Fundația Regală
Margareta a României

TOPUL *nevoilor*

și soluțiile oferite vârstnicilor din România

Ediția Septembrie 2026

Telefonul Vârstnicului

Fundația Regală Margareta a României și proiectele pentru seniori

Înființată în 1990 de către Majestatea Sa Margareta Custodele Coroanei române, împreună cu tatăl său, Regele Mihai, Fundația Regală Margareta a României sprijină azi copii, tineri și vârstnici prin intervenții durabile, bazate pe schimbul de experiență și valori între generații. De-a lungul celor 36 de ani de activitate, Fundația a dezvoltat numeroase proiecte durabile în domeniul educației, dezvoltării comunității, societății civile, sănătății și culturii, proiecte ce și-au adus contribuția la reînnoirea spirituală și socială a României.

Fundația Regală Margareta a României este una dintre puținele organizații neguvernamentale care derulează programe sociale dedicate seniorilor, într-o manieră intergenerațională, cu sprijinul voluntarilor.

De-a lungul timpului, Fundația Regală a venit în sprijinul vârstnicilor din România prin programe menite să aducă o creștere în calitatea vieții acestora, proiecte precum rețeaua *Seniorii Noștri*, campania *Flori pentru Suflet*, proiectele *Niciodată Singur*, *Voluntari pentru Vârstnici*, programele *Fondul pentru Vârstnici*, *Centrele Generații*, *Telefonul Vârstnicului* și *Lumea Digitală pentru Seniori*.

Foto: Anca Arambașa

Fundația Regală
Margareta a României

CONTEXT

demografic, social și economic

Telefonul Vârstnicului
0800 460 001

La 1 ianuarie 2025, în Uniunea Europeană existau 99 de milioane de persoane cu vârsta de 65 de ani sau peste, reprezentând 22% din populația totală. La nivelul UE, numărul persoanelor în vârstă de 65 de ani și peste a crescut în toate statele membre, comparând datele din 2005 cu cele din 2025. În perioada 2005–2025, **vârsta mediană a crescut cel mai mult în România** - 8,6 ani, urmată de Portugalia - 8,1 ani și Grecia - 8,0 ani, și cel mai puțin în Suedia - 1,1 ani și Luxemburg - 1,7 ani.[1]

Datele furnizate în august 2026 de către Institutul Național de Statistică arată că la 1 ianuarie 2026[2], **populația rezidentă a fost de 19.041.322 persoane**, în scădere cu 1829 persoane față de 1 ianuarie 2025. **Principala cauză a scăderii este** sporul natural negativ (diferența dintre numărul născuților-vii și al decedaților: -104,1 mii persoane), iar soldul migrației internaționale pozitiv: +102,2 mii persoane, a fost insuficient pentru a compensa pierderea naturală.

Populația rezidentă a României cu vârsta de 65 de ani si peste era de **3.903.242**, la 1 ianuarie 2026, în creștere față de 3.864.862 în 2025. Așadar, **procesul de îmbătrânire demografică s-a adâncit**, ponderea populației vârstnice (de 65 ani și peste) continuându-și tendința de creștere de la 20,3% în 2025 la **20,5% în 2026. Indicele de îmbătrânire demografică a crescut** de la 131,3, înregistrat la 1 ianuarie 2025, **la 135,9 persoane vârstnice** la 100 persoane tinere (la 1 ianuarie 2026). Raportul de dependență demografică a scăzut ușor de la 55,6 persoane tinere și vârstnice la 100 persoane adulte la 1 ianuarie 2025 la 55,2 la 1 ianuarie 2026.

În anul 2024[3] **, 56,7%** dintre persoanele de 65+ aveau un anumit grad sau un grad sever de limitare a activității. La finalul aceluiași an, erau înregistrate **33.474** de locuri în servicii rezidențiale de îngrijire și asistență pentru vârstnici, din care **7.145 de locuri în unități publice și 26.221 de locuri în unități private**, ceea ce indică o discrepanță între capacitatea disponibilă și o populație de peste 3,9 milioane de seniori. Iar de la 1 martie 2025, a fost introdus un instrument nou cu **36 de parametri**, propus de Organizația Mondială a Sănătății, destinat unei evaluări mai detaliate și mai sensibile a funcționalității persoanei vârstnice, având ca scop o mai bună identificare a gradului de autonomie și dependență, o înțelegere mai completă a nevoilor individuale și orientarea către servicii adecvate și îmbunătățirea îngrijirii și a calității vieții.

Conform datelor Casei Naționale de Pensii Publice din România, pensia medie pentru limită de vârstă este de **3.114 lei/lună**, iar numărul celor care s-au pensionat la limita de vârstă este de 3.781.627 de persoane, cifre valabile în luna aprilie 2026. Pensia minimă garantată de stat este de 1.281 de lei pe lună, iar 881.571 persoane sunt beneficiari ai acestei indemnizații sociale pentru pensionari[4].

Se remarcă o creștere semnificativă a valorii pensiei medii, de la 228 Euro în 2015, la 598 Euro în 2026, concomitent cu o creștere a puterii de cumpărare a pensionarilor, ponderată cu efectul inflației.

Foto: Anca Arambașa

[1] Demography of Europe – 2026 edition - https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/demography-2026

[2] Date provizorii estimate anual în conformitate cu prevederile Regulamentului (UE) nr. 1260/2013 al Parlamentului European şi al Consiliului privind statisticile demografice europene; pe perioada conflictului din Ucraina, având la bază precizările suplimentare elaborate de Eurostat, în estimarea populației rezidente a României sunt incluși și cetățenii ucraineni care beneficiază de protecție temporară; urmează a fi revizuite în luna decembrie a anului 2026 (vezi punctul 5 din Precizări metodologice) şi disponibile în baza de date TEMPO cursul lunii ianuarie 2027.

[3] Sursa - https://www.esn-eu.org/social-services-index/2025/romania?utm_source=chatgpt.com

[4] (Sursa - https://agerpres.ro/economic/2026/05/16/cnpp-4-682-638-de-pensionari-la-finele-lunii-aprilie-2026-pensia-medie-a-fost-de-2-783-de-lei--1556851?utm_source=chatgpt.com).

Menținerea autonomiei persoanei vârstnice în propria comunitate trebuie să devină un reper central al intervenției sociale.

Seniorii nu au nevoie doar de servicii atunci când devin dependenți, ci de o comunitate care să îi ajute să își păstreze autonomia cât mai mult timp. Astfel, **Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030**[1] **își propune pentru vârstnici:**

- Promovarea vieții independente
- Îmbunătățirea accesului persoanelor vârstnice dependente la servicii adecvate de îngrijire pe termen lung
- Îmbunătățirea gestionării, finanțării și calității serviciilor de îngrijire pe termen lung
- Acordarea de prioritate îngrijirii centrate pe persoană, punând accent pe serviciile de îngrijire la domiciliu și în comunitate în detrimentul îngrijirii în instituții

Politicile publice privind îmbătrânirea activă și îngrijirea de lungă durată își propun **o schimbare de paradigmă: de la intervenția bazată predominant pe instituționalizare către menținerea persoanei vârstnice în propriul mediu de viață**. Strategia națională pentru perioada 2023–2030 pune **accent pe viața independentă, servicii de îngrijire la domiciliu și în comunitate, centre de zi, echipe mobile și sprijin pentru îngrijitorii informali**. În același timp, comunitățile sunt chemate să creeze condiții care susțin îmbătrânirea sănătoasă și participarea socială. În acest context, **provocarea următorilor ani** nu este doar extinderea numărului de servicii, ci **dezvoltarea unui sistem de îngrijire de lungă durată integrat și centrat pe persoană**, cu servicii accesibile în comunitate și la domiciliu, intervenție timpurie și o evaluare cât mai precisă a nevoilor individuale.

Astfel, cifrele înregistrate timp de 11 ani la Telefonul Vârstnicului, cuprinse în această broșură, nu sunt unele izolate, ci demonstrează concret cum se traduc tendințele sistemice în nevoile exprimate direct de seniori: informație, îngrijire și sprijin în funcție de gradul de dependență, sprijin emoțional, ajutor material și oportunități de participare socială.

Telefonul Vârstnicului este o linie telefonică gratuită și confidențială, accesibilă la nivel național, care:

- răspunde prompt seniorilor care au nevoie de informații
- oferă îndrumare către resursele necesare vârstnicilor
- alină singurătatea vârstnicilor prin conversație și ascultare
- încurajează voluntariatul și implicarea seniorilor activi
- oferă consiliere familiilor care au nevoie de soluții pentru îngrijirea vârstnicilor
- reprezintă un instrument de legătură cu instituții publice, ONG-uri, furnizori de servicii
- cartografiază la nivel național provocările și resursele la vârsta a treia

Asistenții sociali ai liniei telefonice operează cu o baze de date de circa 1.500 de instituții și organizații care oferă multiple servicii prin intermediul angajaților lor în toate punctele de lucru, în sedii mari sau filiale pe care le au în țară, conform obiectului de activitate.

- Administrații și poliții locale
- Judecătorii, notariate, cabinete de avocatură
- Agenții de recrutare și plasare îngrijitori la domiciliu și cursuri de îngrijitori la domiciliu
- Cămine de stat și private
- Cantine sociale
- Case de Pensii
- Centre de zi
- Cluburi de seniori
- Companii și ONG-uri de îngrijire la domiciliu
- Companii și ONG-uri de îngrijiri paliative
- Clinici sociale
- Case de ajutor reciproc ale pensionarilor
- Fundații și asociații

Johnson&Johnson · YARDI · SCJohnson A family company at work for a better world · Loteria Română · synevo · Imedica s.a. the quality health products · europa fm Pe aceeași frecvență cu tine

[1] **Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030** - https://old.mmuncii.gov.ro/j33/images/Documente/Legislatie/Anexa_HG_1492_2022.pdf

„ÎMBĂTRÂNIREA ACTIVĂ” ca proces de restaurare identitară și salvare a demnității umane

ROZETA DRĂGHICI
Psiholog Principal, Doctor în Psihologie, șef departament cercetare la Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan” București din 1995

O analiză din perspectiva gerontopsihologică asupra identității, autonomiei și sensului la vârsta a treia

Dincolo de clișeele populare

În discursul public, influențat de definițiile Organizației Mondiale a Sănătății, „îmbătrânirea activă” este redusă adesea la sănătate, participare și siguranță - o listă de activități fizice sau obligația de a părea mereu ocupat. Din perspectivă gerontopsihologică, îmbătrânirea nu este o degradare liniară însoțită de retragere socială, ci o etapă critică de reorganizare a întregii personalități. Îmbătrânirea activă respectă starea reală de sănătate a fiecărei persoane și limitele ei fizice, cognitive și emoționale, susținând libertatea de a rămâne implicat în forme adaptate propriei energii. Transcendând clișeele, **ea trebuie înțeleasă ca un proces profund de restaurare identitară și de salvare a demnității umane - efortul psihicului de a-și păstra echilibrul în fața pierderilor inevitabile și amenințării izolării sociale, având ca scop validarea socială autentică**.

Rolul factorilor psihologici

Câțiva factori psihologici fac diferența reală: **autonomia decizională** (posibilitatea de a alege susține sănătatea psihică mai mult decât orice program impus); **conexiunea socială autentică** (calitatea interacțiunilor, nu numărul lor); **continuitatea identității** (persoana văzută dincolo de diagnostic și vârstă, cu istoria și stilul ei propriu de a fi în lume); și **adaptarea prin acceptarea pierderilor inerente vârstei** (mai sănătoasă decât negarea lor) fără resemnare pasivă.

Prăbușirea identitară post-pensionare

Marea vulnerabilitate a vârstnicului în societatea modernă vine din contopirea stimei de sine cu rolul profesional. Pensionarea declanșează adesea un doliu identitar, mascat în spatele durerilor fizice sau al depresiei geriatrice. Întrebarea „Cine mai sunt eu dacă nu mai produc?” trădează o devalorizare profundă de sine. Restaurarea identitară prin dinamici active vizează ceea ce psihologul și psihanalistul Erik Erikson numește *Integritatea Eului:* o evaluare retrospectivă a vieții (life review) care transformă sentimentul de inutilitate în auto-acceptare, mutând valoarea personală pe axa înțelepciunii integrate.

Supraprotecția și neputința învățată

Sub pretextul grijii excesive, persoanei vârstnice i se confiscă treptat dreptul de decizie și autoritatea emoțională, fiind transformată dintr-un adult independent într-un obiect al îngrijirii celorlalți. Psihologic, această expropriere poate favoriza instalarea neputinței învățate: individul capitulează psihic atunci când realizează că toate deciziile sunt luate de alții. **Îmbătrânirea activă reclamă ferm păstrarea autonomiei decizionale și a dreptului la risc asumat, ca formă de protecție a demnității**.

Sensul existențial ca factor neuroprotector

Declinul cognitiv nu e guvernat exclusiv de fatalitate biologică – **inutilitatea trăită cronic și izolarea socială accelerează degradarea cerebrală**. Creierul păstrează o neuroplasticitate remarcabilă, dar activarea ei depinde de expunerea la un stres pozitiv cognitiv și afectiv. **Generativitatea prin mentorat transgenerațional (transmiterea experienței către tineri) sau învățarea de noi competențe oferă validare socială, stimulează plasticitatea sinaptică și rupe cercul izolării**. Un sens existențial clar potențează echilibrul neuroendocrin, protejând demnitatea cognitivă a persoanei.

O schimbare din perspectiva gerontopsihologică

Îmbătrânirea activă nu este o mascare cosmetică a senescenței, ci un proces esențial de reconstrucție a unui Eu adesea fragmentat de presiunile unei culturi care valorizează doar tinerețea cu viteza impactului și a schimbării, cerințele secolului în care trăim. Salvarea demnității la vârsta a treia înseamnă recunoașterea acestei etape ca stadiu de maximă sinteză a ființei umane care oferă forța structurii adaptative și a rezilienței psihologice. **Una dintre cele mai importante lecții din cei 30 de ani de practică gerontopsihologică clinică este că îmbătrânirea activă se construiește în relație – cu familia, cu sistemul medical, cu societatea, dincolo de efortul individual**. Psihologul poate susține resursele interioare ale persoanei vârstnice, dar efortul terapeutic capătă rezonanță deplină doar atunci când mediul din jur o respectă și o include activ în deciziile care o privesc. Sensul contează, în egală măsură cu vitalitatea fizică, pentru ca viața să continue să aibă un scop, o direcție, o valoare – pentru sine și pentru cei din jur.

În 2015, ca răspuns la problema îmbătrânirii populației, Fundația Regală Margareta a României a dezvoltat proiectul social **Telefonul Vârstnicului**, cu finanțare din partea Fundației Vodafone România. Este singura linie telefonică națională, gratuită și confidențială, destinată vârstnicilor care au nevoie de informații de încredere, consiliere socială și alinare a singurătății.

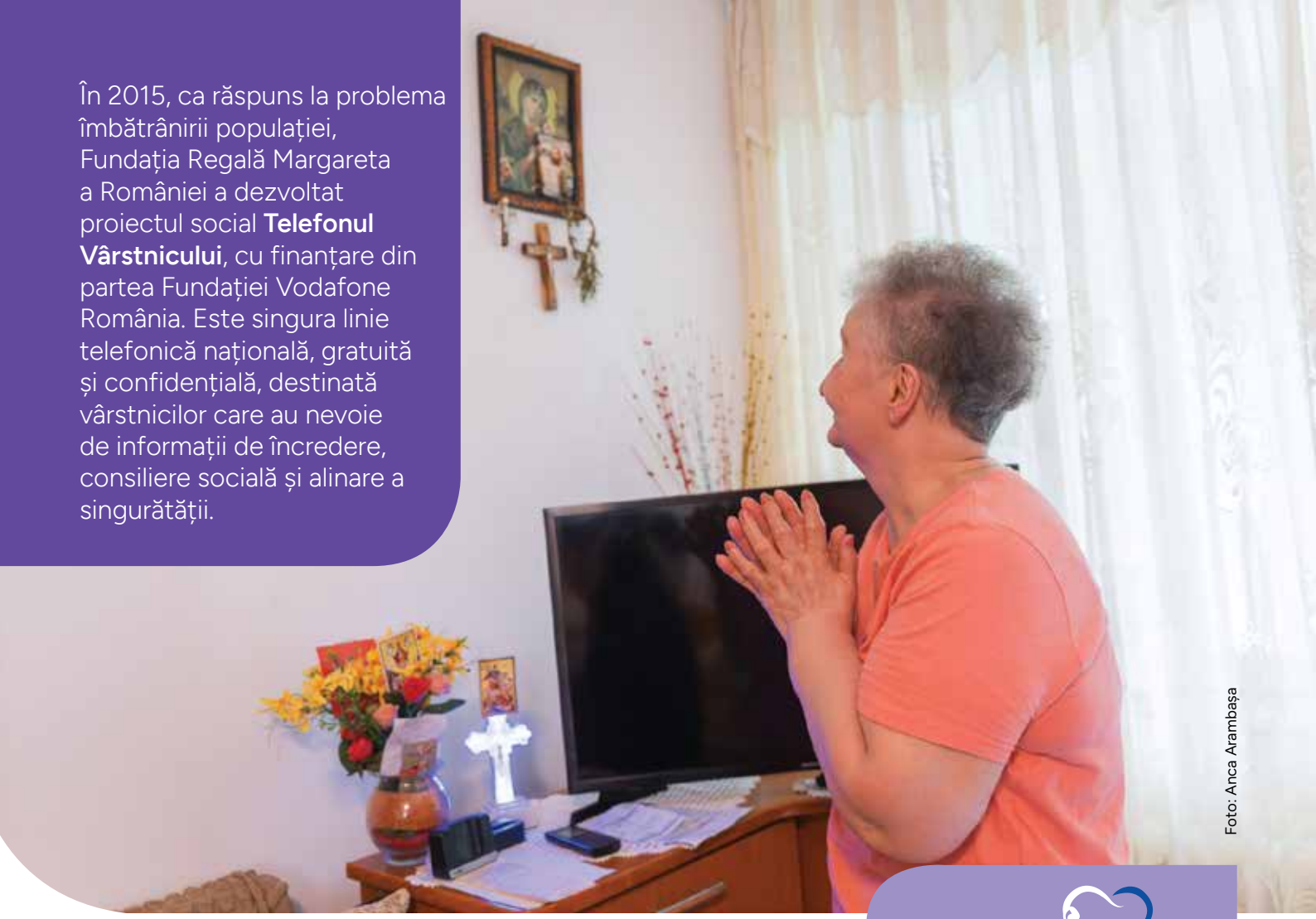


Foto: Anca Arambașa

În rândul seniorilor, vulnerabilitatea economică și socială este ridicată, iar ponderea persoanelor care trăiesc singure crește accentuat, factori care determină izolare socială, dificultăți economice și nevoi crescute de sprijin formal sau informal. În România, efectele sunt amplificate de migrația generației tinere și de accesul limitat la servicii sociale, iar absența unui partener de viață riscă să devină un factor important de vulnerabilitate în rândul vârstnicilor.

Raportul de față redă principalele nevoi ale seniorilor, precum și modalități de soluționare ale acestora, prin resursele existente în comunitățile din România.

Înțelegerea nevoilor vârstnicilor și a impactului serviciilor sociale dedicate lor ne ajută să identificăm măsuri de intervenție cu efecte pozitive asupra calității vieții seniorilor, promovând demnitatea și independența la o vârstă înaintată.

Datele din această broșură au fost colectate prin intermediul serviciului social licențiat **Telefonul Vârstnicului** și reflectă solicitările exprimate în **11 ani** de cei **23.590 de apelanți unici** ai liniei telefonice. Afectați de provocările și grijile senectuții, singurătate, excluziune socială sau digitală sau sentimentul de inutilitate, seniorii apelează **numărul gratuit 0800 460 001** din toate regiunile țării. Aceștia găsesc la **Telefonul Vârstnicului ascultare, informații de încredere, consiliere socială, îndrumare, oportunități pentru îmbătrânire activă și alinare a singurătății.**

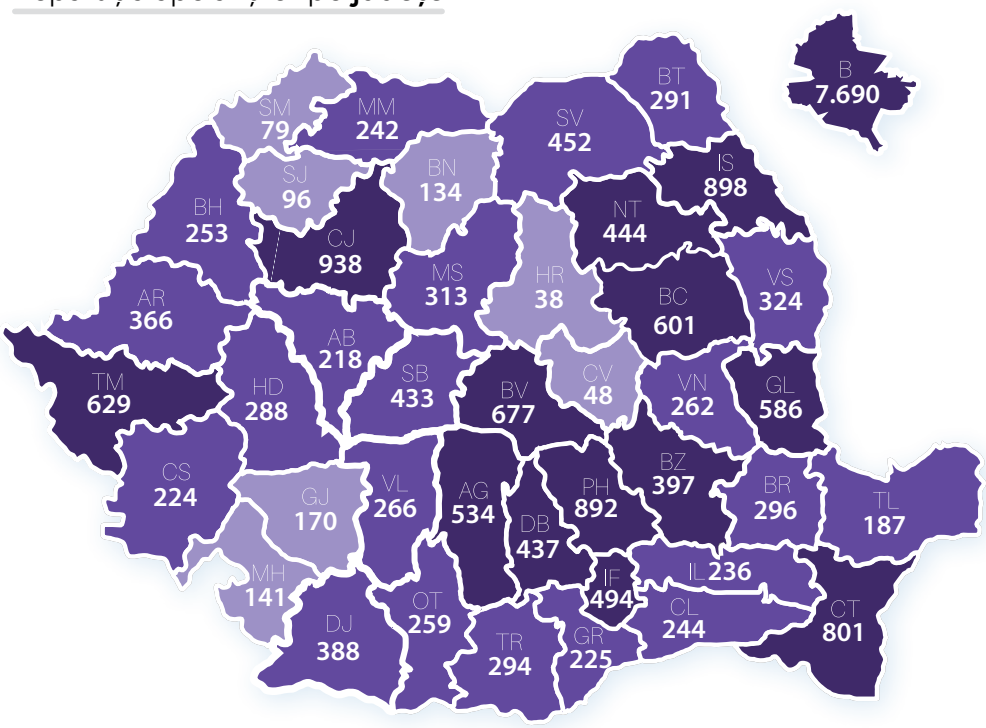
Telefonul Vârstnicului

11 ani de la lansare

Profilul **APELANTULUI**

Date preluate în perioada octombrie 2015 – septembrie 2026

Repartiția apelanților pe **județe**



Repartiția apelanților în funcție de **mediu**

Rural + Orașe mici - **38.8%**
București - 32,6%
Orașe mari - **25,2%**
Nespecificat - **3,4%**

Repartiția apelanților pe **sexe**

Feminin - **58,8%**
Masculin - **41,2%**

Apelanți conform **categoriei de vârstă**

- 90 ani - **2,4%**
- 70 – 80 ani - **30,8%**
- 65 – 70 ani - **16,7%**
- 80 – 90 ani - **16,6%**
- 60 – 65 ani - **11,4%**
- 50 – 60 ani - **10,4%**
- < 50 (aparținători) - **10,2%**
- Nespecificat - **1,5%**

Apelanți conform **situației locative**

- Singur - **51,5%**
- Cu partenerul - **23%**
- Cu alte persoane - **9,2%**
- Cu copii/nepoți - **7,2%**
- Nespecificat - **9,1%**

Foto: Foto Experience

11 ani de activitate și cinci categorii care cuprind nevoile principale exprimate de către seniorii care au apelat linia telefonică

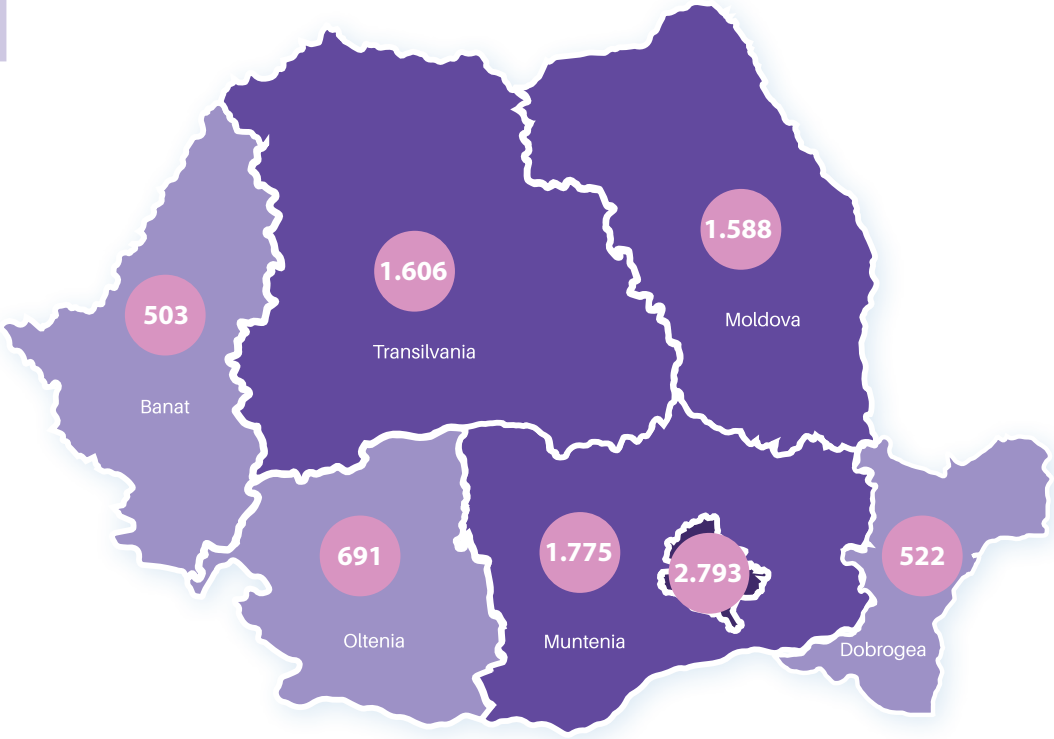
Nevoia de informații de încredere, practice și utile	**9.478**
Nevoia de îngrijire și sprijin în raport cu gradul de dependență	**7.855**
Nevoia de ajutor material și financiar	**4.012**
Nevoia de sprijin emoțional	**2.190**
Nevoia pentru o viață activă și participare socială	**1.855**

NEVOIA

de **informații** de **încredere**, **practice** și **utile**

Am sunat pentru prima dată la Telefonul Vârstnicului pentru a afla mai multe informații despre cardul social «Sprijin pentru România», dar și pentru că simțeam nevoia să povestesc cuiva despre suferințele prin care trec. Vă mulțumesc mult de tot! În sfârșit, am găsit o persoană cu răbdare, care m-a ascultat și cu care m-am putut înțelege. Doamne ajută să fie bine la toată lumea - **domnul Marin, în vârstă de 86 de ani, senior beneficiar consiliere socială**

9.478 de seniori au apelat serviciul social licențiat Telefonul Vârstnicului pentru a obține informații actualizate, de încredere, practice și utile



Mulți seniori întâmpină dificultăți în identificarea unor soluții pentru problemele cu care se confruntă sau în accesarea serviciilor și resurselor la care au dreptul, având un acces limitat la informații.

Lumea digitală, alături de izolarea, marginalizarea sau discriminarea persoanelor vârstnice, le îngreunează sau chiar le împiedică să se informeze prin mijloace moderne și să se adapteze unei societăți aflate într-o continuă evoluție tehnologică. În plus, migrația populației tinere către orașe sau în alte țări reduce șansele seniorilor de a rămâne informați și conectați la noutăți și oportunități.

Pentru fiecare senior, **Telefonul Vârstnicului** reprezintă o sursă de informații de încredere, actuale și utile, care oferă date de contact și adrese ale instituțiilor, explicații privind procedurile, precum și îndrumare clară către resursele disponibile în comunitatea din care face parte.

Foto: Anca Arambașa

Îndrumare și consiliere socială

Foto: Anca Arambașa

- Serviciul social licențiat **Telefonul Vârstnicului** oferă informații de încredere, practice, utile și actualizate, precum numere de contact, adrese, informații cu caracter general, dar și recomandări spre resurse existente în comunitățile locale.
- Seniorii găsesc la **Telefonul Vârstnicului** un prieten care îi ascultă și le este alături prin consiliere socială.
- Vârstnici din toate județele țării primesc informații despre serviciile din comunitatea lor, despre asistență medicală la domiciliu, îngrijire personală, sprijin la activități de menaj, supraveghere etc.
- În mod constant, numărul persoanelor care apelează linia pentru astfel de informații este mai mare în București, Muntenia și Transilvania, iar cele mai puține solicitări continuă să fie înregistrate din Oltenia, Dobrogea și Banat.

NEVOIA

de **îngrijire** și **sprijin** în raport cu gradul de dependență

Am fost întotdeauna o persoană activă și independentă. Însă acum, la 88 de ani, am nevoie de sprijin, deoarece mă deplasez cu dificultate și nu am copii, rude sau alte persoane la care să apelez. La Telefonul Vârstnicului am primit informații despre serviciile de îngrijire la domiciliu și despre centrul de servicii sociale și medicale din sectorul meu. Am urmat recomandările, iar acum primesc săptămânal ajutor pentru menaj, cumpărături și gătit. Dincolo de acest sprijin concret, contează enorm că cineva îmi va trece pragul și îmi va ține companie câteva ore. Am fost vizitată și de un medic reumatolog, care mi-a recomandat un tratament și ședințe de fizioterapie, iar centrul îmi va asigura transportul. Nici nu știam că există asemenea posibilități înainte să sun. M-ați ajutat enorm, mi-ați schimbat viața! - **doamna M. D., în vârstă de 88 de ani, senior beneficiar consiliere socială – îngrijire la domiciliu**

7.855 de seniori au primit la Telefonul Vârstnicului recomandări privind servicii de îngrijire la domiciliu, informații despre servicii medicale sau despre centre rezidențiale pentru seniori existente în comunitatea lor.

Îngrijiri la domiciliu

3.645
solicitări

Informații medicale

2.330
solicitări

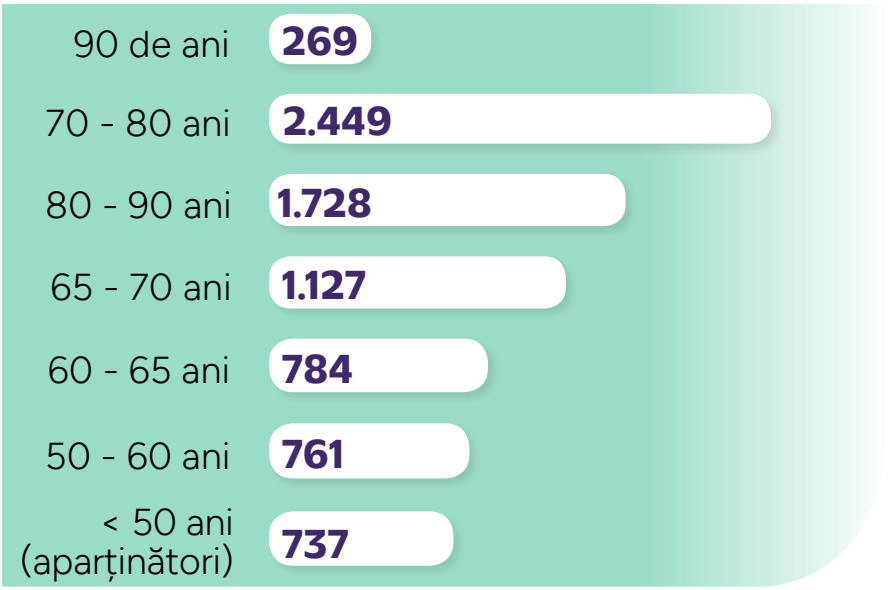
Centre rezidențiale pentru vârstnici

1.880
solicitări

Pe măsură ce înaintează în vârstă, sănătatea devine o provocare și o preocupare tot mai importantă pentru seniori, deoarece riscul de îmbolnăvire crește, iar capacitatea de a se îngriji singuri se reduce. Cei mai mulți dintre vârstnicii și aparținătorii care au apelat la **Telefonul Vârstnicului** au căutat soluții de îngrijire la domiciliu: îngrijire personală, supraveghere specializată, însoțire la diferite activități, administrarea sau procurarea medicamentelor, precum și ajutor pentru activitățile casnice, cumpărături ori plata facturilor.

De asemenea, unii seniori au solicitat informații medicale, servicii specializate de asistență sau recomandări referitoare la căminele pentru persoane vârstnice și la procedurile de instituționalizare.

Repartizare solicitări conform **categoriei de vârstă**



Telefonul Vârstnicului: informații și asistență socială

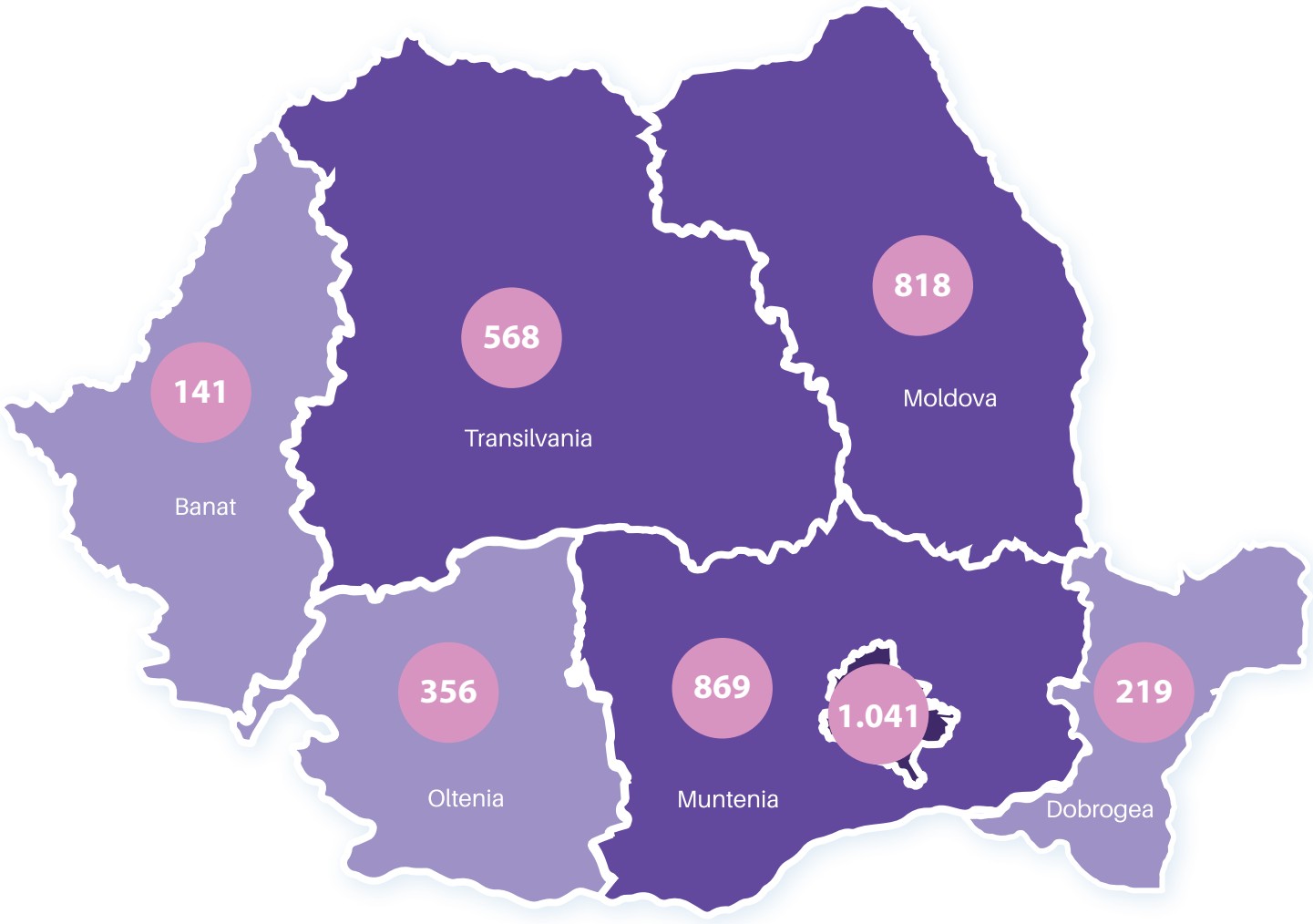
Seniorii care au exprimat astfel de nevoi au primit informații despre serviciile disponibile și au fost îndrumați către centre dedicate persoanelor vârstnice, instituții specializate în furnizarea îngrijirii medicale la domiciliu și alte resurse existente în comunitate. De asemenea, au aflat informații despre procedurile de accesare a serviciilor de îngrijire instituționalizată.

NEVOIA

de **sprijin material** și **financiar**

Tichetele sociale sunt o mană cerească pentru noi, cei cu pensii mici! Am avut cu ce să cumpăr cele necesare pentru Paște. Să vă dea Dumnezeu sănătate tuturor celor care ați putut face posibil acest lucru. Sunt sigură că și celor care contribuie le este greu în perioada aceasta, dar tot au grijă să punem și noi pe masă câte puțin din mâncărurile tradiționale, în așa fel încât să nu uităm că e Paștele, că, atunci când ești singur, sărbătorile nu se mai simt la fel. **- doamna Ț. M., în vârstă de 85 de ani, senior beneficiar tichete sociale**

În 11 ani, Telefonul Vârstnicului a primit 4.012 solicitări pentru sprijin financiar și material, cele mai multe venind din București și din zona Munteniei. Procentul acestor solicitări raportat la numărul total de apeluri a scăzut în ultimii ani, reflectând creșterea pensiei medii și a puterii de cumpărare pe parcursul celor 11 ani.



Telefonul Vârstnicului: Vârstnicii cu dificultăți financiare sau materiale au fost direcționați către resurse din comunitate: cantine sociale și organizații care oferă periodic ajutor material, precum alimente sau tichete sociale.

De asemenea, prin programul național *Fondul pentru Vârstnici*, Fundația Regală a oferit suport seniorilor din București care au solicitat sprijin material și, astfel, au beneficiat, în mod regulat, de pachete cu alimente. Totodată, seniori din țară cu o situație materială precară au primit tichete sociale, pe care le-au putut folosi pentru a cumpăra alimente sau produse de igienă.

NEVOIA de **sprijin emoțional**

Singurătatea este foarte grea, iar anii sunt destui, și parcă e din ce în ce mai greu pe zi ce trece. Când eram tânără nu mă gândeam la bătrânețe, că nu aveam timp și tot ziceam că mai este până acolo. Acum realizez că au venit și anii aceia. Îmi aduc aminte când am auzit la radio despre Telefonul Vârstnicului și am decis să vă sun, căci mă simțeam foarte singură și tristă. Se întâmpla acum 6 ani și de atunci primesc în fiecare săptămână un telefon care îmi alină din greutăți și singurătate. Contează enorm ca cineva să te sune și să te întrebe ce mai faci, cum ești, să te asculte. Trece timpul altfel. Abia aștept să se facă vineri și să mă sune Cristina, ca să îi povestesc ce am mai făcut. **- doamna A. S., în vârstă de 79 de ani, senior beneficiar reapelare săptămânală**

12.149 de seniori și-au deschis sufletul la Telefonul Vârstnicului și au mărturisit că trăiesc singuri.

În România, peste 3,9 milioane de persoane din populația rezidentă au vârsta de 65 de ani și peste, iar mai mult de 1,3 milioane dintre acestea declară că locuiesc singure.

Pentru numeroși vârstnici, lipsa unui partener de viață, a familiei sau a unei persoane cu care să comunice accentuează sentimentul de izolare și îi privează de posibilitatea de a-și împărtăși grijile și preocupările, dar și micile bucurii sau întâmplările de zi cu zi.

Datele înregistrate de **Telefonul Vârstnicului** în cei 11 ani de existență arată că aprox. 52% dintre apelanți locuiesc singuri, 23% împreună cu partenerul de viață, 9% cu alte persoane, iar 7% împart locuința cu copiii sau nepoții. Alți 9% nu au dorit să ofere informații despre situația lor locativă.

Analiza evidențiază, totodată, că singurătatea nu îi afectează exclusiv pe seniorii care trăiesc singuri. Aceasta este resimțită și de vârstnicii care locuiesc alături de familie, dar care, din cauza programului și a preocupărilor cotidiene ale celor apropiați, nu beneficiază de atenția și afecțiunea de care au nevoie.

Situația locativă a apelanților

Singur - **51,5%**

Cu partenerul - **23%**

Cu alte persoane - **9,2%**

Cu copii/nepoți - **7,2%**

Nespecificat - **9,1%**

Telefonul Vârstnicului: răspunde cu suflet singurătății

- **Reapelare săptămânală a vârstnicilor** – serviciu care răspunde nevoii de socializare și comunicare emoțională. Până în prezent, **1.374 de vârstnici** au optat pentru serviciul de reapelare săptămânală.
- **Direcționare a vârstnicilor către organizații și asociații** a căror activitate presupune interacțiunea direct cu personalul de specialitate sau alte persoane în vârstă, precum centrele de zi pentru seniori, sau cu voluntari, în cazul asociațiilor care fac vizite la domiciliu.
- **Direcționare către cluburi de seniori**, unde vârstnicii pot participa la activități creative și recreative. Aici sunt stimulate comunicarea și participarea la viața socială și este încurajat stilul de viață activ. Către cluburi de seniori Telefonul Vârstnicului a direcționat **636 vârstnici**. Pentru vârstnicii care nu au acces la un club pentru seniori, **Telefonul Vârstnicului** a creat **TeleClubul Seniorilor**, unde vârstnicii au ocazia să socializeze și să discute cu alți vârstnici pe teme de interes comune. Conectarea vârstnicilor se face printr-un sistem de teleconferință și este moderată de un asistent social.

NEVOIA

pentru o **viață activă** și **participare socială**

Am sunat la Telefonul Vârstnicului, dar cu o urmă de îndoială că aș putea fi ajutată. Sunt pasionată de jocurile de cărți, în special Bridge, și am apelat pentru a afla dacă există cluburi unde se joacă astfel de jocuri. Mi-ați povestit despre cluburile de seniori și m-ați direcționat către cele din localitatea mea. Nu mă așteptam să existe astfel de cluburi și să primesc informații atât de precise. Să știți că aveți voci foarte frumoase și calde și că vârstnicii chiar au nevoie de ele în viața lor și vă mulțumesc că ne oferiți acest lucru. **- doamna C., în vârstă de 83 de ani**

1.855 vârstnici se simt încă utili și doresc să rămână activi, iar acest lucru i-a motivat să caute soluții apelând Telefonul Vârstnicului.

Voluntariat, implicare în comunitate

673
solicitări

Activități în cluburi pentru seniori

636
solicitări

Promovarea îmbătrânirii active

87
solicitări

Participare cursuri educație digitală

459
solicitări

Pensionarea marchează încheierea oficială a activității profesionale și reprezintă un moment important în viața fiecărei persoane. Odată cu această schimbare, mulți seniori devin mai puțin activi, simt că își pierd rolul social sau nu mai găsesc un scop în viața de zi cu zi. Pentru a depăși dificultățile asociate retragerii din viața profesională și socială, este esențial ca seniorul să își descopere un nou sens sau să fie pregătit să gestioneze această etapă.

Seniorii care locuiesc în apropierea familiei sau a prietenilor își pot dedica timpul nepoților ori se pot implica în activități care îi mențin activi. Celor care își doresc să rămână implicați, dar nu au la îndemână asemenea oportunități, **Telefonul Vârstnicului** le recomandă alternative precum voluntariatul în comunitate sau participarea la activitățile organizate de cluburile pentru seniori. În același timp, îi încurajăm să descopere și să cultive noi pasiuni, care să le ofere motivație, să le ocupe timpul într-un mod plăcut și să creeze oportunități de socializare.

Telefonul Vârstnicului: acțiuni de voluntariat, activități în cluburi de seniori, ateliere de educație digitală, dezvoltare de noi pasiuni

Pentru persoanele care își doresc să fie active și în perioada senectuții, **Telefonul Vârstnicului** propune participarea la acțiuni de voluntariat în comunitate sau la activitățile organizate în cluburile de seniori. De asemenea, vârstnicilor li se recomandă să își dezvolte noi pasiuni care să îi țină ocupați sau care îi motivează să socializeze cu alte persoane.

Din anul 2024, Fundația Regală inițiază seniorii pe drumul alfabetizării digitale, iar anul acesta, derulează proiectul *Lumea Digitală pentru Seniori* pentru vârstnicii din București.

Centrele Generații reprezintă soluția Fundației Regale de a încuraja voluntariatul și a facilita colaborarea intergenerațională, valorificând experiența de viață și abilitățile speciale ale seniorilor în cadrul centrelor de zi pentru copii.

CONCLUZII

123.565 de convorbiri telefonice și 23.590 de apelanți unici, în perioada octombrie 2015 - septembrie 2026, conturează o imagine relevantă asupra realității cu care se confruntă vârstnicii din România. Dincolo de cifre, fiecare apel exprimă o nevoie concretă și, adesea, mai multe vulnerabilități care se suprapun: acces limitat la informații, diminuarea autonomiei, dificultăți materiale, singurătate și lipsa oportunităților de participare socială.

Foto: Anca Arambașa

Cele mai multe solicitări – **9.478** – au vizat **informații de încredere**, **practice** și **utile**, ceea ce arată că accesul la informație rămâne esențial pentru exercitarea drepturilor și utilizarea serviciilor disponibile. Digitalizarea accelerată a societății, lipsa competențelor digitale și absența unei persoane apropiate care să ofere îndrumare îi pot exclude pe seniori de la resursele de care au nevoie. Din acest motiv, informarea trebuie să rămână accesibilă și prin mijloace tradiționale, adaptate capacității și contextului de viață al fiecăruia.

Cele **7.855 de solicitări privind îngrijirea și sprijinul în raport cu gradul de dependență** evidențiază nevoia dezvoltării serviciilor de îngrijire la domiciliu, a asistenței medicale și a soluțiilor comunitare care să le permită seniorilor să trăiască în siguranță și cu demnitate. Îngrijirea la domiciliu este cea mai solicitată formă de sprijin din această categorie, urmată de informațiile medicale și recomandările privind centrele rezidențiale.

Dificultățile economice reprezintă o altă vulnerabilitate majoră. Cele **4.012 solicitări de ajutor material și financiar** reflectă situația seniorilor ale căror venituri nu acoperă întotdeauna nevoile de bază. Accesul la cantine sociale, alimente, tichete sociale și produse de igienă poate avea un rol decisiv în menținerea unui nivel minim de siguranță și autonomie.

Singurătatea rămâne una dintre cele mai profunde și mai puțin vizibile probleme ale vârstei înaintate. Peste jumătate dintre apelanți – **12.149 de persoane, reprezentând 51,5%** – locuiesc singuri, iar **2.190 de seniori** au exprimat în mod direct nevoia de sprijin emoțional. Totuși, singurătatea nu este determinată exclusiv de situația locativă: ea poate fi resimțită și de persoanele care trăiesc alături de familie, dar nu beneficiază de suficientă comunicare, atenție și afecțiune. Pentru **1.374 de seniori**, reapelarea săptămânală a devenit o sursă constantă de sprijin și alinare.

În același timp, cei **1.855 de vârstnici** care au căutat oportunități pentru o viață activă demonstrează că seniorii își doresc să rămână implicați, utili și conectați la comunitate. Voluntariatul, cluburile pentru seniori, activitățile intergeneraționale și cursurile de educație digitală contribuie la păstrarea autonomiei, la consolidarea încrederii în sine și la prevenirea izolării sociale.

Distribuția apelurilor confirmă caracterul național al serviciului, dar indică și diferențe importante între regiuni. Ponderea ridicată a apelanților din București, Muntenia și Transilvania, comparativ cu numărul mai redus de solicitări din Oltenia, Dobrogea și Banat, poate semnala nu doar diferențe între nevoi, ci și un grad inegal de informare cu privire la serviciile disponibile. Devine astfel necesară o promovare mai intensă a resurselor de sprijin în comunitățile în care acestea sunt mai puțin cunoscute sau mai greu accesibile.

Experiența celor 11 ani de activitate arată că nevoile seniorilor nu pot fi abordate separat. Lipsa informațiilor poate împiedica accesarea îngrijirii, dificultățile materiale pot accentua dependența, iar izolarea poate afecta atât sănătatea fizică, cât și echilibrul emoțional. Răspunsul eficient presupune intervenții integrate și o colaborare constantă între instituțiile publice, organizațiile neguvernamentale, furnizorii de servicii sociale și medicale, companii, comunități și familii.

Prin informații actualizate și de încredere, consiliere socială, îndrumare către resurse locale, reapelare săptămânală și oportunități de participare socială, **Telefonul Vârstnicului** transformă fiecare conversație într-un prim pas către o soluție. Datele reunite în această broșură constituie, totodată, un instrument util pentru dezvoltarea unor servicii și politici publice mai bine adaptate realităților unei populații aflate într-un proces continuu de îmbătrânire.

O societate pregătită pentru viitor este una care își „tratează" vârstnicii cu respect, le protejează demnitatea și le valorifică experiența. Pentru ca niciun senior să nu rămână singur în fața unei probleme, este nevoie de **comunități prietenoase, servicii accesibile și parteneriate durabile**, construite în jurul nevoilor reale ale vârstnicilor.

INSPIRAȚIE

Proiecte de **sprijin** pentru **seniori**

Ateliere de educație digitală pentru seniori

Fundația Regală Margareta a României, a continuat în acest an alfabetizarea digitală alături de Garanti BBVA, prin **proiectul Lumea Digitală pentru Seniori**, o inițiativă **dedicată persoanelor de peste 60 de ani din București**, care își doresc să folosească mai ușor și mai sigur tehnologia în viața de zi cu zi. **120 de seniori din București participă gratuit** la workshop-uri practice de dezvoltare a competențelor digitale și de creștere a siguranței cibernetice. Participanții au parte de informare, instruire și asistare pentru folosirea telefonului mobil, a internetului, a tranzacțiilor online, dar și pentru identificarea riscurilor din mediul online și utilizarea unor instrumente de siguranță cibernetică. Atelierele abordează **teme importante** pentru incluziunea digitală a vârstnicilor: utilizarea telefonului mobil, navigarea pe internet, comunicarea prin apeluri audio, video, text și e-mail, siguranța pe rețelele sociale, fotografii și video, folosirea aplicațiilor uzuale, plăți online în condiții de siguranță și internet banking, recunoașterea tentativelor de fraudă sau protejarea datelor personale. Această inițiativă contribuie la dezvoltarea unei comunități mai informate, mai conectate și mai sigure în mediul online.

Foto: FRMR

Pachete la domiciliu prin programul Fondul pentru Vârstnici

Voluntarii Fundației pregătesc și livrează lunar pachete de alimente la domiciliul vârstnicilor, acest ajutor vizând acei seniori care au un trai precar, probleme de deplasare sau sunt singuri. De sărbători, pachetele sunt suplimentate cu daruri și materiale igienico-sanitare. Voluntarii sunt primiți cu bucurie, încredere și speranță în casele goale ale seniorilor.

Foto: FRMR

Acțiunile umanitare sunt susținute de sponsori precum Lăptăria cu Caimac, Toneli Holding, Mega Image, Hochland România, Boromir, Albalact, precum și din donații colectate prin campanii adresate clienților derulate de Revolut.

Mese de socializare la restaurant

Cu prilejul sărbătorilor de Crăciun, Paște sau de Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, seniorii sunt invitați la mese de socializare, alături de echipa și de voluntari ai Fundației. Pentru mulți dintre ei, acestea sunt ocazii rare în care ies din casă, au interacțiuni plăcute cu alte persoane și chiar reușesc să își facă noi prieteni. Participanții se bucură din plin de fiecare ocazie de conectare și spun, cu recunoștință, că îi ajută să uite de singurătate și să retrăiască sentimentul cald al unei familii.

Rețeaua de restaurante City Grill din București susține aceste ocazii din donațiile clienților prin promovarea continuă a campaniei ***Fii Îngerul unui Bătrân!***.

Foto: FRMR

Voluntariat pentru copii la Centrele Generații

Seniorii care doresc să își asume un nou rol în comunitate și să redescopere bucuria de a trăi după pensionare, au oportunitatea de a deveni voluntari la Centrele Generații. Acesta este cadrul în care pot contribui, prin experiența și abilitățile lor, la dezvoltarea școlară, vocațională sau personală a copiilor din medii defavorizate, implicându-se sau organizând diverse activități, ateliere și cluburi.

Foto: Daniel Angelescu

Conferința **Bune Practici pentru o Bătrânețe Frumoasă**

Din anul 2017, Fundația Regală Margareta a României organizează, cu ocazia zilei de 1 Octombrie – Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, conferința națională ***Bune Practici pentru o Bătrânețe Frumoasă***. Cel mai longeviv eveniment dedicat specialiștilor din domeniul senectuții reprezintă un reper esențial pentru toți cei implicați în crearea unor schimbări pozitive în viața vârstnicilor din România. Conferința este dedicată atât identificării principalelor provocări cu care se confruntă persoanele vârstnice din România, cât și explorării unor soluții și direcții de acțiune adaptate nevoilor actuale ale acestora.

Experți din sfera publică, socială sau medicală, la nivel național și internațional, propun cele mai actuale statistici despre populația vârstnică, soluții inovative și eficiente testate în țară și în străinătate și exemple de bune practici în domeniul senectuții, care ar putea fi implementate în comunitățile celor preocupați de creșterea calității vieții vârstnicilor din România.

Conferința se adresează specialiștilor din ONG-uri din domeniul asistenței sociale, din instituții publice și autorități centrale și locale, din companii cu produse, servicii de suport și medicale dedicate seniorilor, precum și din companii preocupate de vârstnici prin politica de CSR *(Corporate Social Responsibility)* sau ESG *(Environment, Social, and Governance)*.

Și în anul 2026, evenimentul este creditat ca program de formare profesională continuă de către Colegiul Național al Asistenților Sociali (CNASR), iar asistenții sociali înscriși în Colegiu, care iau parte la conferință, primesc credite profesionale.

Foto: Anca Arambașa

Echipa **TELEFONUL VÂRSTNICULUI**

Roxana Molocea
Coordonator și Asistent Social

Cristina Ciupercă
Asistent Social

Andreea Vasile
Asistent Social

Alina Costache
Asistent Social

Ioana Ciucă
Asistent Social

Telefonul Vârstnicului

Cum poți susține **Telefonul Vârstnicului**

Persoanele sau companiile care doresc **să se implice** în susținerea seniorilor o pot face în cel mai simplu mod, astfel:

- **SMS cu textul SINGUR la 8844** cu donație lunară de 2 Euro*
- Donație online pe website-ul **https://fundatiaregala.ro/doneaza-pentru-varstnici/**, singulară sau lunară
- **Formularul 230 pentru redirecționarea a 3,5%** din impozitul pe venit
- **Sponsorizare cu 20%** din impozitul pe profit, prin plată directă sau prin Declarația 177

www.fundatiaregala.ro **prieten@fundatiaregala.ro**

Cont IBAN: RO77 BACX 0000 0001 2931 2250
Cod fiscal: 10981730
Tel: 004 0 31 405 55 54

*Valoarea donației este de 2 Euro/lună. Suma alocată cauzei este de 2 Euro. Nu se percepe TVA pentru donațiile de pe abonament. În rețelele Digi Mobil, Orange și Telekom România Mobile, pentru cartelele preplătite, TVA-ul a fost reținut la achiziționarea creditului. Pentru donațiile de pe cartele preplătite, în rețeaua Vodafone utilizatorii nu plătesc TVA. Campanie realizată cu sprijinul Digi Mobil, Orange Romania, Telekom Romania Mobile și Vodafone Romania.

Johnson&Johnson
YARDI
SCJohnson
A family company at work for a better world
Loteria Română
Noroc pentru toți românii
synevo
Imedica s.a.
the quality health products
europa fm
Pe aceeași frecvență cu tine