



Telefonul
Vârstnicului

10 ani de la primul apel

35
de ani



Fundația Regală
Margareta a României

TOPUL NEVOILOR

și soluțiile oferite vârstnicilor din România

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 35 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 **Conectăm Generații în Lumea Digitală**.

35
de ani



Fundația Regală
Margareta a României

CONTEXT demografic și social

Telefonul
Vârșnicului
0800 460 001

Datele furnizate de către Institutul Național de Statistică arată că: **La 1 ianuarie 2025¹, populația rezidentă a României a fost de 19.036.031 persoane, în scădere cu 31,5 mii persoane față de 1 ianuarie 2024. Principala cauză a scăderii este sporul natural negativ (diferența dintre numărul născuților-vii și al decedaților: -101,8 mii persoane). Procesul de îmbătrânire demografică s-a adâncit, ponderea populației vârstnice, de 65 ani și peste, continuându-și trendul de creștere: comparativ cu 1 ianuarie 2024 cu 0,3 puncte procentuale (de la 20,0% în 2024 la 20,3% la 1 ianuarie 2025). Indicele de îmbătrânire demografică a crescut de la 125,8 (la 1 ianuarie 2024) la 130,0 persoane vârstnice la 100 persoane tinere (la 1 ianuarie 2025). Raportul de dependență demografică a stagnat la 56,1 persoane tinere și vârstnice la 100 persoane adulte (la 1 ianuarie 2025). 3.864.862 de persoane din populația rezidentă a țării o reprezintă vârstnicii de peste 65 de ani.**

Cu toate că România are cca **20% populație peste 65 ani** (sub media UE de 21,3%), totuși ritmul îmbătrânirii populației este îngrijorător, iar proporția persoanelor 65+ cu **dificultăți severe în activitățile zilnice** este ridicată: 56,5% față de media UE de 26,6%². Acest fapt indică o **vulnerabilitate ridicată și nevoi mari de îngrijire**, în ciuda unei ponderi mai reduse de vârstnici comparativ cu media UE.

În **Strategia națională privind îngrijirea de lungă durată și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030**, viziunea este scrisă astfel: *"Prin atingerea obiectivelor generale și specifice prevăzute în prezenta strategie, până în anul 2030, sistemul de îngrijire de lungă durată pentru persoanele vârstnice din România ar trebui să poată asigura accesul tuturor persoanelor vârstnice dependente, din orice localitate și indiferent de venituri, la o formă adecvată de suport, de îngrijire și asistență."*

Strategia recunoaște ca obiective prioritare sustenabilitatea resurselor financiare și umane pentru dezvoltarea continuă a sistemului de îngrijire de lungă durată." Pentru a vedea evoluția, eficiența, progresele înregistrate urmare implementării acestei strategii până în acest moment, atât la nivelul României, cât și al UE, pot fi consultate rapoartele oficiale:

➤ **Report on the implementation of the Council Recommendation on access to high quality and affordable long-term care – Romania – 20 iunie 2024³ și**

➤ **The EU Monitoring Framework on the Council Recommendation on access to affordable high-quality long-term care – 27 mai 2025⁴**

¹ Date provizorii estimate anual în conformitate cu prevederile Regulamentului (UE) nr. 1260/2013 al Parlamentului European și 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 până la sfârșitul anului 2025. Populația rezidentă cuprinde totalitatea persoanelor (cetățenie română, străină sau fără cetățenie) care au reședința obișnuită în România, pentru o perioadă de cel puțin 12 luni. **A nu se confunda populația după domiciliu cu populația rezidentă** - populația de facto a României recunoscută internațional. (vezi punctul 5 din Precizări metodologice) și disponibile în baza de date TEMPO la începutul lunii ianuarie 2026;

² **EU Monitoring Framework** - https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/social-protection-social-inclusion/social-protection/long-term-care_en?prefLang=ro&ettrans=ro

³ **Country Report for Romania** - https://ec.europa.eu/social/main.jsp?pager.offset=20&advSearchKey=ltimp&mode=advancedSubmit&catId=22&doc_submit=&policyArea=0&policyAreaSb=0&country=0&year=0&iframe=true

⁴ **EU Monitoring Framework** - https://employment-social-affairs.ec.europa.eu/policies-and-activities/social-protection-social-inclusion/social-protection/long-term-care_en?prefLang=ro&ettrans=ro

În contextele social și demografic actuale, dar și cele preconizate, este cu atât mai important ca în România să se dezvolte un sistem integrat de asistență socială a persoanelor vârstnice.

De 10 ani, serviciul social licențiat **Telefonul Vârstnicului** reprezintă un instrument de legătură a seniorilor cu actorii implicați în asistența vârstnicilor, instituții publice, ONG-uri și furnizori de servicii. Practic, soluțiile propuse ca răspuns la problemele identificate ale seniorilor înseamnă informații practice, utile și redirectionări punctuale spre resursele existente în comunitățile locale, fiind un program care acționează din anul 2015 la nivel național.

Telefonul Vârstnicului se constituie ca o hartă a serviciilor sociale existente și un centru de consiliere pentru persoanele vârstnice care nu beneficiază de îngrijire rezidențială.



Foto: Anca Arambăș

Telefonul Vârstnicului se constituie ca o hartă a serviciilor sociale existente și un centru de consiliere pentru persoanele vârstnice care nu beneficiază de îngrijire rezidențială.

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

- › răspunde prompt seniorilor care au nevoie de o informație
- › 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 provocările și resursele la vârsta a treia

Asistenții sociali ai liniei telefonice operează cu o bază 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 | › Centre de zi |
| › Judecătoria, notariate, cabinete de avocatură | › Cluburi de seniori |
| › Agenții de recrutare și plasare îngrijitori la domiciliu și cursuri de îngrijitori la domiciliu | › Companii și ONG-uri de îngrijire la domiciliu |
| › Cămine de stat și private | › Companii și ONG-uri de îngrijiri paliative |
| › Cantine sociale | › Clinici sociale |
| › Case de Pensii | › Case de ajutor reciproc ale pensionarilor |
| | › Fundații și asociații |

Importanța comunicării și solidarității intergeneraționale în societate



Prioritățile politice ale Comisiei Europene subliniază nevoia ca deciziile pe care le ia în prezent să aibă efecte benefice asupra generațiilor viitoare și că trebuie să existe o mai mare solidaritate și comunicare între persoane de vârste diferite. Pentru îndeplinirea acestor obiective, comisarul european Glenn Micallef, responsabil pentru echitatea intergenerațională, tineret, cultură și sport, a fost însărcinat cu elaborarea Strategiei UE privind Echitatea între Generații. Această strategie ar trebui *”să se asigure că atât interesele cetățenilor de astăzi, cât și ale celor de mâine să fie integrate în politicile și legislația UE. Este o sarcină dificilă, deoarece privește atât prezentul, cât și viitorul, precum și toate politicile europene. Dar împreună putem asigura prosperitatea între generații, în viitor. În 2025, vom lucra împreună, din februarie până în noiembrie, pentru a elabora o strategie care să reflecte nevoile tuturor generațiilor - vocea ta contează la fiecare pas”*, se menționează pe pagina unde poate fi urmărit întregul proces de consultare și documentele aferente:

https://citizens.ec.europa.eu/concluded-online-debates/intergenerational-fairness_en.

Studiul „Modelul intergenerațional ca soluție a incluziunii sociale a seniorilor și copiilor. Rezultate ale evaluării Programului Centrele Generații 2015-2025” (Daniel Arpinte, 2025, pentru Fundația Regală Margareta a României; studiu finanțat de Hochland România și Fundația Bosch România) evidențiază relevanța modelului intergenerațional ca soluție sustenabilă pentru incluziunea socială a seniorilor și sprijinul copiilor vulnerabili, aflați în posibile situații de abandon școlar.

Implementat în 42 de centre din 16 județe și București, prin 36 de organizații neguvernamentale și cu sprijinul a peste 150 de voluntari seniori anual, programul a facilitat colaborarea între generații, seniorii dezvoltând și derulând activități educaționale (teme și meditații, pregătire pentru examene), recreative și comunitare zilnice pentru copii și tineri.

Datele colectate arată beneficii semnificative la nivel individual și comunitar: seniorii participanți și-au consolidat stima de sine, au redus sentimentul de izolare și au dobândit un nou sens al utilității sociale după pensionare, în timp ce copiii au înregistrat îmbunătățiri vizibile în performanțele școlare și în dezvoltarea socio-emoțională. Relațiile de tip mentorat au creat pentru mulți dintre aceștia repere adulte stabile, comparabile cu rolul unor bunici adoptivi, contribuind la formarea empatiei și a abilităților sociale.

Din perspectivă comunitară, programul a demonstrat că interacțiunea intergenerațională consolidează coeziunea socială, reduce prejudecățile și facilitează transferul de cunoștințe și valori. Raportul confirmă potențialul programelor intergeneraționale de a deveni parte integrantă a strategiilor publice naționale și europene, contribuind la atingerea obiectivelor de echitate și solidaritate între generații.



Anul acesta marcăm 10 ani de la lansarea liniei de sprijin pentru seniori Telefonul Vârstnicului

Acum 10 ani, ca răspuns la problema îmbătrânirii populației, Fundația Regală Margareta a României a dezvoltat, cu finanțare din partea Fundației Vodafone România, proiectul social **Telefonul Vârstnicului**. Este singura linie telefonică națională, gratuită și confidențială, destinată vârstnicilor care au nevoie de informare, consiliere socială și alinare a singurătății.

Raportul de față ilustrează 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 **10 ani** de cei **21.591 de apelanți unici**, beneficiari ai programului. Afecțiuni de griji, singurătate, neglijare, etichetare sau sentiment de inutilitate, seniorii apelează **numărul gratuit 0800 460 001**, din toate regiunile țării, și găsesc la **Telefonul Vârstnicului** ascultare, consolare, îndrumare, consiliere socială, consiliere psihologică, precum și ajutor practic și material.

Telefonul Vârstnicului

10 ani de la lansare

113.619
apeluri

21.591
apelanți unici

0800 460 001

Importanța liniei Telefonul Vârstnicului după 10 ani de existență



PERSPECTIVA SPECIALIȘTILOR

În contextul în care, în România, sunt din ce în ce mai mulți vârstnici singuri, Telefonul Vârstnicului reprezintă mai mult decât un simplu mijloc de comunicare. Telefonul Vârstnicului devine o „ușă” către lume, către comunitate, către resursele și informațiile necesare unui trai decent și a unei bătrâneți trăite demn. Când știi că la capătul firului se află un specialist care nu acționează ca un robot, dar care se apleacă cu empatie și interes asupra problemelor vârstnicilor, sentimentul de izolare, inutilitate și lipsa de sens, se poate diminua sau chiar poate dispărea. Pentru cei mai mulți dintre vârstnicii care apelează la acest serviciu, „fetele” sau „băieții” de la capătul firului de telefon devin ușor, ușor, membri de familie și persoanele pe care se pot baza atunci când au nevoie.



Mai mult, pentru noi specialiștii, informațiile colectate prin intermediul Telefonului Vârstnicului, devin „postamentul” pe care ne clădim intervențiile sociale și un „barometru” pentru nevoile persoanelor vârstnice și evoluția acestora în timp. Cred că acest serviciu ar trebui să fie cunoscut tuturor vârstnicilor din România, dar și instituțiilor sau specialiștilor pentru ca serviciile oferite seniorilor să fie bazate pe dovezi și să răspundă cât mai bine nevoilor reale ale acestora.

Mariana Oancea, Coordonator departament asistență socială, Asociația Four Change

În valul Delta de Covid am pierdut mulți pacienți din cauza neîncrederii sădite de teoriile conspirației. Zgomotul zilnic al clopotelor bisericii din comună la geamul cabinetului meu rămâne ca o cicatrice. La fel și privirile unei paciente de 74 de ani, care și-a pierdut jumătatea atunci, după un lung șir de nenorociri în familie. A rămas pustiiță, fără nimeni lângă ea să o sprijine în cea mai dificilă parte a vieții ei.

Ca ea sunt foarte mulți seniori, nu au pe nimeni, nici vecini apropiați sau prieteni din copilărie și nici nepoți, deși la această vârstă menirea multora ar fi sprijinul nepoților. Izolați în case în fața televizorului sau radioului, nu au cu cine schimba o vorbă și nici cui împărți inima lor mare.



Pentru ei Telefonul Vârstnicului este exact ceea ce au nevoie pentru a străbate zilele lungi de singurătate: voci calde fără fețe asociate îi ascultă cu multă răbdare, fără să îi judece pentru deciziile lor uneori nepotrivite, fără să le critice stângăciile sau să îi întrerupă când găsesc curajul să vorbească. VOCEA are timp de vorbă și le înțelege temerile, nemulțumirile, frustrările, le întoarce micile bucurii, îi acceptă așa cum sunt și le împărtășește neliniștile.

Dr. Sandra Adalgiza Alexiu, Președinte Asociația Medicilor de Familie București-Ilfov

Telefonul Vârstnicului este o resursă esențială pentru seniorii din România și un sprijin constant pentru cei cu care lucrez. Mulți dintre ei trăiesc cu sentimentul de izolare, se confruntă cu dificultăți practice sau nu știu cui să ceară ajutor. Prin acest serviciu, găsesc nu doar răspunsuri clare și soluții utile la problemele lor, ci mai ales o voce caldă care îi ascultă cu răbdare și respect. Faptul că pot suna oricând și primi informații corecte, sprijin emoțional sau îndrumări către alte servicii dedicate le redă încrederea și siguranța. Telefonul Vârstnicului nu rezolvă doar situații punctuale, ci aduce speranță, curaj și sentimentul că nu sunt singuri. Îl recomand cu toată convingerea, pentru că în fiecare conversație se află o dovadă de solidaritate și grijă față de cei care au nevoie să fie auziți și sprijiniți.

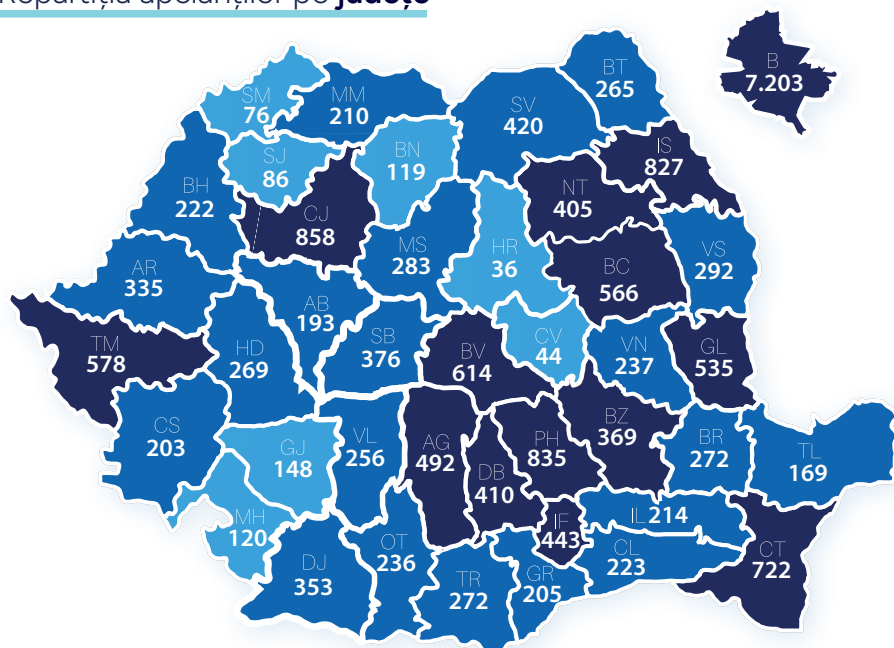


Alexandra Rusu, Psiholog clinician specialist, Institutul Național de Gerontologie și Geriatrie „Ana Aslan”

Profilul APELANTULUI

Date preluate în perioada octombrie 2015 – septembrie 2025

Repartiția apelanților pe **județe**



Nespecificat – 600

Repartiția apelanților în funcție de **mediu**

Rural + Orașe mici – **39%**

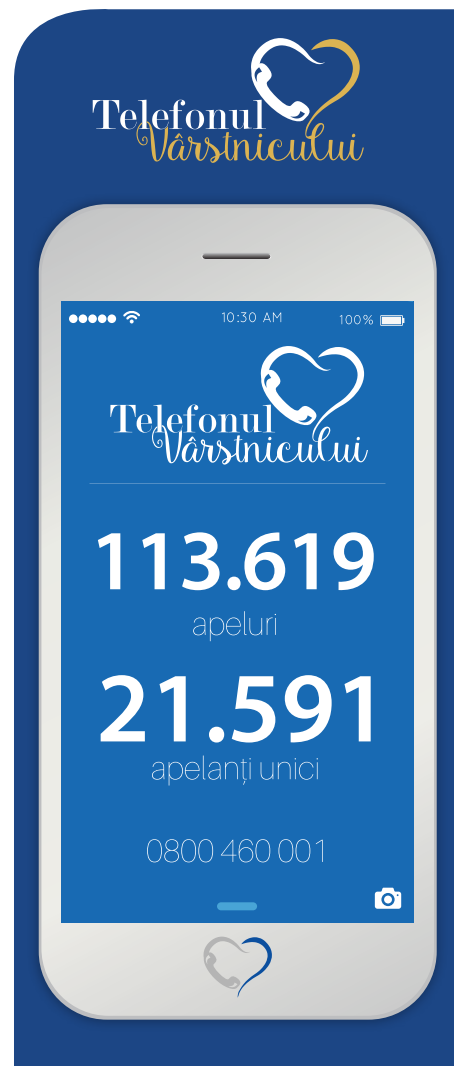
București – **33%**

Orașe mari – **25%**

Nespecificat – **3%**

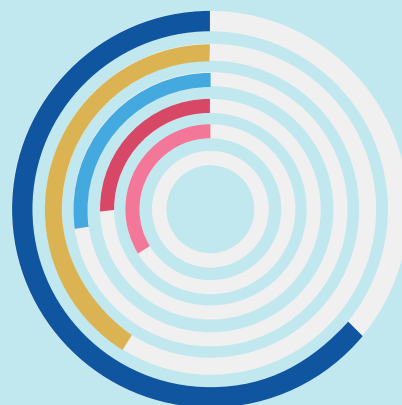
Repartiția apelanților pe **sexe**

Feminin – 59% | Masculin – 41%



Apelanți conform
categoriei de vârstă

- 70 – 80 ani – **31%**
- 65 – 70 ani – **18%**
- 80 – 90 ani – **17%**
- 60 – 65 ani – **12%**
- < 50 (apartenenți) – **11%**
- 50 – 60 ani – **10%**
- > 90 ani – **1%**



Apelanți conform
situației locative

- Singur – **51%**
- Cu partenerul – **23%**
- Cu alte persoane – **9%**
- Cu copii / nepoți – **7%**
- Nespecificat – **10%**

În 10 ani de activitate, **nevoile** declarate ale persoanelor vârstnice care au apelat linia telefonică pot fi cuprinse în **cinci categorii**



Nevoia de informații practice, utile și de încredere

8.723



Nevoia de îngrijire și sprijin în raport cu gradul de dependență

7.054



Nevoia de ajutor material și financiar

3.605



Nevoia de sprijin emoțional

1.967



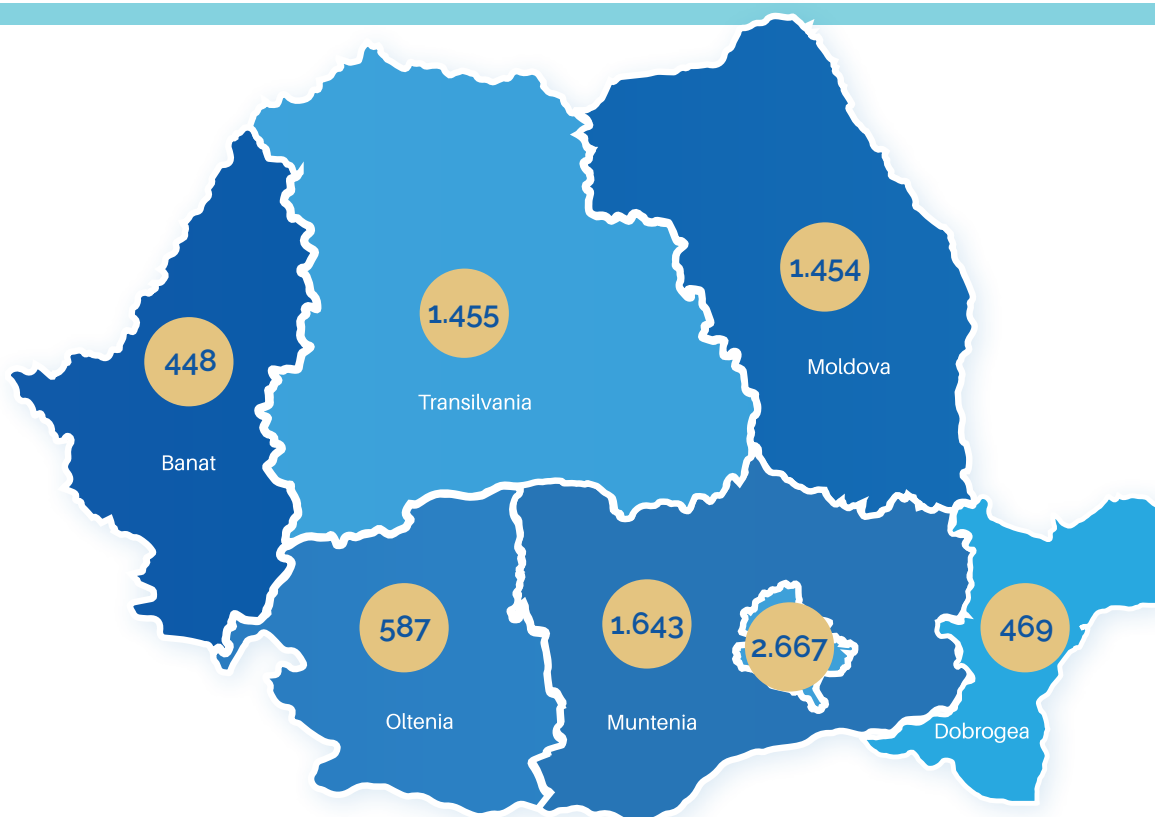
Nevoia pentru o viață activă și participare socială

1.751

de informații practice, utile și de încredere

Am sunat la Telefonul Vârstnicului simțind că sunt la capătul puterilor. Nu pot ieși la pensie, căci nu am vechimea necesară. Am fost casnică mare parte din viață, pentru că am crescut 4 copii, care sunt plecați acum prin țări străine. Îmi trimit bani cât pot și ei, iar alte venituri nu am. Aș vrea să muncesc, însă sunt refuzată pentru că nu mai sunt tânără și nu am experiență. Nu am nici asigurare medicală. Recomandarea de a lua legătura cu Direcția de Asistență Socială și AJOFM pentru a afla informații precise, dar și vorbele frumoase și încurajările primite mi-au redat speranța și curajul să lupt pentru drepturile mele. - doamna R., în vârstă de 67 de ani, senior beneficiar consiliere socială

8.723 de seniori au apelat serviciul social licențiat Telefonul Vârstnicului din nevoia de a obține informații practice, utile și de încredere.



Mulți dintre seniori se confruntă cu dificultăți în accesarea serviciilor și resurselor la care au dreptul sau în identificarea soluțiilor pentru problemele lor, pentru că nu au suficient acces la informații.

Faptul că nu sunt suficient integrați în lumea digitală, precum și izolarea, marginalizarea și discriminarea cu care se confruntă vârstnicii, determină dificultatea sau imposibilitatea acestora de a se informa prin mijloace moderne și de a se adapta la o societate aflată într-o continuă evoluție tehnologică. La acestea se adaugă migrația populației tinere către orașe sau alte țări, care reduc șansele seniorilor de a se menține informați și conectați cu noutățile.

Pentru fiecare senior, **Telefonul Vârstnicului** constituie o sursă de informații practice, actualizate și de încredere – de la date de contact și adrese ale instituțiilor, până la proceduri și redirectionări clare către resursele existente în comunitățile din care fac parte.





- Serviciul social licențiat **Telefonul Vârstnicului** oferă informații practice, utile și actualizate, precum numere de contact, adrese, informații cu caracter general, dar și recomandări spre resurse existente în comunitățile locale.
- Vârstnicii găsesc la **Telefonul Vârstnicului** un prieten de încredere, disponibil pentru ei: îi ascultă și le este alături prin consiliere socială.
- Seniori 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.
- Analiza acestui an ne indică că numărul persoanelor care au solicitat asemenea informații este, ca și în anii precedenți, mai mare în București și Muntenia. Din Oltenia, Dobrogea și Banat continuă să fie înregistrate cele mai puține solicitări.

de îngrijire și sprijin în raport cu gradul de dependență

„Am primit numărul de la o prietenă, care sunase mai demult. Mi-a spus să vă povestesc cu încredere despre viața mea, despre nevoile mele. De șapte luni nu mai ieșisem din casă și apelasem la vecini pentru cumpărături, plată facturi, dar a început să îmi fie rușine. Așa că v-am sunat și m-ați ajutat cu numere de telefon unde să pot solicita informații și sprijin. Am sunat, a fost cineva acasă să mă vadă, s-a uitat peste documentele mele și cineva va veni să mă ajute și pe mine. Am mai văzut la televizor oameni ajutați, dar în alte țări, nu credeam că se poate și la noi. - **doamna V., în vârstă de 75 de ani**, senior beneficiar consiliere socială – îngrijire la domiciliu

7.054 de seniori au primit la Telefonul Vârstnicului recomandări privind serviciile de îngrijire la domiciliu, informații despre servicii medicale sau despre centre rezidențiale pentru seniori din comunitatea lor.



**Îngrijiri
la domiciliu**

3.268
solicitări



**Informații
medicale**

2.102
solicitări



**Centre
rezidențiale
pentru
vârstnici**

1.684
solicitări

Pe măsură ce înainteză în vârstă, sănătatea devine o preocupare prioritară pentru seniori, întrucât riscul de îmbolnăvire crește, iar posibilitatea de a se îngriji singuri se diminuează. Majoritatea vârstnicilor sau aparținătorilor care au apelat la **Telefonul Vârstnicului** au căutat soluții de îngrijire la domiciliu, precum îngrijire personală, supraveghere specializată, însoțire la diverse activități, administrarea sau procurarea medicamentelor, dar și sprijin pentru treburile casnice, cumpărături ori plata facturilor.

Totodată, o parte dintre seniori au solicitat informații medicale, servicii de asistență de specialitate sau recomandări privind căminele pentru vârstnici și procedurile de instituționalizare.

Repartizare solicitări conform **categoriei de vârstă**

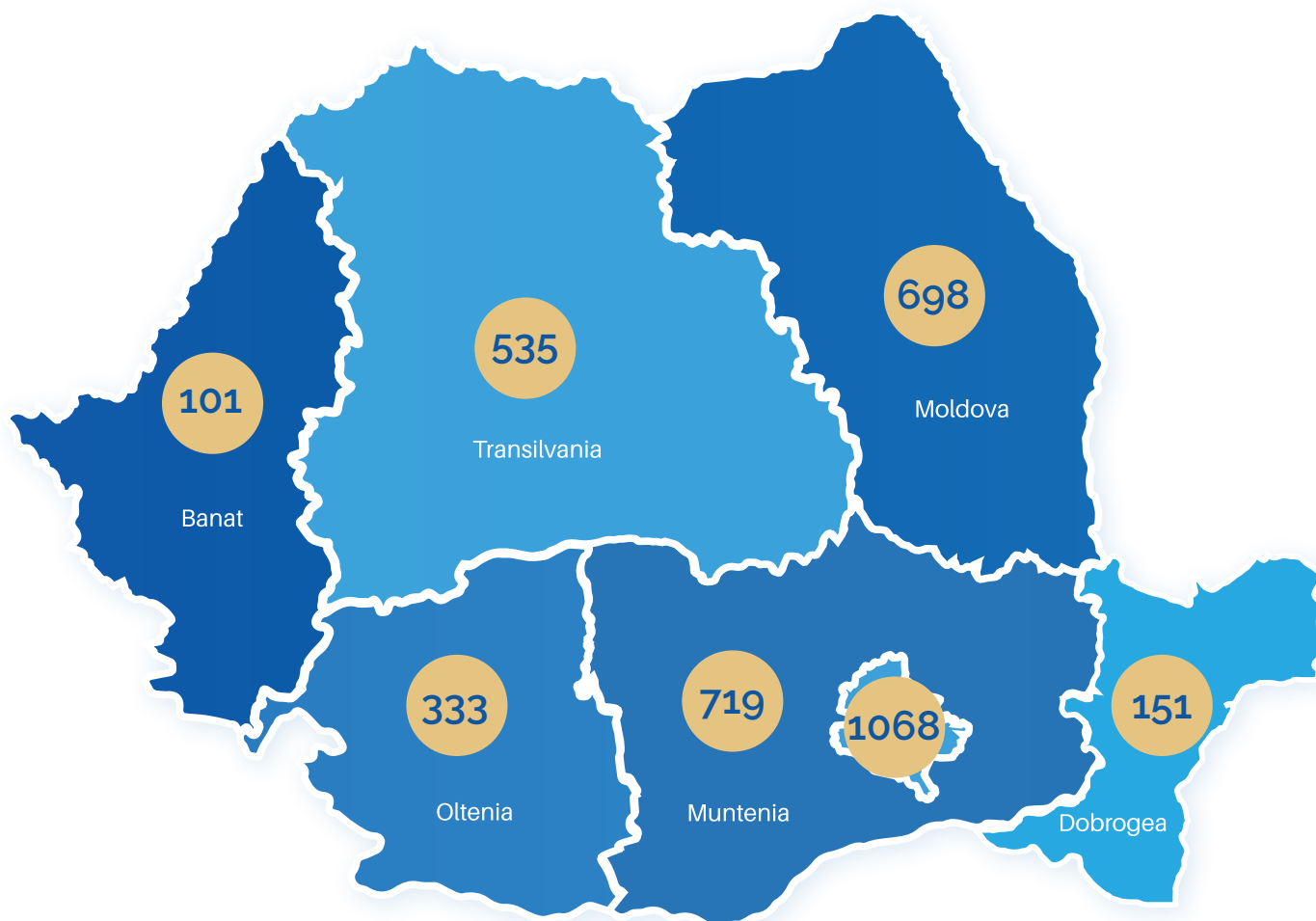
70 - 80 ani	1.892
80 - 90 ani	1.452
65 - 70 ani	1.082
60 - 65 ani	874
< 50 ani (aparținători)	852
50 - 60 ani	641
> 90 ani	261

Telefonul Vârstnicului: informații și asistență socială

Seniorii care au avut astfel de nevoi au primit informații despre serviciile disponibile, îndrumare către centre pentru vârstnici și proceduri de îngrijire instituțională, precum și către resurse comunitare de la instituții specializate în furnizarea de îngrijire medicală la domiciliu.

„Vă mulțumesc pentru cadoul pe care mi-l faceți periodic. Cu tichetele oferite îmi cumpăr alimente cât să îmi ajungă câteva săptămâni. Nu am o locuință proprie și sunt acceptată în una dintre clădirile administrative ale unui cimitir. Mă rog la Dumnezeu să mă puteți ajuta în continuare și să ajutați și alte persoane aflate în situația mea. - **doamna O., în vârstă de 75 de ani**, senior beneficiar tichete sociale

În 10 ani, Telefonul Vârstnicului a primit 3.605 de solicitări pentru sprijin financiar și material, cele mai multe venind din București și din zona Munteniei.



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

De asemenea, Fundația Regală a sprijinit persoanele în vârstă prin două programe dedicate. Prin *Fondul pentru Vârstnici*, seniori din București, care au solicitat sprijin material, au beneficiat, în mod regulat, de pachete cu alimente. Totodată, prin **Telefonul Vârstnicului**, seniori din țară, cu situație materială precară, au primit tichete sociale pe care le-au putut folosi pentru a cumpăra alimente sau produse de igienă.

“

Sunt văduvă de 4 ani și nu am copii. Am sunat cu gândul de a socializa cu cineva din când în când. Vă mulțumesc foarte mult că mă sunați săptămânal și mă ascultați. De exemplu, după discuția de săptămâna trecută mi-ați dat curaj, mi-ați dat un imbold să mai ies din casă și să mă apuc să rezolv din problemele pe care le-am tot amânat. E tare greu atunci când ești singur și nu are cine să te împingă de la spate. - **doamna E., în vârstă de 75 de ani**, senior beneficiar reapelare săptămânală

”

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

În România, peste 3,8 milioane de persoane din populația rezidentă⁵ au vârsta de peste 65 de ani, iar mai mult de 1,3 milioane dintre acestea declară că trăiesc singure.

Pentru mulți vârstnici, absența unui partener de viață sau a unei persoane cu care să comunice amplifică sentimentul de izolare și îi privează de posibilitatea de a împărtăși cu cineva grijile, preocupările, dar și micile bucurii sau întâmplările cotidiene.

Datele **Telefonului Vârstnicului**, analizate pe parcursul celor 10 ani de existență, arată că 51% dintre apelanți locuiesc singuri, 23% împreună cu partenerul, 9% cu alte persoane, 7% împart locuința cu copii sau nepoții, iar 10% nu au dorit să precizeze situația locativă.

Totodată, analiza relevă că singurătatea nu este resimțită doar de seniorii care locuiesc singuri, ci și de cei care conviețuiesc cu familia, dar care, din cauza programului și preocupărilor zilnice ale membrilor acesteia, nu primesc atenția și afecțiunea de care au nevoie.

Situația locativă a apelanților



- Singur - **10.995**
- Cu partenerul – **4.964**
- Cu alte persoane - **1.942**
- Cu copii/nepoți – **1.554**
- Nespecificat – **2.136**

Telefonul Vârstnicului: răspunde cu suflet singurătății

➤ **Reapelare săptămânală a vârstnicilor** - serviciu care răspunde nevoii de socializare și comunicare emoțională. Până în prezent, **1.271 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, am direcționat 568 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.

⁵ A nu se confunda populația rezidentă - populația de facto a României recunoscută internațional cu populația după domiciliu! (vezi Precizările Metodologice)

NEVOIA

pentru o viață activă și participare socială



„Am sunat la Telefonul Vârstnicului, dar cu o urmă de îndoială că aş 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 de la dumneavoastră 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

Pensionarea reprezintă finalizarea oficială a perioadei de muncă și un moment crucial în viața fiecărei persoane. Odată cu această etapă, mulți dintre cei în vârstă devin inactivi, își pierd rolul social sau se simt lipsiți de scop. Pentru a depăși criza retragerii din viața socială, este esențial ca persoana în vârstă să descopere un sens nou sau să fie pregătită să facă față acestui moment.

Persoanele în vârstă care locuiesc aproape de membrii familiei sau de prieteni își pot dedica timpul nepoților sau pentru a participa la alte activități care îi solicită. Pentru cei care doresc să rămână activi, dar nu au această opțiune la îndemână, **Telefonul Vârstnicului** sugerează alternative precum voluntariatul în comunitate sau participarea la activitățile organizate de cluburile de seniori. În plus, îi încurajăm să își dezvolte noi pasiuni care să le umple timpul și să îi motiveze să socializeze cu alte persoane.

1.751 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**

663
solicitări



**Activități
în cluburi
pentru seniori**

618
solicitări



**Participare
cursuri educație
digitală**

389
solicitări



**Promovarea
îmbătrânirii
active**

81
solicitări

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

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

De la finalul anului 2023, cu sprijinul Fundației Vodafone în România prin programul Hi Digital, Fundația Regală derulează proiectul *Conectăm Generații în Lumea Digitală* și invită seniori din toată țara să intre pe drumul alfabetizării digitale.

Centrele Generații reprezintă soluția Fundației 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

În 2015, studiul național realizat de GfK pentru Fundația Regală Margareta a României estima că 49% dintre vârstnici resimt problema singurătății (cca 1,5 milioane).

Principalele probleme identificate atunci au fost: situația financiară precară, problemele de sănătate, dependența de ceilalți, sentimentul de inutilitate și de singurătate, precum și lipsa unui interlocutor.

Datele colectate la **Telefonul Vârstnicului** în perioada 2015-2025 arată că:

Singurătatea rămâne principala vulnerabilitate

51% dintre apelanții la **Telefonul Vârstnicului** locuiesc singuri. Majoritatea cer informații practice, utile vieții de zi cu zi, urmate de servicii îngrijire și de sprijin material.

Accesul la informație corectă și actualizată este o prioritate

40% dintre seniori (8.723 persoane) au solicitat recomandări și informații clare despre drepturi, servicii sau proceduri. În ultimii ani, cererile s-au diversificat și spre domenii noi, precum educația digitală, arătând dificultatea seniorilor de a ține pasul cu o societate în continuă schimbare. Multe cazuri pot fi rezolvate prin îndrumări și conectare la resurse locale. Alfabetizarea digitală a seniorilor ar putea să crească nivelul de informare și accesul acestora la servicii utile pentru viața lor.

Cresc solicitările pentru îngrijire în raport cu gradul de dependență

33% dintre seniori (7.054 apeluri) au vizat servicii de îngrijire la domiciliu, asistență medicală sau centre rezidențiale. Proporția solicitărilor pentru sprijin la domiciliu a crescut față de anii 2017-2019, semnalând accentuarea problemelor de sănătate și autonomie. Extinderea serviciilor de îngrijire la domiciliu și sprijinul pentru îngrijitorii informali sunt esențiale.

** Studiul publicat de MMSS în 2022 pentru fundamentarea Strategiei Naționale privind îngrijirea pe termen lung și îmbătrânirea activă pentru perioada 2023-2030 include, printre altele, o serie de estimări ale populației potențiale care are nevoie de îngrijire. Astfel, numărul persoanelor vârstnice estimate a avea nevoie de îngrijire pe termen lung este de peste 2,2 milioane (59% din populația de 65+ ani). Doar 6,1% dintre toate persoanele în vârstă care au nevoie de îngrijire pe termen lung au primit îngrijire formală (cu sau fără îngrijire informală suplimentară), în ciuda creșterii numărului de servicii sociale pentru vârstnici din ultimii ani. Doar 0,6% dintre persoanele în vârstă care au nevoie de îngrijire au beneficiat de servicii publice de îngrijire. Utilizarea serviciilor private de îngrijire este, de asemenea, scăzută.*

Vulnerabilitatea financiară persistă

17% dintre seniori (3.605 persoane) au cerut sprijin material sau financiar. Problemele economice ale vârstnicilor au rămas constante în ultimul deceniu, în pofida ajustărilor punctuale de pensii, ceea ce arată că o parte dintre seniori continuă să trăiască la limita subzistenței. Ajutorul social și acțiunile de solidaritate pot ameliora într-o mică măsură și ocazional situația acestor seniori. Educația financiară de-a lungul vieții ar fi una dintre soluțiile preventive pentru generațiile viitoare de seniori.

Dorința seniorilor de a rămâne activi și conectați este reală și trebuie valorificată mai mult

8% dintre apelanți (1.751 seniori) seniori au căutat soluții pentru a rămâne implicați în comunitate, prin voluntariat, cluburi de seniori sau cursuri digitale. Acești apelanți indică apariția unei generații de vârstnici care caută nu doar sprijin, ci și participare și sens. Participarea socială se poate realiza prin voluntariat, joburi part-time, cursuri de actualizare a abilităților și competențelor, cluburi de hobby sau de socializare etc.

Intergeneraționalul confirmat ca soluție de viitor

Programele asociate - Centrele Generații, TeleClubul Seniorilor, Conectăm Generații în Lumea Digitală - au fost receptate pozitiv și confirmă că legătura și colaborarea între generații, crearea de oportunități de implicare și participare la viața comunității sunt soluții pentru un trai demn și independent și după pensionare.

Telefonul Vârstnicului funcționează ca un barometru social național

Apelurile vin din toate regiunile țării, cu o prezență semnificativă în rural și orașe mici (39%), cu o concentrare în București (33%) și mediul urban mare (25%). Diferențele reflectă atât accesibilitatea liniei, cât și o imagine reală a diversității problemelor întâlnite la nivel local.



Foto: Anca Arambașă

10 ani alături de Telefonul Vârstnicului



Am stat de vorbă cu doi dintre beneficiarii **Telefonul Vârstnicului** care sunt și astăzi, după 10 ani, în programul săptămânal de apelare. Iată ce ne-au răspuns când i-am întrebat dacă își amintesc când au apelat prima dată, ce le place în relația cu omul de la capătul celălalt al firului, de ce continuă alături de noi, ce reprezintă **Telefonul Vârstnicului** pentru ei și cum li s-a schimbat viața, dar și dacă îl recomandă altor vârstnici.

Eram singură și, căutând ceva la televizor, am văzut pe burtieră un număr de telefon și textul Fundația Principesa Margareta (denumirea de atunci a Fundației Regale Margareta a României n.a.) - Telefonul Vârstnicului. Am sunat. Am întâlnit, la capătul firului, o doamnă care mi-a vorbit foarte frumos, parcă eram din familie. De atunci, de 10 ani, sunt sunată săptămână de săptămână de o doamna drăguță care are răbdarea să mă asculte, cu care povestesc din viața mea, care se interesează dacă mai sunt sau dacă mai vorbesc, ca și cum ar fi copilul meu.

Ce-mi place cel mai mult e grija și răbdarea pe care mi le acordă. Mulți alții nu au răbdarea asta să te asculte, să îți poți spune bucuria. Aici, știu că cineva mă va întreba: „Ați mâncat? Ce-ați făcut astăzi? Cum vă mai simțiți?”. Contează enorm de mult pentru un om singur.

Telefonul Vârstnicului îmi aduce bucurie, legătura directă cu realitatea și sentimentul că nu mai sunt singură. Mă simt luată în seamnă, sunt veselă, întâlnesc uneori alte doamne de vârsta mea cu care vorbesc și am un schimb de experiență.

Le-aș spune tuturor seniorilor: sunați! Veți avea cu cine vorbi, cu cine să împărtășiți gânduri și bucurii. Iar echipei: să fiți sănătoși, înțeleghetori și să continuați să ne vorbiți cu drag. - doamna Tania, 75 de ani, beneficiar Telefonul Vârstnicului din decembrie 2015

Eram singur, noaptea târziu, când am văzut numărul afișat la televizor și am sunat. Aveam 63 de ani atunci. De atunci, Telefonul Vârstnicului a devenit pentru mine un sprijin, o încurajare. Ce-mi place cel mai mult este amabilitatea și răbdarea voastră. Pe mine mă înviorează să vorbesc cu cineva care-mi vorbește frumos. Mi-am schimbat rutina: am fost încurajat. De fiecare dată mă întrebați ce mai fac, dacă am fost la biserică, vă pasă de viața mea, de ceea ce fac de la o săptămână la alta.

Am rămas în legătură pentru că am simțit nevoia și... vă iubesc.. Telefonul Vârstnicului pentru mine este un înger păzitor, un soare. Pentru mine ați fost îngeri, nu oameni. Mă bucur că am cu cine vorbi.

Pe toți vârstnicii i-aș îndemna să sune, să se bucure de acest serviciu. Chiar și persoanele care au vizitatori frecvenți, pot să se simtă singure — așa că, dacă au nevoie să comunice cu cineva, să sune la Telefonul Vârstnicului. Mesajul meu pentru echipă: vă iubesc foarte mult. Dumnezeu să vă binecuvânteze întreaga echipă și familiile voastre și să ne reușim cu sănătate săptămâna viitoare. - domnul Marin, 73 de ani, beneficiar Telefonul Vârstnicului din ianuarie 2016

Foto: Anca Arambaș



PERSPECTIVE

Din anul 2015, am avut bucuria și onoarea de a susține proiectul Telefonul Vârstnicului, o inițiativă deosebită a Fundației Regale Margareta a României, care aduce un sprijin esențial persoanelor în vârstă din întreaga țară. Programele și colaborările noastre evoluează odată cu vremurile. În prezent, Fundația Vodafone este implicată în educația digitală a persoanelor de peste 65 de ani.

Prin proiectul Conectăm Generații, parte a programului nostru Hi Digital, oferim cursuri de dobândire a abilităților digitale pentru seniori din 16 comunități, ca parte a misiunii noastre de a dezvolta comunitățile și a facilita accesul la tehnologie pentru toate vârstele.

Continuăm acest parteneriat din convingerea că împreună putem crea o lume mai bună, în care fiecare persoană are acces la resursele necesare pentru a duce o viață demnă și fericită.

Angela Galeța, Director Fundația Vodafone România



Fiecare stat are datoria de a proteja drepturile și libertățile cetățenilor vârstnici, ținând cont de realitățile și particularitățile economice, sociale și culturale. Tot ceea ce întreprinde Fundația Regală Margareta a României pentru prevenirea, diminuarea sau înlăturarea consecințelor unor evenimente considerate riscuri sociale pentru persoanele care au nevoie de sprijin este cu adevărat lăudabil.

Suntem onorați să fim alături de Fundația Regală Margareta a României și considerăm că avem datoria de a acorda respectul, atenția și sprijinul nostru uneia dintre cele mai vulnerabile categorii sociale, vârstnicii, care și-au adus contribuția la consolidarea unei națiuni puternice, în care oamenii se pot bizui unii pe ceilalți.

Salutăm și susținem în continuare inițiativa Telefonul Vârstnicului, care aniversează 10 ani de existență, și considerăm gestul nostru unul firesc, ce răspunde misiunii pe care o are Loteria Română.

Ionuț-Valeriu Andrei, Director General Loteria Română



Sărbătorind un deceniu de sprijin: SC Johnson România și Telefonul Vârstnicului

Din 2012, SC Johnson România colaborează cu mândrie cu Fundația Regală Margareta a României, lucrând împreună pentru a sprijini bunăstarea populației îmbătrânite din România. Unul dintre cele mai importante rezultate ale acestei colaborări a fost lansarea, în 2015, a Telefonului Vârstnicului - un serviciu național gratuit, dedicat seniorilor din întreaga țară.

Telefonul Vârstnicului a fost creat ca răspuns la provocările tot mai mari cu care se confruntă demografia îmbătrânită a României. Mai mult decât o simplă linie telefonică, acesta a devenit un colac de salvare pentru mii de persoane vârstnice, oferindu-le sprijin emoțional și psihologic, îndrumare și un sentiment de conectare în momentele de izolare.

În calitate de companie globală ghidată de scopuri clare, SC Johnson este profund angajată să facă lumea un loc mai bun - nu doar astăzi, ci și pentru generațiile viitoare. Anul acesta marchează un moment important: 10 ani de contribuție la această inițiativă socială esențială, care coincide cu a 10-a aniversare a Telefonului Vârstnicului.

Împreună cu Fundația Regală Margareta a României, SC Johnson România continuă să susțină demnitatea, bunăstarea și incluziunea seniorilor, reafirmându-și angajamentul pentru un impact semnificativ asupra comunității.

Ateliere de educație digitală pentru seniori

În România, în 2023, 18,6% dintre persoanele cu vârsta între 55 și 74 de ani nu au folosit internetul niciodată. Iar lumea digitală este pe zi ce trece mai prezentă în viațile noastre. *Conectăm Generații în Lumea Digitală* este un proiect aflat la a doua ediție, care își propune să deschidă sau să continue drumul alfabetizării digitale pentru seniorii din România.



Foto: FRMR

Sunt organizate ateliere gratuite de dezvoltare a abilităților digitale pentru persoane cu vârsta peste 65 de ani din **București, Arad, Bacău, Baia Mare, Câmpia Turzii, Turda, Buciumeni, Nucet, Galați, Baia de Fier, Hobița, Polovragi, Târgu Jiu, Sighișoara, Sibiu și Turnu Măgurele**, cu suportul a 10 organizații locale care lucrează cu vârstnici. Ei învață să folosească mai eficient smartphone-ul, aflând informații despre setările de bază, fotografiere și cloud, navigarea online, aplicații mobile, utilizarea în siguranță a telefonului, rețele sociale și internet banking. Cursul vizează și îmbunătățirea interacțiunilor sociale, accesarea mai multor resurse și adoptarea unui stil de viață activ, participativ și independent și la vârsta a treia. Proiectul este derulat de Fundația Regală Margareta a României și este inițiat și susținut de Fundația Vodafone România prin programul Hi Digital.

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 echipă 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 re trăiască 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

Pachete la domiciliu prin Fondul pentru Vârstnici

Voluntarii Fundației pregătesc și livrează lunar pachete de alimente la domiciliul vârstnicilor, acest ajutor vizând acei seniori care se confruntă cu situații grele de viață, precum un trai precar, probleme de deplasare sau cu singurătatea. De sărbători, pachetele sunt suplimentate cu daruri și materiale igienico-sanitare. Voluntarii sunt primiți cu mare bucurie, încredere și speranță în casele seniorilor. Acțiunile umanitare sunt susținute de sponsori precum Lăptăria cu Caimac, Toneli Holding, Mega Image, Hochland România, Boromir și alții, precum și din donații colectate prin campanii adresate clienților derulate de Revolut, ING Bank România, Bringo.

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.

Proiectele intergeneraționale ale Fundației sunt susținute de Hochland România, Fundația Bosch România, Rompetrol Downstream, Johnson&Johnson România, Fundația City Grill, Zentiva România, Dedeman, Agrii România, Booking Holdings România, Garanti BBVA.



Conferința Bune Practici pentru o Bătrânețe Frumoasă



Din anul 2017, Fundația Regală Margareta a României organizează, cu ocazia Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice - 1 octombrie, 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 problemelor actuale ale vârstnicilor din România, cât și găsirii soluțiilor relevante și actuale.

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 2025, 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: Daniel Angelescu

Echipa TELEFONUL VÂRSTNICULUI

Îmi amintesc că în timp ce lucram de zor cu Andreea la baza de date, mă întrebam dacă vom primi într-adevăr apeluri, dacă vârstnicii vor avea încredere să ne apeleze, dacă avem informațiile necesare pentru a oferi soluții cât mai bune la problemele lor. Pe 1 octombrie 2015 a sunat telefonul de zeci de ori și am realizat cât de mare este nevoia pentru această modalitate de a le fi alături. Telefonul Vârstnicului este de 10 ani o voce pentru seniorii singuri, care au nevoie să fie ascultați și înțeleși. Am purtat 113.619 de discuții cu persoane care au primit o vorbă bună, dar și informații care să îi ajute la rezolvarea nevoilor. De asemenea, am creat legături cu mii de specialiști din toată țara, ajutând astfel la sudarea relației dintre vârstnici și colegii din serviciile specializate.

Roxana Molocea - Coordonator și Asistent Social

Lucrez în cadrul proiectului Telefonul Vârstnicului din anul 2015. De-a lungul anilor, am ascultat poveștile de viață ale vârstnicilor din România și am învățat foarte multe lucruri de la ei. Îmi amintesc de fiecare vârstnic care a fost în serviciul de reapelare săptămânală. Am întipărită în minte, povestea domnului G., care, din cauza unor probleme de sănătate, se deplasa cu ajutorul unui scaun rulant. Susținea că simte că este un om obișnuit, care poate să facă aproape orice din scaunul rulant. Pentru mine, domnul este un exemplu de putere, perseverență, optimism și bunătate. M-a învățat că: Este important să trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima, pentru că niciodată nu știi ce îți rezervă viitorul. Trebuie să ne bucurăm de fiecare zi așa cum o fac și fluturii care trăiesc o zi pe Pământ.

Andreea Vasile - Asistent Social

De 4 ani sunt parte a uneia dintre cele mai frumoase echipe de lucru din domeniul asistenței sociale - echipa Telefonul Vârstnicului. Sunt 4 ani de când intru în contact telefonic cu persoane vârstnice din toată țara, oferindu-le informații din domeniul social, îndrumare către servicii care să răspundă nevoilor acestora, precum și sprijin moral, încercând astfel să aducem o oarecare contribuție la creșterea calității vieții seniorilor din România. În cadrul acestor apeluri nu este vorba doar de informare și îndrumare; de multe ori suntem singura voce pe care unele persoane vârstnice o aud după mult timp, ceea ce ne face să înțelegem cât de important este să îi ascultăm activ, cu interes, empatie și respect.

Cristina Ciupercă - Asistent Social

Anul acesta am împlinit 4 ani de când sunt asistent social în cadrul proiectului Telefonul Vârstnicului. În acest timp am putut forma legături foarte strânse cu vârstnicii din programul de reapelare. Unii dintre ei îmi spun adesea că mai au o fiică sau o nepoată de când vorbesc cu mine. Seniorii cu care discut săptămânal m-au învățat să mă bucur de lucrurile mici, să prețuiesc prezența familiei și a prietenilor și cât de important este să am grijă de sănătate.

Alina Costache - Asistent Social

În cadrul echipei Telefonul Vârstnicului am oportunitatea de a mă conecta zilnic cu vârstnici din toată țara, persoane care, dincolo de nevoile pe care le au sau de îndrumările pe care le putem oferi ca specialiști în domeniul asistenței sociale, oferă la rândul lor bucăți din experiențele pe care le-au adunat pe drumul care i-a adus astăzi aici. Toate aceste interacțiuni sunt valoroase, toate ne vorbesc despre speranțele, acțiunile și transformările prin care au trecut și care formează astăzi o generație plină de umor, inteligență, responsabilitate și sensibilitate, aflate în dialog cu dificultățile sistemice sau greutățile personale cu care se confruntă. Un lucru rămâne cert: fiecare zi la Telefonul Vârstnicului este un exercițiu în empatie și o invitație către introspecție referitor la caracterul transformator al conexiunii umane.

Călin Ion - Asistent Social



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 **www.frmr.ro/donationline**, 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

35
de ani



Fundația Regală
Margareta a României

AVEM O DRAGOSTE DE DAT PENTRU TINE

Telefon gratuit
0800 460 001

www.telefonulvarstnicului.ro

✉ telefonulvarstnicului@fundatiaregala.ro

f TelefonulVarstnicului

f FRMR.ro

Telefonul
Vârșnicului

