

**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII AL
REPUBLICII MOLDOVA
INSTITUȚIA MEDICO-SANITARĂ
PUBLICĂ
„CENTRUL MEDICILOR DE FAMILIE
MUNICIPAL BĂLȚI”**

Str. Decebal nr. 101V, MD-3100, mun. Bălți
Tel. +373 231 75228; Fax. +373 231 72588,
<http://cmf-balti.md/> e-mail: cmfbalti@ms.md



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА
ПУБЛИЧНОЕ МЕДИКО-САНИТАРНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ „ЦЕНТР СЕМЕЙНЫХ
ВРАЧЕЙ МУНИЦИПИЯ БЭЛЦЬ”**

Ул. Дечебал № 101В, MD-3100, мун. Бэлць
Тел. +373 231 75228; Факс. +373 231 72588,
<http://cmf-balti.md/>, e-mail: cmfbalti@ms.md

ORDIN

nr. 164 din 30.09.25

Cu privire la organizarea și desfășurarea activităților
în cadrul Săptămânii Europene a sportului 30 septembrie -5 octombrie 2025

În conformitate cu calendarul evenimentelor Organizației Mondiale a Sănătății și a prevederilor Programului național de prevenire și control al bolilor netransmisibile prioritare în Republica Moldova pentru anii 2023-2027 aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 129 din 15.03.2023, precum și în temeiul Dispoziției Ministerului Sănătății al Republicii Moldova nr. 213/d din 29.09.2025 privind organizarea și desfășurarea activităților în cadrul Săptămânii Europene a sportului 30 septembrie - 5 octombrie 2025, Dispoziția Primarului mun. Bălți nr. 360 din 29.09.2025 privind organizarea și desfășurarea în municipiul Bălți, a Festivalului „Bunica și Bunelul Fest”, ediția a VIII-a.

ORDON:

1. A aproba planul de acțiuni privind organizarea și desfășurarea activităților în IMSP „CMF mun. Bălți” Săptămânii Europene a sportului 30 septembrie - 5 octombrie și Festivalului „Bunica și Bunelul Fest”, ediția a VIII-a, 5 octombrie.
2. Responsabile: Osoianu Lina – psihologă în educație pentru sănătate
Vacarciuc Margarita – asistentă medicală în educație pentru sănătate:
 - 2.1 Vor organiza și desfășura în mun. Bălți Săptămânii Europene a sportului 30 septembrie - 5 octombrie 2025;
 - 2.2 Vor contribui la organizarea și desfășurarea în mun. Bălți a Festivalului „Bunica și Bunelul Fest”, ediția a VIII-a, 5 octombrie 2025;
 - 2.3 Vor elabora/adapta suport de comunicare și a materialelor informaționale privind creșterea gradului de informare și sensibilizare a populației despre beneficiile mișcării în prevenirea bolilor netransmisibile (material informativ, flyer, banere pentru social media etc.);

2.4 Va totaliza și informa pe 6 octombrie Centrul de Sănătate Publică Bălți, privind rezultatele desfășurării Săptămânii Europene a sportului.

3. Șefele Centrelor de Sănătate (Ludmila Novac, Valentina Ciobanu, Natalia Vatanianuc, Veronica Corloteanu-Bocancea, Silvia Marco, Larisa Belaia), șefele de secții (Elena Antoci, Valentina Naval, Svetlana Condrea-Ivanov, Tatiana Reșchitor, Viorica Corcimar), sefa CSPT (Osoianu Lina) și șeful CCSM (Secrieru Alexandru):

3.1 Vor organiza și desfășura în subdiviziuni activități privind crește gradul de informare și sensibilizare a populației despre beneficiile mișcării în prevenirea bolilor netransmisibile;

3.2 Vor asigura participarea activă a tuturor colaboratorilor și îndeplinirea acțiunilor preconizate, conform planului aprobat;

3.3 Șefele CS vor identifica și delega câte 2 asistente medicale din fiecare CS, care vor participa pe 5 octombrie, ora 10.00-16.00 la desfășurarea screeningului medical și desfășurarea activităților de informare și sensibilizare a populației privind promovarea modului sănătos de viață și anume realizarea în corturi măsurarea tensiunii arteriale, măsurarea glicemiei și oferirea materialelor informaționale (piața V.Alecsandri);

3.4 Vor prezenta în anticamera până pe data de 2 octombrie ora 17.00, lista asistentelor medicale identificate și delegate să participe la evenimentul pe 5 octombrie, piața V.Alecsandri;

3.5 Vor prezenta informația privind măsurile realizate responsabilului în educație pentru sănătate către 06.10.2025.

4. Asistentele medicale:

4.1 Vor organiza și desfășura în teritoriile deservite și instituțiile subordonate activități de alfabetizare a populației privind crește gradul de informare și sensibilizare a populației despre beneficiile mișcării în prevenirea bolilor netransmisibile.

4.2 Implicarea în desfășurarea screeningului medical și desfășurarea activităților de informare și sensibilizare a populației privind promovarea modului sănătos de viață pe 5 octombrie ora 10.00-16.00 și anume realizarea în corturi măsurarea tensiunii arteriale, măsurarea glicemiei și oferirea materialelor informaționale (piața V.Alecsandri).

6. Controlul prezentului ordin mi-l asum.

Director



Pavel FLOREA

Ex. Osoianu Lina (psihologă în educație pentru sănătate)
Tel.: 079879534

„APROB”
IMSP „Centrul Medicilor de Familie mun. Bălți”



Director Florea Pavel

(semnătura)

PLAN

privind organizarea și desfășurarea Săptămânii Europene a sportului 30 septembrie - 5 octombrie 2025 și desfășurarea în municipiul Bălți, pe 5 octombrie a Festivalului „Bunica și Bunelul Fest”, ediția a VIII-a

Responsabil: Cabinetul educație pentru sănătate (CES)

Scopul: informarea și sensibilizarea cetățenilor mun. Bălți privind creșterea gradul de informare și sensibilizare a populației despre beneficiile mișcării în prevenirea bolilor netransmisibile.

Nr. activ.	Activitățile (descrierea scurtă)	Perioada de realizare	Responsabilii	Materiale necesare	Indicatorii de progres
1.	Elaborare materialelor informative, multiplicarea și repartizarea prin Centrele de Sănătate și servicii, plasarea lor în locurile vizibile pentru pacienți. Identificarea spoturilor video la subiect și asigurarea derulării lor în holurile Centrele de Sănătate și servicii.	30 septembrie - 5 octombrie	Vacarciuc Margarita – asistenta medicală CES	Materiale informaționale Spoturi video	Numărul de materiale informaționale repartizate
2.	Mediatizarea evenimentelor promovate și produselor informaționale pe paginile de socializare a Centrului Medicilor de Familie Bălți: Instagram și Facebook	30 septembrie - 5 octombrie	Ludmila Dumbrăveanu – purtător de cuvânt CMF Bălți	Comunicat de presă Materiale informaționale Spoturi video	Numărul de publicații
3.	Alfabetizarea populației despre beneficiile mișcării în prevenirea bolilor netransmisibile în cadrul convorbirilor	30 septembrie - 5 octombrie	Șefii CS, CCSM și CSPT Vacarciuc	Materiale informaționale	Numărul de convorbiri individuale Numărul de

	individuale		Margarita – asistenta medicală CES		materiale informaționale repartizate
4.	Interviu/reportaj ”Sănătatea mea – dreptul meu”	5 octombrie	Pavel Florea – director CMF Bălți	Materiale informaționale	Numărul de reportaje/interviu
5.	Acțiuni comunitare: Locațiile cu instalarea corturilor: 3 corturi Piața V. Alexandri Activități în cort (2 asistente medicale): • Măsurarea tensiunii arteriale • Măsurarea glicemiei • Repartizarea materialelor informative	5 octombrie, 10.00-16.00	Vacarciuc Margarita – asistenta medicală CES Asistente medicale – câte 2 per CS	Echipament : halat, mască, tonometru mecanic	Numărul de persoane investigate (glicemia, tensiunea arterială) Numărul de materiale informaționale repartizate
6.	Acțiuni de informare și sensibilizare a tinerilor despre beneficiile mișcării în prevenirea bolilor netransmisibile. Format on line, off line (Facebook, Instagram, Tiktok)	30 septembrie - 5 octombrie	Echipa CSPT		Numărul de tineri informați Numărul de materiale info repartizate Numărul de vizualizări on line

#FiiActiv în 2025: sărbătorim 10 ani de mișcare, motivație și avânt” este apelul Săptămânii Europene a Sportului din anul curent

În perioada 30 septembrie - 5 octombrie 2025 Republica Moldova se alătură Săptămâna Europeană a Sportului, eveniment de amploare la nivel european, care marchează în acest an 10 ani de la lansare, scopul fiind promovarea activității fizice și sportului pentru sănătate și bunăstare pe parcursul vieții.

A fi activ este una dintre cele mai eficiente modalități de a stimula bunăstarea mintală, de a reduce stresul și a uni oameni din diferite generații; de la bunici, care se plimbă cu nepoții săi, la adolescenți care practică sport în echipă și adulți care își iau o pauză pentru a face mișcare. Activitatea fizică ne ajută să ne

simțim mai bine, să gândim mai clar și să prevenim consecințele grave ale bolilor netransmisibile.

Activitatea fizică este una din principalele componente ale unui stil de viață sănătos, ce joacă un rol esențial în menținerea pe termen lung a sănătății și bunăstării fizice și mentale pe parcursul vieții. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește **activitatea fizică** ca orice mișcare a corpului produsă de mușchii scheletici, care necesită consum de energie, ce se referă la toate mișcările, inclusiv în timpul liber, pentru deplasarea în anumite locuri, sau ca parte a muncii sau activităților casnice ale unei persoane.

Varietatea mare de efecte benefice asupra sănătății pe care activitatea fizică le poate avea, de exemplu asupra sistemului cardiovascular, coloanei vertebrale și articulațiilor, este bine dovedită științific. În același timp, majoritatea oamenilor duc un mod de viață sedentar – la școală, acasă, la birou sau în mașină, fără a se implica în careva activități fizice. Acest mod de viață este asociat cu o gamă largă de boli cronice și decese premature.

Astfel, inactivitatea fizică și modul sedentar de viață au devenit al patrulea factor de risc important pentru mortalitatea globală, provocând peste **3,2 milioane de decese** în întreaga lume, inclusiv circa **1 milion** de decese - în regiunea europeană a OMS. Pe măsură ce țările se dezvoltă economic, nivelul de inactivitate fizică crește și poate ajunge până la 70% din cauza schimbării modelelor de transport, a utilizării sporite a tehnologiei pentru muncă și recreere, a valorilor culturale și a comportamentelor sedentare în creștere.

De menționat, că au devenit tot mai evidente costurile sociale și economice ale inactivității fizice. Spre exemplu: copiii inactivi sunt expuși riscului de a avea o stima de sine mai scăzută, o anxietate mai mare și un nivel mai ridicat de stres, deseori fiind expuși bullying-ului. Printre adulții care lucrează, angajații inactivi au un număr dublu de zile de absenteism de la locul de muncă în comparație cu angajații care sunt activi fizic.

De asemenea, conform estimărilor Organizației Mondiale a Sănătății, cheltuielile directe (pentru îngrijirea sănătății) și indirecte (pierderea producției economice din cauza bolii, a dizabilităților profesionale cauzate de boală sau a decesului prematur) ale inactivității fizice este de aproximativ 150-300 EUR per cetățean pe an.

Astfel, **mișcarea, activitate fizică zilnică** - este cel mai important ce pot face oamenii pentru a-și îmbunătăți sănătatea și bunăstarea, indiferent de vârstă, sex, rasă, etnie sau nivelul actual de dezvoltare fizică. Este recomandat ca fiecare persoană să practice activitate fizică regulată, adaptată vârstei și condiției sale fizice, pentru a maximiza beneficiile asupra sănătății și bunăstării.

OMS oferă recomandări pentru diferite grupuri de populație, astfel:

- ✓ adulții sunt încurajați să practice activități fizice aerobe de intensitate medie de o durată minimă de 150-300 minute pe săptămână, sau nu mai puțin de 75-150 minute pe săptămână de activitate fizică viguroasă;

- ✓ copii și adolescenții de 5- 17 ani sunt încurajați să practice zilnic cel puțin 60 de minute de activitate fizică cu intensitate moderată până la viguroasă și cel puțin 3 zile pe săptămână să practice activități fizice de intensitate viguroasă, sau activități care întăresc mușchii și oasele;
- ✓ Gravidele sunt încurajate să mențină o activitate fizică regulată pe tot parcursul sarcinii și după naștere;
- ✓ De asemenea, sunt evidențiate beneficiile valoroase pentru sănătate ale activității fizice pentru persoanele care trăiesc cu dizabilități, iar seniorii (cu vârsta peste 65 de ani) sunt sfătuiți să practice activități care pun accentul pe echilibru, coordonare, precum și pe întărirea mușchilor pentru a preveni căderile și a-și îmbunătăți starea de sănătate.

Cele mai recente estimări globale arată, că aproape o treime (**31%**) din populația adultă a lumii și **81%** dintre adolescenți nu îndeplinesc aceste recomandări.

În Republica Moldova, potrivit Studiul prevalenței factorilor de risc a bolilor netransmisibile (STEPS, 2024), circa 9,1% din populația adultă nu îndeplinesc recomandările OMS privind activitatea fizică, iar durata medie totală a activității fizice zilnice autoraportate a constituit 217,8 minute (194,1 minute pentru femei și 241,3 minute pentru bărbați). De asemenea, doar 1 din 6 adolescenți de 11 – 15 ani practică activitate fizică regulată, de 60 minute pe zi (Studiului HBSC Moldova 2022).

Fiecare mișcare contează:

Toate formele de activitate fizică pot oferi beneficii pentru sănătate dacă sunt întreprinse în mod regulat și cu o durată și intensitate suficientă. Niciodată nu este prea târziu să începi să fii mai activ pentru a-ți îmbunătăți sănătatea. Activitatea fizică trebuie privită ca o investiție în propria sănătate și bunăstare la orice vârstă.

Astfel, ***în copilărie și adolescență***, activitatea fizică contribuie la creșterea și dezvoltarea adecvată a oaselor, mușchilor și articulațiilor, ajutând la dezvoltarea abilităților motorii și îmbunătățind performanțele școlare și sociale.

La ***vârsta de adult*** - ajută la prevenirea bolilor și la menținerea unui stil de viață sănătos și activ, reducând riscurile asociate cu îmbătrânirea prematură.

Pentru seniori, exercițiile fizice ajută la menținerea mobilității, la prevenirea căderilor și la îmbunătățirea calității vieții prin stimularea echilibrului și a forței musculare.

Creșterea nivelului de activitate fizică poate avea beneficii considerabile atât pentru sănătate, cât și economice, inclusiv: o creștere a speranței de viață, mai puține cazuri de boli netransmisibile și cheltuieli mai mici pentru îngrijirea sănătății.

Vă încurajăm să fiți activi pentru sănătate și bunăstare în perioada 30 septembrie - 5 octombrie 2025.

Lansarea Săptămânii Europene a Sportului, va avea loc **30 septembrie, ora 7.45** ce constă într-o sesiune de exerciții fizice matinale de 15 minute, la care vor participa simultan mai multe instituții de educație (elevi, cadre didactice) oficiali și angajați ai Ministerului Educației și Cercetării, alte ministere și instituții, ca o expresie a angajamentului instituțional față de activitatea fizică, a sportului și a unui mod de viață activ și sănătos.

În acest context, MEC solicită respectuos sprijinul și implicarea instituțiilor și a autorităților pentru:

1. Promovarea evenimentului la nivel instituțional și comunitar, inclusiv prin intermediul rețelelor sociale, utilizând hashtag-urile oficiale #BeActiveSchools / #WakeUpGymnastics;
2. Încurajarea participării propriilor angajați la activitățile derulate în cadrul Săptămânii Europene a Sportului;
3. Consolidarea mesajului public privind importanța mișcării și a unui stil de viață sănătos, în special pentru tânăra generație.

NB: Ținta națională a cadrului de monitorizare a BNT cu referire la activitatea fizică este reducerea cu 5 % a inactivității fizice către 2027, conform Programului național de prevenire și control a BNT prioritare pe perioada 2023 – 2027 (HG 129/2023).