



# **ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE**

**- 1 Octombrie -**

***DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ HUNEDOARA  
Compartiment Evaluare și Promovare a Sănătății***

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

La 14 decembrie 1990, Adunarea Generală a Națiunilor Unite a desemnat ziua de **1 octombrie Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice** (rezoluția 45/106).

În anul 2020 Adunarea Generală a Națiunilor Unite a declarat perioada **2021-2030 Deceniul ONU al îmbătrânirii sănătoase**.

Deceniul ONU al îmbătrânirii sănătoase (2021–2030) își propune să ofere tuturor oportunitatea de a adăuga viață anilor. Acesta urmărește să reducă inechitățile în materie de sănătate și să îmbunătățească viața vârstnicilor, a familiilor lor și a comunităților prin acțiuni colective desfășurate în patru domenii:

1. schimbarea modului în care gândim, simțim și acționăm față de înaintarea în vârstă;
2. dezvoltarea comunităților în moduri care să promoveze abilitățile vârstnicilor;
3. furnizarea de servicii de îngrijire integrată și de sănătate primară centrate pe persoană, care să răspundă vârstnicilor;
4. acces la îngrijire de calitate pe termen lung pentru persoanele în vârstă care au nevoie de acest serviciu.

<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing>



**PAHO**



Decade  
of healthy  
ageing  
in the Americas

**Adding life to years.**

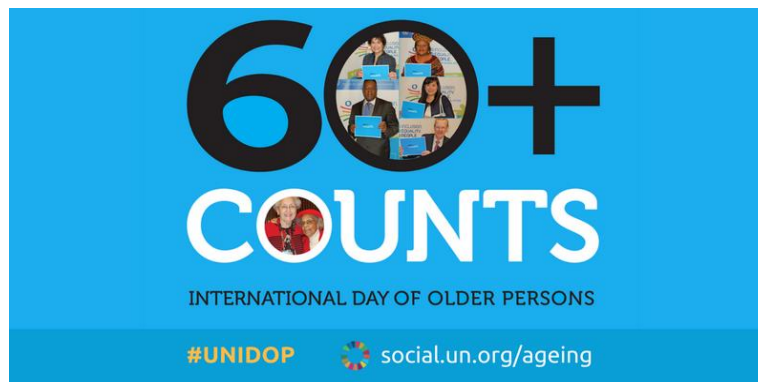


# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

Anul acesta va fi sărbătorită a 34 -a aniversare a Zilei Internaționale a Vârstnicilor.

Sărbătorirea acestei zile reprezintă un prilej în plus pentru autoritățile centrale și locale, pentru organizațiile de pensionari, de a cinste persoanele vârstnice din România, un segment extrem de important prin prisma realizărilor din ultimele decenii, dar și foarte numeros, reprezentând aproape 30% din populația țării.

Celebrarea zilei de 1 octombrie 2024 reprezintă o importantă ocazie pentru marcarea oportunităților longevității în procesul general al dezvoltării societății. Pe agenda ONU pentru această perioadă figurează la loc de cinste procesul de aliniere a îmbătrânirii demografice la procesul de creștere economică și socială, precum și accentuarea protejării drepturilor persoanelor vârstnice.



Aproape 700 de milioane de persoane au peste 60 de ani. Până în 2050, 2 miliarde de persoane, peste 20 la sută din populația lumii, vor avea 60 de ani sau mai mult. Creșterea numărului persoanelor în vârstă va fi cea mai mare și cea mai rapidă din lumea în curs de dezvoltare, Asia fiind regiunea cu cel mai mare număr de persoane în vârstă, iar Africa se va confrunta cu cea mai mare creștere.

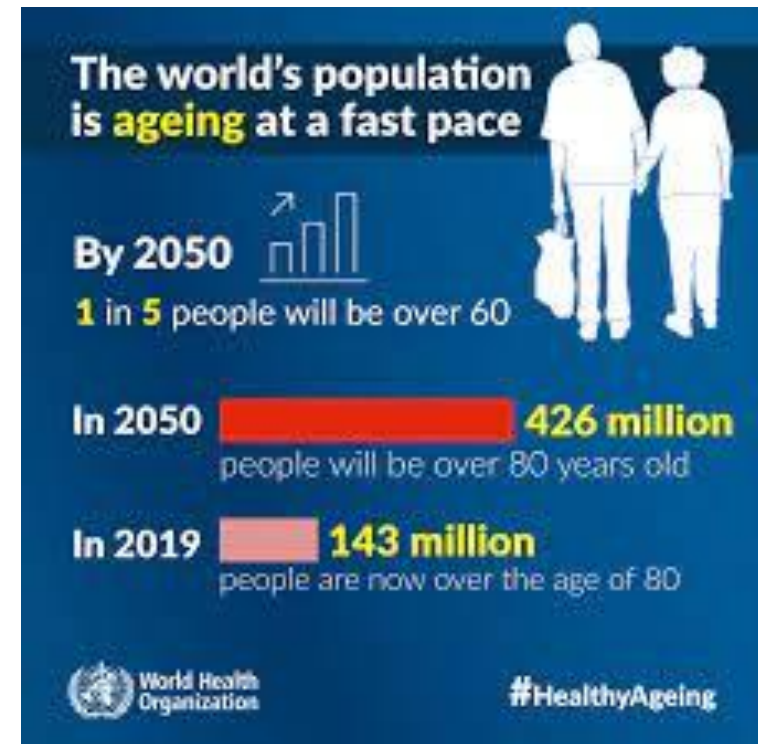


Între 2015 și 2030, numărul persoanelor în vârstă de 60 de ani și peste, este de așteptat să crească de la 901 milioane la 1,4 miliarde. În acest sens, tendințele de îmbătrânire și inegalitatea economică interacționează între generații, iar îmbătrânirea rapidă a populației, schimbările demografice și sociale sau structurale singure pot agrava inegalitățile de vârstă, limitând astfel creșterea economică și coeziunea socială.



# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

- Ritmul de îmbătrânire a populației este mult mai rapid decât în trecut.
- În 2020, numărul persoanelor cu vârsta de 60 de ani și peste a depășit numărul copiilor sub 5 ani.
- Între 2015 și 2050, proporția populației lumii de peste 60 de ani aproape se va dubla de la 12% la 22%.
- În 2050, 80% dintre persoanele în vârstă vor locui în țări cu venituri mici și medii
- Până în 2060 în Uniunea Europeană vor fi numai două persoane de vârstă activă (între 15 și 64 ani) pentru fiecare persoană de peste 65 de ani, în comparație cu raportul actual de patru la unu.
- Toate țările se confruntă cu provocări majore pentru a se asigura că sistemele lor de sănătate și sociale sunt pregătite să profite la maximum de această schimbare demografică.



## DATE STATISTICE MONDIALE

De când Organizația Mondială a Sănătății a fost fondată acum 76 de ani, speranța de viață la nivel global a crescut de la 46 la 73 de ani, un triumf major. Dar îmbătrânirea populației prezintă o nouă un set de provocări pentru multe țări, pentru a se asigura că sunt anii suplimentari pe care îi trăiesc oamenii petrecut în stare bună de sănătate și bunăstare și că drepturile și demnitatea lor umane sunt protejate.

Ritmul de creștere al populației vârstnice, raportat la populația totală este mai susținut, unul din factorii favorizanți constituindu-l mărirea substanțială la nivel global a speranței de viață, de la 62,4 ani (între 1980-1985), la 75,9 ani (între 2045 și 2050).

**Deceniul ONU al îmbătrânirii sănătoase, 2021–2030, își propune să adauge viață anilor și ani vieții.**

## STATISTICI DEMOGRAFICE ÎN EUROPA

Populația vârstnică, în următorii 35 de ani, va cunoaște o creștere într-un ritm mult mai accelerat. Astfel, în 2050 numărul bătrânilor care au cel puțin 65 de ani va fi cu peste 50% mai ridicat față de 2015. Tendința de îmbătrânire a populației europene este vizibilă și prin creșterea vârstei mediene de la 42,4 ani (2015), la 46,2 ani (2050).

Conform raportului stării de sănătate a populației din România al Institutului Național de Statistică (INS) din anul 2021, **în România** trăiesc peste 3,6 milioane de persoane cu vârsta peste 65 de ani. Indicele de îmbătrânire demografică a crescut de la 120,8 în ianuarie 2020, la 123,9 persoane vârstnice la 100 persoane tinere, în ianuarie 2021. De asemenea numai 26,4% dintre persoanele de 65-74 ani și 10,0% dintre persoanele de 75 ani și peste au declarat că au o stare de sănătate bună sau foarte bună. Cu cât vârsta este mai mare, cu atât crește posibilitatea ca o persoană să sufere de boli cronice, astfel încât proporția persoanelor de 55-64 ani care suferă de cel puțin o boală cronică trece de 40% (43,4%), iar după vârsta de 65 de ani persoanele care suferă de boli cronice devin majoritare.


Multe boli cronice la vârsta înaintată au factori de risc comuni. Acestea includ consumul excesiv de alcool și tutun, diete nesănătoase, indice de masă corporală ridicat și activitate fizică insuficientă.

Mortality ranking in older people - top 10 causes (country)  
Year: Latest data\* / Sex: Both sexes / Age group: 60+

Please select a country from the map



The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

 World Health Organization  
© WHO 2024. All rights reserved.

Mortality ranking in older people - top 10 causes (country)  
Year: Latest data\* / Sex: Both sexes / Age group: 60+

Country name: Romania

Rank	Cause
1	Cardiovascular diseases
2	Ischaemic heart disease
3	Stroke
4	Malignant neoplasms
5	Ischaemic stroke
6	Haemorrhagic stroke
7	Hypertensive heart disease
8	Digestive diseases
9	Respiratory diseases
10	Trachea, bronchus, lung cancers



La nivel biologic, îmbătrânirea rezultă din impactul acumulării unei game largi de daune moleculare și celulare în timp. Acest lucru duce la o scădere treptată a capacității fizice și mentale, la un risc tot mai mare de îmbolnăvire și în cele din urmă de deces.

Dincolo de schimbările biologice, îmbătrânirea este adesea asociată cu alte tranziții ale vieții, cum ar fi pensionarea, mutarea în locuințe mai adecvate și moartea prietenilor și partenerilor.

Procesul de îmbătrânire este normal și natural, nu trebuie văzut ca o îmbolnăvire sau ca o scădere a calității vieții. Înaintarea în vârstă implică, bineînțeles, o serie de schimbări, atât pozitive, cât și negative, însă nu trebuie să ne îngrijoreze. Putem să ne bucurăm în continuare de viață și de toate plăcerile pe care aceasta vi le oferă, doar fiind mai atenți și înțelegând ceea ce se întâmplă cu organismul nostru, încercând astfel să ne menținem în formă.



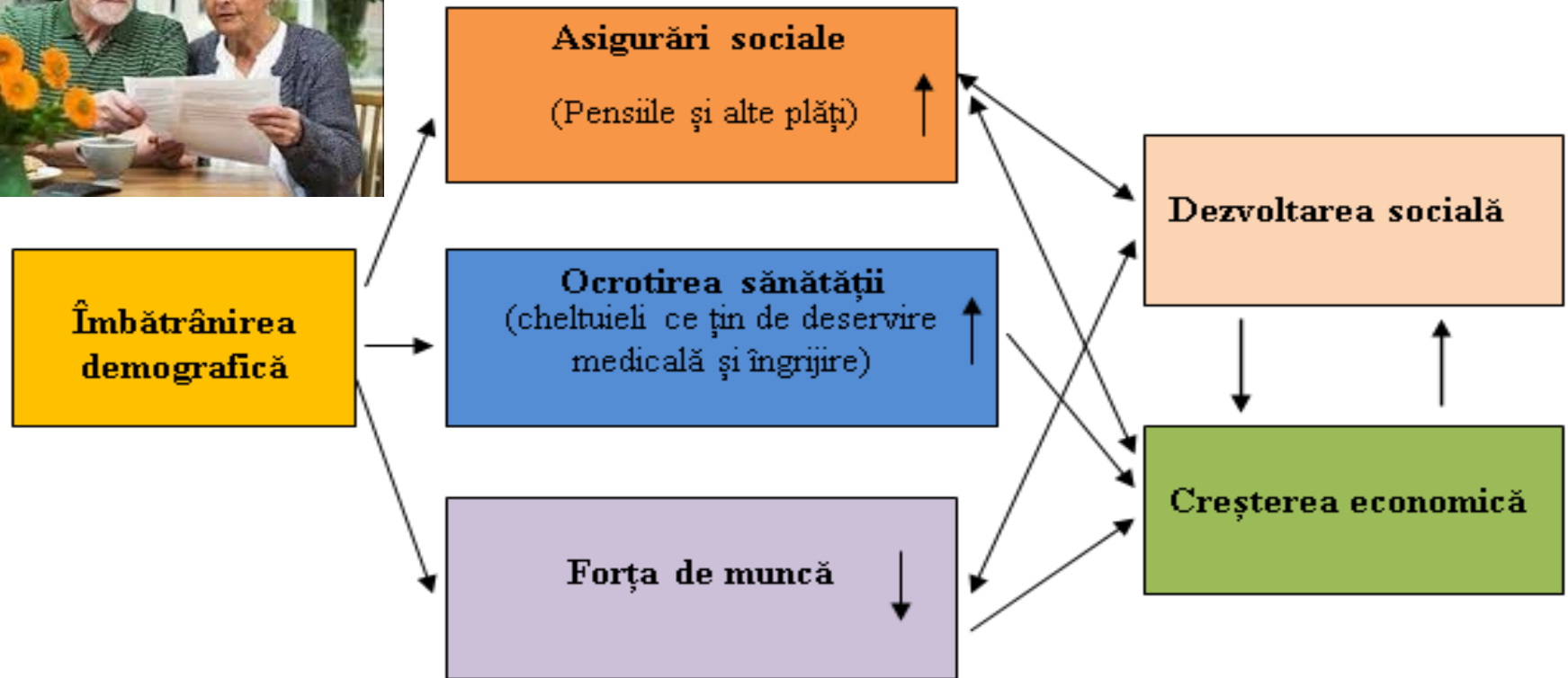
# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

"Unii oameni,  
indiferent cat de  
mult imbatranesc,  
nu-si pierd  
niciodata  
frumusetea, ci  
doar si-o muta de  
pe fete in inimile  
lor."

*Martin Buxbaum*

***Persoanele în vârstă reprezintă etapa finală a categoriilor de populație, cu dificultăți inerente și simbolizează în conștiința colectivă acele stări fizice și psihice (singurătatea, boala, dependența de ceilalți, izolarea, moartea) a căror angoasă conduce la o atitudine rezervată, de evitare, creând bariere între generații.***

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE



Este important de menționat că starea de sănătate a persoanelor în vârstă poate fi îmbunătățită și menținută printr-un stil de viață sănătos, includerea în programe de prevenție și screening medical regulat, dar și prin sprijinul comunității și al sistemelor de asistență medicală.

Populația vârstnică de 65 ani și peste a depășit cu aproximativ 27,5% populația tânără de 0-14 ani și în România. Anul trecut, numărul persoanelor din categoria de vârstă 65 de ani și peste a fost de aproximativ 3,97 milioane persoane în timp ce populația tânără, în categoria 0 - 14 ani, a însumat 3,11 milioane persoane.

Fenomenul îmbătrânirii populației implică necesitatea acordării unei atenții sporite nevoilor speciale și problemelor cu care se confruntă persoanele în vârstă, în special în ceea ce privește reducerea riscului sărăciei și excluziunii sociale și păstrarea unei stări de sănătate care să permită o bună calitate a vieții. O societate care oferă sprijin persoanelor vârstnice poate deveni un pilon esențial al comunității, asigurându-se că aceste persoane trăiesc cu demnitate, respect și fericire în toate etapele vieții lor.



## ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

1 OCTOMBRIE 2024

Grija față de vârstnici este un semn de înțelepciune.

Să îmbunătățim calitatea vieții persoanelor vârstnice prin oferirea de servicii, sprijin emoțional și social, precum și prin promovarea drepturilor acestora.

### BUNĂSTARE

Să promovăm sănătatea și bunăstarea fizică și mentală a persoanelor vârstnice

**SPRIJIN**  
Să oferim sprijin social și comunitar pentru vârstnici

**DREPTURI**  
Să apărăm drepturile persoanelor vârstnice

**ACCES**  
Să facilităm accesul la resurse și informații relevante

**COMBATERE**  
Să combatem izolarea socială

### COMUNITATE

Să încurajăm participarea activă a vârstnicilor în comunitate

La nivel mondial, potrivit ONU, populația de peste 60 de ani este estimată să ajungă la 1,4 miliarde în 2030. La nivel european, speranța de viață atinge, în 2050, valoarea medie de 81 de ani la femei și 75 de ani la bărbați.



Ministerul  
Sănătății



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

**Vârstnicul** căruia i se aplică o anumită etichetă tinde treptat să se identifice cu aceasta, lucru care se realizează în cadrul unui **proces etapizat**, după cum urmează:

- Etichetarea vârstnicului cu o anumită trăsătură fizică sau psihică negativă;
- Asumarea de către individ a rolului sugerat de această trăsătură;
- Dobândirea unor comportamente și atitudini negative, adecvate noului rol;
- Pierderea treptată a comportamentelor și atitudinilor neconforme cu acest rol;
- Identificarea cu această trăsătură și cu statusul aferent.

**Bătrânețea presupune de cele mai multe ori pierderea rolului marital și profesional, acestea nefiind înlocuite cu alte preocupări de aceeași importanță. Din această cauză, vârstnicul se confruntă cu o lipsă de atitudini specifice care să-i ghideze comportamentul și cu lipsa unor grupuri cu care să se identifice.**



<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Fiind permanent supus acestor etichete, individul adoptă treptat și involuntar rolul desemnat de ele, însușindu-și comportamente adecvate acestora și abandonând atitudinile și conduitele neconcordante cu acest nou rol. Ajunge astfel să se identifice cu aceste definiții sociale stereotipe care, de cele mai multe ori, nu au o bază reală.

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE



Obiectivele **Zilei Internaționale a Vârstnicilor** din 2024 sunt:

1. atragerea atenției asupra existenței inegalității bătrâneții și a modului în care aceasta rezultă adesea dintr-un cumul de dezavantaje de-a lungul vieții și evidențierea riscului intergenerațional de inegalitate crescută la bătrânețe.
2. sensibilizarea la urgența de a face față inegalității existente și de a preveni viitoarele inegalități la bătrânețe.
3. explorarea schimbărilor sociale și structurale având în vedere politicile cursului vieții: învățare pe tot parcursul vieții, politici de muncă proactive și adaptative, protecție socială și acoperire medicală universală.
4. găsirea celor mai bune practici, lecții și progres în călătoria de a pune capăt inegalității de vârstă mai veche și de a schimba narațiuni și stereotipuri negative care implică „vârstă înaintată”.

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

## a. STIGMATIZARE

Cei care aparțin acestei categorii etichetează vârstnicii ca fiind inutili din punct de vedere social, datorită problemelor acestora (dependența de suportul exterior al persoanelor apropiate atât fizic, datorită sănătății precare, cât și financiar și emoțional).

În consecință, atitudinea dominantă față de vârstnici este aceea de izolare și respingere, de stigmatizare.

Din acest motiv, vârstnicii suportă un prejudiciu social datorită marginalizării la care sunt supuși (ce îmbracă forme sociale mai mult sau mai puțin evidente, mai mult sau mai puțin grave).

## b. IGNORARE

Persoanele ce se încadrează în această categorie consideră că, în cele mai multe cazuri, bătrânul este capabil să se întrețină singur, deci nu este dependent de ajutorul anturajului.

În concepția lor, asigurarea strictului necesar în ceea ce privește condițiile de viață este suficientă, fiind, de altfel, singurul lucru pe care trebuie să-l facem pentru bătrâni. **Această concepție determină o atitudine de ignorare a problemelor specifice vârstnicilor.**



# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

## c. ACCEPTARE

Deși în mare măsură nu mai pot fi utili societății datorită sănătății precare și statutului de persoană dependentă, bătrânii și-au câștigat meritul de a fi îngrijiți la bătrânețe printr-o viață dedicată muncii în slujba societății.

Subiecții din această categorie percep, deci, vârstnicii ca persoane fragile, vulnerabile și care au nevoie de asistență și căldură.



## d. DISCRIMINARE

Această categorie cuprinde persoane ce consideră că bătrânii sunt autonomi și au un rol social bine precizat în grupul social.

Totuși, din motive care cel mai adesea se plasează în sfera prejudecăților, vârstnicii nu sunt apreciați la justa lor valoare și suportă atitudinile de respingere ale celor din jur.

Bătrânul este plasat, astfel, pe o poziție socială inferioară, împins undeva la marginea societății, iar potențialul său de înțelepciune și experiență rămâne nevalorificat.

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

## e. INTEGRARE

**Această categorie percep bătrânii ca fiind bine adaptați, pentru că acceptă slăbiciunile acestei vârste, dar în același timp cunosc atu-urile ei.**

**Experiența de viață, înțelepciunea, echilibrul interior dobândit îi ajută să facă față dificultăților vârstei într-o manieră firească.**

**Din acest motiv, persoanele aparținând acestei categorii se identifică cu vârstnicii în aceeași măsură în care se identifică cu oricare alt grup social, și prin această atitudine – conștientă sau nu – facilitează integrarea armonioasă a vârstnicului în grupul din care fac parte.**



<https://www.nia.nih.gov/health/aging-place/aging-place-growing-older-home>





# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

## DATE STATISTICE PENTRU ROMÂNIA

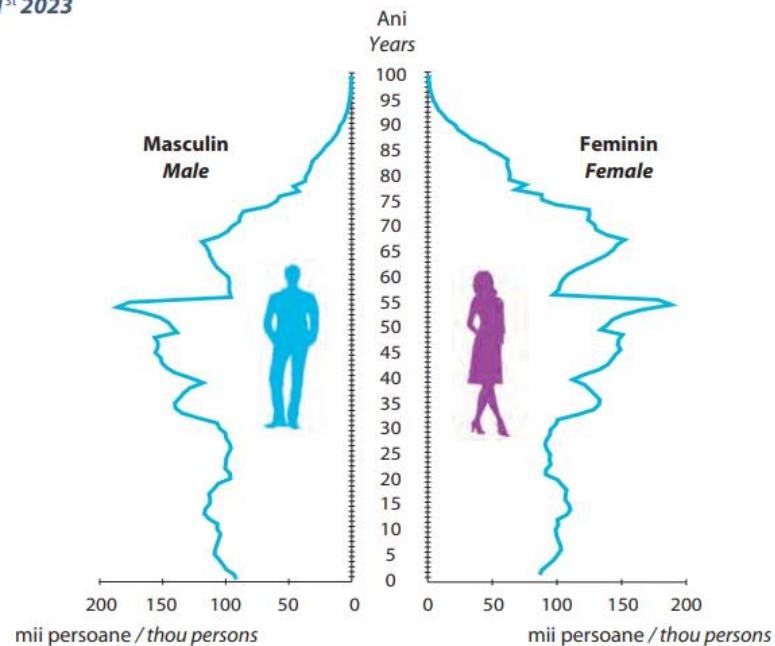
Conform estimărilor EUROSTAT 2013, din 2015 până în 2050 populația totală a României va cunoaște un regres de aproximativ 2 milioane de locuitori, de la 19,91 milioane în 2015 la 17,97 milioane în 2050.

În ceea ce privește populația de peste 65 de ani, până la 2050 se estimează că va crește cu aproximativ 47%, de la 3,37 milioane (2015), la 4,98 milioane (2050), astfel că peste trei decenii și jumătate, un sfert din populația totală a țării va fi de vârsta a treia (27,7%).

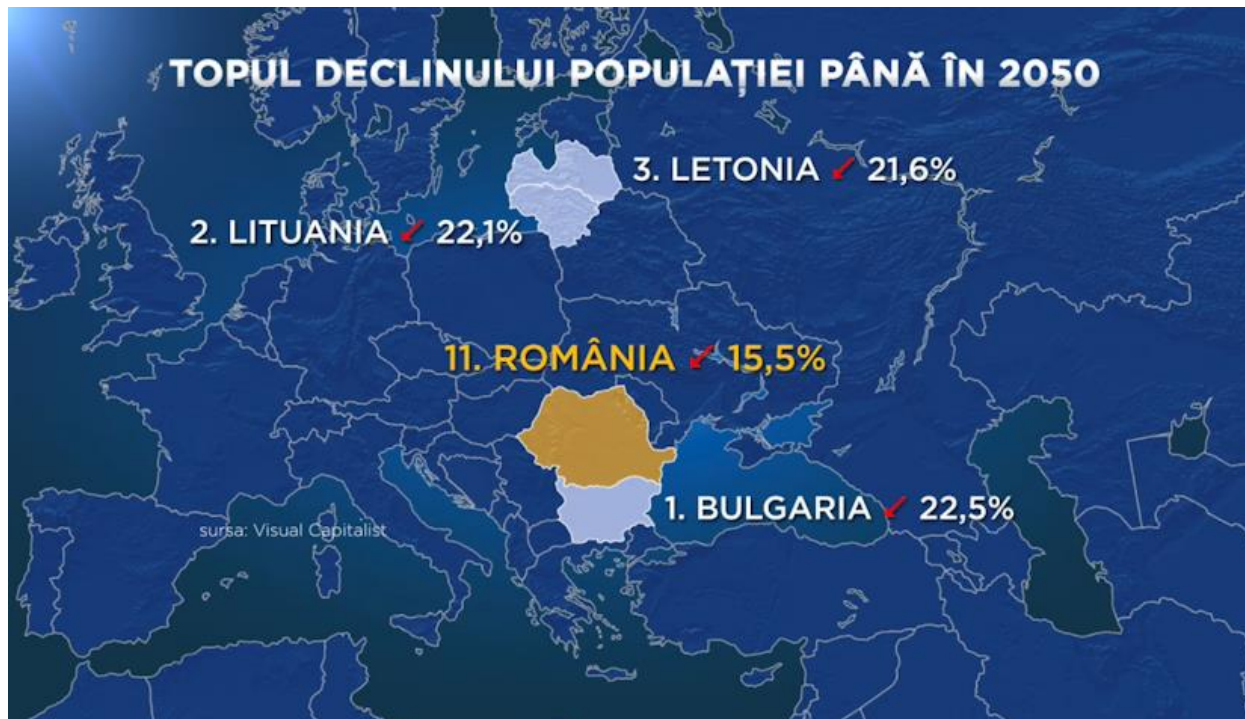
Totodată, vârsta mediană a populației va crește semnificativ, ajungând de la 41 de ani în 2015, la peste 46 de ani în 2050.

Cel mai amplu segment de populație, născut după Decretul privind interzicerea avortului din 1967, va avea în intervalul 2020-2025 vârsta cuprinsă între 50 și 55 ani. În 2035 această populație va ajunge la vârsta pensionării și împreună cu populația aflată deja în pensie vor exercita o presiune apreciabilă asupra populației ocupate.

Populația rezidentă pe vârste și sexe, la 1 ianuarie 2023  
*Usually resident population by age and sex,  
on January 1<sup>st</sup> 2023*



România se află pe locul 11 într-un top global al declinului populației, arată datele Organizației Națiunilor Unite. În 2050, populația țării noastre va ajunge la 16 milioane de locuitori, de la 19 milioane cât are astăzi.



<https://www.euronews.ro/articole/onu-romania-pe-locul-11-intr-un-top-global-al-declinului-populatiei>

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

## Raportul de dependență demografică

Raportul de dependență demografică din România arată că în 2007, la 100 persoane potențial active (15-64 ani) reveneau 42 persoane inactice (0-14 ani și peste 65 ani).

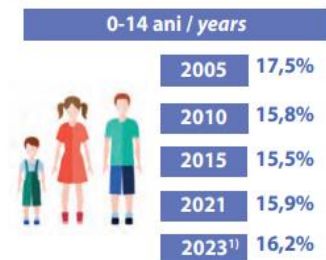
În 2025, numărul persoanelor inactice va crește la 44, iar în 2050 va ajunge la 71.



În prezent asistăm la o creștere constantă a procentului vârstnicilor la nivel mondial. În România, în anul 1990, ei reprezentau circa 10% din populație, în 2008 au ajuns la 15%, iar în 2050 se estimează că aproximativ un sfert din locuitorii țării noastre vor fi vârstnici.

## Structura populației stabile pe grupe de vârstă în anul 2023

Structura pe grupe mari de vârste a populației rezidente  
*The structure of large age groups of the usually resident population*

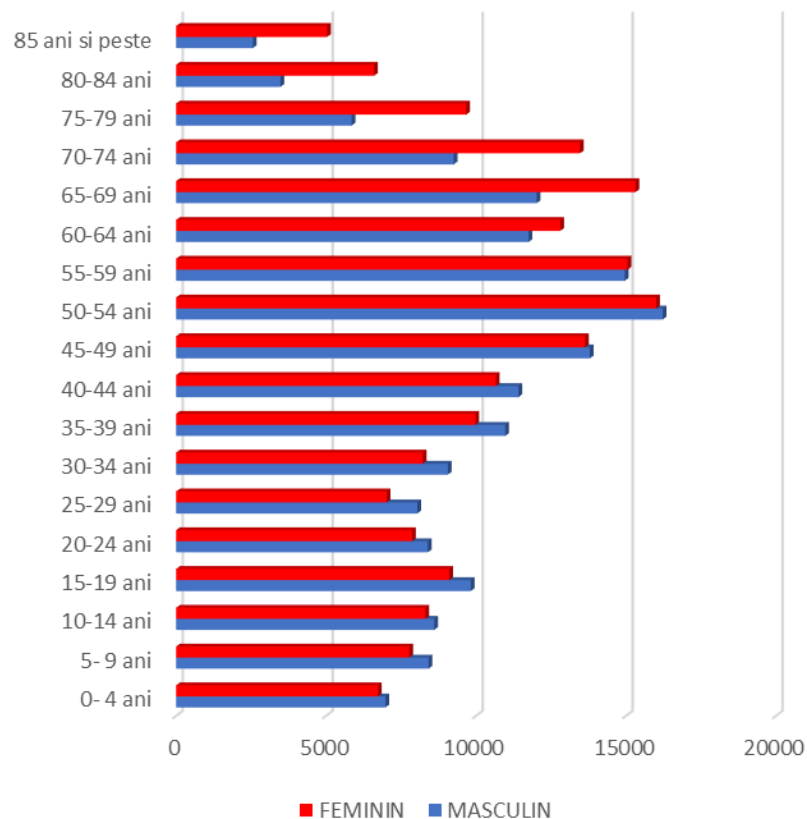


<sup>1)</sup> La 1 ianuarie. / On January 1<sup>st</sup>.

# Indicatori demografici – 2023

## JUDEȚUL HUNEDOARA

GRUPA DE VÂRSTĂ	TOTAL	MASCULIN	FEMININ
0- 4 ani	13703	6975	6728
5- 9 ani	16189	8416	7773
10-14 ani	16911	8604	8307
15-19 ani	18931	9824	9107
20-24 ani	16257	8393	7864
25-29 ani	15056	8039	7017
30-34 ani	17279	9057	8222
35-39 ani	20947	10971	9976
40-44 ani	22071	11412	10659
45-49 ani	27422	13791	13631
50-54 ani	32229	16224	16005
55-59 ani	30010	14960	15050
60-64 ani	24557	11750	12807
65-69 ani	27339	12020	15319
70-74 ani	22718	9254	13464
75-79 ani	15523	5851	9672
80-84 ani	10074	3476	6598
85 ani si peste	7589	2557	5032
Total	354.805	171.574	183.231

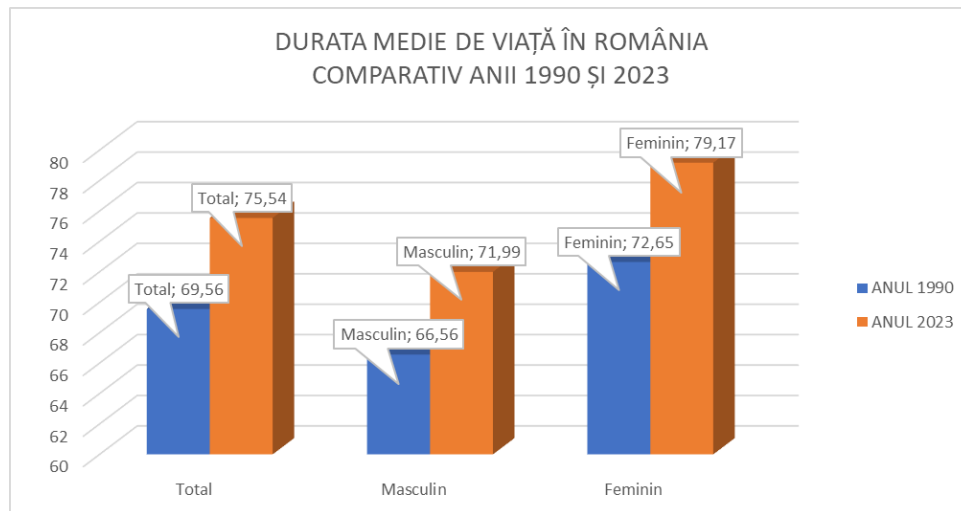
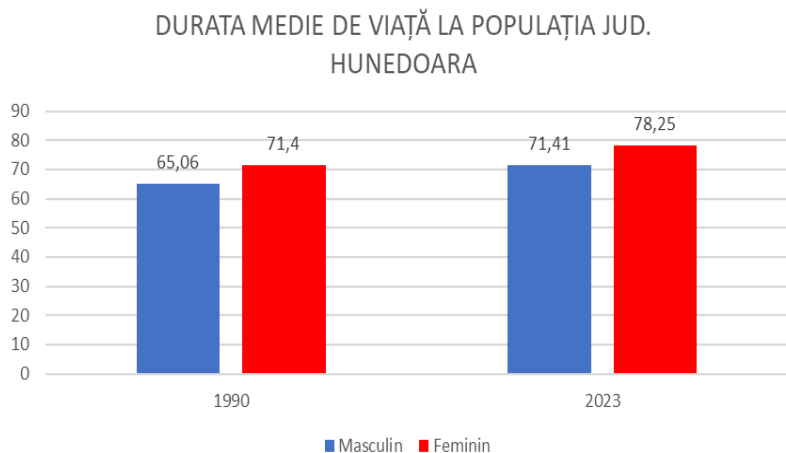


Dacă analizăm piramida populației, observăm că are formă de amforă cu tendințe de *instalarea unui proces de îmbătrânire demografică*.

Sursa datelor: <http://statistici.insse.ro:8077/tempo-online/#/pages/tables/insse-table>

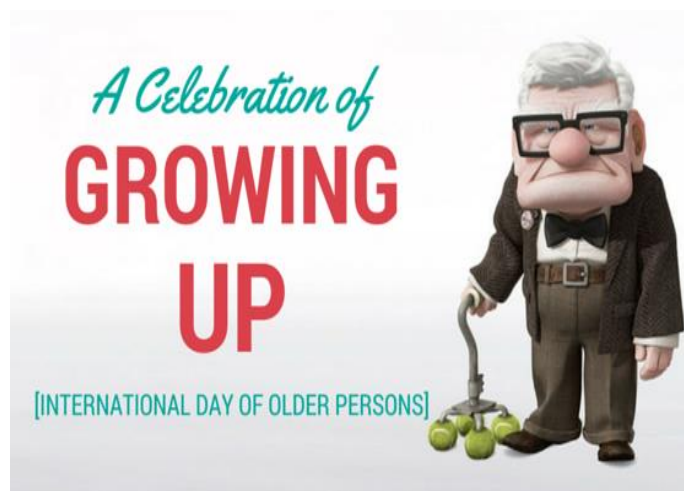
Prelucrare: Compartimentul statistică și informatică în sănătate publică.

## Durata medie a vieții a populației județului Hunedoara, pe sexe, în perioada 1990-2023

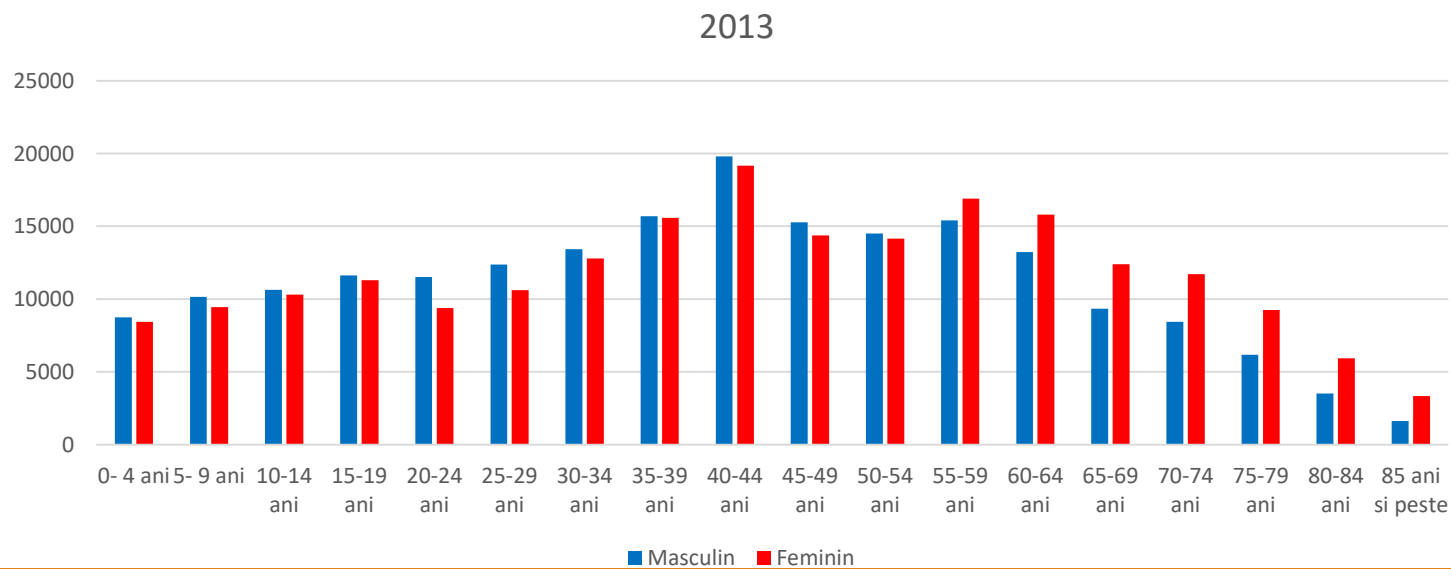
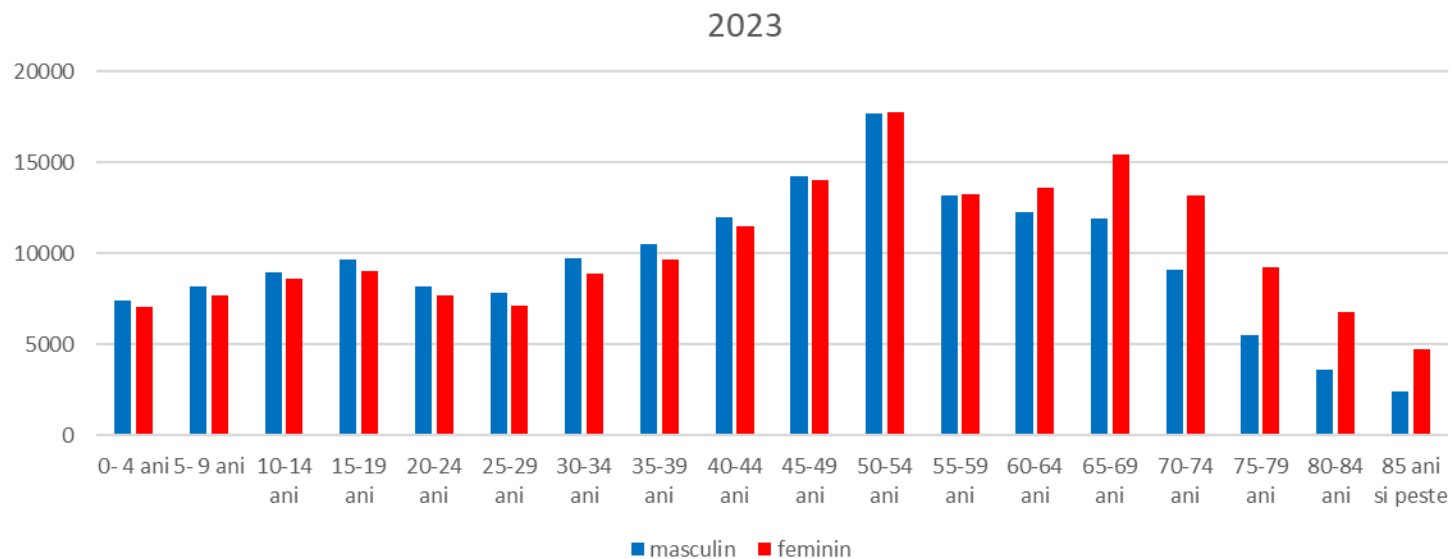


**Durata medie de viață a populației din județul Hunedoara a înregistrat o creștere constantă în ultimii 30 de ani. Astfel, dacă în anul 1990 durata medie de viață era de 68,08 de ani, în 2023 aceasta ajungea la 74,78 ani.**

**La sexul masculin se înregistrează în perioada 1990-2023 creșterea duratei medii de viață de la 65,06 ani (în 1990) la 71,4 ani (în 2023), iar la sexul feminin o creștere de la 71,4 ani la 78,25 ani.**



# Ponderea populației pe sexe și grupe de vârste - jud. Hunedoara comparativ 2013-2023





# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE



**"SĂ DĂM VIAȚĂ ANILOR, NU DOAR ANI VIEȚII"**

World Health  
Organization

- **Stilul de viață nesănătos, practicat adesea timpuriu, poate reduce șansele pentru o stare bună de sănătate și calitate a vieții la vârsta a 3-a și poate provoca decesul prematur. Alimentația nesănătoasă, lipsa activității fizice, consumul de tutun și alcool contribuie la dezvoltarea de boli cronice la vârsta a 3-a precum: diabetul zaharat, bolile cardio-vasculare, cancerele, bolile cronice respiratorii și tulburările mintale; împreună aceste afecțiuni sunt responsabile de circa 77% din povara bolilor și de 86% din decesele înregistrate în Regiunea Euro-OMS \*; grupurile dezavantajate social, între care vârstnicii, suportă cea mai mare parte din această povară.**
- **Deși renunțarea la comportamentele nesănătoase nu totdeauna produce îmbunătățiri semnificative și imediate ale stării de sănătate, schimbarea este oricând benefică. Astfel riscul de deces prematur poate scăde cu 50%, dacă persoanele cu vârsta 60-75 de ani renunță la fumat. În plus, o dietă sănătoasă, activitate fizică regulată, menținerea unei greutate corporale normale și evitarea consumului de tutun pot întârzia sau împiedica apariția diabetului zaharat de tip 2.**
- **Mișcarea pentru sănătate – importantă pentru o stare bună de sănătate și la vârsta a 3-a. Potrivit OMS ("Global recommendations for physical activity and health") persoanele cu vârsta => 65 ani activi fizic, bărbați și femei, prezintă rate mai scăzute ale mortalității cauzate de: boli coronariene, hipertensiune arterială, accident vascular cerebral, diabet zaharat tip 2, cancer de colon, cancerul de sân – în comparație cu cei inactivi și prezintă un nivel mai ridicat de fitness cardio-respirator, precum și biomarkeri mai favorabili în privința bolilor cardiovasculare, diabetului zaharat de tip 2 și osteoporozei. Căderile și consecințele lor traumatiche își micșorează semnificativ incidența.**

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

Studiile arată că persoanele în vârstă care au atitudini negative față de îmbătrânire trăiesc cu **7,5 ani** mai puțin decât cei cu atitudini pozitive, iar recuperarea în urma unei dizabilități sau boli este mai redusă

*(Levy BR, Slade MD, Kunkel SR, Kasl SV. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. Journal of Personality and Social Psychology 2002 83(2):261-270).*

**Integrarea vârstnicului depinde atât de familie, societate, mediu cât și de vârstnic în sine; pentru integrarea vârstnicului în societate se recomandă:**

- o relație cât mai bună cu familia, copii, nepoți, rude, prieteni etc.
- plimbările sau chiar mici vacanțe alături de persoane dragi;
- vizite la nutriționist pentru o alimentație sănătoasă;
- sportul (indiferent de gradul de efort depus);
- înscrierea la bibliotecă (pentru a afla ce mai spune presa locală);
- mersul în parc îi oferă bătrânului un confort psihic;
- înscrierea la **“CLUBUL PENSIONARILOR”** le oferă seniorilor posibilitatea de a interacționa, de a cunoaște oameni noi, de a se împrieteni, de a juca jocuri distractive, de a organiza petreceri cu diferite ocazii etc.;
- integrarea în viața activă a societății prin consultarea seniorilor pe problemele legate de comunitatea locală - "Cine n-are bătrâni să-și cumpere".

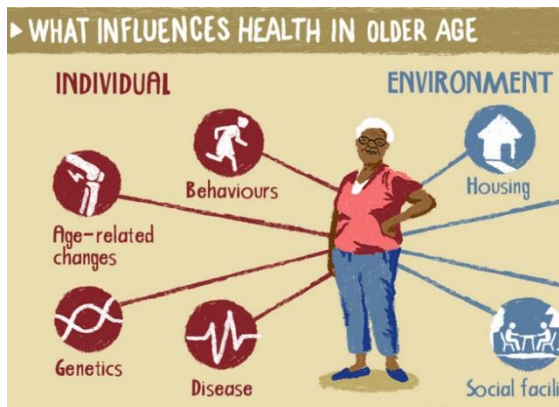




Nr. crt.	ACȚIUNI ÎN 2023	Locația	PERSOANE PREZENTE
1	ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA TUBERCULOZEI	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	100
2	ZIUA INTERNAȚIONALĂ A BOLII PARKINSON	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	30
3	ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA HIPERTENSIUNII ZIUA NAȚIONALĂ A INIMII	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	60
4	PROMOVARE ACTIITĂȚII FIZICE	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	20
5	CAMPANIA “ÎMPREUNĂ PENTRU UN AER MAI CURAT”	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	20
6	LUNA NAȚIONALĂ DE INFORMARE DESPRE BOLI TRANSMISIBILE – VACCINAREA ANTIGRIPALĂ	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	18
7	ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA MALADIEI ALZHEIMER ZIUA MONDIALĂ A INIMII	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	40
8	ZIUA MONDIALĂ A OSTEOPOROZEI ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂII MINTALE	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	30
9	ZIUA MONDIALA DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA BOLII PULMONARE OBSTRUCTIVE CRONICE ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA DIABETULUI	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	70
10	CAMPANIA NAȚIONALĂ INIMI ÎN DAR	Clubul Pensionarilor Deva	20



Nr. crt.	ACȚIUNI ÎN 2024	Locația	PERSOANE PREZENTE
1	VIROZELE RESPIRATORII ÎN SEZONUL RECE 2024 CAMPANIA DE INFORMARE PRIVIND CANCERUL DE COL UTERIN	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	60
2	CAMPANIA VACCINAREA – SALVEAZĂ VIEȚI! ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA CANCERULUI	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	40
3	ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA OBEZITĂȚII ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA TUBERCULOZEI	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	40
4	Ziua Mondială a Sănătății ZIUA INTERNAȚIONALĂ A BOLII PARKINSON	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	20
5	CAMPANIA DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	60
6	ZIUA MONDIALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA HIPERTENSIUNII	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	60
7	ZIUA NAȚIONALĂ A INIMII	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	60
8	BOLILE TRANSMISE LA OM PRIN VECTORI	Centrul Recreational Pensionari HUNEDOARA	60



## Surse bibliografice:

1. [https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/romania\\_in\\_cifre\\_2024\\_0.pdf](https://insse.ro/cms/sites/default/files/field/publicatii/romania_in_cifre_2024_0.pdf)
2. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing>
3. <https://www.euronews.ro/articole/onu-romania-pe-locul-11-intr-un-top-global-al-declinului-populatiei>
4. <https://www.nia.nih.gov/health/aging-place/aging-place-growing-older-home>
5. [https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/mortality-ranking-in-older-people---top-10-causes-\(country\)](https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/indicator-explorer-new/mca/mortality-ranking-in-older-people---top-10-causes-(country))
6. <https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>



# ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

## Cadrul normativ național și internațional aplicabil persoanelor vârstnice

- **Legea nr. 17/2000** privind asistența socială a persoanelor vârstnice. De prevederile acestei legi beneficiază persoanele vârstnice aflate, potrivit art. 3 din lege, într-una din următoarele situații:
  - nu are familie sau nu se află în întreținerea unei persoane;
  - nu are locuință și nici posibilitatea de a-și asigura condițiile de locuit prin resursele financiare proprii;
  - nu realizează venituri proprii sau acestea sunt insuficiente;
  - nu se poate gospodări singură sau necesită îngrijire specializată;
  - se află în imposibilitate de a-și asigura nevoile socio-medicale, datorită bolii ori a stării fizice sau psihice.
- **LEGE Nr. 71 din 8 aprilie 2008** pentru modificarea și completarea Legii nr. 16/2000 privind înființarea, organizarea și funcționarea Consiliului Național al Persoanelor Vârstnice.
- **HOTARÂRE Nr. 499 din 7 aprilie 2004** privind înființarea, organizarea și funcționarea comitetelor consultative de dialog civic pentru problemele persoanelor vârstnice, în cadrul prefecturilor.
- **LEGE Nr. 16 din 6 martie 2000 \*\*\* Republicată** privind înființarea, organizarea și funcționarea Consiliului Național al Persoanelor Vârstnice

# **ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE**



## ***DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI HUNEDOARA***

**DIRECTOR EXECUTIV,  
Jr. Băda Delia**

**MEDIC ȘEF DEPARTAMENT S.S.P.,  
Dr. Birău Cecilia**

***Compartiment Evaluare și Promovare a Sănătății***