



De Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice

La Mulți Ani, seniori!

Ca în fiecare an, de 1 octombrie, sărbătorim Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, sărbătoare instituită la 14 decembrie 1990 de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite în scopul promovării drepturilor acestora, dar și a unei imagini pozitive a îmbătrânirii. Anul trecut, să sperăm că nu și anul acesta, pandemia de coronavirus ne-a împiedicat să sărbătorim cum se cuvine, cu bucurie această zi dedicată nouă, seniorilor de pretutindeni.

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

cut în domeniul drepturilor persoanelor vârstnice, cum s-au îmbunătățit efectiv condițiile de viață ale acestora? Cum au fost implicați în viața comunității din care fac parte? Dacă la nivel european, programele și strategiile privind îmbătrânirea activă, sănătoasă și demnă sunt demult aplicate cu succes, la noi, ele și-au făcut loc cu greu pe agenda autorităților, ONG-uri precum asociația noastră, implicit Federația Națională „OMENIA”, fiind, de fapt, vârful de lance și principala promotoare a acestor direcții. Pentru că dincolo de mărirea punctului de pensie, ar trebui să ne preocupe și alte priorități ale vârstnicilor pe care îi sărbătorim o zi pe an și îi uităm pentru restul de 364 de zile.

(continuare în pagina 3)

Conferință

Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă

Fundația Regală Margareta a României și Enayati Medical City a organizat cea de-a V-a ediție a conferinței naționale „Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă”, pentru a marca Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice. Conferința a adus în atenția publicului cele mai noi

informații din domeniul seniorilor, oferite de experți care activează în sfera socială și s-a adresat specialiștilor din ONG-uri, instituții publice, servicii private, medici, companii cu produse și servicii dedicate vârstnicilor, aducând soluții practice de creștere a calității vieții seniorilor.

EDITORIAL Giorgică BĂDĂRĂU

De 1 Octombrie, „acasă”!

Un domn, în vârstă, venise la casa de ajutor reciproc a pensionarilor pentru un împrumut. Voia să facă niște reparații „acasă”. Spunea că a moștenit concepția asta ancestrală, răsuflată după unii, că trebuie să fii proprietar.

(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
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;
- URGENTE PE LOC SAU A DOUA ZI.

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

**Alege publicația nr. 1
a seniorilor din România**

Prin Banca pentru Colectarea și Distribuția Alimentelor

Dar din dar se face Rai pentru seniorii asociației noastre



O străveche vorbă românească spune că dar din dar se face Rai, iar compasiunea pentru semenii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București s-a manifestat din diverse direcții și de la diverși parteneri inimoși. Dacă numerele trecute am vorbit despre Fundația United Way sau Fundația Regală Margareta a României astăzi vom vorbi și pe această cale le vom și adresa călduroase mulțumiri prietenilor noștri de la Banca pentru Alimente și în mod special domnului președinte Gabriel Sescu.

Încă de la înființare, Asociația Banca pentru Colectarea și Distribuția Alimentelor a venit în sprijinul membrilor asociației noastre, prin donarea de produse alimentare persoanelor defavorizate, aflate în situație de risc social. Astfel, peste 16.000 de pensionari au beneficiat de alimentele donate, mulți dintre aceștia fiind persoane singure, cu venituri mici, lipsite de sprijinul familiei, greu deplasabile și aflate în imposibilitatea de a-și asigura hrana zilnică.

Dacă ar fi să facem un bilanț al colaborării noastre acesta ar arăta cam așa. În cursul anului 2018, mai mult de 30 de tone de produse au ajuns pe masa membrilor asociației noastre din București dar și din localitățile limitrofe. În prima parte a anului 2018 au predominat donațiile de legume, respectiv: salate, varză, rădăcinoase. În cea de-a doua parte, s-au primit produse lactate, mezeluri, pui și dulciuri. De asemenea, în anul 2019 au fost

donate peste 35 de tone de produse alimentare constând în: lactate, legume și fructe, respectiv carne de pui (aproximativ 3 tone), diversitatea produselor distribuite persoanelor vârstnice contribuind la creșterea aportului alimentar.

În anul 2020 s-a continuat fructuoasa colaborare cu Asociația Banca pentru Colectarea și Distribuția Alimentelor, prin intermediul căreia membrii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” au primit, pe tot parcursul anului, peste 28 de tone de produse alimentare – produse lactate, legume, fructe, sucuri, supe instant, dulciuri etc.

De la începutul anului 2021 și până în prezent am primit de la Banca pentru Alimente peste 36 de tone de produse alimentare dintre cele mai diverse. Prin donațiile sale periodice, consistente și variate, Banca pentru Colectarea și Distribuția Alimentelor reprezintă un real sprijin pentru membrii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, venind în completarea eforturilor pe care aceasta le depune în permanență pentru a susține social, material și financiar vârstnicii aflați în situație de dificultate. Pentru Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, colaborarea cu Banca pentru Alimente reprezintă un real suport în sprijinirea persoanelor vârstnice, care se confruntă cu diverse probleme sociale, cauzate de veniturile mici și foarte mici. Încă o dată mulțumirile noastre pentru generozitatea cu care ne onorați.

I. CRIVĂȚ



(urmare din pagina 1)

„Oamenii devin mari prin instituțiile de binefacere pe care le lasă în urma lor”. Acestea sunt cuvintele rostite de împăratul Napoleon Bonaparte, cuvinte pe care ni le-am însușit și care ilustrează cel mai bine existența, activitatea și prestigiul unei astfel de organizații de pensionari, cum este cea a noastră. Grijă față de seniori și problemele cu care aceștia se confruntă, dar și alte probleme sociale au reprezentat și reprezintă numitorul comun al caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor, adevăratele instituții de economie socială. Am fost, suntem și vom fi alături de dumneavoastră, dragi seniori. Primiți din partea noastră un sincer și călduros La mulți ani înainte alături de Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București!

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

De Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice

La Mulți Ani, seniori!



Îmbătrânirea populației, tot mai accentuată

În România, persoanele în vârstă de 60 de ani și peste reprezentau, în 1990, 10,3% din totalul populației, în 2000 – 18,7%, în 2003 – 19,9%, iar pentru anul 2030 se preconizează un procent de 22,9%. Studiul arată că România va cunoaște o îmbătrânire a populației, în condițiile în care numărul de persoane încadrate în categoria de vârstă 0-14 ani se va reduce de la 3,5 milioane în 2004, la 2,1 milioane în 2050.

foto: wealthandhonor.com

(urmare din pagina 1)

Și, neapărat, să lași ceva în urmă moștenitorilor. Alminteri, ai trăit degeaba! O bucată de pământ sau de pădure, dar să fie numai a ta! Copiii trebuie să te pomenească, atunci când nu vei mai fi decât doar o amintire.

Instinctul de posesiune pe ceva concret, material, casă, apartament, pământ, pădure este puternic înrădăcinat în noi. Vest europenii care mai posedă acest simț de conservare al proprietății sunt din ce în ce mai puțini, își chivernisesc altfel banii, dar nu neapărat pe proprietăți, foarte mulți fiind chiriași, în schimb au conturi în bănci, posedă acțiuni, au mai multe mașini.

La noi, cel mai important e să ai casa ta, de aceea suntem țara cu cei

mai mulți proprietari din Europa.

E drept, nu toate proprietățile sunt prea mari, spațioase, moderne, dar numai acasă la tine simți cu adevărat căldura căminului tău. Așa a avut și străbunicul, și bunicul, și tata.

Toamna, spre începutul iernii, când familia începe să se adune la gura sobei, seara, înțelegi cel mai bine ce înseamnă acasă. Dacă în aceeași locuință, poate mărită, se întâlnesc bunicii, copiii și nepoții, atunci parcă atmosfera este completă, indiferent că se sparg nuci, se mănâncă plăcinte sau se mănâncă fructe proaspete ori poame (fructe deshidratate).

EDITORIAL

De 1 Octombrie, „acasă”!

Acasă înseamnă și lumină și căldură dată de soba veche de teracotă sau de calorifere și, mai mult de atât, înseamnă atmosfera “de familie”.

Pandemia de coronavirus a viciat atmosfera de familie tradițională, ne-a îndepărtat fizic și ne îmbrățișăm mai rar. Înghetarea pensiilor, tocmai atunci când așteptările erau mai mari, a produs amărăciune bunicilor care își făceau planuri, pentru ei mai puține, mai multe pentru copii și nepoți.

Creșterea prețurilor la energie, gaze și combustibili, cele trei lebede negre din acest an, deoarece despre a patra “țigările” nu aș vrea să mai men-

ționez, așa cum sunt etichetate de cunoscutul scriitor american Nassim Taleb în cartea sa “Lebăda neagră” va afecta și mai grav viața majorității românilor, iar primul spațiu al omului “acasă”, riscă să se schimbe, să devină mai puțin intim, mai puțin atractiv, mai puțin familiar.

Îngrijorarea se citește pe chipul bunicilor, mahnirea și supărarea pe cei pe care i-au ales este mare, dar cum speranța nu moare niciodată, vin la OMENIA, casa de ajutor reciproc a pensionarilor, cea de-a doua “casă” de suflet. Pentru că, o dată ieșiți din câmpul muncii, atât le-a mai rămas. Acasă la ei și la OMENIA!

Analiză

Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice – o zi tristă

La începutul anului 1991, Organizația Națiunilor Unite proclamă ziua de 1 octombrie ca zi internațională a persoanelor vârstnice, iar la sfârșitul anului, pe 16 decembrie 1991, adoptă rezoluția nr. 46/1991 care consacră drepturile persoanelor vârstnice la hrană, condiții de locuit și îngrijire medicală, libertatea de a decide asupra vieții personale și profesionale, dreptul de a se exprima și de a participa în activități sociale după pensionare, precum și accesul la oportunități de învățare specifice vârstei (învățare pe tot parcursul vieții).

Unsprezece ani mai târziu, în 2002, la Madrid, Adunarea Generală a ONU a adoptat Planul Internațional de Acțiune privind îmbătrânirea care a stabilit obiectivele prioritare și angajamentele statelor membre cu privire la politicile destinate vârstnicilor.

În anul 2012, la cea de a 21-a aniversare a zilei internaționale a vârstnicilor Uniunea Europeană inițiază Anul european al Îmbătrânirii Active și Solidarității între Generații cu scopul vădit de a sensibiliza țările membre asupra fenomenului îmbătrânirii populației și necesității valorificării oportunităților create în societate.

În România, în baza unui raport al Băncii Mondiale din anul 2014, se adoptă Strategia Națională pentru Promovarea Îmbătrânirii Active și Protecția Persoanelor Vârstnice 2015-2020.

Îmbătrânirea demografică manifestată la nivel mondial, cu peste 700 de milioane de persoane vârstnice de peste 60 de ani în prezent, 1,4 miliarde în 2030 și aproape 2 miliarde în 2050 este mult mai pregnantă în Europa și mai



accentuată în Europa estică.

România se confruntă cu aceeași problemă demografică specifică Uniunii Europene privind declinul populației totale, creșterea ponderii populației vârstnice și a duratei medii a vieții, îmbătrânirea demografică a bătrânilor, feminizarea îmbătrânirii însă cu un nivel mai scăzut al performanțelor economice.

Performanțele economice modeste determină și resurse mai reduse și un impact social negativ.

Pandemia de coronavirus Covid-19, restricțiile impuse pentru limitarea efectelor acesteia în rândul vârstnicilor a determinat o scădere a preocupărilor autorităților pentru seniori, în ultimii doi ani, deși doar 1% trăiesc în instituții și peste 26% locuiesc singuri iar 28% în gospodării cu alte persoane în vârstă și numai aproximativ 45% în familia extinsă.

Restricțiile impuse de pandemie privind deplasarea, portul măștii s-au adăugat

limitărilor cauzate de problemele de sănătate care le afectează vederea, auzul, mersul, memoria, concentrația, comunicarea.

Acestor probleme menționate li se adaugă și criza economică determinată de pandemie și de proasta guvernare a celor pe care i-au ales, a managementului antisocial promovat de ultimele două guverne.

Pensiile nu au mai crescut în conformitate cu legislația aprobată și promulgată rămânând o Fata Morgana pentru seniori. Promisiunea social-democraților de majorare cu 40% în următorul mandat, care nu mai era al lor, a determinat o slabă participare la vot a vârstnicilor.

Dezamăgire mare le-a produs și actuala guvernare de dreapta pentru care Strategia Națională pentru Promovarea Îmbătrânirii Active și Protecția Persoanelor Vârstnice precum și Strategia Națională privind Incluziunea Socială și Reducerea Sărăciei au rămas doar documente

de sertar pentru unii sau umplu site-ul Ministerului Muncii.

Creșterea prețurilor la energia electrică, gaze și energie termică (combustibili) anunțată acum, cu câteva zile înainte de 1 octombrie, a fost ca „o măciucă pentru carul de oale”, căzută în capul bătrânilor.

Înstrăinarea de-a lungul anilor a resurselor și distribuției a determinat ca actualii guvernanți aflați în lupte politice interne, în partide sau între partide, pentru ciolan, să aibă pârghii și resurse limitate pentru protecția populației sărace în care intră și majoritatea vârstnicilor.

Ne supăram cu câțiva ani în urmă când social-democratul olandez Frans Timmermans ne eticheta ca hoți și corupți și ne compara cu țările africane, dar acum, când noi alegătorii vedem că am adus în frunte, să ne guverneze „penali” și fii și nepoți de penali vedem că ne merităm soarta și un 1 octombrie trist.

Giorgică BĂDĂRĂU

Nu mai reprezintă nici un secret faptul că poporul japonez este cel mai longeviv din lume. Speranța de viață a niponilor este în acest moment de 84 de ani și aceasta se datorează nu doar genei, ci și unui stil de viață mult diferit comparativ cu noi, europenii. Conform statisticilor publicate de Organizația Mondială a Sănătății, vârsta de 100 de ani este o normalitate pentru mulți dintre locuitorii Japoniei. De aceea, oamenii de știință au ajuns la concluzia că există câțiva factori importanți care le permit acestora să ajungă la o vârstă înaintată fără probleme grave de sănătate.

În primul rând, niponii au o bucătărie foarte bogată, bazată pe legume proaspete, alge marine, soia fermentată, orez și mai ales pește. Aceste alimente asigură substanțe fitochimice adecvate, vitamine și minerale, lucruri esențiale pentru un organism sănătos. De asemenea, mâncărurile tradiționale sunt rareori prăjite în tigaie sau alte modalități. Din meniul lor zilnic nu lipsesc

Secretele tinereții fără bătrânețe

De ce sunt japonezii cei mai longevivi oameni din lume?



cartofii, salata, ceapa, varza, ardeii grași, roșiile, morcovii, ciupercile și napii. Ei preferă aceste alimente fie crude, fie gătită la grătar pentru a nu-și pierde nutriția. În același timp, în Japonia există o cultură milenară a consumului de ceai, de regulă ceai verde, care datorită proprietăților sale anti-bacteriene este mult mai benefic decât cel la pliculețe sau cafeaua.

Deși la prima vedere pare ciudat, totuși controlul cantității mâncării care urmează să fie consumată este una dintre tradițiile bucătăriei japoneze. Preparatele sunt servite pe mai multe farfurii mici, în timp ce platourile și farfuriile mari sunt o raritate. Niponii mănâncă folosindu-se de niște bețișoare mici. De altfel, ei au o regulă, prin care mănâncă în porții mici și încet până se satură în

proporție de 80%. Astfel, procesul de digestie se realizează mai repede, iar japonezii nu se confruntă cu probleme metabolice, gastrointestinale sau cu obezitatea.

Dincolo de toate aceste aspecte legate de alimentație, japonezii fac foarte mult sport, mai mult decât locuitorii altor țări din Occident. Majoritatea niponilor preferă transportul în comun, mersul pe jos sau cu bicicleta, considerând transportul cu autoturismul personal un lux. În Japonia, începând cu anii '60, a fost introdus sistemul obligatoriu de asistență medicală, astfel că în medie fiecare nipon merge la medic de 12 ori pe an, ceea ce a contribuit decisiv la creșterea speranței de viață în rândul populației acestei țări.

Isvan FEKETE

Mens sana in corpore sano

Mișcarea generează sănătate pentru vârstnici

Faptul că înaintăm în vârstă nu ne dă voie să spunem "nu mai putem face mișcare". Chiar dacă îmbătrânirea organismului este inevitabilă, nimic nu ne oprește să facem mișcare adecvată vârstei. Persoanele trecute de 60 de ani petrec multe ore stând la orizontală sau pe scaun, iar lipsa mișcării duce la apariția problemelor de sănătate. Mersul pe jos este recomandat de medici pentru toate persoanele inclusiv pentru vârstnici, datorită beneficiilor sale mai ales pentru persoanele care suferă de artroză și nu numai. Mersul pe jos în ritm viu poate ajuta la prevenirea limitării de deplasare, o oră pe săptămână de exerciții fizice reduce cu 85% riscul limitării de deplasare și cu 45% pe cel al reducerii mobilității. Pentru o mai bună sănătate este bine să mergem pe jos cât mai regulat, pe un



teren simplu sau variat, cu urcări și coborâri. Acest obicei va aduce beneficii sănătății mintale și cardiovasculare, fiind de asemenea benefic și pentru plămâni. Având loc în aer liber este o sursă naturală de vitamina D.

Pornind de la dezideratul că „mersul pe jos și folosirea mijloacelor transport în comun = sănătate” în Marea Britanie Consiliul pentru Cercetări

Medicale (MRC) și Consiliul pentru Cercetări Economice și Sociale (ESRC) a realizat un studiu pe un eșantion de persoane adulte de peste 60 de ani care foloseau frecvent mijloacele de transport în comun. În urma evaluării s-a făcut o statistică privind sănătatea persoanele care au mers cu mijloacele de transport în comun și cele care nu au beneficiat de acest mijloc de transport. Per-

soanele care nu au folosit mijloacele de transport în comun au dezvoltat un declin mai rapid față de persoanele care au folosit mijloacele de transport în comun. „Persoanele care folosesc transportul public în mod frecvent sunt mult mai active din punct de vedere fizic și au mușchi mai puternici la membrele inferioare în comparație cu cele care nu utilizează mijloacele de deplasare în comun. Prin urmare, îmbunătățirea accesibilității la transportul public a persoanelor în vârstă ar putea preveni declinul mobilității funcționale odată cu îmbătrânirea”, a declarat dr. Patrick Rouxel de la UCL, unul dintre autorii studiului.

De asemenea, mersul cu mijloacele de transport în comun pentru persoanele vârstnice reduce riscul de izolare socială.

Irina ANDREI

La Centrul de zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București

Toamna pensionarilor

Fiindcă este deja toamnă, e... ca toamna. Cad frunze, bate vântul, plouă. Și totuși, anul acesta, doamna culorilor și regina hambarelor, este altfel. Alaiul ei, nu este format doar din frunze ruginii, regrete după timpul frumos (când ne puteam bălăci la mare și când potecile muntelui te invitau la drumeție) fără frig, noroi și alte bucurii de-astea. Deci toamna lui 2021, este diferită pentru că și-a îmbogățit camera cu produse de import: un musafir venit din China, micuțul Mu Ciin Ceai, mai întâi singurel și timid. Văzând el, musafirul, că nimeni nu-i face nimic, a prins curaj, s-a obrăznicit, s-a lipit de toate anotimpurile și de mai toată lumea. Constatând micul chinezoi, că-i merge bine în partea asta de lume, și-a adus neamurile.

În valuri. În curând cred că va trebui să ne mutăm pe Lună, Marte sau în altă galaxie ca să scăpăm de el, pentru că până una-alta, încă nu s-a găsit o rezolvare pentru a stopa invazia nedorită...

Toamna noastră din buletin

În rest, toamna din calendar, este soră cu toamna noastră, cea din buletinul de identitate: vârsta a treia. Și noi și ea, ajungem mintenaș în iarnă, de unde nu-i loc de întoarcere. Dar, mai e nițel până atunci și cu ultimile puteri, trăim. Din plin, cu bucurie, dragoste de viață și... mă rog, cum putem. Cei mai mulți singuri, speriați de „gheața iernii”, fără nimeni să le fie alături și să le dea curaj. Cum singurătatea naște monștrii, cei mai mulți stau cu frica-n sân și de grija chinezoiului Mu Ciin Ceai, pe numele său de familie COVID 19, care face rele.

Dar, cred că mai mult rău

ne face campania de informare despre, și despre și despre covid, până la nebunie. Zău, știm să ne speriem și fără atâta „informație”.

Cei norocoși, s-au strâns (bucet de prieteni), și se întâlnesc la cluburi ale seniorilor, unde timpul trece mai vesel, mai frumos, mai ușor. Așa se face că, un grup îndrăgostit de viață și oameni, se adună cu drag la Centrul de zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București. Trebuie să mulțumesc Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, pentru că a creat acest locușor de relaxare pentru pensionarii sectorului 5 București, fiindcă primăria numitului sector al capitalei, nu s-a gândit la noi.

La OMENIA, locul unde uităm de neceaz, griji și vârstă!

Și pentru că dorim să uităm de boli, doctorii și pensii mici, măcar pentru o frântură de timp să petrecem cât mai frumos și constructiv. Astfel, cu tot covidul și spaima cu care ne înconjoară, și anul acesta vrem să aducem un gând de mulțumire Adunării Generale a Națiunilor Unite, care a stabilit pe 14 decembrie 1990, ca ziua de 1 octombrie să fie Ziua Internațională a Persoanelor Vârșnice.

Drept care, vom sărbători cu bucurie această zi la Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, și în acest an. Vom cânta, vom recita poezii și vă vom aștepta cu drag să ne fiți alături pentru a spune într-un glas: LA MULȚI ANI ZI A PENSIONARULUI!, la mulți ani cât mai liniștiți să vă puteți bucura de realizările vieții voastre, de copii, de nepoți și de... amintiri.

Lucia Bădiță SECOȘANU



● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ●

În toamna vieții

Pentru noi, ce ne-am sacrificat
Grăbiții ani ai tinereții
Un gând curat, atât de meritat
Cât încă mai e-ntreg șiragul vieții.
Am fost mereu stăpâni pe-a noastră cale
Neînfricați și mândri ne-am purtat solia,
Cu sacrificii și munca fără încetare
Făcut-am să triumfe-n lume România!
Nu mai putem zâmbi cu nepăsare
În fața zilelor ce vor veni
Viața, ne-a dăruit și întristare
Dar și multă bucurie de-a trăi!
Anii cei mulți încep acum să doară
Povara lor e o imensă cruce
Izvorul amintirilor ce curge iară
Ne-ajută s-o putem mai lesne duce.
Suntem demult uitați, respinși
Ființe fără de valoare
Dar încă nu suntem învinși
Cât încă mai mișcăm sub soare!
Pentru noi toți ce ne-am sacrificat
Frumoșii ani ai tinereții
Un LA MULȚI ANI!, atât de meritat
Cât încă mai suntem în toamna vieții...

Marian EFTINOIU
Cercul de Literatură,
Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

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!

ANUNȚ

Vând aparat de termomasaj CERAGEM, 1.000 de lei. Detalii la telefon: 0723.362.731



Prin noi
OMENIA
există!



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

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

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

VĂ OFERĂ

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

Cu dobânzi între 0,17% și 1,79% pe lună.

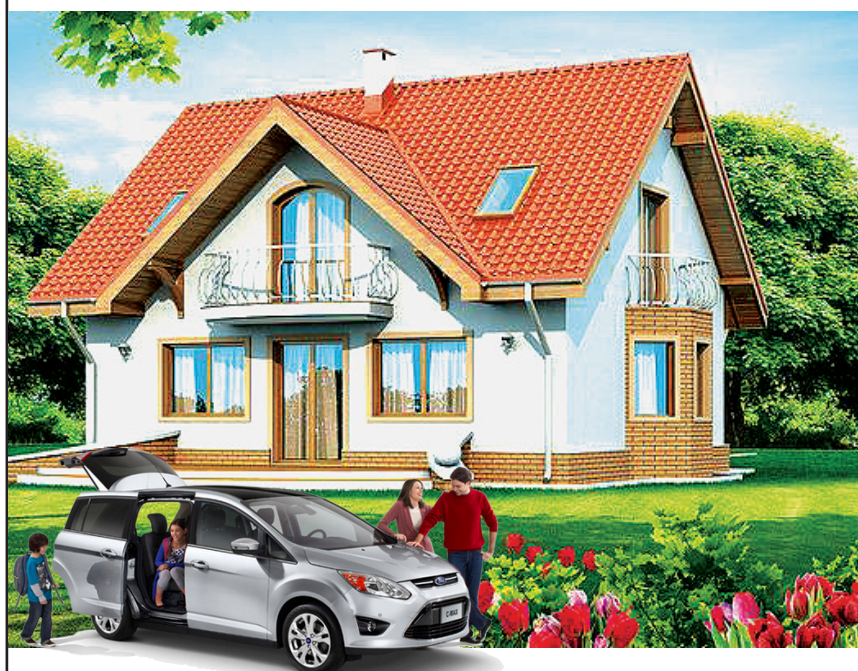
Servicii cu tarife subvenționate – frizerie, coafură, croitorie, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare 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



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. 6 Camera 3 (sediul cooperăției de consum). 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 pentru afecțiunile dumneavoastră: **Uleiul de Șofrănel** este o sursă bogată de acid linoleic conjugat pentru reducerea și eliminarea grăsimilor din organism; **Passisclerotin**, un aport bogat de nutrienți și substanțe bioactive pentru sănătatea sistemului nervos în situații de stres; **Momordica Charantia**, care susține echilibrarea metabolismului glucidic și a metabolismului lipidic.



COLEGIUL DE REDACȚIE

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



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

Manager de proiect
Alina PERJOIU

Grafician DTP
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