

**EDITORIAL**

Ionuț CRIVĂȚ

## Raționalizarea vieții pe pământ

**E**venimentele arzătoare la ordinea zilei, impropriu spus (vedem noi la iarnă) se rostogolesc ca un tăvălug peste viețile noastre. Totul a început cu pandemia, iar acum în toamna anului 2022, vedem recoltele. De undeva și cu ceva trebuia să înceapă un nou ciclu al omenirii.

(continuare în pagina 3)



**ȘTIRE**

## Pensionarii, în cifre

Numărul mediu de pensionari a fost de aproximativ 5 milioane în al doilea trimestru al acestui an, în scădere cu 21.000 de persoane față de trimestrul precedent, potrivit Institutului Național de Statistică. Pensia medie lunară a fost de 1851 lei, în creștere cu 0,3% față de trimestrul precedent. Raportul total dintre numărul mediu de pensionari de asigurări sociale de stat și cel al salariaților a fost de 8 la 10. Astfel avem 4 pensionari la 10 salariați în București și județul Ilfov, 15 pensionari la 10 salariați în județul Teleorman, 14 la 10 în județul Vaslui, etc.

## Cu dobânzi minime

# Toamna se numără împrumuturile și ofertele deosebite!

Dragi seniori, ne pregătim de toamna care bate la ușă nu ca-n povești, ci plină de scumpiri, facturi și cheltuieli. În această perioadă, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București oferă seniorilor împrumuturi avantajoase. Foarte mulți dintre aceștia stau la casă și sunt nevoiți să-și achiziționeze combustibili pentru încălzirea locuinței. De asemenea, ca orice buni gospodari, trebuie pregătite cămărilor pentru iarnă, cu conserve, murături și zarzavaturi, iar prețurile nu sunt

tocmai mici, ba dimpotrivă. De aceea, ne-am gândit pentru dumneavoastră la o ofertă de toamnă, de nerefuzat. Astfel, în funcție de valoarea fondului de cotizație, suma împrumutată poate porni de la 2.100 lei (cu un fond de 300 de lei) și poate ajunge la 49.000 de lei (cu un fond de 7.000 lei), adică de șapte ori suma depusă! Vă așteptăm, seniori, să ne călcați pragul ca să vedeți că „OMENIA” nu este doar numele asociației noastre, ci și calitatea ei cea mai de preț.

## 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

## Caricatura lunii de Costel Pătrășcan



## Ec. Giorgică Bădărău, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București: „Este greu să le spunem copiilor și nepoților noștri că vom ajunge să trăim ca în comunism” (I)

Dragi cititori, aveți în față prima parte a interviului pe care domnul ec. Giorgică Bădărău, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București și al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România l-a acordat publicației noastre. Este cel mai incitant și inovativ dialog pe care l-am purtat cu cineva, în cei 20 de ani de presă, legat de vârstnici. Un interviu altfel decât v-am obișnuit. Cu alte provocări și verdicturi dure și lucide, dar mai ales cu speranțe și promisiunea că părinții și bunicii noștri își vor purta cu seninătate și în liniște bătrânețile. Aici, la OMENIA!

**Domnule Giorgică Bădărău, sunteți noul președinte al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București. Din această funcție, care sunt viziunea și planul dumneavoastră de acțiune pentru viitorul și dezvoltarea acestei organizații vitale pentru vârstnici, acum în vremuri de mari încercări?**

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, membră a Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România a împlinit anul acesta 70 de ani de existență, o activitate continuă, fără întreruperi, dar care se gândește la o nouă reconfigurare a întregii sale activități ținând cont de ultimele evenimente pe plan național și internațional care ne-au afectat activitatea. Mă refer în primul rând la pandemie, mă gândesc la criza energetică suprapusă cu criza economică și, de asemenea, la situația din vecinătatea granițelor noastre, la războiul din Ucraina. Membrii noștri, seniorii, găsesc aici la noi cea de-a doua casă a lor. Ei privesc cu speranță la noi, foarte mulți având continuitate, fiind membri activi de 20, 30, chiar



de 40 de ani. Spectrul inflației și crizele actuale, plus pandemia le-au dat frisoane seniorilor. Numai gândul că vor sta pe întuneric, în frig și nu vor avea cu ce să-și achiziționeze alimentele de bază, le amintește, din păcate, de ultimii ani ai comunismului.

Semnălele de economisire date de Uniunea Europeană, de lideri marcanți și state dezvoltate ale Europei, ne duc cu gândul la ultimii ani ai regimului Ceaușescu. Este greu să le spunem noi, seniorii, copiilor și nepoților noștri că după 33 de ani de economie de piață, de democrație și capitalism vom trăi ca în comunism, că tocmai ce ne-a oferit atunci CAER (Consiliul de Ajutor Economic Reciproc, înființat la inițiativa URSS în 1949) ne oferă acum Uniunea Europeană din punct de vedere economic. Și nici libertatea pe care am câștigat-o acum 33 de ani nu o mai vedem.

**Ce le oferiți membrilor Asociației C.A.R.P. „OMENIA”?**

În această perioadă, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București oferă seniorilor îm-

prumuturi avantajoase, iar celor aflați în risc social, le oferim programe de asistență socială, programe proprii și programe în parteneriat cu entități reprezentative cum ar fi Fundația United Way România, Fundația Regală Margareta a României. Membrii beneficiază de asistență medicală prin cele cinci cabinete specializate și laboratorul de analize. De asemenea, seniorii participă la activitățile de socializare la cercurile aplicative din cadrul Centrului de Zi, beneficiază de ajutoare nerambursabile sub diferite forme.

**În ce constau aceste ajutoare?**

În primul rând în bani, pentru spitalizare și tratament, în anumite momente critice din viața lor. De asemenea, oferim ajutoare constând în alimente, din partea partenerului nostru principal, Asociația Banca pentru Colectarea și Distribuția Alimentelor, pentru care îi mulțumim domnului președinte Gabriel Sescu. Pe lângă aceasta, preocuparea noastră se extinde, suntem o instituție socială. Socializarea și petrecerea timpului liber

sunt activități foarte importante pentru vârstnici, noi le oferim acest lucru. Nu au foarte multe posibilități materiale, nu-și permit un spectacol, un film sau să facă prea multe deplasări, respectiv vizite, excursii. Tot la noi găsesc locul potrivit pentru astfel de activități. Centrul de Zi, prin cercurile sale (literatură, pictură, mâini îndemânate, engleză, buniicii internați) le oferă seniorilor acel moment, în fiecare zi, unde pot relaționa, se pot bucura de aceste facilități pe care le oferim. La Cercurile de engleză și de bunici internați avem două clase, de începători și de avansați! Pentru anii care vin ne gândim și analizăm la ceea ce le putem oferi seniorilor noștri și, din tot sufletul, sperăm că anii critici 2020-2022 nu se vor mai întoarce. Am avut multe incertitudini, am avut progrese formidabile, că tot mă întrebați de istoria asociației, iar acum după perioada de pandemie relansarea va fi numai în funcție de cerințele membrilor, ele sunt primordiale pentru noi!

(Continuare în numărul viitor)

**Ionuț CRIVĂȚ**

Studiile arată că activitatea fizică regulată poate ajuta la scăderea riscului de demență. Deși acest fapt nu este chiar o noutate absolută, răspunsul la întrebarea “de ce” s-a lăsat mult timp așteptat.

În prezent însă, noi cercetări oferă câteva indicii. Un studiu publicat în ianuarie 2022 în jurnalul *Alzheimer & Dementia* a concluzionat că persoanele în vârstă care rămân active au niveluri mai ridicate de proteine la nivelul creierului care îmbunătățesc conexiunile dintre neuroni. Acest lucru, la rândul său, le îmbunătățește memoria și stimulează cunoașterea, iar impactul protector a fost identificat la toți participanții studiului, chiar și la persoanele care prezentau deja semne de demență.

Unul dintre motivele posibile poate fi acela că activita-

Noi studii privind sănătatea seniorilor

# Putem întârzia îmbătrânirea creierului prin mișcare fizică?



tea fizică promovează sinapse sănătoase, micile buzunare de spațiu dintre neuroni care le permit să comunice. „Ei

sunt într-adevăr acolo unde se întâmplă magia când vine vorba de cogniție”, explică coautoarea studiului Kaitlin Casaletto, profesor asistent de neuropsihologie la Universitatea din California, Centrul de memorie și îmbătrânire din San Francisco și citată de revista americană AARP.

Vestea bună, subliniază ea, este că participanții, care aveau în medie 70 de ani, au reușit să profite de beneficiile exercițiilor fizice pentru creier chiar și la cele mai înaintate vârste. „Se pare că niciodată nu este prea târziu pentru a începe”, spune Casaletto. Deși studiul a constatat că o

activitate fizică mai mare a fost asociată cu mai multe niveluri de proteine sinaptice în țesutul creierului, „acest lucru sugerează că fiecare mișcare contează atunci când vine vorba de sănătatea creierului”, adaugă ea.

Ce exerciții sunt cele mai eficiente pentru a ajuta creierul? Deși este o întrebare dificilă prin prisma faptului că nu toate persoanele pot avea beneficii egale, în urma studiilor se recomandă următoarele tipuri de mișcare: exercițiile aerobice, antrenamentul cu greutatea (ușoare), yoga, tai chi și dansul.

Ionuț ARDELEANU

(urmărire din pagina 1)

**Zilele trecute am urmărit procesiunea funerară dedicată Reginei Elisabeta a II-a a Marii Britanii, cu tot fastul și recunoștința pentru cea care a fost și stângăciile celui care a așteptat atât de mult ca să audă – Regina a murit, trăiască Regele! Între timp armata ucraineană a pornit o ofensivă fără precedent, împingându-i pe ruși până aproape de graniță. Când va apărea acest text, Regina va fi înmormântată, Regele Charles al III-lea va avea deja coroana pe cap, iar rușii probabil vor recuceri teritoriile pierdute. În trei cuvinte fastuos, lacrimi și război. În umbra acestor mari evenimente se desfășoară o viață, mii de vieți, milioane de vieți speriate și constrânse de criza economico-financiară, energetică, socială, a schimbărilor climatice, o criză a vieții și o economisire la sânge a resurselor care o fac să existe. Și, ca să rămânem pe plan extern, pentru că apa costă,**

**iar încălzirea ei costă și mai mult, suntem sfătuiți de ministrul elvețian al energiei, doamna Simonetta Sommaruga (vai ce nume!) să facem duș...doi câte doi, ca să economisim energia termică. Mulți spun că ar fi o exagerare a unui tabloid nemțesc, „Bild”. Am crede, dacă această tâmpenie ar fi singura. Adică cum să intrăm câte doi la duș?! Bine, dacă ești căsătorit îți inviți soția. Dar dacă n-ai, și locuiești singur, cum procedezi? Bați la ușa vecinului de palier, cu care te ai mai bine și-l întrebi: Să trăiești, vecine! Facem un duș împreună? Mai știți anul trecut când eram anunțați sau amenințați de forurile europene că va veni o vreme când totul va fi la comun, casa, veniturile, nevasta, ca în comuna primitivă?**

**În speranța că acest text nu va ajunge sub ochii soției mele, eu aș alege pentru duș între Monica**

**Bârlădeanu și Catrinel Menghia. Sau nu, ele vor cu spumă, șampanie, rățuște, consumă multă apă, mult timp. Aleg ceva mai trecut, nu trufandale. Dar, să revenim totuși cu picioarele în apă rece, caldă nu ne permitem. Peste o lună și un pic ”sărbătorim” Halloween-ul. Aș avea o sugestie, că tot e mai celebrat decât Sf. Andrei. În loc de măști întruchipând vampiri, vrăjitoare, vârcolaci să ne prindem toți pe față, cu elastic, câte o factură de la gaze sau de la lumină. Pe margini, ca niște ciucurași, bonurile de cumpărături. Să vezi atunci sperietura dracului.**

**Ar mai fi ceva, dar nu cu factura, ci cu decretul din 7 februarie 1987, în care s-au stabilit o serie de măsuri de maximă importanță pentru raționalizarea consumului de gaze naturale și a energiei electrice. Au trecut de atunci mai bine de**

**35 de ani, acum n-o vom face din obligație (ca să plătim datoria e(x)ternă a României), o vom face de nevoie.**

**Oricum, românul a fost obișnuit cu puțin, cu foarte puțin. Sărăcia, în partea asta de lume, l-a împins să mai pună o haină pe el și să strângă cureaua de la nădragi până când a ajuns cât o curea de ceas. El, românul, a fost învățat să se bucure și să se minuneze, (în timp ce se încălzește la aragaz până îl ustură ochii și se intoxică cu dioxid de carbon) cum și ce probleme au vedetele și milionarii, pe ce plaje exotice au mai fost în vreme de iarnă. Și, culmea, i se pare ceva perfect normal, căci lui îi rămâne doar teancul de facturi strânse sub telecomanda televizorului.**

**P.S. Chestiunea cu dușul în doi trebuie reglementată, ca să știm și noi cum și cu cine intrăm la duș și mai ales cât stăm acolo.**

## EDITORIAL

### Raționalizarea vieții pe pământ

## Sfatul specialistului

**Dislalia la copii (II)**

*Continuăm seria 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.*

În cadrul metodelor generale de corectare a dislaliei întâlnim:

□ motricitatea grosieră - gimnastica generală (mișcări ale capului, trunchiului, brațelor și picioarelor);

□ motricitate fină – mișcările degetelor;

□ educarea auzului fonematic;

□ gimnastica aparatului fonarticulator (gimnastica facială, linguală, mandibulară, velopalatină și labială);

□ gimnastica respiratorie (educarea respirației).

Astăzi ne vom opri asupra dezvoltării motricității fine și vom arăta cum părinții și bunicii pot contribui la acest fapt prin efectuarea acasă împreună cu copiii sau nepoții, a unor activități specifice.

**Motricitatea fină**

Motricitatea fină reprezintă capacitatea de coordonare și

precizie a mișcărilor degetelor și are un rol foarte important în dezvoltarea copiilor pe cele 3 planuri: afectiv, cognitiv și de limbaj.

Aceasta implică dezvoltarea mișcărilor mâinilor și ale degetelor în vederea auto-servirii sau a realizării unor activități uzuale, constând în prinderea și manipularea obiectelor, de asemenea implică coordonarea mână-ochi, mobilitatea articulară, forța musculară etc.

Motricitatea fină reprezintă un proces complex care cuprinde participarea mai multor arii corticale ale creierului, precum: ariile senzoriale, ariile corticale motorii și ariile corticale de asociație și care pune bazele coordonării funcțiilor neuro-musculo-scheletice.

Studiile neurologice au arătat faptul că aria Brocca, responsabilă în formarea limbajului are implicații și în sarcinile motrice. Aproximativ 70% dintre copiii care au dificultăți motrice în primii ani de viață prezintă un limbaj deficitar.

Copiii preșcolari care sunt

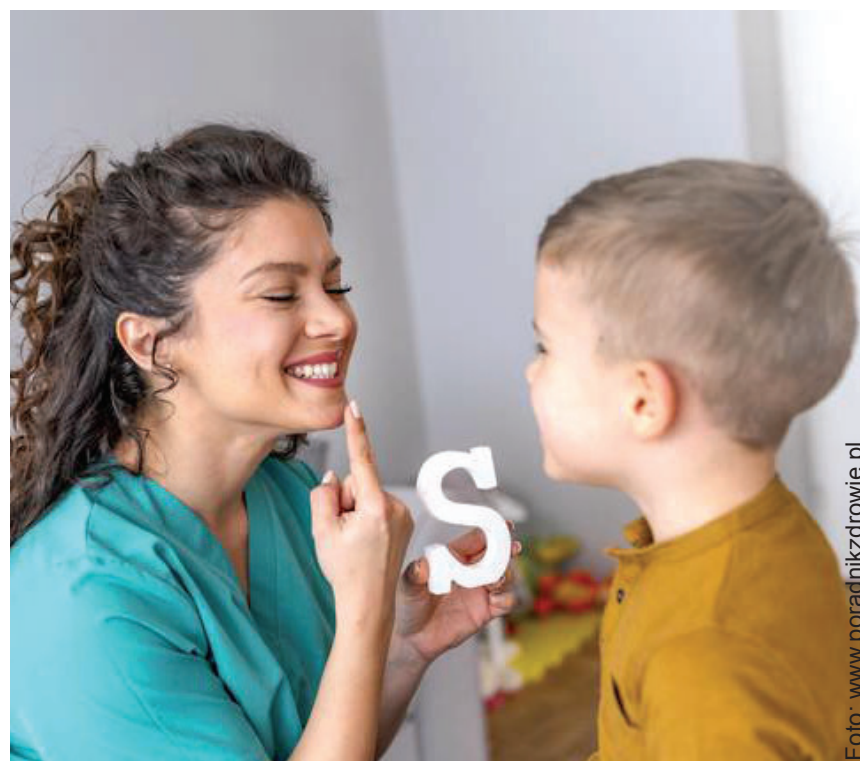


Foto: www.poradnikzdrowie.pl

stimulați să-și dezvolte motricitatea fină a mâinilor au parte de o dezvoltare mai rapidă a creierului, astfel ei au o gândire și o imaginație crescută, o bună memorie și un limbaj dezvoltat conform vârstei.

Copiii cu o motricitate fină bine dezvoltată au o gândire și o imaginație crescută, o bună memorie și un limbaj dezvoltat conform vârstei.

Idei de jocuri pentru dezvoltarea motricității fine a copiilor:

- colorat, lipit, decupat;
- pictatul cu degetelele, cu pensula;

□ înșirarea de mărgelă, paste făinoase, nasturi, etc;

□ legarea șireturilor;

□ folosirea plastilinei pentru a face diverse forme;

□ construirea unui bloc din cuburi;

□ alăturarea unor piese de puzzle;

□ să închidă și să deschidă nasturi, capse, fermoare;

□ transferul de lichide în diferite recipiente (ex. dintr-un borcan cu polonicul în alt borcan); etc.

**Alina MIHĂILESCU,**  
psiholog logoped

**Povești pentru bunici și nepoți****Afară-i toamna cea frumoasă!**

Într-un ținut îndepărtat trăia Bătrânul Anotimpurilor, împreună cu cele patru fiice ale sale: Primăvara, Vara, Toamna și Iarna. Fiecare era de o frumusețe deosebită, iar bătrânul le iubea pe toate la fel de mult, erau lumina ochilor lui. La vremea potrivită, marele ceas al Timpului, care guverna acea împărăție, le arăta că sosise momentul ca cea de-a treia fiică să-și înceapă călătoria spre ținuturile locuite de oameni. Urma să le aducă acestora daruri multe și bogate, ploi mănoase și bogate din Cămara cerului, roade gustoase și multe altele, dar cu toate astea, Toamna tot nu era mulțumită, ea și-ar fi dorit și altceva, ceva

care să o facă să fie iubită de toți oamenii.

– Dar tu ești minunată în felul tău, îi spuse tatăl, ce îți-ai putea dori mai mult?

– Aș dori, se gândi îndelung fata, ca Soarele să strălucească doar pentru mine...

– Dar acest lucru nu e posibil, Soarele e prietenul nostru, iar lumina sa neprețuită vă însoțește pe tine și fiecare din surorile tale în călătoria voastră.

– Eu vreau ca Soarele să fie al meu și să strălucească doar pentru mine, de fapt aș dori să fiu chiar eu Soarele!

– Ce gând mai e și acesta? întrebă mirat Bătrânul Anotimpurilor.

– Dacă nu vrei să-mi faci pe plac și să poruncești Soa-

relui să facă ce te-am rugat, atunci anul acesta nu mai plec nicăieri și nu-mi pasă ce vor crede oamenii...

Văzând că fiica sa rămase neînduplecată în hotărârea sa și că nu mai poate să facă nimic pentru a o îndupleca, bătrânul se retrase pentru a cugeta. Fiica sa era mândră și foarte aprigă în dorințele ei. După un timp, o chemă la sine și îi spuse:

– Dacă vei pleca la vremea potrivită, când te întorci te voi îmbrăca în cea mai frumoasă rochie din câte au existat vreodată. E o haină cum nu există alta pe lume. Dar ai de făcut un singur lucru – să aduni în coșul tău toate razele de soare. Și atunci când le

vei strânge pe toate vei străluci mai frumos ca niciodată, căci vei fi îmbrăcată în haina Soarelui.

Se spune că de atunci, Toamna încearcă în fiecare an să adune cât mai multe raze de soare, pentru a primi de la tatăl său rochia cea minunată, dar, Soarele se retrage în spatele norilor și se ascunde printre copaci, între ramurile și frunzele lor, printre flori și ierburi, aleargă mai iute ca vântul, nu se lasă prins defel, căci razele sale sunt doar pentru aceia care nu sunt mândri, iar frumusețea lui este pentru cei care nu au îndrăzneala de a se crede mai presus decât el!

**Istvan FEKETE**

## Probleme și provocări

# Îmbătrânirea, între stereotipuri și realitate

Se spune că îmbătrânirea înseamnă păr cărunt, riduri, să uiți unde ai lăsat cheile. Lăsând toate acestea deoparte, îmbătrânirea poate aduce cu sine probleme unice de sănătate. Cele mai recente studii arată că vârstnicii reprezintă 12% din populația lumii și se preconizează că în 2050 populația vârstnică va ajunge la 22%, ceea ce înseamnă că este important să înțelegem provocările cu care se confruntă aceștia. Pe măsură ce îmbătrânim, este bine să folosim măsurile preventive pentru ca îmbătrânirea să fie mai ușoară.

Consiliul Național pentru Îmbătrânire din SUA ne atrage atenția că aproximativ 92% dintre persoanele vârstnice au cel puțin o boală cronică, iar 77% suferă de două afecțiuni cronice. Pentru prevenire se recomandă controlul medical anual și menținerea unei diete sănătoase. Dar, să nu uităm un factor important rutina



exercițiilor fizice care ajută la gestionarea sau prevenirea anumitor boli cronice. De la netratarea acestor afecțiuni cronice se poate ajunge la un risc crescut de a dezvolta diabetul, hipertensiunea, tulburările mintale. Organizația Mondială a Sănătății, într-un studiu efectuat în perioada pandemiei, subliniază că peste 15% dintre adulții cu vârsta de

peste 60 de ani suferă de o tulburare mintală. În anul 2020, Organizația SOS (Samaritans of Singapore) a realizat un studiu privind sinuciderile în perioada pandemiei. Din acest studiu a reieșit o creștere de 26% a numărului de sinucideri pe segmentul de vârstă 60 de ani și peste. Acest fapt este consecința izolării crescute, stresului mental și a relațiilor

familiale și sociale slabe.

De asemenea, nu există reguli care să definească atunci când o persoană este în vârstă, deoarece anumiți vârstnici, la 90 de ani, sunt capabili fizic și mental ca și cei de 30 de ani. În timp ce gerontologia implică studiul îmbătrânirii fizice și a efectelor acestora asupra minții, precum și asupra societății, declinul cognitiv la bătrânețe este în creștere. Persoanele vârstnice se confruntă cu mai mulți factori de stres deoarece abilitățile lor funcționale au scăzut, ceea ce include fragilitate. Un alt factor ar fi statutul socioeconomic și de aici suferința psihică.

De fapt îmbătrânirea este inevitabilă și vine cu un set de probleme, iar acestea dacă nu sunt abordate corespunzător pot duce la traume grave. Dacă un membru al familiei sau un prieten are nevoie de ajutor nu conțeniți să îl acordați.

**Irina ANDREI**

## Cum economisim energia termică și gazele naturale

Zilele de vară sunt pe sfârșite, iar toamna bate la ușă. Nu numai cu frunze arămii, ci și cu facturi mai mari la utilități. De aceea, pentru seniorii noștri care au bănuții numărați, avem câteva sfaturi utile pentru economisirea energiei electrice și a gazelor naturale. Potrivit site-ului [www.engie.ro](http://www.engie.ro), pentru a încălzi locuința eficient și a evita consumul inutil de energie, este recomandat să aerisiți periodic caloriferele și să nu amplasați mobilier în apropierea acestora. În plus, este recomandată mentenanța periodică a sistemului de încălzire. Astfel, locuința se va încălzi în mod eficient și veți reduce consumul de energie. De asemenea, în bucătărie, pentru preparatele pe care le pregătiți pe aragaz, este recomandat să utilizați un ca-



pac. Căldura se va păstra în interiorul vasului, iar mâncarea se va găti mai repede, cu un consum de energie redus. Atunci când gătiți, evitați, pe cât posibil, să deschideți ușa cuptorului, pentru că astfel se pierde o cantitate mare de căldură, iar consumul de energie va crește. Evitați risipa de energie și reduceți consumul lunar cu până la 10% dacă

scoateți din priză încărcătoarele și electrocasnicele atunci când nu le folosiți. Puteți înlocui becurile clasice cu cele de tip LED, care consumă de până la 5 ori mai puțin. Atunci când nu puteți beneficia de lumina naturală, optați pentru iluminarea camerei cu ajutorul unui variator electric. Până la 30% din consumul total de energie este utilizat pentru

iluminarea locuinței. Corpurile de iluminat cu senzori de mișcare sunt, de asemenea, o modalitate prin care puteți economisi energie atunci când nu vă aflați în încăpere. Puteți evita consumul inutil de energie electrică și apă, utilizând mașina de spălat doar atunci când este plină. În acest mod, o familie poate economisi până la 11.000 litri de apă pe an. Pentru ca frigiderul dumneavoastră să fie eficient energetic, evitați să îl amplasați lângă cuptor sau calorifer. Setați frigiderul la o temperatură între 1 – 4 °C, iar congelatorul la -18°C. Atunci când schimbați electrocasnicele, optați pentru un aparat din clasa energetică A. Treacănd de la o clasă energetică inferioară la una superioară, consumul de energie poate fi diminuat cu până la 20%.

Alături de partenerii și membrii noștri avem

# O toamnă bogată în activități la Centrul de Zi

Timpul aleargă speriat, parcă oarece demoni nemiloși (și care nemiloși vor să rămână!) îl aleargă... Oare fuge și el de vremurile pe care le străbatem acum, cu toții? Că da, traversăm situații de neimaginat: sărăcie, pandemie, isterie, multe minciuni dătătoare de panică și în final agonie... Noi, doar aflăm! Aflăm că nu mai avem păduri, aur, surse de energie, fabrici, că avem datorii, pe care cu greu le vor putea achita nepoții noștri... Adică aflăm că nu mai avem țară! Frumoasă moștenire li s-a pregătit urmașilor noștri! Storși de țară, vlagă, speranță, sentimente și posibilitatea de a avea curajul pentru proiecte reale de reabilitare a nebunei băltoace în care ne înecăm, încet-încetșor, vrem ca timpul să se scurgă mai repede și să meargă într-un viitor în care să găsim rezolvarea! Cu alți oameni la conducerea țării, care să trudească cu adevărat pentru acest spațiu carpatin, care este casa noastră, leagănul nostru, doina noastră...! Așa cum a fost dintr-un timp ce vine de dincolo de daci și cum trebuie să rămână în veci de veci! În așteptare, supraviețuim cum putem și, încercând să ne ținem inima tare, stăm uniți ca un zid, în calea tuturor mizeriilor care ne încearcă! Astfel, ca un bun exemplu, voluntarii Centrului de Zi al C.A.R.P. "OMENIA", prin activitățile lor, demonstrează că orice necaz e ca un balon: suflă în el crește! Nu suflă nu se umflă... Ca să nu zic că, un necaz e ca porcul. E cu atât mai gras cu cât îi dai mai mult să mănânce! Și pentru că nu vrem să îngrășăm porcul disperării (care roade cu sărg portița inimii noastre și guiță din toate televizoarele înfometat, dorind să se hrănească cu panică și confuzie!), găsim lucruri pozitive care să



ne aducă împliniri și bucurie!

Desigur, resimțim din plin pensiile micșorate, de rata inflației și a scumpirilor de mamente (în mare parte nejustificate), dar pe lângă aceste poveri, în inimile noastre, mai e mult loc pentru iubire, iertare, dorința de a ajuta și un dor nebun de lucruri frumoase! Drept care, pe data de 24 august, sub protecția Centrului de Zi al C.A.R.P. "OMENIA" și îndrumarea Asociației SUD ACTIV-CIVIC, reprezentată de doamna Iuliana Iliescu și a domnului Radu Meiroșu (asociația GEAC), despre care v-am mai povestit în ziarul din iunie, grupul de voluntari instruiți, s-a întâlnit cu persoane din sectorul 5, la sediul Centrului de Zi C.A.R.P. "OMENIA" unde s-au prezentat și notat probleme ce necesită rezolvare, pentru a face viața

cetățenilor mai confortabilă și mai sigură. Firește totul se va realiza cu implicarea Primăriei Sectorului 5 căreia, numitele probleme, i se vor aduce la cunoștință, pentru soluționare. Membrii Cenaclului literar SENIORII OMENIEI, au adus un scurt omagiu Limbii Române, care este sărbătorită pe data de 31 august începând cu anul 2013, când a fost proclamată „Ziua Limbii Române” a românilor de pretutindeni. S-a cântat, s-a recitat și s-a făcut referire la importanța evenimentului. S-au remarcat doamna Delia Stăniloiu, domnul Eftinoiu Marian, domnul Mihai Gheorghe, etc. și nu în ultimul rând doamna Maria Constantin. A fost un prilej de bucurie pentru toți participanții: organizatori și invitați. Dar anume această zi de 31 august, va rămâne

pentru membrii cenaclului, în amintire udată de lacrima despărțirii, pentru că draga lor colegă Maria Constantin, și-a anunțat retragerea din cerc, din motive personale. Cum era de așteptat, sărutări, urări de bine și flori! Dar trebuie să mulțumesc conducerii C.A.R.P. "OMENIA" care, în semn de prețuire, i-a oferit doamnei pe lângă flori, o diplomă de excelență, pe care o merită cu prisosință. Cu atât mai impresionant pentru octogenara noastră doamnă, dar și pentru noi toți a fost faptul că prețioasa diplomă a fost oferită de către chiar domnul președinte al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București: domnul Giorgică Bădărău, fapt care ne-a dat încredere că, suntem și noi, parte din marea familie a OMENIEI!

**Lucia Bădiță SECOȘANU**

## ANUNȚ

**ASOCIAȚIA  
C.A.R.P.  
"OMENIA"  
BUCUREȘTI**  
oferă spre  
închiriere spații  
pentru activități  
socio-eco-  
nomice, aflate  
în două locații  
care dispun  
de curte,  
pe strada  
Amurgului,  
Sector 5  
București.



## 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.

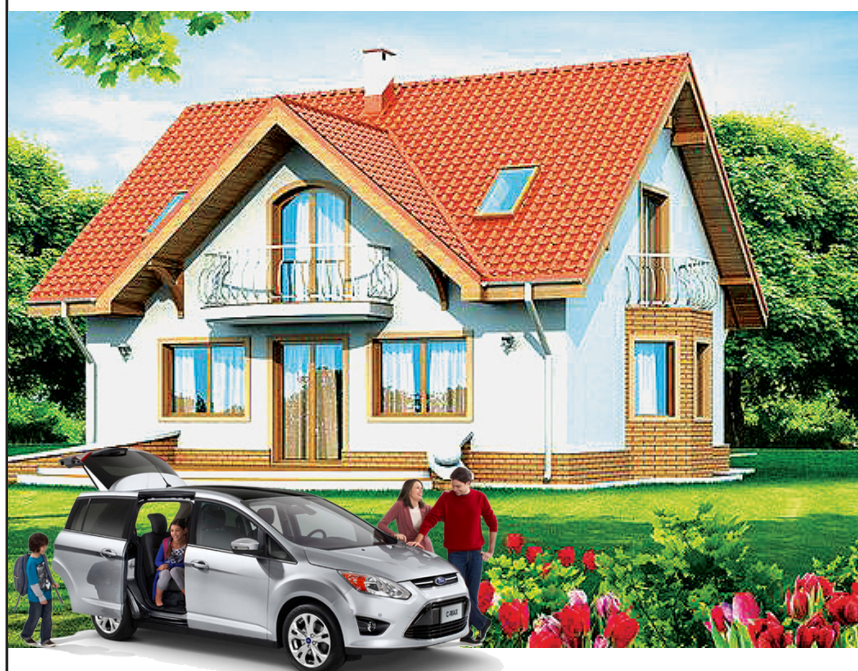
**Servicii cu tarife subvenționate** – consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități de socializare** și terapii ocupaționale în cadrul Centrului de Zi OMENIA. **Gratuit sau prin decontare de la CNAS** – cârje, bastoane, cadre de mers, fotolii rulante, etc. Asociația organizează **excursii** și **pelerinaje** cu transport subvenționat.

## ASIGURAȚI-VĂ PRIN NOI!

Prin intermediul unui **BROKER** autorizat,  
Asociația C.A.R.P "OMENIA" București  
vă facilitează asigurări pentru:

**LOCUINȚE; VIAȚĂ; RCA; CASCO**  
*la cel mai avantajos preț!*

Vă așteptăm la sediul **CENTRULUI DE ZI** din  
Str. Oltului Nr. 4, Sector 5



Allianz TIRIAC  
Asigurări S.A.

ASIROM  
VIENNA INSURANCE GROUP

Credit Europe  
Asigurări

EUROINS  
MEMBER OF EUROHOLD

City Insurance  
Societate de Asigurare-Reasigurare

Groupama  
Asigurări

GENERALI  
Asigurări

OMNIASIG  
VIENNA INSURANCE GROUP



## Omenia TV o voce a pensionarilor din România

Singura platformă online a organizațiilor de pensionari, Omenia TV este un spațiu al schimburilor de experiență și al 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](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**



CONTACT CLARFON

**0319111**



**DOAR ÎN SEPTEMBRIE**  
LUNA INTERNAȚIONALĂ A SURDITĂȚII!

**TESTEAZĂ-ȚI AUZUL GRATUIT!**

ȘI PROFITĂ DE **REDUCERE**

- ✓ 1000 lei la orice aparat
- ✓ 50% la al doilea aparat auditiv
- ✓ 20 rate fără dobândă
- ✓ Oliva și un set de baterii **GRATUITE**

CLARFON - CELE MAI BUNE SOLUȚII PENTRU AUZUL TĂU!

## COLEGIUL DE REDACȚIE



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

Manager de proiect  
**Alina PERJOIU**

Grafician DTP  
**Irina ANDREI**

Redactor-șef  
**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