



Asociația Institutul Român
pentru Îmbătrânire Activă



Cine suntem?

LIDER ȘI PROMOTOR AL CONCEPTULUI DE ÎMBĂTRÂNIRE ACTIVĂ ÎN ROMÂNIA

ASOCIAȚIA INSTITUTUL PENTRU ÎMBĂTRÂNIRE ACTIVĂ este persoană juridică de drept privat, fără scop patrimonial, care își propune dezvoltarea durabilă a societății, promovarea valorilor civice și sociale prin îmbătrânirea activă a populației. ASOCIAȚIA INSTITUTUL PENTRU ÎMBĂTRÂNIRE ACTIVĂ contribuie la atingerea unui nivel optim de sănătate, pe o durată mai îndelungată și a unei vieți productive a populației vârstnice, prin organizarea de programe și proiecte care vin în sprijinul acestora, prin creșterea confortului psihic, prin implicarea în activități ce au caracter recreativ, educațional, sportiv, științific, cultural-educativ, cultural-religios și socio-cultural, a voluntariatului, prin dezvoltarea unei atitudini de întraajutorare între semeni.



SMART AGING, conceptul care îi ajută pe vârstnici să rămână activi și care contribuie la creșterea economiei

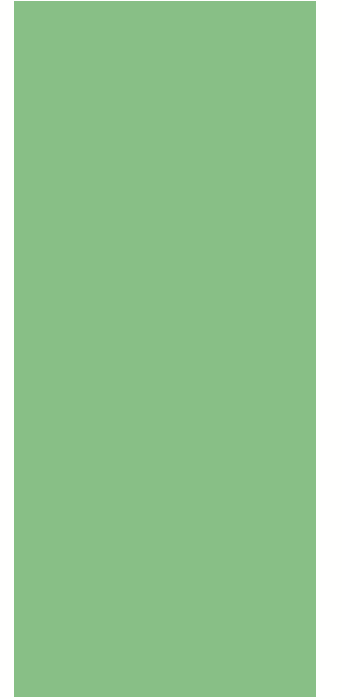
SMART AGING sau ÎMBĂTRÂNIREA ACTIVĂ este noul concept despre care considerăm noi că ar putea schimba nu doar percepția asupra vârstnicilor, dar și modul de viață al acestora. În plus, ar ajuta statul să câștige mai mulți bani la bugetul de stat și să înregistreze o creștere economică deloc de neglijat.

„Este o problemă stringentă pe care o vedem la nivel european, și anume, faptul că persoanele în vârstă sunt tratate ca dependente de ajutor, consumatoare de bugete, o povară financiară prea mare de dus pe umerii economiei. Însă, nimeni nu se uită la plus valoarea pe care vârstnicii ar putea să o aducă într-un grup sau într-o comunitate. Acești oameni contribuie la dezvoltarea societății din punct de vedere social și economic”, a spus Alexandra Dobre – Președinte Asociația Institutul pentru Îmbătrânire Activă.



Rezultate în CIFRE

- peste 8,000 de urmăritori ai paginii de Facebook;
- peste 10,000 de beneficiari ai programelor și proiectelor implementate;
- peste 20,000 de membri activi;
- peste 30 de proiecte și acțiuni finalizate în ultimii 3 ani.



Membri de Onoare

FLORICA IONIȚĂ

Parașutist, planorist, pilot de avion, instructor de zbor și controlor de trafic aerian



ELENA PAGU

Multiplă campioană europeană și mondială în proba de marș pentru seniori



LUCIANA CĂNILĂ

Vicepreședinte al Federației Naționale a Pensionarilor din România și Președinte al Asociației Pensionarilor București



PREMISE

Organizația Mondială a lansat, în anul 2012, conceptul de "îmbătrânire activă", cu scopul declarat de a schimba ideea conform căreia bătrânii sunt o povară.

Acest concept vizează optimizarea oportunităților pentru sănătate și securitate, în scopul îmbunătățirii calității vieții persoanelor vârstnice. Noul concept propune promovarea unui stil de viață sănătos, prin programe de prevenire ale principalelor cauze de îmbolnăvire tipice vârstnicilor și permite astfel oamenilor în vârstă să-și îmbunătățească potențialul fizic, psihic și social.

Termenul de îmbătrânire activă se referă la faptul că persoanele vârstnice trebuie să continue să participe la viața economică, socială, culturală și spirituală și nu doar la abilitatea de a fi activ din punct de vedere fizic sau al muncii. Odată ieșiți la pensie, vârstnicii pot contribui în continuare activ la binele familiei și comunității din care fac parte, iar scopul unei îmbătrâniri active este acela de a le crește speranța de viață și a le spori calitatea vieții, chiar și aceora afectați de handicap sau probleme de sănătate.



MISIUNE

- Creșterea calității vieții în rândul seniorilor
- Elaborarea strategiei naționale de îmbătrânire activă
- Înființarea Smart&Active Aging Academy

Inițiator și promotor al conceptului de
Smart & Active Aging

VIZIUNE



OBIECTIVE

Prelungirea și îmbunătățirea calității vieții persoanelor vârstnice.

Accentuarea imaginii sociale și promovarea participării sociale active și demne a persoanelor vârstnice.

Prevenirea abuzurilor asupra populației vârstnice și a excluziunii.

Obținerea unei independențe și a unei siguranțe mai mari pentru persoanele vârstnice cu necesități de îngrijire de lungă durată.

Întârzierea îmbătrânirii fizice și a apariției afecțiunilor cronice.



PROIECTE REALIZATE

Seniori de Colecție

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Într-o lume a valorilor întoarse, să ai ocazia să-i întâlnești și să vorbești cu cei care au schimbat imaginea României postdecembriste poate schimba vieți, influența percepției și totodată destinele unei generații aflate la granița dintre valoare și non-valoare!


Această serie de interviuri este o punte între generații, unde tinerii pot să cunoască și să dialogheze cu mari campioni, oameni de cultură, știință, mari valori ale națiunii și comunității, exemple demne de urmat, oameni care le pot fi mentori în domeniile în care au ales să activeze în viață!



Gala "SENIORI de COLECȚIE", ediția a XIII-a – 25 octombrie 2023

ADRIAN TITIENI, actor de teatru și film, regizor și reputat profesor de Arta Actorului, Președinte de onoare al U.N.A.T.C. "I. L. Caragiale" și fost Rector, Doctor în Teatru și Manager interimar al Teatrului ODEON

„Generația de aur a marilor actori a căpătat titlatura asta pe merit și va rămâne pe drept în mentalul colectiv și în cultura română. Ei erau valorile incontestabile ale momentelor pe care le vedeai la teatru, pe marele și pe micul ecran. S-au cernut valorile, pentru că pur și simplu existau. Apoi a venit Revoluția, iar societatea românească nu a mai oferit atât de multă importanță culturii și educației. Nu a mai fost nimeni interesat de actori, de valorile culturale, generic vorbind. Țin minte că înainte intrați în orice fel de cinematograf și recunoșteai fotografiile multor actrițe și actori. Astăzi, oamenii nu te recunosc neapărat după numele tău, ci fac legături cu personajul dintr-un spectacol de teatru, film sau serial TV. Totul e ciclic pe lumea asta. Să sperăm că vor veni alte generații care vor lăsa o amprentă foarte puternică.”



„Nu pot să spun că eu am fost sub zodia unei nefericite întâmplări mi-am putut practica libertate mult mai semnul unei divers considerată. Chiar celebritatea nu mai su viață profesională foar

„Oricine poate să învețe pașii pentru a deveni actor. E o profesie care poate deveni artă. Abilitățile specifice pot fi formate prin exercițiu recurent și conștient: memoria, atenția, relaționarea cu ceilalți, asumarea convenției. Însă dacă nu simți că îți place actoria, te pui pe tine în prim-plan. Folosești circumstanța teatrului și a filmului pentru ca tu, într-un fel sau altul, să faci pași către habar nu am ce și să spui: «o viață întreagă m-am sacrificat pentru Măria Sa Publicul». Nu există așa ceva! Trebuie să îți iei seva și bucuria din ceea ce faci!”

Gala "SENIORI de COLECȚIE", ediția I – 14 februarie 2022

ELISABETA LIPĂ, Președinta Agenției Naționale pentru Sport, Președinta Federației Române de Canotaj, multiplă campioană olimpică, declarată de Federația Internațională de specialitate Cea mai bună canotoare a secolului XX

„Performanța nu are vârstă! Am devenit pentru a 5-a oară campioană olimpică la 39 de ani, o vârstă înaintată pentru sportul de performanță. Ce înseamnă să fi învingător? - Să mergi până la capăt, să sacrifici aproape totul, să-ți placă ceea ce faci, să ai voință, motivație, tărie de caracter și încredere în tine! Ce reprezintă un record, o medalie olimpică? - Sute de ore de muncă, mii de kilometri pe ape, trăgând la rame, pe ploaie, pe vânt sau în zile toride. Toate acestea ordonează existența unui sportiv de performanță, în ritmurile și parametrii impuși de antrenamente dure, deseori nemiloase, de renunțări, momente dificile!... Gustul victoriei este însă unic! Mi-a plăcut dintotdeauna provocarea și am performanța în sânge! Cred că trebuie să reîncepem să sădăm în mințea și sufletul, în mentalitatea și educația celor mai tineri, încrederea în sine și spiritul de învingător care s-au diluat foarte mult în ultimii ani!”

„Sportul înseamnă multă muncă, sacrificii, antrenamente, cantonamente, iar tinerii din ziua de azi nu mai sunt dispuși să le facă, chiar dacă performanța le aduce mari beneficii. Rezultatele bune nu apar bătând din palme sau peste noapte, ci doar dacă ai talent, dacă muncești, perseverezi și mai ales, ai spirit de învingător. Mi-e greu să înțeleg cum mulți sportivi români pierd pe finish sau în ultimul minut de joc, pentru că se relaxează și nu mai luptă până la capăt. Aici trebuie să lucrăm noi, cei responsabili, să îi motivăm pe tineri să facă sport, să le asigurăm toate condițiile pentru a face performanță la cel mai înalt nivel. Eu mereu m-am străduit să fiu exemplu pentru toate generațiile; și pentru ce am realizat, dar și pentru ceea ce am fost, sunt și voi fi!”



Gala "SENIORI de COLECȚIE", ediția a XI-a – 24 august 2023

Academician Profesor Doctor LEON DĂNĂILĂ, personalitate remarcabilă a Neurochirurgiei românești și mondiale, membru titular al Academiei Române, membru titular al Academiei de Științe Medicale, membru al nouă Academii din străinătate și al numeroase societăți științifice, naționale și internaționale, cercetător cu 18 brevete de inventator și 10 de inovații, autor al 62 de cărți și tratate de neurochirurgie

„Când cineva pronunță cuvântul neurochirurg, s-ar cuveni să se așeze în genunchi! Atașamentul meu pentru această profesie poate fi concretizat în faptul că neurochirurgia poate face parte din sfera profesiunilor creative, înălțătoare, ca port-drapel și Regină a îndeletnicirilor chirurgicale!”

„Meseria de neurochirurg devine artă, devine estetică în pură. Un bun neurochirurg trebuie să fie inventiv, să înainte de toate,

„Viața mea de neurochirurg a fost plină de renunțări, de nopți nedormite, de luptă continuă și de griji, dar a fost și plină de imense satisfacții. În această bătălie dramatică în care era în joc existența ființei umane, nimic nu a fost prea mult pentru mine. Am dat sănătate din sănătatea mea și viață din propria mea viață, deoarece pentru mine viața a însemnat viața oamenilor care aveau nevoie de mine!”

publicat peste 100 de lucrări în la progresul rma Benjamin oscut după ce i fie citit sau să ... pentru că, e cel mai solid >”



PROIECTE REALIZATE

Congresul Național de Îmbătrânire Activă

1

Congresul Național de Îmbătrânire Activă a avut prima ediție în noiembrie 2023 la Palatul Parlamentului și a găzduit peste 500 de participanți. Peste 100 de speakeri din instituțiile publice și reprezentanți ai companiilor private s-au întâlnit pe durata a 2 zile pentru a propune soluții eficiente și a dezbate problemele actuale în 9 panel-uri interactive.

2

Congresul Național de Îmbătrânire Activă reprezintă o experiență transformativă, unde îmbătrânirea nu este doar o etapă a vieții, ci o oportunitate de a trăi cu pasiune și vitalitate.

3

4

5

6

7

8

9

Ediția I a reprezentat un adevărat festival al cunoașterii, al împărtășirii de experiențe și al schimbului de idei revoluționare despre cum să trăim o viață plină de satisfacții pe măsură ce înaintăm în vârstă. De la sesiuni interactive și discuții de ultimă oră, până la prezentări ale celor mai bune practici în îngrijirea sănătății și în promovarea unui stil de viață activ, congresul nostru este destinat tuturor celor interesați să descopere cheia unei îmbătrâniri active și sănătoase. Ediția a doua va avea același obiectiv - de a continua drumul nostru către realizarea unui ecosistem național ce susține, încurajează și informează persoanele vârstnice și, în special, persoanele pensionate, în implicarea în diferite activități sociale.



Gala Smart City Industry Awards



Asociația Institutul pentru Îmbătrânire Activă



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Gala Smart City Industry Awards, mai aproape de proiectele sociale și mai implicată în comunități. Parteneri ai galei în calitatea noastră de curator al Categoriei Speciale Urban Age, pentru a înțelege ce înseamnă dezvoltarea infrastructurii de #ServiciiSociale și elementele verticalei.

Ne uităm la graniță, ne uităm în comunitățile noastre, ne uităm înspre societatea civilă și vedem o mobilizare fără precedent. Înțelegem urgențele persoanelor trecute de prima tinerețe. Smart City nu înseamnă doar tehnologie - înseamnă capacitate de integrare, educație, investiții, dar, mai ales, empatie și bune intenții. Urban Age reprezintă umbrela care va adăposti proiectele și inițiativele noastre. Avem nevoie de educație, investiții, proiecte, viziune și strategie.



PROIECTE REALIZATE

Crosul Seniorilor

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Sport pentru minte, suflet și corp.

Mișcarea întărește imunitatea, îmbunătățește activitatea inimii și circulația sângelui în corp și ajută la menținerea unei greutate optime.



PROIECTE REALIZATE

Crăciun de Poveste

1

2

3

4

5

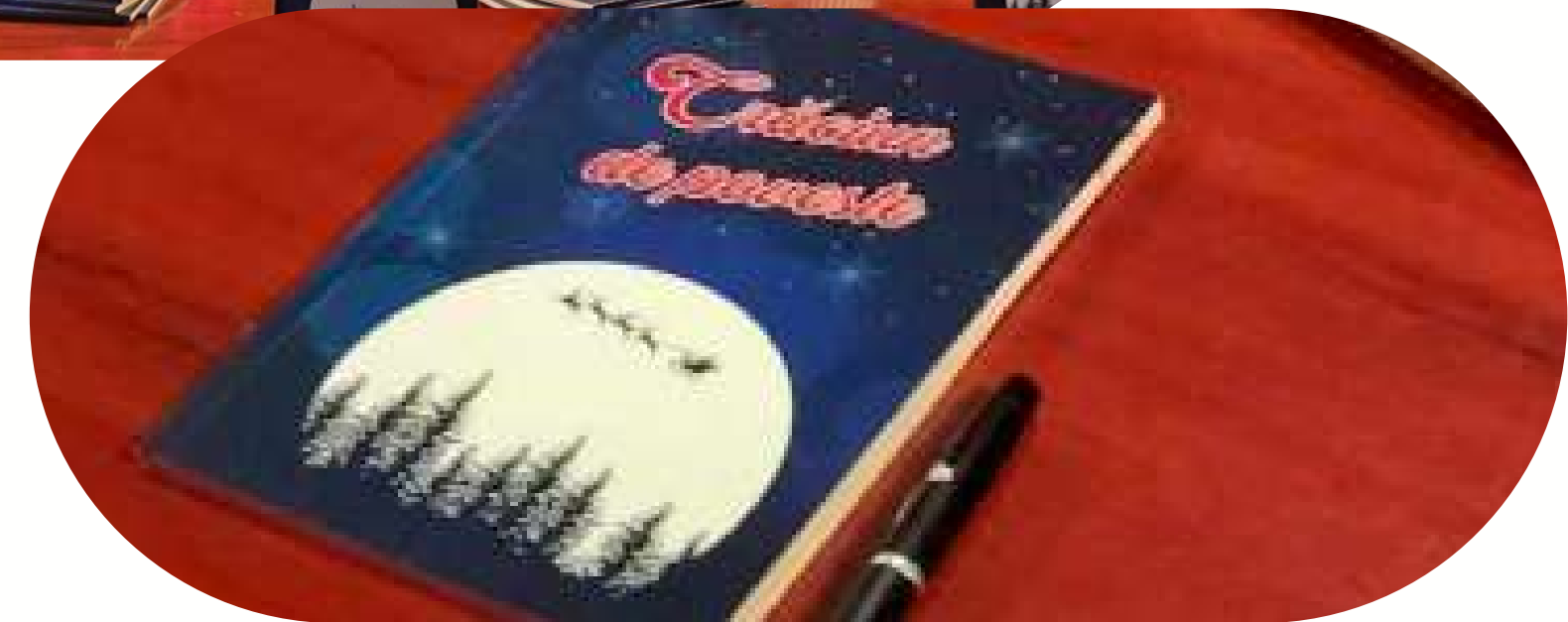
6

7

8

9

Proiectul " Crăciun de Poveste" a reunit zede povești scrise de seniori pentru copii cu dizabilități din centrele de plasament și deale municipiului București. Acestea au fost publicate într-un volum care va ajunge la fiecare din cei 100 de copii aflați în această situație, alături de un pachet generos cu dulciuri și jucării.



Seniori Scriitori

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Proiectul " Seniori scriitori, despre români si România prin ochii seniorilor" , concurs de creație literară prin care am marcat sărbătoarea națională de 1 Decembrie. Zeci de seniori și-au dat frâu liber imaginației, combinând eseuri care au fost premiate, iar primele 3 cele mai bune au fost publicate în cotidianul Ziarul News.



Ateliere creative

Imaginația, creativitatea, dorința de a comunica și pasiunea pentru frumos s-au îmbinat și au rezultat obiecte minunate.

1

2

3

4

5

6

7

8

9



PROIECTE REALIZATE

Studiu privind impactul COVID 19 asupra persoanelor de vârstă a treia.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Un studiu unic, care țintește evaluarea stării socio-emoționale a vârstnicilor în urma pandemiei de coronavirus, este efectuat în România, în cadrul unui parteneriat dintre Fundația Dan Voiculescu - Senatul Științific, Asociația „Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă” și Centrul Medical Dr. Furtună Dan. Au fost analizate date referitoare la accesul vârstnicilor la serviciile medicale, de sănătate și alte servicii suport.

Studiul privind impactul COVID-19 asupra persoanelor de vârstă a treia l-am gândit ca având scopul de a aduce informații pertinente privind nevoile apărute ca urmare a pandemiei, la nivel economic, emoțional, social și medical, pentru a putea veni ulterior cu propuneri de politici publice în acest sens.



PROIECTE REALIZATE

Excursii și petreceri

1

2

3

4

5

6

7

8

9

CĂLĂTORII
20.10.2023

OBIECTIVE TURISTICE

Include:
| Fotograf | Asistent Medical
Transport | Acces la obiective
turistice | Masa de prânz Cior
Fel Principal | Desert | Apă
Restaurant Casa C
Program Artistic

ONAL DE ARTĂ "TINERIME
23 NOIEMBRIE 2023, ora 18.
la Palatul Național al Copiilor din București

Antece și Jocuri Române
spectacol muzical-coregrafic de folclor

Soliști vocali:

GHEORGHITA NICOLAE
DANIEL TURICĂ

alături de:

Ansamblul Folcloric
"CUNUNA CARPAȚILOR"

Dirijor:

DAN IONESCU

Coordonator:
STEFAN OSEPCIUC

Instructor dans:
VLADUȚ SIMULESCU



ZILELE PRIETENIEI
Spectacol Folcloric

ANSAMBLUL FOLCLORIC DOINIȚA BUCUREȘTI
ANSAMBLUL FOLCLORIC MOLDOVENII DIN MOSNA
ANSAMBLUL FOLCLORIC FLOAREA
ANSAMBLUL FOLCLORIC MARGHITA, BIHOR
ANSAMBLUL FOLCLORIC BARAGANULUI SLOBO

noiembrie 2023, ora 18
Cultură a Studenților din
CCSBuc

Seniori în Petrecere
Restaurant **AROMA**
by Chef Paul

20 LEI

PROGRAM ARTISTIC:
Ansamblul Folcloric Doinița

PROGRAM MUZICAL:
Saveta Bogdan
Vera Dordai

INVITAT SPECIAL:
OCTAVIAN URSULESCU

MENIU
Fel Principal
Ceafă de porc,
piept de pui și cârnăcior
semiafumat cu garnitură de
cartofi la cuptor cu rozmarin și
salată asortată de murături,
Tort,
Softuri (CocaCola 1,25 l,
Fanta 1,25 l, Apă plată 1l,
Apă minerală 1l), Cafea,
Vin la sticlă 0,75 Astrum
Cervi Crama Ceptura

2023
DECEMBRIE **29** 17:00
VINERI

Rezervare la
telefon:
0722.841.89



ALTE PROIECTE

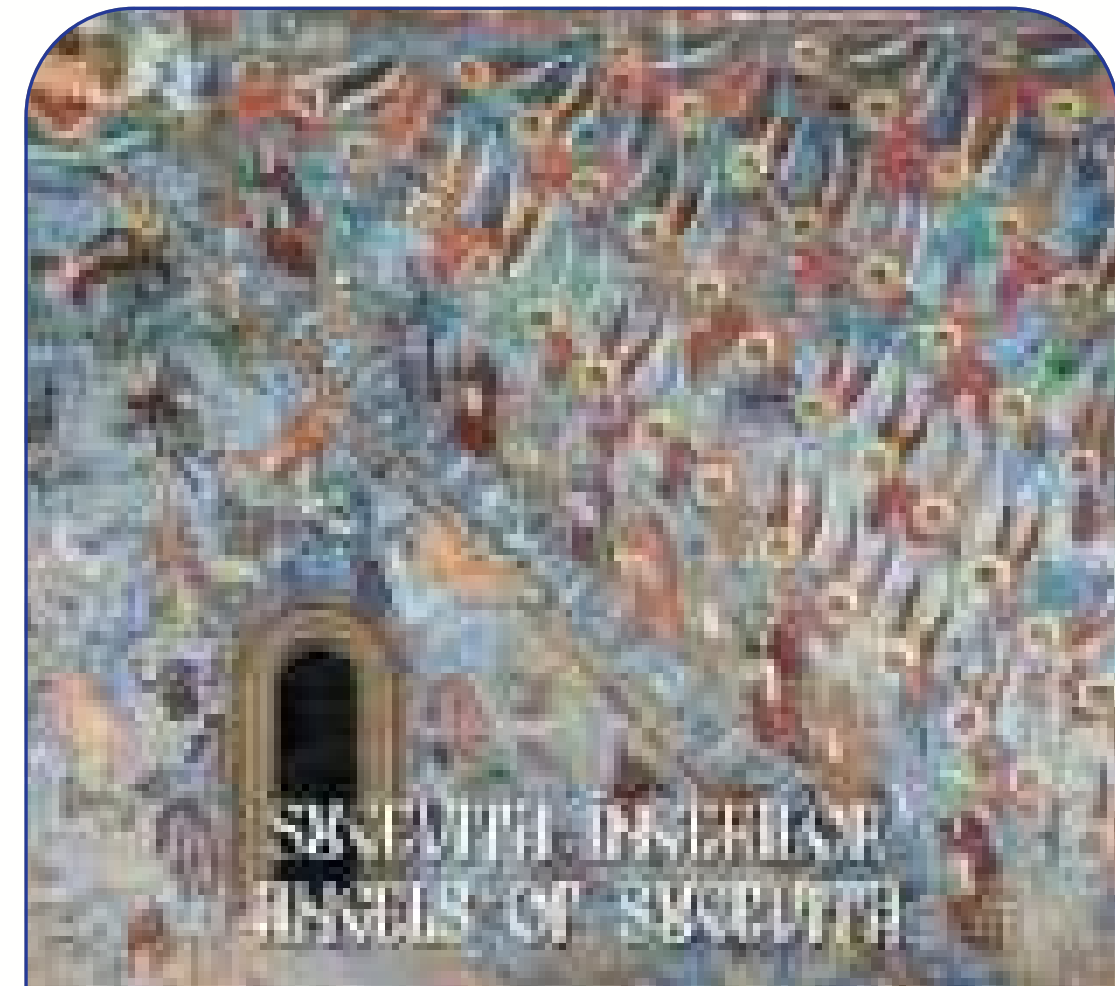
Teatru pentru seniori - Trupa de teatru

Experiența teatrală poate avea un rol terapeutic în rândul vârstnicilor. Prin teatru pot experimenta, într-un mediu sigur, noile alegeri și se pot împăca cu noul lor statut. Prin jocuri de rol, metoda simulării, storytelling și poezie, cursul de dezvoltare prin teatru oferă o perspectivă nouă asupra vieții, asupra realizărilor obținute, dar și asupra a ceea ce mai este de îndeplinit. Teatrul îți pune imaginația la muncă, te face să simți lucruri pe care nu le-ai mai simțit. Îți antrenează inteligența emoțională și gândirea creativă. La fel ca și mușchii corpului nostru, aceste abilități trebuie exercitate pentru a le menține active și puternice, iar artele spectacolului pot contribui la dezvoltarea acestor forme de inteligență.



Sucevița Îngerilor - UNESCO Rădăcini culturale românești

Fundația Dan Voiculescu pentru Dezvoltarea României și Asociația "Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă", sub patronajul Comisiei Naționale a României pentru UNESCO, au lansat primul volum dintr-o serie de 4 volume dedicate promovării unora dintre cele mai importante obiective culturale românești, în cadrul proiectului pilot "Rădăcini Culturale Românești". Evenimentul a avut loc pe platforma de video-conferințe Zoom. "Sucevița Îngerilor" este un volum de colecție care promovează Biserica „Învierea Domnului” a Mănăstirii Sucevița, una dintre cele 8 Biserici din Moldova înscrise în Lista Patrimoniului Mondial UNESCO. Volumul este realizat de Dr.Nicoleta Zagura, ilustrația fiind semnată de Sorin Mihai Bărgăoan. Biserica de la Mănăstirea Sucevița a fost inclusă în Lista Patrimoniului UNESCO pe 1 august 2010 și este singura biserică din lume care include o reprezentare a scării Sfântului Ioan Scărarul. Decizia de a include Biserica Mănăstirii Sucevița între monumentele de importanță mondială a fost luată datorită zidurilor exterioare acoperite în întregime, în secolele al XV-lea și al XVI-lea, cu picturi inspirate din arta bizantină.





Asociația Institutul Român
pentru Îmbătrânire Activă

Mulțumim!

