



Seniori, vă așteptăm!

Pe vreme de criză se vede OMENIA!

Dragi seniori, lucrurile intră încet pe făgașul normal și, sperăm, într-o diminuare a crizei pandemice. Dar, în condițiile producerii unei crize economice, când populația vârstnică este amenințată cu înghețarea pensiei, câștigată cu muncă și sudoare, casele de ajutor reciproc ale pensionarilor rămân, poate, unica salvare financiară pentru bieții pensionari care după zeci de ani de muncă își drămuiesc puținii bani de la o lună la alta, de la o

boală la altă. Asociația noastră, care a fost mereu lângă dumneavoastră și va fi mereu, vă așteaptă cu împrumuturi avantajoase și dobânzi minime, dar mai ales cu promptitudine de fiecare dată. La noi, împrumutul acordat pe loc nu este doar o expresie, ci o realitate.

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

Tot ce vrei să știi despre noi la Omenia TV, postul numărul unu al seniorilor!

Activitățile pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București le desfășoară pentru și în sprijinul vârstnicilor, respectiv acordarea de ajutoare financiare rambursabile și nerambursabile, oferirea unei largi paletă de servicii socio-medice, socializare pentru o îmbrătrâni-

re cât mai activă și senină au făcut din organizația noastră o prezență constantă pe toate posturile de televiziune centrale. Reportajele le puteți viziona pe postul nostru on-line www.omeniatv.ro, singura platformă media din România dedicată seniorilor.

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

La început a fost covidul...

Apoi a început nebunia și tragedia. Ce schimbare teribilă a produs în caracterul oamenilor, în viața și comportamentul lor această pandemie va reprezenta cu siguranță material de studiu.

(continuare în pagina 3)

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**

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 2% PE AN;
- PÂNĂ LA NIVELUL FONDULUI DE COTIZAȚIE CU DOBÂNDĂ DE 5% PE AN;
- LA TERMEN ÎNTRE 30 - 90 DE ZILE;
- URGENȚE 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**

Centrul pentru Seniori al Municipiului București,

În vreme de pandemie, o mână întinsă vârstnicilor sărmani

Așa cum v-am promis în numărul trecut, revenim acum cu alte aspecte interesante din activitatea Centrului pentru Seniori al Municipiului București, un prieten de nădejde al asociației noastre, al vârstnicilor în principal, aspecte pe care ni le-a prezentat doamna director Alexandra Dobre.

Anul 2020 a fost un an extrem de dificil pentru toată lumea, un an nefericit pentru persoanele vârstnice, care sunt categoria de vârstă cea mai vulnerabilă. Dumneavoastră, prin Centrul pentru Seniori al Municipiului București cum ați făcut față acestei situații?

Sincer, la începutul anului trecut am fost puțin deabusolați, în sensul că nu știam cum vor evolua lucrurile, cu atât mai mult cu cât, așa cum ați spus și dumneavoastră, persoanele vârstnice sunt vulnerabile, nu au acces la tehnologie sau chiar dacă au le este foarte greu să o folosească, nu s-au adaptat încă la mediul online. Am fost prima instituție publică din țară care pe zona aceasta, a persoanelor vârstnice, ne-am mutat cu totul activitatea în online. Am dezvoltat o platformă de susținere, ca suport tehnic pentru seniorii care doreau să-și instaleze pe telefon, laptop sau tabletă diverse aplicații, zoom, skype, facebook, pentru a se vedea sau a ne vedea unii cu ceilalți mult mai ușor. În luna martie a anului trecut, în starea de urgență, am demarat campania „Niciun vârstnic nu e singur”, care a constatat în donații reprezentând pachete cu alimente de bază, măști, mănuși, dezinfectanți, pentru câteva mii de persoane care au apelat la noi, la momentul respectiv, deoarece nu puteau ieși din casă din cauza unor probleme locomotorii, persoane cu dizabilități, vârstnici fără



aparținători, oameni izolați la domiciliu, carantinați sau care aveau covid. Cu toate că la momentul respectiv nu aveam bugetul aprobat am reușit să ne mobilizăm împreună cu cei din mediul privat, societatea civilă, ONG-uri, și să ducem la îndeplinire acest proiect, să facem rost de produsele necesare. Peste 20 de kg de alimente la care se adăugau seturi de măști, mănuși, dezinfectanți au ajuns la ușa fiecărui beneficiar. Pe partea de online am reușit să dezvoltăm o serie de conferințe de informare pe diferite afecțiuni. Mai exact, invităm online medici specializați pe diferite afecțiuni ale vârstei a treia (cardiologie, diabetologie, endocrinologie, psihologie, medicină generală, etc.) astfel încât aceștia să

interacționeze în mod real cu seniorii. Foarte importantă a fost, de asemenea, partea de consiliere psihologică care i-a ajutat foarte mult din punct de vedere emoțional să depășească această situație dificilă.

20
de kilograme
de alimente de bază,
măști, mănuși și
dezinfectanți pentru
fiecare senior

Pe planul activităților artistice cu ce vă lăudați?

N-a m uitat nici partea artistică, partea culturală, până la urmă suntem o capitală europeană, oamenii au nevoie de cultură și nu le putem lua dreptul de a accesa actul cultural, drept pentru care tot pe zona online am reușit să organizăm o serie de întâlniri cu oameni de cultură, artiști, cântăreți, care le-au cântat seniorilor și s-au putut viziona online piese de teatru. Am încercat să-i facem să înțeleagă că viața lor nu s-a schimbat

Seniorii Centrului municipal

Beneficiarii și grupul țintă ai Centrului pentru Seniori al Municipiului București sunt persoane care au vârsta de cel puțin 50 de ani împliniți, pensionari sau nepensionari, cu domiciliul sau reședința în București care au nevoie de activități socio-culturale, de petrecere a timpului liber în mod plăcut și util. Accesul se face pe baza unei fotocopii a actului de identitate precum și înscrierea într-un registru de evidență.

într-un mod atât de dramatic în această criză.

Pentru anul 2021 ce v-ați propus?

Pentru 2021, lucrăm și definitivăm calendarul de activități, pe care îl vom propune spre aprobare conducerii Primăriei Capitalei, respectiv domnului primar general, Nicușor Dan. Sperăm să fie alături de noi, în demersurile noastre de a fi alături de seniori. Vrem să inițiem un proiect – *Cardul seniorului bucureștean*. Ne dorim ca prin acest card seniorul să aibă reduceri sau chiar acces gratuit la evenimente culturale, ne dorim să încheiem contracte cu holdinguri municipale, instituții publice de cultură (circ, teatru, operă, muzee, expoziții). Avem în plan proiecte referitoare la cadrele didactice așa cum am avut anii trecuți, prin care premiem învățătorii seniori care au 40 de ani de activitate în domeniul didactic, dar și multe altele care, pe măsură ce sunt aprobate vi le vom prezenta.

Ionuț CRIVĂȚ

În perioada 10-11 februarie 2021 s-a desfășurat Conferința internațională virtuală (Eng) aging - „Tehnologii pentru o viață activă și independentă pentru seniori”, eveniment ce a reunit pe parcursul a două zile cele mai importante voci care se ocupă cu problematica îmbătrânirii. Conferința a fost organizată de Centrul pentru Îmbătrânirea Activă, un ONG care dezvoltă proiecte axate pe îmbunătățirea vieții persoanelor vârstnice.

Rosette Farrugia – Institutul Internațional privind Îmbătrânirea al ONU, Ken Sagawa - Institutul Național al Științelor Industriale Avansate și al Tehnologiei, Yeh-Liang Hsu – Societatea Internațională de Gerontologie, Neil Charness - Institutul pentru Longevitate, Veronika Bulková, Centrul Internațional pentru Telemedicină, Petr Šrámek – Forumul Longevității sunt doar câțiva dintre speakerii care au reprezentat mediile academic, business, social/nonprofit, medical. Prezentările au vizat îmbătrânirea din

Conferința internațională (Eng)aging 2021 -

„Tehnologii pentru o viață activă și independentă pentru seniori”

punct de vedere intersectorial, abordând tematici precum: rolul tehnologiei în viața seniorilor, îmbunătățirea accesibilității serviciilor sociale și a suportului local de îngrijire informală, singurătatea și bunăstarea, longevitatea, realitatea virtuală și îmbătrânirea activă, abilitățile digitale și memoria, accesibilitatea serviciilor medicale în context pandemic, viitorul telemedicinii, piața muncii în contextul îmbătrânirii populației, noi tehnologii în dezvoltarea profesiilor de îngrijire, medicina preventivă, etc.

Abilitățile digitale și deficiențele memoriei

Unul dintre seminarii a vizat abilitățile digitale în corelație cu deficiențele memoriei. Astfel, cercetătoarele Astrid Eich-Krohme de la Institutul de



Medicină Socială și Corina Ilinca de la Universitatea București susțin că persoanele care își exercită memoria prin intermediul implicării digitale au mai multe șanse să aibă evaluări mai bune ale memoriei. În același timp, utilizarea tehnologiilor digitale poate oferi acces

gratuit la unitățile de sănătate și pot informa și menține activi seniorii din punct de vedere social. Totodată, comunicarea cu un îngrijitor poate fi îmbunătățită dacă persoana cu deficiențe de memorie are cel puțin abilități digitale de bază.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Când totul se va liniști, această stare de fapt va intra în atenția specialiștilor în antropologie, psihologie, sociologie și chiar filozofie. Starea de urgență a adus după sine măștile, mănușile, distanțarea socială, fizică, declarațiile pe proprie răspundere că pleci la cumpărături, la doctor sau că ți-a murit cineva, disprețul omului de către om. Se face un an de când întreaga planetă a fost cuprinsă de această tragedie colectivă care, cu oricâte ipoteze și teorii ale conspirației, pe lângă moarte și suferință, lasă în urmă multe semne de întrebare. A scos această pandemie din omul modern și civilizat, așa cum orice mare tragedie mondială a făcut-o de-a lungul

timpului, toate trăsăturile primordiale. Sub frumoasa tencuială a civilizației zace cărămida originară. Mai plastic spus, parafrazându-l pe marele scriitor german Erich Maria Remarque care se referă la anii primului război, sub stofa pantalonului de lux, călcat la dungă se ascunde, de fapt, tot părul de maimuță.

La început a fost covidul, apoi vaccinul. În cele din urmă, rapelul. Rapel, nu drapel, asta e cu totul altceva. Pro și contra. Marii oameni de cultură, actori, scriitori, formatori de opinie, pițipoance cu buzele boțite, „influențeri” sau reprezentanți ai societății civile s-au beștelit

EDITORIAL

La început a fost covidul...

ca la ușa cortului pe la televiziuni sau pe rețelele de socializare pe seama existenței ori ba a coronavirusului. Apoi pe seama vaccinului, trebuie făcut, ori ba! Pe politicieni nu-i punem la socoteală. Ei oricum sunt mitocani, momârlani, țopârlani vorba lui Marin Sorescu și nu se pot hotărî nici dacă cercul este rotund. Ei, asta așa de suprafață, de prosteală a populației. Trăim și ne învărtim veșnic, ca-ntr-un blestem, tot în piesele lui Caragiale. Apropo de vaccinuri. Gurile rele din târg spun că listele erau deja făcute când vaccinul nici nu se scurgea dintr-o eprubetă într-alta prin marile laboratoare ale Europei. Iar,

tot ăia cu ochii frumoși au avut întâietate în fața celor cu ciungă-n păr.

P.S. Vorbeam zilele trecute, seara, cu un drag prieten și coleg în ale scrisului, un mare gazetar care s-a încăpățânat să nu dea Brăila pe niciun alt oraș din România. Și are dreptate, ați fost vreodată în Brăila, ați văzut superbul centru vechi, cu mult peste București? Dar asta e altă poveste. Din vorbă-n vorbă despre covid, îl întreb dacă s-a vaccinat. Nu, că l-a programat undeva prin vară. Tocmai în vară? Păi, dumneavoastră, pensionarii nu erați primii la vaccin? Și unde îl faceți? - La Buzău!

Activ la vârsta a treia

Integrarea persoanelor vârstnice pe piața muncii

În urma mai multor studii, impactul îmbătrânirii demografice înregistrează o importanță majoră în Europa, în următoarele decenii, ceea ce duce la măsuri de majorare a vârstei de pensionare. Aceste cauze duc la flexibilizarea momentului pensionării și atragerea vârstnicilor în activități cu program redus de lucru. Pentru a diminua numărul mare de pensionari este nevoie de menținerea acestora în activitate.

Astfel, implicarea persoanelor vârstnice pe piața muncii, precum și în domeniul educației reprezintă oportunitatea acestora de a fi active, de a distruge barierele cu care se confruntă în viața de zi cu zi. Acest lucru se traduce prin reducerea singurătății, depresiei și a altor probleme ale acestora, contribuind la o sănătate mai bună. În Uniunea Europeană numărul persoanelor vârstnice este în creștere, acestea au un nivel de trai scăzut, de aceea strategiile anti-sărăcie joacă un rol important în dimi-



nuarea riscului de sărăcie și excluziune socială pe măsură ce oamenii îmbătrânesc.

În Uniunea Europeană, precum și în România, societatea nu mai prețuiește cunoștințele acumulate de vârstnici, dar în viitorul nu prea îndepărtat, categoria socială a vârstnicilor se va

regăsi tot mai mult pe piața muncii. Discriminarea bazată pe vârstă este în creștere deoarece există o gamă largă de stereotipuri legate de eficacitatea acestora. Persoanele vârstnice percep un loc de muncă ca pe o responsabilitate care trebuie îndeplinită cât mai bine. Prin

urmare, se poate lucra eficient la orice vârstă, condiția necesară fiind gestionarea îmbătrânirii salariaților printr-o calitate bună a vieții la locul de muncă, adaptând organizarea ergonomică a muncii astfel încât să permită salariaților în vârstă să fie competitivi și sănătoși. Prin urmare, "îmbătrânirea activă" începe la locul de muncă, presupunând că înțelegem vârsta înaintată.

Provocările secolului al XXI-lea sunt sociale și economice, iar îmbătrânirea populației este una dintre acestea. Acest fenomen va afecta toate țările și va avea un impact asupra majorității domeniilor de activitate.

În prezent, îmbătrânirea populației înseamnă că lucrătorii mai în vârstă vor constitui tot mai mult o proporție mai mare a forței de muncă. Sunt încurajați să rămână mai mult în câmpul muncii pentru o îmbunătățire a drepturilor de pensie prin amânarea acesteia.

Irina ANDREI

Primim de la cititori (II)

De câte ori nu ați fost în situația să vă confrunțați cu cazuri aparent banale, dar care v-au dat bătăi de cap? De aceea, am primit de la cititori câteva sfaturi utile pe care vă îndemnăm să le urmați, că nu veți regreta, trucuri utile vechi de decenii, dar la fel de actuale.

1. Cum separați două pahare blocate unul în altul. Dacă un pahar se blochează în altul există pericolul ca ambele pahare să se spargă. Cea mai ușoară și mai eficientă metodă este să turnați apă rece în paharul de sus,

Trucuri utile în situații fără ieșire

iar pe cel de jos să-l țineți în apă fierbinte și se vor dezlipi imediat.

2. Cum se taie pâinea proaspătă în felii subțiri. Țineți cuțitul în apă caldă și ștergeți-l repede cu un prosop. Cu cuțitul fierbinte este foarte ușor de tăiat pâinea proaspătă în felii subțiri.

3. Cum să reanimați florile ofilite. Dacă florile s-au ofilit, puneți-le în apă fierbinte și lăsați apa să se răcească. Apoi tăiați-le cozile și puneți-le în apă rece.

4. Cum să fierbeți cartofii ca să nu se sfărâme. Pe lângă sare, adăugați și puțin

zahăr în cratiță, iar când cartofii sunt gata, scurgeți apa din ei și țineți puțin vasul pe foc pentru a vă asigura că toți cartofii s-au uscat uniform.

5. Cum să determinăm cum va fi vremea. Dacă vă place să faceți drumeții, este important să știți din timp dacă vremea va fi însoțită sau ploioasă. Este foarte simplu: găsiți nor pe cer (care se află destul de departe de Dumneavoastră) și în cazul în care acesta crește în dimensiune, vremea va fi ploioasă, dacă devine tot mai mic, va fi soare.

6. Cum să tratați o en-

torsă. Ridicați cât mai sus partea afectată și aplicați un bandaj înmuiat în apă rece.

7. Cum să evitați aburirea ochelarilor? Umiditatea de pe lentilele ochelarilor este o mare problemă. Dacă îi veți spăla zilnic cu săpun și apoi îi veți șterge cu o cârpă, veți evita acest lucru deoarece săpunul formează un strat protector foarte subțire.

8. Cum să alungați musculițele de la coșul de gunoi. Dacă veți turna zilnic în coșul de gunoi puțin borax (diborat de natriu decahidrat), veți scăpa de musculițele enervante.

Suntem în plină campanie de vaccinare anticovid, după ce Comisia Europeană a autorizat primul vaccin împotriva COVID-19 la 21 decembrie 2020, după o evaluare făcută de Agenția Europeană pentru Medicamente (EMA) și după consultarea statelor membre ale UE. Vaccinurile împotriva COVID-19 previn boala COVID-19 declanșând un răspuns imun. Majoritatea vaccinurilor împotriva COVID-19 declanșează aceste răspunsuri imune la un fragment minuscul de SARS-CoV-2. V-ați întrebat, probabil, ce se știe despre aceste tipuri de vaccin. Iată, pentru cititorii noștri, câteva informații lămuritoare, mai precis cum funcționează fiecare și care sunt diferențele dintre ele, potrivit click.ro.

● **Vaccinul Pfizer** are la bază tehnologia ARN messenger, o eficacitate de 95% și trebuie stocat la -80 de grade Celsius. Se administrează

Totul despre Pfizer, Moderna, AstraZeneca

Cu ce ne vaccinăm?



ză două doze, la un interval de 21 de zile. Este autorizat pentru vârste de peste 16 ani.

● **Vaccinul Moderna** funcționează pe bază de ARN messenger, are o eficacitate de 94,1% și se stochează la -20

de grade. Spre deosebire de Pfizer, rapelul se face după 28 de zile, iar vârsta de la care poate fi administrat este de 18 ani. Acesta nu modifică ADN-ul, ci doar învață corpul să producă proteine asemă-

nătoare proteinei țepușă de pe suprafața virusului corona.

● **Vaccinul AstraZeneca** se bazează pe un vector viral, adică un virus gripal inactivat și modificat genetic, care transportă un fragment din informația genetică a virusului SARS-CoV-2 în celulele de la locul administrării, care ulterior sintetizează proteina Spike a virusului. Are o eficacitate de 60%, iar avantajul este că se poate păstra pe termen lung la temperaturi de 2-8 grade Celsius. Și el necesită două doze, administrate, însă, la distanță de 4-12 săptămâni. Dezavantajul este că nu se recomandă persoanelor de peste 55-65 de ani.

Alina PERJOIU

Să vorbim despre sănătate

Mișcarea și alimentația pentru o imunitate bună în vreme de criză

(continuare din numărul 61)

Persoanele vârstnice reprezintă segmentul de populație cel mai vulnerabil în fața privațiunilor de tot felul. Acum, în perioada nefericită pe care o traversăm cu atât mai mult ele sunt afectate pe plan financiar, medical și emoțional.

Suplimente de vitamine și nutrienți

Schimbarea sezonului, statul prelungit în casă și stresul continuu ne pot afecta organismul și energia mai mult decât am crede. Dacă la sfârșitul zilei tot simțim o stare de oboseală cronică, care pare că nu mai dispăre, este posibil să îi oferim organismului mai mult ajutor.

Suplimentele imunitare, pentru toate vârstele, cu ingrediente BIO, sunt recunoscute pentru efectele benefice pe care le au asupra modului de



funcționare al organismului. Acestea pot reprezenta acel extra ajutor de care corpul are nevoie în sezonul rece, pentru a ne feri de răceli sau lipsă de energie. De asemenea, suplimentele alimentare sunt o excelentă sursă de vitamine și minerale naturale care contribuie direct la creșterea imunității și menținerea acesteia la un nivel optim.

Mișcare zilnică

Într-un an în care am fost nevoiți să petrecem mult mai mult timp în casă, decât de obicei, limitând ieșirile în aer liber, organismul nostru are nevoie de mișcare din când în când, pentru a se menține sănătos. Activitățile simple, cum ar fi mersul pe jos timp de cel puțin 30 de minute sau 10-15

minute de sport acasă ne pot ajuta să ne păstrăm nivelul de energie în mod natural.

De altfel, astfel de activități fizice realizate regulat contribuie și la întărirea organismului și implicit, a imunității. Mai mult timp acasă poate însemna și mai mult timp în care să avem grijă de sănătatea noastră. Astfel, apariția oboselii, răcelilor și scăderea imunității pot deveni cele mai mici griji ale noastre, dacă ne asigurăm că îi oferim corpului nostru tot ce are nevoie în fiecare zi.

O hidratare corespunzătoare însoțită de o alimentație sănătoasă, puțin sport acasă și ajutorul oferit de suplimentele naturale, cu ingrediente BIO, ne pot ajuta să menținem sănătatea organismului în sezonul rece și să ne asigurăm că avem o imunitate puternică pe termen lung.

Istvan FEKETE

Locul unde frumosul prinde chip

Când mâini îndemânatiche dau viață viselor

La Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București, după cum știe toată lumea care a trecut pe acolo, funcționează mai multe cercuri care au ca unic scop redefinirea sinelui, pe mai multe căi: cor, pictură, poezie, creație decorativă dar și mâini îndemânatiche. Acest cerc este cumva aparte. Acolo vin doamne harnice, ca să lucreze. Trudesc și fac lucrușoare pentru copii. Lucrușoare mititele, colorate, cu ciucurași, cu danteluțe, cu volănașe, drăguțe foc, ce par făcute pentru zestrea păpușii. Și „mâinile îndemânatiche” cu dragoste și spor, creează minuni, pentru bucuria mămicilor, confortul copiilor și încântarea privitorilor.

Am stat de vorbă cu vrednicile albinuțe, fiind curioasă să aflu ce le motivează să muncească, susținut, cu răspundere, fără profit și fără concediu. Cu fiecare în parte am vorbit, dar răspunsul a simplificat totul la un singur numitor: dorința de a fi util, de a socializa, plăcerea de a mai schimba o vorbă cu cineva, de a se informa, nevoia de a „ieși din casă”. Una dintre „albinuțe” mi-a mărturisit că, tricotatul este pentru domnia sa o gimnastică a articulațiilor. Un grup destul de numeros, circa zece persoane, unit de același crez: dragostea de frumos, oameni și viață. Ceea ce fac aceste doamne, nu poate fi prețuit în cuvinte. Poate doar prin respectul și toată prețuirea noastră.

Cum spun, munca lor nu poate fi recompensată, dar, nu ar fi corect să nu le facem cunoscute tuturor pe aceste doamne. Drept care, cu toată admirația, mulțumesc doamnelor: Balaci Elena, Drăcea Aurelia, Ion Ștefana, Preda Dobra, Predincea Ana,



Rașcă Ileana, Sandu Maria, Sărăcuț Livia, Stăniloiu Delica, și încă... Mai trebuie să adaug că toate aceste doamne, pe lângă faptul că au o vârstă ce sfidează timpul (peste 70 de ani), sunt membre ale Asociației C.A.R.P. „OMENIA”, de peste zece ani, iar în grupul ce trudește

pentru „zestrea păpușii”, de mai bine de șase ani. Așadar, pentru devotamentul lor, pentru consecvență, talent și exemplul dat ce arată că se poate, că bătrânețea este doar o cifră în calendar care nu trebuie să ne doboare și că trebuie să-i smulgem vieții tot ce are până la ultima cli-

pă, pentru toate acestea, dar și pentru zâmbetul lor blând, mulțumim iubite și curajoase doamne. Vă urăm ani mulți și sănătoși alături de noi și de cei dragi vouă, putere de muncă și dragoste de viață în continuare!

Lucia Bădiță Secoșanu

Vine iarăși primăvara. Și e bine și e soare, și scăpăm de hainele groase. Vom merge înainte veghind la copiii noștri, la nepoții noștri, veghind asupra tradițiilor noastre și a stabilității lor în ograda noastră. Acesta este medicamentul care ne-a dat putere de când ne știm: vechile obiceiuri, continuitatea lor, precum și mândria de a fi urmașii faptelor de glorie ale strămoșilor noștri. Calendarul ne spune că se apropie sărbătoarea Dragobetelui. Simbol de înnoire și bucurie pentru trezirea la viață a unui nou anotimp. Natura își scutură haina de zăpadă și îmbracă strai de flori, păsările se caută pentru a dăruii noi vieți, celelalte lighioane ale pământului asemenea. To-

Vine iarăși Dragobetele...

tul se amestecă într-o înge-rească simfonie de simțuri ce nasc viață și totul se re-inventează.

Viața triumfă și primește ofranda bucuriei tuturor. Vom mirosi viorele și ghiocelii, vom mângâia florile fragede de măr, cireș sau ce ne va scoate în cale Dumnezeu. Mai apoi, oboșiți de plimbarea prin frumos, ne vom strânge cu mic cu mare și vom povesti. Și cum tocmai am spus că vine Dragobetele, noi, bunicii, ne vom purta nepoții pe aripa poveștii și astfel, ei vor afla cine este Dragobete: un flăcău frumos, despre care povestea zice că

ar fi fiul Babei Dochia. Și se mai spune că el, Dragobetele este ocrotitorul și aducătorul iubirii în casă și în suflet. Era așteptat cu drag și speranță, pentru că el era o promisiune pentru o viață nouă. Dragii mei, haideți să intrăm o clipă în povestea bunicilor noștri, să uităm o clipă de sumbrele previziuni despre valuri noi de nenorociri ce vor veni odată cu noile forme ale virusului care-a zăpăcit întregul pământ, și să-l așteptăm cu speranță pe Dragobete, care ne va aduce, cu o sărutare, o nouă viață, plină cu împliniri, cu bucurii și belșug. (L.Secoșeanu)

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

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!

OFERTE SERVICII

Vând triciclu electric pentru seniori, 2.200 de lei, negociabil. Detalii la telefon: 0723.362.731



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

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

VĂ OFERĂ

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

Cu dobânzi între 0,17% și 0,79% pe lună.

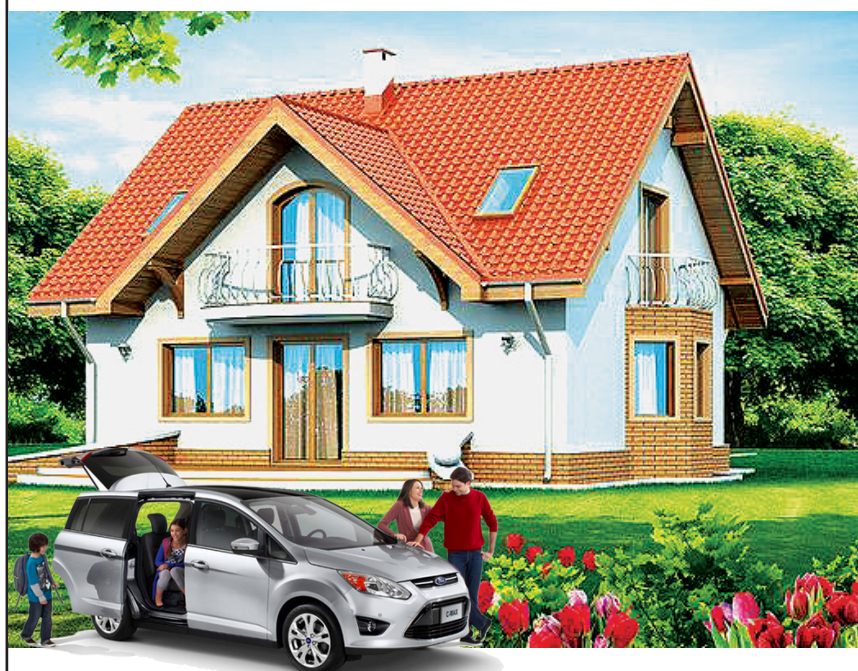
Servicii cu tarife subvenționate – frizerie, coafură, cizmărie, croitorie, reparații radio-tv, electronice și electrocasnice, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, 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



Allianz TIRIAC
Asigurări S.A.

ASIROM
VIENNA INSURANCE GROUP

Credit Europe
Asigurări

EUROINS
MEMBER OF EUROHOLD

City Insurance
Societate de Asigurare-Reasigurare

Groupama
Asigurări

GENERALI
Asigurări

OMNIASIG
VIENNA INSURANCE GROUP



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 exemplelor 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 casierilor 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 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.

PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Aleea Ardealului, nr. 49. Detalii la tel. 0752.001.418

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 care, 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; SALICILOL NATURAL - alternativa naturală a aspirinei; POLIVITAMINE NATURALE DE HOFIGAL CU CALCIU ȘI MAGNEZIU pentru completarea deficiențelor nutriționale și optimizarea funcțiilor organismului.



COLEGIUL DE REDACȚIE

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

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