

EDITORIAL

Giorgică BĂDĂRĂU

Pentru ei e greu, pentru noi e rău

Pandemia de coronavirus (COVID-19) a afectat sănătatea a milioane de oameni din toate țările și, poate mai mult, a provocat o criză economico-financiară comparabilă cu cea de la începutul anilor 1930 din secolul trecut.

Dar, la fel de grav a afectat și relațiile interumane, scindând societățile moderne, cu o democrație solidă între cei care cred că avem de a face cu o pandemie și ceilalți care cred că este o regie, o imensă manipulare.

(continuare în pagina 3)

DIN SUMAR

Problema tulburărilor neuro-degenerative, prioritară pag. 5

Vine canicula, păziți-vă! pag. 4

AVANTAJELE ÎNSCRIERII LA OMENIA

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

Sună la 021.423.17.49 pentru:

**MEDICI DE FAMILIE ȘI DE SPECIALITATE
REPARAȚII ÎNCĂLȚĂMINTE CU 8 LEI
OCHELARI DE VEDERE LA SCHIMB CU 5 LEI
TUNS CU DOAR 12 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 55.000 de membri!

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București lansează:

Oferta de vară!



Cum îmi place să spun de fiecare dată, vom fi iarăși ce am fost și mai mult decât atât. Astfel, am relansat activitatea afectată în ultimele luni de pandemia coronavirus și cu motoarele turate la maximum, în buna tradiție a anilor trecuți și în sprijinul și interesul membrilor noștri vă

propunem **Oferta de Vară 2020** pe care nu trebuie să o ratați. Vreți sume mari, nicio problemă, suma împrumutată este de maxim 10 ori valoarea fondului de cotizație, iar valoarea maximă a sumei împrumutate este de 40.000 de lei! Pandemia de coronavirus ne-a afectat pe toți de-

opotrivă, important este să nu ne pierdem încrederea și ...Omenia!

**Președintele Asociației
C.A.R.P. „OMENIA”
București
Ing. Gheorghe CHIOARU**

NOU

OFERTĂ LA „OMENIA”

Pentru prima dată în istoria C.A.R.P.-urilor, „OMENIA” vine cu cea mai generoasă ofertă de împrumuturi:

- PENTRU CAZURI SOCIALE CU DOBÂNDĂ DE 1-2% PE AN;
- PÂNĂ LA NIVELUL FONDULUI DE COTIZAȚIE CU DOBÂNDĂ DE 5% PE AN;
- LA TERMEN CU DOBÂNDĂ DE 10% PE AN;
- URGENTE PE LOC SAU A DOUA ZI.

OFERTE SPECIALE cu prilejul sărbătorilor de CRĂCIUN și PAȘTI, vacanțele nepoților și pentru tratament

Alege publicația nr. 1 a seniorilor din România

Radu Meiroșu, un prieten care știe ce înseamnă OMENIA:

„Visele bătrânilor au devenit realitate!”

Este fondator al GEAC - Grupul de Educație și Acțiune pentru Cetățenie, organizație neguvernamentală care se implică major prin diferite proiecte și parteneriate în sprijinirea persoanelor vârstnice, dar și un prieten de suflet al mării familii a OMENIEI.

Cum a început frumoasa poveste a Grupului de Educație și Acțiune pentru Cetățenie?

Am pornit de la conceptul de cetățenie activă, de la conceptul de persoană care nu respectă doar anumite reguli în societate, are un anumit comportament civic (votează, plătește impozite, etc.). Eu vorbesc de o cetățenie activă care ține de activismul civic, deja este mai combativă. Am început să înțeleg ideea de comunitate, comuniune, de faptul că dacă suntem împreună avem putere și, după aceea, am ajuns la conceptul de intergenerațional. O comunitate nu se împarte în categorii de vârstă sau categorii sociale. Suntem o organizație dedicată tuturor oamenilor, pentru că doar împreună putem forma comunități puternice, spre binele nostru.

Printre proiectele lăudabile pe care le-ai demarat a fost și este unul cu totul deosebit numit sugestiv „Visele bătrânilor”. Despre ce este vorba?

„Visele bătrânilor” au început cu o mică finanțare de 5000 de euro oferită de FDSC, prin Fondul pentru Inovare Civică. Au urmat „Revista Seniorul”, „Senior Karaoke”, „Seniori activi pe piața muncii”, „Comunitatea Seniorilor Pricepuți”. Realizarea acestor vise s-a făcut și se



De la presă, la ONG

Radu Meiroșu vine din presă și este activist și lucrător în sectorul ONG încă din 2001, când a început ca director al Fundației pentru Dezvoltarea Societății Civile. Mai apoi a preluat precursorul Știrilor ONG, un buletin electronic – „Voluntar” - care se trimitea prin e-mail organizațiilor neguvernamentale, fiind un pionier al comunicării online în România. S-a implicat intens în prima ediție a Fondului ONG în România, dar s-a gândit să treacă din tabăra finanțatorului în tabăra finanțatului, implicându-se în diverse proiecte venite în sprijinul persoanelor defavorizate.

face prin implicarea tinerilor voluntari și a sponsorilor. Am selectat atunci, prin 2014, 30 de tineri studenți voluntari, de la Asistență Socială, Jurnalistică și facultăți cu profil economic. Toți, pe specificul lor, au pus la cale un proiect pentru a afla și a împlini și alte dorințe ale vârstnicilor, nu doar cele legate de lipsurile de zi cu zi. Bineînțeles, a trebuit să ne zbatem ca să facem rost de fonduri, să mobilizăm firmele, să căutăm sponsori.

Radu, ești un bun prieten și partener al asociației noastre, cum a început colaborarea?

Colaborarea mea cu Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a început prin „Visele bătrânilor” odată cu îndeplinirea dorinței doamnei Lucia Bădiță Secoșanu, beneficiară a asociației, aceea de a-i publica o carte de poezie, creații emoționante ale domniei sale. Întotdeauna când vin la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București e ca și cum aș veni acasă, ca la niște părinți. Este familia mea, așa mă simt eu la OMENIA.

Prin lansarea Platformei Seniorul.ro ai oferit o șansă seniorilor, și nu numai, care vor să devină jurnaliști cetățeni...

Așa a pornit. Ca o platformă, o revistă online, cu o redacție deschisă, intergenerațională, în care tinerii scriu despre ce îi impresionează, despre tot ce e legat de înaintarea în vârstă, iar seniorii care au această dorință de a scrie, despre tot ce își doresc, o pot face prin intermediul acestei platforme. Dar, să scrie bine!

După cum știi această redacție a început cu doamnele Stăniloiu și Secoșanu și cu mama mea, profesoară de română, care avea o rubrică despre greșelile gramaticale. Treptat, redacția s-a lărgit și ne putem mândri cu ceea ce am realizat până acum. Cine își dorește să scrie se regăsește aici, în lumea minunată a literelor.

Radu, ce reprezintă pentru tine motto-ul postat pe una din paginile platformei: „Împreună dăm viață anilor”?

Ce înseamnă pentru mine? Înseamnă a te bucura, a trăi secunda și nu a te împovăra din cauza fiecărei clipe care trece. Înseamnă a te bucura de fiecare an care trece și pe care îl trăiești frumos și cu un scop, să-l trăiești iubind, nu încărcat de timp. A ne bucura împreună de clipele, ceasurile frumoase, aceasta e menirea. Omul nu ar trebui să fie singur. Prin toate demersurile noastre urmărim să oferim o îmbătrânire pozitivă, o viață mai bună și o apropiere între toți oamenii care ajung la vârsta de argint. Vrem o piață a muncii și medii de lucru incluzive, fără a fi dezavantajați de vârstă, vrem să ne transmitem cunoștințele, pasiunile, experiențele, într-un cuvânt vrem să îmbătrânim firesc și demn în România.

Ionuț CRIVĂȚ

Într-un format virtual adaptat perioadei de pandemie, în data de 8 iulie a avut loc Adunarea Generală a membrilor AGE Platform Europe, rețea ce cuprinde peste 100 de organizații care promovează interesele a peste 40 de milioane de persoane vârstnice.

Agenda a cuprins prezentarea rezultatelor din anul anterior, punctul principal al evenimentului. Astfel, determinarea Platformei AGE de a aduce atenție în jurul problematicii demografice la nivelul instituțiilor europene a dat rezultate. Pentru prima dată, noul Președinte al Comisiei Europene, Ursula von der Leyen, a nominalizat un Vice-președinte cu un portofoliu pentru Democrație și Demografie; Dubrovka Suica va coordona astfel acțiunile UE dedicate politicilor privind îmbătrânirea.

Munca din ultimii ani a secretariatului Platformei AGE a fost îndreptată către crearea unor politici eficiente, ca răs-

Adunarea Generală a Platformei AGE

Evenimentul anual al seniorilor europeni!



Foto: www.dreamstime.com

puns la problema îmbătrânirii populației europene. Solicitățile AGE către instituțiile europene s-au concentrat pe includerea noțiunilor de solidaritate și cooperare între generații și încurajarea tuturor cetățenilor,

indiferent de vârstă, de a participa în societate și de a se bucura de respect și drepturi. Viziunea Platformei AGE a unei societăți incluzive și egale a avut impact asupra agendei UE, în perioada următoare fi-

ind așteptată apariția unui document strategic la nivel european privind îmbătrânirea. Mai mult decât atât, în anul 2019, având ca obiectiv îmbunătățirea drepturilor persoanelor vârstnice, AGE a cooperat cu Comisarul european pe probleme de egalitate de șanse, Helena Dalli, prin redeschiderea discuțiilor referitoare la directiva orizontală privind non-discriminarea, cu impact direct asupra persoanelor vârstnice.

În final, după 16 ani de activitate, membrii AGE i-au urat cele mai sincere mulțumiri pentru o muncă extraordinară Secretarului general, Anne-Sophie Parent și bun venit lui Maciej Kucharczyk!

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Și în societatea românească, racordată la valorile europene și nord atlantice găsim aceeași atmosferă încordată, de neîncredere între autoritățile publice centrale și o parte a populației care nu mai suportă restricțiile.

Nemulțumiții, suspicioșii acuză autoritățile că dacă ai febră te declară suspect de covid, la fel dacă tușești sau ai dureri de cap sau probleme cu respirația.

Suspect de covid ești și atunci când ai intrat în contact cu semeni bolnavi de covid, ai călătorit, ai intrat în contact cu suspecti de covid. Și dacă ai intrat în contact cu alții, care nu au nici un simptom, poți deveni suspect pentru că ei sunt de fapt asimptomatici.

Suspiciunea merge și mai departe încât mulți oameni de ai noștri sunt convinși că dacă "ei" au

pus ochii pe tine ești suspect, reținut, internat și cu averea confiscată. Până aici au dus ecourile dezbatelor din Parlamentul României la legea carantinării.

Cifrele discutabile, contradictorii, neverificabile furnizate de guvernanți, comunicarea precară, unorii excesivă, obositoare, alteori lacunară a semănat neîncrederea. Comunicarea a semănat cu "fă ce zice popa, nu ce face popa".

Vinovații de serviciu sunt Organizația Mondială a Sănătății pentru toți locuitorii Terrei și guvernele naționale în fiecare țară.

Există, însă, și persoane cu o altă viziune. Aceștia din urmă sunt convinși că pandemia de Covid -19 nu este o conspirație deoarece nici un șef de stat sau

guvern nu își distruge propria economie.

În ceea ce privește vaccinurile sunt considerate benefice deoarece numai așa populația globului a ajuns la aproape 8 miliarde de locuitori și nu a fost răpusă de molime. Și asocierea pandemiei cu lansarea rețelelor 5G este considerată o manipulare, deoarece este tot un "WiFi" cu caracteristici superioare.

Implicarea masonilor sau a marilor afaceriști, gen Bil Gates, Soros sunt și ele demontate. Ei sunt considerați oameni de afaceri excentrici, foarte educați și ca toți afaceriștii caută să câștige, nu să-și elimine consumatorii.

Cam la fel sunt privite și multinaționalele suspionate de implicare. Aces-

tea nu pot fi categorisite în bune și rele ci în unele care reușesc în afaceri mai mult decât altele.

Iar noi cetățenii suspicioși putem renunța la medicamente și vaccinuri și alte produse ale multinaționalelor precum TV (Samsung, Phillips), telefoane (Apple), internet (Google, Facebook, Instagram), haine (Zara, H&M) și să nu mai mâncăm produse de la Carrefour, Mega Image sau Lidl.

Și, în final, nu putem spune decât că manipularea guvernanților utilizând «Fereastra de oportunități OVERTON» prin care o idee de neacceptat se poate transforma în lege și-a produs efectele. Pentru guvernanți o fi greu, dar pentru noi e rău și răul trebuie îndreptat. Altfel...

EDITORIAL

Pentru ei e greu, pentru noi e rău

Cât și cum lași copiii la bunici în vacanța de vară?

Recomandările psihologilor pentru o vacanță reușită la bunici

Vacanța de vară este cea mai lungă vacanță de peste an și de asemenea este cel mai bun prilej pentru a lăsa copiii să petreacă mai mult timp cu bunicii, în cazul în care aceștia sunt pensionari și sunt dispuși să aibă grijă de nepoți pentru o perioadă mai lungă de timp.

Majoritatea adulților de astăzi își amintesc de lungile vacanțe de vară petrecute la bunici, în mare parte la țară, potiv unora cu multă bucurie și libertate sau altora, cu multă tristețe și sentiment de abandon...

Având în vedere că sunt din ce în ce mai puțini bunici la țară, chiar și compunerea pentru școală despre cum am petrecut vacanța de vară, nu prea mai reușește să descrie scaldatul la gârlă, peisajele frumoase și dealurile împădurite sau activitățile desfășurate în curtea bunicilor.

La oraș, copiii mai mari de trei ani pot rămâne la bunici de la câteva zile, până



la câteva săptămâni. Deși se poate spune că nu este o mare diferență între două apartamente de bloc și poate ar fi mai comod dacă ar veni bunicii să se ocupe de copil la el acasă, totuși plecarea la bunici, copilul are doar de câștigat, pentru că așa va reuși să creeze legături mai puternice cu bunicii, își va aprofunda sentimentul de familie și de susținere, lucruri

care îi vor fi de mare folos în viață, mai ales în cazul în care bunicii vor depăna amintiri de familie arătându-le nepoților, albume cu poze sau povestindu-le întâmplări hazlii.

Se întâmplă adesea ca după o vacanță la bunici, să nu îți mai recunoști copiii și asta pentru că bunicii au, de cele mai multe ori, tendința de a fi prea permisivi și de a-și lăsa nepoții să facă ce vor!...

În acest caz, este bine să stabilești din timp cu bunicii, câteva reguli pe care doriți să le respecte. Chiar dacă este vară și ziua este mai lungă, copiii nu ar trebui să se culce cu mai mult de jumătate de oră față de programul de somn avut înainte de vacanță.

Televizorul, tableta și telefonul nu trebuie folosite mai mult decât în mod normal. Stabilești cu bunicii acest lucru și încurajați-i să nu se lase păcăliți de lacrimi. Va fi mult mai benefică o plimbare în aer liber atât pentru copii cât și pentru bunici, care vor avea ocazia să facă mai multă mișcare decât de obicei. În schimbul jocurilor pe tabletă sau alte dispozitive electronice, pot fi atrași către activități casnice mult mai benefice pentru sănătatea lor fizică și emoțională, care îi vor face să se simtă utili și le vor crește stima de sine.

Istvan FEKETE
(va urma)

Doctorul Tudor Ciuhodaru despre măsurile ce vă pot salva viața

Vine canicula, păziți-vă!

După câte am pățimit cu pandemia de coronavirus acum va trebui să facem față și caniculei care s-a instaurat încet, încet. Atenție! E risc maxim de epuizare termică. Copiii și vârstnicii sunt primii afectați, la fel și persoanele cu afecțiuni cronice. Cunoscutul doctor Tudor Ciuhodaru ne dă câteva sfaturi și măsuri pe pagina de facebook a domniei sale. Iată-le și ar fi foarte bine să le urmați.

Atunci când apar simptomele legate de expunerea la căldură (crampe de căldură, insolație, epuizarea termică) trebuie:

1. Repaus într-un spațiu umbrat și răcoros.
2. Consum de lichide: apă,

sucuri de fructe, ceaiuri, iaurt.

3. Scăderea temperaturii corpului (prin udat și ventilat);

4. Activitatea fizică se reia doar după câteva ore.

5. Dacă manifestările nu dispar rapid sau se agravează sunați la 112.

Temperaturile crescute chiar și pe durata nopții duc la apariția epuizării termice:

1. Nedecelată și netratată la timp epuizarea termică evoluează spre forme clinice severe ce pot merge până la șoc termic și deces.

2. Apare prin depășirea posibilităților de adaptare a organismului la temperaturi ce se mențin crescute pe durata a mai multe zile.

3. Se manifestă prin apa-

riția a 3 categorii de semne, cum ar fi: neuro-psihice precum oboseala marcantă, astenie, apatie, somnolență, cefalee, amețeli, însoțite de cele tegumentare precum transpirații excesive, horpilații (piele de găină) și cardiovasculare uneori severe, hipotensiunea ortostatică (cădere tensională la ridicarea în picioare) și tahicardie.

4. Cei mai afectați de epuizarea termică sunt copiii și vârstnicii, pacienții cu patologii cardiovasculare și obezii precum și cei care stau în apartamentele încinse de la ultimul etaj sau în autoturismele fără aer condiționat.

5. Tratamentul constă în scăderea temperaturii corpului

prin: consumul de lichide reci (nu alcool), dușuri reci sau utilizare de prosoape umede și ventilație (nu aplicați alcool pe piele), odihnă într-un mediu răcoros, eventual cu aer condiționat, cu picioarele ridicate peste nivelul inimii.

6. Pentru a nu ajunge în astfel de situații nu țineți geamurile deschise când este foarte cald și nu gătiți la orele amiezii. Aerisiți la primele ore ale dimineții, utilizând curenți de aer, evitați utilizarea electrocasnicelor ce generează căldură și împiedicați acțiunea razelor solare prin jaluzele, materiale textile ude. Dacă nu aveți aer condiționat petreceți câteva ore zilnic în spațiile publice răcoroase.

Deși există o Strategie Națională de Sănătate 2014-2020 și un Plan de acțiuni 2014-2020, în care este prevăzut Obiectivul Specific (OS.3.3) de îmbunătățire a stării de sănătate mintală observăm totuși că tulburările neuro-degenerative, în special demențele, nu sunt reglementate expres așa cum sunt reglementate problemele de toxico-dependențe sau dependența de alcool. Demența devenind o prioritate publică globală, odată cu adoptarea Cartei Globale a Bolii Alzheimer – 2008, România nu mai poate neglija sau aborda superficial problema demenței.

Începând cu octombrie 2018, Societatea Română Alzheimer în parteneriat cu Asociația Habilitas – CRFP, în

Apelul societății civile pentru vârsta a treia

Problema tulburărilor neuro-degenerative, prioritară

cadrul proiectului Sănătatea mintală – prioritate pe agenda publică! - cod proiect 112591, cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capacitate Administrativă (POCA) 2014 – 2020 au făcut eforturi pentru a chema la un dialog sincer și productiv autorități/instituții centrale și locale, parteneri sociali și profesioniști din societatea civilă, asociații din domeniu în vederea conlucrării pentru elaborarea unui document de politică publică în domeniul sănătății mintale – cu accent pe demențe. În

acest sens au fost realizate consultări publice, cu peste 150 specialiști din domeniul socio-medical, din grupul țintă, în cadrul a 5 workshopuri regionale (Iași, București, Timișoara, Cluj, Brașov), a fost deschis un Centru de Dialog Social, în incinta Centrului Memoriei din București, unde au loc întâlniri lunare între specialiști, a fost organizat un Forum de dialog social, care a reunit peste 40 de specialiști în domeniul socio-medical din cadrul autorităților/instituțiilor publice, din societatea civilă, inclusiv parteneri sociali.

Documentul de politică publică elaborat în proiect și propus către autoritățile centrale responsabile de sănătatea publică din România, Planul Național de Acțiune pe perioada 2020-2024 privind tulburările neuro degenerative cuprinde 7 axe prioritare și acțiuni subsumate fiecărei axe, pentru îndeplinirea cărora sunt estimate costuri totale pentru 5 ani de aproape 17.000.000€.

Rodica CĂCIULĂ
Coordonator Proiect
Asociația Habilitas - CRF

Beneficii și riscuri

Populația globului a început să-și extindă speranța de viață, iar o preocupare centrală este concentrată pe sănătate și promovarea calității vieții persoanelor vârstnice. Menținerea sănătății persoanelor vârstnice se definește și prin sport, iar ca orice mișcare corporală produsă de mușchii scheletici duce la cheltuieli de energie. Activitatea fizică ar trebui să se desfășoare ca o parte din activitatea vieții zilnice, a ocupației, a timpului liber, care are ca obiectiv final îmbunătățirea sau menținerea condiției fizice. Menținerea unei sănătăți bune duce la ameliorarea unor boli necomunicabile cum ar fi bolile cardiovasculare, accidentul vascular cerebral, diabetul și unele tipuri de cancer, precum și la îmbunătățirea sănătății mintale. De asemenea, exercițiile fizice sunt benefice pentru sistemul imunitar, chiar și mersul pe jos poate fi un instrument puternic pentru gestionarea bolilor. Pentru o sănătate mintală bună se

Activitatea fizică benefică pentru persoanele vârstnice



recomandă exerciții fizice, acestea acționează ca un agent de stres și vă permite să vă simțiți fericiți ajutând la creșterea endorfinelor (hormonul fericirii). După cum se știe, persoanele vârstnice deseori suferă de insomnie și tulburări de somn, iar exercițiile fizice sunt un alt factor deloc de neglijat pentru acestea. Aceste exerciții fizice au un real beneficiu asupra organismului persoanelor vârstnice deoarece crește rezistența și flexibilitatea, ceea ce duce la îmbunătățirea echilibrului și coordonării. Un alt beneficiu îl are și socializarea, dacă

aveți probleme și nu puteți face exerciții fizice puteți să vă alăturați unui Centru de zi, unui grup de dans pentru a evita sentimentul de singurătate sau depresia. Cel mai importanta este să vă găsiți o formă de exercițiu care să vă avantajeze, să o iubiți, iar aceasta să nu reprezinte o corvoadă pentru dumneavoastră.

Reprezentanții Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) în activitatea fizică include atât exercițiile aerobice, cât și exercițiile de forță, precum și exercițiile de echilibru pentru a reduce riscul de căderi. Lipsa

acestor activități fizice duce la modificări ale corpului și implică la creșterea unui procent de grăsime corporală mare, precum și la scăderea masei musculare. Odată cu înaintarea în vârstă masa musculară scade, iar pentru tonifierea acesteia este recomandată efectuarea de activități fizice zilnic. Promovarea exercițiilor fizice în rândul persoanelor vârstnice joacă un rol important în prevenirea și gestionarea bolilor precum și în îmbunătățirea performanțelor fizice. Pentru îmbunătățirea performanțelor fizice este bine să efectuați un antrenament ușor pentru genunchi prin genoflexiuni, ridicarea de greutate ușoară pentru partea superioară a trupului, flotările executate pe perete, flexarea laterală a picioarelor, ridicarea pe vârfuri, întinderile lombare.

Indiferent de vârstă, pentru îmbunătățirea sănătății și bunăstarea mentală este bine să ne găsim motivația pentru a efectua exerciții fizice zilnic.

Irina ANDREI

Ofurile vârstnicilor

Hocus - pocus sau, uite pensia - nu e pensia!

Trece timpul, trece și speranța. De pensie vorbesc. Acest articol îmi ridică inima în gât. Trebuie să fiu vocea semenilor mei, deci trebuie să înjur. Și e păcat! După o viață de muncă, am dori să avem sentimentul certitudinii unei pensii, dacă nu decentă, măcar sigură. Pentru că teoretic, e simplu. Există un sistem clar care stabilește procentul ce se aplică pentru a se stabili valoarea punctului de pensie. Și? Poate că nici eu nici ceilalți nu înțelegem cum funcționează sistemul, dar, unde e stabilitatea? Când eram copil, bunicii mei și mai apoi părinții, aveau o pensie. Mică, dar sigură! Și era sigură; în primul rând pentru că leul, moneda noastră națională era stabil. Știau oamenii că ceea ce puteau cumpăra azi, puteau cumpăra și anul viitor. Prețurile nu creșteau precum Făt Frumos - într-o săptămână cât alți copii într-un an -, medicamentele erau acolo în farmacie, îi așteptau cu aceleași prețuri, pâinea era



Foto: www.playtech.ro

doi lei, zahărul, laptele la fel... Și își putea face omul socoteli pentru traiul lui modest de om bătrân care avusese multe de pierdut în viața lui, dar știa că va trăi câte zile îi va da Dumnezeu! Cu niște bănuți pe care putea să și-i organizeze cumva și astfel viața lor curgea lin, fără surprize. Cu convingerea că așa se va întâmpla mereu, am îmbătrânit cu consolarea ideii că dacă nu mai am putea, am în schimb timp să fac ceea ce nu am putut face cât am fost în câmpul muncii. Și iată, surpriză! Am timp, am și oarece sănătate, (adică nu rup ușile cabinetelor medicale și nici ale farmaciilor!),

dar... nu am bani! În teorie, se pare că avem un sistem de protecție a persoanelor vârstnice prin intermediul Ministerului Muncii și DGASPC-uri. Așa, și? Acum pe mine mă apasă, fraților, PENSIA mea cea de toate zilele! La un moment dat, s-au gândit profund aleșii, să corecteze punctul de pensie, astfel ca bieții lor bunici să-și ducă zilele un pic mai relaxați.

Adică au analizat situația, au propus și VOTAT O LEGE, care să asigure o sporire a pomenitului punct de pensie. Drept care, după o așa hotărâre au ieșit în fața populației, mândri chiar de bunătatea

lor și au asigurat bunicii că pot sta liniștiți fiindcă de la 1 septembrie 2020, se vor mări pensiile cu 40%. Absolut SIGUR! Și iată că, nu numai că nu mai e sigur, ci nu mai e nici posibil! Au calculat domniile lor și premierul a anunțat deja că nu sunt bani pentru mărire... Poate că vor acorda un ceva acolo, cam 10%! Păi când au VOTAT legea și ea (legea!) a devenit un lucru cert, nu făcuseră bine socoteala? Se pare că nu! Se mai pare că nu se ține cont nici de faptul că noi, românii, deși avem cele mai mici pensii din UE, la plăți trebuie să ne încolonăm prețurilor din UE. Eu, am o pensie mică, de 800 lei. Dacă îmi vor mai adăuga 10%, nu voi putea să-mi realizez proiectul de toamnă-iarnă! Adică să-mi pun murături. În fine. N-am pus nici anul trecut, pentru că desigur, n-am avut bani. Dar atunci nu ne bântuia „covidul” care să impună o oarece aprovizionare ca o maximă necesitate...

Lucia Bădiță SECOȘANU

Zâmbitor, jovial, pare că nu a avut în viața lui vreo grijă. Domnul Constantin știe să facă astfel ca viața să pară întotdeauna frumoasă. Și desigur este un exemplu pozitiv pentru toți aceia care uneori lăsându-se striviți de nevoi și boli, uită că viața are mereu ceva minunat de oferit. Un copil, o floare, un cer senin, o pisicuță și câte alte minuni, ne așteaptă cu un dar de dragoste și bucurie. Tot astfel este și colegul nostru George: un dar al vieții: dar de bucurie și prietenie. E de înțeles că tot astfel a fost și pentru părinții

PORTRET DE SENIOR

săi, fiind un elev eminent care s-a afirmat în repetate rânduri la olimpiadele școlare. Însuși emeritul om de știință, domnul Grigore Moșil, profesor, doctor, academician, părinte al Informaticii Românești i-a înmănat premiul -III- pe țară, la una din participările la Olimpiada de matematică, domnului Constantin pe atunci doar liceanul Constantin Gheorghe! Născut în București la 8 august 1944, trece premiant prin școală și urmează în final Academia Tehnică Militară

și mai apoi rămâne firesc, în cadrul armatei într-un sensibil și important departament, de unde iese la pensie în anul 1999, după o activitate de 20 de ani. Este un familist convins, familie pe care o extinde oriunde merge. Pe noi cei care suntem colegii domniei sale la Centrul de Zi – OMENIA, ne consideră așa cum am spus, familia sa. O familie frumoasă și dragă, care-i oferă bucuria sentimentului că a găsit ceea ce a căutat: OMENIE! Pentru fiecare are o vorbă



Gheorghe Constantin

de laudă! Ne face pe toți să ne simțim deosebiți la modul pozitiv, chiar importanți, lucru minunat, pentru că dezvoltă în semeni un sentiment de încredere și speranță. (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

OFERTE SERVICII

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

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!



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

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

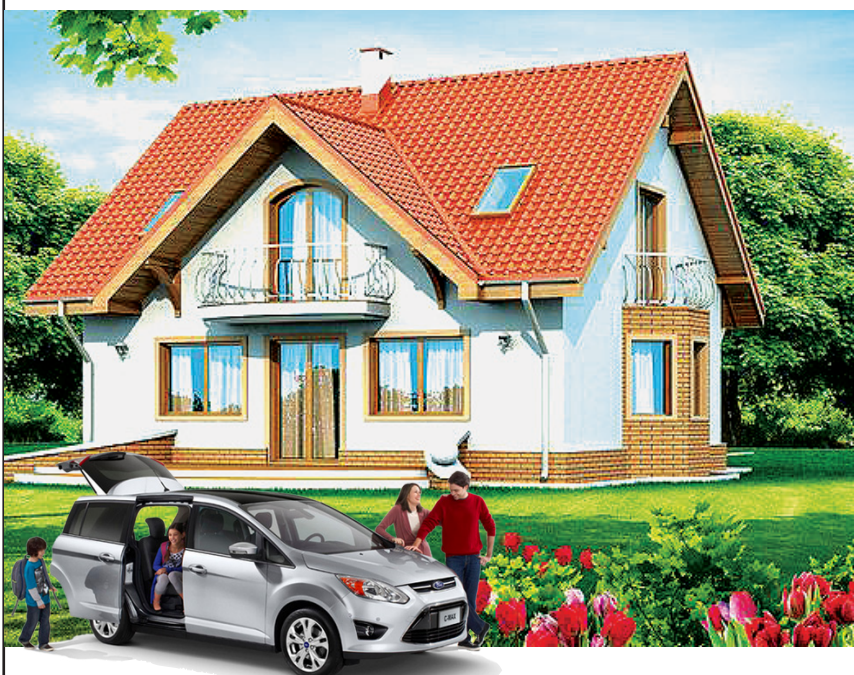
Cu peste 55.000 de membri VĂ OFERĂ

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, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, stomatologie 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.

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



Omenia TV o voce a pensionarilor din România

Singura platformă online a organizațiilor de pensionari, Omenia TV este un spațiu al schimburilor de experiență și al exemplurilor care pot replica bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor și, în același timp, în alte asociații ale pensionarilor.

Pentru a viziona postul de televiziune online OMENIA TV puteți accesa motorul de căutare www.google.ro, dar și site-ul Federației Naționale „OMENIA” care vă vor direcționa către postul TV. De asemenea, puteți căuta simplu www.omeniatv.ro.

Casierii din București și din alte județe

Vă punem la dispoziție adresele și numerele de telefon ale casieriilor fixe din București și din țară (www.carp-omenia.ro).

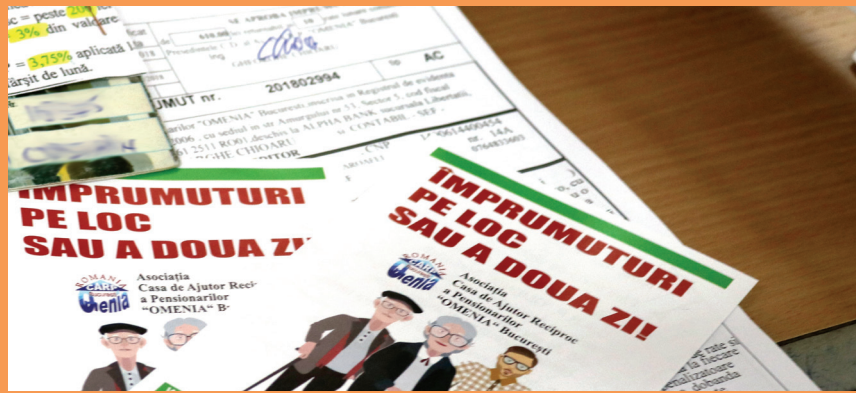
De asemenea, sediul principal al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București din Str. Amurgului nr. 53, Sector 5 este în continuare deschis pentru dumneavoastră. Pentru mai multe informații, vă rugăm să folosiți și următoarele mijloace: tel.: 021.423.17.49; 0725.218.959; fax: 021.456.36.99; email: carp.omenia@yahoo.com.

SECTORUL 1

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);

SECTORUL 2

Str. Mașina de Pâine, nr. 22, Bl. 50, Sc. A, parter, Ap.



8, interfon 08. Detalii la tel. 0752.001.438. Mijloace de transport - 21, 66, 182, 143, 682 (stația Teiul Doamnei);

SECTORUL 3

Str. Intrarea Simbolului, nr. 11, bl. 1, sc. 3, ap. 41. Detalii la tel. 0752.001.448. Mijloace de transport - 1, 19, 123, 124 (stația Mall Vitan);

SECTORUL 4

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).

SECTORUL 5

Autogara Rahova. Detalii la tel. 0766.180.330. Mijloace de transport - 32, 96, 226;

SECTORUL 6

Str. Aleea Sandava nr. 2, Bl. A2, Sc. D, Ap. 47, Parter, interfon - 47C. Detalii la tel. 0752.001.409. Mijloace de transport - 385, 122, 105, 222 (Zona Prelungirea Ghencea - stația Valea Oltului).

Bdul Iuliu Maniu nr. 69, bl. 5P, sc. 3, Parter, ap. 88. Detalii la tel. 0752.001.440. Mijloace de transport - 136, 236, 336, 61, 62 (stația Valea Lungă)

BUFTEA, JUDEȚUL ILFOV

Bulevardul Mihail Eminescu, nr. 32 (Primăria Veche). Detalii la tel. 0766.180.331;

GHERMĂNEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Ghermănești nr. 45 - Casa de Cultură a Primăriei Snagov. Detalii la tel. 0752.001.426;

BALOTEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Unirii, nr. 12, bl. P-4, a. 1, camera 4. Detalii la tel. 0752.001.443;

DRĂGĂȘANI, JUDEȚUL VÂLCEA

Str. Decebal, nr. 1, sc. B. Detalii la tel. 0785.211.636;

RÂMNICU VÂLCEA, JUDEȚUL VÂLCEA

Bd. Nicolae Bălcescu, nr. 38 (în spatele autogării Dacos). Detalii la tel. 0748.057.821.

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. **VEDISAN** revigorează și regenerează vederea, recomandat în tulburări funcționale ale ochilor și pentru ameliorarea tulburărilor datorate circulației retiniene deficitare;

SPIRULINĂ - pentru revitalizarea organismului, care asigură funcționarea normală a ficatului și susține sănătatea inimii și a vaselor de sânge; **OMEGA 3 & OMENGA 6 VEGETAL** - o sursă bogată de acizi grași esențiali pentru toate vârstele, susține dezvoltarea creierului și stimulează activitatea

funcțională a sistemului nervos.



COLEGIUL DE REDACȚIE

Președinte de onoare
Dpl. Ing. Gheorghe CHIOARU
Director
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU



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

Manager de proiect
Alina PERJOIU

Grafician
Irina ANDREI

Redactor-șef / Foto
Ionuț CRIVĂȚ
0736.368.692

Redactori
Lucia Bădiță SECOȘANU, Ionuț ARDELEANU
Istvan 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