



MINISTERUL MUNCII  
ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL EDUCAȚIEI  
ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



UNIVERSITATEA  
DE STAT DIN  
MOLDOVA



moldcell<sup>®</sup>  
FOUNDATION

# UNIVERSITATEA VÂRSTEI A TREIA



Această publicație a fost elaborată cu suportul Ministerului Muncii și Protecției Sociale, Fondului ONU pentru Populație (UNFPA) în Republica Moldova, Fundației Moldcell și Universității de Stat din Moldova, cu susținerea financiară a Agenției Cehe pentru Dezvoltare, și nu reflectă neapărat opinia acestor instituții sau a altor afiliate.

■ Datele statistice relevă faptul că Republica Moldova se confruntă cu un ritm alert de îmbătrânire a populației. Ponderele populației vârstnice este în creștere. În 2024, 1 din 4 persoane din țară are peste 60 de ani. Până în 2040, populația vârstnică va constitui 30% din populația țării.

Studiul „Generații și Gen” (GGS) reflectă faptul că învățarea pe tot parcursul vieții și competențele digitale sunt foarte importante pentru toate generațiile. De exemplu, persoanele în etate pot accesa serviciile publice și participa în comunitate, prin intermediul diferitor platforme digitale. Generațiile se pot conecta, indiferent de distanța socială și cea fizică. Beneficiile digitalizării au fost reconfirmate în cadrul mai multor programe sociale, implementate de UNFPA, în colaborare cu Ministerul Muncii și Protecției Sociale.

Pe parcursul ultimilor 4 ani, Fondul ONU pentru Populație, în parteneriat cu Ministerul Muncii și Protecției Sociale, Fundația Moldcell și HelpAge Moldova, a implementat programe locale de învățare pe tot parcursul vieții și de dezvoltare a competențelor digitale, capacitanđ peste 2.000 de persoane în etate, din 26 de regiuni ale țării.

Cu scopul de a crea mai multe oportunități de îmbătrânire activă și sănătoasă, Ministerul Muncii și Protecției Sociale, în parteneriat cu UNFPA, a dezvoltat Programul Național pentru Îmbătrânire Activă și Sănătoasă pentru anii 2023-2027, care a fost aprobat pe data de 28 iunie, 2023.

Creșterea numărului persoanelor vârstnice care participă în programe de învățare și activități comunitare, pentru împuternicirea lor, reprezintă unul dintre obiectivele Programului Național.

În anul 2023, a fost lansat programul-pilot „Universitatea Vârstei a Treia”, care are drept scop sporirea nivelului de participare a vârstnicilor în programe de învățare și dezvoltare a competențelor digitale. Acest program mai facilitează interacțiunea socială, reducând sentimentul de izolare și singurătate. Programul este implementat de Universitatea de Stat din Republica Moldova, în parteneriat cu Ministerul Muncii și Protecției Sociale, Fondul ONU pentru Populație și Fundația Moldcell.





## Ce reprezintă Universitatea Vârstei a Treia?

UV3 este un program internațional, o formă de educație nonformală, ale cărei obiective sunt implicarea, dezvoltarea abilităților și motivarea membrilor comunității (în special a persoanelor în etate).

În Republica Moldova, Universitatea Vârstei a Treia este un program-pilot lansat de către Fondul Națiunilor Unite pentru Populație (UNFPA), în parteneriat cu Ministerul Muncii și Protecției Sociale, Ministerul Educației și Cercetării, Universitatea de Stat din Moldova, Universitatea de Stat „Bogdan Petriceicu Hașdeu” din Cahul, Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți, Fundația Moldcell, cu suportul financiar al Agenției Cehe pentru Dezvoltare.

## Istoricul UV3 ca program educațional pentru seniori

1973

A luat naștere primul program de educație de tip UV3. Universitatea Vârstei a Treia a fost fondată la Universitatea de Științe Sociale din Toulouse (Franța), la inițiativa profesorului Pierre Vellas.

1975

Prima UV3 fondată în Polonia, de către Halina Szwarc, gerontologă, la Centrul Medical din Varșovia.

1975

Prima UV3 din Italia, fondată la Torino.

1982

Prima UV3 din Regatul Unit, înființată la Cambridge, de către profesorul Peter Laslett, sociologul Michael Young și scriitorul Eric Midwinter.

1983

Prima Universitate pentru seniori din China, înființată în orașul Jí'nan, din provincia Shandong.

1984

Prima UV3 din Australia, orașul Melbourne.

1985

Prima UV3 din Finlanda, fondată la Universitatea din Jyväskylä.

1986

Prima UV3 din Republica Cehă, fondată în orașul Olomouc.

1990

Prima UV3 din Slovacia, înființată la Universitatea Comenius din Bratislava.

1991

Prima UV3 din Croația, fondată în cadrul „Universității Deschise Publicului” din Zagreb.

1995

Este inițiată mișcarea UV3 în Irlanda, susținută de politicianul Michael D. Higgins.

2016

Prima UV3 din România. Este înființată la Galați, în cadrul Universității „Dunărea de Jos”, de către Violeta Patrașcu, doctor și profesor universitar.

2023

**Este fondată prima UV3 din Republica Moldova, în cadrul Universității de Stat din Moldova.**

# Misiunea Universității Vârstei a Treia

Misiunea UV3 este de a oferi persoanelor în etate oportunități de învățare pe tot parcursul vieții, de a le crea un mediu favorabil pentru socializare și comunicare, astfel încât să fie în continuare active și implicate, să simtă că sunt utile și valorificate în societate, să-și dezvolte cunoștințe și competențe, pentru a face față provocărilor și pentru a participa activ în comunitate.





# Structura UV3

## Cursuri și oportunități de învățare

- Durata studiilor la UV3 – 1 an, divizat în 2 semestre.
- Beneficiarii pot selecta maximum 4 cursuri pe care să le studieze, câte 2 per semestru.
- Cursurile se desfășoară în format fizic, la Universitatea de Stat din Moldova.
- Lecțiile sunt disponibile în limbile română și rusă.
- O grupă de studenți seniori este formată din 18-20 de persoane.

## Oferta educațională a Universității Vârstei a Treia:

Cursuri	Ateliere tematice/Grupuri de discuții
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dezvoltarea abilităților digitale</li> <li>2. Starea de bine și comunicarea între generații</li> <li>3. Longevitate sănătoasă</li> <li>4. Educația juridică</li> <li>5. Limba engleză pentru seniori</li> <li>6. Istoria noastră în secolul XX</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Rolul inteligenței artificiale în viața seniorilor</li> <li>■ Mediacritica - diferențierea știrilor și informației</li> <li>■ Comunicare și relaxare prin terapia artei</li> <li>■ Psihologia bunicilor – „experiența mea de bunică/bunel”</li> <li>■ „Biblioteca vie”</li> <li>■ Acordarea primului ajutor medical</li> <li>■ Dansul și meditația pentru vârstnici</li> </ul>
Condiții de realizare	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Durata unui curs: 14 ore academice.</li> <li>■ Durata unei lecții: 90 de minute (două ore academice).</li> <li>■ Orele au loc o dată pe săptămână, timp de 7 săptămâni.</li> <li>■ La finele cursului, studenții seniori susțin o probă de evaluare.</li> </ul>	<p>Atelierele tematice vor fi planificate cel puțin două pe lună.</p>
Procesul de înscriere	
<p><b>Înscrierea la UV3 are loc prin:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ completarea formularului în format online (distribuit pe rețelele sociale, pe paginile partenerilor de dezvoltare, ale organizațiilor membre ale Platformei Îmbătrânire Activă) sau prin</li> <li>■ completarea în format fizic, la sediul Centrului de Resurse pentru Formare Continuă din cadrul USM.</li> </ul> <p><b>Condiții de participare:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ vârsta de peste 60 de ani;</li> <li>■ disponibilitatea de a se deplasa la Universitate.</li> </ul>	<p>Înscrierea la ateliere va avea loc pe parcursul anului de studii.</p> <p>Beneficiarii atelierelor sunt seniorii absolvenți ai UV3 și studenții seniori înscriși în anul de studii curent.</p>

### Cursul „Dezvoltarea abilităților digitale”

Ponderea populației vârstnice care utilizează tehnologiile moderne, în special internetul, ca sursă de informare și platformă pentru socializare, este în creștere. Pentru mulți dintre cei care au acces la internet acasă sau într-un spațiu public (de exemplu, biblioteca), rețelele sociale și alte platforme online reprezintă o modalitate de a menține legătura cu prietenii și membrii familiei, astfel fiind prevenit sau redus riscul de izolare socială (singurătate, stres, anxietate).



Cursul „Dezvoltarea abilităților digitale” are misiunea de a facilita formarea și îmbunătățirea competențelor necesare vârstnicilor, pentru a putea naviga în siguranță în lumea digitală, aflată în continuă schimbare. Cursul include un cadru educațional adaptat nivelului de cunoștințe și necesităților specifice ale studenților de vârstă a treia, cu accent pe utilizarea telefoanelor mobile și dezvoltarea abilităților asociate.



#### În cadrul cursului, studenții:

- utilizează telefonul mobil, inclusiv pentru a accesa diferite aplicații;
- își creează profil pe rețelele sociale și învață cum să socializeze;
- exersează tehnici sigure de căutare a informației pe internet;
- află care sunt politicile și practicile de securitate în mediul online, pe care trebuie să le respecte;
- învață cum să acceseze serviciile publice și cele de protecție socială online.



## Cursul „Starea de bine și comunicarea între generații”

Cursul „Starea de bine și comunicarea între generații” își propune să contribuie la îmbunătățirea relației dintre vârstnici, copii, nepoți, precum și la diminuarea stărilor de singurătate, îngrijorare și tristețe. Există mai multe mituri despre bătrânețe, care fac această perioadă a vieții să pară indezirabilă, lipsită de fericire, activitate și aspirații. Cursul respectiv sparge credințele false despre bătrânețe, oferind fiecărui senior posibilitatea de a-și consolida starea de bine, de a-și forma o atitudine pozitivă față de procesul de îmbătrânire și de a-și gestiona eficient emoțiile.



### În cadrul cursului, studenții:

- învață cum să înțeleagă stările emoționale proprii și ale celor din jur;
- aplică metode eficiente de exprimare și gestionare a emoțiilor;
- învață despre diferențele între generații și cum să le accepte;
- își dezvoltă abilități de comunicare cu generația tânără;
- abordează noi strategii de a face față situațiilor dificile;
- învață cum să-și organizeze timpul în mod eficient.



## Cursul „Longevitate sănătoasă”

Cursul „Longevitate sănătoasă” facilitează accesul persoanelor de vârstă a treia la informație de calitate, conform vârstei și necesităților specifice, oferă suport în cunoașterea modalităților de prevenire și protecție împotriva factorilor cu efect negativ asupra sănătății, ceea ce va contribui inclusiv la creșterea speranței de viață și a calității vieții.

Cursul își propune să familiarizeze studenții seniori cu conceptul de longevitate sănătoasă și să le cultive ideea că speranța de viață depinde, în mare parte, de comportamentul individual proactiv. Participanții învață că procesul de îmbătrânire poate fi „administrat” (incetinit) și, în consecință, bolile asociate vârstei pot fi prevenite.

### În cadrul cursului, studenții:

- În cadrul cursului, studenții:
- înțeleg particularitățile de vârstă și învață să accepte schimbările fiziologice;
- află care sunt metodele corecte de recoltare, uscare și preparare a plantelor medicinale;
- cunosc și diferențiază plantele medicinale utilizate în tratarea diferitor tipuri de afecțiuni;
- își evaluează modul de alimentație, precum și necesarul de substanțe nutritive.



## Cursul „Educația juridică”

Cursul „Educația juridică” își propune să capaciteze vârstnicii cu diverse cunoștințe, abilități și instrumente, care să contribuie la creșterea sentimentului de siguranță în propria persoană, la dezvoltarea capacităților de a acționa în conformitate cu prevederile legislației naționale, în interes personal și social, și de a-și revendica drepturile.

Astfel, cunoștințele și aptitudinile dobândite în cadrul acestui curs vor contribui la dezvoltarea siguranței psihologice, la sporirea încrederii în sine și la valorificarea utilității sociale a persoanelor în etate.



### În cadrul cursului, studenții:

- află care sunt drepturile fundamentale ale omului;
- învață cum să identifice situațiile de încălcare a drepturilor vârstnicilor;
- află despre activitățile sistemului judiciar;
- cunosc modul în care pot interacționa cu instituțiile de stat;
- află despre cum pot beneficia de serviciile juridice disponibile în țară.



## Cursul „Istoria noastră în secolul XX”

Cursul „Istoria noastră în secolul XX” își propune să capaciteze vârstnicii cu diverse cunoștințe, abilități și instrumente necesare pentru înțelegerea aprofundată a istoriei Basarabiei și a specificului popoarelor care locuiesc în prezent, în acest spațiu, contribuind astfel la consolidarea relațiilor interetnice armonioase, prin comunicare eficientă în baza adevărului istoric.

### În cadrul cursului, studenții:

- descoperă personalitățile notorii ale mișcării de renaștere națională;
- află detalii despre Basarabia ca parte a României Mari și despre contextul istoric privind cel de-Al Doilea Război Mondial;
- pot explica urmările pozitive și negative ale regimului sovietic în RSSM;
- pot analiza influența regimului comunist asupra dezvoltării culturii, educației și religiei.



## Cursul „Limba engleză pentru seniori”

Prin participarea la acest curs, studenții seniori au oportunitatea de a-și dezvolta abilități noi, de a interacționa cu persoane din diverse domenii și de a-și lărgi orizonturile culturale. Cursul nu doar îmbunătățește competențele lingvistice, prin oferirea accesului la o varietate de resurse educaționale, culturale și de divertisment, ci și contribuie la o viață mai activă și împlinită.



Învățarea limbii engleze în rândul seniorilor mai poate contribui la îmbunătățirea sănătății mintale, oferindu-le oportunitatea de a-și antrena memoria și puterea de concentrare.

În plus, învățarea unei limbi străine oferă seniorilor sentimentul de realizare personală și de autoeficacitate, ajutându-i să-și depășească barierele și să-și mențină o atitudine pozitivă față de procesul de îmbătrânire.

Cursul este adaptat ritmului și stilului de învățare al fiecărui participant, astfel încât toți studenții să se simtă confortabil și motivați să progreseze.

### În cadrul cursului, studenții:

- exersează formule de salut și de prezentare pentru conversații simple;
- învață vocabularul elementar privind rutina zilnică, alimentație, hobbyuri, mediul de trai, mediul înconjurător;
- învață vocabularul elementar necesar pentru călătorii.



# Experiența primului an UV3 în Republica Moldova

În Republica Moldova, prima Universitate a Vârstei a Treia a fost lansată la 1 octombrie, 2023. Universitatea de Stat din Moldova a preluat modelul UV3 al Republicii Cehe și a dezvoltat un program-pilot de studii, care a oferit în primul an două cursuri:

1. Dezvoltarea competențelor digitale
2. Starea de bine și comunicarea între generații

În primul an de studii, au fost înscriși 57 de studenți seniori, repartizați în trei grupe (două grupe cu predare în limba română, o grupă cu predare în limba rusă).

Principalele beneficii oferite de UV3 vârstnicilor sunt: oportunități de învățare, interacțiune socială, dezvoltare personală.

## Aspectele semnificative învățate în cadrul cursurilor:

- Utilizarea telefonului mobil nu numai pentru a comunica, dar și pentru a folosi aplicațiile.
- „Am descoperit ce înseamnă inteligența artificială”.
- Navigare sigură pe internet.
- Utilizarea poștei electronice prin intermediul telefonului.
- Utilizarea aplicațiilor YouTube, Viber, WhatsApp, Facebook.
- Asigurarea confidențialității datelor personale.
- Achitarea online a facturilor.
- Respectul și ascultarea reciprocă.
- Analiza și gestionarea emoțiilor.
- Simbioza dintre știință și experiența de viață.
- „Cum să înțelegi mai bine generațiile tinere”.
- „Cum să ne comportăm diferit în situații diferite”.
- Trăirea emoțiilor în mod sănătos.
- „Am învățat că viața trebuie trăită sănătos și să ne bucurăm de ea”.
- „Am învățat să avem mai multă răbdare, să fim amabili, după 60+ viața abia începe”.
- „Exerciții pentru a ne menține sănătatea mintală”.

**57 de studenți seniori,  
cu vârsta 60+, au finalizat  
cu succes cursurile UV3  
și au primit diplome de  
absolvire.**

Experiența primului an al Universității Vârstei a Treia a confirmat necesitatea dezvoltării programelor de învățare pe tot parcursul vieții. Dorința și motivația vârstnicilor de a cunoaște informații noi, de a învăța cum să facă față provocărilor actuale și să depășească anumite situații din viață sunt un exemplu pentru tânăra generație.



## Povești de succes și testimoniale

„Când am depus dosarul, erau deja înregistrate circa 200 de cereri. Speram să fiu selectat și așteptam cu nerăbdare. Aceste cursuri mi-au permis să învăț cum să comunic cu alți oameni, cu noile generații, cum să mă comport în diverse situații. Am învățat cum să utilizez diferite funcții ale telefonului mobil, am legat aici și relații de prietenie, am obținut experiențe noi. După ce va fi extinsă oferta curriculară, neapărat voi participa din nou”.

**Mihail Rotar, absolvent UV3,  
78 de ani.**



„Persoanele în etate au un potențial enorm, care trebuie valorificat. Această Universitate ne-a permis să învățăm elemente esențiale pentru viață, pe care le vom utiliza în orice situație și care ne vor ajuta să depășim orice provocare. Până a fi anunțată că am fost selectată, am sunat de câteva ori organizatorii, așteptam cu entuziasm acest nou început. Fiecare zi de joi era specială, veneam cu o oră mai devreme și așteptam în hol, ca mentora noastră, doamna Tatiana Turchină, să ne deschidă ușa”.

**Elena Pocriciuc, absolventă UV3,  
68 de ani.**





„Am învățat cum putem să contribuim la starea noastră de bine. Am discutat despre lumea emoțiilor, cum să ne înțelegem mai bine și să găsim puntea de comunicare cu generațiile tinere, cum să facem față unor situații vulnerabile și să ne organizăm timpul, astfel încât să ne simțim activi, implicați și bine. Am învățat diverse exerciții de stimulare a creierășului nostru, pentru a ne menține sănătatea”.

Valentina Naumova, absolventă UV3, 75 de ani.

