CONSILIUL NAȚIONAL AL ORGANIZAȚIILOR DE PENSIONARI ȘI AL PERSOANELOR VÂRSTNICE

Îmbătrânirea activă și participarea persoanelor vârstnice la viața socială

Dr. Elena-Lidia DINU
Şerban-Mihai MITREA

IULIE, 2026

CUPRINS

INTRODUCERE 2

CAPITOLUL 1: **ÎMBĂTRÂNIREA ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ** **5**

1.1. Consecinţele sociale şi psihologice *5*

1.2. Dimensiunea culturală/antropologică *8*

CAPITOL 2: PARTICIPAREA SOCIALĂ PRIN VOLUNTARIAT LA NIVEL EUROPEAN ŞI NAŢIONAL **12**

CAPITOLUL 3: BUNE PRACTICI DE PARTICIPARE SOCIALĂ PRIN VOLUNTARIAT **21**

CAPITOLUL 4: CONCLUZII ŞI PROPUNERI **26**

BIBLIOGRAFIE **29**

Introducere

Pensionarea constituie un eveniment social major în viața oricărei persoane, indiferent de statutul social și profesional anterior, clasă socială sau vârstă, aducând cu sine o serie de schimbări semnificative și ireversibile cu impact major asupra sănătății fizice, psihice și emoționale. Întrucât cea mai mare parte din viața sa, individul și-a creat prin repetiție multiple tipare comportamentale ce i-au permis să interacționeze optim cu lumea din jur, privarea bruscă de anumite activități sau persoane duce la destabilizarea sa identitară și, implicit, la probleme de natură psihică și emoțională. Acest fapt este amplificat de problemele adiacente cu care se confruntă persoanele vârstnice, cum sunt singurătatea, segregarea socială sau ageism-ul, neexistând un fond social stabil și benefic.

Una dintre cele mai importante pierderi asociate tranziției către pensionare este încetarea activității profesionale, aceasta reprezentând o componentă esențială a identității personale și o sursă majoră de sens. Deși retragerea din activitatea profesională este reglementată și acceptată la nivel social, aceasta nu este deloc ușor de gestionat, mai ales deoarece întrerupe brusc un set de practici și rutine internalizate de-a lungul unei perioade îndelungate. Pierderea profesiei sau a activității lucrative atrage și diminuarea altorroluri sociale (coleg, angajat, prieten etc.), care contribuiau la coerența identitară, consolidau stima de sine și ofereau individului diverse beneficii. De asemenea, vârsta înaintată poate coincide și cu pierderea principalelor grupuri de suport social și emoțional cum sunt familia sau prietenii. O persoană privată de relații sociale eterogene va face față cu mari dificultăți cerințelor societății, fie că este vorba de obligații economice sau alte atribuții personale inerente interacțiunilor cotidiene. Toate aceste schimbări din viața persoanelor vârstnice converg către izolare socială și singurătate, fapt ce amplifică reacțiile provenite din partea societății, vârstnicii

regăsindu-se într-un cerc vicios, din care ieșirea devine foarte dificilă. Drept soluție la aceste probleme, voluntariatul poate constitui un substitut al activității profesionale, menținând persoanele vârstnice integrate social și oferindu-le în continuare o sursă semnificativă de sens. În cadrul activităților de voluntariat, persoanele vârstnice au oportunitatea să performeze noi roluri sociale și să interacționeze cu persoane cu vârste variate, fiindu-le facilitată, astfel, integrarea în societate.

În concordanță cu *„Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030”*, acest studiu își propune să ofere o imagine de ansamblu asupra dimensiunilor sociale și culturale ale conceptului de „îmbătrânire activă”, în societatea românească și, de asemenea, să evidențieze creșterea gradului de conștientizare privind beneficiile pe termen lung ale implicării persoanelor vârstnice în diverse activități. În acest sens, rezultatele analizei datelor statistice furnizate de Eurostat au indicat valori procentuale diferite privind rata de participare socială a vârstnicilor în țara noastră, comparativ cu cele ale statelor membre UE. Astfel, în explicarea ratei de participare scăzută în rândul vârstnicilor din România, pot fi luați în considerare cei doi potențiali factori de influență majoră (sănătatea și veniturile - capitalul economic), care sunt lezați în anumite moduri. De pildă, din cauza accesului deficitar la sistemul public de sănătate, dar și a veniturilor insuficiente accesării acestor servicii, foarte multe persoane vârstnice suferă de afecțiuni severe, ce le limitează profund autonomia funcțională, neputând participa în activitățile de voluntariat. Printre alte rezultate, s-a constatat și faptul că mai predispuse să participe la activități de voluntariat sunt persoanele cu studii superioare, comparativ cu cele care au doar studii medii[1].

[1] Thomas Morgan, Sara Elder. *Volunteer work among older persons: trends and policy implications for ageing societies*, 2025, p. 2. Disponibil la adresa: *https://knowledge.unv.org/system/files/2025-04/Research%20paper_volunteer%20work%20among%20older%20persons.pdf*. Accesat: 23.04.2026

Această lucrare este structurată în patru capitole și urmărește *prezentarea vieții sociale a persoanelor vârstnice după pensionare*, atât din perspectivă micro-socială, cât și macro-socială. De asemenea, analizează participarea socială a persoanelor vârstnice drept principala modalitate de compensare a efectelor pensionării. Dintre formele concrete pe care le poate îmbrăca participarea socială la această vârstă — informală, formală și solitară —, voluntariatul, ca expresie a participării formale, este cel analizat cu precădere în capitolele următoare, întrucât beneficiază de o infrastructură instituțională și de date statistice europene mult mai bogate decât celelalte forme, alături de exemple de bune practici din acest domeniu. În completarea lucrării, au fost formulate concluziile și o serie de propuneri.

Oferirea unei imagini mai clare asupra modului în care persoanele vârstnice își petrec timpul poate contribui la identificarea și elaborarea unor politici care să încurajeze un stil de viață mai activ și mai productiv la vârste înaintate. Deși unele dintre ele se implică în activități după pensionare, o parte mai mare din timpul folosit pentru munca plătită este alocată activităților pasive, cum ar fi vizionarea televizorului și îngrijirea personală.

Capitolul 1
Îmbătrânirea în societatea contemporană

Între un fapt social sau un fenomen obiectiv și reacțiile indivizilor la acesta există un spațiu de influență dat de ansamblul valorico-normativ acceptat în cadrul societății. Prin urmare, există reacții și atitudini extrem de variate față de același tip de stimul, reacții filtrate prin grila normelor și valorilor care impun așteptări specifice din partea societății. Același lucru se întâmplă și în cazul îmbătrânirii. În vreme ce anumite societăți privesc bătrânețea și pensionarea drept etape marcate de descurajare, pasivitate sau lipsă de activitate, altele le consideră drept o oportunitate de dezvoltare și valorificare a timpului liber.

Îmbătrânirea reprezintă deopotrivă un proces biologic și unul social, mediat prin interacțiunile sociale recurente, astfel încât vor exista modele diferite de comportament de la o cultură la alta. Astfel, există o diferență culturală majoră între societățile occidentale și cele din zona est-europeană în ceea ce privește raportul față de viață în perioada pensionării. Prezentul capitol are rolul de a evidenția principalele schimbări survenite în urma pensionării (pierderea rolurilor-sociale, a sensului, diminuarea autonomiei etc.), precum și consecințele schimbărilor biologice inerente vieții, atât din perspectivă sociologică, cât și din perspectivă antropologică, centrată pe factorul cultural, urmând a fi, ulterior, corelate cu implicarea în acțiunile de voluntariat. De asemenea, conceptul de „îmbătrânire activă”, intens evocat în literatura gerontologiei moderne, constituie un punct central al analizei și un liant între ideile și teoriile sociologice din sfera fenomenului îmbătrânirii.

1.1. Consecințele sociale și psihologice

Principalele consecințe sociale emergente ale îmbătrânirii, suprapuse implicit statutului de pensionar, sunt pierderea identitară și a sensului, ce vine, implicit, cu diminuarea semnificativă a stimei de sine. Odată cu pensionarea,

persoanele vârstnice sunt obligate să-și restructureze viața și relațiile sociale, modificându-se, implicit, întreg *habitus*-ul (ansamblul de dispoziții, obiceiuri, practici, gesturi etc. dobândite prin procesul de socializare primară și secundară). Statutul proaspăt dobândit, acela de „pensionar", pe lângă stigmatul social aferent cu care vine în cele mai multe dintre situații, implică un set restrâns de roluri sociale. Această primă caracteristică influențează semnificativ atitudinile și comportamentul persoanelor vârstnice și, implicit nivelul de satisfacție cu viața. Performarea frecventă a rolurilor sociale consolidează identitatea și stima de sine, permițând indivizilor să expună despre sine laturi multiple ale personalității.

Din perspectivă sociologică, una dintre principalele caracteristici ale acestei etape o constituie pierderea rolurilor sociale. Potrivit sociologiei, cu cât pierderea rolurilor sociale este mai mare, cu atât satisfacția cu viața este mai mică[2]. Prin „pierdere a rolului social" putem înțelege o modificare în setul tiparelor comportamentale așteptate de la un individ în virtutea pierderii unei poziții sociale din cadrul unei anumite structuri sociale.[3] Extrapolând la sfera gerontologică, și, mai concret, la etapa pensionării, pierderea capătă un caracter nelimitat, astfel încât persoanele vârstnice acceptă această schimbare ca fiind permanentă, fapt ce amplifică schimbările identitare și psihologice.

Întrucât „sinele social emerge și este susținut într-un mod cât se poate de simplu prin interacțiunile cu ceilalți[4]" este logic să afirmăm faptul că o persoană ce este privată de interacțiuni sociale semnificative se poate confrunta cu un puternic sentiment de inadecvare sau înstrăinare, lucru ce poate conduce cu ușurință către discriminare și excluziune socială, așa cum este explicat în cadrul

---

[2] Lemon B.W., Bengston V., Peterson J.A. 1972, An Exploration of the Activity Theory of Ageing: Activity Types and Life Satisfaction among In-Movers to a Retirement Community, *Journal of Gerontology*, p. 511. Disponibil la adresa: *https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511*. Accesat la data: 01.04.2026.
[3] *Ibidem*., p. 513.
[4] Maddox 1963 *apud*. Lemon et. co., An Exploration of the Activity Theory of Ageing: Activity Types and Life Satisfaction among In-Movers to a Retirement Community, *Journal of Gerontology*, p. 511. Disponibil la adresa: *https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511*. Accesat la data: 01.04.2026.

„profeției autorealizatoare", concept al sociologului american Robert Merton potrivit căruia așteptările unei persoane de la un context social se adeveresc ca efect a credințelor sale. Efectele sociale ale acestei crize identitare acute, apărută brusc odată cu pensionarea, se pot propaga și la nivel fiziologic, determinând patologii și psiho-patologii severe, cum sunt bolile autoimune sau chiar depresia și anxietatea. Literatura de specialitate a identificat mai multe variabile influente, variabile ce țin de schimbarea sau pierderea rolurilor sociale, care cresc sau descresc relația dintre activitate și satisfacția cu viața, acestea fiind corelate, printre altele, cu fenomene precum văduvia, pensionarea sau pierderea sănătății (boli grave ce privează individul de relații sociale[5]).

Potrivit lui Lemon et. Co. există o puternică legătură între diferitele tipuri de activități sociale și satisfacția cu viața în rândul persoanelor membre ale comunității pensionarilor. Prin activități, acesta se referă la 3 tipuri distincte:

1. activitatea informală, care se referă la interacțiunea cu rude, prieteni și vecini;
2. activitatea formală, care include participarea socială în organizații formale de voluntariat;
3. activitatea solitară, ce include preocupări precum uitatul la televizor, cititul și alte hobby-uri cu caracter solitar[6].

Aceste trei tipuri de activități reprezintă, în fapt, tot atâtea forme concrete prin care se manifestă participarea socială a persoanelor vârstnice. Cel de-al doilea tip de activitate — activitatea formală, materializată cu precădere prin voluntariat — constituie forma cea mai organizată și mai ușor cuantificabilă a participării sociale și, din acest motiv, face obiectul central al studiului de față, fără a epuiza însă sfera mai largă a participării sociale, din care fac parte deopotrivă rețelele informale de sprijin. Ca formă concretă de participare socială, voluntariatul constituie una dintre cele mai importante pârghii sociale ale

[5] *Ibidem*, p. 512
[6] *Ibidem*, p. 513.

perioadei pensionării, întrucât facilitează interacțiunea socială suprimată, oferind, totodată, sens și motivație.

1.2. Dimensiunea culturală/antropologică

Normele și valorile emergente la nivelul culturii unei societăți facilitează sau inhibă comportamentele proactive în perioada senectuții, determinând implicit și atitudinile cu privire la activitățile de voluntariat. În vreme ce anumite culturi sau subculturi încurajează viața activă, ca o extensie firească a vieții sociale anterioare, în care individul a acumulat capital social și cultural, altele, în special, cele estice/balcanice, tind să devalorizeze viața activă, punând în prim-plan activitățile și interacțiunile familiale (creșterea nepoților), cu precădere, cele din interiorul propriului cămin ori proximitate (parcurile din cartier) sau petrecerea timpului liber în cadrul comunităților restrânse (grupul de vecini, prieteni).

Raportul omului față de corp, mediat prin procese culturale, în care normele și valorile sunt internalizate, influențează, de asemenea, practicile sociale în această perioadă. Din perspectivă antropologică, legătura dintre percepția corpului și participarea activă în cadrul activităților de voluntariat este una solidă. Potrivit lui Le Breton, „cunoașterea aplicată corpului, chiar dacă este înțeleasă la nivel rudimentar, îi permite subiectului să dea sens consistenței trupului său, să știe din ce se compune, să lege bolile și suferințe de cauze precise și conforme cu viziunea asupra lumii, pe scurt permite cunoașterea poziției sale față de natură și față de ceilalți oameni, printr-un sistem de valori”[7]. Această afirmație descrie mai mult sau mai puțin orice comportament ce implică corpul, inclusiv cele direcționate în sensul evitării pasivității, cum sunt cele promovate la nivel macro-social de organizațiile și instituțiile specializate. Înțelegerea simbolică a corpului potrivit unei grile de valori ce promovează conceptul de

[7] Le Breton D., 1990, *Antropologia corpului și modernitatea*, București, Editura Amarcord, 2002, p. 11.

„îmbătrânirea activă” poate facilita participarea persoanelor vârstnice în cadrul activităților de voluntariat, activități ce constituie un exponent esențial al acestui concept. Dimensiunea culturală a corpului reprezintă, așadar, un factor de influență semnificativ asupra nivelului de participare în voluntariat.

Totuși, nu doar cultura corpului sau a sănătății fizice determină participarea activă a vârstnicilor la acest tip de activități, ci și normele și valorile orientate spre conștientizarea importanței muncii cu sens sau a importanței desfășurării activităților lucrative ce reflectă propriile valori sau interese personale. La polul opus există culturile sau subculturile ce devalorizează acest traseu social, de altfel prevalent în societatea românească, favorizând grija față de *celălalt* sau pasivitatea, în detrimentul grijei față de sine și a vieții active.

Consecințele biologice ale îmbătrânirii, alături de alți factori sociali, psihologici și de mediu, stau la baza constituirii și perpetuării normelor și valorilor privind îmbătrânirea într-o societate. Cu toate acestea, cele care afectează negativ structura psihologică și viața socială a persoanelor vârstnice trebuie eradicate prin intermediul promovării active a unor noi tendințe și practici conforme cu standardele îmbătrânirii active existente la momentul actual. Regresul funcțiilor biologice, un proces cu evoluție graduală, reprezintă dimensiunea materială, concretă, a principalelor modificări în viața persoanelor vârstnice, și cea care determină și structura și organizarea socială pe tot parcursul vieții. Cu cât degradarea funcțiilor este mai accentuată, cu atât este mai limitată și autonomia funcțională. Astfel, toate practicile și interacțiunile sociale ulterioare depind de nivelul de autonomie funcțională.

La nivelul simțului comun, vârsta a treia este asociată cu boala și degradarea fizică. Din perspectivă biologică, îmbătrânirea rezultă din impactul acumulării unei mari cantități de celule și molecule deteriorate. Afecțiunile neurodegenerative, precum demența (ex. boala Alzheimer), se manifestă exponențial odată cu vârsta, modificând atât starea psihică și emoțională generală, cât și viața socială a indivizilor. Potrivit OMS, principalele probleme

de sănătate cu care se confruntă populația vârstnică sunt: pierderea auzului, problemele oculare, durerile de spate și gât, osteoartrita, bolile pulmonare obstructive cronice, diabetul, depresia și demența[8].

Psihologia persoanelor ce ating vârsta pensionării este influențată în mare măsură de schimbările sociale majore, precum pierderea rolurilor sociale, a identității și a activităților încărcate cu sens, principalele afecțiuni fiind depresia și anxietatea. Totuși, vârstnicii nu sunt afectați doar de pensionare, existând și alte schimbări inevitabile în viața lor, cum sunt văduvia, singurătatea, diminuarea autonomiei funcționale. Există, așadar, un lanț cauzal și o legătură extrem de strânsă între dimensiunea socială, culturală și cea psihologică.

Deciziile persoanelor vârstnice cu privire la gestionarea timpului liber își au imboldul, printre altele, în accepțiunile comune cu privire la ce anume este normal și ce anume transcende sfera normalului în această etapă a vieții. Toate acestea pot fi înglobate sub termenul folosit de Butler, și anume „îmbătrânirea normală", înțelegând faptul că toate aceste norme variază de la o societate la alta. Convingerile vârstnicilor cu privire la propria identitate, ori față de lumea din jur, puternic influențate de stereotipurile și prejudecățile ce planează de multe ori inconștient în conștiința colectivă, determină acțiunile și atitudinile acestora față de practici.

Stereotipurile și prejudecățile legate de persoanele vârstnice au, de asemenea, o influență semnificativă asupra nivelului de participare în cadrul activităților de voluntariat. Stereotipurile, definite drept mituri nechestionate sau credințe generalizate asociate cu o anumită categorie socială, sunt răspândite și înrădăcinate în contexte verbale, scrise și vizuale în cadrul societății[9]. Societatea actuală etichetează vârstnicii ca fiind „inflexibili", „inadaptați" sau „rigizi",

---

[8] World Health Organization, 1 octombrie 2025, *Ageing and health*. Disponibil la adresa: *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health*. Accesat: 03.04.2026.

[9] Rylee A. Dionigi, 2015, Stereotypes of Ageing: Their Effects on the Heath of Older Adults, *Journal of Geriatrics*, p. 1. Disponibil la adresa: *https://doi.org/10.1155/2015/954027*. Accesat la data:02.04.2026

atribute ce duc, implicit, la auto-ageism și o diminuare a stimei de sine și a încrederii în sine în diverse domenii. Contactul frecvent cu aceste etichete îi poate face pe vârstnici să se îndoiască de propriile abilități și, prin urmare, să ezite a încerca activități noi.

Prejudecata reprezintă o reacție emoțională sau un sentiment (pozitiv sau negativ) față de o altă persoană pe baza grupului acesteia de proveniență, fapt ce creează o ierarhizare a grupurilor în societate[10]. În cazul de față, vârstnicii pot anticipa existența unor comportamente discriminatorii bazate pe prejudecăți negative în contextele de muncă/voluntariat.

În concluzie, pe lângă efectele directe ale stereotipurilor și prejudecăților, manifestate sub forma ageism-ului, persoanele vârstnice pot fi influențate și indirect prin internalizarea etichetelor și dezvoltarea auto-ageism-ului.

Trebuie înțeles faptul că persoanele vârstnice nu sunt cu nimic diferite la nivel fundamental față de celelalte persoane mai tinere, având aceleași nevoi, dorințe sau preferințe modelate de cultură. Prin urmare, societatea ar trebui să le asigure și acestora mijloacele prin care să poată duce o viață împlinită. Neglijarea nevoii de interacțiune socială, necesară consolidării și menținerii identității, precum și integrării sociale, constituie, în esență, un act de discriminare, ce are efecte palpabile și de lungă durată asupra acestora.

Următorul capitol vine în completarea informațiilor cu privire la schimbările sociale și biologice inevitabile survenite odată cu pensionarea, respectiv îmbătrânirea, redând principalele caracteristici și concepte aflate în legătură cu voluntariatul, unul dintre cele mai eficiente substitute în această etapă de viață dificilă.

[10] World Health Organization, *Global Report on Ageism*, Geneva, 2021, p. 5. Disponibil la adresa: *https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866*. Accesat: 02.04.2026.

Capitol 2
Participarea socială prin voluntariat la nivel european și național

Incluziunea socială a persoanelor vârstnice nu se limitează la ocuparea unui loc de muncă plătit, ci se extinde la activități neplătite, cum ar fi voluntariatul și munca în folosul comunității. Alături de participarea informală în cadrul familiei și al rețelei de prieteni, voluntariatul reprezintă una dintre formele concrete, organizate, prin care se exprimă participarea socială a persoanelor vârstnice, fiind totodată forma cel mai bine reglementată legal și cel mai des documentată statistic la nivel european.

Munca voluntară permite vârstnicilor să rămână activi, bucurându-se de recunoaștere și participare socială, îmbunătățindu-și sănătatea fizică și mintală, sporind calitatea vieții acestora. Astfel, perioada de pensionare reprezintă perioada, care aduce schimbări majore atât din perspectivă economică, cât și socială în viața unei persoanei vârstnice. În acest sens, munca de voluntariat și activitățile de agrement facilitează adaptarea la pensionare și contribuie la o sănătate mintală mai bună la vârste înaintate. Astfel, o creștere a participării sociale în rândul vârstnicilor poate îmbunătăți semnificativ starea lor de sănătate, spre deosebire de izolarea socială, care conduce la deteriorarea acesteia. Participarea socială contribuie, în general, la creșterea bunăstării psihologice și a satisfacției față de viață și, prin urmare, joacă un rol semnificativ în starea de sănătate a persoanelor vârstnice.

Voluntariatul joacă un rol important pentru guvernele germane și italiene, politicile din ambele țări bazându-se pe principiul subsidiarității.[11] Astfel, în Germania și Italia, activitatea organizațiilor negruvernamentale a fost

[11] Kathrin Komp, Kees van Kersbergen; Theo van Tilburg. Policies for older volunteers: A study of Germany and Italy, 1990–2008. *Journal of Aging Studies*, vol. 27, 2013, p. 444. Disponibil la adresa: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406513000571. Accesat: 14.05.2026

reglementată, încă din anul 1991, prin adoptarea unei legi privind voluntariatul, care a început să se dezvolte și să se diversifice rapid.[12]

În România, activitatea de voluntariat a fost reglementată prin Legea nr. 195/2001 și a fost definită ca fiind „activitatea de interes public desfăşurată de persoane fizice, denumite voluntari, în cadrul unor raporturi juridice, altele decât raportul juridic de muncă şi raportul juridic civil de prestare a unei activităţi remunerate”[13].

La nivel european, în unele țări ca Danemarca, Irlanda și Franța, voluntariatul este considerat o activitate cu tradiție, guvernele acestora încurajând solidaritatea locală în contextul unor populații care îmbătrânesc în mod constant. Cu toate acestea, nevoia de voluntari din rândul vârstnicilor există și în țara noastră. Însă, după pensionare, mulți dintre aceștia preferă să se bucure de această perioadă în alte moduri și puțini sunt cei care doresc să se implice în activități de voluntariat (a se vedea și ponderea scăzută a acestora pe cele 3 tipuri de activități din statisticile Eurostat la nivelul anului 2022, ultimul an estimat).

Voluntariatul ar trebui să fie promovat mai mult, în următorii ani, în țara noastră (neexistând o cultură propriu-zisă care să faciliteze înțelegerea activităților considerate voluntariat, așa cum există în alte țări mai avansate), prin crearea unor programe care să încurajeze participarea populației ocupate în activități, dar și implicarea continuă a acesteia după pensionare. De asemenea, voluntariatul ar trebui să abordeze potențialele provocări, să includă strategii care implică sprijinul guvernamental, precum și acordarea de stimulente individuale. Introducerea stimulentelor ar putea motiva mai mulți pensionari (în special, pe cei care au un parcurs de muncă neregulat, precum și pe cei cu venituri mici din pensii) să participe în diverse activități de voluntariat.

---

[12]*Ibidem*., p. 445.

[13]Legea nr. 195 din 20 aprilie 2001, art. 2. Disponibil la adresa: *https://legislatie.just.ro/Public/FormaPrintabila/00000G04K82IC4NU3EG2URRSKRXPH67T*. Accesat: 12/05/2026.

Participarea socială constă în două componente esențiale:

- participarea informală (ce se referă la nivelul de implicare în activități cu prietenii, vecinii și membrii familiei);
- participarea formală (se referă la implicarea în organizații formale, grupuri sociale și activități de voluntariat comunitare.[14]

Voluntariatul reprezintă, în mod concret, principala expresie a componentei formale a participării sociale descrise mai sus, distingându-se de participarea informală prin caracterul său organizat, instituționalizat și, prin urmare, mai ușor de sprijinit prin politici publice. Văzut ca o formă de îmbătrânire activă, voluntariatul la persoanele vârstnice are beneficii multiple. Prin intermediul acestuia, persoana vârstnică are acces la implicare în diverse activități și, în același timp, la socializare, mărindu-și rețeaua de prieteni, toate acestea ducând la o îmbătrânire activă și sănătoasă. Efectele pozitive ale voluntariatului se reflectă și în longevitatea acelor persoane vârstnice care se implică.

Există o literatură sociologică bogată care evidențiază rolul voluntariatului în promovarea sănătății și bunăstării în rândul adulților vârstnici. S-a constatat faptul că voluntariatul se corelează într-un mod pozitiv cu calitatea vieții subiective pentru persoanele vârstnice[15]. De asemenea, a fost arătat și faptul că proporția voluntarilor este mai mare în rândul pensionarilor, comparativ cu cea a persoanelor ocupate și în șomaj, pensionarii voluntari dorind să contribuie eficient în folosul societății și reușind, astfel, să-și mențină o stare de sănătate bună o perioadă de timp îndelungat.[16]

---

[14] Tao He et al. Social participation of the elderly in China: The roles of conventional media, digital access and social media engagement. *Telematics and Informatics*, vol. 48, 2020, p. 2. Disponibil la adresa: *https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S073658532030006X?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=9f0cdfd8ce210f92*. Accesat: 23.04.2026

[15] Thomas Morgan, Sara Elder, op. cit.

[16]Lorenti, Angelo, Rose De, Alessandra, Racioppi, Filomena. (2025). Volunteering during early retirement reduces depression. *Social Science & Medicine*, vol. 367, p. 5. Disponibil la adresa: *https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953625001194*. Accesat: 21.04.2026

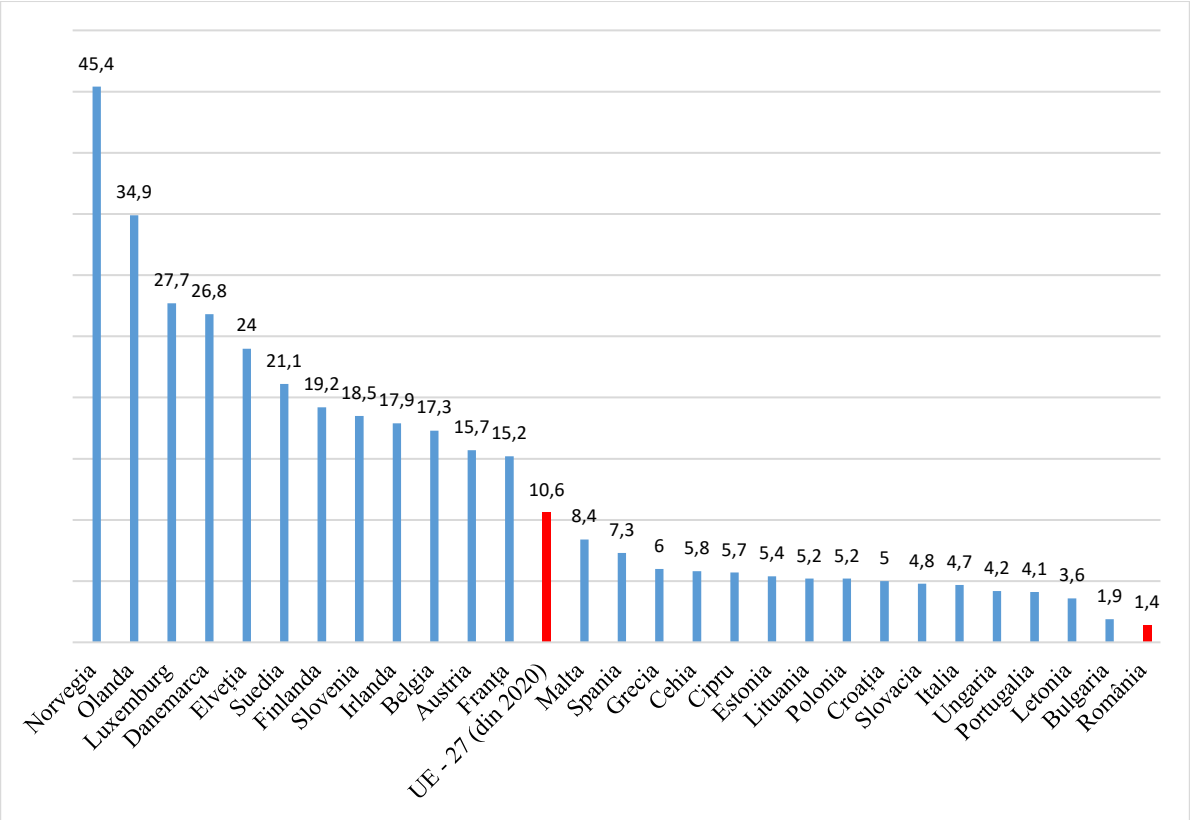
Având în vedere că numărul vârstnicilor (care trăiesc singuri în societatea îmbătrânită de astăzi) este în creștere, participarea socială reprezintă un mijloc esențial, dar și un scop pentru a putea face față problemelor legate de îmbătrânire. Spre deosebire de rolul voluntariatului practicat de bărbați, care se reflectă cel mai adesea în zona instituțională, cel al voluntariatului practicat de femei în domeniul îngrijirii este mai mult explorat în studiile de specialitate.

2.1. Măsurarea ponderii persoanelor vârstnice (65 ani +) care participă la activități formale, informale sau legate de cetățenie activă în ceea ce privește voluntariatul

Potrivit datelor furnizate de Eurostat, în anul 2022 (Fig. nr. 1), situația României privind participarea persoanelor vârstnice la activitățile formale de voluntariat este mult sub media la nivelul UE (10,6% în anul 2022), ocupând ultima poziție. Doar 1,4% dintre cetățenii vârstnici români au participat la acest tip de activități, desfășurate în cadrul unor structuri organizaționale (ONG-uri, asociații), fapt ce reflectă atât o cultură ce subminează rolul îmbătrânirii active în societate, cât și un segment economic subdezvoltat, lipsit de norme legale și instituții care să reglementeze fenomenul voluntariatului, făcându-l accesibil și vizibil la nivelul întregii societăți.

Pe primele locuri la nivel european se clasează țările nordice: Norvegia (45,4%), Olanda (34,9%), Luxemburg (27,7%), Danemarca (26,8%) și Elveția (24%). Această situație statistică sugerează clar existența în acel spațiu geografic a unei culturi ce promovează, prin norme și valori, îmbătrânirea activă, și care, în același timp, pune accent pe crearea infrastructurii și a unei culturi organizaționale solide în jurul fenomenului voluntariatului, care să poată susține în mod eficient nevoile și dorințele persoanelor vârstnice.

Fig. nr. 1. Ponderea persoanelor vârstnice (65 ani +) care au participat la *activități formale de voluntariat*, în funcție de sex, vârstă și nivel de educație - 2022 (%)



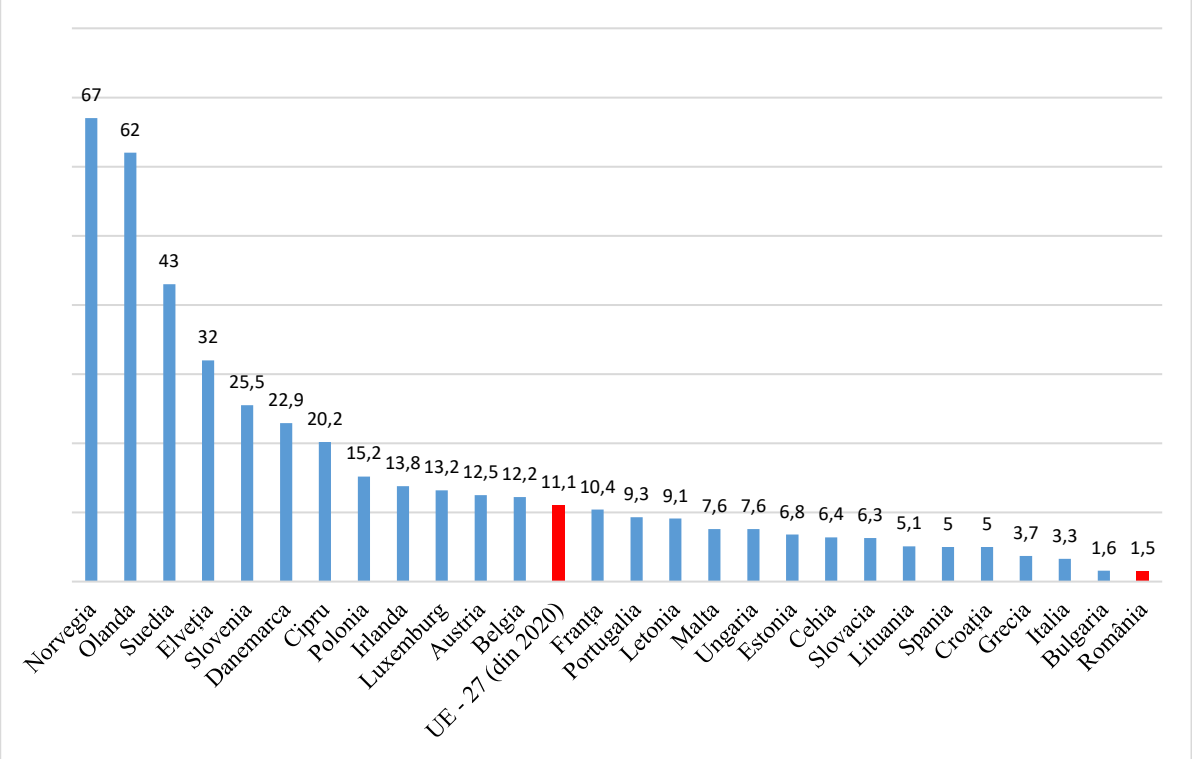
Sursa: Eurostat[17]

În ceea ce privește activitățile informale de voluntariat, adică acele activități nereglementate, desfășurate, de regulă, sub influența unui spirit civic sau moral în cadrul familial sau în cercul de prieteni și cunoscuți, România ocupă, de asemenea, ultima poziție, cu 1,5% (Fig. nr. 2). Deși nu poartă denumirea formală de „voluntariat”, această formă informală de sprijin reciproc reprezintă, la rândul ei, o expresie concretă a participării sociale a persoanelor vârstnice, complementară celei formale, dar mult mai greu de reglementat și de sprijinit prin politici publice, tocmai din cauza caracterului său spontan și neinstituționalizat.

[17] https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_scp19__custom_21190314/default/table

Prin urmare, nu doar segmentul politic reprezintă un factor de influență semnificativ, ci și normele și valorile ce devalorizează viața activă, pro-socială la bătrânețe, în detrimentul unei vieți pasive, lipsite de activități ce implică efort fizic și cognitiv adiacent. La nivelul UE, media procentuală privind participarea vârstnicilor la activitățile informale de voluntariat a fost, în anul 2022, 11,1%, iar țările cu rata cea mai mare de participare au fost, de asemenea, țările nordice: Norvegia (67%), Olanda (62%), Suedia (43%).

Fig. nr. 2. Ponderea persoanelor vârstnice (65 ani +) care au participat la *activități informale de voluntariat*, în funcție de sex, vârstă și nivel de educație - 2022 (%)



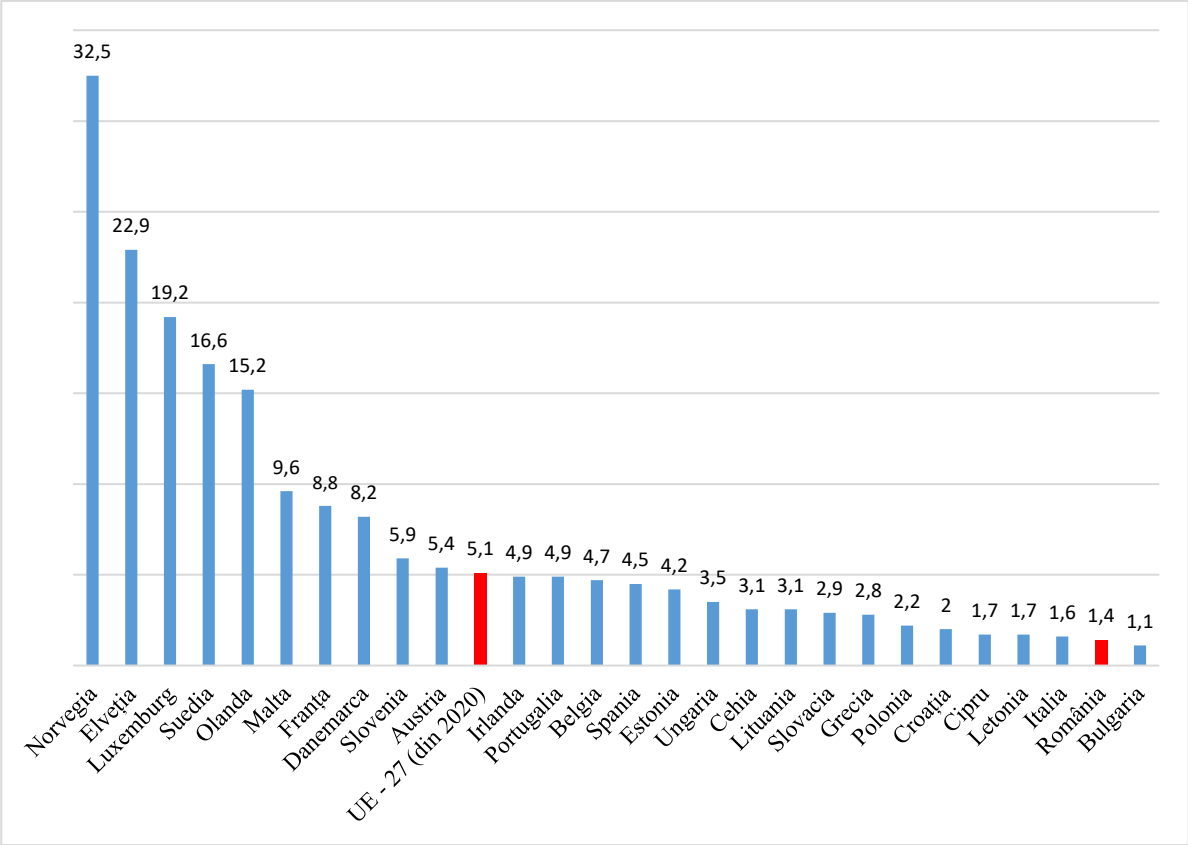
Sursa: Eurostat [18]

Conform statisticilor din Fig. nr. 3, privind ponderea „participării ca cetățeni activi la activitățile de voluntariat", România se situează, de asemenea, la coada clasamentului, cu un procent foarte mic, de 1,4%, media la nivel

https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_scp19__custom_21190288/default/table

european fiind de 5,1%. Această categorie, spre deosebire de simpla participare la activități de voluntariat, implică un nivel de participare civic activ, fapt ce sporește integrarea socială a persoanelor vârstnice și diminuează segregarea sau excluziunea. Practic, cei implicați în aces tip de activitate aduc un aport al contributivității semnificativ în sfera socială, prin efort fizic, psihic și timp, apropiindu-se, în acest sens, de categoria indivizilor activi profesional.

Fig. nr. 3. Ponderea persoanelor vârstnice (65 ani +) care au participat la *activități ca cetățeni activi în aria de voluntariat*, în funcție de sex, vârstă și nivel de educație - 2022 (%)



Sursa: Eurostat [19]

De asemenea, participarea ca cetățeni activi în aria voluntariatului poate spori capitalul social (relațiile individului), cultural (abilitățile și cunoștințele)

[19] https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ilc_scp19__custom_21187942/default/table

și, în anumite cazuri, chiar pe cel economic, toate acestea reducând ageism-ul și excluziunea socială și sporind nivelul de integrare în societate.

Norvegia reprezintă un model și la această categorie, ocupând primul loc cu un procent de 32,5%, urmată de Elveția, cu 22,9%.

Pentru a schimba tendințele privind participarea activă după pensionare la nivelul unei societăți, este nevoie atât de o schimbare la nivel cultural, prin educație care să crească conștientizarea efectelor benefice, cât și de finanțarea acestei arii și crearea unor politici solide care să asigure buna funcționare a sistemului.

Din cealaltă perspectivă a abordării voluntariatului, adică aceea a tinerilor voluntari, au fost create programe specifice, la nivelul Uniunii Europene, care să susțină tinerii cu vârste de 18-30 ani în activități de voluntariat în vederea sprijinirii persoanelor vulnerabile și a comuntăților, care întâmpină diverse provocări. Un program de acest gen este programul *Corpul European de Solidaritate*,[20] care prevede următoarele acțiuni:[21]

- proiecte de voluntariat;
- echipe de voluntariat în domenii cu prioritate ridicată;
- proiecte de solidaritate;
- voluntariat în domeniul ajutorului umanitar.

Procedura de a accesa acest program european este una simplă și constă în depunerea unei candidaturi de către tânărul doritor pe portalul Corpului european de solidaritate (*https://youth.europa.eu/solidarity)*. Astfel, tinerii voluntari au de învățat din această experiență, aflând mai multe lucruri despre vârstnici, despre provocările cu care se pot confrunta aceștia și despre cum ar putea ajuta, ca membri ai comunității.

---

[20]Asociația Tinerii 3D. *Descoperă voluntariatul prin Corpul European de Solidaritate*. Disponibil la adresa: *https://tinerii3d.ro/esc/.* Accesat: 15.04.2026

[21]*Ghidul Corpului European de solidaritate*, 2025. Disponibil la adresa: *https://youth.europa.eu/sites/default/files/inline-files/european_solidarity_corps_guide_2025_RO.pdf*. Accesat: 23.04.2026

Voluntariatul a fost integrat și în programele de predare prin dezvoltarea de programe de învățare,[22] în timp ce, în sens general, acesta este promovat ca o modalitate de îmbunătățire a perspectivelor de carieră ale studenților. De exemplu, rezultatele unui studiu[23], realizat în anul 2017, în Scoția, a arătat faptul că părinții și tutorii joacă un rol semnificativ în încurajarea tinerilor să facă voluntariat, urmați de profesori și apoi de prieteni. S-a confirmat, așadar, ipoteza „dacă părinții vor face voluntariat și copiii lor vor fi mai predispuși să facă voluntariat de-a lungul vieții". Prin urmare, a face voluntariat înseamna, în maniera clasică, renunțarea la o parte din timpul personal, însă tinerii consideră că acesta ar trebui să devină mai atractiv prin faptul că ar putea ajuta la dezvoltarea CV-ului lor.

Prin urmare, pierderea rolului profesional poate duce la o criză de identitate și la pierderea scopului, crescând riscul de depresie. Pe de altă parte, eliberarea de angajamentele profesionale poate permite persoanelor vârstnice să petreacă mai mult timp cu familia și prietenii, să ofere îngrijirea necesară nepoților și, nu în ultimul rând, să se bucure de activități de agrement.

[22] Anthea M. Tinker et al. Volunteering with older people in a care home. *Working with older people*, vol. 21, nr. 4, 2017, p. 3. Disponibil la adresa: *https://www.academia.edu/56797839/Volunteering_with_older_people_in_a_care_home*. Accesat: 28.04.2026
[23] *Ibidem*.

Capitolul 3
Bune practici de participare socială prin voluntariat

Fenomenul voluntariatului nu poate fi cuantificat decât prin identificarea inițiativelor existente în cadrul unei societăți. Amploarea sa depinde, așadar, atât de dimensiunea culturală (normele și valorile ce încurajează îmbătrânirea activă și descurajează pasivitatea), cât și de dimensiunea economică (resursele financiare ce pot fi utilizate pentru crearea organizațiilor/instituțiilor în cadrul cărora pot fi exercitate activitățile de voluntariat), fenomenul neputând exista independent față de cele două dimensiuni. De asemenea, existența unor modele, cu precădere, în proximitate, poate atrage noi inițiative prin, ceea ce în sociologie poartă denumirea de influență socială. Cu toate că în spațiul socio-cultural românesc astfel de inițiative sunt încă puține, există câteva organizații care oferă oportunitatea desfășurării activităților de voluntariat persoanelor ajunse la vârsta a treia.

Ziua Internațională a Voluntariatului este sărbătorită, în întreaga lume, în data de *5 decembrie*, de către organizațiile neguvernamentale, societatea civilă și sectorul privat.

Organizațiile de pensionari din toată țara sunt implicate, la nivel național și, mai ales, la nivel local, în activități de voluntariat, constând în susținerea periodică a pensionarilor și persoanelor vârstnice (nedeplasabile, izolate și cu venituri insuficiente) cu provizii alimentare și cu medicamente. Mai mult decât atât, aceste organizații au făcut demersuri la autoritățile locale, dar și la unii sponsori în vederea obținerii acordării unei mese calde pentru cei mai vulnerabili dintre aceștia. De asemenea, aceștia participă la o serie de proiecte cu caracter solidar, venite în sprijinul persoanelor vârstnice aflate în dificultate.

Consiliile județene ale organizațiilor de pensionari și persoane vârstnice din întreaga țară desfășoară anual activități care se suprapun obiectivelor

strategiei privind îmbătrânirea activă. Programul „Cetățeni activi la puterea a treia” (CJPPV Bihor) reprezintă un alt exemplu de inițiativă dedicată implicării sociale a vârstnicilor, desfășurată la nivel național. Programul a pus accent pe organizarea de activități culturale și turistice destinate persoanelor cu vârste cuprinse între 65 și 90 de ani, valorificând tradițiile locale și implicând seniorii în diverse evenimente comunitare.

De asemenea, la proiectul intitulat „*Donează din puținul tău celor care au mai puțin ca tine*” (CJPPV Suceava) au participat pensionari din toate organziațiile de seniori din județ, contribuind la strângerea de fonduri destinate căminelor de vârstnici. În cadrul altor acțiuni, au fost efectuat vizite periodice la aceste centre, în scopul evaluării condițiilor de trai, precum curățenia, calitatea hranei, îngrijirea medicală, comportamentul angajaților față de beneficiari.

O altă inițiativă, desfășurată de CJPPV Timiș, a fost orientată spre promovarea îmbătrânirii active și prevenirea riscurilor de sănătate în rândul seniorilor din județ, sub titlul „*Sănătatea – o prioritate pentru vârsta a-III-a*”. Prin aceste acțiuni s-au urmărit stimularea socializării, consolidarea sentimentului de apartenență și promovarea unui stil de viață activ în rândul vârstnicilor.

Aceste exemple reprezintă doar o parte dintre activitățile desfășurate la nivelul consiliilor județene ale organizațiilor de pensionari și persoane vârstnice, care, prin inițiativele lor, contribuie în mod constant la promovarea participării sociale, a solidarității și a unui stil de viață activ în rândul persoanelor vârstnice. Astfel de inițiative se regăsesc și în cadrul sectorului neguvernamental, unde implicarea activă a seniorilor este încurajată prin programe și proiecte menite să combată singurătatea și izolarea socială. Organizațiile neguvernamentale derulează, de asemenea, programe în cadrul cărora activează voluntari seniori, contribuind astfel la combaterea singurătății și izolării sociale. De exemplu, Asociația „Niciodată singur - Prietenii Vârstnicilor” a întreprins o serie de activități venite în sprijinul vârstnicilor săraci și izolați prin campaniile „Alături

de oameni", „Fularul de la bunica", „Crăciunul".[24] De asemenea, *Fundația Regală Margareta a României* oferă vârstnicilor oportunitatea de a interacționa direct cu copii, în cadrul unui centru social, îndeplinind rolul de mentor sau profesor, de a se implica în activități educaționale, vocaționale sau recreaționale pe baza profesiei, talentului sau a pasiunii sau de a participa alături de copii și alți voluntari la diverse acțiuni organizate în cadrul centrului social.

Printre activitățile în care aceștia se pot implica se pot enumera[25]:

- Meditații la diferite materii din programa școlară;
- Cluburi și ateliere educaționale în jurul materiilor de programa școlară;
- Cercuri vocaționale (dans, cor, forografie, actorie, arte vizuale, pictură, teatru, creație manuală etc.);
- Ateliere practice și de meșteșuguri (gătit, croitorie, tâmplărie, obiecte decorative etc.);
- Dezvoltare personală;
- Club de jocuri de societate și educaționale (șah, scrable, monolopy etc.);
- Activități sportive (fotbal, gimnastică, arte marțiale).

Acest exemplu implică multiple beneficii ale voluntariatului, printre care pot fi amintite contactul intergenerațional, performarea unor noi roluri sociale în acord cu preferințele individului sau dobândirea unui sens în viață.

Un alt exemplu relevant îl constituie proiectul *„Punți între generații" (2024)* al Asociației Voluntariat pentru viață. Proiectul își propune să implice seniorii în viața comunității pe o perioadă de 10 luni, făcându-i să se simtă valorizați și ascultați, prin facilitarea interacțiunii sociale intergenerațională[26].

---

[24] Asociația „Niciodată singur - Prietenii Vârstnicilor. Disponibil la adresa: *https//www.niciodatasingur.ro*. Accesat: 04.05.2026

[25] Fundația Regală Margareta a României. Mentori seniori. Disponibil la adresa: *https://www.frmr.ro/mentori-seniori/*. Accesat: 02.04.2026.

[26] Voluntariat pentru viață. Punți între generații Disponibil la adresa: *https://voluntariatpentruviata.ro/punti-intre-generatii-2024/*. Accesat: 20.04.2026.

Derulat în anul 2025, cu sprijinul autorităților locale și al voluntarilor implicați, proiectul Asociației Pastel „Sprijin pentru vârstnici” a contribuit la bucuria a 120 de seniori din județul Ilfov, din localitățile Pantelimon, Mogoșoaia și Chitila, prin faptul ca le-au fost oferit pachete cu produse esențiale (igienă, curățenie și alimente).[27]

Majoritatea persoanelor vârstnice, care trăiesc singure și nu numai, au nevoi de îngrijire și sunt ajutate la domiciliu de către organizațiile de voluntari, care vin în sprijinul acestora printr-o serie de servicii gratuite (oferirea de companie prin vizite regulate la domiciliu, supraveghere și asistență, ajutor la cumpărături, ajutor la prezentarea pentru vizite de control la doctor și ridicarea rețetei, efectuarea de activități casnice, ieșiri la teatru sau în parc). Și unele parohii și-au dezvoltat propriile organizații neguvernamentale în scopul organizării unor acțiuni de într-ajutorare a persoanelor vulnerabile. Un exemplu, în acest sens, îl constituie Federația Filantropia[28], care, prin campania *„Ajută un bătrân să zâmbească!”*, a oferit accesul la mai multe tipuri de servicii (comunitare, sociale, socio-medicale, medicale), după cum urmează:[29]

- Suport emoțional și spiritual;
- Vizite la domiciliu și oferirea de sprijin în gospodărie;
- Oferirea de sprijin material și financiar de mici dimensiuni;
- Oferirea de masă caldă la domiciliu sau în comunitate;
- Facilitarea îngrijirii medicale în comunitate;
- Oferirea de îngrijire personală periodică sau permanentă.
- Socializare și integrare comunitară, păstrarea legăturilor cu cei dragi;

[27] Asociația Pastel. Sprijin pentru Vârstnici – Decembrie 2025: când grija ajunge acolo unde liniștea a devenit prea grea. Disponibil la adresa: *https://asociatiapastel.ro/portfolio_page/sprijin-pentru-varstnici-decembrie-2025/*. Accesat: 20.04.2026.
[28] Înființată în anul 2007, este singura organizație non-guvernamentală, ce aparține de Patriarhia Română.
[29] Federația Filantropia. *Campanie de strângere de fonduri: „Ajută un bătrân să zâmbească!”*. Disponibil la adresa: *https://federatia-filantropia.ro/proiecte/proiecte-curente/campanie-de-strangere-de-fonduri-ajuta-un-batran-sa-zambeasca*. Accesat: 05.05.2026

- Oferirea de informare și educație continuă pentru sănătate, educație juridică și financiară;
- Oferirea de oportunități de implicare activă și voluntariat;
- Facilitarea de beneficii de lege și beneficii sociale (prestații financiare, materiale, completarea de formulare, clarificarea unor aspecte administrative cu terți, preschimbarea documentelor de identitate etc.).

Deseori, voluntarii organizațiilor (tineri și/sau seniori) încercă să rezolve cât mai mult din problemele sociale cu care vârstnicii se confruntă în societate. În acest sens, guvernul statului român ar trebui să încurajeze persoanele vârstnice să participe la activitățile de voluntariat, ceea ce va consolida și mai mult legăturile sociale și va reconstrui rețelele sociale.

Capitolul 4
Concluzii și propuneri

Voluntariatul nu reprezintă un fenomen obiectiv dispus simetric în societate, ci unul subiectiv, influențat de normele și valorile fiecărei societăți în parte. Prin urmare, dimensiunea sa, precum și cultura organizațională, formată în interiorul instituțiilor cu acest rol, depind în mare măsură de nivelul de importanță acordat îmbătrânirii active și de gradul de conștientizare colectivă. Astfel, în timp ce unele societăți investesc din punct de vedere economic puțin, neprioritizând acest stil de viață activ după pensionare (și, deci, nici sănătatea fizică și psihologică a persoanelor vârstnice), altele acordă o mai mare importanță, investind fonduri substanțiale, întrucât înțeleg consecințele pozitive ale voluntariatului. În această privință, un prim pas în dezvoltarea fenomenului îl constituie combaterea ignoranței. O societate conștientă de necesitatea practicării pe termen lung a unei activități cu sens, într-o etapă a vieții marcată de pierderi majore, confuzie și lipsă de motivație, reprezintă o societate sănătoasă, care nu ignoră nevoile și dorințele unui segment social tot mai numeros, și care, indirect, poate beneficia pe multiple planuri în urma implicării active în dezvoltarea fenomenului.

Analiza prezentă a încercat să evidențieze necesitatea compensării pierderilor majore cu care se confruntă populația vârstnică odată cu pensionarea, prin participarea activă în cadrul activităților de voluntariat. În primul rând, rolurile sociale suprimate brusc și care asigurau identitatea și stima de sine a indivizilor, pot fi redobândite în voluntariat. Mai mult decât atât, interacțiunea intergenerațională adesea întâlnită în acest tip de activitate, ajută la combaterea ageism-ului prin schimbul de idei și valori de la o generație la cealaltă. În al doilea rând, practicarea constantă a unei/unor activități cu sens poate înlocui activitatea profesională (mai ales, dacă domeniile coincid), motivând persoanele vârstnice pe termen lung. Situația în anul 2022 la nivelul țării este una pesimistă,

doar 1,4% dintre cetățenii vârstnici români participând la activitățile de voluntariat formale, respectiv ca cetățeni activi în aria de voluntariat, un procentaj mult sub media europeană. Chiar și în ceea ce privește participarea informală (ajutorul acordat familiei, prietenilor, vecinilor sau altor cunoscuți), ponderea este nesemnificativă, comparativ cu cele ale altor state membre UE (doar 1,5%).

În contextul unei înțelegeri mai cuprinzătoare a fenomenului și pentru susținerea dezvoltării sale, se pot formula următoarele propuneri:

- Creșterea gradului de conștientizare în rândul factorilor de decizie politică pentru a sprijini dezvoltarea și promovarea inițiativelor care subliniază importanța muncii voluntare și încurajează persoanele vârstnice să participe la activități de voluntariat, ceea ce va întări spiritul comunitar;
- Crearea unei culturi organizaționale incluzive în organizațiile/instituțiile destinate desfășurării activităților de voluntariat pentru persoanele vârstnice;
- Adoptarea unui program de lucru flexibil, precum și a unor activități potrivite vârstei participanților vârstnici,care să nu îi suprasolicite din punct de vedere fizic și psihic;
- Creșterea nivelului de conștientizare prin campanii sau programe care să evidențieze efectele pozitive ale voluntariatului, precum și efectele negative ale unei vieți pasive la vârsta a treia;
- Promovarea conceptului de „îmbătrânire activă” în media sau în spațiul public;
- Crearea unor platforme online care să cuprindă toate oportunitățile de voluntariat la care pot avea acces persoanele vârstnice, precum și categorizarea acestora în funcție de anumite criterii (interese personale, timp, locație etc.) pentru a facilita accesul;
- Acordarea unor recompense simbolice, cu scopul stimulării participării pe termen lung (premii, mențiuni sau felicitări publice în cadrul organizației).

Voluntariatul reprezintă o oportunitate de dezvoltare pe tot parcursul vieții, depinzând atât de atitudinea indivizilor față de sine și față de realitatea socială înconjurătoare, cât și de factorii politici și macrosociali, care influențează forma pe care o poate „îmbrăca” voluntariatul în societate.

În societățile cu valori conservatoare și cu servicii instituționale de îngrijire insuficient dezvoltate, unde femeile preiau, în principal, responsabilitățile de îngrijire familială, participarea femeilor vârstnice la activități de voluntariat tinde să fie mai redusă decât cea a bărbaților.

Un alt aspect foarte important îl reprezintă accesul laoportunitățile de voluntariat. Dacă oportunitățile sunt promovate exclusiv online sau dacă tehnologia necesară pentru accesarea acestor informații este prea costisitoare, persoanele vârstnice pot rămâne neinformate cu privire la existența lor și, implicit, nu le vor putea accesa.

Bibliografie

- ***. *Ghidul Corpului European de solidaritate*, 2025. Disponibil la adresa: *https://youth.europa.eu/sites/default/files/inline-files/european_solidarity_corps_guide_2025_RO.pdf*. Accesat: 23-04.2026
- ***. Legea nr. 195 din 20 aprilie 2001. Disponibil la adresa: *https://legislatie.just.ro/Public/FormaPrintabila/00000G04K82IC4NU3EG2URRSKRXPH67T*. Accesat: 12.05.2026.
- Asociația Pastel. Sprijin pentru Vârstnici – Decembrie 2025: când grija ajunge acolo unde liniștea a devenit prea grea. Disponibil la adresa: *https://asociatiapastel.ro/portfolio_page/sprijin-pentru-varstnici-decembrie-2025/*. Accesat: 20.04.2026.
- Asociația „Niciodată singur - Prietenii Vârstnicilor. Disponibil la adresa: *https//www.niciodatasingur.ro*. Accesat: 04.05.2026
- Asociația Tinerii 3D. *Descoperă voluntariatul prin Corpul European de Solidaritate*. Disponibil la adresa: *https://tinerii3d.ro/esc/*. Accesat: 15.04.2026 Fundația Regală Margareta a României. Mentori seniori. Disponibil la adresa: *https://www.frmr.ro/mentori-seniori/*. Accesat: 02.04.2026.
- Dionigi, Rylee A. (2015). Stereotypes of Ageing: Their Effects on the Heath of Older Adults, *Journal of Geriatrics*, 1-9. Disponibil la adresa: *https://doi.org/10.1155/2015/954027*. Accesat: 02.04.2026
- Federația Filantropia. *Campanie de strângere de fonduri: „Ajută un bătrân să zâmbească!”*. Disponibil la adresa: *https://federatia-filantropia.ro/proiecte/proiecte-curente/campanie-de-strangere-de-fonduri-ajuta-un-batran-sa-zambeasca*. Accesat: 05.05.2026
- He, Tao et al. Social participation of the elderly in China: The roles of conventional media, digital access and social media engagement. *Telematics and Informatics*, vol. 48, 2020, 1-11. Disponibil la adresa: *https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S073658532030006X?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=9f0cdfd8ce210f92*. Accesat: 23.04.2026
- Komp, Kathrin Kersbergen van, Kees; Tilburg van, Theo. Policies for older volunteers: A study of Germany and Italy, 1990–2008. *Journal of Aging Studies*, vol. 27, 2013, 443-455. Disponibil la adresa: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406513000571. Accesat: 14.05.2026

- Le Breton D. (1990). *Antropologia corpului și modernitatea*, București, Editura Amarcord 2002, 252 p.

- Lemon B.W., Bengston V., Peterson J.A. (1972). An Exploration of the Activity Theory of Ageing: Activity Types and Life Satisfaction among In-Movers to a Retirement Community, *Journal of Gerontology*, 511-523. Disponibil la adresa: *https://doi.org/10.1093/geronj/27.4.511*. Accesat: 01.04.2026.

- Lorenti, Angelo, Rose De, Alessandra, Racioppi, Filomena. (2025). Volunteering during early retirement reduces depression. *Social Science & Medicine*, vol. 367, 1-12. Disponibil la adresa: *https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953625001194*. Accesat: 21.04.2026

- Morgan, Thomas, Elder, Sara. *Volunteer work among older persons: trends and policy implications for ageing societies*, 2025, 1-40. Disponibil la adresa: *https://knowledge.unv.org/system/files/2025-04/Research%20paper_volunteer%20work%20among%20older%20persons.pdf*. Accesat: 23.04.2026

- Tinker, Anthea M. et al. Volunteering with older people in a care home. *Working with older people*, vol. 21, nr. 4, 2017, 1-11. Disponibil la adresa: *https://www.academia.edu/56797839/Volunteering_with_older_people_in_a_care_home*. Accesat: 28.04.2026

- Voluntariat pentru viață. Punți între generații. Disponibil la adresa: *https://voluntariatpentruviata.ro/punti-intre-generatii-2024/*.Accesat: 20.04.2026.

- World Health Organization, 1 octombrie 2025, *Ageing and health*. Disponibil la adresa: *https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health*. Accesat: 03.04.2026.

- World Health Organization, *Global Report on Ageism*, Geneva, 2021, 1-202. Disponibil la adresa: *https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866*. Accesat: 02.04.2026.