

EDITORIAL

Ec. Giorghică BĂDĂRĂU

**De la ferestrele
sparte la Kaizen**

Dacă în numărul anterior vorbeam de teoria ferestrelor sparte aplicată cu succes de americani, acum prezentăm altă teorie, care pleacă tot de la lucruri mărunte, teoria Kaizen. Cuvântul din limba japoneză, înseamnă "îmbunătățire continuă" și, treptat, a devenit o filosofie care se concentrează pe îmbunătățirea continuă a vieții, sub toate aspectele ei.

(continuare în pagina 3)

DIN SUMAR

**Digitalizarea serviciilor
financiare crește riscul
de excludere și abuz
la bătrânețe**

pag. 4

**Tehnologia poate fi
alături de vârstnici**

pag. 5

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 ÎNCĂLȚĂMINTE CU 8 LEI

OCHELARI DE VEDERE LA SCHIMB CU 5 LEI

TUNS CU DOAR 4 LEI

ÎMPRUMUTURI PE LOC SAU A DOUA ZI

Pentru înscrieri ca membri:

0752.001.445, 0752. 001.428, 0752.001.427, 0752.001.431

Suntem peste 54.700 de membri!

Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice

**LA MULȚI ANI,
seniori ai „OMENIEI”!**



Organizația Națiunilor Unite a consacrat ziua de 1 octombrie ca Zi Internațională a Persoanelor Vârstnice, enunțând și o serie de principii pentru persoanele în vârstă "destinate a le permite să trăiască mai bine în anii câștigați". Aceste principii

fundamentează dreptul persoanelor vârstnice la hrană, condiții de locuit și îngrijire medicală, libertatea de a decide asupra vieții personale și profesionale, dreptul de a se exprima și de a participa la activități sociale după pensionare, precum și accesul

la oportunități de învățare adecvate vârstei. Din păcate, aceste principii sunt deseori încălcate, nu numai în țările din lumea a treia, ci și în cele cu mari pretenții democratice, culturale și sociale.

(Continuare în pag 3)

NOU

**SUPER OFERTA DE TOAMNĂ
TE AȘTEAPTĂ LA „OMENIA”**

Pentru prima dată în istoria C.A.R.P.-urilor, "OMENIA" vine cu cea mai generoasă ofertă pentru toate categoriile de solicitanți:

împrumuturi de 8 ori cotizația,

cu o dobândă de 0,17% - 1,17% pe lună.

OMENIA îți dă banii pe loc sau a doua zi!

Alege ziarul nr. 1 al seniorilor din România

Valentin Iliescu pune punctul pe „O” de la OMENIA

“C.A.R.P.-urile sunt instituții unice de sprijinire a celor cărora statul, băncile nu le acordă nicio șansă!”

Ministru, deputat, secretar de stat, promotor al valorilor naționale prin susținerea turismului autohton, mai nou Director Științific la Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare în Turism, din Ministerul Cercetării și Inovării, implicat în proiecte extraordinare dedicate vârstnicilor, într-un cuvânt domnul Valentin Iliescu, omul care sfințește locul.

Domnule Valentin Iliescu, în perioada 1996-1999 ați fost președintele Comisiei de Muncă și Protecție Socială din Camera Deputaților. Cum ați gestionat problematica persoanelor de vârstă a treia?

Chiar dacă nu am reușit să reparăm multe nedreptăți care erau în sistemul de pensii, că nu am reușit să diminuăm șomajul de la acea vreme, că nu am reușit să punem la punct sistemul de asistență socială, totuși, atunci am făcut legi drepte. Nu am favorizat și nu am creat nedreptăți. Asta și poate pentru că atunci erau oameni de mult mai bună calitate în Parlament. Oameni cu care realizam dezbateri pe legi cu zeci de invitați de la sindicate, de la patronate, de la organizațiile de pensionari. Transparent și cinstit. Fără niciun fel de partipriuri. Atunci, în 1996-1999, am realizat o lege mult mai bună decât actuala lege a salarizării bugetarilor, corectă, dreaptă, ținând cont de rolul și importanța socială a fiecărui domeniu de activitate. Cam în aceeași perioadă, în cali-



tate de deputat de București, cu sprijinul Președintelui Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, domnul inginer Gheorghe Chioaru, am inițiat și am aprobat în Parlament Legea nr. 540/2002 privind casele de ajutor reciproc ale pensionarilor. Legea asta s-ar putea numi, pe bună dreptate, Legea Chioaru-Iliescu. O lege pe care o consider foarte bună și astăzi, chiar dacă unii rău intenționați ar vrea să o sfărtece și să o transforme într-un instrument mai puțin util C.A.R.P.-urilor.

Domnule ministru, de mulți ani vă leagă o lungă prietenie și colaborare cu Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București...

Relația pe care am avut-o, o am și o voi avea cu Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București este, în primul rând, de mare respect și apreciere față de

munca echipei conduse de Domnul Gheorghe Chioaru în folosul persoanelor vârstnice, sărace și aflate în dificultate. Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, ca și celelalte C.A.R.P.-uri sunt instituții unice de sprijinire a celor cărora statul, băncile nu le acordă nicio șansă.

De multe ori, ajutoarele, împrumuturile, alte forme de sprijin acordate membrilor sunt gesturi greu de comensurat. Salvatoare de vieți, generatoare de îmbunătățire a stării de sănătate, de rezolvare a unor situații limită. Atunci când, repet, statul e mut, surd și orb la nevoile oamenilor. Numai cine nu a avut bani de o pâine știe să aprecieze ce înseamnă să mergi într-o zi la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București și să primești pâine gratis. Sau chiar o porție de mâncare. Când ești singur și îți urlă singurătatea și deprimarea în

cap să mergi la Centrul de zi și să te întâlnești cu oameni de vârsta ta și să împărtășești toate greutățile și singurătatea care te apasă. E mare lucru să te asculte cineva, să te bage în seamă. În încheiere aș dori să adresez un mesaj seniorilor, acum la ceas aniversar.

Doresc să vă mulțumesc pentru onoarea de a acorda acest interviu publicației OMENIA, o apariție publică care susține cu atâta consecvență, tenacitate și corectitudine cauza persoanelor de vârstă a treia. Mă folosesc de acest prilej pentru a adresa tuturor membrilor Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București și tuturor seniorilor României, cu prilejul Zilei de 1 Octombrie – Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice – cele mai sincere urări de sănătate, fericire și multe bucurii alături de familie și de cei dragi.

Ionuț CRIVĂȚ

(urmare din pagina 1)

În societatea noastră actuală, modernă și sălbatică, unde primează numai instinctul de supraviețuire și de selecție naturală, discriminarea legată de vârstă a căpătat proporții grave. Bătrânețea nu mai este respectată, liniștită și fără griji. Nu mai reprezintă un privilegiu să fii vârstnic, ci o fatalitate. Cam aici s-a ajuns, dragi seniori. Problemele cu care se confruntă persoanele în vârstă, în special în ceea ce privește riscul sărăciei și excluziunii sociale sunt tratate de cele mai multe ori superficial, la nivel de teorie, pe sistemul – lasă-i că oricum sunt bătrâni! Rămânem noi, organizațiile de pensionari de tip C.A.R.P., poate singurii pentru care problemele vârstnicilor sunt și ale noastre.

La mulți ani, dragi seniori,

Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice

LA MULȚI ANI, seniori ai „OMENIEI”!



de ziua dumneavoastră și țineți minte cuvintele scriitorului columbian Gabriel Gar-

cia Márquez: "Vârsta nu înseamnă cât de bătrân ești, ci cât de bătrân te simți".

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

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

De la ferestrele sparte la Kaizen

Aplicată inițial în domeniul industrial, după al doilea război mondial, Kaizen s-a impus ca un termen managerial utilizat curent, care sintetizează esența managementului japonez și vizează perfecționarea continuă a conducerii și activității firmelor, a ideilor personalului inclusiv a managerilor și ucenicilor. Filosofia Kaizen consideră că modul de viață la serviciu, în societate ori acasă trebuie constant perfecționat.

Esența metodei Kaizen constă în perfecționarea treptată a unui sistem prin perfecționarea subsistemelor/componentelor sale, spre deosebire de cele americane sau europene care preferă schimbarea bruscă.

Metoda Kaizen reprezintă un proces continuu care implică pe toți lucrătorii unei organizații,

toate eșaloanele organizaționale având obligația să se implice în realizarea conceptului care, de fapt, urmărește creșterea calității. Definierea multidimensională a calității vizează: performanța, caracteristicile, siguranța, conformitatea, durabilitatea, serviciile, estetica și calitatea percepută.

Mai simplu și din pragmatism, calitatea, din punctul de vedere al clientului este definită ca "respectare sau depășire a cerințelor prezente și viitoare ale consumatorului".

Îmbunătățirea calității pe baza unei succesiuni de activități de ameliorare continuă este procesul recunoscut sub denumirea de "spirală calității" în Kaizen.

Metoda Kaizen ajută

politicienii, universitarii, jurnaliștii, oamenii de afaceri de diferite nivele, cercetătorii să facă înțelesă mișcarea productivității, controlul calității totale, activitățile grupurilor mici, sistemul sugestiv, automatizarea, roboții industriali, relațiile de muncă cu accent pe sistemul de angajare pe viață, salariile bazate pe vechime. Pe lucrătorul obișnuit îl convinge că este o parte a sistemului organizațional și simplele sale inovări în domeniul producției sau organizării contribuie la progresul sistemului.

Da fapt, Kaizen începe cu o problemă sau mai precis cu recunoașterea că există o problemă. Acolo unde se apreciază că nu există o problemă lipsește

potențialul pentru perfecționare, indiferent că este vorba de producție, servicii, comerț, educație etc.

Problema constă în orice inconvenient care îi împiedică pe oameni să progreseze, să participe la schimbarea orientată spre dezvoltare.

Esențial pentru managementul japonez este că apariția problemei și constatarea efectelor, urmate de eliminarea lor nu-i deranjează nici pe manageri și nici pe salariați.

Chiar dacă la noi filosofia Kaizen, în ansamblul ei, este puțin sau aproape deloc cunoscută până în prezent, formele ei cele mai simple pot fi ușor asimilate și aplicate de managerii de orice nivel. Și teoria ferestrelor sparte și Kaizen sunt modele utilizabile, treptat, în orice societate dacă există dorință de progres.

Inovații care ne fac dependenți

Digitalizarea serviciilor financiare crește riscul de excludere și abuz la bătrânețe

Vom vedea o creștere a numărului de persoane în vârstă care nu vor mai putea utiliza serviciile financiare ca urmare a digitalizării acestora? Este întrebarea pe care o ridică Secretarul general al Platformei AGE Europe, doamna Anne-Sophie Parent, într-un interviu pentru *Vârsta Independentă*.

Privind riscurile financiare cu care se confruntă persoanele în vârstă într-o lume din ce în ce mai digitalizată, doamna Parent este deosebit de îngrijorată de riscurile ridicate de excludere și de abuzul cauzat de lipsa accesibilității digitale: „Majoritatea computerelor, software-elor online banking, telefoanelor smart și aplicațiilor nu sunt dezvoltate pentru a răspunde persoanelor cu nevoi și abilități diverse. Dacă nu se face nimic urgent, milioane de cetățeni



Sursa www.fbi.gov

mai în vârstă din Europa vor fi lăsați fără alternativă, și vor fi nevoiți să predea gestionarea bunurilor financiare personale unei terțe persoane”, mărturisește domnia sa.

De asemenea, completează spunând că: „În meseria mea, am auzit în mod regulat mărturiile unor persoane în vârstă plângându-se că se confruntă cu dificultăți uriașe de a păstra controlul asupra propriei vieți, deoarece singurele

opțiuni disponibile pentru aceștia de a gestiona activitățile lor sunt acum digitalizate”. Odată cu îmbătrânirea rapidă a populației Europei, va exista un număr tot mai mare de persoane obligate să se bazeze pe altcineva, fie că este vorba de o rudă apropiată, de a-și accesa banii sau de a-și plăti facturile. «În timp ce am încredere deplină în fiul meu, mi-am pierdut demnitatea și mă simt ca un copil care este supra-

vegheat pentru a se asigura că nu este irosită alocația lui săptămânală pe dulciuri sau gadget-uri stupide», declară secretarul general al Platformei AGE Europe.

Începând cu 14 septembrie 2019, intră în vigoare cerințele în privința autentificării clientului (SCA) din Directiva revizuită privind serviciile de plată (PSD2). Cerințele SCA aduc mai multă siguranță la plata bunurilor și serviciilor online și reduc riscurile fraudelor. Pentru clienți, acest lucru se traduce prin parcurgerea unor pași adiționali în vederea autorizării plăților online și în magazine. Deși noile măsuri de securitate fac plățile mult mai sigure, este necesar să nu lăsăm deoparte seniorii și alte categorii de persoane cărora le va fi încălcat dreptul fundamental la autonomie și independență.

Ionuț ARDELEANU

Pagini de istorie

O vizită la Palatul Cotroceni înseamnă o călătorie prin colțurile istoriei României, din Evul Mediu până în prezent. Domeniul Cotroceni este o veritabilă carte de identitate a României, în care este scrisă istoria a mai bine de trei secole.

În urmă cu trei secole și jumătate, dealul Cotrocenilor se afla în afara orașului. Aici a hotărât domnitorul Șerban Cantacuzino să ridice o mănăstire cu hramurile „Adormirea Maicii Domnului” și „Sfinții Serghie și Vah”. Domnitorul și familia lui locuiau adesea aici, iar la moartea lui, în 1688, Șerban Cantacuzino a fost înmormântat în biserica mănăstirii, după dorința sa. În același timp, la mănăstire a fost instalată o tipografie, din

Palatul Cotroceni – de la mănăstire la Administrația Prezidențială



care au ieșit lucrări de mare importanță, precum „Evanghelia” din 1682, „Apostolul” din 1683 și „Biblia de la București” din 1688 – prima traducere completă a Bibliei în limba română.

Carol I a adoptat și el Cotroceniul ca reședință oficială, mai ales în timpul verilor

toride din București.

Adevărata preschimbare a caselor domnești avea să se întâmple abia la sfârșitul secolului al XIX-lea, când regele Carol I a hotărât să ofere Cotroceniul prințului Ferdinand și soției sale, Principesa Maria. Principii moștenitori s-au mutat aici în 1896, când a avut

loc și amenajarea parcului înconjurător. A fost adusă piatră din Sinaia pentru trotuare, a fost pavată curtea bisericii și s-a ridicat Florăria.

În 1948, după instaurarea regimului comunist în România, biserica din Cotroceni a fost închisă. În urma cutremurului din 1977, a fost grav avariata, la fel ca restul ansamblului. În 1984, în timpul lucrărilor de renovare a Cotroceniului, autoritățile comuniste au hotărât să o demoleze – nu se potrivea cu arhitectura înconjurătoare, au zis. Lucrările de refacere a bisericii au început abia în vara lui 2003, la insistențele familiei Cantacuzino. În 2009, biserica a fost sfințită și a intrat, în același timp, în traseul muzeal.

Alina PERJOIU



Necesarul zilnic de substanțe nutritive pentru persoanele vârstnice

Având în vedere că o dată cu trecerea anilor, vârstnicii nu mai au nevoie de multe calorii, deoarece se reduce activitatea care să ardă energia dată de acestea, alegerea alimentelor devine foarte importantă.

Persoanele de vârsta a treia trebuie să consume produse mai slabe caloric, pentru a nu lua în greutate, dar din care să-și poată totuși procura nutrienții necesari menținerii sănătății. Întâietate au produsele bogate în proteine, vitamine și fibre.

Din meniul vârstnicilor ar trebui să facă parte proteinele animale cum sunt laptele, ouăle, carnea de pui sau de pește. Acestea nu conțin multe calorii, iar o porție de carne furnizează aproximativ jumătate din necesarul zilnic de proteine.

Carnea de vită, carnea de porc și carnea de miel sunt principalele surse de proteine, însă pot conține o valoare ridicată de grăsimi care determină creșterea valorilor colesterolului.

Este recomandată includerea în meniu a cărnii

de pasăre, cum ar fi pieptul de pui. O porție de piept de pui conține mai mult de jumătate din necesarul zilnic. Unii specialiști consideră că persoanele sănătoase care consumă zilnic un ou nu prezintă risc crescut de a dezvolta boli cardiovasculare. Produsele lactate conțin și ele un număr mare de proteine și sunt recomandate persoanelor care au valori crescute ale tensiunii, deoarece ajută la scăderea acesteia.

În schimb, persoanele care prezintă anumite afecțiuni cum ar fi bolile de rinichi au nevoie de o cantitate mai scăzută de proteine.

De asemenea, proteinele stimulează sistemul imunitar și mențin o inimă puternică. Consumul zilnic de proteine necesare contribuie la scăderea numărului de calorii ingerate. Rezistența și forța musculară, pot fi menținute prin activitate fizică regulată, cum ar fi transportul unor greutăți ușoare, de exemplu sacoșa de cumpărături, urcatul scârilor sau mersul pe jos.

Istvan FEKETE

Tehnologia poate fi alături de vârstnici

Procesul de îmbătrânire poate fi făcut un pic mai confortabil prin modalitatea excelentă de a folosi un dispozitiv/aparat de înaltă tehnologie pentru persoanele vârstnice care au nevoie de ajutor în activitățile curente. Îmbătrânirea înseamnă adesea pierderea naturală a anumitor capacități fizice, oferind gadgeturi de înaltă tehnologie vârstnicilor oferim și sentimentul de independență, îndeplinirea sarcinilor zilnice cu ajutorul unui dispozitiv tehnologic eficient.

Folosirea acestor dispozitive denotă că îmbătrânirea nu trebuie să însemne ineficiență din punct de vedere tehnologic, acestea demonstrează că o dependență de bunurile de înaltă tehnologie este ceva care transcende toate generațiile. Vă prezentăm câteva obiecte care vă pot ajuta în activitățile curente:

Aspiratoarele Roomba

Din păcate odată cu înaintarea în vârstă se accentuează problemele de coloană, aplecatul pe genunchi devine din ce în ce mai greu, riscul de a aluneca pe podelele proaspăt spălate duce la eventuale fracturi. Din fericire, păstrarea pardoselilor curate nu va mai fi o problemă de acum pentru persoanele de vârsta a treia deoarece există o serie de roboți de curățare care pot aspira, spăla în locul lor. Acești roboți pot ajuta persoanele de vârsta a treia să-și economisească timpul prețios și să-și protejeze articulațiile dureroase.



Lampa de birou cu lupă

Dacă îți place să citești iar ochii au devenit grei ca și incapacitatea de a merge, oricât de bun ar fi un audiobook nu poate înlocui senzația de a răsfoi paginile unei cărți. Din fericire, tehnologia a evoluat și au apărut lămpile cu lupă care

pot transforma o imprimare minusculă într-o dimensiune mult mai lizibilă. Poți folosi această lupă stând confortabil în scaunul tău.



Baston tripod cu scaun pliabil

Persoanele de vârsta a treia își pot petrece timpul incluși în evenimentele de familie, în aer liber, la plimbări cu nepoții pe plajă de acum având bastonul cu scaun combinat. Acesta vă ajută să vă sprijiniți în călătoriile precum și posibilitatea de a lua o pauză atât de necesară transformându-se într-un scaun. Bastonul cu scaun pliabil va face de acum nu doar călătoria mai ușoară ci și participarea la evenimente cum ar fi petreceri și festivaluri.



Instrument de prindere

Odată cu înaintarea în vârstă apare și riscul pierderii echilibrului precum și încovoieră devine mai grea. A apuca un obiect devine tot mai greu și se poate transforma într-un calvar pentru mulți seniori, dar nu trebuie. Au apărut instrumentele de prindere care pot face viața mai ușoară ridicând ciorapul căzut întâmplător pe podea sau ridicând alte obiecte căzute pe sol, acestea permit prinderea fără a vă apleca. Instrumentul de prindere este ușor de folosit și ajută persoanele care au probleme cu articulațiile și previne căderile riscante.



Irina ANDREI

Ca o poveste care se repetă an de an, viață de viață

Și, totuși, vine toamna!

Primăvara a plătit prețul rătăcirii și a copt în pântecul verii rodul beției de soare, lumină și parfum care i-a îmbătat câteva clipe naiva fericire... A venit timpul culesului. Roade bogate așteaptă ofranda iertării binemeritată și a sacrificiului florilor. Truda naturii anului prezent se regăsește acum pe ramurile copacilor, pe câmp, unde așteaptă să fie culeasă și oferită vieții viitoare. Pentru că da, dezmățul primăverii înseamnă viață! E legea naturii care se aplică la tot ce-i viu.

Dacă lanul de grâu dă pâine, omul, în beția iubirii primăverii sale a dat viață viitorului lumii prin pruncii săi. Și, ajunge și el la vremea toamnei, a culesului, a aflării adevărului: a oferit ceva pentru ca planeta să trăiască pe mai departe, sau nu... În general, toți au dăruit ceva: unii prunci, alții, cei binecuvântați cu harul inteligenței creative, au descoperit lucruri uimitoare, care ajută omul să muncască mai ușor sau îi poate face viața mai frumoasă! Asta e toamna: ziua examenului. Toamna e momentul bucuriei și al mândriei pentru tot ce a realizat fiecare... Da, dar toamna are un preț de plătit:



trebuie să lase loc iernii, care arde tot cu gerul ei, pentru a da posibilitate primăverii următoare să fie nebună, să iubească și să ia viața de la început. Un cerc perfect. Și totuși, toamna este și anotimpul regretelor...

Pentru unii pur și simplu regretul constă în faptul că bucuria trăirii fiecărei clipe trece definitiv, pentru alții senzația că lasă lucruri neterminate este cea mai grea pedeapsă... Toamnă bună, toamnă rea! Pentru mine toamna e o nesfârșită depresie... Ploi, noroi, frunze moarte, reumatis-

me, pensii mici, cozi nesfârșite la ușile cabinetelor medicale... Mă încălzește doar speranța că apuc să trăiesc și mâine.

Când poate e cald și voi putea merge pe la farmacie fără umbrelă! E ceva, nu? Și totuși, printre picături de ploaie și rafale de vânt, oamenii își trăiesc viața fiecare. Se poate! Așa se face că, o zi de toamnă, o zi aniversară, ne-a adus un motiv de bucurie alături de domnul Mihai Bajku, director la Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, căruia i-am urat din inimă LA MULȚI ANI,

alături de cei dragi domniei sale și alături de noi firește, un grup de voluntari și beneficiari care ne petrecem toamna vieții la Centrul de zi, pentru a ne fi mai ușor.

Acolo încercăm să demonstrăm că încă putem fi utili și chiar exemplu pentru generațiile viitoare! Asta e! Toamna ne prinde pe toți din urmă gonindu-ne în iarnă și... trebuie să-i plătim tributul... Până la ziua plății, sunt încă alături de dumneavoastră, vă respect și vă iubesc pe toți.

Lucia Bădiță SECOȘANU

Doamna MIHAELA GIGLOVAN, stă fascinantă în fața frumosului, ca un copil în fața unei vitrine de cofetărie! Se strecoară delicat prin viață, parcă cu teamă să nu cumva să fie observată. La Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, s-a integrat cu ușurință și după ce a observat activitățile cercurilor ce funcționează aici, a optat în cele din urmă să rămână fidelă cercului de limbă engleză, motivată fiind și de faptul că are un nepot plecat în Anglia. Născută în zodia dragonului, în anul 1952, pe 15 iulie, deci și în zodia ra-

PORTRET DE SENIOR

cului, cuprinde cu lejeritate caracteristicile zodiilor ce o reprezintă: forța dragonului și spiritul de „cloșcă” al racului! Și așa este dacă ne gândim că a crescut aproape singură în urma unui divorț care i-a adus firește multă tristețe, două fete, iar acum face oameni mari din cei doi nepoți dăruți de ele! Bucureșteancă, a absolvit Liceul Economic și a lucrat ca și contabilă treizeci și trei de ani. În copilărie a cochetat un pic cu niște cursuri de vioară care au apropiat-o

de bucuria muzicii, pe care o savurează și azi. Adoră lectura. Adică ceea ce înțelegeam noi pe vremuri ca fiind lectură: să stai pierdut printre filele unei cărți și să trăiești viața personajelor de acolo... Uneori se ia la trântă cu câte un careu de cuvinte încrucișate, pe motiv că, vrea să-și țină mintea trează.... A furat-o desigur și pe dânsa mirajul calculatorului, filmele tv (am înțeles eu, poate greșit, cele romantice, cu actori frumoși!) și în general este avidă să cunoas-

că cam tot ce apare nou pe lume!. Ortodoxă se roagă Bunului Dumnezeu să-i ocrotească copiii! Nu-i cere nimic altceva... Am întrebat-o firește și pe dânsa ce pasiuni are, ce-i place să facă? Mi-a răspuns senină că are pasiune pentru tot ce-i frumos: o floare, o picătură de ploaie, un zâmbet de copil... Apoi, m-a dat gata cu replica: „EU SUNT UN CONSUMATOR DE FRUMOS! Nu-l pot crea, doar îl consum...” Iar ca sfat pentru cititor, a răspuns scurt: SĂ CITEASCĂ! Mulțumim Mihaela pentru sfatul și exemplul tău de viață. (L. Secoșanu)

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

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!



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** – cărje, bastoane, cadre de mers, fotolii rulante etc. Asociația organizează **excursii** și **pelerinaje** cu transport subvenționat.

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

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

Cu peste 54.700 de membri VĂ OFERĂ



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.

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.

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

Vă punem la dispoziție datele de contact ale casierilor zonali (numerele de telefon le găsiți pe site-ul www.carp-omenia.ro) și adresele punctelor de lucru. Astfel, vă așteptăm la:

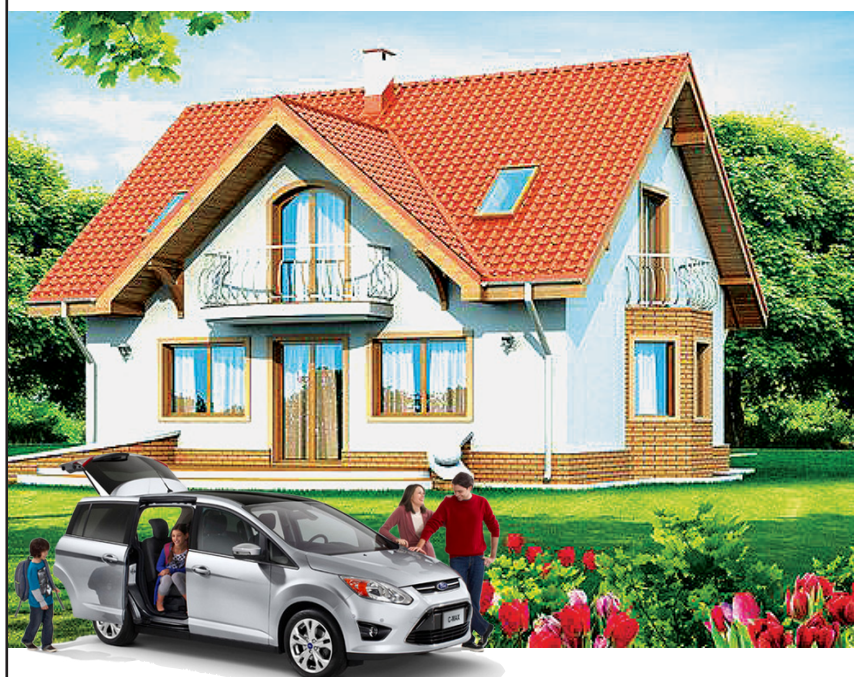
- ❑ **AUTOGARA RAHOVA, Sector 5 – 0766.180.330;**
- ❑ **ALEEA SANDAVA nr. 2, Sectorul 6, ZONA PRELUNGIREA GHENCEA – 0752.001.409;**
- ❑ **INTRAREA SIMBOLULUI nr. 11, Sectorul 3, ZONA MALL VITAN – 0752.001.448;**
- ❑ **Str. IZVORUL RECE nr. 3, bl. S14, sc. B, ap. 3, Sector 4 - 0752.001.416;**
- ❑ **Str. FĂUREI nr. 1, bl. P11, ap. 28, Sector 1 - 0752.001.441.**

ASIGURAȚI-VĂ PRIN NOI!

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

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

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



S-au mai deschis două casierii!



Recent, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București și-a deschis **DOUĂ NOI CASIERII** în **SECTORUL 1**, pe Str. Făurei nr. 1, Bl. P11, Ap. 28, interfon - 28. Detalii la tel. 0752.001.441. Mijloace de transport - 65, 86, 112, 331 (stația PAJURA) și **SECTORUL 4**, pe Str. Izvorul Rece nr. 3, Bl. S14, Sc. B, Ap. 3, Parter, interfon - 003. Detalii la tel. 0752.001.416. Mijloace de transport - 76, 381, 116, 141 (stația Brâncoveanu).

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 adaos comercial și pentru toate buzunarele. Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile reumatismale: **CONDARTROZ PLUS** contribuie la funcționarea normală a articulațiilor și la menținerea mobilității acestora. Odată cu venirea sezonului rece, ține afecțiunile tipice la distanță: **HOF.IMUN**, supliment alimentar cu echinacea, vitamina C și zinc care asigură și susține sănătatea sistemului imunitar. **ULEI DE CÂNEPĂ - Cannabis sativa oleum - susține sănătatea inimii și a vaselor de sânge, hrănește creierul și îl menține funcțional până la adânci bătrâneți.**



Excursie la mănăstiri

Pe drumuri de munte, cu „Speranță și sănătate pentru seniori”

În prag de toamnă îmbelșugată, când natura prinde a se desfăta în culori pastelate, la poalele munților Bucegi peisajul este de poveste. De acest lucru s-au convins și senioarele noastre, membre ale Asociației C.A.R.P. „OMENIA București” care, pentru o vreme, au uitat de problemele cotidiene. Cum? Printr-o excursie organizată în cadrul proiectului «Speranță și sănătate pentru seniori», **proiect sprijinit parțial de Fundația United Way România**. La această excursie, petrecând clipe de neuitat, au participat 50 de senioare, beneficiare

ale proiectului, din București, 1 Decembrie, Jilava, Clinceni, Bragadiru.

Inedită și cu atât mai binevenită a fost această excursie prin faptul că pentru unele dintre senioare a fost pentru prima dată când au văzut muntele, unele nu au mai fost niciodată în nicio excursie sau călătorie turistică. Obiectivele propuse și vizitate în acest periplu au fost mănăstirile Ghighiu, Sinaia, Caraiman, dar și și împrejurimile. Cele 50 de senioare au fost însoțite în această frumoasă călătorie de asistenți sociali și voluntari din cadrul proiectului. (I.C.)



COLEGIUL DE REDACȚIE

Președinte de onoare	Manager de proiect	Redactor-șef adjunct
Dpl. Ing. Gheorghe CHIOARU	Alina PERJOIU	Ana Ioana IRICIUC
Director	Grafician	Redactori
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU	Irina ANDREI	Lucia Bădița
	Redactor-șef / Foto	SECOȘANU
	Ionuț CRIVĂȚ	Ionuț ARDELEANU
	0736.368.692	Istavan FEKETE

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.