să substituie activitățile obișnuite anterioare pensionării, asigurând perosanelor vârstnice suportul necesar unei îmbătrâniri sănătoase, diminuând efectele proceselor degenerative.

Datele dintr-un raport OMS¹² privind inactivitatea fizică la adulți la nivel global (care reprezintă estimări standardizate ale vârstei) certifică importanța necesității existenței în orice societate a unor oportunități de voluntariat, prin care persoanele vârstnice să evite sedentarismul și izolarea socială.

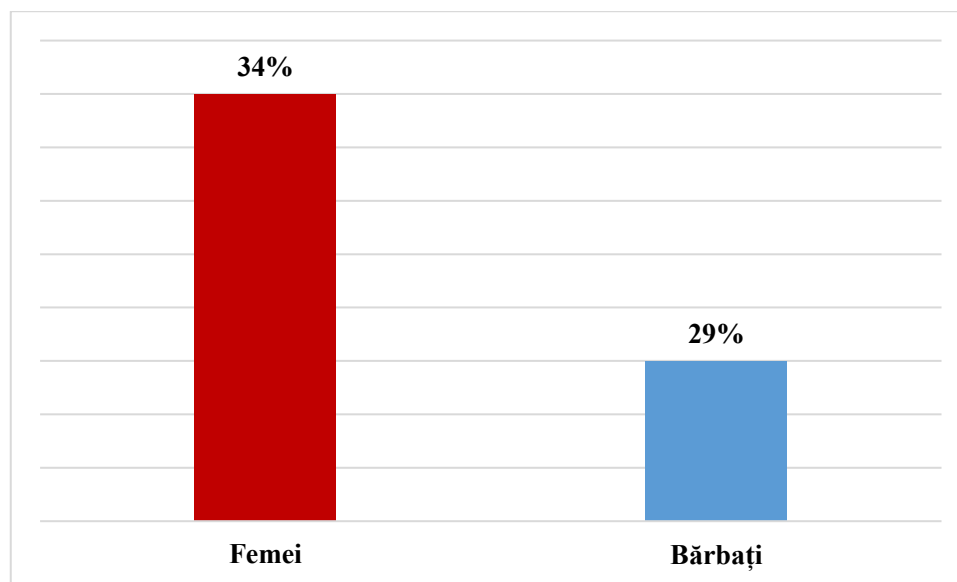
În anul 2022, aproape o treime (31%) din populația generală nu a atins nivelul de activitate fizică recomandat de OMS (fig. nr. 1), femeile fiind cu aproximativ 5 procente mai puțin active fizic decât bărbații. (34%, respectiv 29%)¹³. Cu toate că procentul ilustrează tendința societății în ansamblu, aceasta reflectă și stilul de viață al persoanelor vârstnice. Inactivitatea fizică diminuată poate fi corelată cu interacțiuni sociale restrânse și sedentarism, condiție premergătoare izolării și excluziunii sociale. Din pricina interdependenței dintre fenomenele ce implică activitatea fizică și cele sociale și psihologice, voluntariatul, prin efectele sale

¹² WHO, Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030, p. 4. Disponibil la adresa: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378026/9789240096905-eng.pdf?sequence=1>. Accesat la data: 05.09.2025.

¹³ WHO, Loc. Cit.

pozitive multilaterale, constituie un pilon al integrării și coeziunii sociale. În etapa bătrâneții, când identitatea se fragmentează și sensul se pierde, munca benevolă poate substitui nevoia primară a individului de sens și satisfacție personală, aspecte ce se propagă la nivelul sănătății fizice și psihice.

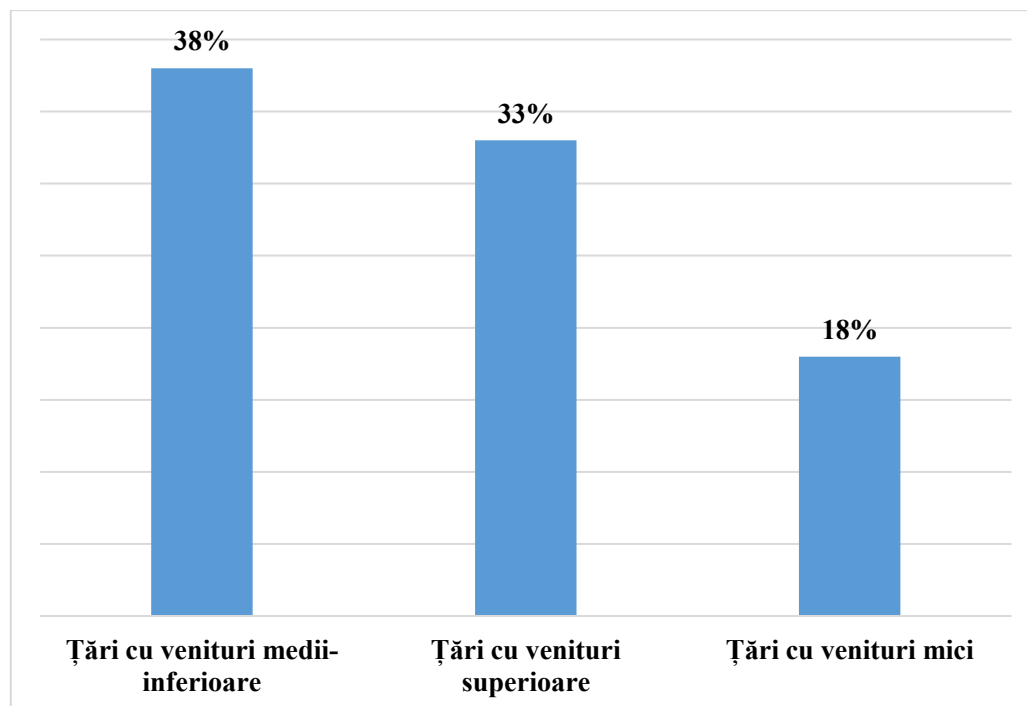
Fig. nr. 1. Nivelul de inactivitate la nivel global (2022)



Sursa: Preluare date CNOPPV după datele OMS, Prevalența inactivității fizice în regiunea OMS, la nivel global, 2022

Potrivit fig. nr. 2, în același an, în țările cu venituri medii inferioare nivelul inactivității fizice s-a ridicat la 38%, spre deosebire de țările cu venituri medii superioare, unde nivelul s-a situat la 33% și cele cu venituri mici, cu 18%. Așadar, țările cu venituri medii inferioare dețin cel mai înalt nivel de inactivitate fizică, în timp ce țările cu venituri mici cel mai mic. Această situație poate fi explicată prin faptul că în țările cu venituri mici munca agrară, brută poate prevala muncii automatizate. Prin urmare, persoanele vârstnice din țările sărace pot desfășura activități fizice ca urmare a asigurării unui trai decent și nu împinse de valori specifice îmbătrânirii active și a existenței unor programe speciale de voluntariat.

Fig. nr. 2. Nivelul de inactivitate la nivel global după venitul țării (2022)



Sursă: Preluare date CNOOPV după datele OMS, Prevalența inactivității fizice după venitul Băncii Mondiale, 2022

Potrivit datelor *UNECE*, Indicele Îmbătrânirii Active¹⁴ (IIA/AAI) în anul 2016, în România, contrasta semnificativ cu media la nivel european. În ceea ce privește participarea socială (categorie care cuprinde activitățile de voluntariat) acesta era de 13,6, față de 17,9 la nivelul UE. IIA pentru capacitatea îmbătrânirii active era în acel moment 44,6 în România, iar la nivel european acesta era 57,5¹⁵. (p. 23) În ceea ce privește strict categoria activităților de voluntariat, media în România a indicelui a fost 2,8.¹⁶ (cu 0,3 mai puțin decât în anul 2011, când a fost măsurat prima dată), sugerând un ușor declin. Valori generale ale

¹⁴ „Indicele Îmbătrânirii Active” reprezintă un instrument de măsurare al potențialului persoanelor vârstnice de a se angaja activ în societate, așa cum o reflectă definiția „îmbătrânirii active”

¹⁵ *UNECE, European Commission, 2019, Active Ageing Index at subnational level in Romania*, p. 23. Disponibil la adresa: https://mmuncii.ro/j33/images/Documente/MMPS/Rapoarte_si_studii_MMPS/DPSS/2019_-Indicele_imbatranirii_active_AAI_-_1_Raport_.pdf. Accesat la data: 05.09.2025.

¹⁶ *Ibidem*, p. 27

indicelui sunt prezente și pentru anul 2018 (fiind ultimele date disponibile), România menținându-se la coada clasamentului cu un scor de 30,17¹⁷.

Această discrepanță reflectă atât existența unei culturi care nu pune accentul pe valori benefice, orientate către managementul propriei sănătăți, cât și lipsa unor programe de voluntariat sustenabile. Incapacitatea susținerii economice a acestor programe se reflectă într-un indice scăzut al îmbătrânirii active, efectele fiind resimțite în timp, prin accelerarea procesului de degradare a sănătății.

Potrivit *World Giving Index 2024*, România ocupă poziția 132 din 142, deținând un scor de doar 6% la acțiunile de voluntariat ale adulților (penultima poziție alături de Bulgaria) și un scor total de 26 de puncte (din 100 totale)¹⁸.

În ultimii ani, datele cu privire la situația îmbătrânirii active în România lipsesc, nefiind posibilă compararea sau surprinderea evoluției în timp a fenomenului. Cu toate acestea, statisticile expuse de OMS indică un nivel de inactivitate ridicat.

În România nu există o cultură a voluntariatului, majoritatea vârstnicilor petrecându-și timpul liber în proximitatea gospodăriei. Acest lucru sugerează existența unor interacțiuni sociale restrânse și superficiale, care, în condiții nefavorabile precum văduvia, împing persoanele vârstnice spre singurătate.

Asociațiile de pensionari afiliate la federațiile naționale de pensionari membre ale Consiliului Național al Organizațiilor de Pensionari și al Persoanelor Vârstnice (CNOPPV) reprezintă un spațiu social optim desfășurării activităților sociale potrivite nivelului de autonomie funcțională a persoanelor vârstnice, substituind în mod eficient alte tipuri de organizații de voluntariat. Acțiunile desfășurate în cadrul acestor asociații de pensionari sunt și prosociale, orientate spre întrajutorarea persoanelor vârstnice, astfel încât beneficiile sunt mutuale,

¹⁷ Active Ageing Index, European Commission, Composite Indicators & Scoreboards Explorer. Disponibil la adresa: <https://composite-indicators.jrc.ec.europa.eu/explorer/indices/aai/active-ageing-index>. Accesat la data: 05.09.2025

¹⁸ CAF, 2024, World Giving Index, Global Trends in Generosity, p. 18. Disponibil la adresa: https://www.cafonline.org/docs/default-source/inside-giving/wgi/wgi_2024_report.pdf. Accesat la data: 05.09.2025

conferind atât un sentiment de mulțumire, cât și sens și identitate. Mai mult, voluntariatul în cadrul asociațiilor poate implica interacțiuni sociale intergeneraționale, fiind în acord cu una dintre direcțiile de acțiune specifice obiectivului 6 al Planului de acțiune pentru perioada 2023-2030 din cadrul „Strategiei naționale privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030”. De asemenea, pensionarii se angajează de cele mai multe ori benevol în acțiunile structurilor consultative locale, creându-se rețele de voluntari locali pentru desfășurarea activităților comunitare.¹⁹ Participanții pensionari capătă, astfel, un sentiment profund de integrare socială, estompându-se granițele simbolice, prejudecățile și stereotipurile ce se interpun adesea între generații în cadrul interacțiunilor cotidiene.

¹⁹ Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030, p. 53. Disponibil la adresa: <https://sgg.gov.ro/1/wp-content/uploads/2022/12/ANEXA-21.pdf>. Accesat la data: 05.09.2025.

CAPITOLUL 3: OPORTUNITĂȚI DE VOLUNTARIAT

Din punct de vedere antropologic, cultura unei societăți determină tendințele sociale ale membrilor săi și caracterul instituțiilor, respectiv modul în care acestea funcționează. În spațiul cultural autohton nu există suficiente inițiative și mijloace de combatere a problemelor sociale și psihologice cu care se confruntă pensionarii și, prin urmare, lipsa vizibilității publice atarge cu sine perpetuarea dezinteresului față de acestea.

La nivel european, țări precum Franța, Italia, Marea Britanie sau cele scandinave prezintă un interes mai puternic față de tendințele sociale imanente etapei pensionării, când depozitarea de roluri și alți factori socio-demografici, cum sunt mediul de proveniență sau statutul marital, dețin o influență puternică asupra acestui segment de populație vulnerabil.

Câteva exemple de bune practici în direcția menținerii bunăstării prin acțiuni de voluntariat, specifice standardelor de îmbătrânire activă propuse de instituțiile avizate se regăsesc în mai multe țări europene: **Best Friends against Ageism Project**²⁰ reprezintă un model de program de workshop-uri intergeneraționale destinat interacțiunii intergeneraționale cu scopul de asigura incluziunea socială a persoanelor vârstnice. Proiectul are drept co-fondatori Erasmus + – KA2: Strategic Partnership. Proiectul caută să expună atitudinile negative împotriva persoanelor vârstnice și să reducă ageism-ul, o provocare a societăților moderne.

Principalele obiective ale proiectului sunt:

- să asigure o metodă inovativă pentru asistenții sociali, voluntarii și educatorii care lucrează cu persoanele vârstnice;
- să anuleze izolarea persoanelor vârstnice prin participarea socială și incluziunea în comunități EU;

²⁰ Best Friends. Disponibil la adresa: <https://bestfriendsproject.eu/>. Accesat la data: 05.09.2025

- să îmbunătățească sănătatea fizică și mentală a persoanelor vârstnice prin interacțiunea cu copii;
- să îmbogățească procesele de învățare ale persoanelor vârstnice prin intermediul interacțiunii cu copii;
- să promoveze relațiile intergeneraționale, să combată stereotipurile și să sporească solidaritatea intergenerațională împotriva ageismului prin activități distractive;
- să sporească încrederea de sine a copiilor și simțul responsabilității prin respectarea vârstnicilor.

Activități implementate în cadrul proiectului:

- focus grupuri cu persoane vârstnice, asistenți sociali și voluntari;
- înregistrări autobiografice;
- o serie de bune practici care să asigure organizațiile cu o metodă de a spori planurile în sfera învățării intergeneraționale și de a crește conștientizarea la nivel local și național despre învățarea intergenerațională drept o zonă de acțiune socială și profesională;
- instruirea personalului în abordarea proiectului *Best Friends*, a bunelor practici și a conceptelor metodologice;
- o serie de instrumente pentru asistenții sociali, voluntari, persoanele în vârstă, educatori.

Potrivit Raportului European de Învățare Intergenerațională și Incluziune Socială a Persoanelor Vârstnice²¹, ce a analizat trendul incluziunii sociale din 6 țări europene (Marea Britanie, Franța, Letonia, Austria, Italia și Grecia), în Marea Britanie, singurătatea și bunăstarea mentală sunt o problemă generală (24% dintre cei de peste 60 de ani au declarat că se simt singuri uneori, în timp

²¹ Best Friends against Ageism – Intergenerational workshops between old people and children to break the isolation of elderly people and support their social inclusion, EUROPEAN REPORT on Intergeneration Learning and Social Inclusion of Elderly People, Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union, 2020, p. 8. Disponibil la: <https://symplexis.eu/wp-content/uploads/2022/03/bestfriends-io1-european-report-en.pdf>. Accesat la data: 05.09.2025

ce 50% dintre cei de peste 55 de ani resimt anxietate), iar în Franța, în anul 2017, aproximativ 300 000 de vârstnici s-au regăsit în situația de „moarte socială”, fără a avea contact cu familia sau cu prietenii acestora, situația afectând peoponderent vârstnicii de peste 85 de ani.

În acest caz, voluntariatul, prin punerea în contact cu alți indivizi cu scop comun și oferirea unui rol în cadrul unor activități, suprimă sentimentul de singurătate și anxietate resimțite, la nivel general, de populația vârstnică. În această privință, unele state au luat măsuri de prevenire și combatere a izolării sociale. În Austria, spre exemplu, s-a dezvoltat *Planul Federal pentru Seniori* pentru a se menține și îmbunătăți calitatea vieții persoanelor vârstnice și a grupurilor de indivizi potrivit recomandărilor legate de conceptul de „îmbătrânire activă”, scopul fiind acela de a îmbunătăți sănătatea, siguranța și participarea.²²

Situația pandemică și efectele sale exacerbate asupra segmentului vulnerabil al populației este, de asemenea, îndelung evocat în studiu, vârstnicii având contacte sociale mult mai puține, mai ales cei cu o familie aflată la distanță sau fără prieteni.²³

Chiar și în cazul statelor respective, activitățile intergeneraționale nu sunt prioritare în cadrul programelor naționale, însă au fost evaluate drept inițiative foarte bune (de către participanții austrieci).²⁴

Alte oportunități de voluntariat sau programe intergeneraționale prin care se combate izolarea socială și se promovează îmbătrânirea activă:

În Marea Britanie, spre exemplu, proiectul „Food for Life” a fost implementat cu acest scop. În cadrul proiectului, un grup de persoane vârstnice au lucrat împreună cu copii într-o școală primară pentru a promova mâncarea sănătoasă și a îmbunătăți starea de sănătate. „Anam Cara”, un alt proiect

²² *Ibidem.*

²³ *Ibidem*, p. 19.

²⁴ *Ibidem.*

intergenerațional, a fost creat în 2015 cu scopul de a combate stereotipurile despre demență și pentru a conecta persoanele vârstnice cu copiii, având beneficii mutuale²⁵.

În cazul Austriei, seniorii și preșcolarii au lucrat împreună exerciții de gimnastică împreună cu rude, părinți și asistenți sociali, în cadrul proiectului pilot „Generationen bewegen”. De asemenea, Austria este cunoscută pentru casele multigeneraționale, care pun în legătură persoanele vârstnice și copii într-un context de schimb mutual.

În Italia, schimbul intergenerațional s-a realizat în cadrul proiectului de voluntariat „Ri-Generiamoci”, unde au fost susținute activități cu un înalt grad de interacțiune socială precum actoria, cântatul, vizite ale vâstnicilor în școli. Aceste bune practici au drept fundament interacțiunea intergenerațională și se axează pe activități sociale de integrare a persoanelor vârstnice în societate și de combatere a singurătății.²⁶

Lucrul în cadrul unei organizații poate fi benefic pentru bunăstarea persoanelor vârstnice, diminuând chiar mortalitatea. Totuși, potrivit lui Musick et. co. (1999), voluntariatul în cadrul unei singure organizații poate fi o experiență mult mai semnificativă, cu un aport mai mare în ceea ce privește prestigiul (capitalul simbolic) al unei persoane decât voluntariatul sau munca în cadrul a mai mult de o organizație²⁷.

Comisia Europeană a declarat anul 2011 *Anul Voluntariatului*, având drept principal scop să încurajeze și să sprijine comunitatea, statele membre, autoritățile locale și regionale să creeze condițiile pentru o societate civilă propice pentru voluntariat în cadrul Uniunii Europene, dar și pentru a face aceste activități de voluntariat mai vizibile²⁸.

²⁵ *Ibidem*, p. 21.

²⁶ *Ibidem*, p. 6.

²⁷ Nancy Morrow-Howell et al., *op. cit.*,

²⁸ Volunteering by older people in the EU, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Anja Ehlers, Gerhard Naegel & Monika Reichert, Technical University of Dortmund, Germany,

UE a declarat anul 2012 drept *Anul Îmbătrânirii Active*, având ca direcții principale de acțiune următoarele: îmbunătățirea condițiilor de angajare a persoanelor vârstnice și susținerea implicării sociale la vârsta bătrâneții și „îmbătrânirea sănătoasă”, pentru combaterea excuziunii sociale și a singurătății.²⁹ Această ultimă inițiativă constituie principalul mijloc prin care se poate îmbunătăți mediul social prin care persoanele vârstnice pot face față noilor schimbări personale (pierderea multor status-roluri, pierderea membrilor familiei și a relațiilor cu grupuri de suport, cum sunt grupul familial sau cel de prieteni, excluziunea și segregarea socială, ageism-ul etc.) - schimbări la care individul, proaspăt pensionat, trebuie să se adapteze. Prin urmare, crearea condițiilor de participare activă la viața socială este vitală în această etapă de viață, iar voluntariatul reprezintă una dintre principalele surse ale bunăstării după pensionare.

La nivel micro-social, un nivel scăzut de educație, o sănătate șubredă și o vârstă înaintată (75+) constituie factori importanți de impediment pentru a face voluntariat.³⁰ Totuși, odată ce persoana vârstnică a practicat activități de voluntariat, face să crească șansele ca aceasta să continue să le practice.

În țările nordice, cum sunt Suedia, Olanda sau Germania, voluntariatul deține o popularitate și o influență mult mai mare, în special, datorită faptului că în aceste societăți există o cultură a activităților de relaxare, iar vârstnicii pot alege dintr-o serie de oportunități pe baza propriilor interese. La polul opus, există o implicare mică în aceste activități în condițiile în care voluntariatul se concentrează exclusiv pe sectorul social.³¹

2011, p. 5. Disponibil la adresa: <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2011/volunteering-older-people-eu>. Accesat la data: 05.09.2025

²⁹ *Ibidem*, p. 6.

³⁰ Hank & Herlinghagen 2005 apud *Volunteering by older people in EU*, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Anja Ehlers, Gerhard Naegel & Monika Reichert, Technical University of Dortmund, Germany, 2011, p. 13. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2011/volunteering-older-people-eu>. Accesat la data: 05.09.2025

³¹ *Idem*.

Variabile care determină o participare puternică în cadrul activităților de voluntariat:

- populația predominant formată din creștini și protestanți;
- o experiență continuă și de lungă durată cu instituțiile democratice;
- sistemele politice liberal-democrate sau social-democrate;

Nivele înalte de dezvoltare economică.³²

Numărul oportunităților destinate voluntariatului, precum și gestionarea modului de funcționare al activităților (variabilitatea programelor, fondurile alocate, nivelul de instruire al personalului implicat etc.) țin seama de valorile societății și de nivelul de interes acordat de sistemul politic aferent fiecărui stat dimensiunii psiho-afective posterioare pensionării. În continuare, sistemul public din Occident reprezintă un model prin atenția pe care o acordă consecințelor sociale și psihologice ale îmbătrânirii, conforme standardelor îmbătrânirii active, depunând eforturi pentru combaterea problemelor cu care se confruntă persoanele vârstnice odată cu ieșirea la pensie.

Paleta vastă de oportunități de voluntariat reflectă gradul de conștientizare a potențialelor probleme imanente perioadei pensionării, când, în viața persoanelor vârstnice apar o serie de schimbări bruște semnificative ce perturbă ordinea și stabilitatea create în anii precedenți. În condițiile creșterii speranței medii de viață la nivel global și a îmbătrânirii populației, acest tip de conștientizare, cu fundament în psihologia socială și sociologie, are rolul de a asigura cadrul unei desfășurări sănătoase, în acord cu nevoile și dorințele persoanelor vârstnice.

³² Curtis et al. 2001, p. 783, apud Hank & Herlinghagen 2005 *apud* Volunteering by older people in EU, European Fundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Anja Ehlers, Gerhard Naegele & Monika Reichert, Technical University of Dortmund, Germany, 2011, p. 13.

CAPITOLUL 5: CONCLUZII ȘI PROPUNERI

Voluntariatul, prin beneficiile pe care le poate oferi, constituie un substitut solid al numeroaselor activități, de care individul ajuns la pensie ar putea să se bucure de-a lungul vieții. În același timp, rolul voluntariatului poate fi definit și prin faptul că reprezintă pentru aceștia o sursă continuă de motivație de-a lungul pensionării, cu atât mai mult cu cât pensionarea suprimă principalele surse, cum ar fi profesia, cu care pensionarul s-a identificat vreme îndelungată și care i-a consolidat prestigiul și stima de sine.

În România, cu precădere, în mediul rural, cultura nu reflectă norme și valori cu tendințe de dezvoltare personală sau autocunoaștere specifice culturii occidentale, care acționează în mod concret prin autoritățile locale și regionale asupra populației vârstnice, aflate într-o poziție vulnerabilă. Lipsa de informare, dar și de oportunități amplifică tendința sedentarismului și a îmbătrânirii inactive, care, mai ales, din cauza suprapopulării din mediul urban, creează alienare și tendințe de segregare socială și, implicit, de excluziune. Proiectele occidentale pot fi un exemplu de bune practici în ceea ce privește îmbătrânirea activă și menținerea bunăstării fizice și psihice.

Există o corelație semnificativă între pierderea status-rolurilor identitare maritale, paternale și profesionale și bunăstarea fizică și psihică, astfel încât persoanele vârstnice singure (văduve sau divorțate) și fără copii sau cu care au un contact slab, sunt predispuse la o morbiditate timpurie, boală și o stare de sănătate fizică și afectivă deficitară.

Rolul voluntariatului poate fi resimțit atât în plan subiectiv, prin efectele somatice și psihologice asupra persoanelor vârstnice, a căror activitate fizică și interacțiune socială sunt profund limitate de normele impuse la nivel social, cât și în plan obiectiv (macro-social), prin crearea unei punți între generații, astfel încât persoanelor tinere să li se estompeze gradual preconcepțiile și stereotipurile cu privire la persoanele vârstnice. Astfel, voluntariatul reprezintă o ancoră în

lumea socială, permițând persoanelor vârstnice să trăiască conform naturii umane și a „legilor” psihologice, împiedicând izolarea socială și efectele ei. Mai mult, prin voluntariat, persoanele vârstnice practică într-un mod plăcut și puțin obositor activități fizice, lucru extrem de important, mai ales, la acea vârstă, când inactivitatea și izolarea socială pot facilita depășirea graniței, extrem de fine, spre sedentarism și, implicit, boală.

Conștiința socială colectivă are datoria morală de a crea un spațiu fertil de dezvoltare umană într-o perioadă caracterizată de declin fiziologic (ce se propagă la nivel psihologic), în primul rând, prin fundamentarea unor practici solide (reglementate legal) pe care societatea să le adopte. Ulterior, aceste practici se vor reflecta în cultură, existând o tendință naturală de conformare la niște standarde benefice de îmbătrânire activă.

Persoanele vârstnice singure pot compensa lipsa interacțiunilor sociale semnificative prin acțiuni de voluntariat, acestea putând interacționa atât cu persoane de aceeași vârstă, cât și cu persoane mai tinere, simțindu-se, din nou, validate și integrate social. Voluntariatul devine o pârghe într-o perioadă caracterizată de gol interior, din pricina pierderii contactelor sociale autentice (mai ales, în cazul persoanelor văduve), a identității și a stimei de sine (prin pierderea activităților profesionale).

Pentru îmbunătățirea și promovarea activităților de voluntariat pot fi realizate o serie de acțiuni:

- Promovarea activităților de voluntariat prin mediatizarea acestora în mediul online cu accent pe îmbătrânirea activă; expunerea unor modele prin care să se modifice pozitiv percepția asupra acțiunilor de voluntariat;
- Desfășurarea mai multor campanii de susținere și informare directă cu privire la îmbătrânirea activă și a activităților de voluntariat prin contactarea persoanelor vârstnice la domiciliul acestora;

- Crearea unor condiții flexibile de muncă în cadrul activităților de voluntariat pentru ca și persoanele vârstnice vulnerabile să poată beneficia de aceste activități;
- Dezvoltarea voluntariatului în domenii variate și adaptarea activităților, astfel încât acesta să coincidă cu preferințele și abilitățile personale ale persoanelor vârstnice;
- Acordarea de feedback persoanelor vârstnice, implicate în acțiuni de voluntariat, cu scopul motivării acestora;
- Transpunerea activităților de voluntariat în mediul online (nu în mod exclusiv), pentru a beneficia și persoanele vârstnice cu un nivel scăzut de autonomie;
- Dezvoltarea infrastructurii necesare desfășurării activităților într-un mod cât mai facil (asigurarea transportului dacă este cazul, rampe pentru persoanele vârstnice cu probleme de sănătate ce nu le permit deplasarea etc.).

Societatea românească contemporană nu deține deocamdată un spațiu fertil de practicare a activităților de voluntariat, existând o tendință culturală de a minimiza valoarea desfășurării activităților în mod benevol la bătrânețe. Îmbătrânirea activă constituie doar un concept teoretic, încă nepus în practică la nivel macro-social, dovadă fiind puținele date statistice și studii pe această temă.

Voluntariatul nu reprezintă doar un cadru social în care persoanele vârstnice își pot ocupa timpul liber, ci o adevărată sursă de sens și satisfacție fizică, psihică și emoțională. Într-o etapă în care oamenii devin privați de interacțiuni sociale semnificative, fiind din ce în ce mai predispuși singurătății și izolării, voluntariatul poate substitui golul de sens și interacțiune, menținând în continuare sănătatea generală și integrarea socială a acestora.

BIBLIOGRAFIE

- Active Ageing Index, European Commission, Composite Indicators & Scoreboards Explorer. Disponibil la adresa: <https://composite-indicators.jrc.ec.europa.eu/explorer/indices/aai/active-ageing-index>. Accesat la data: 05.09.2025;
- Age Barometer, 2021, On life-long learning, education, volunteering, intergenerational exchange, consultation and participation of older persons in Europe. Disponibil la: https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Barometer-2021-FINAL.pdf. Accesat la data: 05.09.2025;
- Apostiu Andreea, Îmbătrânirea activă – o necesitate pentru progresul economic și social. *Revista română de sociologie*, nr. 1-2, 2015. Disponibil la: <https://www.revistadesociologie.ro/pdf-uri/nr.1-2-2015/04-Andreea.pdf>. Accesat la data: 05.09.2024;
- Atchley R. C., A Continuity theory of Normal Aging, The Gerontological Society of America, Miami University, Oxford, Ohio, 1989, pp. 183-190. Disponibil la: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1544951>. Accesat la data: 05.09.2025;
- Best Friends against Ageism – Intergenerational workshops between old people and children to break the isolation of elderly people and support their social inclusion, EUROPEAN REPORT on Intergeneration Learning and Social Inclusion of Elderly People, Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union, 2020 Disponibil la: <https://symplexis.eu/wp-content/uploads/2022/03/bestfriends-io1-european-report-en.pdf>. Accesat la data: 05.09.2025;
- Best Friends. Disponibil la adresa: <https://bestfriendsproject.eu/>. Accesat la data: 05.09.2025;
- Charities Aid Foundation (CAF), 2024, World Giving Index, Global Trends in Generosity. Disponibil la adresa: https://www.cafonline.org/docs/default-source/inside-giving/wgi/wgi_2024_report.pdf. Accesat la data: 05.09.2025;
- Emily A. Greenfield & Nadine F. Marks, Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults' Psychological Well-Being, *Journal of Gerontology*:

Social Sciences, 2004, Vol 59B, nr.. 5, pp. 258-264. Disponibil la: <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S258>. Accesat la data: 05.09.2025;

- <https://knowledge.unv.org/sites/default/files/2022-04/Volunteering%20by%20older%20people%20in%20the%20EU.pdf>. Accesat la data: 05.09.2025;
- Nancy Morrow-Howell, Jim Hinterlong Philip A. Rozario & Fengyan Tang, 2003, Effects of Volunteering on the Well-Being of Older Adults, The Gerontological Study of America, Journal of Gerontology, Social Sciences, Vol 58B, nr.. 3, pp. 137-145. Disponibil la: https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/58/3/S137/583366#google_vignette. Accesat la data: 05.09.2025;
- Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030, p. 53. Disponibil la adresa: <https://sgg.gov.ro/1/wp-content/uploads/2022/12/ANEXA-21.pdf>. Accesat la data: 05.09.2025;
- UNECE, Active Ageing Index at subnational level in Romania, iulie 2019. Disponibil la adresa: https://mmuncii.ro/j33/images/Documente/MMPS/Rapoarte_si_studii_MMPS/DPSS/2019_-Indicele_imbatranirii_active_AAI_-_1_Raport_.pdf. Accesat la data: 05.09.2025;
- Volunteering by older people in the EU, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Anja Ehlers, Gerhard Naegel & Monika Reichert, Technical University of Dortmund, Germany, 2011. Disponibil la: <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2011/volunteering-older-people-eu>. Accesat la data: 05.09.2025;
- WHO, Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030, p. 4. Disponibil la adresa: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378026/9789240096905-eng.pdf?sequence=1>. Accesat la data: 05.09.2025.