

EDITORIAL

Ec. Giorghică BĂDĂRĂU

**Summitul
Inițiativei celor
Trei Mări, de la
vorbe la fapte**

România a găzduit
în zilele de
17-18 septem-
brie Summitul

Inițiativei celor
Trei Mări, o reuniune a 12
state membre din Europa
centrală și de est, dar de
importanță internațională
prin interesele economice
ale acestora, ale Uniunii
Europene, dar și ale State-
lor Unite ale Americii.

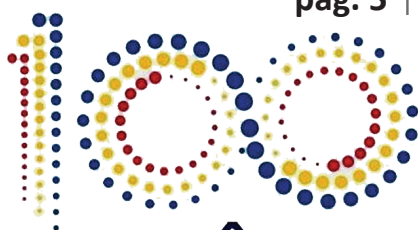
După summiturile de
la Dubrovnik și Varșovia,
acesta are o importanță
deosebită prin problema-
tica dezbătută: interconec-
tivitatea în transporturi,
dezvoltarea energetică și
interconexiunea digitală.

(continuare în pagina 3)

DIN SUMAR

**OMENIA deschide ușa
vârstnicilor nevoiași**
pag. 2-3

**Alergatul
te menține tânăr**
pag. 5



ROMÂNIA
1918-2018 | SĂRBĂTORIM ÎMPREUNĂ

**Alege ziarul nr. 1 al
seniorilor din România**

De Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice

La Mulți Ani, Seniori!

1 Octombrie, Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice reprezintă, fără îndoială, un moment de bucurie și de sărbătoare. Totodată, el ar trebui să fie și unul al reflecției asupra condiției vârstnicului, atât la nivel național, cât și internațional.

Ce progrese s-au făcut în domeniul drepturilor persoanelor vârstnice, cum s-au îmbunătățit efectiv condițiile de viață ale acestora? Cum au fost implicați în viața comunității din care fac parte? Dacă la nivel european, programele și strategiile privind îmbătrânirea activă, sănătoasă și demnă sunt demult aplicate cu succes, la noi, ele și-au făcut loc cu greu pe agenda autorităților, ONG-uri precum asociația noastră și federația din



care face parte fiind, de fapt, vârful de lance și principalele promotoare ale acestor direcții.

Pentru că dincolo de mărirea punctului de pensie, ar trebui să ne preocupe și alte priorități ale vârstnicilor pe care îi săr-

bătorim o zi pe an și îi uităm pentru restul de 364 de zile.

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

NOU **TESTĂRI optometrice gratuite**

Dragi membri, începând cu 1 octombrie 2018, se redeschide cabinetul de optometrie, din Strada Amurgului nr. 51A, camera 2. Răspundem nevoilor dumneavoastră cu specialiști și aparatură de ultimă generație.
Vă așteptăm cu drag!

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 ÎNCĂLĂȚĂMINTE CU 8 LEI
- OCHELARI DE VEDERE LA SCHIMB CU 5 LEI
- TUNS CU DOAR 4 LEI
- ÎMPRUMUTURI PE LOC SAU A DOUA ZI
- EXCURSII DE VIS ÎN ROMÂNIA ȘI ÎN STRĂINĂTATE

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

Suntem peste 53.000 de membri!

Alături de United Way România

Vine o vreme în care boala și singurătatea apasă tot mai greu pe umerii celor vârstnici, iar neajunsurile de tot felul nu fac decât să le umbrească bătrânețea. De aceea, prin tot ceea ce facem, încercăm să le descălețim frunțile și să le întindem o mână de ajutor, prin programele și activitățile de protecție socială pe care le desfășurăm alături de partenerii noștri.

Timp de un an de zile, în jur de 100 de vârstnici, din București, dar și din zonele limitrofe, aflați în risc social, cu sau fără aparținători și cu pensii ridicol de mici după o viață întreagă de muncă, sunt beneficiarii ai programului de asistență socială derulat de Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București în parteneriat cu United Way România, program prin care, o dată pe lună, primesc vizita unei echipe multidisciplinare formată din asistent social, medic și asistent medical. Prin acest proiect desfășurat alături de United Way, vârstnicii primesc pachete în care se găsesc alimente și produse de igienă, iar un medic generalist îi consultă (tensiune, glicemie etc.), le eliberează rețete, le oferă sfaturi medicale pentru optimizarea stării lor de sănătate.

Povești de viață

Partea socială este și ea prezentă prin sfaturile și supravegherea asistentului social, prin implicarea vârstnicilor în diverse activități care le stimulează creativitatea, spiritul civic, stima de sine, implicarea în comunitate și societate în cazul în care vârstnicul are o sănătate care îi permite acest lucru. De asemenea, o dată pe săptămână, 15 seniori aflați în dificultate sunt vizitați de îngrijitorii la domiciliu.

OMENIA deschide



Cu o echipă - formată din doamnele Diana Buiuc, asistent social, dr. Laura Eleni Nedelescu, și Mihaela Soare, asistent medical - am mers prin casele bătrânilor, le-am văzut lacrimile de bucurie că le mai trece cineva pragul și lacrimile de suferință că sunt bătrâni, bolnavi, săraci și singuri. Din fericire, mai există și vârstnici pe care copiii nu i-au uitat, fiind alături de ei, răsplătindu-le anii în care erau tineri și în putere.



Ușa vârstnicilor nevoiași

Sunt povești de viață tulburătoare precum a doamnei Maria Slav în vârstă de 97 de ani, înscrisă în asociația noastră încă din 1978, ani în care, după ieșirea la pensie, a avut alături casa de ajutor reciproc a pensionarilor, ca speranță și soluție la problemele financiare curente.

La fel și doamna Anghel care, la cei 91 de ani, și cu o pensie de 570 de lei, abia se descurcă cu medicamentele și întreținerea. De 2-3 ani nu a mai ieșit din casă, este cardiacă, singură, iar ușa i-o mai deschid doar cei de la OMENIA. Ar vrea să mai iasă la plimbare, dar nepotul care are grijă de ea a cam uitat-o. Casa ei arată precum o farmacie. Singură își spa-

lă rufele, de mână, gătește, trebăluiește toată ziua, mărturisindu-ne cu umor: „Ce vreți, să mă găsească doamna cu coasa stând!”

Ajutoarele de la C.A.R.P., ultima speranță

Cu banii împrumutați de la C.A.R.P., mulți vârstnici au reușit să-și plătească datoriile, să cumpere medicamente, lemne pentru iarnă și, cât de cât, să-și mai consolideze locuințele la fel de bătrâne ca și ei. “Trăim din împrumut în împrumut! Altfel nu ne-am ajunge cu banii și, dacă nu ar fi Omenia, nu știu ce ne-am face...!” Este expresia comună a celor de care asociația noastră, cu OMENIA care o caracterizează, are grijă!

Ionuț CRIVĂȚ



(urmare din pagina 1)

Sesiunea plenară de la Palatul Cotroceni a fost completată de desfășurarea în paralel, la Romexpo, a Forumului de Afaceri.

Mesajul transmis de președintele american Donald Trump, prezența secretarului de stat al SUA pentru energie, prezența ministrului german de externe, dar mai ales prezența președintelui Comisiei Europene, Jean Claude Juncker, aflat pentru prima dată la un summit al Inițiativei celor Trei Mări scot în evidență miza uriașă a acestuia și șansa României de a-și spori influența în zonă.

Aprecierile unor personalități prezente la acest eveniment al anului, de o importanță strategică pentru România, vor rămâne în istorie. Președintele Comisiei Europene declara că: “Europa trebuie să respire cu doi plămâni – Est și Vest

Summitul Inițiativei celor Trei Mări, de la vorbe la fapte

– însă din cauza decalajelor economice, Uniunea Europeană începe să rămână fără suflare și este necesar să folosim o limbă comună pentru interconectivitatea Est-Vest”. Kolinda Grabar – Kitarovic, președinta Croației aprecia că “țelul suprem al acestei inițiative este de a face Europa Centrală coloana vertebrală a UE, bazată pe trei piloni: conectivitate, convergență, coeziune”, iar prim ministrul Poloniei, Mateusz Morawiecki, sublinia schimbarea paradigmei rutelor de transport pe teritoriul UE de la Est la Vest pe direcția Nord-Sud, știind că cinci din cele nouă coridoare de transport european se află în regiunea Inițiativei celor Trei Mări.

Guvernul României a adoptat în data de 23 august - a.c. 3 proiecte de in-

terconectare pentru crearea platformelor digitale inteligente folosite la monitorizarea în timp real a apelor din bazinele hidrografice aflate în regiunea Inițiativei celor Trei Mări, tranzacționarea serviciilor de transport și logistică și în domeniul stocării energiei.

De asemenea, Guvernul a propus și două proiecte în domeniul transporturilor, masterplanul pentru reabilitarea și întreținerea canalului Dunării și a afluenților săi navigabili și respectiv modernizarea și dezvoltarea rutei feroviare Gdańsk – Constanța, iar în domeniul energiei, dezvoltarea proiectului BRUA.

Declarația comună a summitului a reiterat principiile coeziunii, convergenței și conectivității, precum și dezvoltarea parteneriatului

transatlantic și a aprobat lista de proiecte prioritare de interconectare în transport, energie și în domeniul digital. Totodată, summitul a aprobat scrisoarea de intenție privind înființarea Fondului de Investiții, înființarea Forumului de Afaceri, înființarea rețelei comune a Camerelor de Comerț a celor 12 state membre și inaugurarea site-ului Inițiativei celor Trei Mări.

Totul pare un succes. Absența Ungariei va afecta oare dezvoltarea rețelelor de distribuție a gazelor, rețeaua de transport Via Carpatica sau rețeaua Fairway Danube? Dar disensiunile interne din România vor afecta realizarea proiectelor “românești”? Aștept cu nerăbdare ziua în care să plec din Constanța și să ajung la Gdansk fără oprire.

EDITORIAL



Pădurea Ileana, Ilfov



De Ziua Mondială a Curățeniei

Bunicii ecologiști, exemplu de civism

Ziua Mondială a Curățeniei, cea mai mare acțiune civică reunită în jurul luptei împotriva deșeurilor, a strâns peste 13 milioane de voluntari din 155 de țări și a transmis un mesaj important: reducerea cantității de deșeuri începe cu fiecare rămâne, pornind de la alegerile pe care le facem zilnic. De exemplu, la supermarket, utilizăm o sacoșă din pânză? Este necesar să achiziționăm paie din plastic? Este apa îmbuteliată în PET-

uri cea mai bună variantă pentru mediul înconjurător? Și, putem continua cu reciclarea materialelor utilizate și, bineînțeles, cu bunul simț de a depozita deșeurile doar în spațiile desemnate.

În România, acțiunea civică din 15 septembrie a adus laolaltă peste 338.000 de voluntari, reprezentanți ai autorităților, ONG-urilor, elevi, studenți și... bunicii! „Bunicii ecologiști”, membri ai unuia dintre cele mai vechi cercuri

din cadrul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, au participat la ecologizarea pădurii Ileana din județul Ilfov, colectând zeci de saci de deșeuri alături de alți voluntari de toate vârstele.

„Am fost bucuroasă să particip împreună cu ceilalți voluntari la o acțiune de ecologizare, și în același timp la una civică, pentru că dincolo de gestul civic în sine, noi am vrut să transmitem tuturor că nu vârsta este importantă, ci că

implicarea, cu puținele resurse pe care le ai la dispoziție, este cea care face toată diferența. Am purtat cu mândrie tricourile «de voluntar» ale Asociației Omenia pe care puteai citi «îmbătrânire activă», «solidaritate între generații», «Prin noi Omenia există», concepte pe care le promovăm de mulți ani și în care credem cel mai mult!”, a declarat Lucia Bădiță Secoșanu, voluntar senior al Centrului de Zi Omenia.

Ionuț ARDELEANU

Ca în fiecare an, în preajma Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București s-a îmbrăcat în straie de sărbătoare. Anul acesta, mai mult ca oricând, ne-am bucurat, am cântat și recitat poezii alături de seniorii noștri, de ziua lor, dar și cu gândul și simțirea la cei 100 de ani de Românie modernă și unită.

Astfel, alături de beneficiarii programelor sociale și de incluziune financiară, întreg colectivul asociației noastre purtând, așa cum a devenit o tradiție, ia tradițională, i-a sărbătorit pe seniorii de pretutindeni. Nu au fost uitați nici membrii C.A.R.P. „OMENIA” cu situații materiale grele, la care au ajuns, ca de fiecare dată, pachete consistente

Sărbătorim în IE

1 Octombrie - Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice



cu alimente și ajutoare atât de necesare. Suntem mereu alături de cei în suferință, prin politica noastră de protecție socială în care am reușit să

integrăm peste 53.000 de membri din București și din opt județe. Pentru noi, și acest aspect l-am demonstrat de-al lungul anilor, 1

Octombrie, Ziua Vârstnicilor, este aproape în fiecare zi.

Pentru că în fiecare zi suntem alături de seniori, prin tot ceea ce facem, fie că vorbim de ajutoare financiare rambursabile sau nerambursabile, servicii socio-medicale, caravane medicale, asistență la domiciliu etc.

Suntem un exemplu de bună parctică pentru multe asociații care ne trec pragul și rămân de-a dreptul impresionate de ce văd aici: „Sunteți, aici, ca un Oraș!” Așa este, Orașul OMENIE!! (I.C.)

Câteva sfaturi despre cum să alergi când ai peste 60 de ani

Alergatul te menține tânăr

Un nou studiu face lumină asupra beneficiilor neașteptate ale jogging-ului la persoanele în vârstă. Studiul realizat de Universitatea de Stat Humboldt și Universitatea din Colorado a analizat adulții cu vârsta peste 65 de ani - dintre care o parte merg pe jos, ca activitate fizică, iar alții aleargă. Cercetătorii au descoperit că aceia care au alergat cel puțin 30 de minute, de trei ori pe săptămână, este mai puțin probabil să experimenteze declinul fizic legat de vârstă în eficiența de mers pe jos decât cei care pur și simplu au mers. Alte beneficii ale jogging-ului includ reducerea

riscurilor de boli cardiace, diabet zaharat, hipertensiune arterială și cancer; reducerea depresiei și a anxietății; controlul greutateii; îmbunătățirea oaselor, mușchilor și articulațiilor; îmbunătățirea mobilității.

Revista americană „Senior Living” sfătuiește seniorii să conștientizeze importanța mișcării în ceea ce înseamnă bunăstarea per ansamblu a fiecăruia dintre noi, iar înainte de a se apuca de alergat, să țină cont de următoarele aspecte:

❑ Adresați-vă medicului pentru a discuta dacă acest tip de mișcare este potrivit pentru dumneavoastră. Pentru

unele boli cronice, mersul pe jos poate să fie, de fapt, cea mai bună opțiune.

❑ Faceți câteva exerciții de încălzire înainte de a alerga pentru a preîntâmpina posibile întinderi musculare.

❑ Începeți încet, alternând mersul pe jos cu alergarea ușoară. Încercați să faceți jogging timp de 30 de secunde, apoi mergeți pe jos timp de un minut.

❑ Nu toate tipurile de încălțăminte sunt potrivite pentru fiecare picior, iar un magazin specializat vă poate oferi sfaturi cu privire la încălțăminte care vă va ajuta cel mai mult în timpul alergării.

Alina PERJOIU



Doamna Maria Drăghici, voluntara Centrului de Zi și campioana noastră!

Femei care au făcut istorie

„Înainte băieți, nu vă lăsați, sunteți cu mine!”

Ecaterina Teodoroiu este imaginea care domină elita feminină românească, alături de alte nume celebre. Dar cine a fost ea și ce fapte de arme au dus-o în istorie?

Pe numele său Cătălina Toderoiu, eroina noastră s-a născut la 14 ianuarie 1894 în comuna Vădeni (Gorj). A început școala în satul natal, iar în 1909 se afla în Capitală, unde a urmat inițial cursurile unui gimnaziu-pension, dorind să devină învățătoare. Ulterior și-a continuat studiile la o școală de infirmiere.

„Eroina de la Jiu”

La începutul Primului Război Mondial, Ecaterina s-a înrolat într-una dintre primele unități de cercetașe din București. În vara anului 1914 a revenit la Târgu Jiu unde, din iunie până în august 1916, la decretarea mobilizării, s-a ocupat de îngrijirea răniților. La 14



octombrie 1916, în timpul primei ofensive germane peste Munții Gorjului, a luat parte la luptele de la Podul Jiului. Date fiind dăruirea și angajamentul său a fost chemată la București de către Regina Maria.

La începutul lui noiembrie 1916, Ecaterina solicita să fie primită voluntară într-unul dintre regimentele de infanterie. Ca urmare, pe

4 noiembrie, în timpul unui marș spre comuna gorjeană Rășina, eroina noastră reușește o eschivă demnă de un cercetaș iscusit.

Într-o altă împrejurare, Ecaterina a căzut prizonieră împreună cu alți camarazi, fiind dusă sub escortă spre Bumbesti. Ea a reușit să răpună gărzile și să fugă împreună cu ceilalți soldați și

s-a alăturat regimentului său, fiind rănită ușor la piciorul drept. Revenind pe câmpul de bătălie, ceva mai târziu, un obuz a rănit-o grav. Pentru ea, misiunea nu se încheiase însă, iar începutul anului 1917 o prinde cu rănilor aproape vindecate pe câmpul de luptă. Pentru faptele sale de vitejie, i s-au decernat Medalia „Virtutea Cercetașească” de aur și Medalia «Virtutea Militară» de război clasa a II-a.

Pe 20 august, alături de regimentul său, Ecaterina a ajuns în tranșeele de pe Dealul Secului. Pe 22 august, unitățile române au fost atacate și surprinse descoperite de trupele germane. În timpul retragerii, „Eroina de la Jiu” a fost lovită de două gloanțe. Ultimele sale cuvinte au făcut istorie: „Înainte băieți, nu vă lăsați, sunteți cu mine!”

Ana Ioana IRICIUC

Note de călătorie alături de OMENIA

La pas, pe cărări de munte!

Într-o zi caldă de toamnă, pe 6 septembrie, seniorii de la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București au plecat în drumeție. E drept că excursia era promisă și așteptată de mult, dar fondurile insuficiente au făcut evenimentul să se lase un pic așteptat! Însă, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, a făcut tot ce s-a putut în acest scop, astfel că a căutat sponsori pentru ca promisiunea să devină faptă împlinită.

Și cum Dumnezeu împlinește dorințele curate și aduce bucurie gândului bun, iată că printr-un parteneriat cu Grupul de Educație și Acțiune pentru Cetățenie, Orange Elephant și Școala nr. 280 - București, în cadrul proiectului „VISELE BĂTRÂNILOR”, a fost posibil să se organizeze o plimbare de vis, iar furnicuțele truditore ale Centrului de Zi - C.A.R.P.-OMENIA, să poată pași cu încântare pe frunzele arămii ale drumului care duce spre mănăstirea Caraiman și mai apoi spre mănăstirea Bran.

Sufletul obosit de încercări al seniorilor noștri a întinerit parcă, dând putere picioarelor trudite de prea mulți pași să parcurgă traseul fără proble-



Caraimanul, mănăstirea ascunsă de munți

me. Excursia a oferit prilejul de a vizita și Cheile Dâmbovicioarei, precum și Peștera Dâmbovicioara, care și-a arătat ochilor uimiți minunile păstrate de secole între pereții săi.

Un tânăr ghid a dat lămu-

riri despre trecutul peșterii, trecut, ce a umplut inimile vizitatorilor cu încântare și un pic de mândrie! E normal, pentru că peștera este a noastră a tuturor, fiind inclusă într-o rezervație națională! Cu sufle-

Te rog, fii bună toamnă!

Veniși la noi iar toamnă,
Cu frunze ruginii,
Cu dulce must, pastramă
Și struguri copti în vii.

Veniși cu care pline ochi
De aurii știuleți
Și-n brazdele din câmpuri,
Cu greieri cântăreți.

Mi-e greu să-ți spun
Dar știi, eu nu te-am prea dorit!
C-aduci cu toate-acestea
Și frig-afurisit!

Nu spun că nu ești bună
Și ai belșug, în multe!
Dar nu-ți mai îndur frigul
Pe tâmpile-mi cărunte!...

Te rog, fii bună toamnă
Și fă-l pe drum pierdut
Și-ți jur pe ce vrei tu
Că te-oi iubi mai mult!

MARIA CONSTANTIN

tul mângâiat de frumusețe și relaxare, la întoarcerea spre casă, voluntarii noștri au făcut popas la Rucăr, loc de povești de la poalele Făgărașilor.

Lucia Bădiță SECOȘANU

Centrul de zi al C.A.R.P. „OMENIA” este vizitat de persoane care vin aici cu drag și dragoste de frumos. Ca niște albinuțe, zeci de voluntari fac Centrul de Zi să semene cu un stup, unde mierea este înlocuită cu frumosul, dragostea de viață și semenii! Printre „albinuțe” se află și doamna Aurelia Drăcea care este membră a cercului de „mâini îndemnatice”, unde alături de alte doamne, tricotază lucrușoare minunate pentru nepoții noștri! Născută

PORTRET DE SENIOR

pe 10 aprilie 1940, doamna Aurelia a avut o viață de om obișnuit și a lucrat în croitorie timp de 27 de ani.

Iubește natura și una din pasiunile domniei sale este aceea de a face excursii... iubește lucrul făcut cum trebuie și la timp. Își dorește sănătate, din dragoste pentru familia domniei sale, de care simte că trebuie să aibă grijă. Dumnezeu să-i împlinească dorința și

s-o păstreze alături de noi cât mai mult timp, pentru a ne dăruii cuvântul Domnului și a ne fi exemplu de credință și bună-cuviință. Am rugat-o și pe doamna Aurelia să dea un sfat cititorilor noștri, și ne-a zis dintr-o suflare: să respecte valorile naționale, istoria și limba acestui popor, mai ales acum că ne apropiem de clipa astrală a Centenarului Marii Uniri. (L. Secoșanu)



AURELIA DRĂCEA

Vând RENAULT CLIO - SIMBOL, 1,5dCI - Euro 4
An fabricație 2005.
Preț negociabil, relații la telefon: 0752.001.446

DAȚI 1 LEU PENTRU CANTINA SOCIALĂ



O masă caldă înseamnă de cele mai multe ori o șansă pentru o viață mai bună. Alătură-te campaniei și întinde o mână de ajutor vârstnicilor nevoiași.



ASOCIAȚIA CASA DE AJUTOR
RECIPROC A PENSIONARILOR
"OMENIA" BUCUREȘTI

**UN GEST MIC
FACE UN BĂTRÂN
MAI FERICIT**

Cont bancar RO22 BUCU 1051 2137 2909 1RON,
Alpha Bank (sucursala Libertății, Sector 5)

Mai multe detalii puteți găsi pe www.carp-omenia.ro,
www.omeniatv.ro sau la sediul central al Asociației C.A.R.P.
"OMENIA" București din Str. Amurgului nr. 53, cod poștal
051983, Sector 5, București.

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.

INFO UTILE PENTRU MEMBRII ASOCIAȚIEI C.A.R.P. "OMENIA" BUCUREȘTI

Pentru a veni în întâmpinarea membrilor săi, Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București pune la dispoziție datele de contact ale casierilor zonali și adresele punctelor de lucru (numerele de telefon le găsiți pe site-ul www.carp-omenia.ro).

Astfel, vă așteptăm la:

- ❑ AUTOGARA RAHOVA,
Sector 5 – 0766.180.330;
- ❑ ALEEA SANDAVA nr. 2, Sectorul 6, ZONA
PRELUNGIREA GHENCEA – 0752.001.409;
- ❑ INTRAREA SIMBOLULUI nr. 11, Sectorul 3,
ZONA MALL VITAN – 0752.001.448;
- ❑ Strada PAJURA nr. 15 A, Sector 1, Centrul
Phoenix pentru copii – 0762.243.920.



ASIGURAȚI-VĂ PRIN NOI!

Prin intermediul unui BROKER autorizat,
Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București
vă facilitează asigurări pentru:

LOCUIȚE; VIAȚĂ; RCA; CASCO
la cel mai avantajos preț!

Vă așteptăm la sediul CENTRULUI DE ZI din
Str. Oltului Nr. 4, Sector 5



Prin noi
OMENIA
există!



www.carp-omenia.ro
www.omeniatv.ro
carp.omenia@yahoo.com

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

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

Cu peste 53.000 de membri VĂ OFERĂ

Pe loc sau a doua zi, **ÎMPRUMUTURI** rambursabile în 6 – 24 de luni,

Cu dobânzi între 0,17% și 1,17% pe lună.

Servicii cu tarife subvenționate – frizerie (4 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 a 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.



An de an, începând cu 2009, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, precum și Federația Națională „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, au participat la cel mai mare eveniment al ONG-urilor din România, respectiv ONGFest, manifestare care reunește anual peste 200 de participanți expozanți din țară și străinătate, Europa, în mod special, adunând în cele trei zile peste 40.000 de vizitatori. Imaginea de mai sus este surprinsă în anul 2016 când, pe scena festivalului, amplasată în parcul Herăstrău, a urcat corul Seniorii OMENIEI, cântând și încântând publicul, în aplauzele colectivului C.A.R.P. OMENIA. (I.C.)

BANCUL LUNII

Doi șomeri stau pe o bancă în parc, înconjurați de porumbei.

- Ai adus pâine pentru porumbei? întrebă primul.
- Îmi pare rău, n-am mai avut bani, răspunde al doilea.
- Nu-i nimic, zice primul, îi mâncăm și fără pâine...

Alege un cocktail de sănătate!

Punctul de distribuție al produselor naturiste HOFIGAL din cadrul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București vă propune o serie de produse de succes

în rândul vârstnicilor, fără adăos comercial și pentru toate buzunarele. Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile dumneavoastră: Supliment alimentar pe bază de castravete amar – Momordica Charantia - care echilibrează metabolismul glucidic și lipidic; Sweet Save, îndulcitor natural cu extract din frunze de ștevie pentru diabetici; Redu Salt - sare cu conținut de sodiu redus, ajută la menținerea tensiunii arteriale normale.



Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile dumneavoastră: Supliment alimentar pe bază de castravete amar – Momordica Charantia - care echilibrează metabolismul glucidic și lipidic; Sweet Save, îndulcitor natural cu extract din frunze de ștevie pentru diabetici; Redu Salt - sare cu conținut de sodiu redus, ajută la menținerea tensiunii arteriale normale.

PASTILA DE SĂNĂTATE

Mișcarea ține diabetul la distanță



Acad. prof. univ. dr. Constantin Ionescu TÂRGOVIȘTE

La un diabetic, dacă activitatea fizică este intensă, practic alimentația este oarecum fiziologică. Nu sunt restricții decât la produsele de cofetărie, patiserie etc. În rest, carnea, ciupercile, peștele, toate sunt permise în anumite cantități și repartizate cum trebuie. Făinoase trebuie să fie restricționate la nivelul gradului de activitate fizică.

Dacă aceasta este intensă, poți mânca și o pâine întregă, și nu se întâmplă nimic. Dar dacă persoana este sedentară trebuie să-și distribuie cu atenție 3-4 felii de pâine pe zi, la mesele principale. Dieta este personalizată pentru că și ac-

tivitatea omului este diferită de la caz la caz, drept pentru care fiecare primește, pe lângă tratamentul medicamentos, și programul de alimentație, interdicții și raționalizare. Dieta mai riguroasă este la tipul 1 de diabet, la cei care fac deja insulină, pentru că aceasta este activă în anumite perioade și, prin urmare, trebuie să te alimentezi pentru a nu face hipoglicemie. Dar, la adulți, problema mare este scăderea în greutate. În proporție de 80-90%, persoanele adulte care fac diabet sunt și obeze. Atunci, restricția alimentară este obligatorie.

Tehnologia, civilizația actuală a scăzut nivelul de activitate fizică, vom ajunge să fim obligați să nu ne mai mișcăm. Eu am o teorie care ar trebui urmată de toți cei care suferă de diabet și nu numai. Pentru o viață sănătoasă, pe primul loc trebuie să fie mișcarea, apoi alimentația sau dieta și pe ultimul loc tratamentul medicamentos.

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

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

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



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