



După pandemie, restricții și izolare a avut loc

Consiliul Național al Federației Naționale OMENIA

Casele de ajutor reciproc ale pensionarilor, membre ale Federației Naționale "OMENIA" s-au reunit la București pe 20 mai, după aproape trei ani, moment de retrospectivă pentru activitatea desfășurată de concretizare a priorităților din strategia de dezvoltare pentru perioada următoare. Dată fiind perioada de izolare și restricții din pandemie, această reuniune a fost așteptată cu deosebit interes de reprezentanții celor peste 120 de asociații membre, care au venit din toate județele țării cu problemele pe care le au de rezolvat pentru cei peste 1.400.000 de seniori. Federația Națională "OMENIA", cea mai

mare organizație de pensionari și persoane vârstnice din România a reușit să-și îndeplinească misiunea și obiectivele, să-și respecte valorile care au consacrat-o și să-și continue ascendent activitatea în vederea realizării viziunii de susținere a intereselor membrilor săi, prin promovarea ajutorului reciproc, incluziunii și solidarității sociale, îmbătrânirii active, cooperării între generații, într-o societate prietenoasă tuturor vârstelor.

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

Viitorul nu sună bine

Îmbătrânirea populației și bolile românilor, o bombă socială

Populația României îmbătrânește și devine tot mai bolnavă. Potrivit datelor furnizate de INS, populația vârstnică a țării noastre a depășit-o cu peste 20% pe cea tânără, cu vârste de până în 14 ani, iar perspectivele următorilor ani in-

dică o accentuare a acestui fenomen. Numărul bătrânilor de peste 65 de ani, de exemplu, a trecut de 3,8 milioane de persoane în timp ce numărul copiilor este de numai 3,19 milioane.

(continuare în pagina 4)

EDITORIAL Giorgică BĂDĂRĂU

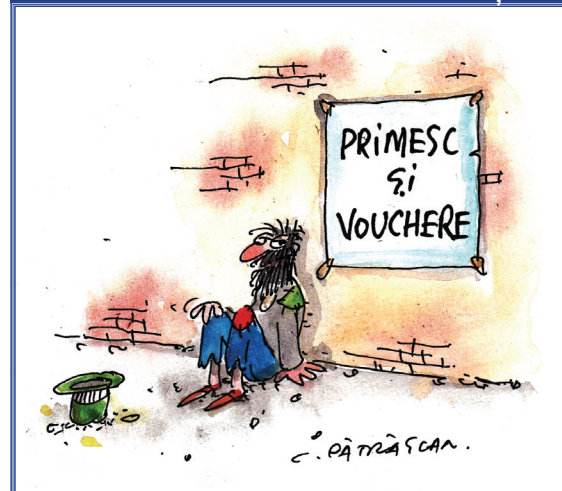
Pensia, un drept sau o decizie politică

Pensia este subiectul cel mai dezbătut, pe stradă, acasă, la locul de muncă, în concediu, pe toate ecranele și posturile de radio precum și în mediul online.

De peste 30 de ani modul de calcul, de aplicare a principiilor prezentate generos în fiecare lege a pensilor a aprins spiritele.

(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;
- 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

Vox Populi

Pensionarii membri OMENIA și problemele lor, problemele noastre!

Aproape zilnic, zecile de persoane vârstnice care ne calcă pragul pentru a plăti o rată sau a face un nou împrumut beneficiază de ajutoare constând în alimente de bază pe care le distribuim prin grija și sprijinul partenerilor noștri.

Alimentele, fie ele produse de panificație, lactate, chiar și dulciuri sunt binevenite pentru bieții pensionari cărora autoritățile le-au întors spatele și, din păcate, și membrii familiei, ori nu mai au pe nimeni, nici un sprijin și nicio alinare. Pentru ei există familia OMENIA, cea care nu-i va dezamăgi niciodată și care din puținul ei îi va ajuta întotdeauna.

M.C. (71 de ani) vine cam de trei ori pe săptămână la OMENIA, atunci când se anunță că se distribuie ajutoare. „E mare lucru pentru noi, pentru bătrâni, că mai există cineva care să se gândească și la nevoile noastre. Nu știu ce se dă astăzi, dar este binevenit pentru că nu mai am nimic în cămară. Ce brumă mai aveam s-a dus cu Sfintele sărbători de Paște. Mulțumim Omeniei că nu ne uită”.

R.G (84 de ani) tocmai și-a achitat ultima rată din împrumut și se pregătește să facă altul. „Pensia o dau toată pe medicamente, când ies de la farmacie ies cu o sacoșă de medicamente. Parcă acum la bătrânețe s-au adunat toate bolile pământului pe capul nostru. Dacă n-ar fi C.A.R.-ul dumneavoastră, nu știu ce m-aș fi făcut. Că nimeni nu-ți dă ceva atunci când îți frige buza, nu ai la cine să apelezi așa că vin și mai fac un împrumut. Și, dacă se nimerește mai primesc și alimente”.

V.A. (67 de ani) ne arată vrafal de facturi care i-au venit luna aceasta. „Vă rog să



mă credeți, am venit să mă împrumut ca să-mi pot plăti facturile. Dacă anii trecuți făceam împrumuturi pentru a merge în concediu, sau să cumpăr ceva în casă, să fac o investiție, acum toți banii se duc pe facturi. Și nu sunt suficienți, dovadă că am venit aici. E o sărăcie cruntă printre pensionari și, credeți-mă, eu stau bine, sunt alții cu mult mai amărâți, care efectiv nu au ce pune pe masă”.

C.C (74 de ani) ne arată sacoșa, tocmai a primit câteva baxuri de iaurt și sticle cu lapte. „Sunt binevenite, la ce pensie am nu prea mă lipsesc de așa ceva. Orice e binevenit. Vă mulțumesc dumneavoastră, celor de la OMENIA”. Ne spune că este bolnavă și are nevoie de bani pentru tratament și, chiar săptămâna trecută a făcut un împrumut. Cu o pensie de 1.200 de lei nu prea ai ce să faci și cum să împarți sărăcia. Ca domnia sa și ca cei cu care am stat de vorbă sunt nu mii, ci milioane de pensionari care trăiesc de pe azi pe mâine, lăsați în voia sorții de scumpii noștri aleși și magistrați care întorc o lege a pensiilor nesimțite pe toate fețele și cum o pica să pice tot cum vor ei.

Ionuț CRIVĂȚ



Abilitatea de a te concentra pe deplin asupra prezentului este ceea ce spun experții atunci când discută despre mindfulness. În timp ce conceptul poate fi confuz pentru mulți oameni, mindfulness este „conștientizarea experienței care se desfășoară de la un moment la altul”, spune psihoterapeutul, autoarea și profesoara de meditație Tara Brach, fondatoarea Comunității Insight Meditation din Washington, D.C.

Este „a fi aici și acum, fără a avea o poveste despre asta”, spune neurologul Amishi Jha, profesor asociat la Universitatea din Miami și autorul viitoarei cărți Peak Mind.

A fi mai atenți, spun acești experți, înseamnă să ne scoatem mintea din starea robotică, în care meditam în mod constant despre trecut, ne îngrijorăm pentru viitor sau, altfel spus nu ne aflăm în legătură cu ceea ce se întâmplă acum. Ne petrecem aproximativ jumătate din timp în acest model de rătăcire a

Fitness pentru creier

Practica mindfulness (conștientizarea momentului prezent) și beneficiile pentru sănătate



minții, sugerează cercetările. Când suntem atenți, în prezent, putem face mai mult din ceea ce ne dorim, spune Jha. Atenția este „combustibilul cognitiv” de care avem nevoie pentru a lua decizii mai bune, a ne regla emoțiile și a ne conecta

cu ceilalți, spune ea.

Când suntem atenți, suntem mai buni cu noi înșine și cu ceilalți, Tara Brach spune: „Trebuie să-mi pese să vă acord atenție și cu cât acord mai multă atenție, cu atât mai multă apreciere apare.”

**Arta simplă
de a face o pauză**

În orice moment al zilei, „doar faceți o pauză și fiți conștienți de orice activitate se desfășoară”, sugerează unul dintre cercetătorii amintiți: „Deschideți simțurile. Fiți atenți la sunete, senzații, sentimente, chiar dacă este doar pentru 20 de secunde.”

Inspirați și expirați

Există multe exerciții de respirație mindfulness. Un lucru pe care îl puteți face oricând este să „respirați cu atenție numărând până la patru sau cinci, apoi expirați”, spune Brach. La fiecare inspirație, simțiți că „renunțați la ceea ce nu este necesar”.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

El a dat speranțe salariaților care se apropiau de vârsta pensionării, dornici să-și primească dreptul prevăzut de lege.

Și de aici, începea calvarul. Întocmirea dosarului într-un sistem neinformaticizat, identificarea documentelor justificative în arhive care s-au mutat, strămutat, deteriorat, alături de interpretarea dată de funcționarii legilor pensiilor în vigoare și modificărilor aduse, de ordinul sutelor, la fiecare dintre ele au însemnat un adevărat coșmar pentru pensionarii mai vechi și mai noi. Dreptul la pensie a existat, dar valoarea pensiei pentru aceeași categorie profesională, cu aceleași condiții de vechime și de lucru a devenit o țintă în mișcare continuă, de neatins, un fel de “fata morgana”.

EDITORIAL

Pensia, un drept sau o decizie politică

Politicieni din toate partidele au manipulat acest drept, în funcție de interes, mai ales în campaniile electorale, cei de stânga și centru stânga declarându-se vajnici apărători ai celor cu pensii sub medie.

Ei, cei care au aprobat toate legile referitoare la pensie, inclusiv cele de serviciu ale magistraților, aviatorilor, diplomaților, parlamentarilor, militarilor și altor categorii au devenit, culmea tupeului, criticii virulenți a ceea ce au votat, determinând o ură socială între diferitele categorii.

Au comparat fără discernământ pe seniorii cu pensie socială, cu vechime incompletă, cu studii primare sau profesionale cu alții cu calificări și studii superioare, cu activitate

într-un mediu înalt calificat sau cu un risc crescut privind integritatea fizică și intelectuală.

Acum, după 30 de ani de democrație în care s-au căutat și aplicat diferite forme ale legii pensiilor, acoperitoare pentru numărul mare de pensionari raportat la numărul de salariați și mai puțin pentru contribuția depusă, după ce s-au neantizat în bugetul general consolidat contribuțiile la pensii ale milioanele de foști salariați, corul de bocitoare cu acompaniament tele și audio vorbește zilnic de colaps. Planul Național de Redresare și Reziliență cu principalii autori un diabolic și un alcoolic, după spusele adversarilor lor politici, cu acel procent pentru pen-

sii de 9,4% din PIB a relansat dezbaterile. Și, într-adevăr, nu mai este loc de manevră pentru a elimina inechitățile și pentru a plăti pensiile decreștelor, fără a mai lua în calcul alte pandemii, crize economice sau războaie cu efectele lor nefaste. Expertiza Băncii Mondiale este și ea de un real folos în condițiile în care forțele politice nu au ajuns niciodată la un consens pentru soarta a peste cinci milioane de români ajunși la apusul existenței după o viață de trudă!

Atât timp cât pensia va fi un drept și nu pomană electorală, nici sistemul de pensii nu va fi în colaps. Căile de menținere a rezilienței și sistemul sunt totuși în mâna politicianilor pe care noi îi alegem.

Viitorul nu sună bine

Îmbătrânirea populației și bolile românilor, o bombă socială

(urmare din pagina 1)

România are nevoie urgentă de 50.000 de asistenți medicali, se arată într-un studiu citat de AGERPRES. Pe fondul migrației personalului specializat (medici, asistenți, infirmieri) către străinătate, situația asistenței medicale din România a intrat într-o zonă de risc sanitar. România are nevoie de asistenți medicali pentru a face față provocărilor sanitare din următorii ani generate de îmbătrânirea populației și de deteriorarea accentuată a sănătății categoriilor vulnera-

bile, în special copii și bătrâni. La 1 ianuarie 2022, cea mai mare pondere în totalul populației o deține grupa de vârstă 50-54 ani (8,9%), o categorie care peste 10-15 ani va ieși la pensie. În ceea ce privește starea de sănătate, speranța de viață în România este printre cele mai scăzute din Europa. Bolile cardiovasculare sunt principalele cauze ale mortalității, în timp ce cancerul pulmonar este cea mai frecventă cauză de decese provocate de cancer. Rata consumului de alcool și a alimentației nesănătoase

raportate în rândul românilor este mai mare comparativ cu media UE. Excesul de greutate, obezitatea și fumatul în rândul adolescenților sunt ridicate în România și au crescut constant în ultimele două decenii.

De asemenea, România are nevoie urgentă de un plan național de pregătire în zona asistenței medicale. «NEVOIA de personal din clinici, din spitale, din cabinetele medicale din țară este uriașă și va crește semnificativ în următorii ani, pe măsura accentuării îmbătrânirii populației», afirmă

profesorul Aurelia Șova, directorul Școlii Postliceale Sanitare «Carol Davila».

Datele Institutului Național de Statistică arată că în România lucrau, în 2020, 137.589 de asistenți medicali cu pregătire medie, cu 18.000 mai mulți decât în 2015. Accesul românilor la asistența medicală, mai ales în mediul rural, a devenit mai dificil ca niciodată, riscând, astfel, să accentueze și mai mult problemele de sănătate ale populației care nu sunt deloc puține și care pot fi prevenite. (Agerpres)

Sfatul specialistului

Tulburările de limbaj la copii

Se apropie vacanța, drept pentru care dragi părinți și bunici veți avea mai mult timp de petrecut cu micuții dumneavoastră. Continuăm seria de articole de specialitate dedicate relaționării.

Limbajul reprezintă o structură importantă a sistemului psihic, care are rol covârșitor în procesul de formare a personalității copiilor. Acesta reprezintă factorul pe care se axează activitatea cognitivă. Abilitatea de exprimare orală se formează treptat, la început în familie, apoi în grădiniță și se continuă într-o modalitate extinsă în școală, prin însușirea capacității de conversație, de exprimare liberă a opiniei, de prezentare orală sau scrisă a impresiilor.

Tulburarea de limbaj este o tulburare de comunicare, în care o persoană are dificultăți persistente în învățarea și utilizarea diverselor forme de limbaj (de exemplu vorbit, scris). Copiii cu tulburări de limbaj au abilități lingvistice, care sunt semnificativ mai mici decât



cele așteptate pentru vârsta lor și care limitează capacitatea de a comunica sau de a participa în mediile sociale. Simptomele de tulburare de limbaj apar pentru prima dată în perioada de dezvoltare timpurie. Învățarea și utilizarea limbajului se bazează atât pe abilitățile expresive cât și pe cele receptive. Capacitatea expresivă se referă la producerea de semnale verbale sau gestuale, în timp ce capacitatea de receptivitate se referă la procesul de primire și înțelegere a limbajului. Copiii cu tulburări de limbaj pot avea

deficiențe fie receptive sau expresive sau chiar ambele.

Frecvența cea mai mare a tulburărilor de articulație sau de pronunție o întâlnim în special la copiii preșcolari și la școlarii mici.

Cele mai frecvente tulburări de limbaj întâlnite la copii sunt dislaliile și întârzierile în dezvoltarea limbajului.

Dislalia este o tulburare de limbaj care implică o pronunție necorespunzătoare a unor sunete, fie prin absența, prin modificarea sau substituirea improprie a acestora. Dislalia poate afecta orice vocală sau

consoană și se referă la aspectul articular al limbajului.

Dintre cele mai frecvente dislalii, întâlnim rotacismul și pararotacismul pentru sunetul R, sigmatismele și parasigmatismele pentru sunetele S, Z, Ș, J, CE, CI, GE, GI. Acestea apar atunci când au loc deformări, substituiri și omisiuni ale sunetelor.

Întârzierea de limbaj are loc în cazul în care dezvoltarea vorbirii și a limbajului copilului apare mai lent decât în mod normal.

Simptomele comune ale unei întârzieri de limbaj la copii includ:

- fie nu vorbește sau pronunță doar câteva cuvinte până la vârsta de 2 ani,
- incapacitatea de a vorbi în propoziții scurte până la vârsta de 3 ani;
- pronunția slabă sau articulare slabă;
- dificultate în punerea de cuvinte împreună pentru a forma o propoziție.

Alina MIHĂESCU,
psiholog logoped

O poveste de primăvară

Băiatul și trecătorul

Într-o margine de sat un băiat, stătea cocoțat pe un gard și presăra bucurosi flori dintr-un măr în părul trecătorilor. "Ninge, ninge!" – striga el vesel, urmărind cu mare atenție cum cad petalele pe capul și umerii oamenilor. Unii zâmbeau și-și scuturau fără supărare florile din păr, alții treceau însă grăbiți, cu capul plecat, fără să observe ninsoarea de flori cu care erau întâmpinați. "De ce-or fi așa de posaci? se întrebă mirat în sinea lui copilul: Oare ei chiar n-au văzut că a venit primăvara?! Nu, desigur, că n-au văzut!" Și deodată băiatului îi veni o idee. Dacă nu au văzut florile și toată natura reînviată, le va arăta el soarele! Ba, mai mult, va face ca fiecare să aibă câte un soare, soarele lui. Să nu mai existe nicio față încruntată în această frumoasă zi de primăvară! Zis și făcut!

Își scoase din buzunar o mică oglinjoară dreptunghiulară în care putea aduna toate razele soarelui. Se uită în jur și văzu un bătrânel, moțând pe o bancă. Privea visător, cu bărbia rezemată de bastonul ținut între genunchi, cum se jucau alți copii. Băiatul își îndreptă oglinda spre el și deodată părul albit de vreme al



bătrânului redeveni auriu cum fusese probabil demult, foarte demult. Amuzat, bătrânul își trecu degetele prin păr și surâse către băiat.

Dar, iată că la capătul aleii apăru o fată cu ghiozdanul în mână. Mergea încet, fără să-și ridice privirea din pământ și părea destul de supărată. Poate că nu știuse lecția la școală, poate se certase cu colegul de bancă, poate că... O da, oglinda, se trezi băiatul din gânduri și îndreptă spre ea mănunchiul de raze, iar pe pieptul copilei apăru un petic de lumină. "Îți multumesc!", îi spuse ea fericită, ridicându-și privirea și plecând mai departe.

Deodată băiatul zări o casă peste drum, cu ferestrele închise, îndărătul cărora nu se putea observa nicio mișcare. "Oare cine-o fi locuind acolo? se întrebă el, și de ce nu sunt dechise geamurile, să se bucure și ei de aerul înmiresmat și de culorile dimineții?!" Își îndreptă oglinda într-acolo și dreptunghiul de lumină străbătu geamul, făcând câteva tumburi pe un perete, poposind apoi pe o pernă. De ea își rezeama capul, palid și încercănat, un copil. Alături, pe o măsuță, stăteau înșirate ca la paradă mai multe sticlute și cutii cu medicamente.

Neavând cu ce să se joace,

copilul din pat le transformase în oștenii unei mari armate. Când observă soarele dreptunghiular care apăru pe perna lui, se ridică în capul oaselor și-l prinse bucurosi în palme, ținându-l ca pe o minge. Stătu așa câteva clipe, până își încălzi mâinile reci și apoi începu să se joace, aruncându-l în perete și încercând să-l prindă din nou. Camera se umplu de lumină și fața palidă a copilului se îmbujoră de fericire.

După un timp băiatul de pe gard începu să presăre din nou flori de măr peste capetele trecătorilor, dar de data aceasta unul din ei se opri, furios:

- Obraznicule, cum îndrăznești, ce-mi arunci în cap?! și îți întinse mâna, ca să-l apuce de picior și să-l tragă jos de pe gard.

Băiatul își trase piciorul fără să se sperie și răsând își îndreptă oglinda spre fața mâniașă a trecătorului. Ca prin minune, cutele aspre de pe frunte se topiră, parcă ar fi fost de nea, iar fața încruntată se însenină și ochii i se înveseliră. Uitănd într-o clipită de toată supărarea, îi surâse băiatului și îi spuse cu voce blândă:

- Dă-mi și mie o floare de măr...

Istvan FEKETE

Ziua Muncii la români

Cum s-a sărbătorit 1 Mai anul acesta

Este al treilea an în care românii sărbătoresc un 1 Mai cu restricții, dar nu restricțiile pandemiei, ci restricțiile sărăciei. După cei doi ani de pandemie, a venit și vremea să ne uităm lung la buzunarul gol. Prețurile au sărit în aer, avem costuri foarte mari la energie electrică, gaz, combustibil și toate acestea se răsfrâng în prețul produselor care sunt din ce în ce mai greu de cumpărat. Mulți români au spus că anul acesta a fost unul mult mai sărac, deoarece nu și-au putut permite ca de Paște să

aibă produsele tradiționale din cauza valului de scumpiri. Ce să mai vorbim de o minivacanță la munte sau la mare cum ar fi făcut în alți ani. Dacă facem o comparație cu anii precedenți vom constata că un picnic anul acesta ne va costa cât închirierea unei camere la mare.

De câțiva ani, Institutul Național de Statistică ne tot aduce la cunoștință că românii sunt cei mai săraci dintre europeni. Românii sunt nevoiți să supraviețuiască lunar cu mai puțin de cinci euro

pe zi, această sumă este mai mică decât cea pe care o câștigă cei mai săraci dintre europeni. Chiar dacă sunt angajați, mulți dintre români nu își pot permite un trai decent, deoarece lucrează pe un salariu minim pe economie. În noiembrie 2015 a fost efectuat un raport ONU pe probleme de sărăcie extremă, iar raportorul special al ONU profesorul Philip Alston a declarat că "mulți oficiali români sunt într-o stare de negare în ceea ce privește gradul mare de sărăcie din țară, deși 40%

din populație este afectată de acest fenomen, iar 34,1% dintre copii suferă de lipsuri materiale extreme".

1 Mai, Ziua Muncii, se sărbătorește în multe țări, iar românii nu fac excepție. În România, Ziua Muncii, se sărbătorește din 1890, iar pe vremea comunismului a fost sărbătorită cu mult fast. După căderea comunismului, această zi a fost inclusă pe lista zilelor libere, astfel românii se bucură de această sărbătoare după bunul plac.

Irina ANDREI

Să nu uităm niciodată că

Bucuria e în noi!

În ultimii ani am trăit spaimă și pierderi despre care nici nu ne-am imaginat că pot exista. Acum, ne confruntăm cu pericolul unui război care nu este și nu va fi niciodată „al nostru”, chiar dacă va trebui să facem totul pentru a ne păzi integritatea granițelor. Dar, dragii mei, trebuie să fim puternici și să nu uităm că am trecut și peste alte dezastre. Așa că, să luăm exemplu de la firul de iarbă, care păstrează viața într-o sămânță micuță-micuță, să poată oferi lumii după secetă, cutremure sau bombardamente, verdele sănătos al speranței. Apoi, din pământul pustiit de ne-caz, iarba răsare ca o rază de viață care spune: se poate. Să luăm exemplu de la raza de soare, care, timidă-și face loc printre norii negrii și grei de apă și gheață, să mângâie pământul.

Lumină caldă care vine și ne spune că iertarea și iubirea nu au nici început și mai cu seamă, nu au sfârșit. Și, tocmai în aceasta constă convingerea că viitorul va exista întotdeauna. Și în fiecare clipă a lui (a viitorului!), suntem și noi. Chiar dacă vom sălășlui doar în cărțile de istorie, sau în praful drumului, vom rămâne, așa cum au rămas în sufletul nostru, (cei de azi), bunicii și bunicii bunicii noștri.

Deci, ce vreau să spun aici, este că trebuie să ne păstrăm inima tare și să nu ne lăsăm furia de panică. Pentru că așa cum în fiecare zi, undeva cineva, suferă, tot așa, frumusețea ne înfașă în minunile ei în fiecă clipă. Trebuie doar să ținem ușa sufletului deschisă, pentru a o pofti în casa inimii noastre. Bucurați-vă oameni buni! Bucurați-vă de soare, flori și de tot ce vă mângâie privirea! Și mai cu seamă, voi dragi pensionari, nu vă mai văitați de singurătate! Nu sunteți singuri niciodată! Aveți o comoară neprețuită: aveți un avan-

FOTO: <https://www.pxfuel.com/en/free-photo-ijjfa>

taj pe care cei tineri nu-l au. **AVEȚI AMINTIRI!** Sau, cum să fii singur când ai un pom în fața ferestrei, ori o mușcată-n ghiveci, o pisică pe balconul vecinilor...

Poate un vecin care-și înjură nevasta. Da, și asta e viață și bucurie, măcar pentru că, pe noi nu ne mai înjură nimeni. Dacă ne vom strădui să vedem partea plină a paharului, vom băga de seamă că nimic nu-i cu totul negru. Sigur, nu-i ușor să știm că poate se va întoarce „covidul”, că pensiile se vor majora (probabil) după moartea noastră, sau că mâine-poimâine putem să ne pomenim cu o bombă-n bătațură, Dar cum noi nu vom putea interveni ca să facem ceva înpotriva celor pomenite, ne rămân clipele astea pe care le avem cu sau fără bani, de care să ne bucurăm. Cum spuneam, dăruieți iubire și iertare și degustați satisfacția de după... Savurați un ceai cald stând de vorbă cu... cu cine vreți voi la telefon.

Făceți-vă picioarele fericite cu o baie calduță înainte de

culcare și mulțumiți-le pentru că v-au purtat cu credință atâta topenie de vreme. Nu mai zic ce minuni face o felioară de pâine prăjită! Și câte ar mai fi de pomenit! Leșiți în parc, plimbați-vă pe lângă vitrine, așa doar ca să vedeți ce mai e „în lume”! A! Ați mai putea

să sunați la ușa unei vecine pe care n-ați văzut-o de ceva vreme... Să mai zic? Nu... Vă iubesc și fiți mai puternici decât vremurile care încearcă să vă fure bucuria! Fiți siguri că veți ieși învingători! **SUCES!**

Lucia Bădița SECOȘANU

● POESIS ● POESIS ● POESIS ●

Sunt croitorul hainelor uzate

Chiar de-s pescarul alungat de țarm,
Culegător de perle pe simbrie,
Eu înger sunt când îngerii adorm
Și pâinea mea, o dau cu bucurie!
Zidesc cetăți din lacrimi și ruine
În care-ascund grădini semiramide.
Când noaptea țese-n jurul ei genune,
Fur verii focul ei de perseide.
Și-s pâine, apă, pernă și manta
Căutătorului de pace și noroc
Și fac o scripcă spartă, a cânta,
Ca hora să ajungă la soroc!
Că-s croitorul hainelor uzate,
Speranțelor le dau o nouă viață!
Și-s trubadurul viselor uitate
Sub pernă-n fiecare dimineață!..

(L. 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.

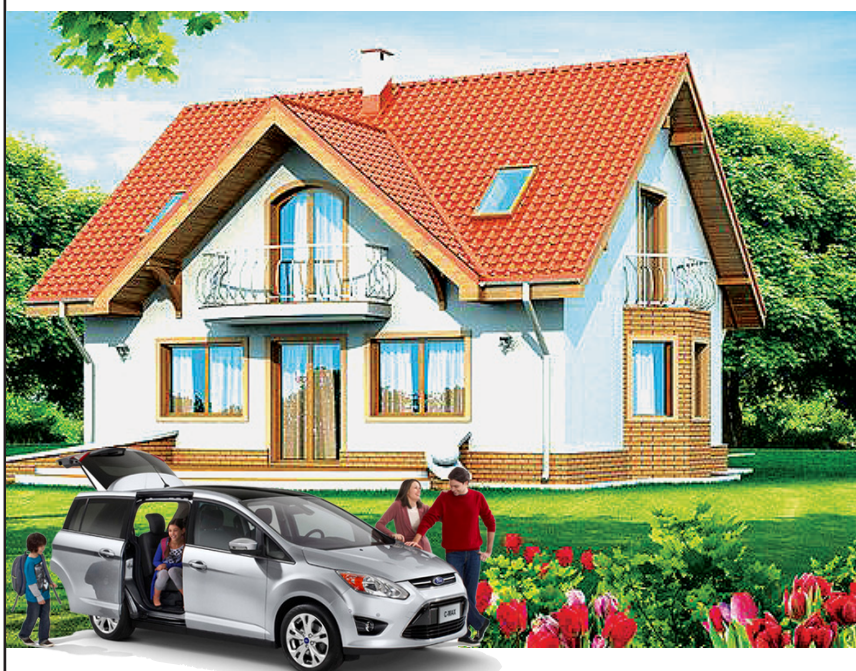
Servicii cu tarife subvenționate – kinetoterapie, consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități 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

OMNIASIC
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 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

Reducere de **1.000 LEI**
 la orice
APARAT AUDITIV

50% DISCOUNT
 la al doilea aparat auditiv

Sună acum!
031 9111

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