



EDITORIAL *Giorgică BĂDĂRĂU*

Președintele e vinovat, vor republică parlamentară

După revoluția sângeroasă din decembrie 1989 ne-am reproșat adesea sfârșitul tragic al ultimului președinte comunist, în ziua de Crăciun. Următorului președinte i-am reproșat tocmai revoluția care ne-a scăpat de comunism.



(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:

MEDIICI 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:

0725.218.959; 0752.001.412;

0752.001.434; 0752.001.445

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, vacanțelor nepoților și pentru tratament

Alege publicația nr. 1 a seniorilor din România

Ofertă spectaculoasă la împrumuturi

Cu OMENIA treci iarna cu bine!

Iarna și-a intrat în drepturi și, odată cu ea, o serie de probleme legate de costurile utilităților din ce în ce mai scumpe ne dă bătaie de cap.

De asemenea, apropierea sărbătorilor de iarnă face ca bugetul și așa sărăcit al pensionarului de rând să nu mai facă față. De aceea, oferta generoasă pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a pregătit-o pentru membrii săi în primele trimestre ale anului 2021, revine începând cu 1 decembrie și vor fi până pe 28 februarie 2022. Având în vedere interesul crescut al membrilor noștri ca urmare

a ofertelor din anii trecuți, această ofertă nu puteți s-o ratați, mai ales că se apropie sărbătorile. Astfel, dacă doriți sume mai mari, nicio problemă, suma împrumutată poate fi chiar și de 10 ori valoarea fondului de cotizație, iar valoarea sumei împrumutate ajunge și la 40.000 de lei! Nu ratați această oportunitate!

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

Statistică

Sărăcia și boala seceră pensionarii

Statistici din ce în ce mai îngrijorătoare țin prima pagină a ziarelor. Potrivit INS în România se înregistrează o scădere record a numărului de pensionari. Din iunie, anul trecut, și până la mijlocul anului acesta, mai bine de 61 de mii de persoane au ieșit din sistem. Aceasta este cea mai mare scădere înregistra-

tă din 2013 și până în prezent. Aceleași date mai arată că, în primele 9 luni ale anului, România a pierdut aproape 39 de mii de pensionari. Cea mai mare scădere a fost înregistrată în perioada iulie-august. În doar o lună, în sistemul de pensie s-a înregistrat o scădere de 8.300 de persoane.

CLARFON, prietenul care îți „aude” păsurile

Aparatul auditiv, normalitatea de care avem nevoie

Auzul este unul din principalele simțuri pe care le posedăm și pe care îl dorim cât mai bun. Dar ce facem când acesta ne face probleme? Am stat de vorbă pentru cititorii publicației noastre cu domnul Aurel Stancu, audiolog în cadrul clinicilor de protezare auditivă CLARFON, care ne-a explicat factorii care conduc la hipoacuzie, efectele scăderii auzului și care sunt soluțiile în cazul surdității.

Ce este hipoacuzia și ce efect are asupra pacienților ?

Hipoacuzia este pierderea de auz ce poate fi de mai multe grade, de exemplu o hipoacuzie medie ne afectează într-o conversație normală sau atunci când ne uităm la televizor, iar o hipoacuzie severă sau profundă ne izolează practic de mediul sonor din jur și poate fi periculoasă în situații de activitate zilnică; sunetele puternice se aud slab sau deloc, iar ca exemplu am putea da mașinile din trafic, claxonul sau alte semnale la care trebuie să reacționăm. Problema cu pierderea de auz este că survine lent și afectează anumite frecvențe sonore fără ca noi să ne dăm seama, tocmai de aceea este bine și se recomandă testarea auzului periodic mai ales dacă persoanele trecute de 45 de ani au avut contact cu factori ce duc la hipoacuzie.

Efectele negative sunt izolarea socială, depresia și în ultimele studii s-au constatat și accelerări ale demenței în cazul în care pacientul hipoacuzic nu poartă o proteză auditivă care să corecteze diminuarea auzului.

Care sunt factorii ce afectează auzul?



Într-adevăr bine spus factorii, pentru că se pot cumula mai mulți factori, iar în ultimul timp poluarea și stresul pot afecta sănătatea generală a pacienților cu efect și asupra sănătății auzului. Însă principalii factori rămân înaintarea în vârstă și zgomotul. Acum cu pandemia de Covid sunt recomandări pentru testarea auzului în cazul pacienților ce au trecut prin boală. Se pare că și SARS Cov-2 contribuie în unele cazuri la afectarea auzului, fiind un virus ce acționează în sfera ORL, implicând urechea.

Ce soluții avem în cazul pacientului hipoacuzic?

În primul rând trebuie să privim hipoacuzia ca pe o afecțiune posibilă, 13% din populație poate suferi de această afecțiune în diferite grade și, de asemenea, să privim hipoacuzia ca pe o afecțiune tratabilă. În cazul pierderii de auz neurosenzorial adică peste 90% din cei ce suferă de scăderea auzului soluția este aparatul

auditiv, și când vorbim despre un aparat auditiv vorbim despre un dispozitiv medical performant, nu despre amplificatoare auditive gen tele-shopping care pe lângă faptul că nu ajută pot afecta auzul.

Cum sunt privite aparatele auditive și purtarea lor de către pacienți?

În ultimii ani pacienții sunt mult mai orientați către purtarea de aparate auditive. Pe lângă faptul că sunt elegante și discrete, în cazul aparatelor intraauriculare putem spune că nu se văd, ele fiind confecționate după un model al conductului auditiv. Putem spune și că tehnologia a atras cât mai mulți pacienți să încerce și să poarte aparate auditive. Practic cu un aparat auditiv performant devii un fel de Superman, ai mai multe opțiuni de auz, ca o persoană care aude normal. Te poți conecta la TV și telefon, poți avea programe de audiție în funcție de preferințe, este ceva fantastic ca evoluție în acest domeniu.

Cum poate un pacient hipoacuzic să-și achiziționeze un aparat auditiv?

Pot vorbi ca soluție despre rețeaua de cabinete CLARFON, rețea ce are peste 50 de cabinete la nivel național unde pacientul poate să-și testeze gratuit auzul și să probeze aparate auditive timp de o săptămână fără să achiziționeze. O facilitate este că nu are nevoie de bilet de trimitere. Se poate adresa direct cabinetului ca și în cazul cabinetelor de optică medicală.

Ce aparate auditive găsește pacientul la Clarfon?

Bănuiesc că vă referiți la nivelul de preț și la marcă. Clarfon este pe piață de 18 ani și s-a orientat către soluții potrivite pentru pacientul din România. Avem aparate produse în Germania, Elveția și Canada, țări care exprimă din start calitatea. Legat de accesibilitate ca preț, avem contract cu CAS și pacientul poate achiziționa aparatul auditiv gratuit prin CAS, însă în cazul în care nu se orientează prin CAS, avem un sistem de rate fără dobândă și prețuri cu reduceri promoționale în funcție de perioadă.

De ce recomandați protezarea auditivă?

Primul lucru care trebuie luat în calcul este faptul că prin purtarea aparatului auditiv funcția urechii se menține în activitate, deci ar fi un tratament pentru menținerea auzului, iar al doilea factor important este că ne schimbă perspectiva asupra vieții. Pacientul purtător de aparat auditiv trăiește din nou, se bucură din nou de viață, iese din depresie, comunică și va fi mai fericit.

Ionuț CRIVĂȚ

Astăzi, oamenii se bucură în general de o viață mai lungă și mai sănătoasă. Potrivit unei cercetări conduse de dr. Mini Jacob, corelația dintre un stil de viață sănătos și numărul de ani de dizabilitate este de netăgăduit. Jacob și colegii ei au examinat datele colectate pe parcursul a 25 de ani. Participanții la studiu din 4 state americane au fost persoane cu vârsta de 65 de ani sau peste, persoane neinstituționalizate, și nedependente de fotoliul rulant la începerea studiului. Analiza a arătat că cei care au avut cel mai sănătos stil de viață au avut o viață mai lungă și, de asemenea, au experimentat mai puțini ani de boală în comparație cu cei a căror preocupare nu a fost niciodată stilul de viață sănătos.

Este oare rezultatul acestei cercetări un lucru care ne poate inspira și motiva? Vestea bună pe care ne-o dau chiar cercetătorii citați este aceea că niciodată nu este prea târziu pentru a începe să

Stilul de viață sănătos, important chiar și la vârsta a treia

Suntem ceea ce mâncăm



trăiești un stil de viață sănătos.

Potrivit doctorului Margaret Moore, consilier pentru Programul de îmbătrânire sănătoasă din cadrul Centrului de

Supraveghere și Prevenire a Bolilor - SUA (CDC), există o varietate de modalități de a vă îmbunătăți sănătatea printr-o dietă sănătoasă, exerciții fi-

zice și multe altele, chiar la o vârstă înaintată.

Dacă putem prepara singuri mâncarea, este esențial ca dieta să fie una bogată în fibre, legume, fructe, cereale integrale și proteine slabe (carne). Aceste alimente vă vor menține plini de energie, ajutând în același timp și digestia.

Asigurați-vă că vă hidratați chiar și atunci când nu vă este sete, apa vă menține nivelul de energie ridicat, în același timp, face pielea netedă și să arate tânără. Un alt beneficiu al unei alimentații corecte este că vă mențineți o greutate sănătoasă, ceea ce scade riscul de apariție a anumitor tipuri de artrită și diabet. Evitați fumatul - țigările sunt dăunătoare organismului dumneavoastră.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Dar și mineriadele pentru care unii concetățeni de-ai noștri, cărora le place sângele, îl vor condamna cât mai repede și fără judecată dreaptă dacă se poate. În aceste zile se pregătește cu sârg redeschiderea unor dosare pentru a se ajunge cât mai repede la condamnare, ca nu cumva între timp să se ascundă, că de picior în ghips nu se mai pune problema. Termenul nu-mi place dar l-am preluat de la un senior mucalit.

Cel de-al doilea președinte trebuia, după unii, să plătească pentru operațiunea „Țigareta 2” sau pentru niște privatizări pe 1 leu despre care e sigur că știa el ceva. Oricum el trebuia condamnat.

Am ajuns și la al treilea președinte care trebuia condamnat încă înainte de a obține primul mandat pentru vânzarea flotei, apoi pentru afacerile familiei, pentru statul mafiot pe care

Președintele e vinovat, vor republică parlamentară

I-a patronat, pentru pseudonimul Petrov sau pentru whisky-ul consumat. S-a reușit doar să fie suspendat cu revenirea pe funcție dar nu și condamnarea.

Și iată-ne ajunși la ultimul președinte căruia nu prea ai ce să-i reproșezi. Nu și-a băgat membrii familiei în afaceri, nu bea, nu fumează, nu sunt suspiciuni de colaborare cu rușii, are comportamentul unui politician de clasă cu un bun autocontrol. Totuși trebuie să se găsească și la el ceva, măcar o colaborare suspicioasă cu aliații, o vizită într-o țară despre care nu s-au pus la dispoziția publicului detalii din abundență.

Dacă nu este vinovat el cu ceva s-au găsit niște prevederi în Constituție cu privire la împărțirea atribuțiilor între puterile statului

și soluția ar fi o republică parlamentară pentru a diminua prerogativele prezidențiale.

De ce să se amestece președintele în viața partidelor? Dacă nu se implică în accelerarea desemnării primului ministru de ce nu face acest lucru?

Este vinovat și când se implică și când nu se implică. Pentru că partidele nu reușesc să negocieze un program de guvernare e vinovat, pentru că o coaliție a eșuat, bineînțeles că tot el, este vinovat.

Partidele sunt ca Albă ca zăpada, numai el, președintele este vinovat și trebuie suspendat/demis, iar Constituția modificată.

Iar ei, parlamentarii, printr-o republică parlamentară vor asigura viitorul de aur al României. De ani de zile Parlamentul României, cea

mai democratică instituție pe care o avem, și așa este, nu a reușit să adopte sute de legi care au zăcut prin sertare, iar pe timpul pandemiei nu a reușit să producă legi absolut necesare cu aplicare urgentă. Și uite așa, au găsit un vinovat din afară, o altă putere legitimă a statului președintele.

Dar Parlamentul este emanația voinței poporului – care popor prin liderii săi de opinie aleși și nealeși vrea condamnarea tuturor președinților după ce l-au sacrificat în ziua de Crăciun pe cel care din ce în ce mai mult unii îl regretă. Este adevărat că pe ultimul îl vor doar demis.

Ne lipsește cultura politică, cultura juridică, cultura organizațională dar și cultura valorilor europene. Sau, poate, suntem prea ușor manipulați!

EDITORIAL

Opiniile pensionarilor

La orizont se întrezărește majorarea pensiei

Majorarea punctului de pensie este subiectul cel mai comentat de pensionari, de câte ori se întâlnesc și au ocazia să și-l exprime.

Este subiectul care nu lipsește de pe canalele de știri în nicio zi a săptămânii.

Susținerea majorării pensiilor se observă în discursul tuturor partidelor politice cu excepția USR care are stigmatul pus prin procentul de 9,4% din PIB prevăzut pentru aproape 50 de ani în Programul Național de Redresare și Reziliență. Dar acest procent destinat pensiilor a fost negociat la Uniunea Europeană de guvernul PNL – USR – UDMR.

Noua coaliție politică ce se pregătește în aceste zile pentru a prelua guvernarea avansează prin liderii ei diverse cifre și termene de majorare.

Astfel, social-democrații doresc o majorare de 11% în-

cepând cu 1 Decembrie, termen deja depășit.

Liberalii prin primul-ministru interimar vorbesc de 5%, iar prin ministrul muncii de 6% - 11%;12%.

Dar, partidele noii coaliții guvernamentale, aceasta nu este nici de stânga, nici de dreapta, nici de centru, trebuie să negocieze, să negocieze și iar să negocieze încât în noul buget să cuprindă și creșterea pensiei minime sociale de la 800 de lei la 1.000 de lei și majorarea/indexarea tuturor pensiilor.

Și, probabil, nu va mai fi timp să se aprobe noul buget în actuala sesiune parlamentară și se va trece cu el prin parlament în următoarea sesiune, iar decembrie a.c. va deveni februarie-martie anul viitor.

Între timp, facturile la energie electrică, gaze, agent termic, carburanți și mai nou, prețurile alimentelor vor exploda.

Săracii seniori nici nu vor mai ști care este pericolul mai mare: pandemia sau facturile.

De fapt nici pandemia și nici facturile, dacă am avea oameni de stat și o clasă politică responsabilă care și-ar asuma guvernarea cât mai repede. Acum, după ce au scăpat de ideile trăsnete ale neomarxiștilor, ei, politicienii cu experiență nu mai au nicio scuză pentru a ne livra, nouă cetățenilor, o guvernare stabilă, coerentă, cu un pronunțat caracter social care să ajute întreaga populație să facă față crizelor suprapuse care ne afectează.

Am pășit pe drumul capitalismului cu modelul social al statului suedez, am stat în tranziție aproape 30 de ani și ne-am trezit în statul eșuat sub zodia mării resetări, sub imperiul celei de a patra revoluții industriale. Pandemia de COVID-19

accelerează resetarea, dar nu înțelegem modelul de stat național sau european spre care ne îndreptăm.

Avem percepția că trăim mai degrabă într-o zodie a marii manipulari și că majorarea pensiei se întrezărește, pe undeva, la orizont.

Dar ce este orizontul? O linie imaginară care unește cerul cu pământul și oricât te apropii de ea se îndepărtează de tine.

Un bunic mucalit mi-a amintit că, acum vreo 60 de ani, secretarul general al celui mai mare partid comunist din lume le spunea tinerilor comuniști și comsomoliști la deschiderea anului universitar că la orizont se văd zorii comunismului și știm ce s-a întâmplat.

Nu mai vrem să fim amăgiți. Suntem prea bătrâni și nu mai avem timp.

Giorgică BĂDĂRĂU

Super Lingo si AppforDem

Proiecte pentru persoanele vârstnice

Europa îmbătrânește, iar numărul persoanelor cu vârste de peste 60 de ani va crește de la 161 milioane în 2010 la 236 milioane în 2050. În contextul creșterii longevității, se va dubla și prevalența tulburărilor neurodegenerative în UE, până în anul 2030. Pandemia a afectat și ea viața de zi cu zi a persoanelor vârstnice prin închiderea unor instituții atât de necesare pentru realizarea de activități de socializare: centre de zi, cluburi ale seniorilor etc. Stimularea cognitivă

devine o modalitate de a preveni apariția tulburărilor neurodegenerative.

Oferirea de oportunități de învățare online pentru seniori pentru a facilita accesul acestora la rețele sociale și la programe de intervenție timpurie este una dintre prioritățile menționate în Planul European de Acțiune în Sănătate Mintală 2014-2020. Asociația Habilitas – CRFP prezintă două proiecte ce au în centrul preocupărilor persoanele cu afecțiuni neurodegenerative. Proiectul SuperLingo care



are ca obiectiv crearea unui program inovativ de învățare a limbii engleze pentru antrenamentul cognitiv al adulților aflați în situații de risc, fiind creată prima platformă online de învățare a limbii engleze pentru seniori. Echipele și colaboratorii Asociației Habilitas – CRFP sunt mereu, prin ceea ce fac, interesați pentru a găsi și dezvolta soluții

educaționale pentru profesioniștii care lucrează în domeniul îngrijirii persoanelor cu tulburări neurodegenerative, cu focus pe demență. Un astfel de proiect este AppforDem, un proiect ERASMUS+, care a dezvoltat un set de resurse educaționale deschise și multilingve privind demența.

Andreea-Florentina ȘTEAN

Toți copiii sunt frumoși și totii bunicii din lume sunt buni, într-un cuvânt relația copil-bunic este mai firească decât relația copil-părinte deoarece numai bunicii se pun la mintea copilului, ceea ce înseamnă că bunicii au mai multă înțelepciune ca să asculte ce vrea să spună copilul și ce e în mintea lui. Bătrânii lumii sunt toți buni pentru că prin nepoții lor și pentru nepoții lor, renunță la toate motivele de a fi altfel.

Pentru vârstnicii noștri copiii reprezintă o șansă de a mai putea fi ceea ce au fost cândva. Fiindcă așa este făcută viața, nepoții sunt cei care au întotdeauna timp să-i asculte pe bunicii care le spun nu doar povești seara la culcare, ci le deapănă și amintiri frumoase din tinerețea lor. Dar să nu uităm că există foarte mulți copii și bunici ajunși în fața unor adevăruri crude și anume că există copii ce cresc din diverse motive departe de bunici, dar există și foarte mulți bătrâni care sunt lipsiți de norocul de a avea nepoți.

Bunici și nepoți

De ce ne sunt dragi bunicii?



Acesta e genul de suferință pe care nu-l pot povesti decât aceia care trec prin asta. Pentru că, într-un fel, bunicii își recapătă prin nepoți zâmbetul pe care, de multe ori, și-l pierd din cauza propriilor copii. Bătrânețea are un cu totul alt sens, un alt scop, alături de nepoți și sunt foarte puțini acei oameni care nu

simt cum îi schimbă această relație și devin mai buni și mai răbdători când îi învață pe cei mici, cum să se comporte, și îi ajută să descopere lumea.

Într-o casă de oameni echilibrați, bunicii pun o regulă în toate și rostul lor în toate pare firesc, atât de firesc încât doar atunci când nu mai sunt ne dăm seama ce au fost fiindcă

înainte de a fi bunici, bătrânii sunt părinți și prin nepoți și strănepoți ei se simt în două și în trei rânduri părinți. Bunicul, cu casa și cu lumea lui ne atrage în fiecare zi ca un magnet, e tare priceput în toate și unul dintre noi sigur îi va fura meseria. O iubim pe bunica pentru o mie și una de motive, pentru că are întotdeauna pregătite pentru noi o gustărică, o plăcintă sau un măr, dar mai ales o iubim pentru că avem în fiecare zi un punct în program: vizita la bunica. Suntem la vârsta când, ei, bunicii ne cred mai deștepti decât ei. Dar ne spun asta mustăcînd în barbă cu subînțeles.

Să ne iubim, așadar, bunicii cu amintirea copiilor ce am fost și să-i iubim mai mult când nu mai pot și când dintre toate bucuriile lumii au nevoie doar de un pic de dragoste și o vorbă bună...

Istvan FEKETE

Creșterea stimei de sine, un deziderat

Pandemia ne-a făcut mai puțin fericiți

Perioada pe care o traversăm din primăvara anului 2020 a dus la multe dezechilibre sociale și emoționale în rândul copiilor, tinerilor, persoanelor adulte și vârstnicilor. Încrederea noastră în propria persoană a scăzut, relațiile interpersonale au avut de suferit, iar per ansamblu viața de zi cu zi nu mai pare să fie atât de familiară. Printre cele mai afectate persoane au fost și sunt cele vârstnice, acestea fiind într-o măsură mult mai mare și înainte de pandemie marginalizate și stigmatizate. Perioada pandemică a accentuat stările de singurătate, inutilitate, dependență.

Trecerea prin această perioadă în care socializarea se face tot mai mult prin intermediul calculatorului, social-media a luat o mare amploare, iar toate persoanele, de la școlari până la persoanele



adulte au început să se familiarizeze cu acest mod de interacțiune. În această perioadă au apărut multe webinarii gratuite pentru a ajuta persoanele să-și recapete stima de sine, să înceapă să se redescopere, să se placă, să alimenteze gândirea pozitivă.

Pornind de la aceste dezechilibre emoționale și sociale, psihologul clinician dr. Sarah Liu a realizat un studiu care a

inclus 147 de persoane vârstnice în decursul a patru ani, măsurând și comparând stima de sine, stresul, nivelul de cortizol și simptomele depressive. Luând în calcul factorii precum starea civilă, starea socio-economică, utilizarea medicamentelor s-a constatat că stima de sine mai mică a contribuit la niveluri mai ridicate de cortizol la bărbații și femeile în vârstă. Prin urmare,

cercetătorii au constatat că îmbunătățirea stimei de sine oferă beneficii reale pentru sănătate, aceasta minimizând efectele adverse, precum și circumstanțele stresante. În finalul studiului, renumitul psiholog atrage atenția că etichetarea persoanelor în vârstă atrage după sine izolarea acestora, le diminuează încrederea, imaginea de sine scade, de asemenea și abilitatea acestora de a interacționa cu alte persoane, conducând în final la diminuarea imaginii lumii în care trăiesc.

Astfel, pe lângă riscurile directe pentru sănătatea mentală precum și a celei fizice, gândirea pozitivă este din ce în ce mai răspândită și acceptată ca un mod de viață în zilele noastre, construirea încrederii în sine fiind un deziderat important.

Irina ANDREI

La Centrul de Zi

OMENIA există doar prin oameni!

Toamnă tristă, toamnă fără speranță, care are în coș doar spaime, restricții și sărăcie, ploi, vânt, frig și... moarte. Asta-i toamna anului 2021. E grea, rea, pentru întreaga planetă, dar pentru vârstnicii României, este cumplită și, din păcate, fără viitor. E sinistru ce spun, dar mă întreb câți dintre noi vom mai apuca să mirosim micșunelele...

Credeți-mă, nu doresc să povestesc asemenea gânduri, dar cerul de foc și-a micșorat raza și iată că două doamne minunate, Balaci Elena și Preda Dobra, voluntare ale Centrului de Zi din cadrul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, și-au luat zborul către locuri mai bune. Mănuțele lor vrednice și talentate, de acum, vor face lucruri minunate, doar pentru îngeri și Dumnezeu! Deplângem plecarea lor la cer, cu sufletul greu de povara despărțirii. Poate că nu le-am spus îndestul cât le prețuiam. Poate că așa o fi scris în firea noastră să considerăm că este timp pentru



toate, dar iată că realitatea este alta. Dragilor, nu mai pierdeți nici o clipă și spuneți vorbe frumoase celor pe care-i iubiți, cât vă sunt alături.

Dați o cană de apă unui insetat cât se poate bucura de ea. Nu vă fie rușine să spuneți „te iubesc!” Și, lărgind cerul, ocrotiți viața și arătați iubire oricui: oamenilor, animăluțelor, florilor. Adică aveți curajul să spuneți: IUBESC VIAȚA, în toate formele ei. Veți simți o mare împăcare, știind că nu ați

rămas datori nimănui cu bunătațe, ocrotire sau respect. Pentru că, povara regretului este tare, tare grea. Atunci când toate vorbele din lume nu mai pot ajunge la urechile celui care a plecat dintre noi, lacrimile vărsate nu mai pot spăla remușcarea. Acum, tot ce mai putem face, este să vărsăm o lacrimă pentru prietenele care ne-au părăsit, urându-le „DRUM BUN ÎN LUMINĂ”, dragele noastre. Și, să facem o promisiune (mincinoasă, desigur): NU

VĂ VOM UITA!. Vom uita, sau măcar vom pune în așteptare gândurile care dor, pentru că nu ne lasă viața să avem timp pentru ele!

Dragilor, azi nu am cuvinte de încurajare, pentru că nimeni nu mi-a dat vorbe frumoase din prea plinul lor. Sau poate că nimeni nu mai ține minte ce trebuie spus. Prea multe lucruri cumplite s-au abătut asupra vieților noastre. Prea multe griji ne strâng în chingi și prea multe spaime ne bat la ușă. Toamna acestui an, venită parcă direct din iad, ne-a luat puterea curajului.

Și totuși, dacă vrem ca nepoții noștri să ajungă și ei bunici, trebuie să renaștem din propria noastră cenușă, precum pasărea Phoenix și prin ei (nepoții noștri), să ducem mai departe bune tradiții, iubirea de țară, respectul față de înaintașii noștri, și mai cu seamă să-i învățăm ce e OMENIA! Să nu uite niciodată că, OMENIA există doar prin oameni!

Lucia Bădiță SECOȘANU

● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS

SINGURĂTATE

*S-a strâns recolta din ogoare
Și din livezi, de peste tot
Noiembrie-a intrat în drepturi
Și-n câmpuri, ciori doar se mai văd...
Se lasă ceața peste sate,
Pământul parcă scoate fum
Pustiu în jurul meu domnește
Și nimeni nu trece pe drum!
Purtat de pașii mei haotici
Și-nsigurat precum un cuc
Nu știu de ce-am plecat de-acasă,
Cum nu știu nici unde mă duc!
Știu doar că ea, „SINGURĂTATEA”
La bătrânețe de braț te mai ține
Deși nu o iubești defel
EA se lipește-ades de tine!
Și neclintită te-nsoțește,
Și te urmează ca o umbră
Și te hrănește cu nevoi,
Până în ziua... cea din urmă*

TE ROG FII BUNĂ TOAMNĂ!

*Veniși la noi iar toamnă,
Cu frunze ruginii,
Cu dulce must, pastramă
Și struguri copti în vie
Veniși cu care pline ochi
De aurii știuleți
Și-n brazdele din câmpuri
Cu greieri cântăreți!
Mi-e greu să-ți spun
Dar știi, eu nu te-am prea dorit!
Ca-aduci cu Tine doamnă
Și frigu-afurisit!
Nu spun că nu ești bună
Și ai belșug în multe!
Dar nu-ți mai îndur frigul
Pe tâmpile-mi cărunte!...
Te rog, fii bună, toamnă
Și-l fă pe drum pierdut
Și-ți jur pe ce vrei tu
Că te-oi iubi mai mult!*

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.

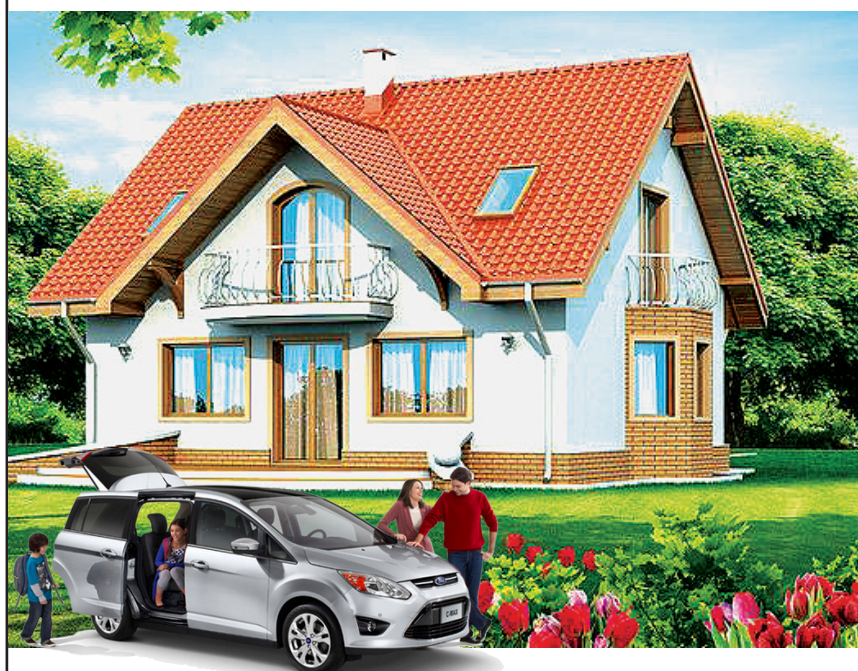
Servicii cu tarife subvenționate – frizerie, coafură, croitorie, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare 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 exemplurilor care pot replica bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor și, în același timp, în alte asociații ale pensionarilor.

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

Casierii din București și din alte județe

Vă punem la dispoziție adresele și numerele de telefon ale 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

- Super Ofertă -

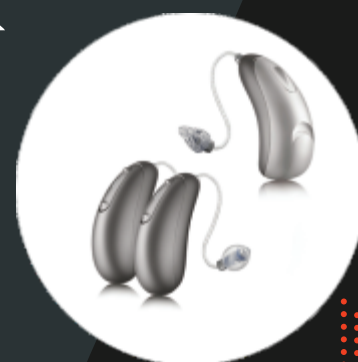
Your Future Sounds
Clarfon

BLACK

NOIEMBRIE

FRIDAY

GRATUIT
TESTAREA AUZULUI



50% REDUCERE
Ca toate

APARATELE AUDITIVE

031.9111

*Promoție valabilă în perioada: 8-12 noiembrie și 22-26 noiembrie.

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