



Din partea asociației noastre,

## Un gând de Omenie la început de an!

Dragi seniori,

Bine ne-am regăsit în noul an, sănătoși, cu speranța că va fi mai bun decât precedentul. Pornim la drum cu forțe proaspete și cu bateriile încărcate, poate anul acesta vom scăpa cu totul de pandemia care ne chinuie de aproape doi ani și care ne-a înstrăinat, ne-a schimbat pe unii dintre noi, ne-a provocat imense suferințe fizice și sufletești. Să privim înainte! Am fost în vreme de criză, pentru seniorii noștri, umărul de încredere pe care s-au putut sprijini și vom fi în continuare, zi de zi și clipă de clipă, cu o vorbă bună,

cu ajutoare alimentare și financiare. Nu uitați de oferta de iarnă pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a pregătit-o pentru membrii săi și care este valabilă până pe 28 februarie 2022. Dacă doriți o sumă mai mare, nicio problemă, aceasta poate fi chiar și de 10 ori valoarea fondului de cotizație, iar suma împrumutată ajunge și la 45.000 de lei!

**Vă așteptăm!**

Președintele

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

Din această lună

## Pensionarii „speciali”, buni de plată la contribuția pentru sănătate

Peste 300.000 de pensionari cu pensii de peste 4.000 de lei vor plăti contribuția la sănătate (CASS) de 10% din această lună. În această categorie intră cei 200.000 de pensionari care au pensii speciale. Măsura a fost adoptată la finalul anului trecut, prin ordonanța de urgență 130/ 2021, publicată în Monitorul Oficial pe 18 decembrie 2021 și care aduce modificări la Codul Fiscal.

Din totalul celor 330.000 de pensionari care ar urma să plătească contribuția la sănătate, cei mai mulți – circa 200.000 - sunt pensionari proveniți din structurile Ministerului de Interne, Ministerului Apărării, Serviciului Român de Informații, Serviciului de Informații Externe etc., iar restul de circa 130.000 sunt pensionari din sistemul de asigurări sociale cu pensii mai mari de 4.000 de lei pe lună.

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

## Mulțumim, partid iubit, că ne-ai călit

**D**omicilez de peste douăzeci de ani în cartierul Drumul Taberei. Vin aseară de la serviciu, ca orice gospodar trecând prin piață, cu două papornice uriașe. Cari, duci, târăști după tine, ca un român cumsecade, kilograme de mâncare.

(continuare în pagina 3)

Caricatura lunii de Costel Pătrășcan



**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**

Un sfârșit de an cu bucurie,  
cântece și cadouri

# Vedetele serialului „Trăsniții” în vizită la C.A.R.P. „OMENIA”

Sfârșitul anului trecut a fost unul cu totul special pentru seniori, membri ai asociației noastre. Un sfârșit de an ca un bun început pentru cel în care am intrat, alături de parteneri generoși, tradiționali, cum este Fundația United Way România la care s-au adăugat, neașteptat, prieteni de la postul Prima TV. Mai mult decât atât, vedetele acestui post, de la cel mai longeviv serial românesc – Trăsniții – au fost lângă noi și, împreună, am încercat să le facem vârstnicilor bătrânețea mai ușoară și mai frumoasă și să le oferim sărbători memorabile. Grig Chiroiu, Toni Ionescu, Bogdan Dumitrescu, Livia Taloi și Jean Lemne au recitat poezii, au cântat colinde, au povestit și, mai ales, au glumit și s-au ținut de șotii, cum s-ar spune, în afara programului. S-a râs cu lacrimi, la propriu! Nici seniorii noștri nu s-au lăsat mai prejos, bucurându-i și încântându-i cu poezii și colinde, povești ca la gura sobei, cu glume și bună dispoziție. Le mulțumim pentru toate acestea minunatelor doamne și domni de la Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București.

În preajma sărbătorilor care au trecut, în colaborare

cu numeroși oameni cu suflet mare cei de la Prima TV au reușit să aducă bucurii magice copiilor din familii dezavantajate, vârstnicilor singuri și persoanelor vulnerabile, iar vedetele postului le-au oferit mai mult decât daruri de sărbători, le-au oferit din timpul, atenția și afecțiunea lor. Nu vă imaginați, dragi cititori, cât au fost de impresionați și cât de mult le-a plăcut această întâlnire cu seniorii noștri și au lăcrimat. Au lăcrimat pentru că au văzut în ei bunicii pe care nu-i mai aveau de mult, și-au amintit de cei mai frumoși ani ai copilăriei, cea veselă și nevinovată, vorba lui Ion Creangă. Bogdan Dumitrescu, alias, Chiorete, a cusut nasturii unei veste pentru copii, Livia Taloi, alias Ema, a fost impresionată de minunățiile care ies din mâinile îndemânatice ale cercului de la Centrul de Zi, iar liderul grupului, domnul Grig Chiroiu, - președintele Pupăză - a achiziționat o frumoasă rochiță de... prințesă!

Mulțumim United Way România pentru această surpriză, mulțumim „Trăsniților” și postului Prima TV care au oferit zâmbete, bucurie și cadouri.

**Ionuț CRIVĂȚ**

## Cel mai lung serial românesc!

„Trăsniții” cunoscut inițial ca „Trăsniți în NATO”, este cel mai longeviv sitcom din lume, difuzat de Prima TV încă din 2003. Acțiunea urmărește viața următoarelor personaje: Mârlanu Ferdinand, Chiorete Ilarie, Pupăză G. Grigoraș, Costel Gogoășe, Vandame Cucu, Ema Cucu, Mateescu, Poponeț, Teo Dili-man, Sofia, Betty și Frosa Gogoășe, Patronul. Acum echipa, un pic mai restrânsă continuă tradiția umorului de cea mai bună calitate în sitcomul intitulat „Secretele Președintelui”, dar tot „Trăsniții” sunt!



Începutul anului este de obicei perioada în care facem bilanțul anului ce a trecut și ne proiectăm într-un viitor mai bun, atât pentru noi, cât și pentru ceilalți. Printre cele mai des întâlnite rezoluții se numără schimbarea alimentației și optarea pentru una mai sănătoasă, pierderea în greutate, realizarea de activități fizice, renunțarea la fumat, mai mult timp petrecut cu familia, învățarea unei activități noi, generozitatea și empatia.

Concentrarea pe obiective realizabile pentru a ne îmbunătăți sănătatea și calitatea vieții poate fi soluția de a nu transforma aceste dorințe în simple cuvinte pe care ni le spunem nouă și celor apropiați. De altfel, chiar și micile ajustări zilnice pot avea un impact surprinzător asupra sănătății. Iată câteva dintre acestea:

1. Consumați mai multe alimente bogate în nutrienți. Odată cu îmbătrânirea, corpul are nevoie de o cantitate mai redusă de calorii, dar la fel de mulți nutrienți. Consumați mai multe fructe și legume bogate

Momentul noilor rezoluții...

# Un nou an, un nou început



în nutrienți, cereale integrale, carne slabă, fasole, nuci și semințe. Luați în considerare, de asemenea, să consumați mai puține băuturi și deserturi îndulcite cu zahăr, pâine albă și paste făcute din cereale rafinate, recomandă nutriționiștii.

2. Încercați o varietate de activități fizice, de exemplu exerciții aerobice, cum ar fi mersul pe jos sau înotul pentru rezistență, activități

pentru întărirea mușchilor, îmbunătățirea echilibrului și creșterea flexibilității. Yoga, de exemplu, combină echilibrul, flexibilitatea și întărirea mușchilor.

3. Ajutați-i pe cei din jur. Cercetările arată că voluntariatul îmbunătățește sănătatea prin reducerea riscului de stres și depresie, menținându-vă activ fizic, mental și social.

Așadar, dacă voluntariatul

reprezintă unul dintre obiectivele dumneavoastră de anul acesta, echipa Centrului de zi "OMENIA" vă așteaptă pentru a discuta modalități concrete de implicare în activitățile de îmbătrânire activă, dar și în cele de sprijinire a semenilor noștri în vârstă, singuri și cu probleme de sănătate. Împreună le putem face viața mai frumoasă!

Ionuț ARDELEANU

(urmăre din pagina 1)

**Mașină am, dar nu am carnet și chiar dacă aş avea, oricum nu am unde s-o parchez. Sunt la picioarul blocului, degerat și cu stalactite la nas, pe mască, dar cu sufletul din cale afară de vesel că voi face o baie fierbinte care să mă ardă și-n... Și, văd anunțul, din care citez: „Din cauza (nu datorită, ce nuanță subtilă, ne-am dat dracu' de intelectuali ce suntem!) lucrărilor de reparații din lateralul blocului, mâine și poimâine ar (rețineți, ar!) putea fi oprite (a făcut și acordul), atât apa caldă cât și căldura. Pentru relații suplimentare, vă rugăm să consultați siteul... Vă mulțumim pentru înțelegere. Administrația.”**

**Cum, mă? După ce că nu e caldură în calorifer și nici apă caldă la robinet, acum chiar nu mai e de-**

## Mulțumim, partid iubit, că ne-ai călit

**loc? În buza dimineții, când am plecat la serviciu, cu ochii cârpiți de somn n-am băgat de seamă anunțul Administrației. O foaie lipită pe geam cu bandă adezivă, lumină slabă. Cu masca pe nas, căciula trasă pe urechi, vizibilitatea redusă, gătit în cele mai groase și simțitoare la frig țoale – cam cu asta stăm în casă, dar fără mască și bocanci –, am ieșit pe ulița din fața blocului. Este ora aia de iarnă, dintre noapte și zi, în care n-ai vrea să vezi, să vorbești, nici măcar să dai bună dimineața, că nu știi dacă a venit dimineața. Să stai așa, cu capul între urechi, ochii semideschiși, iar pașii învățați te duc în stația de autobuz.**

**Dar să revenim, de unde**

**vine frigul? Ce-i drept, de câteva zile pe strada mea s-a deschis un sit arheologic. Este împrejmuit cu bandă galbenă și delimitat ca în filmele americane, cu multă humă pe ghizdurile sale, ale lor, că sunt vreo două situri, adică gropi separate și căscate în pământ. De când cu săpăturile, șantierul arheologic a devenit o curiozitate pentru locatarii din zonă. Vin și se duc în treaba lor, dar de câteva zile se opresc pe marginea gropilor, admiră și se întreabă. De când or fi vestigiile ale acolo? Unii sunt și cu nepoții, tocmai întorși din parc: Tataie, uite niște tuneluri secrete!**

**S-au găsit îngropate la mulți metri sub pământ niște tuburi și galerii imense.**

**Să fie de pe vremea romanilor, de pe vremea lui Carol 1, Carol 2, Mihai 1 sau Dej? Nu, că pe vremea lor aici se cultiva porumb și lucernă. Concluzia – vestigiile sunt de pe vremea președintelui Nicolae Ceaușescu. Acum, strada arată ca Bagdadul de după intervenția forțelor NATO.**

**La șantierul de pe strada mea nu se mai lucrează de vreo câteva zile. Când dai de ceva, în acest caz, ceva de patrimoniu, legea spune că n-ai voie nici să strici, nici să reparați. Pesemne că nu au încă avizul Ministerului Culturii! Ies puțin în fața blocului, eu și restul locatrilor, ca să ne încălzim, iar apoi fugim în apartamente că n-am încuiat ușa. A fost un soare azi, să tot stai!**

EDITORIAL

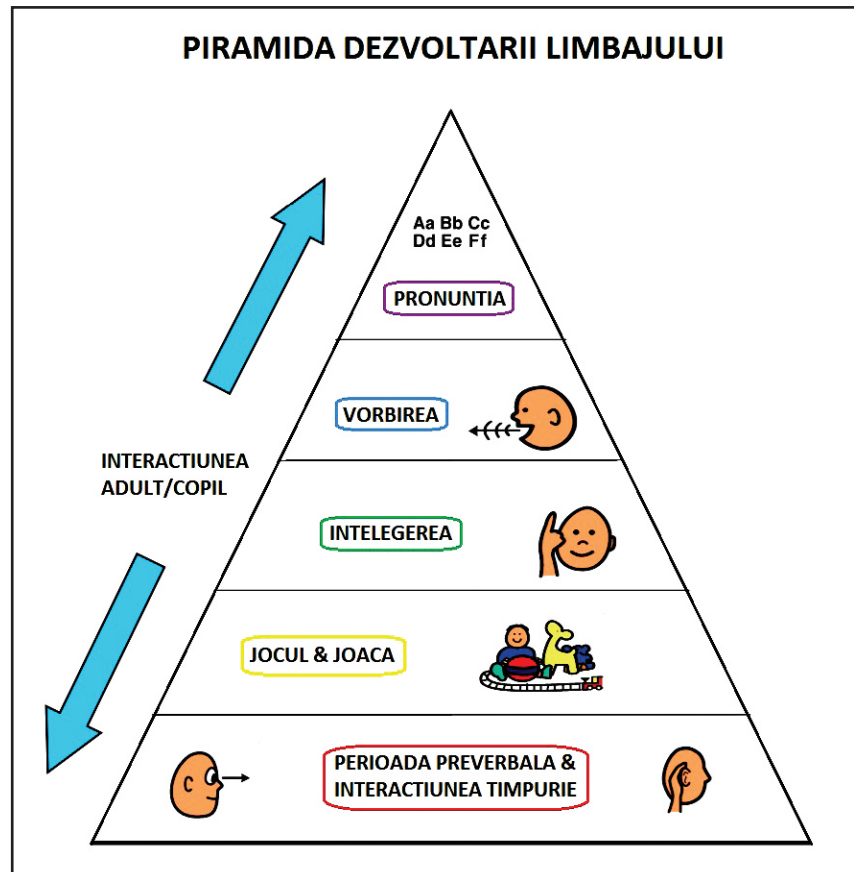
**Sfatul specialistului**

# Piramida dezvoltării limbajului

Începând cu acest număr inițiem o serie de articole de specialitate care vin în sprijinul relațiilor dintre părinți, bunici și copii, a comunicării cât mai bune și a dezvoltării unor metode de relaționare. Pentru început vom vorbi despre Piramida dezvoltării limbajului. Această piramidă este o reprezentare vizuală a elementelor de bază ale dezvoltării limbajului prin care copiii ajung să dobândească abilități de comunicare non-verbală și verbală. Fiecare nivel al piramidei are propria sa ordine de dezvoltare. Totodată, gradul de dezvoltare al nivelului curent este important întrucât acesta va susține dezvoltarea nivelului superior. Interacțiunea cu părinții, bunicii, frații și surorile este esențială pentru obținerea abilităților fundamentale de comunicare.

## Perioada preverbală și interacțiunea timpurie

Abilitățile preverbale și de interacțiune timpurie sunt primele semne de comunicare ale copilului în perioada 0-3 ani. Aceste abilități de preatenție încep să se dezvolte de la naștere și reprezintă capacitatea de a vedea și auzi ceea ce spun sau fac cei din jurul copilului. Atenția și abilitățile de ascultare formează baza dezvoltării abilităților de comunicare și oferă copilului capacitatea de a se concentra și de a auzi tot ce se întâmplă în jurul lui.



## Jocul și joaca- Interacțiunea socială

Jocul este o condiție necesară pentru dezvoltarea abilităților de comunicare timpurie. Jocul este munca, copilărie! Copilul învață despre reguli sociale, mediu și oamenii din jurul lui prin joc. Jocul în toate formele sale este o etapă importantă în vorbirea și dezvoltarea limbajului copilului.

## Înțelegerea – limbajul receptiv

Înțelegerea sau limbajul receptiv al copilului reprezintă capacitatea de a procesa și înțelege ceea ce aude. Include capacitatea de a înțe-

lege vocabularul, dar include și capacitatea de a urma instrucțiuni și de a înțelege în cele din urmă o poveste. Limbajul receptiv este un pas important în apariția și dezvoltarea limbajului expresiv.

## Vorbirea – limbajul expresiv

Limbajul expresiv reprezintă abilitatea copilului de a utiliza limbajul pentru a transmite un mesaj. Limbajul expresiv poate fi exprimat prin vorbirea verbală sau prin utilizarea altor forme de comunicare, cum ar fi limbajul semnelor. Inițierea unei conversații, solicitarea, întrebarea și furnizarea infor-

mațiilor necesită abilități expresive ale limbajului.

## Pronunția

Pronunția este piesa finală a piramidei. Inteligibilitatea vorbirii este capacitatea copilului de a produce în mod clar și corect sunete în cuvinte și să formeze propoziții, astfel încât ascultătorul să audă și să identifice ceea ce copilul a vrut să exprime. Părinții și bunicii sunt cei mai eficienți în promovarea dezvoltării limbajului copilului. Aceștia trebuie să-și calibreze propriul discurs pentru a fi suficient de provocator pentru copil, astfel că nici atât de simplist încât copilul să nu învețe nimic din modelul adultului, dar nici atât de sofisticat încât copilul să nu-l poată înțelege. Este esențial ca părinții și bunicii să petreacă timp de calitate cu cel mic. Timpul de calitate petrecut de micuți cu părinții sau bunicii va lăsa amprente favorabile asupra formării și dezvoltării copiilor. Prin timp de calitate nu se înțelege doar prezența fizică a părinților sau bunicii alături de copil, ci și prezența emoțională și mentală a acestora de care micuțul are atât de mare nevoie. Timpul de calitate înseamnă prezența totală a adulților și conectarea acestora cu copilul, și implică joacă, dezvoltarea abilităților de comunicare prin citit, povestit și orice experiențe și emoții trăite împreună.

**Alina Mihăescu,**  
psiholog logoped

## Alături de United Way pentru

# “Vârstnici activi, vârstnici integrați social”

Conștientă de situația tot mai precară și lipsită de orice perspectivă pozitivă a vârstnicilor din România, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a dezvoltat de-a lungul timpului o serie de demersuri adaptate nevoilor membrilor săi. Totodată, în parteneriat cu importante organizații

neguvernamentale a inițiat și s-a implicat în multe proiecte umanitare. Astfel, în perioada 01.01.2021 – 31.12.2021, Asociația Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „OMENIA” București a derulat împreună cu Fundația United Way Romania (în calitate de cofinanțator) proiectul “Vârst-

nici activi, vârstnici integrați social”. Grupul țintă a fost format din 60 de persoane vârstnice vulnerabile, cu risc de izolare și excluziune socială.

De asemenea, lunar au fost distribuite cel puțin 60 de pachete cu produse alimentare și/sau igienico-sanitare. Dintre cele 60 de

persoane vârstnice, 20 sunt greu deplasabile, și au primit lunar suport social și psihonoțional la domiciliu, iar cele deplasabile la sediul Centrului de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București. Cele 60 de persoane au fost implicate în activități de socializare și petrecere a timpului liber.

Iarna poate fi un anotimp frumos, al sărbătorii, întâlnirea cu prietenii, familia, cadouri, zăpadă și mâncăruri delicioase. Dar, toate acestea pot fi umbrite de schimbările bruște de temperatură. Vremea rece din timpul iernii poate afecta pe oricare dintre noi, dar cele mai predispuse sunt persoanele vârstnice. Ca și iarna trecută trebuie să trăim cu coronavirusul, precum și cu alți viruși respiratorii. Pe măsură ce înaintăm în vârstă sistemul nostru imunitar devine mai slab și mai puțin capabil să lupte împotriva virușilor. De asemenea, masa musculară se pierde cu timpul dacă nu o întreținem, de aici și riscurile care pot duce la accidentări. Persoanele vârstnice pot avea dificultăți în menținerea echilibrului pe zăpadă și mai greu pe trotuarele înghețate, iar căzăturile pentru ei sunt un real pericol.

Cum este inevitabil să nu ieșim din casă iarna este bine să învățăm cum să prevenim

## Posibilele pericole

# Cum puteți preveni căzăturile



Foto: doc.ro

căzăturile. De asemenea, este bine să ținem cont de următoarele măsuri de protecție:

- ❑ purtarea unei încălțăminte care are talpă antiderapantă, aceasta va avea o bună retenție pe sol. Este bine de evitat încălțăminte care are talpa din plastic;

- ❑ în cazul în care sunteți nevoiți să ieșiți din casă, iar afară este gheață, de preferat este să țineți genunchii ușor îndoiiți și să faceți pași mici;

- ❑ cumpărați un ajutor, un baston și asigurați-vă că partea cauciucată este nouă sau montați un sistem metalic de

ancorare;

- ❑ încercați să vă faceți o mică rezervă de medicamente și de alimente astfel încât să nu fiți nevoiți să ieșiți când este polei.

Dacă din nefericire ați avut un moment de neatenție și ați căzut sau alunecat, iar urmarea nu este atât de gravă încât să chemați ambulanța iată ce ar fi bine să faceți în această situație:

- ❑ repaus total al articulației afectate;

- ❑ se pun comprese reci, dar nu direct pe piele;

- ❑ piciorul se ține ridicat la 30 de grade, deasupra nivelului inimii;

- ❑ nu este de neglijat, dacă a doua zi durerea este la fel de mare și nu puteți pași. Cel mai bine este să mergeți la un medic ortoped.

**Irina ANDREI**

## Secolul digitalizării

# Interacțiunea vârstnicilor cu noile tehnologii

Doamna Popescu din București, are de parcurs 20 de minute pe jos, până la oficiul poștal la care i-a fost lăsat coletul de către poștașul care nu a găsit-o acasă. La cei 70 de ani pe care îi are, doamna Popescu ar fi preferat să se ducă la un alt oficiu poștal, care este situat mai departe, dar la care poate ajunge direct, cu transportul în comun.

Dar pentru a putea primi coletul la alt oficiu poștal, trebuie să completeze un formular online, însă doamna respectivă nu are nici telefon mobil și nici conexiune la internet. Serviciile poștale nu soluționează astfel de probleme în baza unor cereri trimise prin scrisoare tradițională, pe fax sau telefonic.

Trecerea la economia digitală nu este tocmai o binefacere pentru toată lumea. Desigur, sunt destul de mulți cei ce trăiesc mai simplu de când pot corespunda prin e-mail și își

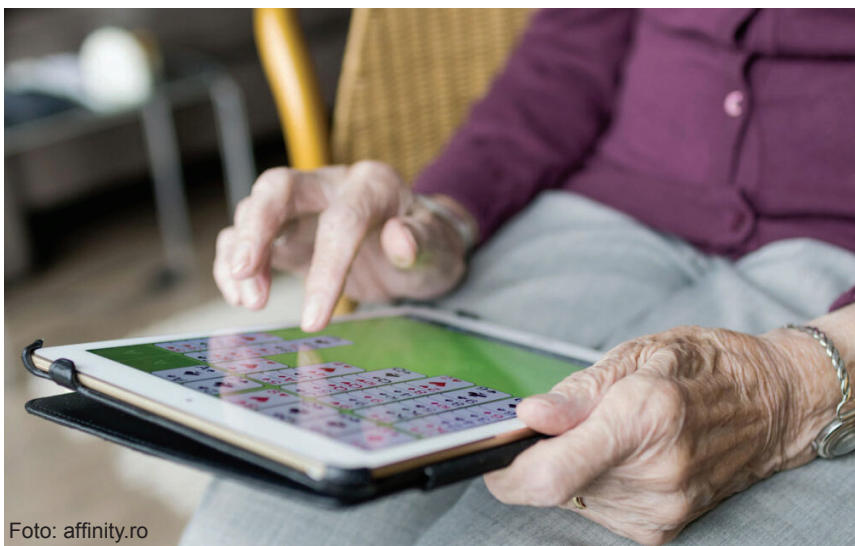


Foto: affinity.ro

pot face cumpăraturile din fața calculatorului, totuși pentru generația născută înainte ca mașinaria numită computer să devină un bun de larg consum, nu se poate spune cu certitudine că tehnologia este cel mai bun prieten. Ba din contră, pentru mulți pensionari, și nu numai, pasul spre secolul digitalizării costă destul de mult.

În fond, nu sunt puține serviciile care pot fi obținute în secolul 21, doar prin simpla

accesare a internetului. În multe cazuri, chiar și contul bancar e mai eficient administrat prin internet decât la casieria băncii, iar costurile serviciilor oferite la ghișeu sau prin telefon sunt mai mari decât cele oferite online. De exemplu, un bilet la un spectacol, este mai scump dacă îl cumperi de la casa de bilete, decât dacă îl achiziționezi de pe pagina de internet a organizatorului. De asemenea, pentru a obține un

bilet de avion, la ghișeu costul este mai mare față de biletul cumpărat online.

La toate aceste cheltuieli se mai adaugă timpul și banii pierduți așteptând pe fir până când un operator este disponibil. Acesta, operatorul, mereu ocupat, trebuie plătit. Costă. Pentru multe firme, soluția cea mai la îndemână este desființarea posturilor. În fond, se presupune că în viitorul apropiat, nimeni nu va mai avea probleme cu serviciile online.

Legea nu poate obliga firmele să îi protejeze pe cei care nu au acces la internet. Le poate, cel mult, impune anumite reguli în privința modului în care oferă serviciile de consiliere a clienților, obligându-le să se despartă de mentalitatea conform căreia fiecare client dezorientat este o defecțiune tehnică, care se tratează în condițiile actuale.

**Istvan FEKETE**

Speranța moare ultima

# Anul 2022, sfârșitul pandemiei care se numește Covid-19?

La mulți ani, cruduț an 2022! Fie ca tu să fii binecuvântat cu sănătate, speranță și echilibru material și mental... Fii tu începutul sfârșitului nebuniei care se numește PANDEMIE COVID-19, criză energetică și economică, și scapă-ne de creaturile rapace, care s-au proptit în guvern și au creat haos în toate cele!

De-acum se știe că politica lor nu are nimic de-a face cu gospodărirea înțeleaptă a țării, ci are strânsă legătură doar cu propriile lor interese! Atât numai îi interesează: cum să adune cât mai mult în pușculița lor, fără să dea socoteală nimănui. Ce putem zice? Păi, cam nimic, ei fiind ocrotiți de „imunitate diplomatică”! Aia e! Ei, sunt ocrotiți, noi nu! Se pare că-i zgârie totuși ceva pe la constituționalitate, căci s-au hotărât să schimbe dom’le Constituția, că le stă oarecum în gât pe ici pe colo...

Deci, drag an nou, vino tu cu noroc și normalitate pentru bietul popor român care nu mai știe cine este, ce vrea și, care nu mai poate hotărî viitorul tinerei generații fără să nu se bășice mândra Europă, care apără și aia habar n-am ce... Ceva în legătură cu discriminarea... Cum să nu mai folosești cuvintele femeie/bărbat ca să nu discriminezi minoritățile sexuale, vezi Doamne! Să nu mai existe cuvântul MAMĂ?? Aș vrea să văd pe un individ din asta cum își învață pruncul nou născut să-l strige PĂRINTE UNU sau PĂRINTE DOII!!! Tare mi-ar plăcea să văd rezultatul...

În loc să le dezvolte mândria de sine și dorința de



afirmare pozitivă, se vrea a închide gura unei planete... Păi fraților, noi ceilalți, am devenit astfel cei discriminați, nu credeți? Și ce facem? Păi facem ce știm: NIMIC. Nu avem voie să ne exprimăm liber în limba mamei, nu primim nici un ajutor, plătim facturi nesimțite pentru utilități fiindcă un guvern liberal a permis prin lege (am înțeles) liberalizarea prețului la distribuitor, stăm în frig, pentru că pe primar îl doare crunt în partea aia unde spatele și schimbă denumirea, stăm în casă să nu ne îmbolnăvim căci dacă da, nu vom găsi medicamente în farmacii deși nebunia covidului ne bântuie de doi ani! Doi ani în care zilnic au spus că au de gând ca în proiectele imediate să ia în discuție oarece strategii pentru... Bine, nu am idee ce înțeleg domniile lor prin „imediat”... Poate mai mulți morți să le activeze vrednicia? Să mai vorbesc despre vaccinare, pensii, inflație, restricții? NU. Am aflat cu toții pe pielea noastră cam... „ce e milițienii

și ce vrea ei”! Asta e. Spunea cineva nu demult, că... „trăim în România și asta ne ocupă tot timpul”. Așa e. De ocupați ce suntem nu vedem pădurea de copaci! Dar dragilor, nu șoptiți, nu glăsuțiți, pentru că purtați mască... Mă rog, dar pentru ce nu vă scoateți doapele din urechi și nu dați jos legătura de pe ochi, pe care v-ați pus-o singurei (la vot, adică!). Nu uitați, adevărul e la voi oameni buni, nu trebuie să lăsați pe nimeni să vă dreagă bucatele de sare! Începem un an nou. Păi dacă calendarul se poate schimba, noi de ce n-am schimba ceva în viața noastră? Numi permit să dau sfaturi, dar dacă ei, guvernării au aruncat mâța moartă-n ograda noastră, noi nu putem face la fel? Și prin asta nu zic „să dăm foc la pușcărie și la casa de nebuni”, dar putem să nu ținem cont de tot ce ne impun ei. De exemplu, să ne respectăm tradițiile și cuvintele maicii noastre, să ne iubim nația și valorile strămoșilor, să fim români și nu un po-

por cosmopolit de talmeși/balmeși, și să vorbim oameni buni românește! Da, să ignorăm neologismele acolo unde avem corespondent în limba neamului...

Și chiar să pretindem marilor firme care au invadat piața românească să respecte acest loc afișându-și reclamele în limba română!.. În biata noastră țărișoară, parcă suntem rătăciți în Turnul Babel, zău așa! Nu-și schimbă străinache (ptiu drace, discriminare!) firma, nu cumpărăm de la ei! Pare simplu! În fond ei vor ceva de la noi, adică bani firește! Deci?...Deci, mai bine vă las cu gândurile domniilor voastre, care probabil sunt bune, cu speranțele, visurile și nevoile voastre care sigur se vor spulbera (de nevoi vorbesc!), proiectele vi se vor împlini, pentru că am încheiat o pagină din cartea vieții noastre și acum vom scrie alta! La treabă, cu curaj, gânduri bune și noroc. LA MULȚI ANI!

**Lucia Bădiță SECOȘANU**

## 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.

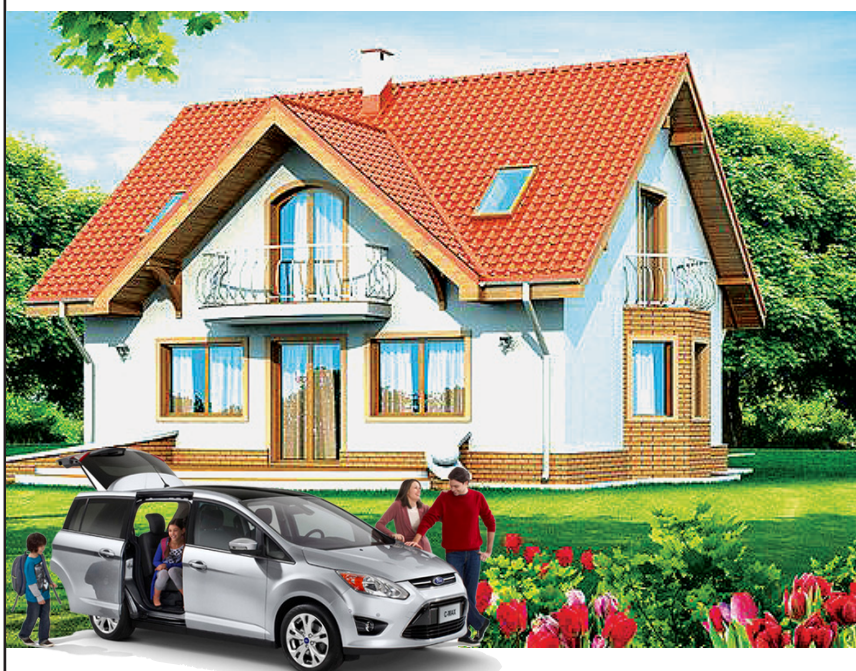
**Servicii cu tarife subvenționate** – croitorie, reparații instalații sanitare, kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiuni, 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](http://www.google.ro), dar și site-ul Federației Naționale „OMENIA” care vă vor direcționa către postul TV. De asemenea, puteți căuta simplu [www.omeniatv.ro](http://www.omeniatv.ro).

## Casierii din București și din alte județe

Vă punem la dispoziție adresele și numerele de telefon ale casierilor fixe din București și din țară ([www.carp-omenia.ro](http://www.carp-omenia.ro)).

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

### SECTORUL 1

Str. Făurei nr. 1, Bl. P11, Ap. 28, interfon - 28. Detalii la tel. 0752.001.441. Mijloace de transport - 65, 86, 112, 331 (stația PAJURA);

### SECTORUL 2

Str. Mașina de Pâine, nr. 22, Bl. 50, Sc. A, parter, Ap. 8, interfon 08. Detalii la tel. 0752.001.438. Mijloace de transport - 21, 66, 182, 143, 682 (stația Teiul Doamnei);

### SECTORUL 3

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

### SECTORUL 4

Str. Izvorul Rece nr. 3, Bl. S14, Sc. B, Ap. 3, Parter, interfon - 003. Detalii la tel. 0752.001.416. Mijloace de transport - 76, 381, 116, 141 (stația Brâncoveanu).

### SECTORUL 6

Str. Aleea Sandava nr. 2, Bl. A2, Sc. D, Ap. 47, Parter, interfon - 47C. Detalii la tel. 0752.001.409. Mijloace de transport - 385, 122, 105, 222



(Zona Prelungirea Ghencea - stația Valea Oltului).

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

### BUFTEA, JUDEȚUL ILFOV

Bulevardul Mihail Eminescu, nr. 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

Your Future Sounds  
Clarfon

STRATOS

by HANSATON

Începeți anul cu un auz mai bun!

Sună acum!  
031.9111



Acum te bucuri de cea mai bună ofertă care îți poate dăruia un Super-Auz

- ★ Reîncărcabil
- ★ Conectivitate TV și Telefon
- ★ 12 canale de reglaj
- ★ Reducere CAS pe loc

sistem de rate  
**175** lei /lună

## 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](mailto:redactia.omenia@gmail.com);  
[carp.omenia@yahoo.com](mailto:carp.omenia@yahoo.com);  
tel. 021.423.17.49 - fax: 021.456.36.99**

ISSN - 2065-9989

Tipărit la S.C. DOROTEA PRODCOM S.R.L.  
Tipografie: tel. 0744.536.449 E-mail: [dorotea\\_print@yahoo.com](mailto:dorotea_print@yahoo.com)  
Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406