

Raport Anual

FUNDATIA ECHILIBRU VITA NUOVA
(fosta Fundatia Farmaciilor DONA)



2021

Cuprins

- 01** Descriere organizație
- 02** Introducere
- 03** Proiecte 2025
- 04** Voluntariat
- 05** Testimoniale
- 06** Promovare și comunicare
- 07** Finanțatori & Parteneri
- 08** Concluzii

Descrierea Organizației

Fundația Echilibru Vita Nuova s-a născut din dorința sinceră de a da înapoi comunității, de a fi mai mult decât un sprijin punctual – de a fi un sprijin constant, profund și prezent. Este o organizație independentă, non-profit, care dă viață inițiativelor ce aduc binele mai aproape de oameni.

Credem cu tărie că fiecare copil, tânăr sau adult are dreptul să viseze, să trăiască sănătos, să învețe, să fie înțeleș și susținut.

Fie că este vorba despre acces la educație, servicii medicale mai bune sau oportunități de dezvoltare personală și profesională, acționăm concret prin proiecte cu impact real în comunități din întreaga țară.

Fiecare gest al nostru este ghidat de valori precum solidaritatea, respectul, responsabilitatea și excelența. Punem suflet în tot ceea ce facem, pentru că știm că doar prin implicare sinceră putem construi o societate mai echitabilă, pentru că știm că binele se construiește împreună, zi de zi.

Fundația Echilibru Vita Nuova este despre oameni – despre binele pe care îl putem face împreună. Alege să fii parte din schimbare.



SANATATE



- DONA Lifestyle

EDUCATIE



- Cresc cu educatie



SOCIAL

- „Moș Crăciun vine la sat”
- Educație pentru sănătate: de la curiozitate la înțelegere



VOLUNTARIAT

- componentă esențială a activității

INTRODUCERE

În anul 2025, Fundația Echilibru Vita Nuova (fosta Fundația farmaciilor DONA) a continuat și extins programe dedicate sănătății, educației și sprijinirii comunităților vulnerabile, cu un accent puternic pe prevenție, acces echitabil la servicii medicale și intervenții integrate cu impact pe termen lung.

Activitatea fundației s-a concentrat pe dezvoltarea unor modele de intervenție sustenabile, bazate pe colaborare interdisciplinară, expertiză medicală și sprijin constant pentru beneficiari, atât la nivel local, cât și național.

Raportul de față prezintă principalele programe derulate și rezultatele obținute în perioada ianuarie–decembrie 2025.

DONA LIFESTYLE – program național integrat pentru sănătate metabolică



DONA Lifestyle este un program complex de prevenție, screening medical și intervenție personalizată, dedicat persoanelor cu exces ponderal, tulburări metabolice și afecțiuni asociate stilului de viață.

Programul a fost implementat: ca etapă pilot în București, urmat de extinderea la nivel național, în mai multe centre din țară.



Durata medie de participare/ beneficiar - aprox 4 luni.

Proiectul Dona Lifestyle a fost lansat în data de 18 septembrie, în cadrul unui eveniment dedicat, care a reunit sponsori, parteneri, medici implicați în proiect și reprezentanți ai Fundației. Evenimentul a avut rolul de a prezenta obiectivele programului, structura activităților și impactul estimat, precum și de a facilita dialogul între actorii implicați. Lansarea a contribuit la consolidarea parteneriatelor, la creșterea vizibilității proiectului și la alinierea tuturor părților implicate în vederea implementării eficiente a programului Dona Lifestyle.

DONA LIFESTYLE – BUCUREȘTI

proiect pilot



Etapa pilot DONA Lifestyle București a fost lansată oficial la 18 septembrie 2025 și a generat un interes ridicat din partea comunității.



Participare și retenție

- 244 de persoane înscrise inițial
- 151 de persoane selectate în urma evaluării
- 147 de participanți care au început programul (119 femei, 28 bărbați)
- 135 de participanți care au continuat programul și au participat la evaluare
- 12 participanți au renunțat pe parcursul programului

Aceste date reflectă un nivel ridicat de implicare și aderență, precum și încrederea participanților în structura programului și în echipa medicală.

Rezultatele DONA Lifestyle confirmă eficiența modelului DONA Lifestyle, bazat pe structură, ghidaj medical, susținere constantă și intervenții personalizate.

DONA LIFESTYLE – BUCUREȘTI proiect pilot



Echipa medicală – București - 4 medici nutriționiști, specializați în diabet, nutriție și boli metabolice și 4 psihonutritiști.

DONA LIFESTYLE – BUCUREȘTI

proiect pilot



Dr. Ruxandra Pleșea este medic specialist în diabet, nutriție și boli metabolice, cu experiență în lucrul cu pacienți cu tulburări metabolice complexe. În cadrul DONA Lifestyle, a contribuit la evaluarea clinică a beneficiarilor și la monitorizarea evoluției acestora pe parcursul programului. Abordarea sa a pus accent pe relația medic-pacient, educația nutrițională aplicată și sprijinul constant pentru creșterea aderenței la recomandările medicale.

Dr. Alina Epure este doctor în științe medicale cu experiență în nutriție și boli metabolice, implicată în evaluarea și monitorizarea pacienților cu afecțiuni asociate stilului de viață. În cadrul programului DONA Lifestyle, a contribuit la realizarea planurilor personalizate de nutriție și la susținerea beneficiarilor în procesul de schimbare a comportamentelor alimentare, cu accent pe soluții realiste și sustenabile.

Dr. Florin Ioan Bălănică este medic specialist în diabet, nutriție și boli metabolice, cu experiență clinică și academică în prevenția și managementul afecțiunilor asociate stilului de viață. În cadrul programului DONA Lifestyle București, a avut un rol esențial în evaluarea medicală a beneficiarilor, interpretarea analizelor și construirea planurilor personalizate de intervenție. Activitatea sa a fost centrată pe educația pentru sănătate, prevenția bolilor metabolice și susținerea schimbărilor sustenabile de stil de viață.

Dr. Adriana Dumitrescu este medic specialist cu competență în nutriție și prevenție, implicată activ în programe de educație pentru sănătate. În DONA Lifestyle București, a avut un rol important în consilierea nutrițională a beneficiarilor și în integrarea recomandărilor medicale într-un stil de viață adaptat realităților cotidiene. Activitatea sa a susținut componenta de prevenție și management al riscurilor metabolice.

DONA LIFESTYLE - extindere națională



În 2025, DONA Lifestyle a fost extins la nivel național, cu alți 114 beneficiari, din mai multe orașe din România: Iași – ce a deserved zona Moldovei, Cluj– zona Transilvaniei, Galați – zona Dobrogei, Craiova – zona Munteniei.

Echipa medicală – la nivel național a fost formată din 4 medici nutriționiști, cadre universitare și specialiști cu experiență în medicina metabolică și prevenție, precum și un psihonutriționist.

Pe lângă activitățile de consiliere și suport de specialitate, medicii implicați în proiect au susținut câte două sesiuni de terapie cognitiv-comportamentală nutrițională și de igienă nutrițională, contribuind la schimbarea sustenabilă a comportamentelor alimentare și la adoptarea unui stil de viață sănătos.



DONA LIFESTYLE - extindere națională



Prof. Univ. Dr. Ileana Prejbeanu este medic specialist cu experiență în nutriție și prevenție, implicată în implementarea programului DONA Lifestyle la nivel național. Activitatea sa a fost orientată spre evaluarea medicală, consilierea personalizată și sprijinirea beneficiarilor în menținerea schimbărilor pe termen lung, în acord cu obiectivele programului.

Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor este medic specialist și cadru universitar, cu experiență în diabet, nutriție și boli metabolice. În cadrul extinderii naționale DONA Lifestyle, a contribuit la implementarea programului în centrele regionale și la asigurarea unui standard unitar de evaluare și intervenție medicală. Expertiza sa academică și clinică a susținut componenta de prevenție și diagnostic precoce.

Prof. Univ. Dr. Veronica Mocanu este un nume de referință în domeniul diabetului și bolilor metabolice, cu o vastă experiență în educație medicală și cercetare. Implicarea sa în DONA Lifestyle național a asigurat rigoarea științifică a intervențiilor și calitatea ghidajului medical oferit beneficiarilor, contribuind la consolidarea credibilității programului la nivel național.

Conf. Univ. Dr. Anca Elena Crăciun este medic specialist, cadru universitar, cu experiență în educație pentru sănătate și prevenție. În DONA Lifestyle, a avut un rol activ în consilierea nutrițională și în activitățile educaționale adresate beneficiarilor, sprijinind adoptarea unui stil de viață sănătos prin informații clare și aplicate.

DONA LIFESTYLE



Consultații și activități suportate de fundație

În cadrul programului DONA Lifestyle, fiecare beneficiar a beneficiat de un pachet integrat de servicii și activități, după cum urmează:

- 4 consultații de nutriție / beneficiar;
- 2 ședințe de consiliere psihologică / beneficiar;
- sesiuni de terapie cognitiv-comportamentală nutrițională și de igienă nutrițională
- Activități de fitness săptămânale, desfășurate în fiecare zi de miercuri, pe întreaga durată a programului, adaptate vârstei, ritmului individual și greutății fiecărui participant, astfel încât să fie accesibile, sigure și eficiente pentru toți beneficiarii;
- Workshopuri tematice (media de 3/lună), susținute de medicii implicați în proiect, fiecare workshop incluzând sesiuni de Q&A. Pe lângă participarea propriu-zisă, beneficiarii au avut acces la prezentările workshopurilor, precum și la înregistrările acestora;
- Concursuri cu premii dedicate beneficiarilor;
- Materiale educaționale (cărți, ghiduri nutriționale și materiale de informare), oferite fiecărui beneficiar al proiectului.

Servicii medicale și de suport oferite gratuit beneficiarilor DONA Lifestyle

Un element central al programului DONA Lifestyle îl reprezintă accesul gratuit la servicii medicale și de suport, toate costurile fiind suportate integral de Fundația Echilibru Vita Nuova (fosta Fundația Farmaciilor DONA).

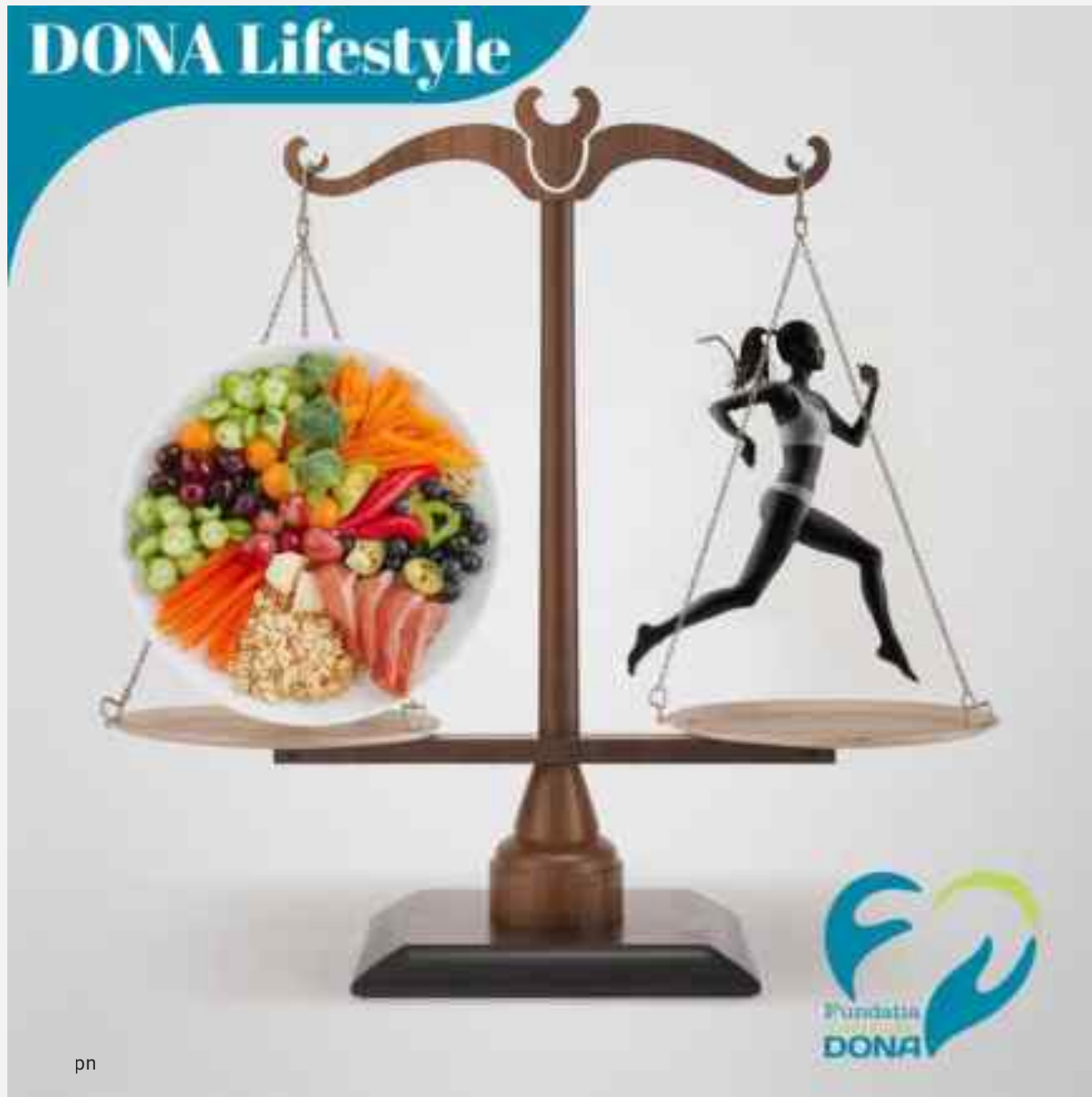
DONA LIFESTYLE



- De asemenea, fiecare beneficiar a fost susținut și îndrumat constant de către echipa fundației și de medicii din proiect. Comunicarea cu beneficiarii, indiferent de orașul sau zona din care provin, s-a realizat în timp real, prin intermediul grupurilor de comunicare dedicate (un grup general și grupuri specifice fiecărui oraș).
- Atât echipa fundației, cât și medicii au oferit răspunsuri prompte, îndrumare, suport continuu și materiale de lectură dedicate, contribuind astfel la buna desfășurare a programului și la atingerea obiectivelor acestuia.
- În sprijinul implementării programului, voluntarii farmaciști au contribuit la informarea pacienților privind existența și obiectivele proiectului, orientându-i către site-ul fundației pentru înscrierea în program. Implicarea acestora a vizat promovarea etică a proiectului, facilitarea accesului la materiale educaționale gratuite despre alimentația sănătoasă și oferirea de informații generale cu caracter educațional privind sănătatea, nutriția și stilul de viață echilibrat, în limitele competențelor profesionale și fără a substitui consultul medical. De asemenea, farmaciștii voluntari au menținut legătura cu echipa de coordonare a fundației, contribuind la coerența și continuitatea parcursului beneficiarilor în cadrul proiectului.



DONA LIFESTYLE



Analize medicale suportate de fundație

Analizele medicale efectuate în cadrul programului DONA Lifestyle au fost suportate integral de Fundația Echilibru Vita Nuova, fără costuri pentru beneficiari.

Printre analizele realizate se numără: HOMA-IR, proteine totale, hemoleucogramă completă, TSH, HDL colesterol, LDL colesterol, trigliceride, TGO, TGP, sideremie, hemoglobină glicozilată.

Screening medical și afecțiuni identificate

Prin evaluările medicale și analizele efectuate, programul DONA Lifestyle a funcționat ca un instrument de screening medical, contribuind la identificarea precoce a unor afecțiuni nediagnosticate anterior.



JURNAL
DE SLĂBIT

Printre cele mai frecvente afecțiuni identificate se numără: rezistența la insulină, prediabet și diabet, steatoză hepatică, dislipidemii, obezitate, afecțiuni tiroidiene (hipotiroidie, tiroidită autoimună, Hashimoto), SOPC și patologie ginecologică asociată, hipertensiune arterială și alte afecțiuni cardiovasculare. Diferența dintre afecțiunile declarate la înscriere și cele identificate ulterior evidențiază importanța programului în diagnostic precoce și prevenție.

Kitul gratuit al beneficiarului

Fiecare beneficiar DONA Lifestyle a primit gratuit un kit complet de monitorizare, care a inclus: jurnal de monitorizare, glucometru și teste, centimetru pentru măsurarea taliei, cântar digital inteligent (cu măsurarea masei adipoase, musculare și osoase), ceas smart, utilizat ca instrument de monitorizare și motivare.

Componenta educațională DONA Lifestyle

Programul DONA Lifestyle a inclus o componentă educațională complexă, formată din workshopuri educaționale, sesiuni de întrebări și răspunsuri (Q&A), precum și materiale de informare, toate menite să sprijine beneficiarii în adoptarea unui stil de viață sănătos și sustenabil.

În completarea acestora, programul a integrat sesiuni de terapie cognitiv-comportamentală nutrițională și sesiuni de igienă nutrițională, susținute de specialiști implicați în proiect, cu scopul de a facilita schimbarea comportamentelor alimentare, creșterea nivelului de conștientizare și dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase pe termen lung.

Beneficiarii au primit, de asemenea, cărți și ghiduri de specialitate, oferite cu sprijinul editurilor partenere care au sponsorizat programul, consolidând astfel componenta educațională și accesul la informații validate științific.



DONA LIFESTYLE - REZULTATE BUCUREȘTI



În perioada 26 septembrie (prima consultație) – 31 decembrie (evaluarea finală București), campania Dona Lifestyle a înregistrat rezultate relevante în rândul celor 135 de participanți incluși în analiză.

Pe parcursul acestei etape, s-a înregistrat o pierdere totală cumulată de **934,29 kg**, corespunzătoare unei **pierderi medii de aproximativ 6,9 kg per participant**.

La 7–10 zile după prima consultație, beneficiarii au primit regimul nutrițional personalizat, elaborat individual pe baza evaluării clinice, a analizelor medicale și a obiectivelor stabilite împreună cu fiecare participant.

Din perspectiva compoziției corporale, rezultatele indică o reducere totală de 1.195 cm a circumferinței taliei, respectiv o scădere medie de aproximativ 8,9 cm per participant în perioada analizată. Această evoluție reflectă o reducere a țesutului adipos abdominal, cu impact pozitiv asupra profilului metabolic și a riscului cardiovascular.

Rezultatele obținute confirmă impactul pozitiv al intervenției nutriționale personalizate asupra stării de sănătate și a parametrilor antropometrici, într-un cadru sigur și sustenabil din punct de vedere medical.

Scăderea medie înregistrată se aliniază recomandărilor specialiștilor, care indică o pierdere ponderală sănătoasă de 0,5–1 kg pe săptămână, și este comparabilă cu rezultatele raportate de programe clinice structurate de aproximativ 12 săptămâni, unde se observă o reducere de circa 5–6% din greutatea corporală inițială.

DONA LIFESTYLE - REZULTATE BUCUREȘTI



În acest context, o scădere de aproximativ 6–7 kg în trei luni este considerată relevantă din punct de vedere clinic și asociată cu un risc redus de recâștigare rapidă a greutatei.

Dimensiunea grupului analizat (135 participanți) conferă rezultatelor relevanță statistică, depășind nivelul unui rezultat izolat și susținând eficiența abordării bazate pe personalizare, evaluare medicală și monitorizare continuă.

Rezultatele obținute în etapa București indică un impact pozitiv și consistent al programului Dona Lifestyle, cu potențial de consolidare și amplificare în etapele următoare ale intervenției.

La nivel național, primele rezultate consolidate vor fi disponibile la finalul lunii ianuarie, odată cu evaluarea parțială a beneficiarilor din centrele participante, oferind o perspectivă relevantă asupra impactului campaniei. Rezultatele finale vor fi disponibile la finalul lunii martie.

Impactul programului Dona Lifestyle – dincolo de indicatorii antropometrici

Pe lângă scăderea ponderală și reducerea circumferinței taliei, evaluarea primei etape a campaniei Dona Lifestyle – București a evidențiat un impact semnificativ în zona de prevenție, educație pentru sănătate și schimbare comportamentală.

Un rezultat major al programului a fost identificarea precoce a unor afecțiuni metabolice și endocrine anterior nediagnosticate, în special rezistența la insulină, steatoză hepatică, dislipidemii și afecțiuni tiroidiene. Diferența dintre afecțiunile declarate la înscriere și cele identificate ulterior prin evaluări medicale și analize indică un risc cardio-metabolic real semnificativ mai mare decât cel perceput inițial de participanți, confirmând rolul esențial al programului în screening și prevenție.

Din perspectivă comportamentală, datele arată un nivel ridicat de aderență și implicare: majoritatea participanților au urmat constant recomandările medicale și nutriționale, au participat la activitățile de mișcare și la workshopurile educaționale și au adoptat schimbări concrete în structura meselor și alegerile alimentare zilnice. Aceste evoluții indică o tranziție de la abordarea de tip „dietă” către un stil de viață sănătos, susținut și înțeles.

La nivel instituțional, programul Dona Lifestyle a demonstrat capacitatea fundației de a coordona un ecosistem integrat – personal administrativ, echipă medicală, activități educaționale și suport operațional – care generează încredere, retenție și rezultate măsurabile. Nivelul ridicat de satisfacție și încredere exprimat de participanți, precum și dorința acestora de continuare a programului, susțin potențialul de extindere și scalare a intervenției.

CRESC CU EDUCAȚIE

Programul Cresc cu educație este construit ca o platformă de colaborare între Fundația Echilibru Vita Nuova și organizațiile neguvernamentale active în domeniul educației.

Accentul programului este pus pe parteneriat, sprijin constant și dezvoltarea capacității organizaționale a ONG-urilor implicate.



În cadrul acestui program, ONG-urile partenere beneficiază de sprijin și suport pe tot parcursul implementării proiectelor, care se derulează până la 1 iulie 2026.

Fundația oferă un cadru structurat de colaborare, în care organizațiile sunt susținute să își atingă obiectivele educaționale și să își consolideze impactul în comunitățile în care activează.

CRESC CU EDUCAȚIE

Obiectivele programului

Cresc cu educație a fost conceput cu următoarele obiective principale:

- colaborarea cu ONG-urile locale care derulează proiecte educaționale relevante și sustenabile și sprijinirea acestora;
- creșterea accesului copiilor și tinerilor la educație de calitate;
- susținerea educației pentru sănătate, prevenție și dezvoltare personală;
- consolidarea capacității organizaționale a ONG-urilor beneficiare;
- dezvoltarea unui ecosistem de colaborare între organizații active în domeniul educației.

Implementare și interes național

În anul 2025, programul Cresc cu educație a fost lansat la nivel național, generând un interes semnificativ din partea sectorului neguvernamental. Peste 100 de proiecte au fost înscrise în competiție; Aplicațiile au provenit din majoritatea județelor României; ONG-uri cu profil educațional, social și comunitar au propus intervenții adaptate nevoilor locale.

Numărul ridicat de aplicații confirmă nevoia reală de finanțare și sprijin pentru proiectele educaționale derulate de ONG-uri și relevanța programului la nivel național.



CRESC CU EDUCAȚIE

Tipuri de suport oferite ONG-urilor partenere

Prin Cresc cu educație, Fundația Echilibru Vita Nuova oferă ONG-urilor partenere:

- sprijin în planificarea și structurarea proiectelor;
- know-how în domeniul educației pentru sănătate, prevenție și dezvoltare personală;
- suport în managementul proiectelor și monitorizarea implementării;
- mentorat și consultanță pe parcursul derulării activităților;
- sprijin în comunicare, vizibilitate și diseminarea rezultatelor;
- facilitarea schimbului de bune practici între organizații;
- susținere în adaptarea intervențiilor la nevoile reale ale comunităților.

Această abordare permite ONG-urilor partenere să își dezvolte competențele interne, să implementeze proiecte mai eficiente și să construiască inițiative sustenabile, cu impact pe termen lung.



Tipuri de proiecte

Proiectele ce se derulează în cadrul programului Cresc cu educație vizează domenii precum:

- educație formală și non-formală;
- educație pentru sănătate și prevenție;
- sprijin educațional pentru copii din medii vulnerabile;
- dezvoltare personală și competențe de viață;
- reducerea abandonului școlar;
- activități educaționale dedicate copiilor și adolescenților.

Diversitatea proiectelor reflectă complexitatea nevoilor educaționale existente în comunitățile locale.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „POLUL NORD”

„Polul Nord” este un program educațional non-formal desfășurat în Darabani, județul Botoșani, într-o zonă rural-urbană vulnerabilă, marcată de sărăcie, migrație și acces limitat la resurse educaționale și culturale. Proiectul este derulat de Asociația Nord, în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova, și propune crearea unui cadru constant, accesibil și relevant de învățare, complementar școlii formale.

Programul include 6 ateliere educaționale lunare (scriere creativă, vorbire în public, cinematografie, fotografie, gândire critică, inițiativă comunitară), 6 seri educative de film urmate de discuții ghidate, realizate în parteneriat cu Festivalul Internațional de Film Transilvania (TIFF), precum și evenimente comunitare în cadrul Săptămânii Altfel. Activitățile folosesc metode experiențiale și non-formale, cu accent pe creativitate, empatie, colaborare și participare civică.

Proiectul vizează aproximativ 280 de beneficiari direcți, urmărind creșterea motivației școlare, dezvoltarea competențelor educaționale și socio-emoționale, reducerea riscului de abandon școlar și consolidarea implicării comunității în sprijinirea educației. Pe termen mediu, inițiativa își propune să devină un model replicabil pentru orașe mici din România.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „TÂRGUL DE ȘTIINȚE POIANA”

“Târgul de Științe Poiana” este un proiect educațional non-formal implementat în Turda, județul Cluj, de Asociația The Da Vinci, în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova.

Proiectul își propune să aducă știința mai aproape de copiii din medii vulnerabile și să transforme educația STEM și pentru sănătate într-o experiență practică, atractivă și accesibilă.

Intervenția se adresează elevilor din structura Poiana a Colegiului Tehnic Turda, cu o proporție ridicată de copii din familii cu resurse limitate. Activitățile includ dezvoltarea de resurse educaționale non-formale (experimente vizuale și un caiet de jocuri educative), ateliere practice și sesiuni inspiraționale cu specialiști din domeniul sănătății, desfășurate cu sprijinul unui laborator mobil.

Proiectul culminează cu organizarea unui târg public în care elevii își asumă rolul de „mici experți” și prezintă comunității experimentele realizate, contribuind la diseminarea mesajelor de prevenție și stil de viață sănătos.

Beneficiari: 50 de elevi din comunitățile cele mai vulnerabile (elevi rromi și cu posibilități financiare reduse)

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „112 – ESCAPE ROOM PENTRU VIAȚĂ”

„112 – Escape Room pentru Viață” este un program de educație pentru sănătate și prim ajutor derulat în Roșiori de Vede, județul Teleorman, derulat de Asociația Kiwanis Club Roșiorii de Vede, în colaborare cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Proiectul răspunde lipsei educației practice de reacție în situații de urgență, mai ales în comunități mici și vulnerabile. Intervenția transformă educația de tip teoretic într-o experiență practică, bazată pe joc, simulare și învățare experiențială. Copiii învață să recunoască urgențele, să apeleze corect 112, să acorde primul ajutor de bază și să își gestioneze emoțiile. Componenta centrală este realizarea unui escape room educativ, cu „misiuni de salvare” în care competențele se aplică integrat.

Proiectul mobilizează medici, asistenți, cadre didactice și voluntari, și include activități pentru părinți și profesori, plus un ghid replicabil și mini-kituri educaționale. Sunt estimați 75 de beneficiari direcți (copii, părinți, cadre didactice și voluntari tineri).

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „MASĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU ELEVI”

„Masă sănătoasă pentru elevi” este un program de educație nutrițională derulat în municipiul Odorheiu Secuiesc, județul Harghita, de Asociația Specialiștilor din Panificație și Gastronomie Pangastro, în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova.

Proiectul sprijină copiii din medii vulnerabile să-și formeze obiceiuri alimentare sănătoase și accesibile.

Intervenția combină educația nutrițională cu ateliere gastronomice practice, desfășurate într-un cadru prietenos și interactiv.

Elevii discută cu un nutriționist despre alimentația echilibrată și învață, alături de un bucătar și un cofetar, să pregătească gustări, prânzuri și deserturi sănătoase, folosind ingrediente locale, sezoniere și accesibile ca preț.

Un element central este realizarea și distribuirea ghidului ilustrat „Meniul elevului sănătos”, cu informații adaptate copiilor și rețete ușor de aplicat acasă sau la școală. Proiectul vizează 100 de beneficiari direcți și se încheie cu activități de diseminare în comunitate.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „PAGINI VERZI, INIMI DESCHISE”

„Pagini verzi, inimi deschise” este un program educațional integrat desfășurat în comuna Dobrin, județul Sălaj, implementat de Asociația Educational Times în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Proiectul se derulează în colaborare cu Biblioteca Publică Dobrin și Școala Gimnazială Nr. 1 Dobrin și îmbină lectura, grădinăritul și educația pentru sănătate.

Intervenția creează contexte practice care completează curriculumul formal și dezvoltă empatia, responsabilitatea civică, conexiunea cu natura și echilibrul emoțional. Activitățile sunt structurate în șase ateliere tematice, câte două pentru fiecare domeniu: lectură expresivă, plantare și îngrijire de arbori/plante perene, respectiv instruire practică în acordarea primului ajutor.

Proiectul include diseminare publică și un eveniment comunitar final, contribuind la implicarea comunității locale. Sunt estimați minimum 60 de beneficiari direcți, elevi din învățământul primar și gimnazial.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „GÂNDESC STRATEGIC – ÎNVĂȚ PRIN ȘAH”

„Gândesc strategic – Învăț prin șah” este un program de educație non-formală desfășurat în municipiul Iași, în casele familiale din subordinea DGASPC Iași, implementat de Asociația Club Sportiv „Mutare pentru Educație” în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova.

Proiectul sprijină dezvoltarea copiilor instituționalizați printr-o metodă educațională inovatoare: șahul educațional.

Inițiativa răspunde accesului limitat la activități non-formale de calitate pentru copiii din sistemul de protecție, care se confruntă adesea cu lipsa stimulării cognitive, motivației școlare și modelelor educaționale pozitive. Șahul este folosit ca instrument pentru gândire logică, planificare, autocontrol, cooperare și respectarea regulilor.

Activitățile includ ateliere săptămânale de șah, mini-turnee tematice, sesiuni de mentorat și realizarea unui ghid educațional creat cu implicarea copiilor. Proiectul estimează 30–40 de beneficiari direcți (6–18 ani) și are caracter replicabil.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „IGIENĂ MENSTRUALĂ ȘI EDUCAȚIE SEXUALĂ”

Proiectul IMES este un program de educație pentru sănătate desfășurat în județul Cluj, implementat de Organizația Studenților Mediciniști din Cluj, în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Inițiativa răspunde nevoii acute de informare corectă și accesibilă privind sănătatea reproductivă, într-un context în care lipsa educației sexuale contribuie la vulnerabilități majore.

Activitățile sunt susținute de voluntari instruiți (studenți la medicină) și se desfășoară în școli gimnaziale și licee, în format interactiv, adaptat pe grupe de vârstă. Temele abordate includ pubertatea, igiena menstruală, anatomie și fiziologie, consimțământ, contracepție, prevenția infecțiilor cu transmitere sexuală și infecția cu HPV, cu accent pe dialog și reducerea stigmei.

Proiectul include și ateliere deschise publicului și un eveniment caritabil, cu componentă de sprijin pentru combaterea sărăciei menstruale în comunități defavorizate. Sunt estimați aproximativ 3000 de beneficiari direcți.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „CLUBUL JOCURILOR COMUNITARE”

„Clubul jocurilor comunitare” este un program educațional desfășurat în Centrul Social Multifuncțional pentru comunitatea romă din cartierul Lacu Dulce, județul Brăila, implementat de Asociația de Consultanță, Integrare și Dezvoltare Europeană, în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova, și în colaborare cu Direcția de Asistență Socială Brăila.

Proiectul sprijină integrarea socio-educatională a copiilor vulnerabili care se confruntă cu dificultăți de învățare, stimă de sine scăzută și risc crescut de abandon școlar. Intervenția utilizează jocurile educaționale și senzoriale ca instrument principal de învățare, într-un cadru sigur și echitabil, care stimulează participarea, logica, comunicarea și dezvoltarea emoțională.

Activitățile includ ateliere interactive cu jocuri de cunoștințe generale, jocuri de relaxare și exerciții de stimulare a abilităților practice, adaptate vârstei. Proiectul vizează 35 de beneficiari direcți (6–14 ani) și contribuie la consolidarea centrului social ca spațiu de sprijin educațional.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „TABĂRA DE MATEMATICĂ DIN PĂDURE”

„Tabăra de matematică din pădure” este o inițiativă educațională non-formală implementată în județul Sibiu, zona Cislădie – Măgura, de Asociația Părinților Măgura Cislădie, în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Proiectul propune o abordare alternativă a învățării matematicii prin activități interactive, jocuri logice și experiențe outdoor.

Inițiativa răspunde scăderii interesului elevilor pentru matematică și anxietății legate de evaluare, cauzate de perceperea materiei ca abstractă și dificilă. Tabăra se desfășoară pe parcursul a trei zile, precedată de două luni de pregătire, și include escape room-uri matematice, jocuri de orientare, concursuri pe echipe și ateliere creative care îmbină geometria cu arta.

Proiectul își propune să crească motivația, încrederea și abilitățile de rezolvare de probleme, oferind o experiență pozitivă de învățare. Sunt estimați 15–20 de beneficiari direcți (7–14 ani), inclusiv copii din medii defavorizate.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „GALERIA NICOTINEI”

„Galeria Nicotinei” este o inițiativă de educație pentru sănătate desfășurată în comuna Viișoara, județul Cluj, implementată de Asociația Civic Arieș în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova, în colaborare cu Școala Gimnazială Viișoara și Asociația Club Științific Turda. Proiectul răspunde creșterii accelerate a consumului de nicotină în rândul copiilor și adolescenților, în special prin vapat.

Intervenția îmbină educația non-formală cu instrumente vizuale și digitale adaptate limbajului adolescenților. Componenta centrală este crearea unei galerii educaționale anti-nicotină cu 20 de exponate (postere și infografice), care rămâne resursă permanentă în școală. În paralel, proiectul include o campanie video educațională cu 10 materiale scurte, construite prin implicarea adolescenților într-o abordare peer-to-peer.

Activitatea centrală include 8 ateliere interactive cu elevii claselor 0–VIII, cu jocuri de rol, dezbateri și exerciții de gândire critică privind presiunea de grup și manipularea industriei de vapat. Proiectul vizează 210 beneficiari direcți (200 elevi + 10 adolescenți voluntari).

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „ORA ȘTIINȚEI ÎN COMUNITATE – ATELIER STEAM MOBIL”

„Ora științei în comunitate – Atelier STEAM mobil” este un program educațional non-formal derulat în comuna Lădești, județul Vâlcea, derulat de Asociația ADAS în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Proiectul își propune să reducă decalajele educaționale dintre rural și urban prin aducerea atelierelor moderne STEAM direct în școală.

Activitățile includ cinci ateliere tematice interdisciplinare, precum modelare și imprimare 3D, programare cu Arduino, sisteme inteligente pentru mediu și sănătate, jocuri educative în Scratch și dispozitive simple pentru măsurarea unor indicatori de sănătate. În paralel, atelierelor sunt integrate cu discuții despre alimentație, igienă și prevenție, pentru a consolida educația pentru sănătate.

Proiectul vizează 50 de beneficiari direcți (elevi din clasele V–XII) și oferă un model replicabil de intervenție mobilă în comunități cu acces limitat la resurse educaționale.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „MĂ CUNOSC ȘI MĂ DEZVOLT”

„Mă cunosc și mă dezvolt” este un program de educație pentru sănătate desfășurat în localitățile Bîra, Roman și Piatra-Neamț, implementat de Asociația Green Family – Familia Verde Bîra în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Proiectul sprijină copiii și adolescenții vulnerabili în dezvoltarea stării de bine – emoțional, fizic și psihic – printr-o abordare integrată.

Inițiativa răspunde accesului extrem de limitat la resurse specializate în comunități mici, unde anxietatea, izolarea socială, comportamentele de risc și lipsa modelelor sănătoase apar frecvent pe fondul contextului socio-economic precar și al migrației părinților. Activitățile includ ateliere de educație emoțională, fizică și psihică, dezvoltare personală, sănătate orală, educație nutrițională și prevenirea consumului de tutun/alcohol/droguri, plus campanii de conștientizare privind sănătatea mintală.

Proiectul implică o echipă multidisciplinară (profesori, psihologi, farmaciști, nutriționiști, asistenți medicali, bibliotecari) și include componente pentru părinți și profesori, consolidând rețeaua de sprijin din jurul copiilor. Proiectul include 25 de beneficiari direcți.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „CULORILE SĂNĂTĂȚII – EDUCAȚIE PRIN GĂTIT ȘI MIȘCARE”

„Culorile sănătății – educație prin gătit și mișcare” este un program de educație pentru sănătate desfășurat în comuna Băița, județul Hunedoara, implementat de Asociația Vocea Hunedoarei în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Proiectul se adresează copiilor din mediul rural și promovează un stil de viață sănătos prin activități practice, interactive și adaptate comunității.

Inițiativa răspunde alimentației dezechilibrate, sedentarismului și lipsei de informare corectă despre igienă și nutriție. Activitățile sunt organizate în jurul a două evenimente tematice (martie–mai 2026), în care copiii participă la ateliere de gătit sănătos, sesiuni de nutriție și igienă cu specialiști, jocuri de mișcare în aer liber și activități creative cu materiale biodegradabile.

Proiectul include și o componentă digitală (mini-film educativ și poster digital) care rămân resurse pentru comunitate. Proiectul implică 20 de beneficiari direcți (6–14 ani).

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „CRESC ÎN COMUNITATEA MEA”

„Cresc în comunitatea mea” este un program educațional non-formal desfășurat în județul Cluj, în localitățile Florești, Luna, Ciurila și Frata, implementat de Asociația Alegria în parteneriat cu Fundația Echilibru Vita Nuova. Proiectul își propune dezvoltarea personală și socială a copiilor din mediul rural prin activități educaționale, creative și comunitare, integrate cu educație pentru sănătate.

Intervenția răspunde accesului limitat la activități structurate non-formale și la contexte de exprimare artistică și întâlniri cu specialiști. Activitățile includ o tabără educațională de zi (5 zile) și șase ateliere tematice (trei online, trei față în față) care îmbină nutriție, gătit sănătos, mișcare, fotografie, muzică, ritm și exprimare artistică, cu participarea unor specialiști (nutriționiști, profesori universitari, artiști, fotografi).

Proiectul vizează 150 de beneficiari direcți și urmărește să consolideze relația dintre copii, școală și comunitate, reducând inegalitățile de acces la educație non-formală.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „ATELIERUL – CREATIVITATE LA PĂTRAT”

„Atelierul – Creativitate la pătrat” este un program educațional non-formal desfășurat în comunele Roești, Lăpușata și Fîrtățești, județul Vâlcea, implementat în cadrul Liceului Teoretic „Virgil Ierunca” din Lădești, cu sprijinul Fundației Echilibru Vita Nuova, în cadrul programului Cresc cu educație, și cu implicarea Asociației ADAS în calitate de colaborator educațional. Proiectul urmărește dezvoltarea competențelor creative, digitale și antreprenoriale ale elevilor din mediul rural.

Inițiativa pornește de la nevoia de a facilita accesul elevilor din medii defavorizate la tehnologii moderne, contexte de creație și experiențe educaționale aplicate. Componenta centrală a proiectului constă în dotarea școlii cu echipamente pentru personalizarea textilelor (imprimantă specializată și accesorii), care permit elevilor să dobândească competențe de design grafic, prelucrare digitală și utilizare a tehnologiilor moderne de imprimare.

Activitățile includ workshop-uri de design și producție, realizarea de produse finite și introducerea noțiunilor de bază privind costurile, producția și promovarea, completate de organizarea unui mini-târg creativ cu componentă caritabilă. Proiectul se adresează unui număr de 35 de beneficiari direcți și lasă în comunitate un atelier educațional permanent, care va putea fi utilizat și după finalizarea perioadei de implementare.

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



PROIECTUL „BUILD & CODE – PAȘI SPRE VIITOR, PRIN ROBOTICĂ ȘI PROGRAMARE”

„Build & Code – Pași spre viitor, prin robotică și programare” este un program educațional non-formal desfășurat în satul Scânteia, comuna Scânteia, județul Iași, implementat de Asociația Toți Pentru Unul, în colaborare cu Fundația Echilibru Vita Nuova, în colaborare cu Școala Gimnazială „Axinte Uricariul” din Scânteia. Proiectul urmărește reducerea decalajului educațional rural–urban prin acces la robotică și programare.

Inițiativa răspunde lipsei de acces la tehnologie și la activități STEM în mediul rural, care conduce la demotivare și diminuarea încrederii în sine. Programul include un curs intensiv de robotică, structurat în opt ateliere practice, adaptate vârstei și nivelului de cunoștințe al copiilor.

Activitățile sunt construite în jurul temei „Tehnologia și sănătatea”, cu exemple concrete de roboți cu rol educativ și util social.

Proiectul include și activități de comunicare în comunitate, pentru implicarea părinților și cadrelor didactice. Proiectul vizează 30 de beneficiari direcți (10–14 ani).

CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



Perspective de dezvoltare

Experiența anului 2025 a evidențiat potențialul programului Cresc cu educație de a deveni un instrument strategic de sprijin pentru sectorul educațional neguvernamental.

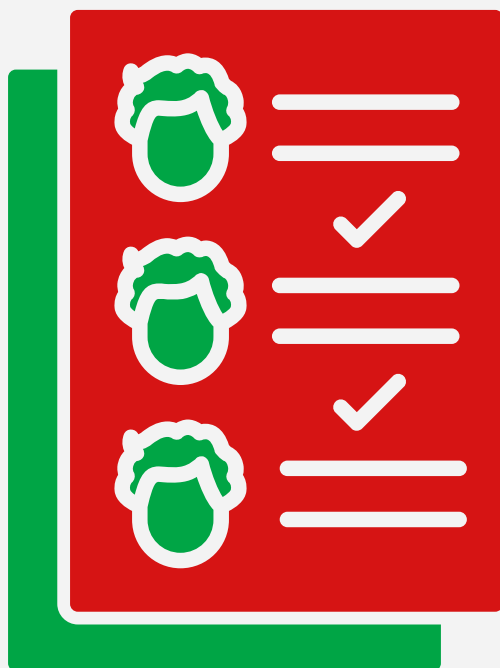
În anii următori, fundația își propune:

- continuarea și extinderea programului la nivel național;
- dezvoltarea componentei de mentorat și monitorizare;
- integrarea educației pentru sănătate ca direcție prioritară;
- consolidarea parteneriatelor cu finanțatori și instituții relevante.



CRESC CU EDUCAȚIE

proiecte demarate 2025 și care continuă și în 2026



Total proiecte - 16



Beneficiari direcți- 4.180

PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Campania socială „Moș Crăciun vine la sat” – Giurgiu

Campania socială „Moș Crăciun vine la sat” – Giurgiu a fost concepută ca o intervenție dedicată tinerilor aflați în situații de vulnerabilitate socială, având ca scop oferirea de sprijin emoțional, bucurie și sentiment de apartenență într-o perioadă a anului care poate accentua inegalitățile sociale.

Proiectul a fost implementat în parteneriat cu autorități locale și instituții sociale, care au sprijinit identificarea beneficiarilor și organizarea activităților, asigurând o intervenție adaptată nevoilor reale din comunitate.

Activitățile au inclus momente de interacțiune directă, activități cu caracter social și festiv și oferirea de daruri adaptate vârstei și contextului beneficiarilor. Accentul a fost pus pe relația umană, atenția acordată fiecărui participant și crearea unui cadru sigur și empatic.



PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Impactul campaniei s-a reflectat în starea de bine a tinerilor implicați și în consolidarea legăturii dintre comunitate, instituțiile locale și organizația nonguvernamentală.

Prin această intervenție, Fundația Echilibru Vita Nuova a demonstrat capacitatea de a derula campanii sociale adaptate contextelor locale, centrate pe nevoile emoționale și sociale ale tinerilor vulnerabili.

Campania s-a adresat unui număr de 30 de tineri, beneficiari direcți ai intervenției.



PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Campania socială „Moș Crăciun vine la sat” – Roata de Jos

Campania „Moș Crăciun vine la sat” – Roata de Jos a fost o intervenție socială adresată copiilor dintr-o comunitate rurală cu resurse limitate - Roata de Jos, având ca obiectiv crearea unei experiențe de sărbătoare autentică, bazată pe solidaritate, incluziune și sprijin comunitar.

Proiectul a fost realizat în colaborare cu autorități locale, instituții educaționale și actori comunitari, care au contribuit la identificarea beneficiarilor și la buna desfășurare a evenimentului.

Activitățile au inclus momente de interacțiune, activități dedicate copiilor, surprize și daruri, desfășurate într-un cadru prietenos și sigur. Un element definitoriu al campaniei a fost caracterul comunitar, evenimentul reunind copii, părinți, cadre didactice și reprezentanți ai comunității locale.



PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



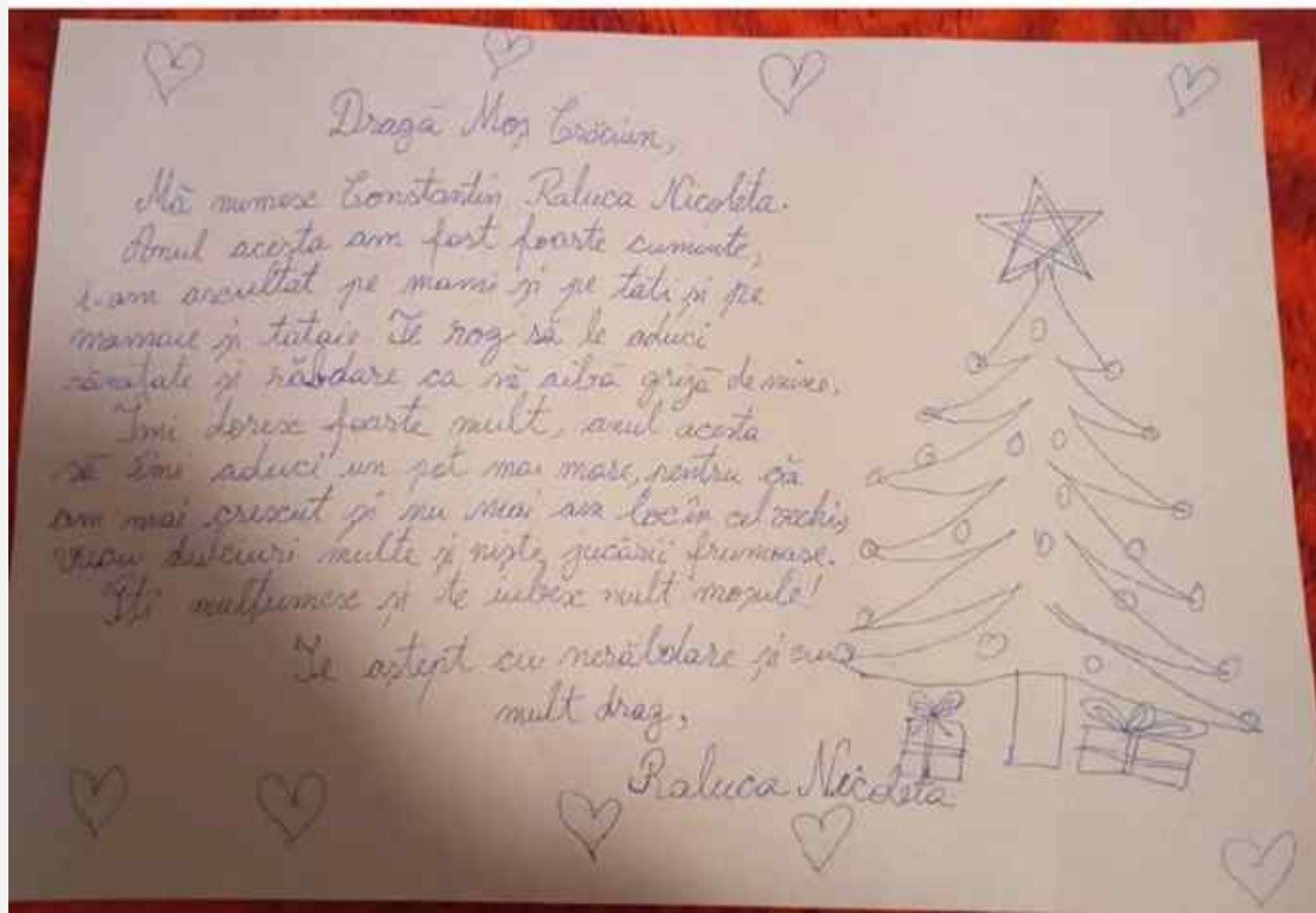
PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Prin această intervenție, Fundația Echilibru Vita Nuova a contribuit la consolidarea coeziunii sociale la nivel local și la oferirea unei experiențe pozitive copiilor, cu impact emoțional care depășește dimensiunea materială a sprijinului oferit.

Campania a avut 120 de copii beneficiari direcți, proveniți din familii aflate în situații de vulnerabilitate.

PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Educație pentru sănătate: de la curiozitate la înțelegere

Proiectul derulat în Galați a fost o intervenție social-educatională distinctă, desfășurată înainte de perioada sărbătorilor de iarnă, având ca obiectiv principal educația pentru sănătatea copiilor, printr-o abordare accesibilă, interactivă și adaptată vârstei.

Beneficiarii direcți ai proiectului au fost elevii Școlii Gimnaziale „Mihail Sadoveanu” din Galați, clasele a II-a – a IV-a, care au participat la activități educaționale dedicate înțelegerii importanței sănătății, prevenirii și grijii față de propriul corp.

Activitățile au fost realizate în parteneriat cu instituții locale și specialiști, într-un cadru sigur și prietenos, care a încurajat dialogul, întrebările și participarea activă a copiilor. Conținutul a fost adaptat nivelului de înțelegere al elevilor, evitând abordările excesiv teoretice.



PROIECTE SOCIALE ȘI DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Impactul proiectului constă în creșterea nivelului de informare privind sănătatea și prevenția, precum și în stimularea unor atitudini pozitive și responsabile încă din copilărie. Prin această intervenție, Fundația Echilibru Vita Nuova a integrat educația pentru sănătate într-un proiect social cu valoare formativă și preventivă.



VOLUNTARIAT

Voluntariatul reprezintă o componentă esențială a activității Fundației Echilibru Vita Nuova, contribuind în mod direct la implementarea și buna desfășurare a proiectelor derulate. Credem că schimbarea se construiește pas cu pas, prin implicare autentică, solidaritate și dorința de a face bine, iar voluntariatul este una dintre cele mai accesibile și eficiente forme prin care acest lucru devine posibil.

În cadrul proiectelor desfășurate, Fundația a beneficiat de implicarea voluntarilor din diverse domenii de activitate, care au contribuit cu timp, competențe și experiență profesională.

Aceștia au fost implicați în următoarele arii:

- farmaciști voluntari, implicați în activități de informare, suport și consiliere;
- voluntari cu rol de project management, care au sprijinit organizarea, coordonarea și monitorizarea activităților;
- voluntari în comunicare și social media, responsabili de promovarea proiectelor și diseminarea informațiilor către public;
- voluntari operaționali, implicați în activități logistice și de suport;
- voluntari în resurse umane, care au contribuit la organizarea echipelor și la gestionarea relației cu voluntarii.



VOLUNTARIAT

Voluntariatul în cadrul Fundației nu presupune perfecțiune, ci disponibilitatea de a oferi sprijin și de a contribui la binele comunității. Fundația caută persoane motivate, care înțeleg că schimbarea începe prin gesturi mici, dar constante, și că implicarea fiecăruia poate face diferența în viața celor care au nevoie de sprijin.

Experiența voluntariatului este, de asemenea, una care aduce beneficii reciproce: voluntarii au ocazia să se dezvolte personal și profesional, să lucreze într-un cadru colaborativ, alături de colegi și prieteni, și să contribuie activ la proiecte cu impact real în comunitate.

Prin implicarea voluntarilor, Fundația Echilibru Vita Nuova reușește să își extindă capacitatea de intervenție și să creeze un cadru de colaborare bazat pe empatie, responsabilitate și solidaritate.

Împreună, pas cu pas, viață cu viață, comunitate cu comunitate, construim un parcurs al transformării și al echilibrului.



Testimonial

Dr. Florin Ioan Bălănică

Colaborarea mea cu Fundația Echilibru Vita Nuova (fosta Fundația Farmaciilor DONA) în cadrul programului DONA Lifestyle reflectă o abordare modernă, responsabilă și bine fundamentată a prevenției în sănătate și a managementului stilului de viață.

Sunt medic, absolvent al Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila” din București, cu certificări în Medicină Aeronautică, Urgențe Prespitalicești și Medicină Sportivă, Nutrition & Performance Specialist, National Posture Institute (SUA), Managementul Spitalelor și Psihonutriție. De asemenea, dețin un Master în Managementul Sistemelor de Sănătate, un Master în Nutriție, precum și un MBA în cadrul Open University Great Britain. Din această perspectivă multidisciplinară, consider că prevenția și educația pentru sănătate sunt piloni esențiali ai medicinei contemporane.

Programul DONA Lifestyle se evidențiază printr-o viziune integrată asupra obezității și a dezechilibrelor metabolice, combinând evaluarea medicală, educația nutrițională, activitatea fizică adaptată și suportul pentru schimbarea comportamentelor.



Testimonial

Dr. Florin Ioan Bălănică

Abordarea programului este una realistă, centrată pe pacient și orientată spre rezultate sustenabile, nu soluții temporare.

Un aspect deosebit de important al programului este caracterul său gratuit, care asigură acces egal tuturor participanților, indiferent de statutul socio-economic. DONA Lifestyle a fost inițial implementat ca proiect pilot, fiind ulterior extins la nivel național, ceea ce demonstrează atât eficiența, cât și capacitatea sa de scalare și adaptare la nevoile reale ale populației.

Apreciez în mod special profesionalismul și consecvența Fundației Echilibru Vita Nuova în coordonarea acestui program, precum și capacitatea de a construi parteneriate solide între specialiști din domeniul medical, educațional și al sănătății publice. DONA Lifestyle este un exemplu de bună practică în domeniul prevenției, cu impact real asupra calității vieții participanților.

Recomand cu încredere programul DONA Lifestyle și susțin misiunea Fundației Echilibru Vita Nuova de a promova sănătatea, echilibrul și responsabilitatea socială prin intervenții bine structurate și bazate pe dovezi.

Dr. Florin Ioan Bălănică

Medic

Absolvent UMF „Carol Davila” București

Certificat în Medicină Aeronautică, Urgențe Prespitalicești și Medicină Sportivă, Nutrition & Performance Specialist, National Posture Institute (SUA), Managementul Spitalelor și Psihonutriție

Master în Managementul Sistemelor de Sănătate

Master în Nutriție

MBA – Open University Great Britain

Testimonial

Bogdan Bălașoiu

Colaborarea mea cu Fundația Echilibru Vita Nuova (fosta Fundația Farmaciilor DONA) în cadrul programului DONA Lifestyle reflectă convingerea mea că activitatea fizică, integrată corect într-un program structurat și ghidat medical, este un pilon esențial al prevenirii și al menținerii sănătății pe termen lung.

Sunt absolvent al Facultății de Educație Fizică și Sport, multiplu campion național de culturism și fost component al Lotului Național de Culturism. Această experiență competițională, alături de peste 15 ani de activitate ca antrenor Elite, stă la baza modului riguros și responsabil în care abordez mișcarea, efortul fizic și adaptarea antrenamentelor la nevoile reale ale fiecărui participant.

În cadrul programului DONA Lifestyle, activitățile de fitness pe care le coordonez nu urmăresc performanța sportivă, ci susținerea unui proces sigur, progresiv și sustenabil de schimbare a stilului de viață.



Testimonial

Bogdan Bălașoiu

Antrenamentele sunt concepute astfel încât să fie accesibile, adaptate nivelului fiecărui beneficiar și integrate în mod coerent cu evaluările medicale, recomandările nutriționale și obiectivele individuale ale participanților.

Un element definitoriu al programului este caracterul său gratuit, care permite accesul egal la servicii de calitate, indiferent de contextul socio-economic. Faptul că DONA Lifestyle este implementat într-un cadru multidisciplinar, în strânsă colaborare cu echipa medicală, oferă participanților siguranță, continuitate și motivație reală pentru schimbare.

Apreciez în mod deosebit profesionalismul Fundației Echilibru Vita Nuova și modul consecvent în care este coordonat acest program, precum și capacitatea de a construi o echipă solidă de specialiști care lucrează unitar pentru binele beneficiarilor. DONA Lifestyle demonstrează că mișcarea, atunci când este corect ghidată și susținută, poate deveni un instrument real de prevenție și echilibru.

Susțin și recomand programul DONA Lifestyle ca exemplu de bună practică în promovarea unui stil de viață activ, sănătos și responsabil, cu impact direct asupra calității vieții participanților.



Testimonial

Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor

Colaborarea mea cu Fundația Echilibru Vita Nuova (fosta Fundația Farmaciilor DONA) în cadrul programului DONA Lifestyle reprezintă un exemplu relevant de inițiativă responsabilă și bine structurată în domeniul prevenției și al sănătății publice.

Sunt medic specialist în Medicină Internă, doctor în științe medicale (Magna cum laude), conferențiar universitar și Președinte al Senatului Universității „Dunărea de Jos” din Galați, cu experiență clinică și academică în managementul bolilor metabolice și cardiovasculare, precum diabetul zaharat, obezitatea și sindromul metabolic. Din această perspectivă profesională, consider că prevenția și educația pentru sănătate sunt esențiale pentru îmbunătățirea reală și durabilă a stării de sănătate a populației.

Programul DONA Lifestyle se remarcă printr-o abordare complexă și coerentă a obezității, integrând evaluarea medicală, educația nutrițională, activitatea fizică ghidată și suportul pentru schimbarea comportamentelor de viață.



Testimonial

Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor

În Galați, centru medical regional care deservește întreaga zonă a Dobrogei, am putut observa implementarea practică a acestui program și impactul său asupra pacienților proveniți din județe precum Brăila, Tulcea etc.

Un element deosebit de valoros al programului DONA Lifestyle este accesibilitatea acestuia, oferind participanților sprijin gratuit, bazat pe principii medicale și educaționale solide. Această abordare contribuie la creșterea gradului de conștientizare a riscurilor asociate obezității și la susținerea unor schimbări de stil de viață realiste și sustenabile.

Apreciez în mod deosebit profesionalismul și angajamentul Fundației Echilibru Vita Nuova în dezvoltarea și coordonarea acestui program, precum și capacitatea sa de a crea parteneriate eficiente între specialiști medicali, cadre universitare și comunitate. DONA Lifestyle reprezintă un model funcțional de prevenție modernă, cu potențial real de replicare și extindere la nivel național.

Recomand cu convingere programul DONA Lifestyle și susțin activ misiunea Fundației Echilibru Vita Nuova de a promova sănătatea, prevenția și responsabilitatea socială în beneficiul pacienților și al comunităților deservite.

Conf. Univ. Dr. Alexandru Nechifor

Medic specialist Medicină Internă

Doctor în Științe Medicale (Magna cum laude)

Conferențiar universitar și Președinte al Senatului Universitatea „Dunărea de Jos” din Galați

Testimonial

Hope & Care , partener

Laura Iancu, Manager

„HOPE & Care este partener al programului DONA Lifestyle, coordonat de Fundația Echilibru Vita Nuova (fosta Fundația Farmaciilor Dona), contribuind la componenta de evaluare clinică prin furnizarea de investigații medicale de laborator specializate pentru beneficiarii programului, atât în București, cât și în centrele regionale din țară. Colaborarea noastră susține evaluarea și monitorizarea riscului metabolic și cardiometabolic, printr-un set structurat și relevant de analize medicale.

Toate investigațiile de laborator realizate în cadrul acestui parteneriat sunt integral finanțate de Fundația Echilibru Vita Nuova, asigurând acces gratuit la evaluări diagnostice esențiale pentru toți beneficiarii, indiferent de locație sau statut socio-economic.

Programul DONA Lifestyle este implementat într-un cadru profesionist, bine structurat, cu implicarea unei echipe multidisciplinare și cu accent pe prevenție și rezultate sustenabile, reprezentând un exemplu de bună practică în domeniul responsabilității sociale și al prevenției în sănătate”.

Testimoniale – Cresc cu educație

Camil Katona, Președinte – Asociația „Educational Times”

„Parteneriatul cu Fundația Echilibru Vita Nuova, în cadrul programului Cresc cu educație, reprezintă pentru Asociația Educational Times mai mult decât o colaborare punctuală. Este un proces de lucru construit pe dialog, încredere și sprijin constant, în care fundația oferă nu doar susținere, ci și know-how valoros, orientare și claritate în implementarea proiectului nostru educațional.

Sprijinul primit pe parcursul derulării proiectului, de la structurare și management până la adaptarea activităților la nevoile reale ale comunității, ne permite să implementăm intervenții coerente și cu impact real.

Colaborarea din cadrul Cresc cu educație contribuie semnificativ la consolidarea capacității noastre organizaționale și la dezvoltarea unui model de intervenție educațională sustenabil și replicabil.”

Alina-Manuela Popa, Vicepreședinte Asociația „Toți pentru Unul”

Vă mulțumim pentru vestea minunată și pentru încrederea acordată proiectului nostru!

Ne bucurăm sincer pentru selecția în cadrul programului Cresc cu Educație și suntem onorați să facem parte dintre beneficiarii acestei ediții.

PROMOVARE ȘI COMUNICARE



Promovarea proiectelor Fundației a fost susținută printr-o prezență constantă și coerentă în mediul online, cu scopul de a crește vizibilitatea programelor, de a informa publicul și de a consolida relația cu beneficiarii, partenerii și comunitatea largă.

Fundația este activă pe principalele platforme de social media – Facebook, Instagram și LinkedIn – unde comunicarea s-a realizat prin minimum 3 apariții săptămânale, constând în postări informative, educaționale și de promovare a activităților și rezultatelor proiectelor derulate. Conținutul publicat a reflectat în mod constant valorile fundației, impactul programelor și implicarea echipei medicale și a beneficiarilor.

De asemenea, site-ul oficial www.fundatiaechilibru.ro a reprezentat un canal central de comunicare și informare, fiind utilizat pentru publicarea de articole, noutăți despre proiecte, materiale educaționale și informații relevante pentru publicul interesat. Activitatea site-ului a fost monitorizată prin instrumente de analiză digitală, inclusiv Google Analytics, care au permis urmărirea evoluției vizibilității și a interesului publicului.

Conform raportărilor interne, prezența online constantă a contribuit la creșterea notorietății fundației, la consolidarea comunității din jurul proiectelor și la extinderea ariei de vizibilitate.

Datele de analiză indică faptul că site-ul este accesat atât de utilizatori din România, cât și din alte țări (Ex: USA, Franța, Italia, Germania etc), ceea ce reflectă interesul pentru activitatea fundației și relevanța mesajelor transmise, inclusiv în rândul comunităților din afara granițelor.

APARIȚII ÎN PRESĂ - OVERVIEW

Activitatea Fundației, precum și proiectul DONA Lifestyle, au beneficiat de vizibilitate în mass-media, contribuind la informarea publicului larg și la promovarea mesajelor de prevenție, sănătate și stil de viață echilibrat. Aparițiile în presă au inclus articole, interviuri și mențiuni editoriale în care au fost prezentate misiunea Fundației, direcțiile sale de acțiune, precum și obiectivele, structura și impactul proiectului DONA Lifestyle.

Comunicarea publică s-a realizat într-un mod coerent și responsabil, cu respectarea valorilor și principiilor care ghidează activitatea Fundației.

Prin aceste apariții, Fundația și proiectul DONA Lifestyle au obținut o vizibilitate crescută, facilitând diseminarea informațiilor educaționale și consolidând încrederea publicului în inițiativele derulate.

APARIȚII ÎN PRESĂ - OVERVIEW

BUSINESS

LINK-uri

<https://3dots.ro/sanatate/dona-lifestyle-un-pas-curajos-impotriva-obezitatii-13709.html>

[DONALifestyle – proiectul-pilot din București continuă și se extinde în patru mari orașe ale țării |](#)

<https://www.revistabiz.ro/s-a-lansat-fundatia-farmaciilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tinerilor-si-categoriilor-vulnerabile/>

<https://www.fonduri-structurale.ro/stiri/38670/granturi-in-valoare-de-200-000-lei-si-mentorat-pentru-ong-uri-mici-si-medii-care-dezvolta-proiecte-cu-impact-in-domeniul-educatiei#>

<https://stiricompanii.ro/s-a-lansat-fundatia-farmaciilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tinerilor-si-categoriilor-vulnerabile/>

CSR/ONG

LINK-uri

<https://www.romaniapozitiva.ro/educatie/granturi-in-valoare-de-200-000-lei-si-mentorat-pentru-ong-uri-mici-si-medii-prin-proiectul-cresc-cu-educatie-s-a-lansat-fundatia-farmaciilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tine/>

<https://www.csrmedia.ro/s-a-lansat-fundatia-farmaciilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tinerilor-si-categoriilor-vulnerabile/>

<https://www.stiri.ong/anunturi-ale-organizatiilor-evenimente/donalifestyle-proiectul-pilot-din-bucuresti-continua-si-se-extinde-in-patru-mari-orase-ale-tarii>

<https://www.stiri.ong/anunturi-ale-organizatiilor-evenimente/cresc-cu-educatie--program-national-de-finantare-derulat-de-fundatia-dona>

APARIȚII ÎN PRESĂ - OVERVIEW

PRESA GENERALISTA

LINK-uri

<https://stiricompanii.ro/s-a-lansat-fundatia-farmacilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tinerilor-si-categoriilor-vulnerabile/>

<https://advertising4u.ro/s-a-lansat-fundatia-farmacilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tinerilor-si-categoriilor-vulnerabile/>

<https://jurmed.ro/medici/s-a-lansat-fundatia-farmacilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tinerilor-si-categoriilor-vulnerabile/>

PRELUARI

LINK-uri

<https://aflaprimul.ro/2025/10/17/s-a-lansat-fundatia-farmacilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tinerilor-si-categoriilor-vulnerabile-revista-biz/>

https://www.romaniapozitiva.ro/educatie/granturi-in-valoare-de-200-000-lei-si-mentorat-pentru-ong-uri-mici-si-medii-prin-proiectul-cresc-cu-educatie-s-a-lansat-fundatia-farmacilor-dona-dedicata-sustinerii-copiilor-tine/?fbclid=IwY2xjawNkMD1leHRuA2FlbQlXMAbicmlkETF6RndpMG1IRDZRcjVUMVloAR7hcZ5mKiz00DdXj2gCU8tNhwoPftX6KCgouWA14jyhy7eUiu26QiOfdZl1LA_aem_mquIDP9_b59dUCQFr3aDng

APARIȚII ÎN PRESĂ - OVERVIEW

APARITII IN PRESA LOCALA

LINK-uri

<https://4botosani.ro/programul-dona-lifestyle-o-initiativa-dedicata-prevenirii-obezitatii-si-promov...>

<https://medicanet.ro/programul-dona-lifestyle-o-initiativa-dedicata-prevenirii-obezitatii-si-promov...>

<https://www.iasi4u.ro/programul-dona-lifestyle-o-initiativa-dedicata-prevenirii-obezitatii-si-promo...>

MENTIONARI/PRELUARI/DISTRIBURI

LINK-uri

<https://www.facebook.com/groups/anunturisioferte/posts/1502086964272961/>

<https://www.facebook.com/groups/ONG.Romania/posts/25621031100831067/>

<https://www.facebook.com/RomaniaPozitiva/posts/granturi-%C3%AEn-valoare-de-200000-lei-%C8%99i-mentorat-pentru-ong-uri-mici-%C8%99i-medii-prin-/1302684188570349/>

<https://www.facebook.com/groups/asociatiabeyou/posts/31748456121467205/>

Raport Financiar

Raport Financiar pe anul 2025

Cheltuielile pentru proiecte prezentate pentru anul 2025 includ exclusiv costurile facturate și/sau achitate până la data de 31 decembrie 2025. O parte dintre activitățile desfășurate în cursul anului 2025 generează facturi care vor fi emise, recepționate și achitate în anul 2026, în conformitate cu termenele contractuale de livrare, raportare și facturare agreeate cu furnizorii și partenerii.

În consecință, excedentul înregistrat la finalul exercițiului financiar 2025 reflectă și obligațiile de plată aferente activităților realizate în 2025, care vor fi recunoscute și înregistrate în situațiile financiare ale anului 2026, pe baza documentelor justificative și a termenelor de decontare aplicabile.

Venituri:

Sponsorizări în bani:

Donații (produse și obiecte):

1.406.228,50 lei

1.401.100,00 lei

5.228,50 lei

Cheltuieli proiecte

Proiect DONA Lifestyle

Proiect Cresc cu Educatie

Proiecte sociale

680.292 lei

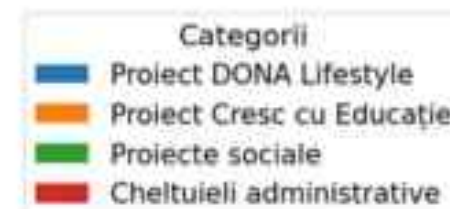
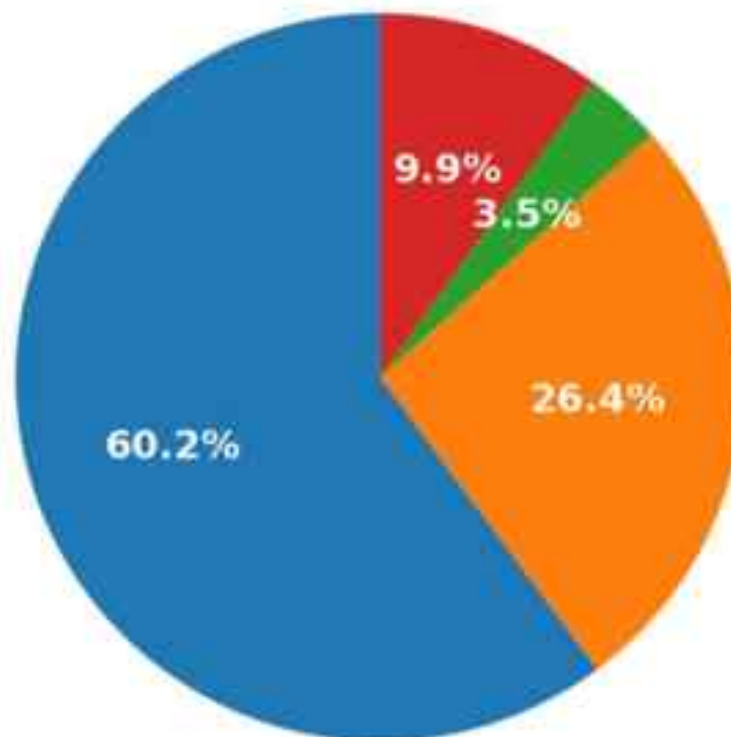
454.439 lei

199.715 lei

26.138 lei

Cheltuieli administrative:

74.975 lei



Finanțatori și Parteneri

Proiectele derulate de Fundație, inclusiv DONA Lifestyle, au fost posibile datorită sprijinului constant și implicării reale a sponsorilor și partenerilor care au ales să fie alături de noi în misiunea de a susține sănătatea, prevenția și echilibrul în comunitate.

Le mulțumim în mod deosebit Dona Logistică, și Farmaciile Dona pentru susținerea acordată și pentru încrederea oferită inițiativelor noastre, sprijinul acestora fiind esențial pentru implementarea și desfășurarea proiectelor Fundației.

Adresăm, de asemenea, mulțumiri Editurii Niculescu și Editurii Philobia pentru contribuția valoroasă adusă prin oferirea de materiale educaționale, cărți și ghiduri de specialitate, care au susținut în mod direct componenta educațională a proiectelor și accesul beneficiarilor la informație de calitate.

Fiecare parteneriat a reprezentat mai mult decât un sprijin logistic sau material – a fost o contribuție reală la impactul proiectelor noastre și la parcursul beneficiarilor. Împreună, prin colaborare și responsabilitate, am reușit să transformăm intențiile în acțiuni concrete și să aducem binele mai aproape de oameni.

Finanțatori și Parteneri

Farmacia
DONA



dr. FLORIN
IOAN
BALANICA

 DiaMedica
HOSPITAL

DONA. Logistică




nutribalance

ANNA
CLINICS

Sanvero®

 CENTRUL MEDICAL
Dr. IANOȘI

*Dr. Anca Elena
Crăciun*

DONA. Cargo

**Dr. Alexandru
Nechifor**

 **Nutri Grup**


EDITURA
NICULESCU

philobia

 HOPE & CARE

Concluzii

Alege să fii parte din schimbare.

În 2025, Fundația Echilibru Vita Nuova (fostă Fundația Farmaciilor Dona) a consolidat programe construite responsabil, bazate pe prevenție, educație și colaborare.

Prin intervenții adaptate nevoilor reale și parteneriate solide, fundația a generat impact concret în comunități și a creat premise pentru schimbări durabile.

