

EDITORIAL

**Un altfel
de președinte**

Ec. Giorgică
BĂDĂRĂU



Românii au vorbit întotdeauna cu respect despre conducătorii lor voievozi, domnitori, principii, regi, președinți. Dar, ceva s-a schimbat după 1989, prin condițiile dramatice în care ultimul președinte comunist a fost condamnat și împușcat în ziua de Crăciun. Președinții post revoluționari au fost apreciați dar și criticați în funcție de opțiunile politice, de interesele personale sau de grup, de limbajul folosit în anumite momente, de acțiunile și inacțiunile lor, de descoperirile treptate în trecutul lor biografic.

(continuare în pagina 3)

Spectacol caritabil de muzică, poezie și umor
**Prietenii OMENIEI, solidari pentru
construirea cantinei sociale**

Evenimentul verii la Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București a fost, cu siguranță, concertul caritabil organizat cu ocazia strângerii de fonduri pentru construirea unei cantine sociale destinată seniorilor asociației noastre. Găzduit la Happy Cinema, în incinta Liberty Center Mall, spectacolul de muzică, poezie și umor, "Omenia cântă împreună cu prietenii ei" a făcut ca sala de 300 de locuri să fie neîncăpătoare, membrii și prietenii noștri demonstrând încă o dată că solidaritatea umană n-a dispărut, sprijinind astfel un proiect de suflet al asociației. Astfel, s-au strâns din donații aproximativ 8.000 de lei.

(continuare în pagina 3)

Președintele Gheorghe Chioaru alături de actrița Doina Ghițescu



AVANTAJELE ÎNSCRIERII LA OMENIA

Str. Amurgului, Nr. 53, Sector 5, București
și prin casierii zonali

Sună la 021.423.17.49 pentru:

- PÂINE GRATUITĂ PENTRU CEI CU PENSII MICI**
- MEDICI DE FAMILIE ȘI DE SPECIALITATE**
- REPARAȚII LA ÎNCĂLȚĂMINTE CU 3 LEI**
- OCHELARI DE VEDERE CU DOAR 3 LEI**
- TUNS CU DOAR 3 LEI**
- REDUCERI LA ÎNSCRIEREA ÎN ASOCIAȚIE**
- ÎMPRUMUTURI ATRACTIVE**
- EXCURSII AVANTAJOASE DE LA 60 DE LEI**

Pentru înscrieri ca membri: 0752.001.445, 0752.001.428, 0752.001.427, 0752.001.431

**„OMENIA” A LANSAT
SUPER OFERTA
DE VARĂ 2017**

Pleci în concediu? Vrei să-ți trimiți nepoții în vacanță? Ai nevoie urgent de bani? „OMENIA” îți dă banii pe loc sau a doua zi. Înscrie-te și beneficiezi de un **ÎMPRUMUT DE 6 ORI FONDUL DEPUȘ,** cu o dobândă de 0,17% - 1,17% pe lună.

DACĂ NU EȘTI DEJA MEMBRU, DECUPEAZĂ ȘI UTILIZEAZĂ TALONUL DIN PAGINA 7

Marele actor Mircea Diaconu despre vârsta a treia

„E firesc să ne trăim bătrânețile acasă, înconjurați de nepoți, nu aruncați la azil!”

Mircea Diaconu este profesor universitar, euro-parlamentar, a fost directorul teatrului Nottara, ministru al Culturii, membru al CNA, senator, membru fondator al Alianței Civice...și lista poate continua. Dar, înainte de toate, este unul dintre cei mai mari actori ai scenei și filmului românesc, generații de-a rândul admirându-l în „Actorul și sălbaticii”, alături de Toma Caragiu, seria „Ardelenilor”, alături de Ilarion Ciobanu și Ovidiu Iuliu Moldovan, „Buletin de București”, „O scrisoare pierdută”, alături de Rebenjiuc, Dem Rădulescu, sau mai aproape de noi în „Asfalt Tango”, alături de Călinescu și Bebe Cotimănis sau în „Filantropica” unde l-a avut partener pe regretatul Gigi Dinică.

Domnule Mircea Diaconu, v-ați implicat activ în viața societății românești prin diferite proiecte civice. Ce v-a determinat să faceți acest lucru?

Implicarea mea civică a început cu mult înainte de '89. Când eram în clasa a șasea, de exemplu, am fost numit șef al clasei și am simțit ce înseamnă să fii responsabil față de comunitatea mică a colegilor de școală. Mi-am luat treaba în serios, așa cum am făcut-o mereu pe parcursul vieții. Poate că a-ți lua treaba în serios este o greșeală... Părerii am început să am pe vremea studenției, iar prima mea vizită la instituția din Calea Rahovei care se ocupa atunci de anchete penale a fost în iarna anului 1968, când a trebuit să dau cu subsemnatul pentru acele păreri. Vedeți, cam tot ceea ce mi



s-a întâmplat mie, în general, a avut de-a face cu felul în care am fost crescut: un țăran autentic, băiat de învățator și nepot de preot.

Au parte vârstnicii României de incluziune și protecție socială?

În România sunt nenumărate situații în care putem vorbi de incluziune și protecție socială pentru vârstnici, dar sunt și situații în care lucrurile nu stau deloc așa. Diferența pe care o văd eu, cel puțin față de vestul Europei, este că în mentalitatea românească familia este văzută ca o entitate care trebuie să funcționeze ca atare până la capăt. Nu ne aruncăm părinții și bunicii la azil. La noi, oamenii de vârsta a treia vor să arate că încă pot să își crească și să își mângâie nepoții. Cred că aspectul acesta contează enorm, poate mai mult chiar decât confortul financiar, care este, bineînțeles, important, dar care nu duce neapărat

la incluziunea socială despre care m-ați întrebat. Nu e doar de dorit, ci și firesc, să ne trăim bătrânețile acasă, înconjurați de nepoți, ceea ce este de fapt un mod de viață mai puțin întâlnit în Occident.

V-ați bucurat de o mare susținere din partea vârstnicilor în momentul în care v-ați decis să candidați, în 2014, la alegerile europarlamentare...

Așa cum am mai spus-o, candidatura mea la alegerile europarlamentare a fost o întâmplare căreia am putea să-i spunem accident. În mod

accidental am descoperit această susținere din partea oamenilor din generația mea, susținere care m-a onorat și m-a copleșit în același timp. E firesc, am crescut împreună și avem experiența aceeași bucăți de istorie trăită împreună. Ca europarlamentar, însă, nu reprezinti doar o naționalitate sau o categorie de vârstă. Reprezinti cetățenii tuturor statelor membre ale Uniunii Europene. Bruxelles-ul poate încuraja incluziunea și protecția socială, dar măsurile corespunzătoare în acest sens țin de decidenții din statele membre.

Ionuț CRIVĂȚ

Militează pentru o bătrânețe activă

„Despre vârsta a treia, cred că fiecare poate alege dacă și-o petrece pe bancă în parc, sau rămânând activ, așa cum a făcut mama mea, care avea grădina plină la 89 de ani și care producea cu mânuțele ei cele necesare vieții. Formula miracol s-ar putea exprima cam așa: activitate și pasiuni care îți dau satisfacție la orice vârstă. Eu abia aștept să-mi termin mandatul de europarlamentar pentru a trece imediat la crescut găini, pătrunjel și altele asemănătoare, care știu că sunt sănătoase pentru copiii și nepoții mei”.

Viceprimarul Marian Țigănuș
alături de seniorii OMENIA



Spectacol caritabil de muzică, poezie și umor Prietenii OMENIEI, solidari pentru construirea cantinei sociale

urmare din pagina 1

Am cântat și ne-am bucurat alături de interpreți ai muzicii populare, precum Anuța Arghiroi, Leonard Petcu, Daniel Frunzăreanu, Letiția Boroi, Florin Pârlan și Sirin Narenji. Nu a lipsit, bineînțeles, nici grupul vocal „Seniorii OMENIA” cu un frumos și variat repertoriu. Un mo-

ment special l-a reprezentat recitalul actoricesc susținut de doamna Doina Ghițescu, omul-spectacol de la Ansamblul Ciocârlia, care a ținut sala numai în aplauze.

Împreună pentru vârstnici

Mulțumim pentru sprijinul oferit de Primăria Sectoru-

lui 5, domnului primar Daniel Florea și domnului viceprimar Marian Țigănuș, care ne-a onorat cu prezența alături de reprezentanții administrației locale și care a salutat inițiativa noastră și ne-a asigurat de tot sprijinul, pentru că “problemele vârstnicilor sunt și ale primăriei de sector”.

Ionuț CRIVĂȚ

“ Când am pornit la drum și ne-am propus construirea unei cantine sociale pentru seniorii cei mai năpăstuiți, am pornit de la un vis. Un vis, care datorită vouă, dragi membri și prieteni ai asociației noastre, poate deveni realitate. ”

Gheorghe CHIOARU,
Președintele
Asociației C.A.R.P.
“OMENIA” București

urmare din pagina 1

Media românească nu a menajat pe niciunul dintre ei, folosind de multe ori expresii dure, etichete, dar acest comportament îl găsim în media din toate țările democratice. Nici primele doamne nu au scăpat de ochiul ager și mereu vigilent al profesioniștilor din media, dar în general au fost tratate cu “ceva îngăduință” și uneori chiar cu eleganță.

Președinții României au avut cu mass-media relații fluctuante de la cele mai bune la cele mai dure, de înțeles în foarte mare măsură, dat fiind rolul acesteia din urmă de “câine de pază” al democrației.

Încă de la început, președintele Iohannis a avut probleme cu presa, obișnuită timp de 10 ani cu un președinte deosebit de volubil, cu un limbaj colorat, lipsit de rigurozitate. Dar, destul de echilibrat,

EDITORIAL

Un altfel de președinte

prin fapte și nu prin vorbe a reușit să se impună “step by step”. Acțiunile din anul 2017 sunt grăitoare în acest sens. Ieșirea în stradă, în luna ianuarie, alături de “tefeliști” a dat un semnal puternic în lipsa unei opoziții politice de luat în seamă în România. Și acest lucru la scurt timp după ce a arătat că nu poate accepta orice premier în fruntea guvernului.

Semnalul puternic dat pe plan intern a fost urmat de vizita istorică în SUA, la invitația președintelui Trump, la 20 de ani de la încheierea parteneriatului strategic, prilej cu care media americană, foarte deschisă și tranșantă a făcut aprecieri pozitive, chiar elogioase.

Întâlnirea cu liderii europeni, Angela Merkel, can-

celarul Germaniei și Emmanuel Macron, președintele Franței i-au oferit președintelui României noi șanse de afirmare pe plan european. Summitul celor Trei Mări, de la Varșovia, a fost un succes pentru România, prin invitația președintelui Iohannis și acceptul ca anul viitor să se desfășoare la București.

Dar nici pe plan intern mișcările președintelui nu au fost de mai mică anvergură. A instalat un nou guvern și i-a cerut să muncească. A participat la cele mai ample exerciții militare NATO de pe teritoriul României, de la aderarea din anul 2004.

Însă vizita în Județele Covasna și Harghita, unde președinții României post decembriști nu prea au ajuns, i-a permis să

cunoască problemele și la fața locului și să clarifice anumite aspecte. A îndemnat tinerii maghiari să învețe limba română pentru a se integra mai bine în societate; a respins autonomia pe criterii etnice, a marcat original rolul și locul imnului și drapelului național.

Deși agenda a fost încărcată, a găsit timp să dojenească guvernul care își expune prea mult simularile în public, creând confuzie, în loc să vină cu soluțiile finale, hotărâri și ordonanțe de guvern, proiecte de legi etc. În spațiul european și intern “confuzat”, președintele României își menține luciditatea, în timp ce mulți lideri politici autohtoni dorm, se ascund sau se plâng că sunt nevinovați, dar vânați.

În sfârșit, avem un altfel de președinte. În ritmul acesta, un nou mandat îl câștigă “stand la o cafea”, fără campanie electorală.

Pentru voi seniori

TEHNOLOGIA - doctorul de acasă

Tehnologia ajută la nivel mondial milioane de seniori să ducă o viață independentă cât mai mult timp. Acest lucru este benefic nu numai pentru seniori, ci în egală măsură pentru familie, și pentru sistemele de protecție socială.

Brățările fitness pot fi o soluție pentru seniorii care doresc să se mențină într-o stare de sănătate optimă, prin monitorizarea inimii, a calității somnului, a numărului de pași parcurși într-o zi, încurajând astfel activitatea fizică.

Brățările fitness încurajează mișcarea

O multitudine de astfel de produse sunt disponibile și pe piața din România, cu prețuri

pornind de la câteva zeci de lei. Astfel, în funcție de marcă, tehnologia utilizată și desigur de preț, aceste dispozitive monitorizează o serie de parametri:

❑ **RITMUL CARDIAC.** Unele brățări au senzori EKG încorporați, care indică ritmul cardiac cu o precizie similară dispozitivelor medicale, prin simpla atingere cu degetul a senzorului pentru câteva secunde.

❑ **NUMĂRUL PAȘILOR REALIZAȚI ÎN DECURSUL UNEI ZILE (pedometru).** Conștientizarea numărului de pași și a distanței parcurse în decursul unei zile, împreună cu stabilirea unui obiectiv de 10.000 de pași zilnic pot



avea un impact semnificativ pentru îmbunătățirea stării de sănătate.

❑ **CALITATEA SOMNULUI.** Un somn calitativ este important pentru sănătatea și starea de

bine. Astfel, monitorizarea duratei efective și a calității somnului prin oferirea unui jurnal zilnic pot ajuta la dezvoltarea unor obiceiuri mai sănătoase.

❑ **TENSIUNEA ARTERIALĂ, NUMĂRUL CALORIILOR ARSE** și alți parametri.

Prin sincronizarea rezultatelor în mod automat cu calculatorul sau alte dispozitive (telefon, tabletă) se pot urmări progresele în timp real. De asemenea, prin conectarea la aplicațiile proprii de pe telefoanele mobile, unele brățări oferă utilizatorilor exerciții pentru reducerea nivelului de stress și afișează apelurile, SMS-urile și alte notificări de pe telefonul mobil.

Ionuț ARDELEANU

Bucureștiul de altădată

Zaraza – povestea unei iubiri ajunsă legendă

Faima Zarazei are la bază celebrele versuri aparținând romanței lui Cristian Vasile pe care cu toții le cunoaștem: „Vreau să-mi spui frumoasă Zaraza, / Cine te-a iubit? / Câți au plâns nebuni pentru tine, / Și câți au murit?”. Aceasta ar fi fost o femeie de o frumusețe stranie, fiica unui boier grec și a unei țigănci. Cu toate că azi numele său este sinonim cu frumusețea și feminitatea, fata despre care vorbim era una dintre cele mai cunoscute prostituate de lux ale Bucureștiului interbelic. Prefera rochiile de un verde-praz, cerceii lungi și pantofii strălucitori, avea ochii verzi și pielea ușor măslinie, stârnind deopotrivă dorința bărbaților și invidia femeilor. Zaraza putea fi văzută în cele mai luxoase localuri, în compania mondenilor vremii. Bărbații se îndrăgosteau fulgerător de ea, dar



era cunoscut faptul că ea nu se îndrăgostea niciodată.

...Și a început cu un tango

La vremea respectivă, scena muzicală a Bucureștiului era dominată de câteva nume, printre care și Cristian Vasile. Se spune că acesta s-ar fi îndrăgostit la prima vedere de Zaraza și că sen-

tango la masă. De aici până la o poveste mistuitoare de iubire a mai fost doar un pas.

Marile iubiri sfârșesc tragic

Din gelozie, Zavaidoc, alt cântăreț celebru în epocă, ar fi ordonat uciderea iubitei rivalului său. Se crede că Zaraza ar fi fost omorâtă de Borilă, un țigan din anturajul lui Zavaidoc. De fapt, primul suspect în acest caz a fost chiar Cristian Vasile, însă autoritățile l-au eliberat, din lipsă de probe. Din durere, după ce și-a incinerat iubita, Cristian Vasile, ar fi mâncat câte o linguriță din cenușa ei în fiecare zi, timp de patru luni, după care ar fi înghițit terebentină, substanță care i-a distrus coardele vocale. Acestea sunt totuși doar legende, povestea rămânând învăluită în mister.

Ana Ioana IRICIUC

timentul ar fi fost reciproc. Locul unde s-au cunoscut în vara anului 1944 și unul dintre localurile unde și-au trăit povestea de iubire a fost Vulpea Roșie, din Strada Șelari, în care Cristian Vasile, tânărul cu voce tremurătoare și zâmbet feminin, cânta și în care Zaraza venea pentru a medita. Se spune că ea era tristă, iar el a venit să îi cânte un

Etapă importantă a vieții, vârsta a treia vine cu o serie de schimbări ce uneori aduc mai mult un dezechilibru emoțional și social, decât o trecere firească prin ciclul vieții. Statusul emoțional instabil nu permite de altfel nici o stare de sănătate optimă, izolează persoana vârstnică de ceilalți membri ai comunității, de societate.

Una dintre cheile unei îmbătrâniri sănătoase o constituie menținerea unei stări emoționale pozitive. Pentru orice persoană de vârsta a treia este foarte importantă menținerea unui tonus emoțional crescut pentru a trece mai ușor peste valul de schimbări ce vin odată cu înaintarea în vârstă, pensionarea.

Să uităm, așadar, de faptul că bătrânețea înseamnă inactivitate, izolare, neputință. Putem zâmbi, putem fi utili și putem dovedi mai mult decât credem chiar și în această etapă a vieții. Sănătatea nu înseamnă întotdeauna numai tratamente medicale, terapii

Să îmbătrânim sănătos și frumos

Terapii sănătoase la vârsta a treia



alternative, ci și un echilibru emoțional, o stare psihică bună, pozitivă.

Beneficiile unei stări psihice pozitive

Beneficiile unei stări psihice pozitive îmbunătățesc calitatea vieții, pot prelungi speranța de viață, previn instalarea sau agravarea anumitor boli neurologice, consolidează relațiile cu membrii familiei, ai comunității, re-

dau încrederea și stima de sine. În plus, diversele terapii și activități contribuie semnificativ la diminuarea gradului de vulnerabilitate al persoanei vârstnice și redau autonomia.

Ergoterapia, voluntariatul, activitățile de club se numără printre cele mai importante mijloace ce asigură o sănătate psihică bună și contribuie la menținerea persoanei vârstnice în comunitate. Rolul ergo-

terapii în cazul persoanelor de vârsta a treia este de a asigura redobândirea mobilității, de a dezvolta deprinderile și abilitățile, facilitează integrarea socială a persoanei și creează astfel o independență psihologică, fizică și socială. Voluntariatul, la rândul său, este o bună modalitate prin care o persoană vârstnică își poate aduce contribuția într-o comunitate și promovează de altfel și un stil de viață activ, sănătos.

Implicarea în activități voluntare, de club sau activități specifice de ergoterapie facilitează comunicarea și dezvoltarea relațiilor interpersonale, elemente importante pentru o integrare socială, de grup armonioasă. Avem nevoie de toate acestea dacă ne dorim o îmbătrânire activă, sănătoasă și frumoasă.

Antonia Milena TOMESCU

Eveniment dedicat strângerii de fonduri pentru construirea unei cantine sociale

OMENIA CÂNTĂ ÎMPREUNĂ CU PRIETENII EI

ora 18.00
20 iulie 2017

la Happy Cinema în incinta Liberty Center Mall

GRUPUL VOCAL SENIORII OMENIA

DANIEL FRUNZĂREANU
LEŢIŢIA BOROJ
FLORIN PĂRLAN
ANUTA ARGHIROI
SIRIN NARENJI
LEONARD PETCĂ
DOINA GHITESCU

ROMANIA CARP Bucuresti
HAPPYCINEMA

www.carp-omenia.ro; www.facebook.com/carpomenia; www.omeniatv.ro; www.happycinema.ro; www.facebook.com/HappyCinemaBucuresti

Oaspeți străini în vizită la OMENIA

Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București a fost gazda unei vizite de studiu organizată de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile și partenerii străini din Italia și Suedia, respectiv Federazione Trentina Della Cooperazione și Companion Skaraborg, în cadrul Proiectului New Crops-Antreprenoriat social. În cadrul vizitei oaspeților străini le-au fost relatate activitățile

și realizările de care au fost foarte impresionați, declarând că vor duce cu ei acasă o părticică din ce au văzut aici. Se evidențiază, astfel, rolul întreprinderilor sociale care se implică la nivel mondial în protecția persoanelor vulnerabile și crearea unor comunități mai incluzive, mai democratice, în care drepturile omului sunt respectate.

Alina PERJOIU



Din creațiile Cenaclului Literar OMENIA

Cu poezia în suflet

Poeta Maria Constantin filtrează în versul ei dulce-amar viața, conturând doruri, speranțe, împliniri sau așteptări zadarnice, cu o sensibilitate care uneori cheamă lacrima, alteori aduce zâmbetul. Volumul de versuri FLORILE SUFLETULUI MEU este un minunat buchet de sentimente, pe care autoarea îl oferă cititorului cu o dezarmantă sinceritate. (Lucia Bădiță Secoșanu)



la Românească

*le românească,
Tezaur din străbuni lăsat,
Ce minte-așa de iscusită
Și mâini dibace te-au lucrat?*

*Te știi din vremi îndepărtate....
Când sărbătorile veneau
Mai toate fetele din sat
În ii frumoase se-îmbrăcau.*

*Pe pieptul lor tu ședeai mândră
Ca un drapel pe munte arborat;
Tu ești podoaba fără seamăn
În haina românească de la sat!*

*Cât România va mai fi,
Noi te-am purta cu demnitate
Iar generațiile ce vin
Te-ar duce sigur mai departe.*

Tricolorul

*Rotesc privirea mea senină
Spre-albastrul cerului covor,
Sub care-mi am așezământul
Și văd un falnic tricolor*

*Ca pasărea-mi zboară gândul
Și nu-l oprește nici un dor
Prin văi și galbene câmpii
El vede tot un tricolor.*

*Oțelul roșu din cuptoare,
Când îl privesc mă înfior
E-asemeni sângelui vărsat
Și iarăși văd un tricolor*

*Nu-ncerce nimeni, niciodată
Din el bucată să sfâșie
Căci e păzit – luați aminte
De o întreagă Românie!*

LANSARE DE CARTE

Doamna Lucia Bădiță Secoșeanu, membră a Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, prezență activă în cadrul Centrului de Zi al asociației și iremediabil îndrăgostită de puterea cuvintelor, ne confirmă că orice vis își merită așteptarea atâta vreme cât este sincer, puternic și bun. Grație proiectului „Visele Bătrânilor”, inițiat de domnul Radu Meiroșu și derulat de GEAC (Grupul de Educație și Acțiune pentru Cetățenie) în colaborare cu Asociația C.A.R.P. „OMENIA” BUCUREȘTI, doamna Luci - așa cum i se adresează toți cei dragi - s-a bucurat recent de lansarea volumului său de suflet: **”Lacrimi vii pentru doruri moarte”**, tipărit de Editura Universitară. La eveniment au participat reprezentanți ai celor două organizații, prieteni apropiați și oameni care încurajează inițiativele culturale la orice vârstă, emoționant fiind minirecitalul de poezie susținut de actrița Doina Ghițescu.



Portretul unei senioare

Emblematică imagine a învingătorului, doamna **Silvia Marin (foto)** s-a născut în Basarabia (26 oct. 1943) în timpul celui de-al doilea război mondial și ajunge în țara mamă în martie 1944, părinții fiind obligați să se refugieze, ca urmare a represaliilor și pentru a se salva de la deportarea în Siberia! Firește, copilăria îi este încărcată de toată durerea refugiaților din acele dramatice timpuri.... Urmează Șc. Tehnică „STEAUA ROȘIE



UNIREA” pe care o termină în anul 1965, apoi lucrează ca proiectant timp de treizeci de ani! Membră C.A.R.P. din anul 2008, devine voluntar

în anul 2012 în urma unei invitații primite sub forma unui „fluturaș” găsit în cutia de scrisori. De atunci este un membru activ, care se implică cu dăruire ori de câte ori este nevoie și unde este nevoie! Se remarcă în cadrul cercului de creație, dar și a celui de informatică, limbă engleză și nu numai. Silvia Marin, oferă locului în care se află pace și dorință de ordine și echilibru, doar prin prezența domniei sale. Silvia Marin este o adevărată doamnă! Frumoasa doamnă cu viață de roman și parfum

de romanță, întrebată care îi sunt visele nerealizate, răspunde că, niciodată nu a avut dorințe nesăbuite, drept care nu are nici dorințe neîmplinite! Pentru cititor, are câteva sfaturi: „*să duci o viață sănătoasă, să fii mereu activ, să nu te plângi niciodată de singurătate și plictiseală...!*” Luna iulie fiind luna nașterii sale, îi urez din suflet în numele meu și al tuturor celor care o cunosc și prețuiesc LA MULȚI ANI!, alături de cei dragi și alături de noi, colegii Centrului de Zi OMENIA.

Lucia Bădiță SECOȘANU

MICĂ PUBLICITATE

VÂNZĂRI

Vânzare încălțăminte: pantofi bărbătești, sandale, ghete recondiționate, prețuri între 10-20 lei, în cadrul Centrului de prestări servicii al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București, 021.423.17.49, interior 238

Vând aparat de termomasaj CERAGEM, 500 euro negociabil. Detalii la telefon: 0723.362.731

ÎNGRIJIRE LA DOMICILIU

Persoană imobilizată, solicit servicii de îngrijire la domiciliu. Zona Cotroceni. Barbu Victoria: 021.313.88.51

OFERTE SERVICII

Reparații televizoare, electrocasnice în cadrul Centrului de prestări servicii al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București. Telefon: 0752.001.416 sau 021.423.17.49 / interior 239.

44 de servicii și activități!

Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București a dezvoltat constant activități de protecție socială și de promovare a drepturilor vârstnicilor. Intrați în marea familie OMENIA pentru a putea beneficia de acestea.

EXCURSII DE VARĂ

Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București

organizează excursii de una sau două zile la cele mai frumoase obiective turistice din România!

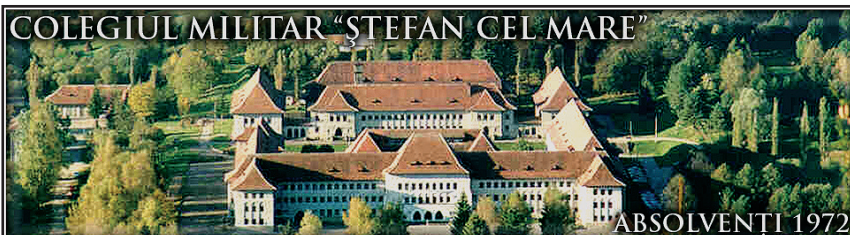
Transportul se face cu autocare moderne, prețul excursiei începând de la 60 de lei. Informații la 0752.001.441

Vizitați alături de noi Curtea de Argeș, Mănăstirea Nămăești, Sinaia, Brașov, Mănăstirea Prislop, Monumentul Adamclisi, Cetatea de Scaun - Târgoviște, Peștera Sf. Andrei, Biserica dintr-un lemn (Râmnicu Vâlcea), Ocnele Mari și multe alte destinații.



Comenzile de mică publicitate se fac de luni până vineri între orele 09.00 - 15.00.

Relații la tel: 021.423.17.49/int. 219



ANIVERSARE

Dragii noștri profesori, comandanți și colegi, promoția Liceului Militar „Ștefan cel Mare” 1972, vă invită, cu emoție și nostalgie, în perioada **15-17 septembrie 2017**, în citadela de la poalele Rarăului (Câmpulung Moldovenesc) să sărbătorim împreună **45 de ani** de la absolvire. Sperăm că ne veți onora cât mai mulți cu prezența dumneavoastră. Mai multe detalii despre eveniment la tel. 0723.140.897, Col. (rz) ANDREI GHEORGHE.

VOLUNTARIAT

Asociația Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor "OMENIA", prin Centrul de Zi din Str. Oltului nr. 4, Sector 5, București, caută voluntari experimentați, talentați, serioși pentru Grupul Vocal "Seniorii Omeniei". Cei selecționați vor beneficia de toate serviciile puse la dispoziție de asociația noastră. Detalii suplimentare la telefon 0722.736.116

Prin noi
OMENIA
există!



Asociația C.A.R. a Pensionarilor "OMENIA"

Str. Amurgului, nr. 53, Sector 5, București, tel. 021.423.17.49, 0725.218.959

Cu peste 49.000 de membri

VĂ OFERĂ ⇨ vezi verso ⇨

Sfaturile medicului pentru vârstnici

Căldură mare, mon cher!

Organismul fragil al persoanelor vârstnice este foarte expus efectelor nocive ale temperaturilor crescute în sezonul cald. Mecanismele de termoreglare, de menținere a echilibrului apei și electroliților sunt foarte afectate în timpul caniculei. Vârstnicii se pot deshidrata foarte ușor, pot suferi insolații, leșinuri, chiar după o perioadă scurtă de expunere la temperaturi de peste 30 de grade C.

Numeroasele boli prezente la persoanele în vârstă, în special cele cardiovasculare (hipertensiune, boala ischemică cronică), metabolice (diabet zaharat) sau neuropsihice (arteroscleroza cerebrală, demența) pot evolua spre agravare în sezonul cald prin suprasolicitarea organismului în condițiile căldurii excesive. Astfel, se impun câteva măsuri de pre-



venire a acestor efecte negative, acțiuni simple, dar foarte importante: Nu părăsiți casa decât în orele dimineții (până în ora 11.00) și ale amiezii (după ora 17.00); Evitați locurile publice supraaglomerate, cu ventilație deficitară; în casă, storurile sau perdelele opace trebuie să acopere ferestrele pe timpul zilei, seara este de dorit o aerisire a încăperilor. Când mergeți pe stradă trebuie obligato-

riu purtate haine deschise la culoare, largi, răcoroase, capul acoperit de pălărie de soare, șapcă sau umbrelă de soare. Permanent trebuie să aveți la dumneavoastră o sticlă de apă plată, preferabil rece. Deplasările trebuie să fie scurte și făcute doar dacă sunt absolut necesare.

Alimentația pe vreme de caniculă

Regimul alimentar trebuie să conțină preponderent fructe și legume, carne slabă, lactate degresate. Evitați grăsimile, prăjelile, mâncărurile sărate, condimentate, dulciurile. Este necesar un aport de lichide de minim 2 l/zi, chiar

până la 4 l/zi. Fără să ne dăm seama, prin transpirație corpul pierde mult lichid care trebuie refăcut prin aport. Consumați apă plată, ceai, limonadă, cu cantități reduse de zahăr. Nu este indicat consumul de alcool și sucurile carbogazoase dulci. Fiți siguri că aveți asigurat necesarul de medicamente pentru bolile cronice și nu interveniți în schema terapeutică fără sfatul medicului. Ar fi indicat să monitorizați zilnic funcțiile vitale – tensiune arterială, puls, diureza, greutate – și orice modificare intervenită să o anunțați medicului, care vă stabiliți dacă se impun modificări în tratament. În cazul apariției bruște a unor simptome grave (de exemplu amețeli puternice, tulburări de echilibru, durere în piept, durere puternică de cap, scăderea forței musculare a membrilor) sau persistența de peste trei zile a unor simptome ca: vărsături, diaree, trebuie să vă adresați serviciilor medicale de urgență (Ambulanță, Camera de Gardă a spitalelor de urgență)

Doctor Laura Eleni NEDELESCU

Medic specialist geriatrie și gerontologie

Imediat, **ÎMPRUMUTURI** rambursabile în 6 – 24 de luni,
Cu dobânzi între 0,17% și 1,17% pe lună.

Servicii cu tarife subvenționate – frizerie (3 lei), coafură, manichiură, pedichiură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare și termice, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, stomatologie, îngrijire la domiciliu etc.;

Ajutoare materiale și financiare nerambursabile, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces;

Activități de socializare și terapii ocupaționale în cadrul Centrului de Zi OMENIA.

Gratuit sau prin decontare de la CNAS – cârje, bastoane, cadre de mers, fotolii rulante etc.

Asociația organizează **excursii și pelerinaje** cu transport subvenționat.

Pentru a deveni membri, a solicita împrumuturi și a plăti rate, vă rugăm să contactați reprezentantul zonal

..... la tel

și stabiliți împreună când și unde vă întâlniți.

Persoana care prezintă acest fluturaș la ghișeu sau reprezentantului zonal, beneficiază de o REDUCERE la înscriere de 5 lei !!!!



COLEGIUL DE REDACȚIE

Președinte de onoare
Dpl. Ing. Gheorghe CHIOARU

Director
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU

Manager de proiect
Alina PERJOIU

Grafician
Irina ANDREI
Redactor-șef / Foto
Ionuț CRIVĂȚ
0752.001.410

Redactor-șef adjunct
Ana Ioana IRICIUC

Redactori
Milena TOMESCU
Ionuț ARDELEANU
Gina GEALĂ

CONTACT - Str. Amurgului 53, Sector 5, București, CP 051983

E-mail: redactia.omenia@gmail.com; carp.omenia@yahoo.com;

tel. 021.423.17.49 - fax: 021.456.36.99

ISSN - 2065-9989



Prin art. 206 CP, responsabilitatea juridică pentru conținutul articolului aparține autorului.

Tipărit la S.C. DOROTEA PRODCOM S.R.L.
Tipografie: tel. 0744.536.449
E-mail: dorotea_print@yahoo.com
Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406

Tiraj
20.000
exemplare