

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

**Țării îi filează becul,
dar bujorul înflorește...**

Nu mai sunt nici eu un bujor roșu aprins ca pe vremuri, dar nici garoafă agățată pe co-roană n-am ajuns, încă. De peste 32 de ani, de la evenimentele din decembrie 1989, îmi spun părinții, prietenii și soția, de ani mulți, de când ne-am luat – mai stinge un bec!

(continuare în pagina 3)



ANUNȚ IMPORTANT!

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, în parteneriat cu Fundația United Way România și Fundația Regina Maria, au demarat un proiect în vederea efectuării unor analize de screening de cancer la colon pentru vârstnici. În cazul rezultatului negativ, recomandarea este repetarea testului, anual sau la 2 ani. Pentru pozitiv, recomandarea este de colonoscopie la centrul de endoscopie al Spitalului Militar Central, sau oriunde dorește pacientul. Se pot înscrie inclusiv persoane neasigurate, ele putând participa gratuit la testare, iar în cazul unui rezultat pozitiv pot face colonoscopia gratuit. Detalii la Centrul de Zi, Str. Oltului nr.4, sector 5.

De Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice:

**La mulți ani seniori,
La mulți ani „OMENIA”**

Dragi seniori, o lungă vară fierbinte se încheie acum și sperăm la o toamnă îmbelșugată, liniștită și luminoasă. O toamnă care aduce cu ea, ca în fiecare an, ziua de 1 octombrie, Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice. “O societate care nu își prețuiește persoanele în vârstă își neagă rădăcinile și își periclitizează viitorul”. O propoziție pe care cei mai mulți o folosesc, acum ca pe un clișeu, atunci când vine vorba de 1 Octombrie când se sărbătorește Ziua

Internațională a Persoanelor Vârstnice. Dar foarte puțini au înțeles-o. Aceste cuvinte îi aparțin lui Nelson Mandela, el a trăit 95 de ani, dintre care 26 în pușcărie și a luptat toată viața pentru drepturile omului, ale tuturor oamenilor. Astăzi suntem noi pensionari, cu necazurile, suferințele și neajunsurile noastre. Mâine veți fi dumneavoastră, cei care veniți după noi.

(continuare în pagina 5)

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

DOMNULE PROCUROR,
AVEȚI PROBLEME
CU COLESTEROLUL...

PROBABIL DE
LA SALARIUL
GRAS!



Cu domnul președinte Giorgică Bădărău despre

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, de 70 de ani în slujba seniorilor!

Anul acesta, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a împlinit 70 de ani de existență, prilej de analiză retrospectivă și planuri de viitor. Continuăm, astfel, în acest număr cu partea a doua a interviului pe care domnul președinte Giorgică Bădărău l-a acordat publicației noastre.

Domnule președinte, cum vedeți viitorul caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor și de ce sunt ele atât de necesare?

C.A.R.P.-urile sunt extrem de necesare. Din cele 5 milioane de pensionari, peste 1,5 milioane sunt membri ai acestor case de ajutor reciproc, iar dacă ținem cont de fluctuație, care este firească, atunci numărul lor depășește 2 milioane, și dacă adăugăm și membrii adulți ai familiei acestora atunci vorbim de un număr de peste trei milioane. Utilitatea acestor organizații este dovedită de faptul că membrii seniori, găsesc puține soluții atunci când vine vorba accesării unui împrumut la bănci sau la IFN-uri. C.A.R.P.-urile sunt cele care le oferă cele mai bune condiții, cele mai simplificate documente - datorită vârstei membrilor am întocmit o serie de documente, astfel încât să le fie cât mai accesibile. Cei din mediul rural sunt departe de bănci, trebuie să parcură zeci de kilometri, alții nu se descurcă atunci când folosesc un bancomat. Pentru că noi îi ajutăm la întocmirea documentelor de împrumut și le explicăm în detaliu, iar faptul că au o experiență îndelungată în C.A.R.P.-uri, îi determină să solicite serviciile noastre în continuare. În același timp apare și o generație mai tânără de pensionari care au lucrat cu băncile, ca salariați, și

vor servicii mai de calitate și mai multă operativitate. În acest sens avem și împrumuturile pe care noi le numim ”pe l o c ”,



sul de informatizare și digitalizare început în urmă cu 10-15 ani. În această etapă în care ne găsim acum se impune o digitalizare accelerată, repet, dar salariații pe care îi avem indiferent că sunt seniori sau mai tineri trebuie să se pregătească, iar noi vom lua măsurile corespunzătoare. Dotarea cu tehnică modernă este de mare actualitate și necesitate pentru casa noastră de ajutor reciproc, precum și pentru marea majoritate a caselor de ajutor reciproc. Trebuie să facem investiții în softuri moderne, pentru că suntem și noi implicați într-o piață concurențială. Dacă oferim servicii bune,

vedeți evoluția viitoare și dezvoltarea pe plan național și internațional a acestei federații?

Federația Națională „OMENIA” are un viitor legat de casele de ajutor reciproc ale pensionarilor, membre ale acesteia, afiliate, care sunt în număr de 121 și care funcționează în marile orașe, reședințe de județ, dar și în orașe mai mici. Federația trebuie să se modernizeze concomitent cu organizațiile care fac parte din ea. Mai mult, trebuie să fie un motor al modernizării C.A.R.P.-urilor. Din punct de vedere al managementului, trebuie să-l practicăm într-o manieră performantă, să pregătim C.A.R.P.-urile pentru diferite probleme și să modernizăm statutele caselor de ajutor reciproc. Federația le oferă sprijinul pentru o organizare modernă, și coordonează eforturile lor pentru a merge toate în același ritm de dezvoltare. Toate casele de ajutor reciproc s-au dezvoltat ținând cont de condițiile concrete din localitatea (reședință de județ) unde funcționează și de localitățile învecinate, fiecare C.A.R.P. având caracteristici specifice, nu există două organizații identice.

În ultimi ani am avut evaluări din partea Băncii Naționale a României, din partea Băncii Mondiale, evaluări care ne-au făcut să ne dăm seama cam pe unde ne aflăm, care este nivelul nostru de dezvoltare și ce mai avem de făcut. Vârșnicii, prin casele de ajutor reciproc ale pensionarilor, au și ei un viitor. În cadrul acestor organizații își pot arăta calitățile și capacitățile pe care le au, fie că lucrează și ocupă o funcție, fie că fac parte din cercurile aplicative. Ei sunt implicați permanent și mereu alături de noi.

Ionuț CRIVĂȚ

“ Digitalizarea și managementul modern sunt prioritățile principale în activitatea caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor, iar, pe de altă parte, modificările care au apărut în legislație, în codul fiscal, trebuie imediat introduse în documentele proprii. ”

acordate în aceeași zi după verificarea cu rigurozitate a documentelor. Noi, C.A.R.P.-urile, ca să le oferim seniorilor un viitor și să putem rezista pe piața împrumuturilor de nevoi personale, alături de bănci și IFN-uri, trebuie să fim foarte bine organizați, trebuie să continuăm proce-

membrii vor fi mulțumiți, dar ca să oferim servicii bune trebuie să fim foarte bine pregătiți și informatizați, la fel ca băncile.

Sunteți și președintele Federației Naționale “OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România. Din această perspectivă cum

Pensionarea este o schimbare majoră în viață care poate aduce o gamă largă de emoții, de la sentimente de entuziasm și libertate până la temeri și anxietate cu privire la finanțe și umplerea timpului odată ce nu mai există rutina zilnică a unui loc de muncă. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele a căror identitate a fost strâns legată de cariera lor. Mulți oameni descoperă că pensionarea nu este un eveniment, ci mai degrabă o tranziție mult mai lungă, care are mai multe faze.

Cum putem face față provocărilor legate de pensionare:

- Practicați un sport, lucrul cu jumătate de normă sau parcurgeți un curs. Sunt modalități de a menține mintea și corpul active.
- Participați la activități de socializare. Indiferent dacă vă îngrijiți nepoții sau vă faceți noi prieteni la centrul dedicat

Când ajungem la vârsta a treia

Pensionarea, o etapă care trebuie pregătită?

CINCI ETAPE ALE PENSIONĂRII

IMAGINAȚIE - 6-15 ani înainte de pensionare

Lucrătorii devin entuziasmați pe măsură ce pensionarea se apropie.

ANTICIPARE - 5 ani înainte de pensionare

Lucrătorii sunt entuziasmați și plini de speranță până când apar griji și îndoieli.

ELIBERARE - Anul 1 de pensionare

Pensionarii sunt ușurați că au terminat cu stresul de muncă și se bucură de libertatea lor.

REORIENTARE - Anii 2-15

Unii pensionari se simt deprimați și plictisiți, în timp ce alții se reinventează.

RECONCILIARE - 15+ ani de la pensionare

Pensionarii sunt relativ mulțumiți și mai puțin îngrijorați, dar triști, deoarece se confruntă cu probleme de sănătate.

seniorilor, participarea la activități care implică interacțiuni cu alte persoane este vitală.

- Găsiți un scop sau o motivație. Munca de voluntariat sau concentrarea pe o anumită cauză care este importantă poate oferi noi modalități de a da un nou sens vieții.

- Dacă v-ați dorit întotdeauna călătorii, învățarea unei limbi străine, pictura, acum aveți timpul și libertatea de a face acest lucru. Este atât de simplu.

Fără structura unui loc de muncă cu normă întreagă, mulți oameni se străduiesc să-și umple timpul, de aceea este important să existe un program clar cu ore stabilite pentru exerciții, voluntariat, pasiuni sau activități casnice.

Ionuț ARDELEANU

(urmăre din pagina 1)

Îl sting, domnule, îl sting. E un simplu bec banal. Ultimul cu filament. Împrăștiat o lumină caldă, omenească, firească, dar consumă mult. Acum am o cutie cu becuri economice, cu led, formidabile. Consumă, cică, extrem de puțin, ard la relanti, dar neapărat să le brodești căldura. Altfel, stai în apartament ca la terapie intensivă. Ideea este că trebuie să facem economie. La orice de acum încolo. Înaltele foruri și organisme europene, țări cu mare tradiție democratică și atent simțitoare pentru resursele mamei noastre Terra și-au tras o pătură peste genunchi și ne sfătuiesc să economisim gazele, apa, mâncarea etc. Dar, noi, dragii noștri frați europeni, de când ne știm numai într-o economisire am dus-o de aproape 33 de ani încoace, și încă vreo 40 înainte...

EDITORIAL

Țării îi filează becul, dar bujorul înflorește...

Și, apropo de bujor. Când întreaga Europă arde la gândul că o să înghețe la iarnă și odată cu ea și noi, colonia din Est, că nu vor fi gaze suficiente, și că rusul, Doamne ferește, după ce îl calcă pe cap pe ucrainean mai calcă strâmb și prin șanțurile altor țări cu bocancul sovietic Made in USA, ca la Stalingrad, ai noștri conducători în timpul ăsta, visează la bujori roșii pe pereți. Tot în timpul acesta, sute de pensionari stau ca pe vremuri, bătuți de soare și uscați de vânt, ca niște creveți vietnamezi din galantarele alimentarelor de dinainte de 1989, bolnavi, uitați și resemnați, niște umbre cocârjate la coadă, pentru nimic, pentru a căpăta ajutoarele și suplimentele la încălzirea locuinței. Ei, bine, în acest timp, scuzați domniile voastre repetiția sâcăitoa-

re a timpului care nu mai are răbdare, aleșii noștri s-au bătut în Parlament pentru a declara floarea de bujor, din familia Paeoniaceae, ca Floare Națională a României. Astfel, ar fi ieșit și un act normativ care prevede că, citez din el, „în scopul marcării Florii Naționale a României, anual se organizează, la nivel național și local, un Festival al bujorului”. Proiectul de lege a primit 180 de voturi «pentru», 39 «împotriva» și 23 de «abțineri». Celor 39+23 ori nu le plac florile ori au probabil alergii și strănută, atunci când văd o buruiănă. Or, au ceva cu spiritul nostru strămoșesc, cu firul roșu crestat în cruce pe ie, cu istoria și tradiția, cu tot poporul român, ce dracul, care și-a vărsat sângele pe brazda de bujori. De-aia, probabil, au votat așa. Proiectul de lege mai

prevede ca autoritățile locale și județene să organizeze festivaluri, întruniri, expoziții, ele putând susține logistic și material aceste manifestațiuni de cinstire și aleasă prețuire a bujorului românesc. Mă îndoiesc de alesele intenții ale aleșilor noștri. Ce și-or fi zis cu proiectul acesta?

Ori să părem proști cu toții până la capăt, ori să mai rotim cadrele și banii, astfel încât să dăm impresia de democrație și de bună administrare a banului public.

Așa că, pe lângă festivaluri și simpozioane, vom avea acum și o sărbătoare a bujorului.

Pentru asta se vor bate ai noștri, ca brazil, la alegerile viitoare, pentru primării și bugete. Dar, nu pentru bujor, ci pentru bugetul alocat bujorului!

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.

Alte două metode generale întâlnite în corectarea dislaliei sunt dezvoltarea auzului fonematic și exercițiile de miogimnastică.

AUZUL FONEMATIC.

Pentru a putea comunica, copiii învață mai întâi sunetele, iar emiterea și diferențierea lor reprezintă piatra de temelie a învățării limbajului. Aceasta presupune educarea abilităților urechii/auzului copilului de a percepe clar sunetele (fonemele) din care sunt formate cuvintele, prin exerciții de: dezvoltarea atenției auditive, ascultare, imitare, memorare, comparare.

Exerciții pentru dezvoltarea auzului fonematic:

- să îl facem pe copil atent la toate zgomotele din jur. Ce se aude? (o pasăre afară, o bormașină la vecini, cântă muzica, o sirenă, zgomotul unui avion etc.);

Sfatul specialistului

Dislalia la copii (III)

- să luăm pentru început 2 obiecte diferite și să batem în ele. Exemplu cu un creion batem în masă și într-o sticlă goală de plastic. Mai întâi îi arătăm copilului ce facem, batem de câte 3-4 ori în fiecare obiect și îl punem să fie atent la zgomot, ca mai apoi, cu mânuțele la ochi să ghicească în ce am bătut: în sticlă sau în masă. Pe parcurs se vor alege alte 2 obiecte care să sune diferit și se va putea mări de asemenea și numărul obiectelor;

- imitarea de sunete din natură (onomatopee);
- identificarea persoanelor din jur după voce;
- repetarea bătailor ritmice în masă, în tobă;
- memorarea după auz și repetarea unor silabe, cuvinte, propoziții.

EXERCITIILE DE MIOGIMNASTICĂ reprezintă exerciții de mobilitate a aparatului fono-articulator: maxilare, limbă, buze și obraji, vălul palatin. Câteva exemple de exerciții la care se pot implica părinții și bunicii în lucrul cu cei mici pot fi următoarele:

Exerciții de mobilitate a maxilarelor:

- deschiderea și închiderea gurii;
- alternarea mișcării maxilarelor înainte-înapoi și stânga-dreapta.

Exerciții de mobilitate pentru limbă:

- limba iese în formă de lopată (cât mai lată);
- limba iese în formă de săgeată (cât mai ascuțită);
- limba mișcată în colțurile gurii (tic-tac-ul ceasului);
- limba șterge buzele pe exterior, pe interior și mișcări de rotire ale limbii;

- limba șterge dinții pe deasupra și pe dedesubt pe partea exterioară și pe partea interioară;
- limba ghemuită în fundul gurii;
- mișcările limbii sus-jos cu gura deschisă cu limba situată în gură și în afara gurii.

Exerciții pentru buze și obraji:

- umflarea obrazilor și mișcări de sugere a obrazilor;
- mișcări de întindere a buzelor (zâmbetul) și mișcări de rotunjire a buzelor (ca pentru vocala „o”);
- vibrarea buzelor (imitarea motorului unei mașini).

Exerciții pentru vălul palatin:

- exerciții de imitare a căscatului, a înghițitului și de imitare a tusei.

Alina MIHĂILESCU,
psiholog logoped

InfoCons trage semnalul de alarmă și pentru seniori

Atenție la escrocheriile prin telefon!

În fața escrocheriilor de tot felul, vârstnicii sunt grupul cel mai vulnerabil. De aceea, prietenii noștri de la InfoCons – Protecția Consumatorului ne dau câteva sfaturi utile. Escrocheriile prin telefonul mobil sunt dificil de recunoscut. Fiți precaut dacă cineva vi se adresează ca și cum v-ar cunoaște sau în legătură cu apelurile pierdute de la numere necunoscute – se pot aplica taxe ascunse. Escrocheriile prin apeluri pierdute încep prin apelarea numărului dumneavoastră de telefon de către fraudatori, aceștia închizând telefonul înainte să răspundeți. Telefonul a înregistrat un apel pierdut și probabil că nu veți recunoaște numărul de telefon. Puteți fi tentat să apălați numărul respectiv pentru a afla cine v-a sunat. Dacă este vorba despre o



Foto: westend61.de

escrocherie veți plăti tarife la suprapreț pentru apelul telefonic efectuat, fără să știți. Escrocheriile prin SMS funcționează într-o manieră similară, prin mesaje text. Fraudatorii vă trimit un mesaj text de la un număr necunoscut, dar care pare a fi trimis de către un prieten – de exemplu „Bună sunt Ionut.

M-am întors! Când ești liber să ne întâlnești?” Dacă răspundeți din curiozitate, puteți fi taxat la un tarif special pentru mesaje SMS (uneori chiar 4 euro pentru fiecare mesaj trimis și/sau primit). Escrocheria prin concurs SMS sau concurs de cunoștințe generale constă, de regulă într-un mesaj text și vă poate încuraja să vă

înscriseți într-o competiție în vederea obținerii unui premiu mare. De asemenea, mesajul (sau uneori, o reclamă) vă poate invita să participați la un concurs de cunoștințe generale ce pune la bătaie un premiu important dacă răspundeți corect la un număr de întrebări. Fraudatorii obțin câștiguri taxând tarife extrem de ridicate pentru mesajele pe care le trimiteți și orice alte mesaje pe care aceștia vi le trimit vouă. În cazul escrocheriei prin concursul de cunoștințe generale primul set de întrebări va fi foarte ușor. Acest lucru pentru a vă încuraja să continuați jocul. Cu toate acestea, ultima întrebare sau ultimele două întrebări la care trebuie să răspundeți pentru a revendica „premiul” sunt foarte dificile sau chiar imposibil de răspuns corect.

(urmare din pag 1)

Marin Preda, începe romanul „Moromeții” cu Timpul care avea o nesfârșită răbdare cu oamenii, și-l încheie cu Timpul care nu mai are răbdare. Ne regăsim în acest climat. Totul e precipitat, agitat, nervos, nu avem răbdare cu timpurile moderne și cu bătrânii noștri pe care nu-i mai ascultăm, deși ei ne spun ce se va întâmpla în zilele ce vor urma.

Tinerii, unii dintre ei, îi disprețuiesc, îi detestă chiar, că urcă prea încet în tramvai, că se mocăiesc, că vorba poetului Adrian Păunescu: „Ba nu văd, ba n-aud, ba fac pașii prea mici, ba-i nevoie prea mult să le spui și explici”, o repetabilă povară.

Iată, din păcate, că toamna pe care o așteptăm vestește o iarnă încărcată nu cu zăpezi, ci cu facturi uriașe și costuri imen-

De Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice

La mulți ani seniori, La mulți ani „OMENIA”

se pentru simpla supraviețuire. De aceea, trebuie să ne mobilizăm pentru membrii noștri și pentru atragerea de noi membri, în lunile care se anunță extrem de dificile, să fim alături de ei cu împrumuturi avantajoase, cu dobânzi decente, pentru că ei au mare nevoie de noi, ultima lor speranță. Nu sunt cuvinte mari, aceasta este realitatea în care trăim, în care doar omenia noastră le-a mai rămas.

Tema aleasă de Organizația Națiunilor Unite pentru Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice este “reziliența persoanelor vârstnice într-o lume în schimbare”. Vor fi trei evenimente care marchează

această zi importantă, la New York, Geneva și Viena, care se axează pe contribuția femeilor în vârstă la viața societății.

Ultimii trei ani au adus profunde schimbări și provocări în cel puțin trei sectoare la nivel mondial (sănătate, socio-economic, mediu), pandemia și schimbările climatice având un impact global. Aceste aspecte continuă să afecteze oamenii, în special femeile în vârstă care poartă povara dezavantajelor cumulative. Recunoașterea contribuției acestora este vitală, iar vocile, perspectivele și nevoile lor sunt puncte de plecare în crearea de politici care să răspundă acelor provocări ivite

pe plan local, național și global.

La nivel european, Platforma Europeană AGE, salută alegerea acestei teme și consideră că femeile în vârstă sunt un factor important în societatea noastră rezilientă și ar trebui să le oferim tot suportul nostru real.

Vă mulțumesc, dragi seniori că sunteți alături de noi, de marea familie OMENIA și vă urez cu multă prețuire și din toată inima un mare

LA MULȚI ANI!

**Președintele
Asociației C.A.R.P.
„OMENIA” București
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU**

Poveste pentru suflet, minte și poezie

Și totuși vine toamna...

Toamna nu este doar o stare de spirit, una negativă, este și anotimpul recoltelor, al belșugului, când se culeg roadele sădite la începutul anului, iar dacă ne imaginăm că anul poate fi comparat cu o narațiune, în toamnă s-ar regăsi punctul culminant, un moment decisiv, în lunile ce ne-au rămas până la finalul anului, când încercăm să ducem la bun sfârșit, lucrurile începute.

Dacă primăvara și vara întruchipează copilăria și tinerețea, toamna reprezintă maturitatea naturii, când încep să se golească copacii de frunze, culorile devin din ce în ce mai ruginii, iar temperaturile încep să scadă. Toamna este un anotimp al echilibrului, cu excepția zilelor mai friguroase și ploioase, pentru că până și acele zile au rolul de a ne impune mai multă odihnă și puțin răgaz pentru noi.

Din fericire, instrumentele necesare pentru a obține aceste lucruri sunt la îndemâna tuturor și ne putem înfrumuseța singuri viața, ferindu-ne astfel de astenia de



toamnă și mai ales de stările deprimante în mrejele cărora cădem, de cele mai multe ori, fără de voie, datorită unei vulnerabilități la care din ignoranță ajungem, noi, generația stresată. Odihna și o alimentație sănătoasă, bogată în fructe și legume care conțin vitamine, ne pot fi de mare folos. Dacă este cazul se poate apela chiar și la suplimente alimentare.

Anumite fructe și legume precum strugurii negri, prunele, merele roșii, varza ro-

șie, sfecla, ceapa roșie conțin substanțe antioxidante cu efecte benefice asupra organismului. În zilele frumoase de toamnă plimbările sunt binevenite, atât pentru a ne relaxa cu peisaje pastelate și romantice, cât și pentru a face mișcare.

Nostalgia, melancolia, chiar și tristețea sunt sentimente umane și nu sunt deloc lipsite de însemnătate și o oarecare frumusețe. Dacă nu am fi niciodată triști cum am mai putea afla ce

înseamnă bucuria?!

Aceste stări de spirit au fost și sunt momente de inspirație pentru poeți, pictori, scriitori, fotografi, muzicieni. Terapia prin muzică este bine cunoscută și are rolul de a ne face să ne simțim mai bine, dându-ne o stare de echilibru și ne ajută să controlăm mai bine stările depresive. Rugăciunea este o metodă de încărcare spirituală pozitivă și este o armă puternică împotriva persoanelor din jurul nostru care sunt mereu prost dispuse, negativiste și cărora le face o plăcere deosebită să își plângă tot timpul de milă încărcându-i inutil pe ceilalți cu problemele lor. Câteva clipe petrecute la biserică ne pot încălca de liniște și speranță. De asemenea, o carte bună ne poate schimba foarte repede starea de spirit și desigur ne va îmbogăți intelectul. Depresia și astenia de toamnă pot fi controlate, pentru că doar noi putem schimba oricând modul în care primim ceea ce ne oferă viața.

Istvan FEKETE

Cu drag, de ziua seniorilor noștri

Centrul de Zi, în straie de sărbătoare!

Trăim un moment istoric, absolut nemaîntâlnit. Cine-i vinovat? Or fi guvernării noastre? Uniunea Europeană? SUA? Papa de la Roma? Cred că toți la un loc, strâns uniți într-o papiotă de interese. Tragic este că noi suntem torși și storși în respectiva papiotă. După părerea mea, m-aș lipsi bucuroasă de democrația pe care o suportăm și aș accepta anarhia! Nu-s nebună, dar m-am săturat de o ordine socială care servește cui? Sigur nu-mi servește mie: „omului de rând”! Și, cum nici informațiile ce ne sufocă priceperea (oferite cu prea mult sânge de mass-media), nu vin să facă un pic de ordine în sufletul nostru, suntem blocați. Blocați într-un bloc de gheață și panică nesfârșită...

Revine pandemia? Dau rușii bomba atomică? Ne iau ungurii Ardealul? Vom putea plăti facturile uriașe? Se mărește totuși pensia? Vom fi târați în război? Întrebări cărora doar timpul le va oferi un răspuns, dar care dau dureri de cap și ne fac să nu mai știm pentru ce trăim! Sau, dacă o să mai trăim! Preocupări care sunt generate tocmai de către cei aleși de noi pentru a ne oferi liniștea zilei de mâine! Ei nu sunt trași la răspundere, nu dau socoteală... ei sunt nu-i așa, ALEȘI! Ei nu au copii? La ce să se aștepte țara asta dacă în fruntea ei, vor veni progeniturile acestora? Azi, aș schimba bucuroasă această față murdară și vicleană a lumii democratice, cu una plină de lumină, zâmbete și flori! Sigur nu pot, dar știu că florile încă zâmbesc la ferestre, în parcuri, pe câmpuri spre bucuria noastră, lumina trăiește în fiecare din noi dar o putem vedea doar dacă ținem ochii sufletului deschiși, iar despre zâmbete... Ele sunt tot în noi, și știm că românul de când se știe a făcut „haz de necaz”...



Deci pot să cred că, pentru a așterne o perdea deasupra peste toate ororile ce ne sufocă ființa, trebuie să ne iubim, să ne ajutăm unii pe alții, și să petrecem. Și... mai bine mori de răs, decât de frică. Alături de prieteni dragi, „greul e mult mai ușor”, vă spun. Și să exemplific ceea ce vreau să spun, iată grupul de voluntari de la Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București: se întâlnesc, vorbesc, râd, sunt activi, într-un cuvânt trăiesc frumos. Se poate. Și iată de curând, Cenaclul literar din cadrul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București a sărbătorit Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, bucurându-se de prezența domnului Giorgică Bădărău, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, a domnului Bajku Mihai, șeful Centrului de Zi și a doamnei Andreea Ștefan, asistent social, care a fost mereu alături de voluntarii centrului cu înțelegere, sfaturi și soluții pentru problemele fiecăruia. Mai mult, se oferă de câțiva ani (voluntar) să ajute pe oricine dorește, să descâlcească tainele limbii engleze. Nu-i puțin lucru... Deci: cu acest prilej, cei prezenți au urmărit

pentru început un frumos discurs omagial susținut de domnul președinte, care a oferit diplome de merit și excelență voluntarilor care, și-au oferit timpul și sufletul în cadrul activităților Centrului de zi, pe parcursul mai multor ani.

Cum spuneam, cenaclul literar, a prezentat câteva gânduri frumoase oaspeților care au avut plăcerea să vină să-i vadă. O zi senină și calmă de început de octombrie a ținut companie celor prezenți, astfel că, frumosul eveniment a decurs cum nu se putea mai bine. Trebuie să numesc pe toți participanții activi ai acestei prezentări, pentru că toți s-au afirmat printr-o prestație de excepție: Doamna Valerica Cârtoajă a recitat și cântat și îi mulțumesc pentru prezență cu atât mai mult cu cât are probleme serioase de sănătate.

Dar, unde-i iubire și bucurie totul e posibil, tocmai ce spuneam o țără mai devreme. Domnul Gabriel Cobori, ca întotdeauna ne-a adus în atenție creații ale unor monștrii sacri din pleiada poezilor români. Astfel, i-am avut alături pe neprețuiții Marin Sorescu și Adrian Păunescu, pentru care firește îi mulțumesc. Doamna Delia Stăniloiu, nu mai are nevoie

de nicio prezentare. Versul său suav, dar plin de greutate, ajunge de fiecare dată la inima ascultătorului... Cu un condei viguros, domnul Marian Eftinoiu, cucerește de fiecare dată! Vocea noastră de neînlocuit, octogenarul Mihai Gheorghe, ne-a mângâiat auzul, și mai apoi, dar nu în ultimul rând am fost acolo și eu să-mi fac mărturisirea de suflet și să mă bucur de toți: actori ai evenimentului dar și de oaspeții care ne-au răsplătit cu generozitate prin aplauze, zâmbete și calde îmbrățișări. Cum spuneam toată lumea s-a simțit excelent, mai cu seamă că, ne-am bucurat de surpriza zilei: vizita Anuței Arghiroi, cunoscuta cântăreață de muzică populară care prin prezența domniei sale a oferit floarea de aur din cununa evenimentului! Mulțumim cu mic cu mare pentru recitalul pe care l-ai dăruit cu atâta dragoste, iubită Anuță. Singurul regret al întâlnirii a fost că s-a treminat. Vorba ceea: „ce-i cu adevărat bun, e prea puțin, e indecent, sau... îngrașă”. Repet deci: poate oricine să depășească nebunia în care suntem conservați. Tot ce trebuie, e să-i dăm vieții prețul meritat.

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.

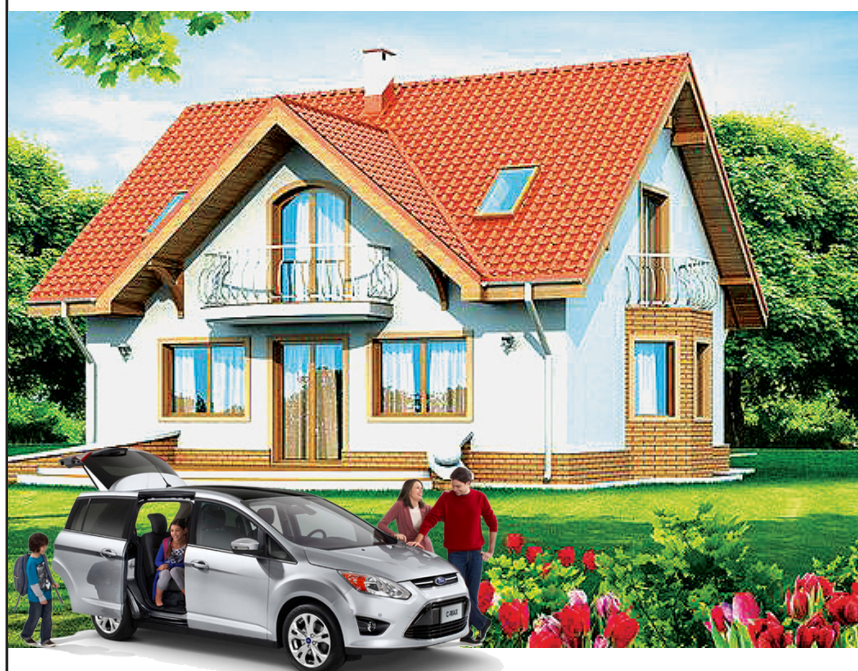
Servicii cu tarife subvenționate – consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități de socializare**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

Octombrie
OFERTA



TESTEAZĂ-ȚI AUZUL GRATUIT!
ȘI PROFITĂ DE **REDUCERE**

- ✓ 1000 lei la orice aparat
- ✓ 50% la al doilea aparat auditiv
- ✓ 20 rate fără dobândă

Your Future Sounds

Clarfon



031.9111



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;
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