



Asociația INSTITUTUL ROMÂN pentru ÎMBĂTRÂNIRE ACTIVĂ



Asociația Institutul Român
pentru Îmbătrânire Activă

RAPORT DE ACTIVITATE Anul 2025

Președinte,
Marioara DOBRE



„Prin activitatea noastră, ne propunem să transformăm îmbătrânirea dintr-o etapă de retragere într-una de participare, demnitate și sens.

Credem într-o societate care nu doar are grijă de seniori, ci învață zilnic de la ei. Îmbătrânirea activă nu înseamnă doar a trăi mai mult, ci a trăi mai bine, mai implicat și mai conectat. Fiecare generație are ceva de oferit celeilalte — iar noi suntem puntea dintre ele"

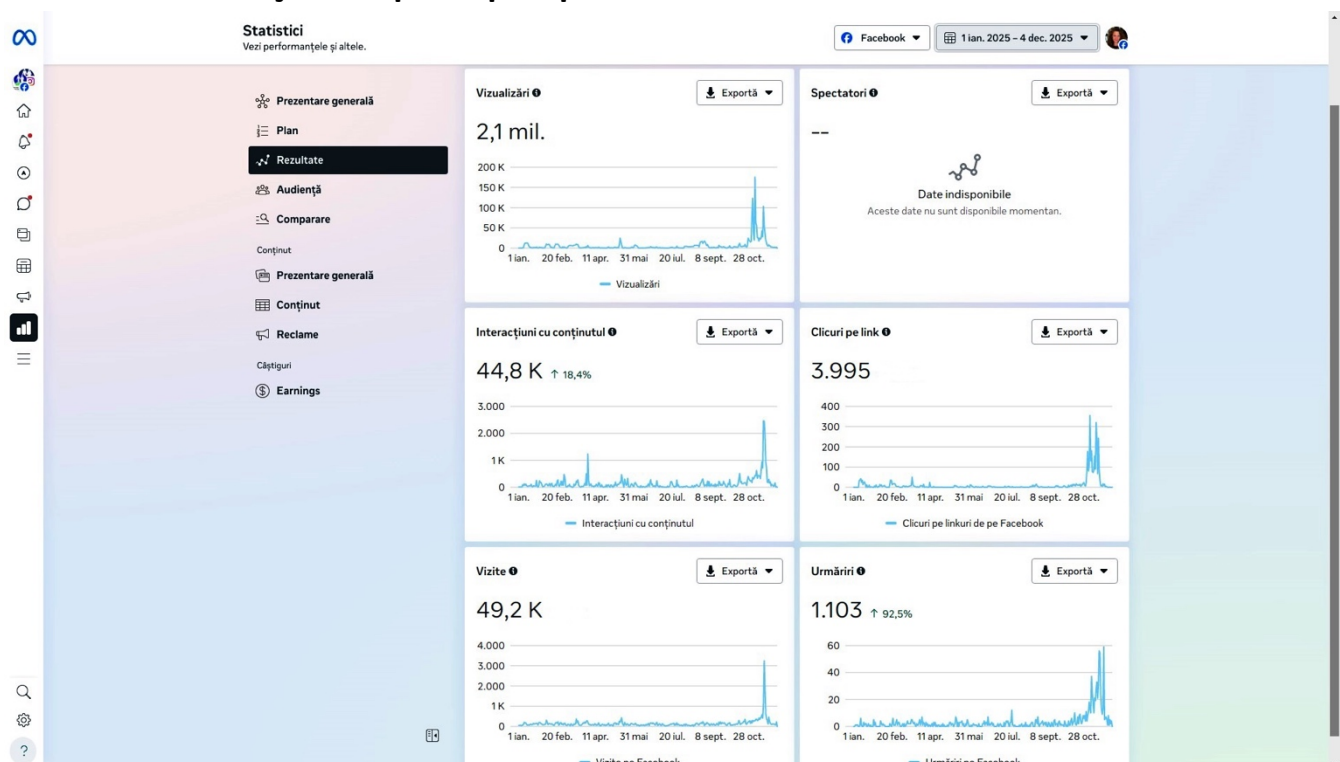
Dr. Alexandra Elena DOBRE, Fondator

**Asociația
INSTITUTUL ROMÂN pentru ÎMBĂTRÂNIRE ACTIVĂ**

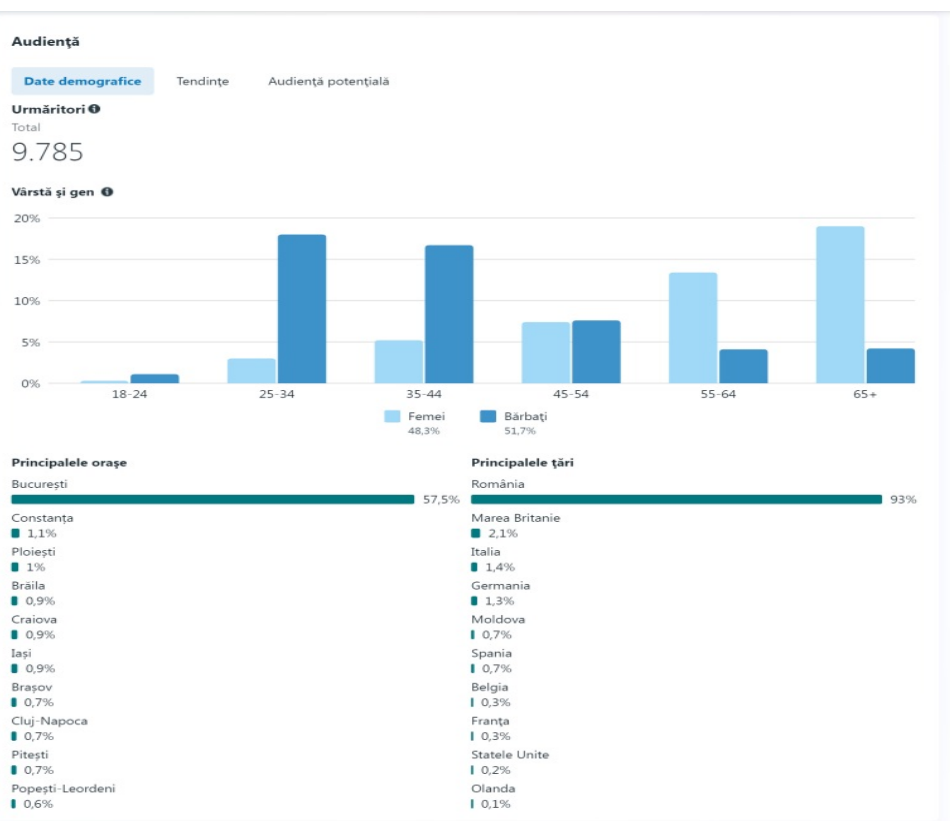
• REZULTATE ÎN CIFRE*:

- ✓ peste 400.000 de beneficiari ai programelor și politicilor implementate.
 - ✓ peste 30.000 de membri activi
 - ✓ peste 200 de programe din grijă pentru Seniorii României
 - ✓ peste 7 milioane de persoane care cunosc activitatea Asociației
- INSTITUTUL ROMÂN PENTRU ÎMBĂTRÂNIRE ACTIVĂ**

-
- ✓ aproape 50.000 de vizite pe pagina de Facebook, peste 45.000 de interacțiuni cu conținutul paginii (aprecieri pozitive), 4.000 de interacțiuni directe și un impact aproape 2.100.000 de vizualizări



- ✓ peste 1.000.000 de urmăritori fideli pe pagina de Facebook, majoritatea fiind din categoria 65+



Statistici

Vezi performanțele și altele.



Anul acesta: 1 ian. 2025 - 4 dec. 2025

Prezentare generală

Plan

Rezultate

Audiență

Comparare

Conținut

Prezentare generală

Conținut

Reclame

Căștiguri

Earnings

Prezentare generală a conținutului

Defalcare: Organic/reclame

Toate Postări Povești Reels Live

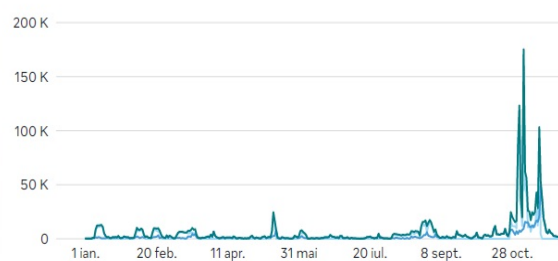
Vizualizări ⓘ
2,1 mil.

Vizionări de 3 secunde ⓘ
58,7 K ↑ 276%

Vizionări de 1 minut ⓘ
1 K ↓ 39,8%

Interacțiuni cu conținutul ⓘ
44,8 K ↑ 3,7%

Durată de vizionare ⓘ
16z 23h ↑ 60,2%



Defalcare în funcție de vizualizări
1 ian. - 4 dec.

Total
2.093.451

Din conținut organic
851.640

Din reclame
1.241.824

Spectatori ⓘ

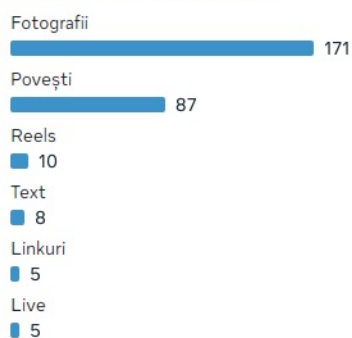
Top formate de conținut

Exportă ▼

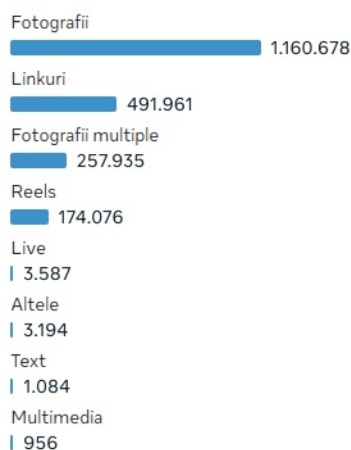
Conținut publicat ⓘ

Pe baza unui număr de cel mult 200 dintre elementele tale de conținut

+38,4% vs. 1 ian. 2024 - 31 dec. 2024

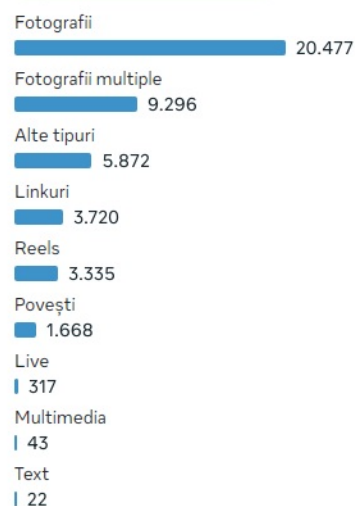


Vizualizări ⓘ



Interacțiuni cu conținutul ⓘ

+3,7% vs. 1 ian. 2024 - 31 dec. 2024



***Se remarcă CREȘTERI EVIDENTE față de anul 2024 la toate categoriile**



Evenimentele cultural-artistice ale anului 2025 la care membrii Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă au participat GRATUIT

❖ Seara Eminesciană – Eveniment cultural dedicat Zilei Naționale a Culturii

La data de **15 ianuarie**, România celebrează Ziua Națională a Culturii, marcată în onoarea poetului național **Mihai Eminescu**. Cu acest prilej, Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă a organizat pentru seniorii săi un eveniment cultural special: „**Seara Eminesciană**” Participanții au avut ocazia să se bucure de un spectacol de înaltă ținută artistică, susținut de soprana **Arlinda Morava**, actorul **Claudiu Bleonț** și pianista **Adriana Alexandru**. Programul a cuprins momente lirice, recitări și interpretări muzicale inspirate din opera eminesciană, oferind o după-amiază încărcată de emoție, sensibilitate și cultură autentică. Evenimentul a fost apreciat de seniori pentru calitatea artistică deosebită și pentru atmosfera caldă, care a creat un context potrivit pentru celebrarea moștenirii culturale naționale. Activitatea s-a înscris în obiectivul Asociației de a promova accesul la cultură și de a încuraja participarea activă a persoanelor vârstnice în viața comunității.



❖ Eveniment dedicat Zilei Unirii – Concert festiv pentru seniori

Cu ocazia **Zilei Unirii**, Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă a organizat un eveniment cultural deosebit, oferind seniorilor o experiență emoționantă și memorabilă. Peste **130 de participanți** au luat parte la un concert festiv găzduit în Sala IC Brătianu din București. Programul artistic a fost susținut de soprana **Arlinda Morava**, alături de invitații săi, și a cuprins cântece și poezii patriotice menite să celebreze valorile identitare și unitatea națională. Atmosfera a fost una încărcată de emoție, bucurie și trăire autentică, participanții apreciind oportunitatea de a marca această zi importantă într-un cadru cultural adecvat și inspirator. Evenimentul a contribuit la promovarea participării active a seniorilor în viața comunității și la consolidarea sentimentului de apartenență și respect față de tradițiile naționale. Mulțumim tuturor celor implicați în organizare, precum și artiștilor care au adus bucurie și lumină în sufletele seniorilor noștri.



❖ **Participarea seniorilor la proiecția filmului „Țândări” – Parteneriat cu Cinema City România**

În cadrul activităților dedicate integrării sociale și promovării îmbătrânirii active, am realizat un parteneriat valoros cu Cinema City România, prin care un grup de seniori a beneficiat de o experiență culturală deosebită. Aceștia au participat la proiecția filmului „Țândări”, o comedie care a adus multă voie bună și momente de relaxare într-un cadru plăcut și prietenos. Evenimentul s-a bucurat de un real succes, participanții exprimându-și aprecierea pentru oportunitatea de a socializa, de a se destinde și de a se bucura de o activitate recreativă adaptată preferințelor lor. Atmosfera caldă și buna dispoziție au contribuit la consolidarea sentimentului de comunitate și incluziune. Suntem recunoscători partenerilor de la Cinema City România pentru deschidere și sprijin, precum și pentru condițiile excelente oferite. Ne dorim să continuăm această colaborare și să dezvoltăm împreună noi experiențe cinematografice dedicate seniorilor, promovând astfel accesul la cultură și participarea activă la viața comunității.



❖ **Ediția a XXVII-a a Galei „Seniori de Colecție” cu invitat special MIOARA VELICU** Sala LUCEAFĂRUL

Ediția cu numărul **27 a Galei „Seniori de Colecție”** a avut-o ca invitată de onoare pe **Mioara Velicu**, una dintre cele mai apreciate și autentice voci ale muzicii populare românești. Artista, aflată la venerabila vârstă de **80 de ani**, a impresionat publicul prin energia, demnitatea și eleganța cu care își poartă cariera, oferind un moment artistic plin de emoție și bucurie. Această ediție a avut o

semnificație deosebită, marcând **3 ani de la debutul Galei**, un proiect dedicat recunoașterii valorilor culturale și inspirației pe care personalitățile românești o oferă generațiilor de seniori. Participanții au apreciat întâlnirea cu îndrăgita interpretă, muzica sa autentică și atmosfera festivă creată în jurul acestui eveniment. Gala „Seniori de Colecție” rămâne un proiect emblematic al Asociației, contribuind la promovarea modelelor de viață active și la încurajarea participării seniorilor în spațiul cultural.



❖ Acțiunea „Mărțișoare din suflet” – 1 Martie

Cu ocazia **Zilei de 1 Martie**, Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă a organizat acțiunea „**Mărțișoare din suflet**”, prin care seniorii voluntari au oferit mici daruri simbolice sub formă de ciocolată doamnelor din comunitate. Gestul, simplu, dar încărcat de semnificație, a avut ca scop transmiterea mesajului că fiecare vârstă merită prețuită, fiecare femeie merită să fie sărbătorită și fiecare clipă de bucurie contează. Participantele au primit cu emoție darurile, iar reacțiile lor au reflectat surpriză, recunoștință și căldura sufletească pe care astfel de gesturi o aduc. Acțiunea a demonstrat încă o dată că solidaritatea și generozitatea nu au vârstă, iar implicarea voluntarilor seniori a fost esențială pentru succesul evenimentului. Prin această inițiativă, Asociația a promovat valorile de comunitate, implicare socială și respect față de seniori, contribuind la consolidarea unei comunități mai calde și mai unite.





❖ Spectacolul „Cântec în 100 de Culori pentru Pace” – Eveniment cultural pentru seniori

Seniorii Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă au participat la spectacolul „Cântec în 100 de Culori pentru Pace”, o experiență artistică plină de culoare, emoție și voie bună. Evenimentul a fost organizat în cadrul unui **parteneriat internațional** între Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă, condusă de Președintele **Alexandra Dobre**, și Asociația internațională **Colors for Peace**, reprezentată de Președintele Fondator **Antonio Giannelli**. De asemenea, **Mioara Voicu**, Ambasador internațional pentru Pace în România și coordonator al proiectului „Culori pentru Pace” în București, a contribuit la realizarea acestui eveniment, oferind participanților un moment de reflecție asupra valorilor păcii și solidarității. Spectacolul a adus bucurie și inspirație seniorilor, consolidând rolul Asociației în promovarea activităților culturale și a implicării sociale pentru persoanele vârstnice.





❖ **Proiectul „Seniori Călători” – Excursie la Craiova**

Seniorii Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă au participat la o **excursie culturală și recreativă** la Craiova, parte a proiectului „**Seniori Călători**”, menită să promoveze participarea activă și experiențele de învățare prin călătorii. Programul zilei a inclus vizite la **Muzeul de Artă Craiova**, oferind participanților ocazia de a descoperi colecții valoroase de artă; o întâlnire cu preoții de la **Mănăstirea Ciocociov**, care a adus momente de liniște și binecuvântare; și o masă festivă la **Restaurant Minerva**. Excursia s-a încheiat la **crama Domeniul Coroanei Segarcea**, unde seniorii au avut oportunitatea de a degusta vinuri locale de calitate. Această activitate a oferit participanților nu doar recreere și relaxare, ci și prilejul de socializare și descoperire culturală, consolidând obiectivele proiectului de stimulare a implicării active și a unui stil de viață împlinit pentru seniori.



❖ Participarea seniorilor la acțiunea de împădurire în Parcul Tineretului

O parte dintre membrii **Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă** s-au implicat într-o acțiune de împădurire în **Parcul Tineretului**, inițiată de **Padurea Copiilor**. Această activitate transgenerațională a reunit participanți de toate vârstele, demonstrând că grija pentru mediu și pentru un viitor durabil poate fi împărtășită de întreaga comunitate. Seniorii și tinerii au colaborat pentru plantarea arborilor, contribuind astfel la crearea unui mediu mai verde și la promovarea valorilor de responsabilitate ecologică și solidaritate intergenerațională. Acțiunea a evidențiat faptul că niciodată nu este prea târziu sau prea devreme pentru a lăsa o moștenire durabilă generațiilor viitoare.



❖ Gala „Seniori de Colecție” – Ediția a XXVIII-a cu invitat special: George Roatru

În cadrul celei de-a XXVIII-a ediții a **Galei „Seniori de Colecție”**, Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă l-a avut ca **invitat de onoare** pe **George Rotaru**, unul dintre cei mai apreciați soliști de muzică ușoară, românească și muzică tradițională românească. George Rotaru este recunoscut ca un veritabil „*globe-trotter*” al artelor spectacolului, datorită carierei sale remarcabile dedicate românilor din țară și din Diaspora. Artistul susține constant spectacole pentru comunitățile românești din marile centre culturale internaționale precum **New York, Las Vegas, Miami și Los Angeles**, devenind un important ambasador cultural al României peste Ocean. (Alexandra Dobre – Fondator, Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă) În cadrul evenimentului, George Rotaru a susținut un moment artistic de excepție și a avut, la rândul său, **invitați-surpriză**, dintre care menționăm:

- **Raoul (Rareș Borlea)** – alături de care a interpretat în duet melodia „*Dau viața mea*”;
- **Viorica Chiurciu** – moment artistic pe scenă;
- **Petrică Pana** – violonist;
- **Aurel Moga** – solist;
- **Rodica Elena Lupu și Ion Pecie** – poeți și scriitori care au completat programul cu intervenții culturale.

Evenimentul a fost moderat, ca de fiecare dată, de jurnalista **Mihaela Bîrzilă** (Antena 3 CNN), contribuind la buna desfășurare și prezentare a momentelor artistice și culturale.



❖ Gala „Seniori de Colecție” – Ediția a XXIX-a cu invitat special: Mariaora Man Gheorghe

În cadrul ediției a XXIX-a a Galei „Seniori de Colecție”, Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă a avut onoarea de a avea ca **invitat special** pe îndrăgita interpretă de muzică populară **Marioara Man Gheorghe**, un reper al folclorului românesc și un model de profesionalism, modestie și dedicare. Cu o carieră artistică remarcabilă desfășurată pe parcursul a peste patru decenii, artista a oferit seniorilor bucureșteni un spectacol încărcat de emoție, autenticitate și poveste. Cunoscută pentru „dragul de cântat” moștenit din familie, dar și pentru rolul său de **dascăl dedicat generațiilor de copii** cărora le-a insuflat iubirea pentru muzica populară, Marioara Man Gheorghe a reușit să transforme evenimentul într-un moment memorabil. Organizată în **Săptămâna Mare**, ediția a fost cu atât mai specială, artista împărtășind publicului nu doar cântece, ci și fragmente din experiențele sale personale – lecții de viață, valori de familie și exemple de echilibru și credință. Au fost prezenți, alături de ea, membrii familiei sale, prieteni apropiați, colegi de breaslă și numeroși admiratori, contribuind la atmosfera caldă și festivă a evenimentului. Printre mesajele sale valoroase, artista a subliniat importanța bucuriei, a răbdării și a iubirii în viața de zi cu zi, precum și rolul respectului și înțelegerii reciproce în menținerea armoniei familiale – un exemplu emoționant și inspirațional pentru public.



❖ Eveniment cultural – Participarea seniorilor la premiera spectacolului „Lopata și Milionul”

Peste **250 de seniori bucureșteni** au participat la premiera spectacolului de teatru „**Lopata și Milionul**”, oferit **gratuit** de Asociația *Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă*, prin amabilitatea gazdelor și a organizatorilor producției – **Teatrul Independent „Luceafărul”**. Spectacolul, o **comedie neagră** care explorează într-o manieră satirică tema lăcomiei și a urmăririi câștigului facil, poartă semnătura regizoarei **Corina Dragomir**, iar scenografia este realizată de **Ioana Colceag**. Distribuția a reunit actori consacrați și apreciați de public: **Crina Matei, Cristi Iacob, Tily Niculae, Răzvan Bănică, Luminița Bucur și Laura Anghel**, care au transformat fiecare scenă într-un adevărat „carusel comic de situații”. Evenimentul a oferit seniorilor o experiență culturală de calitate, contribuind la promovarea participării active la viața comunității și la creșterea accesului la activități artistice și recreative.



❖ Gala „Seniori de Colecție” – Ediția a XXX-a - Eveniment aniversar dedicat scriitoarei Rodica Elena Lupu

Asociația *Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă* a marcat cu emoție și bucurie cea de-a **30-a ediție a Galei „Seniori de Colecție”**, un eveniment de tradiție dedicat promovării personalităților culturale ale României. Ediția a avut un caracter festiv, fiind dublată de aniversarea doamnei **Alexandra Dobre**, fondator al asociației și inițiatora acestui proiect, căreia i-au fost adresate urări sincere de „La mulți ani!”. Invitata de onoare a ediției a fost **Rodica Elena Lupu**, scriitoare, poetă, textieră, editor și o prezență marcantă în cultura românească contemporană. Cunoscută pentru sensibilitatea cuvintelor și pentru contribuția sa impresionantă la literatura română, Rodica Elena Lupu este autoarea a peste **150 de volume** publicate în perioada **1986–2025**, incluzând romane, poezie, proză scurtă, literatură de călătorie, cărți pentru copii și biografii. De asemenea, colecția sa „**Un om între oameni**” cuprinde **53 de volume**, devenind un reper literar al portretelor contemporane. Evenimentul a fost moderat de **Mihaela Bîrzilă**, jurnalist Antena 3 CNN, iar publicul a avut ocazia să asculte evocări, amintiri și fragmente de viață și creație din partea invitatei, într-o atmosferă caldă și profund inspirațională.

Programul artistic al galei i-a reunit pe:

- **Raoul, George Rotaru și Carmen Rădulescu** – soliști consacrați ai muzicii ușoare,
 - **Prof. univ. dr. Dona Tudor**, fost jurnalist și reporter TVR,
 - **Paula Crăciunescu**,
 - **Prof. Maria Petrescu**, Președinta Asociației „Mihai Eminescu – Luceafărul”,
 - **Doina Ghițescu**,
- alături de alte personalități ale lumii culturale.

Aceștia au completat atmosfera prin discursuri, interpretări și mărturii vibrante despre opera și personalitatea Rodicăi Elena Lupu.



❖ Programul „Seniori Călători” – Excursie la Constanța și Călărași

Asociația **Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă** a continuat și în acest an derularea programului național „**Seniori Călători**”, dedicat promovării mobilității, socializării și participării active a seniorilor la activități culturale și recreative. În cadrul uneia dintre cele mai apreciate ieșiri, participanții au avut ocazia să exploreze unele dintre cele mai reprezentative obiective turistice din țară. Itinerariul a inclus:

- **Cazinoul din Constanța**, un simbol arhitectural al litoralului românesc
- **Portul Turistic Tomis**, unde seniorii s-au bucurat de atmosfera marină și de momente relaxante
- Vizita la **Romanța Lavandei**, în județul Călărași, un loc pitoresc, perfect pentru relaxare și conectare cu natura



❖ Gala Seniori de Colecție, ediția XXXI cu invitat special MARIUS BODOCHI

*“Domnului **Marius Bodochi**, actor de teatru, film și televiziune, recunoscut pentru rolurile de excepție pe cea mai mare scenă a țării și pentru timbrul vocal inconfundabil, i s-a acordat o distincție specială pentru **cariera artistică remarcabilă**, evidențiind măiestria, profesionalismul, talentul, noblețea și excelența în artele spectacolului” – PLACHETA ONORIFICA*

Actor binecunoscut al **Teatrului Național București** și al **Teatrului Dramaturgilor Români**, Marius Bodochi a fost invitatul de onoare al ediției XXXI a Galei „**Seniori de Colecție**”, organizată de **Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă** (fondator: Alexandra Dobre) și moderată de jurnalista **Mihaela Bîrzilă**, **Antena 3 CNN**. Evenimentul a fost completat de momente artistice speciale susținute de actorii **Răzvan Oprea** și **Ruxandra Bălașu**, precum și de un mesaj video al actriței **Ofelia Popii**, fiind surprize memorabile care au încântat participanții și au evidențiat valoarea artei în viața seniorilor.



❖ Programul „Seniori Călători” – Excursie în județul Argeș

Pe 18 iulie 2025, **55 de seniori** ai Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă au participat la o nouă ediție a programului „**Seniori Călători**”, explorând frumusețea spirituală și istorică a județului Argeș. **Traseul vizitat a inclus:**

- **Mănăstirea Curtea de Argeș**, simbol al credinței și al legendei Meșterului Manole.
- **Arca lui Noe din Lăzărești**, replică fidelă a Arcei biblice, unde participanții au interacționat cu animalele și dinozaurii, savurând masa de prânz într-un cadru unic.
- **Mănăstirea Nămăești**, așezată spectaculos în stâncă.
- **Mausoleul Mateiaș**, loc de reculegere și comemorare a eroilor.

Excursia a fost o experiență de neuitat, care a combinat **cunoaștere, spiritualitate și socializare**, aducând seniorilor bucurie, energie și amintiri memorabile.



❖ Eveniment cultural – Concert SummerChoir la Ateneul Român

40 de seniori membri ai Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă au participat la **SummerChoir – Gala Concert**, desfășurat la **Ateneul Român**, bucurându-se de un program muzical de înaltă clasă și o atmosferă de sărbătoare. **Programul** a inclus lucrări semnate de **Mendelssohn Bartholdy, Johannes Brahms și John Rutter**, interpretate sub bagheta dirijorului **Christian Ciucă**, cu participarea **sopramei Liliana Faraon** și a lui **Steffen Schlandt** la orgă.





❖ Gala SENIORI DE COLECȚIE – Invitat de onoare: Alexandru Mironov

Alexandru Mironov a fost invitatul de onoare al **Galei SENIORI DE COLECȚIE**, desfășurată la **Sala Luceafărul**. Seniorii membri ai Asociației au avut ocazia să asculte povești și amintiri captivante ale invitatului, într-un dialog moderat de **Mihaela Bîrzilă**, jurnalist Antena 3 CNN. Evenimentul a oferit participanților momente de inspirație, cultură și interacțiune directă cu personalități remarcabile.



❖ **Gala SENIORI DE COLECȚIE cu invitat special Prof. Univ. Dr. Alexandru Vlad Ciurea**

În cadrul **XXXIII-a ediții a Galei SENIORI DE COLECȚIE**, **Prof. Univ. Dr. Alexandru Vlad Ciurea**, reputat Medic Primar Neurochirurg, Doctor în Științe Medicale, membru de onoare al Academiei Române, al Academiei de Științe Medicale și al Academiei Oamenilor de Știință din România, a primit **placheta onorifică** pentru o carieră de excepție dedicată sănătății și salvării vieții. Evenimentul a fost moderat de **Mihaela Bîrzilă**, jurnalist Antena 3 CNN, și a adunat sute de membri ai Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă, care au avut ocazia să asculte și să aplaude realizările invitatului, marcând un moment de excepție și inspirație pentru comunitatea seniorilor.



❖ **Ziua Sfintei Marii – Armonie româno-albaneze**

Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă a sărbătorit **Ziua Sfintei Marii** printr-un eveniment cultural de excepție, **concertul Arlinda Morava**, soprana și actriță originară din Tirana, Albania, și ambasador al culturii albaneze în România. Evenimentul a avut loc la **Sala „I. C. Brătianu”**, oferind membrilor asociației oportunitatea de a trăi o seară deosebită, în care arta vocală, poezia și tradițiile românești și albaneze s-au contopit într-o armonie sublimă. Concertul a fost o celebrare a spiritualității, identității culturale și a legăturilor profunde dintre România și Albania. Arlinda Morava s-a stabilit în România în 1997, îndrăgostindu-se de cultura și tradițiile românești, pe care le celebrează alături de familie, păstrând în același timp legătura cu tradițiile albaneze.



❖ Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice – Cafeneaua Actorilor, Parcul Tineretului

Cu ocazia Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice, peste 100 de membri ai **Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă** s-au bucurat de momente de neuitat la **Cafeneaua Actorilor** din Parcul Tineretului. Evenimentul a fost marcat de **daruri, muzică, dans și voie bună**, alături de:

- **Dansatorii și soliștii vocali ai Ansamblului „Doinița”** – Casa de Cultură a Studenților
- **Orchestra locală**
- **Răzvan Piticu**, tânăr și talentat solist de 17 ani, cu un repertoriu variat ce include muzică populară, folk, etno, muzică ușoară și cântece de petrecere

Evenimentul a oferit seniorilor ocazia de a sărbători activ și de a se conecta cu comunitatea prin **muzică, tradiție și bucurie**.



❖ SENIORI CALATORI, Excursie de sfârșit de an la Târgul de Crăciun din Craiova

Membrii **Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă** au avut parte de cea mai așteptată excursie de sfârșit de an, pe **26 și 27 noiembrie 2025**, la celebrul **Târg de Crăciun de la Craiova**. Târgul, unul dintre cele mai frumoase din Europa, a ocupat anul trecut **locul II** în competiția *Best Christmas Market* organizată de European Best Destinations. Tema din acest an a fost inspirată de povestea „**Spărgătorul de nuci**”, târgul fiind împărțit în **patru zone** distinct decorate. Participanții au avut și ocazia să viziteze **Parcul Romanescu**, completând astfel o experiență culturală și recreativă deosebită, plină de bucurie și magie specifică sărbătorilor de iarnă.



❖ **Concertul aniversar ocazionat de ZIUA NAȚIONALĂ a ALBANIEI**

După ce, la începutul lunii septembrie am sărbătorit împreună **Ziua SFINTEI MARII în ARMONIE ROMANO-ALBANEZE** alături de **Arlinda Morava**, una dintre cele mai apreciate artiste ale scenei lirice, important promotor și Ambasador al culturii albaneze în România și al celei românești în Albania, membrii Asociației au avut ocazia să trăiască și să se bucure din nou de o seară deosebită în care arta vocală, tradiția și poezia s-au unit într-o armonie muzicală, ca o celebrare a spiritualității, identității culturale și a legăturilor profunde dintre România și Albania. La concertul aniversar ocazionat de **ZIUA NAȚIONALĂ a ALBANIEI** organizat de **Ministerul Turismului, Culturii și Sportului din Albania** și **Universitatea din Tirana** și găzduit de **Teatrul Național de Operetă și Musical „Ion Dacian”** și-au dat concursul soprana **Arlinda Morava**, acompaniată de **orchestra TNOMID**, alături de invitații ei: **Alfredo Pascu, Gladiola Lamatic, Adriana Alexandru, Theodora Stanciu, Meda Topîrceanu** și **Monica Dobrișan**. Maestrul de ceremonii a fost **Mihai Dedu**. **Pe 28 noiembrie 2025 s-au împlinit 113 ani de la declararea Independenței Albaniei de către Ismail Qemali.**



❖ Gala „Seniori de Colecție”, ediția a XXXIV-a, invitat de onoare: Ducu Bertzi

Membrii Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă au avut privilegiul de a participa la **34-a întâlnire a Galei „Seniori de Colecție”**, avându-l invitat de onoare pe **Ducu Bertzi**, binecunoscut cântăreț și chitarist de muzică folk, promotor al tradițiilor maramureșene și susținător al tinerilor artiști. Evenimentul a celebrat **70 de ani de carieră artistică**, oferind seniorilor momente de neuitat: dialog cu jurnalista **Mihaela Bîrzilă (Antena 3 CNN)**, muzică live și cântece îndrăgite, precum *Floare de colț* și *Și-asa-mi vine câteodată*. Ducu Bertzi a fost acompaniat de familie și prieteni apropiați, creând o atmosferă caldă și intimă.



❖ **Proiectul cultural „FERESTRE DESCHISE SPRE TRECUT”, lansat cu succes în licee din Sectorul 1 al Capitalei**

„FERESTRE DESCHISE SPRE TRECUT” este un proiect cultural-educational inițiat de **Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă**, finanțat de **Primăria Sectorului 1** în cadrul sesiunii de finanțări nerambursabile de la bugetul local, dedicată programelor culturale, educative și sportive și acordate în baza legii nr 350/2005 privind „finanțările nerambursabile din fonduri publice alocate pentru activități nonprofit de interes general”.

Lansat în luna octombrie, acest generos proiect, este destinat tinerei generații, îndeosebi elevilor de liceu. A culminat cu editarea și lansarea unui album intitulat simbolic „**FERESTRE DESCHISE SPRE TRECUT**” și care arată elevilor că trecutul dă valoare prezentului și viitorului și le reamintește faptul că există *Mari Români* care au excelat în multe domenii de activitate, care au fost pionieri și deschizători de drumuri, recunoscuți, apreciați și stimați atât în țară, cât și peste hotare. Albumul include biografii, scrieri și imagini de arhivă, articole din presa vremii și mărturii relevante despre personalități legate prin reședință sau activitate de Sectorul 1.

Beneficiarii acestui proiect au fost peste 300 de elevi de la **Liceul Teoretic „Constantin Brâncoveanu”, Colegiul Național „Ion Neculce”** și **Liceul Teoretic „Nicolae Iorga”** din Sectorul 1. Fiecare elev participant a primit gratuit câte un exemplar tipărit al albumului! Au fost organizate seminarii și întâlniri interactive ale elevilor și profesorilor cu celebrul sociolog, Prof.Univ.Dr. Gelu Duminică și cu Miruna Ionescu, inițiatoarea proiectului de Salvagardare a Patrimoniului Muzicii Ușoare interbelice și a Festivalului Internațional de Muzică Interbelică. Primăria Sectorului 1 a fost

reprezentată de Vladimir Tudose, Manager de Proiecte, iar prezentator și moderator al fiecărui eveniment a fost Oana Georgescu, scriitor și jurnalist, Manager Proiect, din partea Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă. Tema dezbătută a fost *vocația* pornind de la modele și exemplele personajelor care se regăsesc în superbul album care a fost lansat cu aceste ocazii!

Menționăm numele marilor personalități ale României, fascinantele personaje din carte care au locuit sau și-au desfășurat activitatea în Sectorul 1 și care au influențat decisiv evoluția comunității prin realizări marcante, prin excelență profesională și implicare civică: CONSTANTIN (BÂZU) CANTACUZINO, GRIGORE CAPȘA, ION VASILESCU, GRIGORE ANTIPA, GEORGE ENESCU, CONSTANTIN TĂNASE, MARTHA BIBESCU, NICOLAE MALAXA, ION BRĂTIANU, NICOLAE MINOVICI, OLGA GRECEANU, LEON LEONIDA au contribuit la scrierea istoriei Bucureștilor de odinioară, dar și a țării.

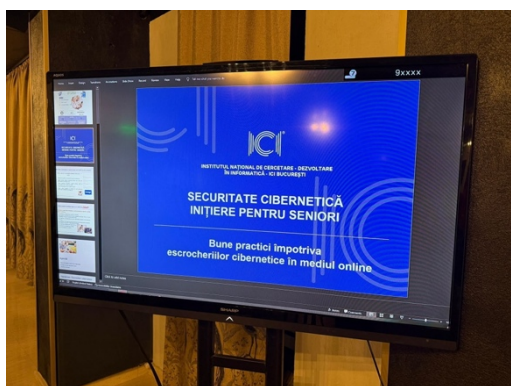




CAMPANII, PROIECTE și PROGRAME ale anului 2025 la care membrii Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă au participat GRATUIT

➤ **Campania Națională „Inițiere în Securitate Cibernetică pentru Persoanele Vârstnice”**

Cu ocazia **Zilei Europene a Protecției Datelor**, a fost lansată Campania Națională „Inițiere în Securitate Cibernetică pentru Persoanele Vârstnice”, un demers esențial pentru creșterea gradului de alfabetizare digitală și pentru protejarea seniorilor în mediul online. Prima sesiune a proiectului s-a desfășurat cu succes, reunind 140 de participanți. Seniorii au avut oportunitatea de a învăța despre principalele beneficii ale utilizării tehnologiei, precum și despre metodele eficiente de prevenire a fraudelor digitale. Informațiile furnizate au vizat atât utilizarea dispozitivelor electronice, cât și identificarea tentativelor de phishing, a escrocheriilor telefonice și a altor riscuri din mediul digital. Participarea numeroasă a membrilor Asociației confirmă interesul crescut pentru acest tip de formare și necesitatea continuării acestor inițiative. Proiectul va continua cu a doua sesiune, urmând ca detaliile să fie comunicate în perioada următoare. Implementarea acestui program a fost posibilă datorită sprijinului partenerilor noștri de la **ICI București – Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare în Informatică**, care au asigurat expertiza tehnică și materialele informative, precum și datorită sponsorilor **UniCredit** și **Acronis**, al căror sprijin a fost esențial pentru desfășurarea activităților.



➤ A doua sesiune a programului „Inițiere în Securitate Cibernetică pentru Seniori”

Cea de-a doua sesiune a programului național „**Inițiere în Securitate Cibernetică pentru Seniori**” a avut loc în această perioadă, reunind peste **100 de participanți** interesați să își dezvolte competențele digitale și să afle cum se pot proteja eficient în mediul online. Trainerii specializați au susținut o prezentare interactivă, oferind informații actualizate despre principalele riscuri din spațiul digital, tipurile de fraude online și metodele de prevenire. Recomandările și exemplele practice au fost apreciate de seniori, contribuind la o mai bună înțelegere a măsurilor de siguranță necesare în utilizarea tehnologiei. Proiectul continuă să se dezvolte, iar împreună cu partenerii noștri de la **ICI București – Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare în Informatică**, am demarat pregătirile pentru extinderea programului la nivel național. Prima sesiune în afara Bucureștiului este deja în planificare, marcând un pas important în facilitarea accesului seniorilor din țară la educație digitală. Mulțumim sponsorilor **UniCredit** și **Acronis**, al căror sprijin permite implementarea acestui program esențial pentru creșterea gradului de siguranță digitală în rândul persoanelor vârstnice din România.





❖ Conferința „Sisteme de Pensii în Schimbare: Răspunsuri la Crizele Demografice și Economice”

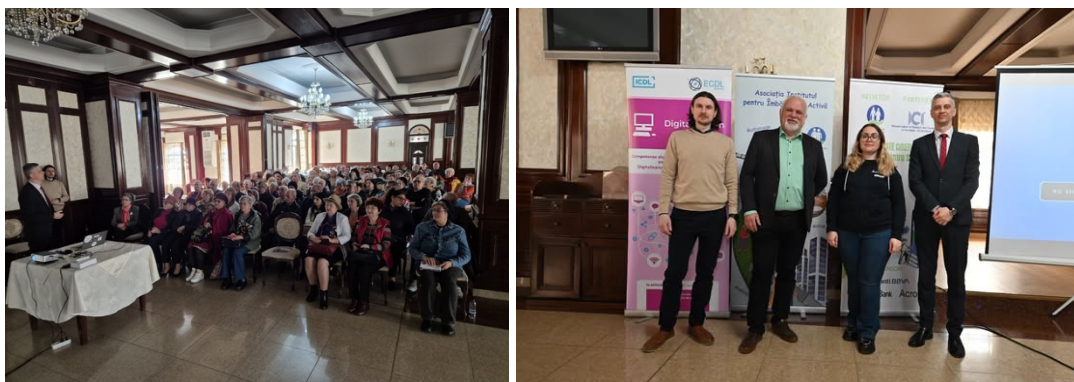
Astăzi a debutat conferința „**Sisteme de Pensii în Schimbare: Răspunsuri la Crizele Demografice și Economice**”, un eveniment de referință dedicat analizării provocărilor sistemului de pensii și identificării soluțiilor pentru viitor. Deschiderea conferinței a fost moderată de **Dr. Alexandra Dobre**, Președinte al Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă, și **Avocat Costel Gilcă**, Avocat în Baroul București. Prima sesiune a evenimentului a cuprins un panel dedicat **Sistemului Privat de Pensii**, oferind participanților oportunitatea de a dezbate aspecte critice ale reformei pensiilor și de a analiza modele sustenabile pentru viitor. Conferința reunește experți din domeniul economic, juridic și social, reprezentând un cadru valoros pentru schimbul de idei, promovarea soluțiilor inovatoare și consolidarea politicilor publice în domeniul pensiilor din România.





❖ A treia sesiune a Programului Național „Securitate Cibernetică. Inițiere pentru Seniori” – Brăila

La Brăila s-a desfășurat **a treia ediție** a Programului Național „Securitate Cibernetică. Inițiere pentru Seniori”, proiect lansat anul trecut de **Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă** și derulat în parteneriat cu **ICI București – Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare în Informatică**, cu sprijinul sponsorilor **CEC Bank, UniCredit, Acronis, Garanti BBVA** și al **ECDL Romania – ICDL Certification**. Evenimentul a continuat seria de sesiuni de instruire dedicate seniorilor din București și Ilfov, la care au participat deja peste 250 de persoane, și a marcat extinderea proiectului în țară, următoarea destinație fiind Brașov. Speakerii sesiunii de la Brăila au fost reprezentanți ai **ICI București** – Sorin Topor și Dragoș Barbu, alături de Silvia Filip, Sales Manager Europe **Acronis**, și Ionuț Dănăilă, reprezentant **ECDL**. Tema principală a fost „**Bune practici împotriva escrocheriilor cibernetice în mediul online**”, abordând subiecte precum Phishing, CyberBullying, protecția datelor personale și exploatarea vulnerabilităților în mediul digital. Programul are ca obiectiv creșterea **siguranței și bunăstării seniorilor** în mediul online, oferindu-le cunoștințele necesare pentru prevenirea fraudelor și protecția împotriva atacurilor cibernetice. Sesiunile sunt concepute într-un **context multidisciplinar**, corespunzător principiilor de îmbătrânire activă, promovând educația digitală ca instrument esențial pentru persoanele vârstnice. Mulțumim organizațiilor locale care au sprijinit desfășurarea evenimentului, în special **Academia Bunicilor Brăila** și domnului **Fănel Burtea**, pentru implicare și susținere.





➤ **Lansarea Campaniei Naționale „Sănătatea nu are vârstă” – eveniment dedicat Zilei Internaționale a Familiei**

Cu ocazia **Zilei Internaționale a Familiei**, Asociația *Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă*, cu sprijinul **Ministerului Culturii** și al **Fundației Ana Aslan International**, a lansat **Campania Națională „Sănătatea nu are vârstă”**. Evenimentul a avut loc în Aula Ministerului Culturii și a reunit reprezentanți ai mediului medical, academic, administrativ și ai societății civile. Potrivit Rezoluției adoptate de Adunarea Generală a ONU în anul 1993, data de **15 mai** marchează anual **Ziua Internațională a Familiei (IDF)**, o oportunitate de a promova conștientizarea problemelor cu care se confruntă familiile și de a aduce în atenție procesele sociale, economice și demografice care le influențează evoluția. În acest context, tema sănătății mintale și a stării de bine devine tot mai relevantă, având un impact semnificativ asupra calității vieții tuturor generațiilor. În deschiderea conferinței moderate de **Mihaela Bîrzilă**, jurnalist Antena 3 CNN, fondatoarea Asociației, **Alexandra Dobre**, a subliniat importanța misiunii asumate prin campanie: „Acest eveniment nu este doar începutul unei campanii – este o continuare firească a unei misiuni în care cred cu toată convingerea: aceea de a reda demnitatea, vocea și accesul real la sănătate seniorilor noștri. (...) Campania *Sănătatea nu are vârstă* este, în esență, o declarație de respect. Este răspunsul nostru la o realitate care cere acțiune: populația României îmbătrânește, dar sistemele trebuie să întenționească – să fie mai agile, mai aproape de oameni, mai centrate pe nevoile reale ale seniorilor.”

Invitați și contribuții Evenimentul a beneficiat de prezența unor personalități de prim rang, care au abordat teme relevante pentru sănătate, prevenție și îmbătrânire activă, confirmând prin expertiză și experiență că **„Sănătatea nu are vârstă”**:

Prof. Univ. Dr. Alexandru Rafila, Ministrul Sănătății

Prof. Univ. Dr. Luiza Spiru, Președinte Fundația Ana Aslan International

Prof. Dr. Dumitru Constantin Dulcan

Carmen Orban, membru în Comisia de Sănătate a Senatului și Președinta Subcomisiei de Populație și Dezvoltare

Oussama Jabri, Director General Merck România

Dr. Ștefan Busnatu, medic primar cardiolog și Prorector U.M.F. „Carol Davila” București

Dr. Gindrovel Dumitra, medic primar medicină de familie

Conf. Dr. Aida Petca, medic obstetrică-ginecologie

Livia Stan, Policy & Market Access Director, MSD România

Prof. Univ. Dr. Camelia Diaconu, Spitalul Clinic de Urgență București

Intervențiile acestora au evidențiat rolul educației pentru sănătate, importanța prevenției, accesul la servicii medicale și necesitatea dezvoltării programelor dedicate seniorilor în comunitate.



➤ Sesiunea națională Craiova – Curs de Inițiere în Securitate Cibernetică pentru Seniori

În data de **19 mai 2025**, Asociația *Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă* a organizat la Craiova cea de-a doua sesiune națională a cursului de Inițiere în Securitate Cibernetică pentru

Seniori, un program educațional dedicat creșterii siguranței digitale în rândul persoanelor vârstnice. Evenimentul a reunit numeroși seniori dornici să învețe și să-și dezvolte competențele necesare navigării responsabile în mediul online. Participanții au manifestat un interes deosebit, adresând întrebări și implicându-se activ în discuții privind:

- identificarea riscurilor din spațiul digital,
- stabilirea și gestionarea parolelor sigure,
- recunoașterea tentativelor de fraudă,
- bune practici pentru protejarea datelor personale.

Educația digitală a seniorilor a fost susținută de profesioniști cu experiență în domeniu:

- **Sorin Topor** – ICI București
- **Cristian Rebegia** – CEC Bank
- **Mihai Peca** – ECDL
- **Bianca Filocratus** – Acronis

Aceștia au oferit informații relevante, exemple practice și recomandări esențiale pentru dezvoltarea competențelor de securitate cibernetică în rândul seniorilor, contribuind direct la succesul programului.



➤ Participarea Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă la Longevity Expo Forum Fest 2025

În perioada **27–28 mai 2025**, Asociația *Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă* a fost prezentă la **cea de-a II-a ediție a Longevity Expo Forum Fest**, cel mai important eveniment național dedicat tehnologiilor, terapiilor, produselor și inovațiilor menite să susțină un stil de viață sănătos și o îmbătrânire activă. Evenimentul s-a desfășurat la **Club Kong, în Parcul Herăstrău**, reunind specialiști români și internaționali, profesioniști din domeniul sănătății, cercetării, nutriției și longevității. Membrii asociației, coordonați de fondatorul **Alexandra Dobre**, au participat activ la conferințe, prezentări și sesiuni interactive, având ocazia să interacționeze direct cu experți și să descopere cele mai noi soluții orientate către prelungirea vieții active și îmbunătățirea calității vieții. Evenimentul a reunit medici, cercetători, nutriționiști, psihologi și lideri în biohacking, care au prezentat cele mai recente descoperiri în domeniul longevității. Printre temele abordate în prima zi s-au regăsit:

- *Călătoria sângelui – medicina care topește timpul*
- *Stilul de viață ca determinant al sănătății și longevității*
- *Medicina viitorului – întinerirea biologică este posibilă*
- *Noi frontiere în medicina personalizată și biohacking*
- *Medicamente și suplimente – legătura dintre supraviețuire și longevitate*
- *Longevitatea sănătoasă se clădește din copilărie*

A doua zi a debutat cu concluziile sesiunilor anterioare și a continuat cu o serie de conferințe din cadrul programului „**BOOM în știința longevității**”, axate pe:

- *Spiritualitate și natură – rădăcini ale stării de bine*
- *Regenerare medicală și medicină personalizată*
- *Sănătatea și aspectul natural – expresia frumuseții moderne*
- *Dantura – oglinda stării generale de sănătate*
- *Tehnologia în viața cotidiană – impact asupra copiilor și adulților*



➤ Sesiunea a V-a (a III-a națională) a Programului „Securitate Cibernetică. Inițiere pentru Seniori” – Brașov

Casa de Cultură a Studenților din Brașov a găzduit cea de-a V-a sesiune și a treia desfășurată la nivel național a Programului Național „Securitate Cibernetică. Inițiere pentru Seniori”, inițiativă lansată de **Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă**, fondată de **Alexandra Dobre**, în parteneriat cu **ICI București – Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare în Informatică**. Acest program național, implementat de ICI București cu sprijinul Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă, este susținut de partenerii noștri de încredere: **CEC Bank**, **UniCredit Bank**, **ACRONIS**, **Garanti BBVA** și **ECDL România**, alături de parteneri locali care contribuie la buna organizare a fiecărei sesiuni regionale.



➤ Conferința „Sănătatea nu are vârstă” – Brașov, 25 iulie 2025

Campania „Sănătatea nu are vârstă” a ajuns la Brașov, unde a avut loc conferința cu același nume, dedicată prevenției, sănătății și îmbătrânirii active. Evenimentul a fost **moderat de Miruna Ionescu**, jurnalist, și a reunit invitați speciali ai **Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă**, care au oferit seniorilor informații esențiale, sfaturi practice și perspective pentru o viață sănătoasă și activă.



➤ Campania „Sănătatea nu are vârstă” – Constanța, 2025

În cadrul campaniei „Sănătatea nu are vârstă”, la Constanța am organizat un eveniment dedicat informării și sprijinirii seniorilor în menținerea unui stil de viață sănătos. Agenda zilei a reunit medici, specialiști și reprezentanți ai industriei de sănătate, care au oferit informații valoroase despre **prevenție, nutriție, acces la tratamente și importanța unei vieți active la orice vârstă**.

Invitați speciali:

- **Dr. Zitta Rozalia Popa** – Președinte, Asociația Medicilor de Familie Tomis Constanța

- **Raluca Sîmbotin** – Policy Lead, MSD România
- **Prof. Ani Cășărică** – Psiholog și psihoterapeut
- **Aurel Stancu** – Manager Zonal, CLARFON
- **Dr. Loredana Baroană** – Medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice

Evenimentul a fost **moderated de Alexandra Dobre**, Fondator al Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă.

➤ Finalizarea proiectului național „Securitate cibernetică – Inițiere pentru seniori”

La Constanța s-a încheiat seria sesiunilor din țară ale proiectului „**Securitate cibernetică – Inițiere pentru seniori**”, inițiat de Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă (fondator Alexandra Dobre), în parteneriat cu **ICI București – Institutul Național de Cercetare – Dezvoltare în Informatică**. Evenimentul a fost unul cald și interactiv, oferind seniorilor informații esențiale despre protecția în mediul online și utilizarea tehnologiei în siguranță. Participanții au avut ocazia să învețe bune practici de securitate digitală și metode de prevenire a fraudelor online.



➤ Prima ediție a Congresului Național de Dreptul Muncii – 2025

În Aula Institutului Național de Statistică din București au debutat lucrările **primei ediții a Congresului Național de Dreptul Muncii**, un eveniment de referință în domeniu, organizat de **Costel Gîlcă – Conferințe de Dreptul Muncii** în parteneriat cu **Asociația Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă**. Evenimentul a reunit specialiști, practicieni și profesioniști din domeniul juridic, oferind o platformă de dezbateră asupra celor mai noi tendințe, provocări și practici în dreptul muncii.





Pe 25 și 26 septembrie 2025 în Sala de Conferințe a Institutului Național de Statistică (Bd. Libertății nr. 16) au avut loc lucrările primei ediții a **Congresului Național de Dreptul Muncii**, un eveniment organizat de **Avocat Costel Gîlcă** și de **Asociația Institutul Român de Îmbătrânire Activă** (Membru Fondator **Alexandra Dobre**). La evenimentul care se va derula pe parcursul a două zile vor participa profesioniști și experți în domeniu, profesori universitari, avocați și juriști, lideri sindicali, reprezentanți ai Autorităților Locale, Centrale și ai Societății Civile, dar și seniori care vor veni la rândul lor cu propuneri și soluții privind îmbătrânirea care nu este doar o etapă finală a vieții, ci o oportunitate de a trăi activ fiecare moment, de a continua participarea la viața socială și a ști care sunt oportunitățile legate de îmbătrânirea populației într-un mod accesibil și colaborativ.

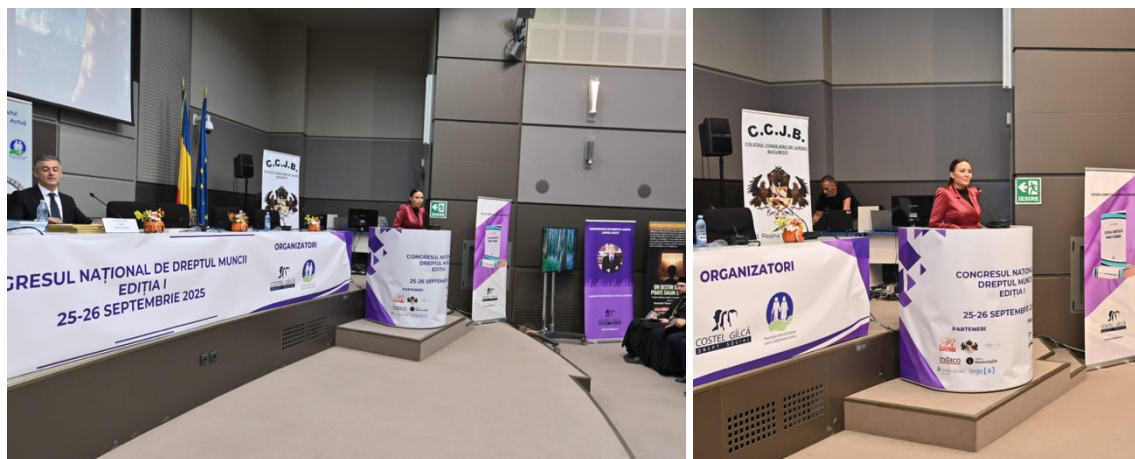
Moderatori au fost Avocat COSTEL GÎLCĂ și Dr. ALEXANDRA DOBRE.

„Congresul Național de Dreptul Muncii reprezintă cel mai amplu eveniment din România dedicat exclusiv acestei ramuri juridice. Prin tematica abordată și prin nivelul participanților, congresul se adresează atât salariaților interesați să își cunoască și să își protejeze drepturile, cât și specialiștilor în domeniul resurselor umane, practicienilor și teoreticienilor dreptului muncii. Această primă ediție, parte a unui program mai amplu ce va include zece manifestări similare, reunește peste 30 de lectori de prestigiu – cadre didactice universitare, judecători și avocați cu o vastă experiență în fața instanțelor de judecată. Lucrările congresului se desfășoară pe parcursul a două zile. Prima zi este consacrată analizei drepturilor individuale ale salariaților, iar cea de-a doua este destinată examinării drepturilor colective ale muncii, într-o abordare integrată, menită să coreleze practica juridică cu evoluțiile legislative și doctrinare” - Avocat COSTEL GÎLCĂ.

„Prima ediție a Congresului Național de Dreptul Muncii, organizată împreună cu avocatul Costel Gîlcă, deschide un cadru esențial de reflecție asupra politicilor publice din domeniul muncii. Într-o societate în care dinamica pieței muncii este influențată de schimbările demografice, este vital să discutăm despre drepturile și responsabilitățile ce decurg dintr-o carieră prelungită, dar și despre adaptarea legislației la realitățile îmbătrânirii active. Ca partener co-organizator, Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă susține necesitatea unei abordări integrate, care să ofere fiecărui cetățean șansa de a rămâne activ, protejat și demn pe piața muncii, indiferent de vârstă” - Dr. ALEXANDRA DOBRE, Fondator Asociația Institutul Român de Îmbătrânire Activă

Iată care temele abordate și dezbătute la eveniment, veritabile subiecte - cheie care vor ghida discuțiile experților:

- Contractul individual de muncă – de la negociere la încetare.
- Dialog social și rolul sindicatelor.
- Negocierea colectivă – de la teorie la practică.
- Timpul de muncă, timpul de odihnă și echilibrul viață profesională - viață personală.
- Protecția drepturilor individuale împotriva discriminării și hărțuirii.
- Conflictele colective de muncă și soluționarea lor.
- Cariera la a doua tinerețe: reconversie profesională și formare continuă.
- Parteneriate sociale pentru angajabilitatea seniorilor.



➤ **Campania Națională „Sănătatea nu are vârstă!” – Încheierea ediției 2025**

Campania Națională „Sănătatea nu are vârstă!” și-a încheiat pe 30 septembrie ultima conferință a acestui an, desfășurată la **Craiova**, marcând astfel finalul seriei de întâlniri care au avut loc anterior în București, Brăila, Brașov și Constanța. Evenimentul a reunit profesioniști dedicați sănătății și membri ai comunității locale, oferind informații valoroase despre **prevenție, screening și educație medicală pentru toate vârstele**.

Invitați speciali ai conferinței:

- **Dr. Michael Schenker** – medic primar oncologie medicală & Director Medical, Centrul de Oncologie „Sf. Nectarie”
- **Asist. Univ. Dr. Linda Bărbulescu** – medic de familie și asistent universitar, UMF Craiova
- **Ana Maria Pascu** – Head of Market Access Pricing & Public Affairs, MERCK România
- **Raluca Sîmbotin** – Policy Lead, MSD România (mesaj video)
- **Dr. Ionuț Andrei** – medic specialist oncologie medicală, Centrul de Oncologie „Sf. Nectarie” Craiova
- **Dr. Daniela Popescu** – medic primar diabet, nutriție și boli metabolice, Clinica Top Diabet

- **Cătălin Coman** – Director Zonal, Clarfon
- **Ramona Schenker** – psiholog, Centrul de Oncologie „Sf. Nectarie”
- **Dr. Monica Curelea** – medic primar medicină de familie, membru grup vaccinologie SNMF

Evenimentul s-a încheiat cu o **sesiune interactivă de întrebări și răspunsuri**, oferind participanților posibilitatea de a discuta direct cu specialiștii.

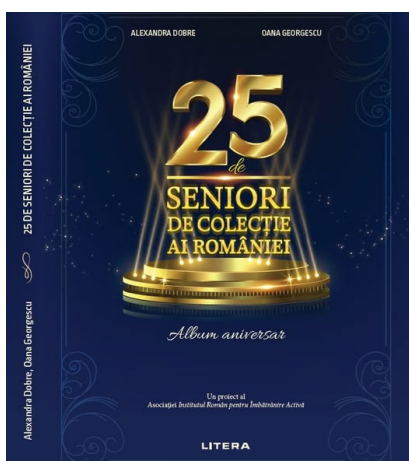
➤ **Cursuri de competențe digitale pentru seniori – Institutul European din România**

Membrii **Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă** au participat la **cursuri GRATUITE** organizate de **Institutul European din România** (Bd. Regina Elisabeta nr. 7-9), dedicate dezvoltării competențelor digitale și utilizării calculatorului. Evenimentul a oferit participanților informații utile despre **noile tehnologii, securitatea cibernetică** și avantajele digitalizării în viața de zi cu zi. Seniorii au demonstrat interes, curiozitate și dorința de a ține pasul cu transformările digitale, confirmând că **învățarea nu are vârstă**. Cursurile au reprezentat o experiență valoroasă, contribuind la promovarea **îmbătrânirii active și conectării digitale a seniorilor**.



➤ Lansarea Albumului „25 de Seniori de Colecție ai României” la Congresul Național de Îmbătrânire Activă

Albumul „25 de Seniori de Colecție ai României” reprezintă mai mult decât o selecție de portrete și povești: este o lucrare care îmbină memoria individuală cu patrimoniul colectiv, transformând experiențele personale ale seniorilor într-o arhivă de inspirație pentru întreaga societate. Prin mărturiile adunate, fiecare biografie devine o piesă dintr-un mozaic mai mare, definind identitatea comunităților și a țării noastre. Albumul recunoaște contribuția seniorilor și transmite valorile lor istorice și sociale noilor generații, demonstrând că vârsta nu este doar o categorie biologică, ci și o dimensiune culturală și socială. În paralel, **Congresul Național de Îmbătrânire Activă**, ajuns la ediția a III-a, reprezintă primul eveniment de acest gen din România, dedicat prezentării conceptelor noi, perspectivelor inovatoare și soluțiilor aplicabile privind fenomenul îmbătrânirii și adaptarea indivizilor la această etapă a vieții. Evenimentul a reunit profesioniști și specialiști din diverse domenii pentru a susține schimbul de cunoștințe și experiențe în domeniul îmbătrânirii active.



„Albumul ”25 de Seniori de Colecție ai României” reprezintă mai mult decât o simplă selecție de portrete și povești. Este o lucrare care îmbină memoria individuală cu patrimoniul colectiv, transformând experiențele personale ale seniorilor într-o arhivă de sens și inspirație pentru întreaga societate. Acest proiect, în care m-am implicat cu devotament în ultimii trei ani, a crescut asemenea unui dialog viu între generații. El demonstrează că vârsta nu este doar o categorie biologică, ci o dimensiune culturală și socială în care se concentrează înțelepciunea, reziliența și valorile unei comunități. Prin mărturiile adunate aici, am înțeles că fiecare biografie este, de fapt, o piesă dintr-un mozaic mai mare, care definește identitatea orașelor și a țării noastre. Dincolo de emoția pe care o transmit chipurile și poveștile acestor seniori de colecție, acest album este și un exercițiu de recunoaștere publică: aceea a rolului pe care îl au persoanele vârstnice în modelarea prezentului și în fundamentarea viitorului. Într-o epocă dominată de viteza informației și de uitarea grăbită, acest album reamintește importanța memoriei ca resursă strategică pentru coeziune socială și continuitate culturală. Îmi doresc ca cititorii acestui volum să parcurgă paginile sale cu dublă deschidere: cea a inimii, care primește emoția și căldura mărturiilor, și cea a minții, care recunoaște valoarea lor istorică și socială. Pentru că fiecare senior inclus aici nu este doar o voce a trecutului, ci o prezență activă, un reper de demnitate și o sursă de învățare pentru generațiile tinere. ”Seniori de colecție” este, în ultimă instanță, un act de respect și de

recunoștință. Un angajament asumat ca poveștile de viață ale celor care au clădit înaintea noastră să nu rămână suspendate în tăcere, ci să fie transmise mai departe, ca parte din patrimoniul nostru comun de umanitate” - Dr. Alexandra Dobre Fondator Asociația Institutul Român de Îmbătrânire Activă



- **Ediția a III-a a Congresului Național de Îmbătrânire Activă: Provocările demografice și de politici publice, dezbătute de peste 100 de specialiști de prestigiu, în fața a peste 1.000 de seniori**



Ediția a III-a a Congresului Național de Îmbătrânire Activă, organizată la Palatul Parlamentului de Institutul Național de Îmbătrânire Activă, a adus în prim-plan provocările demografice și de politici publice dedicate seniorilor. Timp de două zile, evenimentul a reunit peste 100 de specialiști de prestigiu din mai multe domenii, din țară și străinătate. În fața a peste 1.000 de seniori și tineri studenți, reprezentanți ai statului, mediului privat, academic, ai organizațiilor internaționale precum [UNESCO](https://www.unesco.org/) și ai societății civile au discutat onest și direct despre vulnerabilitățile societății românești în ceea ce privește protecția socială și lipsa de investiții în centre și programe pentru îmbătrânire activă dar și despre încurajarea muncii după vârsta de pensionare. Debutul evenimentului a fost cel mai bun prilej pentru lansarea unui proiect important. Alexandra Dobre, fondatoarea Asociației Institutul Român pentru Îmbătrânire Activă, a prezentat planurile pentru primul centru comunitar multifuncțional pentru vârstnici, care va fi deschis în primăvara anului 2026 și va oferi gratuit

consiliere psihologică, consiliere juridică, educație pentru sănătate, educație digitală, educație financiară și activități de socializare.

„Îmbătrânirea activă este un concept foarte modern, pe care noi încercăm să-l promovăm încă din 2020, de când ne-am fondat. Nu atât de modern însă, pentru că Ana Aslan vorbea despre el pe la 1960. Sigur, într-un alt context. Dar îmbătrânire activă înseamnă să ai educație continuă pe tot parcursul vieții. Să înțelegem faptul că trebuie să ne planificăm vârsta a treia încă din tinerețe, astfel încât să avem o longevitate de calitate, o longevitate frumoasă, sănătoasă, pentru că de multe ori, longevitatea poate constitui o povară dacă ea nu este și sănătoasă și activă. Îmbătrânire activă înseamnă efectiv să te bucuri constant de trecerea anilor și să ne asigurăm că nu dăm doar ani vieții, ci și viață anilor”, a declarat Alexandra Dobre.

Premierea excelenței: În cadrul evenimentului, au fost acordate premii organizațiilor care sunt modele de bune practici în promovarea conceptului de îmbătrânire activă. Astfel, ediția 2025 a Congresului Național de Îmbătrânire Activă a căpătat o dimensiune specială, transformând recunoașterea în celebrare, iar inspirația în tradiție. Au fost onorate și recompensate proiecte de valoare, instituții și inițiative, dar și oameni care au schimbat realități, au construit speranță și au redefinit ce înseamnă să trăiești frumos, activ și demn la orice vârstă. Premiile au fost acordate după fiecare dintre cele 7 panel-uri, o continuare firească discuțiilor, astfel încât recunoașterea să vină exact acolo unde apar ideile, experiențele și soluțiile pentru o Românie prietenoasă cu seniorii. Aceste distincții nu reprezintă doar trofee, ci sunt simboluri ale recunoașterii pentru aceia care lucrează constant, discret sau vizibil, pentru a transforma România într-o societate pentru toate vârstele.

Premiile longevității active au onorat inovații, implicarea, curajul, responsabilitatea, empatia și viziunea, pentru că îmbătrânirea activă nu este un proces individual, ci o construcție colectivă.

Ø *Panel 1 - Leadership în responsabilitate socială pentru vârstnici:*

Fundația Regală Margareta a României – Proiectul „Telefonul vârstnicului” (Simona Mihai - Coordonator Fundraising și Marcela Dorobăntescu - Coordonator Comunicare și PR)

Grupul DIGI – Campaniile „Donează Viață” și „Avem același sânge”

Ø *Panel 2 - Premiul longevității active - Parteneriate sustenabile pentru îmbătrânire activă*

Asociația Habilits - CRFP – „CREATIVE CARE – Programe de artă participativă pentru persoanele în vârstă din instituțiile medicale” (Rodica Căciulă, Vicepreședinte și Membru Fondator, Asociația Habilits – CRFP)

Federația Filantropia – „Ajută un bătrân să zâmbească” – Preot Consilier Ciprian Ion Ioniță, Președinte, „Federația Filantropia”

Ø *Panel 3 - Promotor al longevității active și al stării de bine*

Maria Holtzhauser (Asociația Maria Holtzhauser) și **Ștefan Pelmuș** (pictor)

Ø *Panel 4 - Educație digitală pentru seniori – inițiative private*

Fundația Vodafone România – Programul „Hi Digital” (Olimpia Sabina Antoci, Senior Program Manager, Fundația Vodafone)

Ø *Panel 5 - Inițiativa de voluntariat intergenerațional a anului*

Habitat for Humanity România (Roberto Pătrășcoiu, Director Național)

Ø *Panel 6 - Sustenabilitate financiară și viitor activ*

Banca Comercială Română (Ionuț Stanimir, Director de Marketing și Comunicare)

Ø *Panel 7 - Ambasador al Îmbătrânirii Active*

Crina Lință, actriță





