



Asociația
Răsăritul de Argint

CIF: 43377234



2022

RAPORT ANUAL



BORD DIRECTOR

Janina Brașoveanu - Președinte
Odile Turcu - Vicepreședinte

Cuprins Raport de activitate pe anul 2022 al Asociației Răsăritul de Argint



Misiune și Direcții de Acțiune.....	Pagina 02
M.I.A. - Mișcare pentru îmbătrânirea activă.....	Pagina 03
Yoga pentru Seniori 2022.....	Pagina 04
Forever Fit	Pagina 05
Sprijin pentru vârstnici	Pagina 08
Educație - Empatie, voluntariat, mediu.....	Pagina 10
Intervenții de urgență - Război în Ucraina.....	Pagina 11
Impact și rezultate.....	Pagina 13
Recunoaștere.....	Pagina 14
Workshopuri.....	Pagina 15
Raport Financiar.....	Pagina 16
Sponsori, parteneri și donatori.....	Pagina 17
Quo Vadis?.....	Pagina 18
Date de contact	

Cuvânt înainte:

România are cea mai mică speranță de viață din Europa (mai puțin de 75 de ani, în timp ce media europeană este de peste 80 de ani). Noi credem că pentru o viață calitativă trebuie să începem să fim activi fizic de la o vârstă fragedă și să avem o abordare sănătoasă pe tot parcursul vieții, câștigând astfel încă 5 ani la speranța de viață în România.

Îmbătrânirea nu este doar rezultatul trecerii timpului, ci și al unui stil de viață sedentar și nesănătos. Majoritatea oamenilor încep să se simtă bătrâni ca urmare a unei dizabilități. Iar noi ne-am propus să schimbăm atât obiceiuri, cât și mentalități.

Asociația Răsăritul de Argint a fost înființată în 2020 pentru a aborda provocarea îmbătrânirii active, oferind programe gratuite de sănătate pentru persoanele cu vârsta de peste 55 de ani.

2 Piloni principali de acțiune:

- Îmbătrânirea activă
- Sprijin pentru vârstnicii vulnerabili
- Proiecte transversale
- Intervenții în situații de urgență

Mișcare pentru îmbătrânirea activă

Yoga, tai chi, daoyin Qigong,
meditație, socializare.

*Online



Fără foame!

Sprijin trimestrial pentru 20
de vârstnici din 5 sate din
județul Vâlcea.



Proiecte Transversale

Educația copiilor preșcolari
înspre empatie și grijă pentru
mediu, cât și pentru semeni.



Intervenții de urgență

Războiul din Ucraina ne-a
mobilizat și am ajutat
refugiații timp de 5 luni.



Misiunea noastră este îmbunătățirea calității vieții la vârsta de argint. Pentru a crește speranța de viață sănătoasă avem însă nevoie de obiceiuri sănătoase.

Suntem pionieri în conceperea programelor personalizate de activități fizice pentru seniori, urmând **viziunea** pentru care am înființat asociația: ne dorim o lume în care vârstnicii nu sunt marginalizați, iar pensionarea marchează punctul de început a unei perioade fericite, o perioadă destinată relaxării, a timpului petrecut cu familia, a unei vacanțe binemeritate după o viață de muncă.

Această viziune contribuie la **economia de argint**, un sistem în care producția și consumul bunurilor și serviciilor sunt axate pe folosirea potențialului de cumpărare al cetățenilor cu vârsta de peste 50 de ani și pe satisfacerea nevoilor lor - de la cele de trai, până la cele de consum și medicale.

Viitorul economiei de argint este pe lista de priorități a UE din anul 2019.



2022
AM CONTRIBUIT LA:
SDG 3- MISIUNE PRINCIPALĂ
SDG 1,2,4,13,16,17



"Mens sana in corpore sano"

YOGA PENTRU SENIORI CU DESIREE HALASEH



Yoga pentru seniori este un program care promovează un mediu de învățare a rutinii zilnice. Programul schimbă obiceiurile sedentare și ameliorează durerile cauzate de markerii biologici ai îmbătrânirii. Este un program complet, cu posturi ușoare și dedicate persoanelor în vârstă, integrând asane de yoga cu meditație și tehnici adecvate de control al respirației (Pranayama).

MEDITAȚIA DE SEARĂ CU MARCELA ȚĂMBRESCU

**Dăruiești și primești**

Din dorința de a ne dăru, Marcela a organizat 4 seri de meditație, iar fondurile colectate au fost donate asociației.

Meditația de seară are rolul de a ne liniști și de a ne ajuta să adormim. Iar vocea caldă și calmă a Marcellei este de poveste.

Suma finală de care a beneficiat asociația a fost 1300 lei. Mulțumim mult, dragă Marcela!

GIMNASTICĂ PENTRU PERINEU CU VANIA LIMBAN



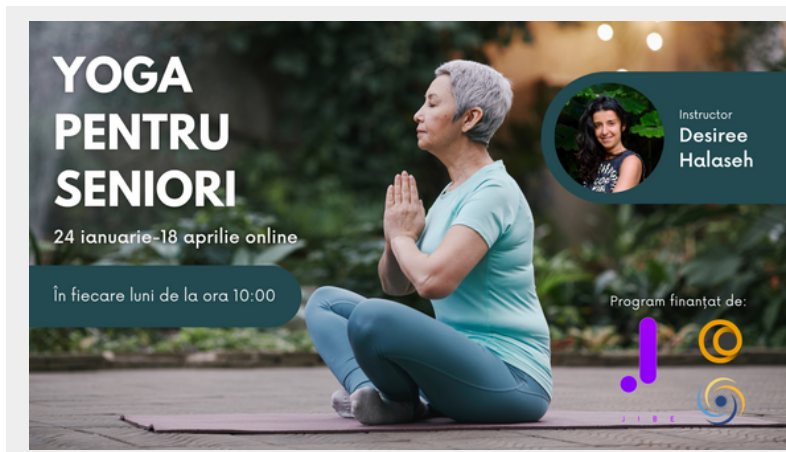
Odată cu instalarea menopauzei, modificările hormonale produc nenumărate efecte neplăcute, uneori chiar grave: pot conduce la prolapsul organelor pelvine.

Practicarea exercițiilor Kegel ajută la prevenția prolapsului organelor pelvine, o afecțiune frecventă la femeile cu vârste înaintate.

TAI CHI ȘI DAOYIN QIGONG CU RĂZVAN DAMIAN



Ni se reamintește zilnic că mișcarea înseamnă sănătate, însă dacă gama de mișcări posibile este limitată, Tai Chi-ul este sportul perfect, ușor și sigur pentru redobândirea mobilității și flexibilității. Qigong-ul are atât componente psihologice, cât și fizice și implică reglarea gândurilor, a respirației, a mișcărilor și a posturii corpului.



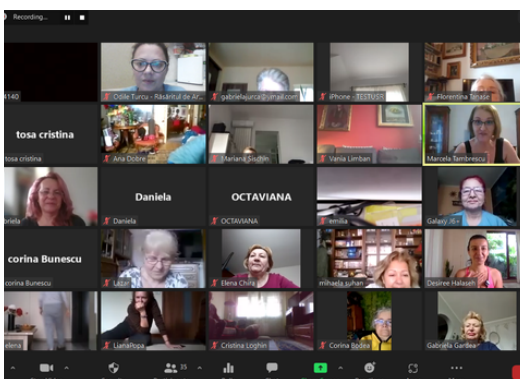
Proiect finanțat și susținut de sectorul eBusiness:

Jibe Company, Cluj Napoca și Content People, București

- 3 luni, 12 ședințe
- 68 participanți online/ședință
- 350 de beneficiari

Rutina de luni, de la ora 10 dimineața

DESPRE ȘEDINȚE

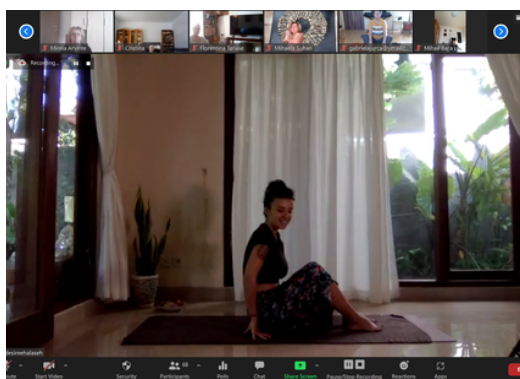


Toate ședințele din programele de mișcare oferite de Asociația Răsăritul de Argint se țin online, pe Zoom, în fiecare zi de luni, de la ora 10 dimineața.

Pot participa persoane care au împlinit vârsta de 55 de ani.

O ședință durează aproximativ 50 de minute de mișcare dedicată, blândă și benefică vârstei a treia. Toate orele se înregistrează și sunt oferite ulterior comunității noastre de seniori activi.

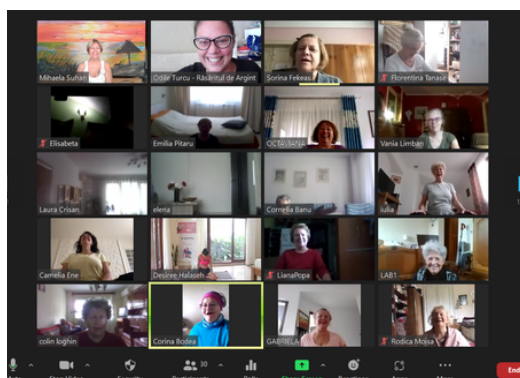
COMUNITATEA DE SENIORI ACTIVI



Odată cu mișcarea de luni de la 10 dimineața, se formează o comunitate în care participanții își împărtășesc opiniile, vorbe bune și evenimente la care se invită reciproc.

Faptul că am adus lalaltă oameni cu aceleași dorințe și idealuri îi stimulează înspre alte activități fizice, cum ar fi: mii de pași săptămânali, cursuri de dans etc.

TESTIMONIALE



"Mi-ati adus mare bucurie in suflet si in trup! Am inceput sa imi recapat mobilitatea. Am scapat de unele dureri, pentru ca m-ati invatat cum sa o fac! M-ati facut mult mai activa! Mi-ati schimbat programul de viata! Inainte, puteam sa ma scol si la 6.30, dar nu coboram din pat decat la 9-10. Acum, de cum deschid ochii, ma duc si fac o sedinta de Yoga! De cele mai multe ori, seara, mai fac inca o sedinta! M-au ajutat enorm inregistrările!" Gabriela, 60+



6 luni de program Seniori Forever Fit

Proiect finanțat și susținut de programul Start ONG, lansat de Kaufland România și administrat de asociația Act for Tomorrow.

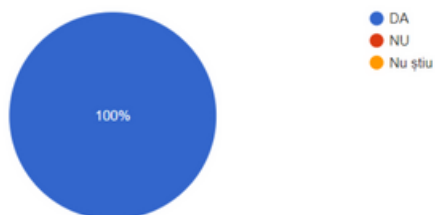
Rezultate și impact:

- ✓ **500** de participanți seniori
- ✓ 63 de localități
- ✓ 25 de ore de mișcare funcțională online, dedicată seniorilor
- ✓ 35.000 de minute vizionate ale înregistrărilor
- ✓ **181 de persoane au realizat o schimbare de comportament**
- ✓ 2 evenimente, la București și Timișoara, în luna iulie.
- ✓ 50 de seniori au devenit ambasadori, modele de bune practici în sănătate.



Credeți că programul nostru v-a ajutat să fiți mai activi, mai conștienți de importanța activităților fizice?

181 de răspunsuri



SURVEY Program Forever Fit

Proiect finanțat prin:



București



Timișoara



Interviu cu 2 dintre ambasadori la TVR Timișoara (Otilia și Jivi Nicolin)



Ce spun beneficiarii:

"Uite că cineva se gândește și la alte activități pentru seniori, nu doar la bilete de tratament și azile de bătrâni. Am fost foarte încântată. Acest program a venit la momentul potrivit, interacțiunea cu organizatorii și ceilalți participanți la acest program a fost extraordinară din primul moment."

Proiect finanțat prin:



LA FIECARE 3-4 LUNI

Sprijin pentru vârstnicii singuri și vulnerabili din mediul rural

5 Sate din Jud. Vâlcea

Imobilizați la pat, fără picioare sau cu paralizii grave, bătrânii României sunt bătrânii nimănu.

Trăiesc în sate uitate de lume, pe uliți singuratice și fără acces la servicii.

Fără acces la mâncarea necesară traiului zilnic.

Trimestrial trecem pe la ei cu pachete consistente, care le asigură hrana zilnică, o vorbă bună și **SPERANȚĂ.**

20

Beneficiari



UNEORI PUTEM MAI MULT...

Când avem fonduri, rezolvăm necesități și probleme urgente

Jud. Vâlcea



3 trepte s-au transformat în 7, dar nu peste noapte.

Scările de la casa a două bătrânici le puneau viața în pericol de fiecare dată când intrau în casă. Cu ajutorul unor donatori anonimi, acum acestea au scări pe care pot urca treptele.

Am schimbat un **boiler** pentru a aduce apă caldă curată, fără rugină, în casa a 2 bătrânei.

Am cumpărat **rețete de medicamente** necesare pentru 6 vârstnici.

Poze [aici](#) și [aici](#).



*Mulțumiri speciale părintelui **Sogor Marian**, care pe lângă grija și sprijinul personal oferit în comunitatea sa, face anual ore bune de voluntariat pentru asociație și pentru cei defavorizați.

*Are întotdeauna cuvinte de sprijin la el și niciodată nu spune NU. Mulțumim din suflet!



CĂPĂCELE COLORATE DE COPII RECICLATE

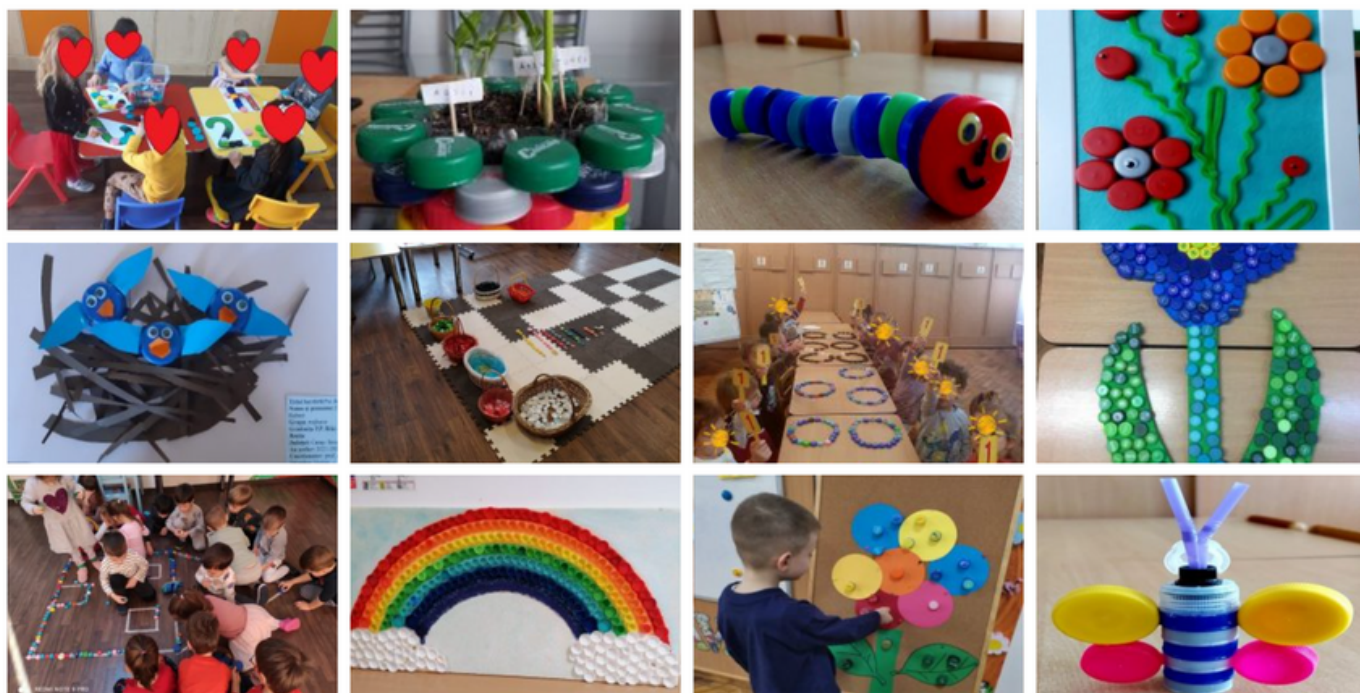
În parteneriat cu Inspectoratul Județean Timiș și:

- 12 grădinițe din jud. Timiș
- 35 de cadre didactice
- peste 900 de copii preșcolari

Timp de 1 an școlar, copiii au adunat căpăcele colorate de la sticlele de Pet, apoi au fost colectate, reciclate, iar suma (mică, dar importantă) a fost adăugată la fondul pentru cumpărarea produselor alimentare pentru vârstnicii singuri.

Cei mici au avut parte de învățare participativă, pe tot parcursul anului:

1. Module despre mediu și reciclare
2. Module despre grija față de semeni, voluntariat și empatie.



IMAGINAȚIA A CĂPĂTAT UN NOU SENS PENTRU CEI MICI



*Mulțumiri speciale **Ofeliei Volintiru**, cadru didactic la Grădinița P.P. Giroc, din cadrul Liceului Teoretic "David Voniga".

*Mulțumim din suflet! Ești un om mare, la fel ca munca titanică depusă zilnic, voluntar, în sprijinul educației!

*Proiectul continuă și anul școlar 2022-2023, numai datorită ție!





RĂSPUNS IMEDIAT

- Prin puterea donațiilor, încă din primele zile după începutul războiului, noi trimiteam primul camion cu donații în vămi și ajutam cu transport și cazare în regim de voluntariat
- Donatori

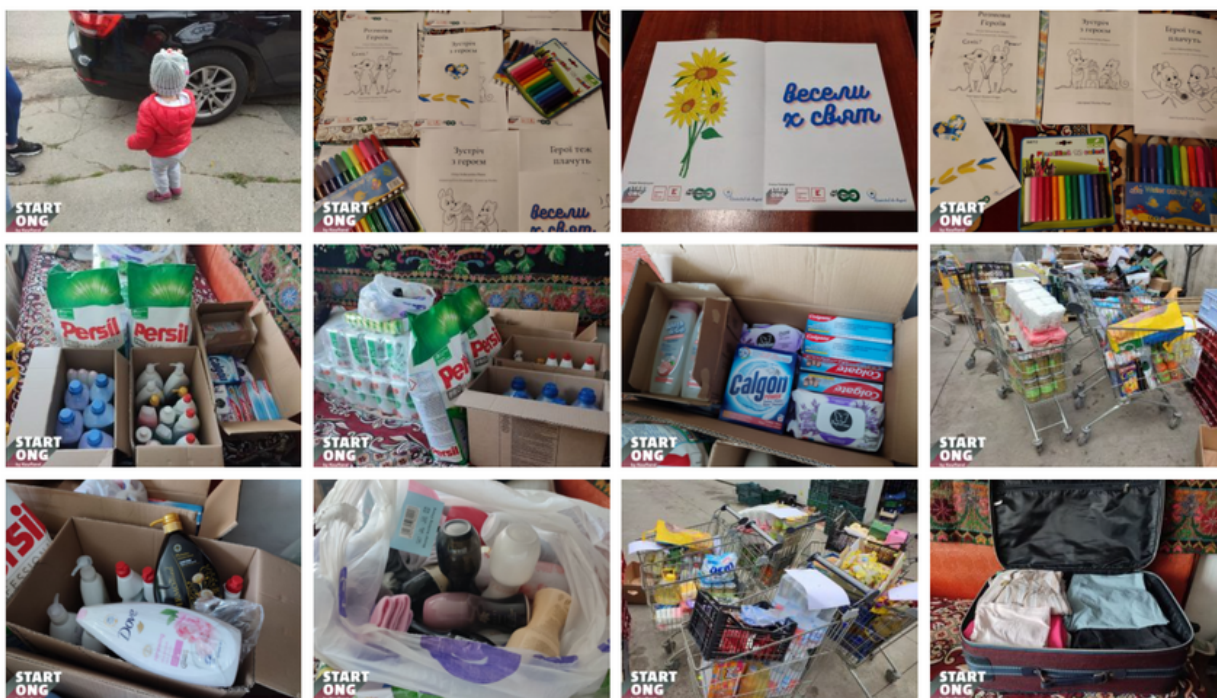
"Hello, sir. Are you going to Bucharest? Can you take me and my mom with you?"
Timur, 6 ani.

În mașină, pe drum spre București, Timur a adormit acoperindu-și urechile cu mânuțele, astfel ferindu-se de sunetul bombelor, sunet încă prezent în memoria subconștientului.



Am continuat ajutorul în punctul de tranzit Gara de Nord, București

- **2450 de sandwichuri** în Gara de Nord
- Donații consistente către 15 refugiați cazați în județul Vâlcea
- Povestioare printate în limba ucraineană și oferite celor mici
- Sprijin în găsirea cazării în Timișoara și București
- Poze aici și aici





PROIECT SUSȚINUT DE:



United Way Romania

În parteneriat cu Asociația Salvatorilor Voluntari pt. Situații de Urgență.

Cel mai important punct de tranzit: Gara de Nord, București.

Sprijin vital, în lunile în care donațiile au încetinit mult:
Mai-Iulie 2022

- **16,500 refugiați sprijiniți**
- **41,500 de produse**
- **Peste 1 tonă de fructe**

*Poze și video-uri [aici](#) și [aici](#)

Cu o valiză, sau două, cu un animal și de obicei cu minim un copil, mămicile ucrainene primesc în Gara de Nord, la orice oră din zi sau din noapte, atât o vorbă bună, cât și o apă, un ceai, ceva de mâncare, fructe și dulciuri.

Au un răgaz de câteva ore, între drumuri lungi și grele, uneori spre locuri în care nu le așteaptă nimeni.



*Credit foto în Gara de Nord: [Dan Crețu](#)



*Mulțumiri speciale **Cameliei Alexandru**, fără de care nu am fi reușit să punem acest proiect în practică. Alegerea, manevrarea și livrarea a zeci de tone de produse a fost timp de câteva luni obiectul tău de activitate de voluntariat. Zeci, poate chiar mii de ore de voluntariat. *Ne înclinăm cu recunoștință maximă!



Rezultate generale 2022:

- **21.000 beneficiari**
- **10 tone de produse donate**
- **100 de voluntari**
- **10.000 ore de voluntariat**

Impact 2022:



Îmbătrânirea activă – pilon prioritar

- 181 de seniori au afirmat că programul i-a stimulat să fie mai activi în viața zilnică
- 3 beneficiari care a reușit să evite atacurile de panică prin tehnicile învățate la orele de meditație și respirație
- Dureri lombare, cervicale, oculare au fost cel puțin ameliorate prin repetarea exercițiilor dedicate afecțiunilor.
- 1 comunitate activă online care ajută la socializare și păstrarea unui mediu de viață activ și sănătos.



- 900 de preșcolari și-au însușit noțiuni despre voluntariat și mediu, formându-și bazele de dezvoltare înspre grijă și empatie
- 35 de dascăli au primit acreditări pentru activitățile extracuriculare
- 1 revistă cu activitățile organizate va fi model pentru replicarea acestora de către alte grădinițe
- Un mediu mai curat cu 80 de kg de plastic colectat și reciclat.



- 20 de vârstnici nu vor mai merge flămânzi la culcare.
- Recurența donațiilor le asigură strictul necesar zilnic, alimentar și igienic.
- Creșterea nivelului de trai prin rezolvarea unor lucrări la case (scări, boiler).



- Societatea civilă s-a mobilizat fără precedent la izbucnirea războiului în Ucraina, ajutând milioane de refugiați fără să-și însușească statutul de voluntar.
- Suma medie cheltuită de asociația noastră pentru fiecare refugiat este de 5 lei. Impactul acestui sprijin se datorează timing-ului. Am oferit cei 5 lei când a fost cea mai mare nevoie de ajutor direct, imediat.



Conferința Națională Alzheimer 2022

Ediția a 12-a, cu participare internațională

Cu tema: Anticiparea și reducerea impactului pandemiei COVID-19 asupra bolii Alzheimer și a demențelor conexe

23 - 26 februarie

Eveniment EXCLUSIV VIRTUAL



Am acceptat cu onoare invitația de a vorbi despre programele noastre de mișcare la Conferința Națională Alzheimer 2022.

Organizator:



Asociația Română de Psihologie și Psihoterapie

ADEVERINȚĂ ODILE TURCU

A participat în cadrul programului științific al Conferinței Naționale Alzheimer 2022, ediția a 12-a, cu:

Conferință - autor

Prevenție în sănătate prin exerciții fizice dedicate vârstei a III-a



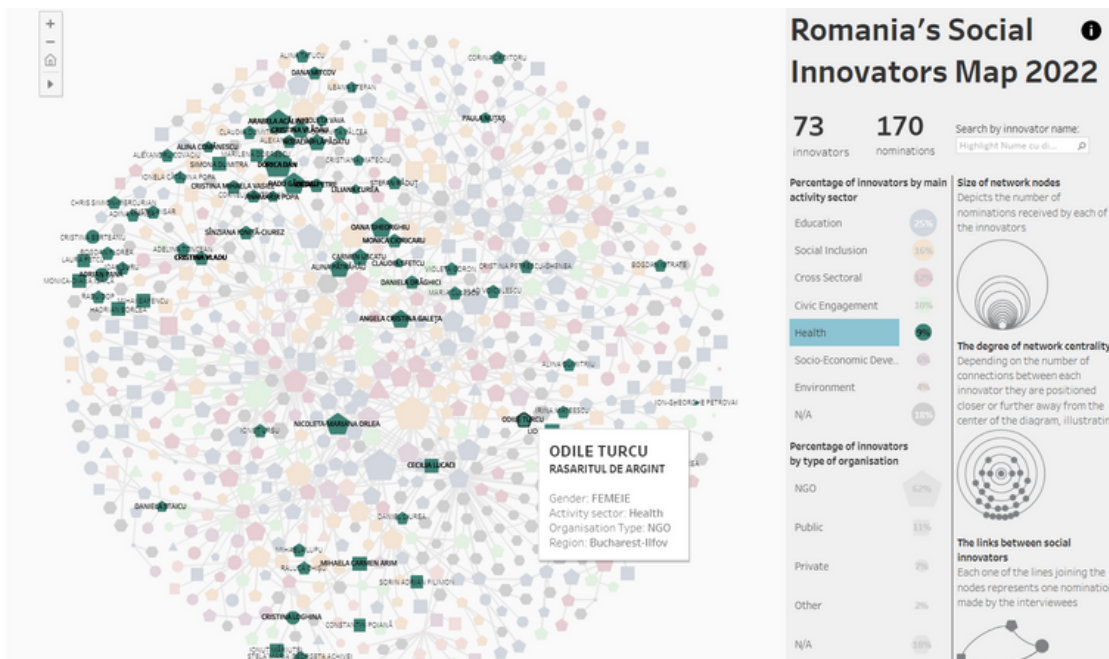
Odile Turcu
Timișoara, România

Prevenție în sănătate prin exerciții fizice dedicate vârstei a III-a



Suntem pe Harta Inovatorilor Sociali în domeniul sănătății din România, 2022

Vicepreședintele asociației, Odile Turcu se regăsește pe harta inovatorilor sociali în domeniul sănătății, alături de alți 72 de oameni care construiesc, creează și dăruiesc.



Întreaga hartă a inovatorilor sociali poate fi consultată [aici](#).



Diplome și

- Acumen Academy - Human Centered Design
- Acumen Academy - Lean Data for Social Impact
- Acumen Academy - Designing for Environmental Sustainability
- Acumen Academy - Designing for Social Impact

Acreditări

- Acumen Academy - Adaptive Leadership
- Acumen Academy - Storytelling
- Acumen Academy - Business model for Social Enterprise
- Acumen Academy - The Path of Moral Leadership



LEAN DATA APPROACHES TO MEASURE SOCIAL IMPACT

As of MAY 6, 2022,

Odile Turcu

has successfully completed an online course, **Lean Data Approaches to Measure Social Impact**, provided by Acumen Academy through NovoEd.

This course introduced how to apply the Lean Data mindset. You learned to build a streamlined survey, identify a technology for rapid data collection, and efficiently gather customer insights. Congratulations! We're glad to have you in the Acumen Academy community.

JoAnn Tan
JO-ANN TAN
 Director,
 Acumen Academy



DESIGNING FOR ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY AND SOCIAL IMPACT

As of MAY 6, 2022,

Odile Turcu

has successfully completed an online course, **Designing for Environmental Sustainability and Social Impact**, provided by Acumen Academy through NovoEd.

This project-based course introduced mindsets and methodologies for addressing environmental challenges: systems thinking, circular economy, behavioral science, and natural capital. Congratulations! We're glad to have you in the Acumen Academy community.

JoAnn Tan
JO-ANN TAN
 Director,
 Acumen Academy

Workshop-uri de dezvoltare

Startarium 4Good

Din aproape 300 de ONGuri și afaceri sociale înscrise în competiție, Asociația Răsăritul de Argint intră în semifinala Top 10.

Nu am câștigat unul dintre cele 2 granturi, dar am beneficiat de 3 luni pline de învățare, cu mentor personal.

Mulțumim, Indira Abdulvoap!

Vizionar

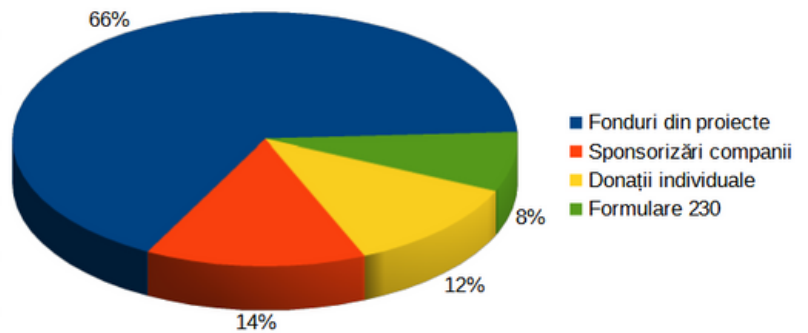
Câștigăm unul dintre cele 12 locuri în programul Vizionar, sprijin în fundraising.

- 18 luni de provocări în fundraising
 - 2 tabere de învățare și networking
 - Mentorat personal și suport lunar
- Mulțumim, Zoltan Bereczki!



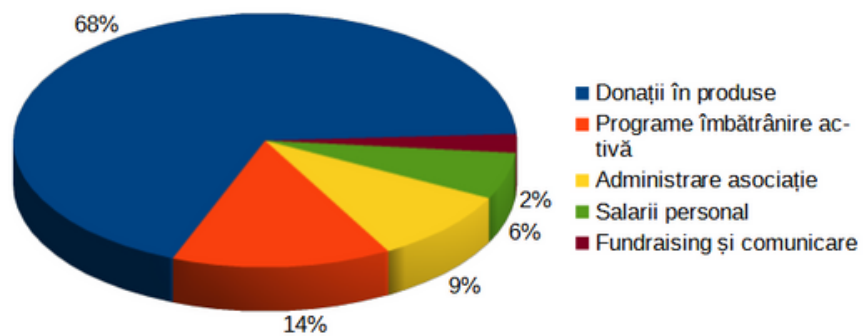
VENITURI 2022: 173.397,07 LEI

Venituri 2022	Lei	
Fonduri din proiecte	115220	66.00%
Sponsorizări companii	24568	14.00%
Donații individuale	20544.06	12.00%
Formulare 230	13065.01	8.00%
Total	173397.07	



CHELTUIELI 2022: 165.053,01 LEI

Cheltuieli 2022	Lei	
Donații în produse	112533.77	68.00%
Programe îmbătrânire activă	23324	14.00%
Administrare asociație	15369.1	9.00%
Salarii personal	9853	6.00%
Fundraising și comunicare	3973.14	2.00%
Total cheltuieli	165053.01	



- Administrare asociație: contabilitate, taxe, comisioane, transport, administrare online (site, găzduire, Zoom, Ads etc), utilități, dezvoltare organizațională etc.



Asociația
Răsăritul de Argint

CIF: 43377234

SPONSORI:



PARTENERI:

**Donatori individuali:**

Ștefan Radu, Elena Iordache, Andrei Stăicu, Mihai Moldovanu, Mihai Mustea, Lucian Grigore, Daniel Neculai, Maria Marcela Țămbrescu, Elisabeta Avram, Edith Costin, Magda Parvu, Raluca Victoria, Laura Pîrvu, Iuliana Rada, Magdalena Stoianov, Isabela și Rareș Tăbuleț, Emilia Pitaru, Bartis Aurelia Sorina, Raluca Tinca, Meda Bredean Somesan, Mariana Elena Adler, Mircea Ursu, Arici Liliana, Stoica Mariana Elena, Monica Ghita, Dulamita Iulia, Irina Pătru-Florea, Claudiu Trifan, Alina Meleaca-Baicu, Oana Ralu, Liana Popa, Laura Leonte, Corina Banu, Mircea Criveanu, Jurca Gabriela, Olimpia Bologa, Desirée Halaseh, Valentin Busuioc, Delia Curtuzan, Liliana Arici, Doina Pobleanu, Sita Rosca, Ema Pascu, Paul Pancotan, Chira Elena, Doina Profir, Cătălina Gică, Gongoroi Luciana, Tania Munteanu, Octaviana Postolache, Camelia Ene, Ileana Popescu, un donator anonim și "un om care a avut bunici".

Vă mulțumim tuturor cu recunoștință!

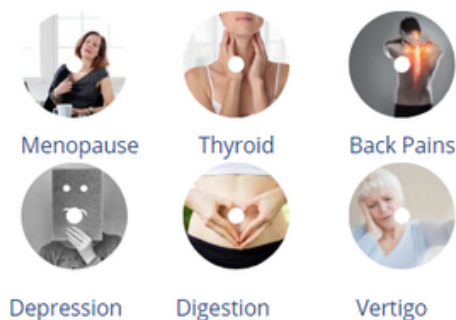
Încotro ne îndreptăm în 2023?

CONTINUĂM CE-AM ÎNCEPUT



Cu o floare nu se face primăvară. Continuăm rutina mișcării, de luni de la ora 10 dimineața. Vom fi alături de seniori și în anul 2023 cu programe dedicate de mișcare funcțională online. Vom continua și sprijinul trimestrial pentru vârstnicii din 5 sate din județul Vâlcea, satisfăcând nevoile de bază ale acestora de trai zilnic.

PLATFORMA MIA



M.I.A

Ne dorim cel mai mult pentru anul 2023 să ieșim live cu platforma interactivă de mișcare pentru seniori. O platformă ușor de navigat, structurată și interactivă, în care fiecare senior își va putea atinge obiectivele legate de sănătate, va putea repeta cursurile oricând și va fi stimulat cu certificate, remindere și încurajări.

DEPISTAREA ȘI SCĂDEREA RISCURILOR DE CĂZĂTURI LA VÂRSTA A TREIA



Cercul vicios de care nu scăpăm decât prin mișcare. Căzăturile la vârsta a treia sunt mult mai periculoase decât la o vârstă fragedă, riscul de a rămâne imobilizat la pat după o căzătură fiind extrem de ridicat. Proiectul ar contribui direct la economia de argint și este unul dintre cele mai importante proiecte din strategia pe termen lung a asociației Răsăritul de Argint.

SPERĂM SĂ NE FIȚI LA FEL DE APROAPE ȘI ÎN 2023



Tot ceea ce facem este un efort de grup. Fiecare persoană care ne ajută este parte integrată în Asociația Răsăritul de Argint. Fie că ați donat, ați completat formulare, ne-ați sponsorizat, ne-ați încurajat, ați făcut voluntariat sau ne-ați susținut cu o distribuție, ați contribuit direct la rezultatele și impactul asociației. Noi toți, împreună, suntem Răsăritul de Argint. și vă mulțumim cu recunoștință!



*Asociația
Răsăritul de Argint*

CIF: 43377234

HAI SĂ-I FACEM
SĂ ZÂMBEASCĂ
ÎN CONTINUARE!



[Website](#)



[Facebook](#)



[You Tube](#)



[Linkedin](#)

Sediul asociației: Județul Timiș
Sat Moșnița Veche (Com. Moșnița Nouă),
str. Muntenia nr.8, ap.2

acasa@rasarituldeargint.ro
tel: 0723.832.717