

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

1 Octombrie 2025

SCHIMBĂ-ȚI FELUL ÎN CARE PRIVEȘTI VÂRSTA!

Vârsta nu înseamnă o limită, aceasta reprezintă :

EXPERIENȚĂ ÎNȚELEPCIUNE ECHILIBRU



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru
sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

insp.gov.ro

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

1 Octombrie 2025

Împreună avem grijă de toți, de la cel mai tânăr la cel mai înțelept.

PATRU DIRECȚII ESENȚIALE
pentru o societate care respectă toate vârstele

SĂNĂTATE ȘI O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ

- Promovarea unui stil de viață sănătos;
- Mersul pe jos, dansul, gimnastica în aer liber;
- Ateliere de nutriție, relaxare și sănătate mintală;
- Acces facil la controale medicale regulate și programe de prevenție;

ASCULTĂM ȘI ÎNVĂȚĂM

- Fiecare rid spune o poveste, fiecare poveste este o lecție de viață;
- Organizarea unor serii de povești și cluburi de socializare;
- Recunoașterea rolului de mentori al seniorilor prin dialog în familie, la școală sau în comunitate;

PARTICIPARE ȘI IMPLICARE ACTIVĂ

- Apartenența creează bucurie;
- Realizarea unor programe de voluntariat pentru vârstnici;
- Crearea unor spații de socializare și învățare: centre comunitare, biblioteci, grupuri cu diverse hobby-uri;

RESPECT, SPRIJIN ȘI ACCES PENTRU TOȚI

- Educație digitală pentru seniori;
- Ghiduri simple pentru folosirea serviciilor publice online: programări, plăți;
- Acces facil la informații și comunicare cu familia, medicul sau autoritățile;

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită