

**EDITORIAL**

Ionuț CRIVĂȚ

**Conu' Leonida,  
față cu Covidu'**

**N**u ne-am mai bucurat de culorile toamnei ce trecu, cum nu ne vom bucura nici de albul iernii ce se apropie. Nimic din tot ce-a fost odată n-o să mai fie, doar speranța...

Între timp, toți sunt liberali, pesediști, pemepiști, proromâniști, useriști și alți „iști”, așezați comod în fotoliile de acasă, musai cu biblioteca în spate – că dă bine, dacă mai are și vreo două copii după Rembrandt sau Tonitza, cu atât mai bine. Se lamentează online pe whatsapp, prin zoom (și alte aplicații), comentază și polemizează despre soarta urgisitului popor, într-o nesfârșită noapte furtunoasă, precum, alte două personaje ale lui Ne-neu lăncu, din altă comedie umană, respectiv Conu' Leonida și Coana Efimița.

(continuare în pagina 3)

**Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor**

**OMENIA, prin voi  
și prin noi există!**

Dacă cineva ne-ar fi spus în 2019 prin ce vom avea de trecut și de pățimit în anul de grație 2020, cu siguranță, nu l-am fi crezut. Anul trecut, ca pe acum, ne pregăteam de Sfântul Nicolae și Crăciun, mai puneam un bănuț de-o parte ca acei doi moși dragi și sfinți să umple ghetuțele și sacul cu cadouri pentru nepoții noștri. Vor veni, fără îndoială, și anul acesta. De aceea suntem noi aici, pentru dumneavoastră.

Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, încă de la înființare, acum mai bine de peste un secol, au reprezentat și reprezintă soluția salvatoare bazată pe compasiune și întraajutorare pentru sute de mii de vârstnici. În vremurile pe care le traversăm ele au devenit o necesitate vitală pentru segmentul cel mai afectat. Nu doar acum, dintotdeauna, dar acum cu atât mai mult.



Dragi seniori, au trecut și vor trece multe peste noi, și suntem, cum spuneau Sfințele Scripturi, abia la început. Sperăm, totuși, că acea însușire a omului, cea mai nobilă dintre toate, a fost și va rămâne Omenia! Nu renunțați

la ea, noi n-am renunțat, de aceea suntem mereu alături de dumneavoastră!

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

**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 56.000 de membri!**

**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**

Domna doctor Laura Eleni Nedelescu despre pandemie

# “O altă încercare a istoriei peste care putem trece cu înțelepciune și grijă pentru sănătatea noastră”

*Așa cum v-am promis, revenim în acest număr al publicației cu partea a doua a interviului pe care specialistul nostru ni l-a acordat legat de situația dificilă creată de pandemia pe care o traversăm și, bineînțeles, contextul în care aceasta afectează preponderent persoanele de vârstă a treia.*

**În calitatea dumneavoastră de medic, ce recomandări și sfaturi aveți pentru aceștia și în general pentru toate categoriile de vârstă?**

Sfatul cel mai important este acela de a preveni infecțarea cu coronavirus. Și asta este la îndemâna oricui, indiferent de vârstă, preocupat de sănătatea sa și a celor din jur. Masca de protecție trebuie purtată corespunzător, astfel încât să acopere și nasul și gura, căile prin care virusul poate pătrunde în organism. Trebuie purtată obligatoriu în spații închise (magazine, policlinici, etc), dar și în spații deschise dacă interacționăm cu mulți oameni. Ne aflăm într-un moment dificil, de largă răspândire a virusului, în care orice persoană cu care venim în contact poate fi infectată, chiar fără să știe sau să aibă semne de boală. Spălatul frecvent pe mâini cu apă și săpun sau folosirea dezinfectantului pe bază de alcool reduc posibilitatea ca virusul să ajungă în ochi, nas, gură. Evitarea aglomerațiilor și păstrarea distanței minime de 1,5 m între persoane limitează de asemenea răspândirea infecției.

**Măsuri simple, la îndemâna oricui, dar care trebuie respectate...**



Așa este. De la începutul acestui an tot auzim aceste îndemnuri, ele sunt simple, dar trebuie să le aplicăm foarte strict. O singură scăpare într-un moment nepotrivit în care suntem în preajma unui infectat ne poate fi fatală. O altă recomandare simplă, dar eficientă, este aceea de a aerisi frecvent, de mai multe ori pe zi, încăperile în care stăm. La apariția oricărui semn de infecție respiratorie: nas înfundat, durere în gât, tuse, dificultate la respirație, febră, este obligatoriu să rămânem în casă și să luăm legătura telefonic cu medicul de familie care ne va îndruma în continuare și ne va prescrie tratament. Fără îndoială, cea mai dificilă recomandare de urmat pentru o persoană

vârstnică este aceea de a limita interacțiunea cu membrii mai tineri ai familiei, copii și nepoții, care pot fi vectori de transmitere a infecției. Această depărtare trebuie percepută ca o precauție necesară pentru o lungă apropiere în viitor, atunci când vom depăși cu bine restricțiile sanitare ale pandemiei.

**Doamna doctor, vorbiți-ne vă rugăm un pic despre specializarea dumneavoastră, despre efortul și dedicarea pe care le aveți în lucrul cu persoanele vârstnice.**

Profesez ca medic geriatru de 20 de ani, timp în care am acumulat experiență medicală din îngrijirea a sute de bolnavi vârstnici. Trebuie

răbdare, tact și empatie în interacțiunea cu vârstnicii, dar și cunoștințe medicale și soluții terapeutice potrivite pentru afecțiunile lor. O relație de respect reciproc și înțelegere între medic și pacient se construiește în timp. Pe lângă problemele medicale am ascultat mereu cu interes poveștile de viață ale pacienților, atunci când au dorit să le expună. Din perspectiva pacienților vârstnici care au trăit greutățile războiului, foametei, perioadei comuniste, pandemia din prezent este o altă încercare a istoriei peste care putem trece cu înțelepciune și grijă pentru sănătatea noastră, în egală măsură cu grija pentru toți cei de lângă noi.

**Ionuț CRIVĂȚ**

Începând cu luna martie a acestui an, odată cu debutul perioadei stării de urgență, în publicația „Prin noi OMENIA există” au fost prezentate o serie de articole și interviuri care au avut ca scop informarea membrilor noștri seniori despre efectele fizice, emoționale și psihologice ale crizei sanitare, și în special, modalități de minimizare a riscurilor de deteriorare a stării fizice și emoționale cauzate de restricțiile curente. Într-adevăr, perioada de pandemie ne-a “răpit” aproape în totalitate interacțiunile fizice cu familia, prietenii și comunitatea, plimbările lungi și uneori lipsite de griji, activitatea fizică și multe altele cărora le resimțim lipsa.

Având în minte faptul că este vital să ne creștem imunitatea printr-o stare de sănătate bună și un echilibru emoțional, iată câteva dintre aceste activități care pot contribui la îmbunătățirea stării fizice, cât și a celei emoționale:

❑ **Mersul pe jos.** Este un lucru atât de obișnuit încât s-ar putea crede că nu oferă multe

## Bunăstarea fizică și emoțională a seniorilor, chiar și în pandemie

# Idei de activități fizice pentru seniorii care doresc să se mențină în formă



beneficii. Cu toate acestea, multe lucruri bune pot veni “la pachet” odată cu plimbările în fiecare zi, de la arderea calorilor la menținerea flexibilității articulațiilor.

❑ **Yoga.** Flexibilitatea poate fi dificil de menținut odată cu vârsta, mai ales pentru persoanele sedentare. Din fericire,

yoga poate ajuta într-o măsură mare la redarea flexibilității, având totodată un impact pozitiv asupra întregii stări fizice. Respirația profundă și atmosfera calmă și plăcută pot face lucruri grozave și pentru bunăstarea mentală. O simplă accesare pe motoarele de căutare web sau canalul

Youtube cu sintagmele “yoga pentru seniori” generează video-uri pe care le puteți vizualiza și practica acasă.

❑ **Grădinăritul.** Plantarea de flori sau legume și îndepărtarea buruienilor este o activitate deosebit de antrenantă fizic, fiind în același timp incredibil de relaxantă. Beneficiile grădinăritului includ o serie de îmbunătățiri fizice, cum ar fi rezistența și flexibilitatea, dar și scăderea nivelului de stres.

❑ **Tai Chi.** Aceste tipuri de exerciții de intensitate redusă pot face minuni pentru echilibru și flexibilitatea unei persoane, două lucruri cu care oamenii se luptă adesea când îmbătrânesc. Faptul că este o activitate care necesită focalizarea atenției este un bonus suplimentar, contribuind la bunăstarea mentală.

**Ionuț ARDELEANU**

(urmare din pagina 1)

### EDITORIAL

## Conu' Leonida, față cu Covidu'

**Gătiți în halat și camizol, așteaptă oficioșii care să le „spuie” ce se mai întâmplă și ce măsuri s-au mai luat pe uliță. Dacă o fi să fie „revoluție”, trebuie să scrie la gazetă, acum pe breaking news-urile date pe galben în burtierele televiziunilor de știri. Feriți-vă, păziți-vă, păstrați distanța regulamentară, purtați mască. Păi, fir-ar mama ei de mască...**

**Pe stradă, măștile se poartă oriunde și oricum, numai așa cum trebuie, nu. Atârnând pe-o ureche, cu nasul pe afară, cu nasul înăuntru, dar gura pe afară, trasă sub bărbie, trasă pe frunte și tot așa. Sau nu se poartă deloc, dacă nu te vede nimeni. Mai sunt unii, mulți din păcate, pentru care masca este**

**precum buletinul de identitate, o scot când trebuie. Scămoșată, îndesată printr-un buzunar sau în geantă, lăbărțată de cât și-au tras-o pe urechi, o au la purtător de vreo câteva săptămâni. Și, credeți-mă, nu sunt oameni sărmani. Dar, măria sa, Prostia ome-nească primează!**

**Din păcate, pandemia de coronavirus prefigurează intrarea în scenă a mării recesiuni economice, una mai cumplită chiar decât cea din 2008, recesiune care va prinde România cu izmenele în vine. Economia dominantă este cea străină care, la o adică își strânge catrafusele și-o rupe la fugă când vede că șandramaua se dărâmă.**

**Ce va fi, va fi...**

**Toată viața luptăm pentru interese, idealuri, visuri, locuri de muncă bănoase, confort și bunăstare. Iată-ne că am ajuns, acum, în momentul în care prețul luptei este viața însăși, a noastră și a celor dragi. Zi de zi, ceas de ceas, în aceste vremuri, auzim și ne cutremurăm cum vuiesc sirenele ambulanțelor pe sub balcoanele apartamentelor. Iar, dacă prin primăvară ne întrebam prietenii și cunoștințele dacă au auzit sau au vreun covidat prin cercul de apropiați răspunsul era, de cele mai multe ori, nici pomeneală. Acum, iată, cu groază, mă uit spre telefon când mă sună cineva, e bine, sănătos?**

**Trec pe lângă o tavernă prăfuită din mahalaua Ferentarilor, improvizată cu câteva panouri și foi de tablă, atât cât să nu le contamineze băutura (acum cred c-au închis-o). Ei sunt drojdierii casei care își sorb vodka puturoasă sau coniacul îndoit, cu un chiștoc atârnând cu lehamite între buzele și mustățile îngălbenite de tabac. Niciunul cu mască, sau dacă au le pun când se duc acasă, ca să-i vadă nevestele că se păzesc de coronavirus. Ei sunt excepția care confirmă regula, o regulă pe care o încalcă mulți de la care ai avea ceva pretenții, să poarte masca așa cum trebuie, nu după ureche.**

## Topul nevoilor vârstnicilor din România

# Izolarea pe vreme de pandemie



Telefonul  
Vârstnicului

Răspundem cu suflet  
vârstnicilor din România

Gratuit

Serios

Confidențial

☎ 0800 460 001

Fundația Regală Margareta a României a lansat recent Topul nevoilor vârstnicilor din România, precum și soluțiile oferite acestora. Acest top a fost realizat prin prelucrarea datelor colectate de Telefonul Vârstnicului care, în peste cinci ani de funcționare, a înregistrat peste 51.000 de interacțiuni cu seniori din toată țara.

3,7 milioane de persoane din România au vârsta peste 65 de ani, reprezentând 19% din populația rezidentă a țării, conform Raportului INSSE de la 1 ianuarie 2020. De asemenea, ritmul îmbă-

trânirii populației plasează țara noastră pe locul 2 în topul țărilor europene. În acest context, serviciul social Telefonul Vârstnicului răspunde nevoilor cu care se confruntă seniorii din România și este singura linie telefonică gratuită și confidențială dedicată acestora, accesibilă la nivel național. Vârstnicii primesc informații punctuale, practice și actualizate referitoare la serviciile sau soluțiile disponibile pentru situațiile adresate. Principalul motiv pentru care seniorii apelează linia telefonică este nevoia

de informații utile, cauzată atât de fenomenele sociale de izolare, marginalizare și discriminare a vârstnicilor, dar și de incapacitatea acestora de a se adapta la noile tehnologii de comunicare. Potrivit INSSE, în ultimii trei ani rata sărăciei în rândul vârstnicilor a înregistrat o creștere de 4,3%. Situația este cu atât mai complicată în contextul pandemiei. Din luna martie până în prezent au fost înregistrate 707 solicitări pentru sprijin financiar și material, cele mai multe în București și regiunea Muntenia. Se-

niorii au fost îndrumați spre servicii de asistență socială din comunitate, operate de DGAS-uri sau ONG-uri, pentru a primi diverse tipuri de ajutor. În perioada stării de urgență cauzate de pandemia COVID-19, serviciul social a înregistrat zilnic un număr dublu de interacțiuni, comparativ cu perioada anterioară - peste 3.000 de apeluri și 900 de apelanți unici. În contextul pandemiei, solicitările de sprijin material și financiar s-au intensificat și au plasat această nevoie înaintea celei pentru sprijin emoțional.

### Pandemia conduce la creșterea vârstei de pensionare

# Coronavirusul dăunează grav și sănătății economice

Ceea ce analiștii economici prognoza, încă de acum doi ani, o iminentă criză economică, se pare că este pe cale să se întâmple. Socotind ciclicitatea unui astfel de fenomen începusem să ne obișnuim cu ideea. Din păcate, premergătoare acestei crize, avem de a face cu una medicală, mult mai gravă și de proporții pandemice.

O nouă analiză a sistemelor de pensii la nivel mondial arată că oamenii ar putea fi nevoiți să muncească până la vârste mai înaintate sau să dispună de venituri mai mici la pensie, totul datorat crizei economice generată de pan-

demie, potrivit [www.bucurestiv.net](http://www.bucurestiv.net).

Chiar și înainte de criză, sistemele private și publice de pensii se aflau sub presiune din cauza populațiilor în curs de îmbătrânire, a mediului, dar și dobânzilor mici. Acum, pandemia urgentează nevoia ca guvernele să implementeze reforme "dificile din punct de vedere politic" pentru a asigura sustenabilitatea sistemelor, potrivit unui studiu realizat de mai multe companii. Reformele respective includ majorarea vârstei de pensionare. Totodată, autorii aceluiași studiu avertizează că guvernele vor avea pe viitor un spațiu de

manevră restrâns pentru a-și susține populațiile mai vârstnice din cauza datoriilor legate de Covid-19. Cei care au realizat studiul vin însă și cu recomandări: și anume ca guvernele să adopte o serie de

reforme, cum ar fi creșterea economiilor pentru pensii în rândul liber profesioniștilor și majorarea vârstelor de pensionare pentru a reflecta speranța de viață în creștere.

**Alina PERJOIU**

## Pensionarii României, în statistici

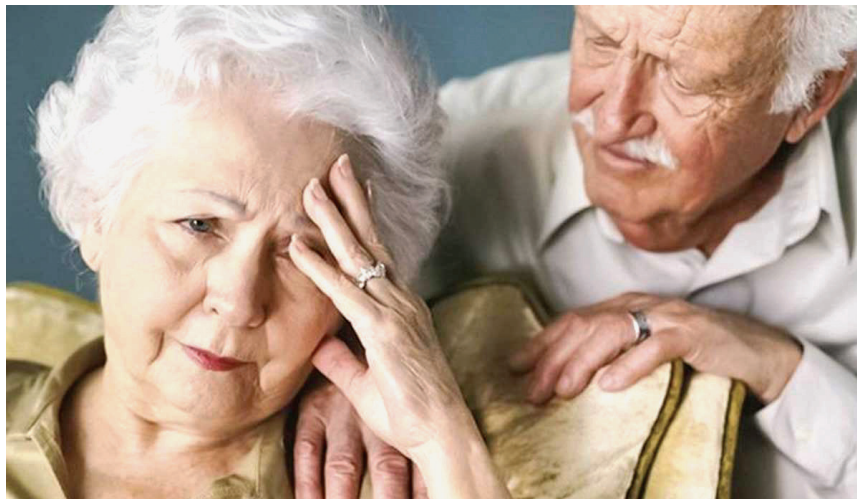
Conform datelor de la Casa Națională de Pensii Publice, în România, potrivit [evz.ro](http://evz.ro), pentru luna septembrie, sunt luate în evidență 946.320 de persoane. Astfel, din numărul total al beneficiarilor indemnizației sociale pentru pensionari calculat de CNPP, 797.585 erau pensionari din sistemul public. Totalul beneficiarilor de indemnizație socială înregistrați în septembrie este completat de cei 148.735 pensionari din fostul sistem de pensii al agricultorilor.

## Mit sau adevăr

# Idei preconcepute despre bătrânețe

Oamenii au de obicei tendința de a aprecia persoanele în vârstă care fac parte din familia lor, însă nu se poate spune același lucru și despre cele care nu fac parte. Seniorii sunt considerați, în general, o categorie de vârstă negativistă. Chiar ei înșiși își asociază etatea cu aspecte negative precum iritarea, vulnerabilitatea și neproductivitatea. De ce s-a creat această părere generală greșită?

Răspunsul se poate afla relativ ușor privind puțin în urmă. În trecut, oamenii nu aveau o viață foarte longevivă, deoarece nu existau tratamente eficiente pentru diverse boli și nici nu se punea un accent deosebit pe prevenirea acestora. Astfel, majoritatea celor care ajungeau la bătrânețe sufereau de afecțiuni grave, iar îngrijirea lor



era o mare provocare pentru familie și apropiați. Între timp datorită importanțelor progrese ale medicinei s-au descoperit tratamente pentru multe boli și există un control mai bun asupra stării de sănătate, însă cu toate acestea, tendința este de a considera în continuare că bătrânețea este o povară, fiind sinonimă de cele mai multe ori cu apatia, iritabilitatea și boala.

## Îmbătrânirea aduce mereu cu sine boli

Majoritatea oamenilor consideră că bătrânețea înseamnă boală. Specialiștii afirmă însă că între cele două concepte sunt delimitări clare. Îmbătrânirea este un proces natural și normal, ea nefiind un rezultat sau o manifestare a unei boli. Este drept că mulți seniori suferă de afecțiuni

cronice, dar acestea nu sunt aduse în mod singular de bătrânețe, ci sunt rezultatul îmbinării predispoziției genetice cu factorii externi negativi care acționează constant asupra organismului, bătrânii fiind mai depresivi și mai morocănoși decât persoanele care fac parte din alte categorii de vârstă.

Există însă un număr semnificativ de vârstnici care nu au probleme de sănătate și care duc o viață cât se poate de normală, în special în statele dezvoltate. Cu toate acestea, una dintre marile bătălii ale bătrâneții se dă cu depresia. În general, această boală nu apare din cauza înaintării în vârstă, ci din cauza unor situații care se ivesc și nu pot fi evitate.

(continuare în numărul viitor)

**Fekete ISTVÁN**

## Speranța de viață continuă să crească

# Pentru a îmbătrâni sănătos trebuie să te reinventezi

Oamenii din întreaga lume trăiesc mai mult, așa încep mai toate statisticile referitoare la persoanele vârstnice. Se tot spune că fenomenul îmbătrânirii populației este din ce în ce mai accentuat decât în anii precedenți, ceea ce este adevărat. Astăzi, ritmul îmbătrânirii populației din întreaga lume crește, astfel multe persoane vârstnice ajung la 80 de ani sau mai mult.

Odată cu creșterea speranței de viață se înregistrează aceiași tendință și în cazul costurilor furnizării îngrijirii persoanelor vârstnice. Se constată că în țările în care persoanele vârstnice sunt mai sănătoase, acestea sunt susținute alternativ de metodele tradiționale de îngrijire, prin inițiative comunitare, autoritățile investind mai inteligent în prevenirea și restabilirea după boli. Acest rezultat are un impact major



asupra sistemului de sănătate, iar rolul cel mai important îl ocupă valoarea pentru pacient/client.

Pentru o îmbătrânire sănătoasă trebuie să te reinventezi indiferent dacă ai 60, 70 și 80 de ani. Adaptarea la schimbare înseamnă să găsești lucruri noi care îți plac, să rămâi activ fizic și social și să te simți conectat la comunitatea ta și la cei dragi. Din nefericire, pentru mulți, îmbă-

trânirea aduce după sine anxietate și teamă, iar pe măsură ce îmbătrânim apar mai multe probleme de sănătate. Măsurile preventive cum ar fi o alimentație sănătoasă, exerciții fizice și gestionarea stresului pot ajuta la reducerea unor riscuri cum ar fi bolile cronice sau leziuni care vor apărea mai târziu. Pe măsură ce înaintăm în vârstă este bine să știm că vor exista atât perioade de bucu-

rie, cât și de stres, de aceea este important să ne contruim o rezistență și să ne găsim modalități sănătoase de a face față acestor provocări. Când vă confrunțați cu provocări majore, nu încetați să le priviți ca pe niște oportunități de creștere personală. Râsul este un medicament puternic atât pentru corp, cât și pentru minte. Starea de bine vă ajută să rămâneți echilibrați, energici, veseli și sănătoși la orice vârstă. Simțul umorului ne ajută să trecem prin vremurile grele, să râdem de absurditățile vieții și să depășim dificultățile.

Pentru o îmbătrânire sănătoasă, ingredientul cheie este de a continua să găsești sens și bucurie în viață. Toată lumea are moduri diferite de a experimenta stresul și bucuria, iar a vă lua timp pentru hrana spirituală nu este niciodată timp irosit.

**Irina ANDREI**

Un loc magic care descoperă talente

# Cercul de pictură (I)

În salba activităților Centrului de Zi din cadrul Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București, un loc de frunte ocupă „Cercul de pictură”. Un loc magic care descoperă talente, cercul dă dovadă de sârguință și creație. Înființat încă de când Centrul de Zi și-a deschis ușa pentru activități de socializare „Cercul de pictură” a oferit privirilor adevărate opere de artă. Poate și norocul și-a spus cuvântul, prin aceea că de la început a pornit cu „dreptul”. A avut drept îndrumător pe doamna Larisa Petroff, pictoriță talentată, care cu răbdare și bucurie a dezvăluit nou veniților în grup tainele culorilor. Apoi, mâini harnice s-au pus pe treabă. Au căutat și au aflat, cum se poate topi sufletul în culoare. Flori minunate au prins viață din dragostea lor de frumos, căsuțe rustice și-au pus temelie în pânze, vapoare au acostat pe pereții Centru-



lui de Zi și o lume fantastică și-a deschis parcă aripi de vis într-una veche, obosită de ani și griji. Pictura le-a adus membrilor cercului nu clipe, ci ore, zile și ani de bucurii. Le-a demonstrat că timpul lor nu a trecut și că încă au de oferit lumii ploaie de iubire și bucurie. Bunicuțele au lăsat medicamentele pe noptieră, acasă și au întinerit în imagini curajoase și vesele.

Doamna Elena Stănculescu, a fost în grup de la începuturi și și-a uimit nepoțelele și nu numai, cu talentul domniei sale. Flori în cănuțe de lut, căsuțe pe deal în primăveri înflorite, au zâmbit fericite, că cineva le-a dat viață. Pascaru Ioana, este o doamnă care și-a descoperit priceperea de a combina vopseaua în ulei, în cadrul Cercului de pictură. Spune că i-a plăcut desenul

încă din școală. Ajunsă la Centrul de Zi și-a propus să-și încerce abilitățile, aflând astfel că poate și-i place. Îi place să se plimbe cu gândul (pe pânză) printre flori, în grădini de rai, dar și să-i plutească visul pe ape liniștite, sau nu, preferând picturile marine. Mai spune că, la Centrul de Zi, a aflat oameni pozitivi, care i-au adus în dar bucuria prieteniei. Doamna Negoită Lucia, este o altă persoană care la cercul de pictură, dar și cel de creație, (puse la dispoziția voluntarilor doritori de către Centrul de Zi) își etalează nesfârșitele posibilități de creație. Culorile i-au devenit moduri familiare de expresie, drept pentru care pictează. Pictură pe lemn, pe pânză, crează tablouri din orice. Boabe de cafea, paste făinoase sau sticlă pisată, dau viață unor imagini uimitoare, ce se desprind cu drag dintr-un suflet plin de talent.

**Lucia Bădiță SECOȘANU**

## Respect și speranță

Da, deoarece mai există încă oameni care nu uită că au avut părinți. Iar noi, cei care suntem alături de Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București, avem norocul să-i cunoaștem. Creionând parcă proverbul „CINE SE ASEAMĂNĂ SE ADUNĂ”, Asociația GEAC, s-a alăturat gândului bun care este motorul activității Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, pentru a aduce o rază de bucurie și speranță celor nevoiași.

A apărut în viața unora din noi, (nu toți au norocul) oameni tineri, care vor să se implice pentru ca noi, posibiliilor lor bunici să avem o pâine pe masă, la propriu. Vin la ușă cu un pic de lapte, cu un iaurt. Cu o vorbă bună. Ba mai mult. Se oferă să-ți împlinescă un vis.

## Și totuși, există iubire?



O toană. Oamenii ăștia sunt îngeri. Astfel domnul Radu Meiroșu a implementat proiectul VISELE BĂTRÂNILOR pentru a aduce un zâmbet pe chipul brăzdat de timp al unui bunic. Chiar eu am fost beneficiara unui asemenea zâmbet. Am zâmbit și am plâns, dar am plâns de fericire. Mi-a împlinit visul de a publica o

carte. Acum în timpuri grele când bucuria se cumpără pe bani mulți. Când publicarea unei cărți nu se face dacă acea carte e valoroasă, ci trebuie să plătești (scump) editura. Domnul Radu, s-a trudit pentru mine să găsească sponsor, să găsească editură, și sunt beneficiara unui volum de versuri tipărit. Scris acum

aproape treizeci de ani. Atât a așteptat tiparul și aștepta și acum, dacă în viața mea nu apărea Radu și proiectul său.

De aceea spun: Mai există speranță, cât mai există omenie și milă, și gânduri bune. Asocierea într-o omenie dintre Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București, GEAC (Radu Meiroșu) și MAGIC SENIOR'S (Andreea Teodorescu), va fi un bun exemplu de urmat și pentru alții care simt la fel, dar încă nu știu că se poate și mai cu seamă cum se poate? Se poate și gata. Iar noi beneficiarii de azi, putem fi ștafete întru promovarea gândului bun. Deci, să nu uităm: **CÂT EXISTĂ IUBIRE ȘI RESPECT, EXISTĂ 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 triciclu electric pentru seniori, 2.200 de lei, negociabil. Detalii la telefon: 0723.362.731

## 38 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 56.000 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.

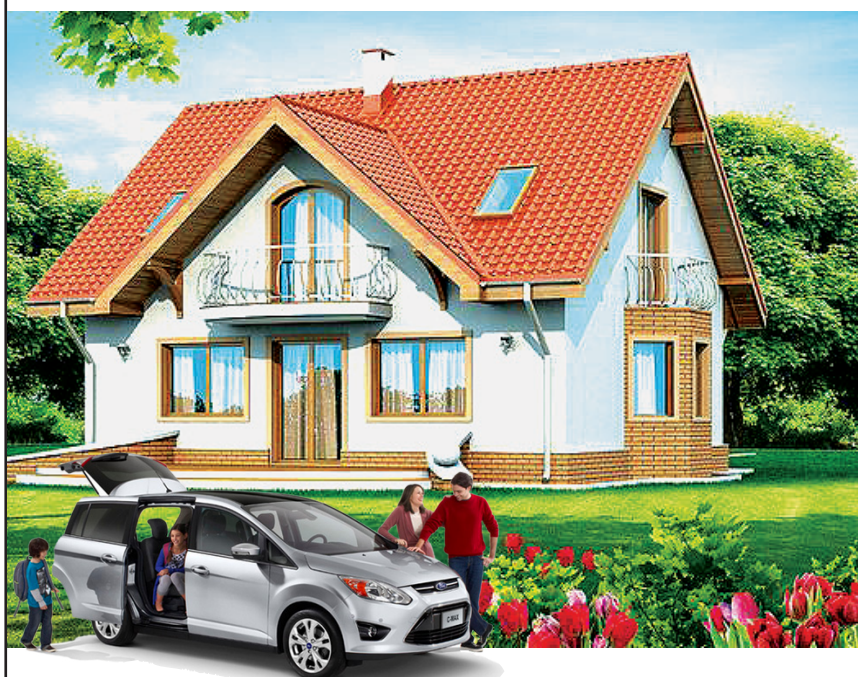
**Servicii cu tarife subvenționate** – frizerie, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, 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](http://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](http://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](http://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](mailto: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 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. Un cocktail de sănătate pentru afecțiunile dumneavoastră: **REGLACID** pentru îmbunătățirea digestiei și buna funcționare a tractului gastro-intestinal, menține aciditatea gastrică în limite normale și are rol de a proteja mucoasa gastrică; **LICOPROSTAT PLUS** susține funcționarea normală a prostatei, cu acțiune benefică și asupra căilor urinare; **Coenzima Q10 în ulei de cătină**, un cardiotonic, antioxidant, încetinește îmbătrânirea pielii, energizant celular.



## 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](mailto:redactia.omenia@gmail.com);  
[carp.omenia@yahoo.com](mailto: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](mailto:dorotea_print@yahoo.com)  
Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406