



“SENIORATuS - Măsurι pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani”

Publicat la: 13 octombrie 2023

Valoare 2,593,397.97 lei

Proiectul este complementar proiectului deja aprobat: *Infiiintarea unui centru de zi si a unei unitati de ingrijire la domiciliu pentru persoane varstnice in orasul Stefanesti, judetul Botosani* in cadrul Programului Operational Regional, componenta 1 P.O.R/8/8.1/8.3/A1 avand ca scop **obtinerea resurselor materiale si umane necesare functionarii optime a centrului** (prin prisma resurselor umane, activitatilor desfasurate cu grupul tinta, masuri suplimentare, etc.) pentru o perioada de 36 de luni de implementare si peste 6 luni de asigurare a furnizarii serviciilor post implementare.

Centrul multifunctional de servicii sociale, in sistem integrat prin reabilitarea, spatiu de cca 575,02 mp de pe str. Smardan, nr. 5, Stefanesti cu: **birou receptie, punct medical/cabinet psihologic, chicineta, sala de mese, sala activ. lucrative, sala de activ. recreative, sala IT, birou administrativ, grupuri sanitare cu dusuri, camere odihna si repaus, spalatorie si uscatorie, spatii de recuperare (jacuzzi, sauna, sala de recuperare fizica/fitness).**

Centrul de zi rezultat, pe aceasta cale, va furniza ingrijire ambulatorie si va avea o capacitate maxima, simultana, de 50 de persoane varstnice din orasul Stefanesti, cu afectiuni acute si/sau cronice, care prezinta un anumit nivel de dependenta si o capacitate limitata de deplasare, astfel incat, prin rotatie (zile/ore) sa asigure sprijinul necesar pt min. 100 de persoane varstnice.

O alta componenta a proiectului este infiintarea unei **unitati de ingrijire la domiciliu** cu dotari specifice, care va asigura spatii pt gestiunea activitatilor (sala asistente sociale, grup sanitar si magazie) si va functiona ca si centru de coordonare serv de ingrijire la domiciliu (ajutor pt. realizarea ABVZ/AIVZ, informare, evaluare, ingrijire personala, terapii de recuperare, ingrijiri medicale, amenajare-daptare a mediului ambiant etc.)

Unitatea de ingrijire la domiciliu ar urma sa asigure sprijinul socio-medical pentru 50 de persoane, cazurile cele mai grave din cadrul comunitatii (persoane cu deficiente locomotorii, care nu pot fi transportate). Cazurile mai putin grave (persoane care pot fi mobilizate) dar si nevoile batranilor fara limitari care se confrunta cu diverse dificultati de natura socio-economica, vor fi adresate prin intermediul Centrului de zi (previzionand in acest sens inclusiv transportul persoanelor cu mobilitate limitata).

Grupul Tinta (162 persoane varstnice aflate in situatii de dependenta si/sau in risc de excluziune sociala din UAT Stefanesti si 10 persoane personal al autoritatilor/agenpiilor publice/private care furnizeaza servicii sociale si de ocupare persoanelor varstnice vulnerabile)

Infiintarea serviciilor sociale fara componenta rezidentiala destinate persoanelor varstnice:

- infiintarea serviciului social **Centru de zi pentru persoane vârstnice**, cod serviciu social 8810CZ-V-II, prevăzut în cadrul proiectului POCU/436/4/4/126684 SMIS „SENIORATuS - Măsurile pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani”, fără personalitate juridică, în cadrul Direcției Asistență Socială a Primăriei orașului Ștefănești, cu un număr de 8 posturi de natura contractuală si 3 voluntari.
- Punctaj obtinut din fisa de autoevaluare pentru obtinerea licentei provizorii de functionare: 88 din maximul de 93 de puncte.
- infiintarea serviciului social **“Unitatea de îngrijiri la domiciliu”**, cod serviciu social 8810ID-I, prevăzut în cadrul proiectului POCU/436/4/4/126684 SMIS „SENIORATuS - Măsurile pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani”, fără personalitate juridică, în cadrul Direcției Asistență Socială a Primăriei orașului Ștefănești, cu un număr de 4 posturi de natura contractuală si 4 voluntari.
- Punctaj obtinut din fisa de autoevaluare pentru obtinerea licentei provizorii de functionare: 57 din maximul de 57 de puncte.

Aceste doua servicii sociale au primit Licenta de functionare provizorie

nr.5093/28.04.2021, respectiv nr. 5094/28.04.2021, pentru perioada de un an.

Centrul de zi va fi gestionat de 1 Coordonator centru, 1 Psiholog, 1 Asistent social, 1 Asistent medical, 1 Kinetoterapeut, 1 Tehnician instalator, 1 personal cu atributii de curatenie, 1 sofer si 3 voluntari din randul grupului tinta (2 persoane cu sarcini aferente activitatii de curatenie si 1 persoane cu sarcini aferente activitatii din spalatorie);

Unitatea de ingrijiri la domiciliu va fi gestionata de 2 Ingrijitori batrani la domiciliu, 1 Asistent medical, 1 Medic de familie/geriatru si 4 voluntari din randul grupului tinta cu sarcini aferente ingrijirii de batrani la domiciliu.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Sesiune de informare

Centrul de zi pentru persoane vârstnice, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinanțate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

23 AUGUST 2022



Sesiune de informare

Centrul de zi pentru persoane vârstnice, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



11 APRILIE 2022
Sesiune de informare
Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Sesiune de informare O viață mai bună la bătrânețe

Proiect SENIORATUS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani” Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

16 MAI 2023

Informații suplimentare:

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Nicoleta Popu

Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro,
primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

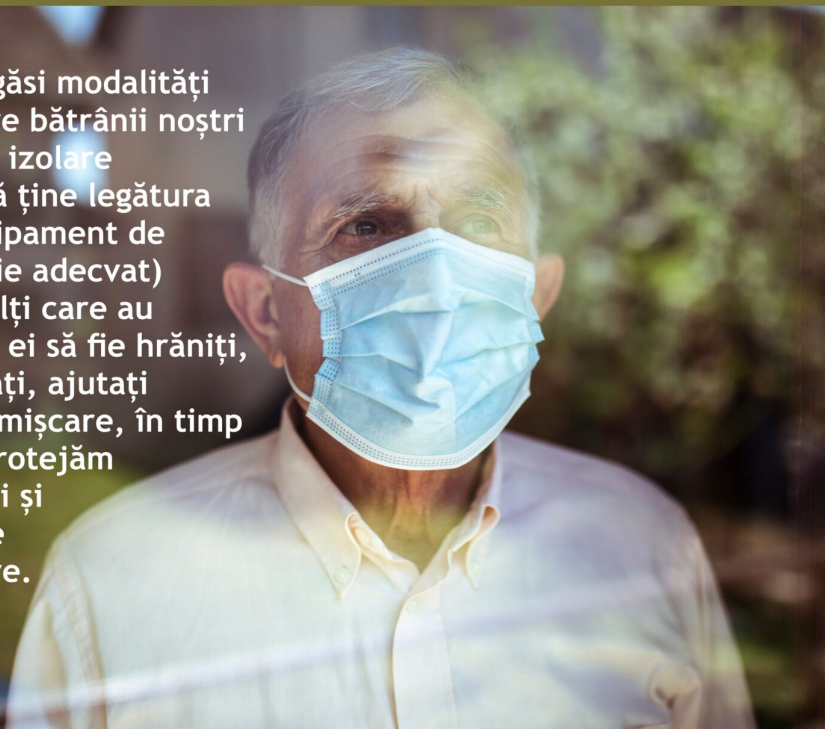
SENIORATUS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

SĂ NU UITĂM SĂ AVEM GRIJĂ DE BĂTRÂNI ÎN TIMPUL PANDEMIEI COVID 19

7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice
și beneficiile îmbătrânirii active

Putem găsi modalități
prin care bătrânii noștri
aflați în izolare
să poată ține legătura
(cu echipament de
protecție adecvat)
cu ceilalți care au
grijă de ei să fie hrăniți,
îmbrăcați, ajutați
să facă mișcare, în timp
ce ne protejăm
și pe noi și
pe ei de
infecție.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Provocarea îmbătrânirii globale

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice
și beneficiile îmbătrânirii active

Îmbătrânirea rapidă în țările în curs de dezvoltare este însoțită de schimbări dramatice în structurile și rolurile familiei, precum și în tipare de muncă și migrație. Urbanizarea, migrația tinerilor către orașe în căutare de locuri de muncă, familii mai mici și creșterea numărului de femei ce intră în categoria forței de muncă formale înseamnă că mai puțini oameni sunt disponibili pentru îngrijirea persoanelor în vârstă atunci când au nevoie de asistență.

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

WORKSHOP 1

ÎMBĂTRÂNIREA SĂNĂTOASĂ ȘI DE SUCCES
22 martie 2021

Proiect SENIORATuS - Măsurile pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare:

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Nicoleta Popu
Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro,
primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATuS - Măsurile pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



La ce vârstă putem spune că suntem bătrâni?



Conform standardului stabilit de Națiunile Unite persoanele cu vârstă de peste 60 de ani sunt considerate „mai în vârstă”. Aceasta vârstă poate parea tânără în lumea dezvoltată și în acele țări în curs de dezvoltare în care s-au produs deja câștiguri majore cu privire la speranța de viață. Cu toate acestea, fiecare vârstă este utilizată în contexte diferite, este important să recunoaștem că vârsta cronologică nu este un marker precis pentru modificări care însoțesc îmbătrânirea. Există variații dramatice ale stării de sănătate, a participării și niveluri de independență în rândul persoanelor în vârstă de aceeași vârstă. Decidenții trebuie luat în considerare acest lucru atunci când proiectăm politici și programe pentru populațiile lor „mai în vârstă”. Adoptarea unor politici sociale largi bazate doar pe vârsta cronologică poate fi discriminatorie și contraproductiv pentru bunăstarea la vârste mai înaintate.

Astăzi sărbătorim contribuția importantă pe care o aduc persoanele în vârstă societăților noastre, precum și câștigurile critice din sănătatea publică și nivelurile de trai care au permis oamenilor să trăiască mai mult în aproape toate părțile lumii.

Pe de altă parte, îmbătrânirea populației ridică multe elemente fundamentale pentru factorii de decizie politică. Cum ajutăm oamenii să rămână independenți și activi pe măsură ce înainteză în vârstă? Cum putem consolida politicile de promovare și prevenire a sănătății, în special cele îndreptate către persoanele în vârstă? Pe măsură ce oamenii trăiesc mai mult, cum poate calitatea vieții la bătrânețe să fie îmbunătățită? Un număr mare de oameni mai în vârstă ne falimentează asistența medicală și socială? Cum echilibrăm cel mai bine rolul familiei și al statului atunci când vine vorba de îngrijirea bătrânilor care au nevoie de asistență? Cum recunoaștem și susținem rolul major pe care îl joacă oamenii ce îmbătrânesc îngrijindu-i pe alții?

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



**ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI**

SENIORATUS - Măsură pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială,
prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

La ce vârstă putem spune că suntem bătrâni?

Fiecare vârstă este apreciată în contexte diferite. Este important să recunoaștem că vârsta cronologică nu este un marker precis pentru modificări care însoțesc îmbătrânirea. Există variații importante ale stării de sănătate, a participării la viața socială și niveluri de independență în rândul persoanelor de aceeași vârstă.



A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Îmbătrânirea nu are alternativă

Și cu siguranță are avantajele sale: înțelepciune, pensionare, bucuria de a-i urmări pe nepoți crescând. Dar îmbătrânirea aduce, de asemenea, fragilitate, boli și declin cognitiv ușor (în cel mai bun caz) sau grav (în cel mai rău caz). Poverile îmbătrânirii sunt grele, dar inevitabile - o datorie a faptului că omul trăiește.



7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active



SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Îmbătrânirea activă

Îmbătrânirea activă se aplică atât indivizilor cât și grupurilor de populație. Permite oamenilor să atingă potențialul lor fizic, social și mental, să obțină bunăstare pe tot parcursul vieții și să participe la viața societății în funcție de nevoile, dorințele și capacitățile lor, oferindu-le în același timp protecție, securitate și îngrijire adecvate când au nevoie de asistență.



A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Ce este îmbătrânirea activă?

Sesiune de informare
22 iunie 2021
Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinanțate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Îmbătrânirea activă înseamnă optimizarea oportunităților



Dacă îmbătrânirea va fi o experiență pozitivă, o viață mai lungă trebuie să fie însoțită de oportunități continue de sănătate, participare și securitate. Organizația Mondială a Sănătății a adoptat termenul „îmbătrânire activă” pentru a exprima procesul de realizare a acestei viziuni.

Ce este „îmbătrânirea activă”?

Îmbătrânirea activă este procesul de optimizare a oportunităților pentru sănătate, participare și securitate pentru a spori calitatea vieții oamenilor în vârstă. Îmbătrânirea activă se aplică atât indivizilor cât și grupurilor de populație. Permite oamenilor să realizeze potențialul lor fizic, social și mental să obțină bunăstare pe tot parcursul vieții și să participe la societate în funcție de nevoile, dorințele și capacitățile lor, oferindu-le în același timp protecție, securitate și îngrijire adecvate când au nevoie de asistență.

Cuvântul „activ” se referă la participarea continuă la activități sociale, economice, culturale, spirituale și civice, nu doar la capacitatea de a fi activ fizic sau de a face muncă fizică. Persoanele în vârstă care se retrag din câmpul muncii și cei bolnavi sau care trăiesc cu dizabilități pot rămâne contribuabili activi în familiile, comunitățile și țările lor.

Îmbătrânirea activă are ca scop extinderea speranței de viață sănătoase și calitatea vieții pentru toți oamenii pe măsură ce îmbătrânesc, inclusiv cei fragili, cu dizabilități și cu nevoie de îngrijire.

„Sănătatea” se referă la bunăstarea fizică, mentală și socială, așa cum este exprimată în definiția OMS despre sănătate. Astfel, într-un cadru de îmbătrânire activă, politicile și programele care promovează sănătatea mintală și conexiunile sociale sunt la fel de importante ca cele care îmbunătățesc fizic starea de sănătate.

Menținerea autonomiei și independenței pe măsură ce o persoană înaintea în vârstă este un obiectiv cheie atât pentru indivizi, cât și pentru factorii de decizie politică. Mai mult, îmbătrânirea are loc în contextul în care sunt implicați ceilalți - prieteni, asociați de muncă, vecini și membri ai familiei. De aceea interdependența, precum și solidaritatea intergenerațională (oferirea și primirea bidirecțională între indivizi, precum și între persoanele în vârstă și generații mai tinere) sunt principii importante ale îmbătrânirii active. Copilul de ieri este adultul de astăzi și bunicul sau bunicul de mâine.

Calitatea vieții de care se vor bucura ca buni, depinde de ce fel de riscuri și oportunități au experimentat pe tot parcursul vieții, precum și de modul în care reușesc generațiile să ofere ajutor și sprijin reciproc când e nevoie.

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATUS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Factorii personali și procesul îmbătrânirii



Biologia și genetica influențează foarte mult modul în care o persoană îmbătrânește. Îmbătrânirea este un set de procese biologice care sunt determinate genetic. Îmbătrânirea poate fi definită ca un proces progresiv, generalizat, ce duce la o pierdere de răspuns adaptativ la stres și la un risc crescut de boală asociată vârstei.

Cu alte cuvinte, principalul motiv pentru care persoanele în vârstă se îmbolnăvesc mai des decât persoanele mai tinere este acela că au avut o viață mai lungă, au fost expuși pentru o perioadă mai lungă de timp față de omologii lor mai tineri la factori comportamentali și de mediu care cauzează boli. În timp ce genele pot fi implicate în cauzarea bolii, pentru multe boli cauza este legată de mediul extern într-un grad mai mare decât este cel genetic și/sau intern. De asemenea, trebuie remarcat faptul că există dovezi la populațiile umane că longevitatea se moștenește. Astfel, putem spune că există un acord general că traiectoria sănătății și a bolilor pentru un individ este rezultatul unei combinații de genetică, mediu, stil de viață, și nutriție.

Prin urmare, influența genetică asupra dezvoltării unor afecțiuni cronice precum diabet, boli de inimă, boala Alzheimer, anumite tipuri de cancer variază foarte mult între indivizi. Pentru mulți oameni, comportamentele stilului de viață cum ar fi fumatul, abilitățile personale de coping și o rețea de rude apropiate și prieteni pot modifica efectiv influența eredității asupra declinului funcțional și debutul bolii.

Factori psihologici, inclusiv inteligența și capacitatea cognitivă (de exemplu, capacitatea să rezolve probleme și să se adapteze la schimbare și pierdere) sunt predictorii puternici ai îmbătrânirii active și ai longevității. În timpul îmbătrânirii normale, unele capacități cognitive (inclusiv viteza de învățare și memoria) scad în mod natural odată cu vârsta. Cu toate acestea, aceste pierderi pot fi compensate de câștiguri în înțelepciune, cunoaștere și experiență. Adesea, funcționarea declinului cognitiv este declanșată de neutilizare (lipsa de practică), boli (cum ar fi depresia), factori comportamentali (cum ar fi consumul de alcool și medicamente), factori psihologici (cum ar fi lipsa motivației, așteptările reduse și lipsa de încredere) și factori sociali (cum ar fi singurătatea și izolarea), mai degrabă decât îmbătrânirea în sine. Alți factori psihologici care sunt dobândiți de-a lungul cursului vieții influențează foarte mult modul în care oamenii îmbătrânesc. Autoeficacitatea (credința că oamenii au capacitatea lor de a exercita controlul asupra vieții lor) este legată de alegeri de comportament pe măsură ce o persoană îmbătrânește și se pregătește pentru pensionare. Stilurile de coping determină cât de bine se adaptează oamenii la tranziții (de exemplu pensionarea, cuibul gol) și crize ale îmbătrânirii (cum ar fi doliul și debutul unei boli).

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATUS - Măsură pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Sesiune de informare
27 septembrie 2021
Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Sesiune de informare
28 octombrie 2021
Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Sesiune de informare Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Sesiune de informare Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

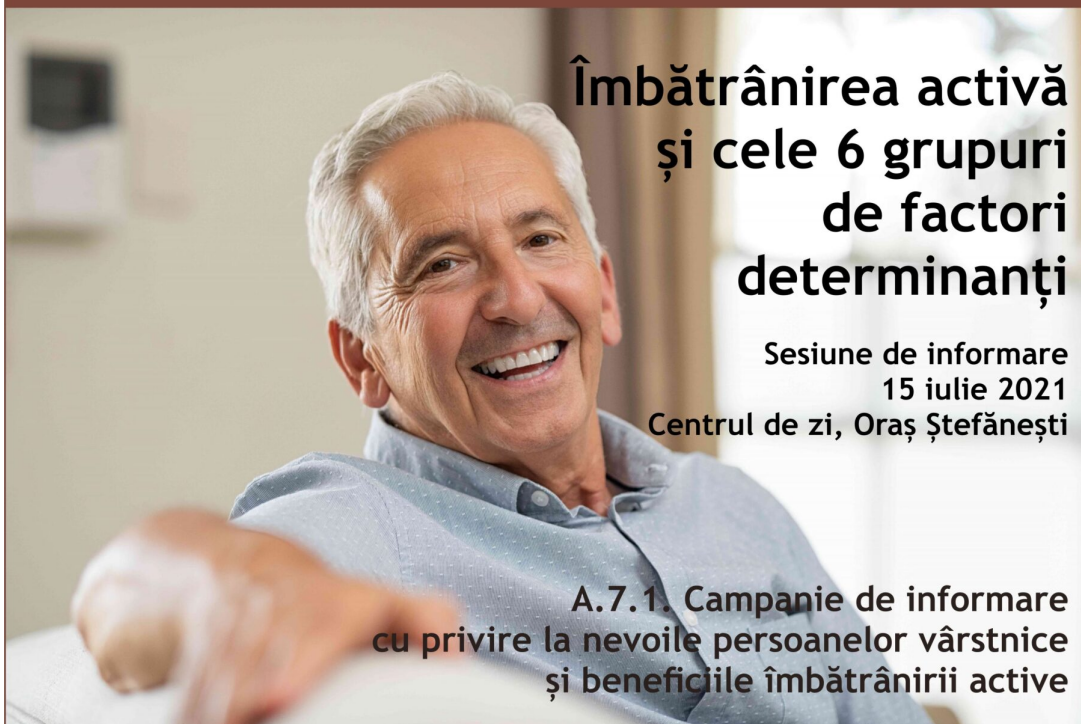
În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinanțate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Îmbătrânirea activă și cele 6 grupuri de factori determinanți

Sesiune de informare
15 iulie 2021
Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

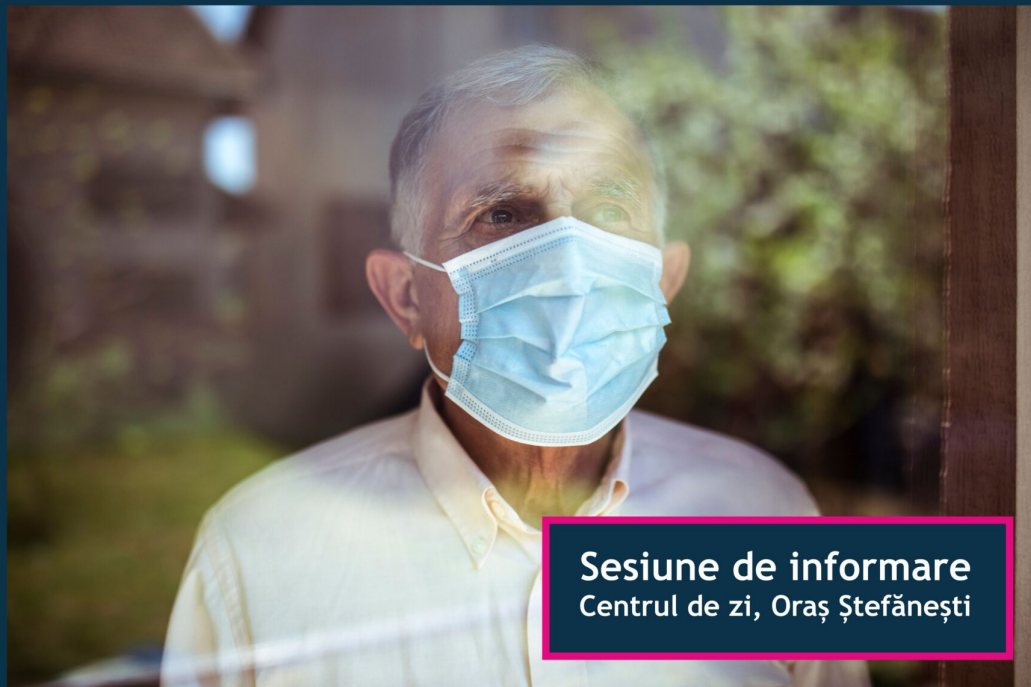
SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Sesiune de informare Centrul de zi, Oraș Ștefănești

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani" Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani” Cod SMIS 126684

În cadrul campaniei de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active vor fi elaborate materiale informative lunare și vor fi organizate 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101

 Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684

Sfaturi pentru îmbătrânirea sănătoasă



Dr. Manfred Diehl, profesor de dezvoltare umană și studii de familie la Universitatea de Stat din Colorado, a efectuat cercetări ample privind percepțiile și înțelegerea adulților asupra propriului proces de îmbătrânire și, de asemenea, modul în care schimbarea punctelor de vedere negative ale adulților de vârstă mijlocie și vârstnică asupra îmbătrânirii poate facilita adoptarea comportamentelor despre care se știe că promovează îmbătrânirea pozitivă.

Dr. Diehl a creat o listă de modalități de a adopta o atitudine mai îngăduitoare față de propriul proces de îmbătrânire. El sugerează o serie de activități și atitudini persoanelor în vârstă:

Rămâneți activ fizic făcând cel puțin 30 de minute de mișcare sau exerciții fizice în fiecare zi.

Antrenați-vă creierul angajându-vă în activități provocatoare mental și nu încetați niciodată să învățați lucruri noi.

Adoptați un stil de viață sănătos în general, mâncând sănătos, dormind suficient, gestionând greutatea și nu consumând exces sau fumând.

Rămâneți conectat la alte persoane, cultivând relații cu soțul sau partenerul, familia, prietenii, vecinii și alții din comunitatea dvs., inclusiv cu tinerii.

Creați-vă emoții pozitive practicând exerciții de emoție pozitivă și învățând să vă simțiți bine în legătură cu vârsta dvs.

Nu vă stresați în legătură cu lucrurile minore; acceptați ceea ce nu puteți face și cereți ajutor atunci când este nevoie.

Stabiliți-vă obiective și controlați pașii necesari pentru a le atinge.

Minimizați-vă stresul vieții; practicați tehnici sănătoase de coping și învățați să vă relaxați.

Faceți controale medicale regulate, profitați de analizele de sănătate și participați la activități preventive sănătoase.

Dacă luptați cu menținerea optimismului cu privire la procesul de îmbătrânire, cu siguranță nu sunteți singuri. Dar, reformulându-vă gândurile despre îmbătrânire și concentrându-vă pe sugestiile sănătoase ale doctorului Diehl, vă puteți îmbunătăți mentalitatea și, sperăm, urmând exemplul dvs., opiniile societății despre îmbătrânire vor evolua și în bine.

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATUS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială,
prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

De ce avem nevoie de bătrâni



Bătrânii înțelepți vă ghidează indirect pe căi către înflorirea spirituală, utilizând povești. Poveștile oferă o invitație în loc de convingere sau constrângere.

7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Cum să îmbătrânești sănătos

7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

1. Nu fumați!
2. Mâncați sănătos și mențineți o greutate normală!
3. Limitați cantitatea de alcool!
4. Dormiți bine!
5. Rămâneți activ!
6. Combateți stresul!

Înțelepciunea populară spune că se poate trăi o viață lungă și bogată păstrând mintea trează. Somnul suficient, o dietă sănătoasă și activitatea fizică sunt benefice.



Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Copiii vor urma calea bătrânilor

Bătrânii sunt rezervoare de cunoștințe și experiență,
critice pentru păstrarea istoriei, tradițiilor și abilităților de supraviețuire.

“Specia noastră nu ar fi acolo
unde este astăzi fără ca
bunicii să aibă grijă de
descendenții mai tineri.
Momentul în care
omenirea a
început să aibă
grijă de cei
care au nevoie
este momentul
în care
civilizația a
început
cu adevărat.”

Antropologul
Jayur Madhusudan
Mehta

7.1. Campanie de informare
cu privire la nevoile persoanelor vârstnice
și beneficiile îmbătrânirii active

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Ce este îmbătrânirea activă?



Îmbătrânirea activă înseamnă:

1. Participare pe piața muncii.
2. Rol activ în societate.
3. Mod de viață autonom.

7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020



A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



**ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI**

SENIORATUS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Importanța relațiilor la vârste înaintate



De ce sunt importante relațiile apropiate la vârsta a III-a?

Cu toții avem nevoie de sistemele noastre de sprijin, la toate vârstele. Dar adulții mai în vârstă ar trebui să aibă o rețea strânsă datorită asistenței de care au nevoie. Persoanele în vârstă care nu mai conduc, de exemplu, depind de alții pentru multe nevoi esențiale, inclusiv alimente, lucruri necesare sau o plimbare până la cabinetul medicului. De asemenea, ar putea avea nevoie de ajutor pentru plata facturilor, întreținerea imobiliară sau alte sarcini conexe. Adulții mai în vârstă care au rețele robuste se descurcă mult mai bine cu sănătatea mintală și fizică.

Cum afectează căsătoria sănătatea și fericirea în cazul adulților în vârstă?

Oamenii se bazează pe partenerii lor din ce în ce mai mult pe măsură ce îmbătrânesc. Iar soții se bazează pe soțiile lor pentru sprijin emoțional pe tot parcursul vieții. Dar pentru adulții mai în vârstă, rețelele lor de prieteni și sprijin scad - oamenii se îndepărtează, prietenii mor. Căsătoria devine din ce în ce mai importantă. Totuși femeile tind să fie mai sănătoase și să trăiască mai mult decât bărbații.

Cum influențează înstrăinarea de familie pentru părinți în vârstă?

Din păcate, experiența înstrăinării familiale nu este neobișnuită și afectează părinții, mai ales mai târziu în viață. De asemenea, conflictul dintre frații adulți sau sentimentul unui tratament nedrept între frați poate avea un impact negativ asupra unui părinte îmbătrânit. Majoritatea părinților în vârstă sunt dornici să se împace, dar copiii adulți nu se grabesc foarte tare întotdeauna să repare relația cu părinții lor. Fiicele sunt mai predispuse decât fiii să se împace cu părinții înstrăinați și, în medie, conflictele lor sunt mai puțin durabile decât cele ale fiilor cu părinții.

De ce sunt prietenii importanți pentru adulții în vârstă?

Indiferent de relațiile de familie, cu toții ne descurcăm mai bine atunci când avem prieteni apropiați. Cercetările arată că oamenii trăiesc mai mult și sunt mai sănătoși dacă au o rețea de susținere formată din prieteni și este chiar mai bine dacă prietenii sunt în imediata apropiere. Când ai prieteni ca vecini, sănătatea și fericirea ta cresc cu 25%.

De ce este greu să ne facem prieteni pe măsură ce îmbătrânim?

Oamenii mai tineri au rețele gata construite. De exemplu, ne întâlnim la gradiniță, școală, tabără de vară și club de sport. Și în viața profesională, ne facem prieteni pe tot parcursul vieții cu colegii, asociații și clienții. Dar rețelele noastre sociale se micșorează pe măsură ce îmbătrânim. După cum am menționat, prietenii mor sau se îndepărtează, iar noi ne așezăm în zona noastră de confort de excludere. Este important să ne urmărim activ interesele, întrucât întâlnim adesea pe parcurs oameni ce pot deveni prieteni.

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATUS - Măsură pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excludere socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Cum putem preveni singurătatea

1. Alăturați-vă activităților comunitare. Gândiți-vă la activitățile care vă plac și căutați în jurul comunității dvs. modalități de implicare. Luați în considerare un centru comunitar sau un lăcaș de cult local.
2. Voluntariatul. Nu numai că voluntariatul vă va ajuta comunitatea, dar este și o oportunitate excelentă de a cunoaște oameni noi.
3. Utilizați tehnologia. Uneori nu este posibil să fii față în față cu un prieten. Fiți la curent cu tehnologia, deoarece există diverse moduri de a comunica și de a rămâne în legătură cu cei dragi. Partajați imagini prin e-mail sau rețele sociale. Aveți o conversație video pe computer sau descărcând o aplicație de pe telefonul mobil.
4. Înscrieți-vă la un curs. Învățați să pictați. Învățați să gătiți. Învățați o limbă străină. Păstrați-vă minta activă și cine știe - s-ar putea să găsiți un nou prieten în clasă! Noile dvs. abilități vă vor îmbunătăți încrederea, ceea ce ajută interacțiunea socială să devină mai plăcută.
5. Încercați terapii alternative. Luați în considerare adoptarea unui animal de companie. Există multe animale adulte care caută un nou proprietar și plimbarea cu un animal de companie este o modalitate excelentă de a cunoaște oameni. Aflați mai multe despre beneficiile masajului și aromoterapiei și apoi încercați-le!
6. Luați în considerare mutarea într-o locuință diferită. Ar putea avea sens să cântărim avantajele și dezavantajele mutării într-o altă locație sau un alt aranjament de locuit, unde pot exista mai multe oportunități de a ne întâlni și de a socializa cu ceilalți.
7. Fiți activ. Nu numai că activitatea fizică este vitală în prevenirea căderilor, dar este o modalitate uimitoare de a întâlni alte persoane.

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATUS - Măsurile pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Cele 6 dimensiuni ale bunăstării sănătății la vârsta a III-a



Pe măsură ce tot mai mulți oameni ajung la vârsta de pensionare, nu este de mirare că, la fel cum au reinventat lumea în tinerețe, ei rescriu cartea despre ce înseamnă să te retragi. În centrul acestei noi paradigme se află ideea îmbătrânirii active, care include creșterea celor șase dimensiuni ale bunăstării sănătății: socială, intelectuală, vocațională, fizică, emoțională și spirituală.

În esență, îmbătrânirea activă nu înseamnă doar a trăi mai mult - este vorba despre cum să continuăm să înflorim pe măsură ce îmbătrânim pentru a ne bucura și a profita la maximum de această longevitate. Comunitățile cu vârste înaintate, care se află într-o perpetuă stare de evoluție din cauza schimbărilor generaționale, se adaptează pentru a satisface nevoile oamenilor care trăiesc o viață mai lungă, mai sănătoasă și mai activă. Aceasta include implementarea de programe de bunăstare holistice care depășesc pur și simplu oferirea de echipamente de sport și cursuri de aerobic. Programele axate pe îmbătrânirea activă oferă instrumentele necesare pentru a obține o bunăstare pentru persoana în ansamblul ei, de la opțiuni de masă atent pregătite, cursuri de exerciții special adaptate și grupuri de interese pentru rezidenți, la spații sociale îmbunătățite, asistență medicală la fața locului și oportunități de învățare continuă.

Generația care alcătuiește în prezent cea mai mare parte a adulților în vârstă de pensionare au fost pionieri în tinerețe și vor continua să solicite astfel de inovații în viața lor.

Dezvoltarea unei comunități cu un angajament față de bunăstarea rezidenților este fundamentală pentru a oferi adulților mai în vârstă stilul de viață de pensionare pe care și-l doresc.

A.7.1. Campanie de informare cu privire la nevoile persoanelor vârstnice și beneficiile îmbătrânirii active

Campania presupune elaborarea de materiale informative lunare, organizarea a 6 evenimente cu invitați din rândul grupului țintă dar și din partea autorităților publice locale, a ONG-urilor și altor entități relevante, în care se vor discuta și promova aspecte care țin de beneficiile îmbătrânirii active dar care vor trage de asemenea semnale de alarmă referitoare la problemele populației vârstnice și la maniera în care acestea pot fi abordate atât de către autorități dar și de către cetățeni, etc. Campania vizează 3 tipuri de grup țintă: persoanele vârstnice care locuiesc în întreaga comunitate, membrii familiilor vârstnicilor, societatea civilă, autoritățile și actorii relevanți pentru problematica vârstnicilor.

Informații suplimentare: Nicoleta Popu - Expert informare și conștientizare îmbătrânire activă,
email: nicoleta.popu@proiectefinantate.ro, primaria@stefanesti-bt.ro, Tel: 0231564101



**ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI**

SENIORATUS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Activitatea 5.1.
Acțiuni pentru
îmbunătățirea
independenței populației
vârstnice

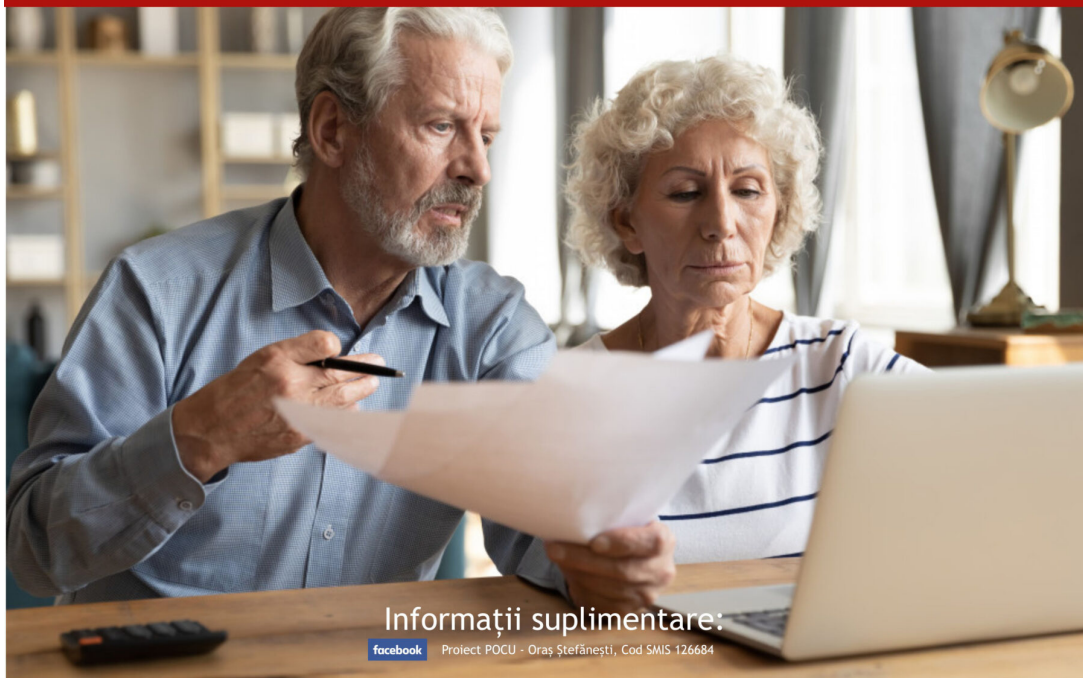
CURS

NOȚIUNI PENTRU O BUNĂ GESTIONARE A PROPRIILOR VENITURI

3 serii x 40 ore/serie
Participanții vor fi selectați din rândul
grupului țintă.

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani” Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Informații suplimentare:

facebook

Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

**Activitatea 5.1.
Acțiuni pentru
îmbunătățirea
independenței populației
vârstnice**

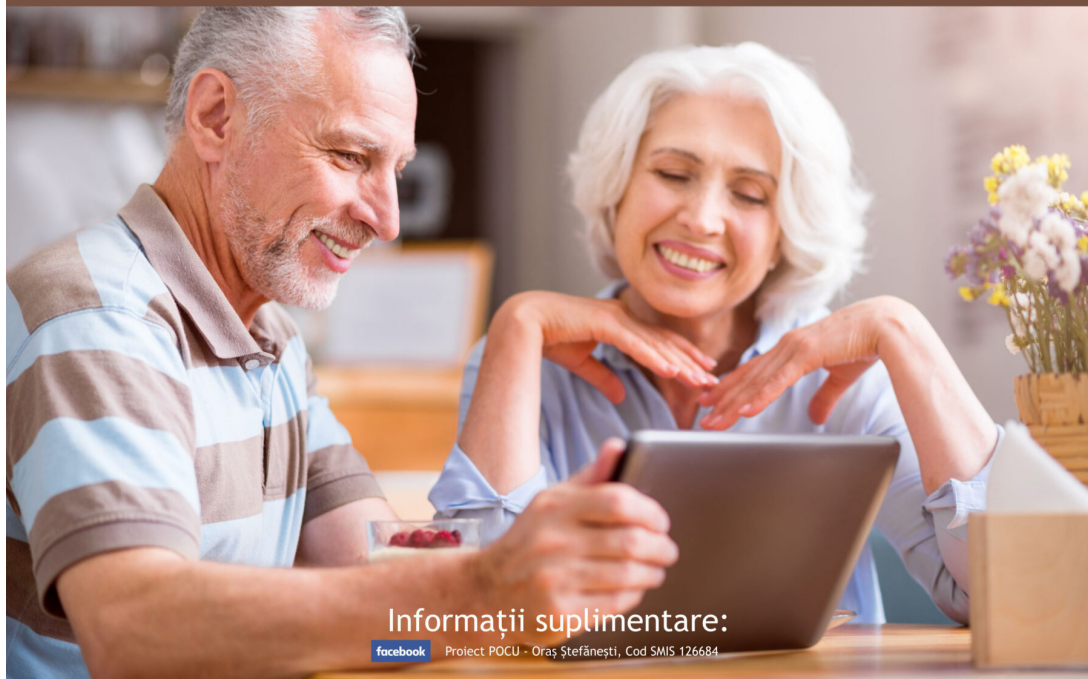
CURS

**INSTRUIRE ÎN
TEHNOLOGIA INFORMAȚIEI**

3 serii x 40 ore/serie
Participanții vor fi selectați din rândul
grupului țintă.

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani” Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Informații suplimentare:



Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684



**ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI**

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Activitatea 5.1.
Acțiuni pentru
îmbunătățirea
independenței populației
vârstnice

CURS

NUTRIȚIE/ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

3 serii x 40 ore/serie
Participanții vor fi selectați din rândul
grupului țintă.

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani” Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Informații suplimentare:

facebook

Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Activitatea 5.1.
Acțiuni pentru
îmbunătățirea
independenței populației
vârstnice

CURS

NOȚIUNI DE BAZĂ ÎN ÎNGRIJIREA LA DOMICILIU

3 serii x 40 ore/serie
Participanții vor fi selectați din rândul
grupului țintă.

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani” Cod SMIS 126684

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



Informații suplimentare:



Proiect POCU - Oraș Ștefănești, Cod SMIS 126684



ORAȘUL
ȘTEFĂNEȘTI

SENIORATuS - Măsuri pentru reducerea numărului de persoane aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice din Orașul Ștefănești, Județul Botoșani, Cod SMIS 126684
Proiect co-finanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Loading the next set of gallery items...

[Load More](#)