

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

O vară de foc și nebunie, la final?



Trăim sfârșitul unei veri cum n-a mai fost alta. Finalul unor concedii și vacanțe cum n-au mai fost altele.

(continuare în pagina 3)



Mesajul domnului președinte ec. Giorgică Bădăraș

La mulți ani, seniori, la mulți ani generațiilor viitoare!

Suntem la sfârșitul lui septembrie și câteva zile ne mai despart de Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice care este marcată în fiecare an pe 1 Octombrie pentru a promova drepturile persoanelor vârstnice prin încurajarea de a participa activ la viața economică, politică, socială și culturală, dar și pentru promovarea unei imagini pozitive a îmbătrânirii, lipsită de discriminare, prin incluziune socială. Cam așa sună aceste cuvinte pe care

le veți întâlni cu orice ocazie atunci când sărbătorim această zi.

Din păcate, în ultimii ani, în ceea ce îi privește pe vârstnicii României, parcă totul merge împotriva lor. Sărăcia care s-a cronicizat, pandemia care a spulberat vieți și a șubrezit considerabil sănătatea oamenilor, un război la granița țării au contribuit la această stare de fapt.

(continuare în pagina 3)

OFERTĂ LA „OMENIA”

Asociația C.A.R.P. „OMENIA”

vine cu cea mai generoasă ofertă de împrumuturi:

- PENTRU CAZURI SOCIALE CU DOBÂNDĂ DE 3% PE AN;
- PÂNĂ LA NIVELUL FONDULUI DE COTIZAȚIE CU DOBÂNDĂ DE 5% PE AN;
- LA TERMEN ÎNTRE 30 - 90 DE ZILE;
- URGENȚELE 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



Conferința națională "Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă"

Specialiști și soluții pentru îmbunătățirea calității vieții vârstnicilor

La sfârșitul lunii septembrie, pentru a marca Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, a avut loc, la Teatrul Național București, Conferința Națională "Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă", ediția a VII-a. Acest eveniment unic în România, care are ca scop creșterea calității vieții persoanelor vârstnice, a adus împreună peste 100 de specialiști din toată țara – asistenți și lucrători sociali și furnizori de servicii sociale, atât din mediul privat, cât și din cel public, organizații neguvernamentale de la firul ierbii și platforme naționale sau internaționale care lucrează cu seniori, instituții de referință și parteneri instituționali, precum și vârstnici care inspiră prin atitudinea și mentalitatea lor.

Fundația Regală Margareta a României – de care ne leagă o lungă și fructuoasă colaborare – este inițiatorul și organizatorul acestui eveniment ce se află în avangarda demersurilor care susțin și îmbunătățesc calitatea vieții seniorilor din România.

Aproape 4 milioane de pensionari în România

În România, populația vârstnică numără astăzi peste 3,7 milioane persoane, iar principalele lor provocări sunt: lipsa resurselor pentru o viață decentă, sănătatea precară, sentimentul de inutilitate, dar și singurătatea – o realitate îngrijorătoare, care afectează 1,3 milioane dintre seniori, potrivit ultimelor date ale Institutului Național de Statistică.

În acest context, conferința a reprezentat un reper esențial pentru toți cei implicați în crearea unor schimbări pozitive în viața vârstnicilor din România. Evenimentul „Bune practici pentru o bătrâ-



nețe frumoasă" a fost dedicat atât identificării problemelor actuale ale vârstnicilor din România, cât și găsirii soluțiilor relevante și actuale.

Experți din sfera publică, socială sau specialiști în domeniul senectuții, la nivel național și internațional, au prezentat cele mai recente statistici privind populația vârstnică, soluții inovatoare cu rezultate dovedite, precum și exemple de practici eficiente pentru susținerea seniorilor dependenți sau pentru îmbătrânire activă, care ar putea fi implementate în comunitățile celor preocupați de creșterea calității vieții vârstnicilor din România.

Societatea civilă în sprijinul vârstnicilor

La eveniment au fost prezenți peste 100 de participanți implicați în proiecte de susținere a seniorilor, reprezentanți ai sectorului privat și public, organizații neguvernamentale și platforme naționale sau internaționale care lucrează cu seniori, profesioniști din domeniul responsabilității sociale ai companiilor, precum și seniori care pot fi o sursă de inspirație prin mentalitatea și atitudinea

Fundația Regală Margareta a României, de peste 30 de ani în slujba seniorilor

Înființată în 1990 de către Majestatea Sa Margareta, Custodele Coroanei române, împreună cu tatăl său, Regele Mihai, Fundația Regală Margareta a României este astăzi o organizație neguvernamentală de elită care sprijină copii, tineri și vârstnici prin intervenții durabile, bazate pe schimbul de experiență și valori între generații. Cu o experiență de 33 de ani, Fundația Regală Margareta a României vine în sprijinul persoanelor vârstnice prin programe menite să crească calitatea vieții acestora, cu implicarea voluntarilor și mobilizarea partenerilor instituționali și a întregii comunități, cele mai recente fiind Telefonul Vârstnicului, Fondul pentru Vârstnici și Centrele Comunitare. Mai multe detalii pe www.fmr.ro.

lor pozitivă.

Subiectele de dezbate au acoperit o gamă largă de aspecte esențiale, inclusiv politici sociale, rolul asistentului social în serviciile pentru seniori, demografie și strategii europene, drepturile vârstnicilor, îngrijirea în centrele rezidențiale sau la domiciliu, abilități digitale pentru seniori, excluderea socială a vârstnicilor și implicațiile asupra politicilor sociale, bune practici de asistență

asigurată de organizațiile neguvernamentale, activități intergeneraționale sau de socializare și petrecere a timpului de către seniori.

Topul nevoilor vârstnicilor din România și soluțiile oferite acestora a fost prezentat de Telefonul Vârstnicului – serviciu social licențiat – pe baza datelor colectate în cei 8 ani de funcționare și a peste 89.000 de interacțiuni înregistrate cu seniori din toată țara.

(urmare din pagina 1)

Pe lângă toate acestea, ireversibil, așa e viața, populația lumii îmbătrânește. Nu mai este o observație ci o certitudine evidentă susținută de studii de specialitate. Fiecare țară din lume se confruntă cu o creștere a numărului de persoane în vârstă. Îmbătrânirea populației este pe cale să devină una dintre cele mai semnificative transformări sociale ale secolului al XXI-lea, cu implicații pentru aproape toate sectoarele societății, inclusiv piețele muncii financiare, cererea de bunuri și servicii, cum ar fi locuințe, transport și protecție socială, precum și structurile familiale și

Mesajul domnului președinte ec. Giorgică Bădărău

La mulți ani, seniori, la mulți ani generațiilor viitoare!

legăturile intergeneraționale.

Secretarul general al ONU, domnul António Guterres, atrăgea atenția anul trecut, de Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, asupra „rezilienței celor peste un miliard de femei și bărbați în vârstă într-o lume în schimbare rapidă”, spunând că „ultimii ani au fost martorii unor revolte dramatice – iar persoanele în vârstă s-au aflat adesea în

epicentrul crizelor, vulnerabile la o serie de provocări, cum a fost cea a pandemiei de COVID 19, agravarea crizei climatice, proliferarea conflictelor și creșterea sărăciei”. Cu toate acestea, în fața acestor amenințări, persoanele în vârstă „ne-au inspirat cu rezistența lor remarcabilă”, sublinia domnia sa. Și asta este tot o certitudine evidentă.

Generații vin și trec, con-

tează doar ceea ce lasă ele în urmă și ce au clădit în viață, urmașilor fiindu-le pildă de învățătură, moralitate, demnitate, pentru ca la rândul lor să aibă cui și pentru ce să ureze la mulți ani, în fiecare an, de 1 Octombrie!

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

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

O vară de foc și nebunie, la final?

Trei luni de foc, cele mai călduroase, cică, de când omul a inventat măsurătorile termodinamice, trei luni în care s-a ridicat mercurul în termometre și s-a scurs mult sânge și multe lacrimi. Cel puțin la noi!

Da, dragi cititori, cea mai călduroasă vară din istorie. Nu știm ce-au trăit dinozaurii atunci când a venit tăvălugul peste ei, ce apă și fulgere a înghițit Pământul în Cartea Genezei, ce focuri și pucioasă au căzut din cer peste Sodoma și Gomora, ce veri au îndurat marile imperii antice în campaniile lor de cucerire a noroadelor lumii. Sau cât de arzător și luminos a fost întunecatul Ev Mediu. Știm totuși că, de când neamțul Daniel Gabriel Fahrenheit, care în 1724, a introdus scara termodinamică cunoscută sub numele „scara Fahrenheit” (folosită acum restrâns doar în spațiul SUA și câteva state/insule), iar mai apoi de când suedezul Anders Celsius, cu scară sa din 1742, iar peste doi ani, un alt suedez, Carl Linné, care i-a dat forma actuală

(folosită peste tot), n-a mai fost o asemenea căldură pe pământ. Nu-i nimic, anul viitor, așa cum ne-au obișnuit specialiștii, va fi din nou cea mai călduroasă vară din istorie.

Se spune, pe drept cuvânt, că la temperaturi excesive toate ființele vii o iau razna. De la insecte și până la hommo sapiens. Viespile, păianjenii, țânțarii, până și bielele furnici devin agresive, adică înțepă, ciupesc, umblă haotic. Animale domestice de hommo sapiens, de-a lungul veacurilor, respectiv pisici, câini, găini, ovine, bovine, cabaline, trântesc, smucesc, mușcă, zgârie. Într-un cuvânt, ceva se întâmplă cu ele, micile lor sisteme de gândire sunt afectate de căldură. Citez din Wikipedia, eu neavând studii de specialitate, dar nici în clinici în mâneacă cu acest domeniu, - „Sistemul nervos (latină Systema nervosum) al unui animal (incluzând omul) coordonează activitatea mușchilor, monitorizează organele, primește

și prelucrează informațiile primite prin organele de simț și inițiază acțiuni. Cu alte cuvinte, sistemul nervos este responsabil pentru menținerea homeostaziei (echilibrul intern al corpului). Cu cât urcăm pe scara de evoluție a organismelor, cu atât sistemul nervos devine tot mai complex, iar posibilitățile lui de a recepționa, interpreta și reacționa corespunzător informațiilor din mediul înconjurător, sunt tot mai perfecționate.”

Rețineți, vă rog, cele două afirmații esențiale: „Sistemul nervos al unui animal (incluzând omul)” și, respectiv, „cu cât urcăm pe scara de evoluție a organismelor, cu atât sistemul nervos devine tot mai complex”.

Acum, explicați-mi și mie, vă rog, cum, exceptând animalele care, independent de voința lor, sunt afectate de mediul înconjurător, celelalte animale – hommo sapiens –, cele mai superioare vietăți de pe Terra, pot comite cu bună știință, fapte abomi-

nabile,ucid, înfometează și își umilesc semenii prin răutate, nebunie corupție și ignoranță? Bătrânii exterminați în azile de „lux”, mame care își aruncă pruncii pe geam, beizadele drogate în mașini de colecție care umplu de sânge șoselele, mușmalizări prin telefoane la cine trebuie, stații GPL mai eficiente decât bombardamentele aviației germane asupra Bucureștiului, în 1944, australopiteci veniți pe litoral să bată salvamarii care vor să-i salveze de la înec. Sau pe jandarmi.

Sub budigăii de vară, fustițele până la fund și sâni pe-afară, pantalonii de in și „ștofă dă firmă”, evident, dacă adie o țără vântul mai tare răsare părul de maimuță. Dar nu ca o consecință a neglijenței sau o lipsă a pudibonderiei moderne și a igienei, ci a sinistrei involuții. Peste decenii, dacă vom mai face umbră acestui pământ, care își repetă ciclul, nu ne vom mai trage din maimuță, ci, vom avea onoarea ca maimuțele să se tragă din noi...

Sfatul specialistului

De ce a devenit cititul greoi, plictisitor și obositor pentru copiii și tinerii crescuți în era TV?

Urmând firul narativ al articolului precedent în care am prezentat efectele negative ale televizorului asupra creierului uman, voi descrie în câteva rânduri cum vizionarea excesivă a programelor TV face ca cititul să devină greoi, plictisitor și obositor în rândul copiilor și tinerilor.

Efortul mental solicitat de TV este inferior comparativ cu efortul mental depus la citit, iar lectura este înlocuită cu o plăcere ușor de obținut oferită de micul ecran.

În cercetările sale Maria Winn (1996) compară experiența vizionării TV cu cea a cititului, astfel (vezi tabelul):



Copiii care petrec mult timp în fața TV-ului așteaptă de la lectură să fie una facilă și comodă, derulată într-un ritm rapid, pentru a nu se plictisi, cu înțelesuri și imagini

oferite direct fără a depune efort pentru înțelegerea și însușirea semnificațiilor cuvintelor citite.

Incapacitatea de a citi a copiilor și tinerilor de astăzi nu este cauzată de faptul că aceștia nu cunosc literele, nu pot lega silabe sau nu pot citi, ci de faptul că nu înțeleg ceea ce citesc. Ei sunt așa numiții analfabeți funcționali. Analfabetul funcțional știe să citească, doar că nu înțelege ceea ce citește, prezintă o incapacitate de a putea lega și urmări sensul cuvintelor dintr-o frază și mai apoi dintr-un text, iar aceste lucruri se suspectează că se întâmplă și din cauza nedevoltării corespunzătoare a centrilor executivi ai creierului, a ariilor cortexului prefrontal. (Healy, 1990)

„Efectele micului ecran asupra minții copilului” autori V. Gheorghe, N. Criveanu, A. Drăgulescu, Editura Institutul de Cercetări Psihosociale și Bioetică, 2018, București.

Alina MIHĂESCU,
psiholog logoped

VIZIONAREA TV	LECTURA
Blochează procesul imaginativ – oferă imagini deja formate	Dă frâu liber imaginației prin construirea și transpunerea în imagini a înțelesului cuvintelor
Ritmul de derulare al imaginilor este impus și rapid, iar derularea cu o viteză foarte mare face să depășească capacitatea creierului de a procesa informația	Ritmul de citire este mai lent
Atitudine pasivă, atenția este captivată și susținută de stimuli externi	Solicită atenția și concentrarea, atenția este condusă către interior

A face puzzle-uri, a juca jocuri care stimulează memoria, a participa la diverse cursuri și a citi sunt activități la care apelăm adesea pentru a ne ajuta să ne menținem creierul în funcțiune. În ultimul timp, cercetările arată că ceea ce mâncăm, cât de des faceți exerciții fizice și tipul de exerciții pe care îl faceți vă pot reduce riscul de demență într-o măsură mai mare decât se credea anterior, potrivit InfoCons. Dacă mâncăm deja într-un mod care îți protejează inima — multe cereale integrale, legume și fructe și puține grăsimi saturate, sodiu și alimente „junk” ultraprocesate — există o veste bună: îți protejezi, de asemenea, creierul. Un sistem cardiovascu-

Mens sana in corpore sano

Ce trebuie să mâncăm pentru un creier sănătos

lar sănătos menține vasele de sânge în mișcare, permițând un flux sanguin bun către creier și reducând riscul de hipertensiune arterială, accident vascular cerebral și demență.

În contextul unei diete sănătoase, includerea următoarelor în farfurie în mod regulat poate oferi creierului o protecție suplimentară: **Grăsimile sănătoase** - mono și polinesaturate găsite în alimente precum avocado, măsline, nuci, semințe și ulei de măsline previn boli de inimă

și accidentele vasculare cerebrale, ambii fiind factori de risc pentru boala Alzheimer.

Acizii grași Omega-3, un tip de grăsime polinesaturată, care se găsesc în fructele de mare, nuci și semințele de chia și in, pot încetini îmbătrânirea creierului. **Fructe de pădure** conțin flavonoide, care sunt compuși antioxidanți puternici. Ele protejează celulele creierului de stresul oxidativ dăunător și contribuie la stimularea memoriei. **Legume cu frunze verzi** sunt alimente

puternice, bogate în nutrienți, au carotenoide, vitamina K și flavonoide, care au proprietăți antiinflamatorii și antioxidante. **Leguminoasele** sunt bogate în fibre.

Pe măsură ce aportul de fibre a crescut, la fel au crescut și scorurile la un test de funcționare a creierului care a măsurat procesarea informațiilor, atenția și memoria. Fructele, legumele și cerealele integrale sunt alte surse bune de fibre. Ele pot ajuta creierul într-un mod neașteptat.

În fiecare an, pe 19 septembrie, vechii camarazi ai Regimentului 22 Tancuri din Divizia 57 Tancuri se întâlnesc pentru a sărbătorii anii scurși de la înființarea regimentului, al doilea din țară ca dotare și prestigiu după cel de la Târgoviște (1921).

Astfel, acum 55 de ani, în 1968, printre măsurile luate imediat după invadarea Cehoslovaciei de către armata sovietică a fost și aceea de a se înființa noi mari unități, iar altele să fie redislocate pe principalele direcții amenințate în cazul unei agresiuni armate. Acest proces de

55 de ani de istorie militară

Tanchiștii Diviziei 57, la aniversare!

dezvoltare a inclus și înființarea celei de a doua divizii de tancuri a armatei române, respectiv Divizia 57 Tancuri, care de-a lungul timpului a reprezentat o resursă de cadre de ispravă pentru Ministrul Apărării Naționale.

Zilele trecute, într-un cadru cum nu se putea mai potrivit, la palatul Cercului Militar

Național, sanctuar al istoriei și tradiției militare românești (de la a cărei inaugurare, în prezența regelui Ferdinand s-au împlinit 100 de ani) tanchiștii diviziei au sărbătorit cum se cuvine, au primit diplome de excelență, dar cel mai important s-au revăzut după atâția ani. La acest minunat eveniment au participat și membri

ai asociației noastre, alături de domnul președinte Giorgică Bădărău, tanchiști adevărați, mândri de arma pe care au slujit-o sub drapelul României. Le urăm și noi pe această cale un călduros la mulți ani și le mulțumim pentru spiritul de sacrificiu și înaltul patriotism de care au dat dovadă!

Alina PERJOIU



A fost odată ca niciodată un băiețel care iubea foarte mult natura. În fiecare anotimp, micuțul se bucura să iasă afară, să se plimbe și să se joace în aer liber, chiar dacă uneori vremea era potrivnică. Într-o zi, băiatul se plimba agale prin grădină, admirând priveliștea minunată a naturii în miez de toamnă.

- Ce pictor talentat este Toamna! gândi acesta fermecat de culorile frunzelor care zburdau pe bolta cerească asemeni unor fluturași zglobii. Mi-aș dori din toată inima să fiu și eu o frunză și să plutesc prin aer. Aș putea vedea totul de sus, m-aș juca și m-aș bucura să zbor ca o pasăre.

Nici nu ajunse la final gândul copilului că și simți deodată cum o forță nevăzută începe să-l ridice de la pământ și să îl poarte tot mai sus, până în înaltul cerului. El era foarte încântat, dar și foarte confuz, pentru că nu știa ce i se întâmplă. În cele din urmă, a înțeles că devine o frunză.

- Minunat! strigă entuziasmat micuțul, făcând tumbă în aer, printre frunzele ruginii care foșneau în adierea plăcută a vântului jucăuș.

Vântul îl purtă într-un loc magic unde erau tot felul de minunății pe care băiețelul nici în cele mai frumoase vise nu și le imaginase vreodată

Povestea unui băiețel



și ajunsese deasupra unei livezi cu fructe de toamnă. Acolo văzu cum două pere mai certărețe se contraziceau privind frumusețea lor:

- Sunt grasuță și coaptă! Toată lumea mă place, fiindcă sunt cea mai mândră dintre toate.

- Ba bine că nu, soro! spuse cealaltă de lângă ea. Eu sunt slabă și gustoasă, toți îmi spun că-s delicioasă!

- Nu vă mai certăți! amândouă sunteți frumoase, spuse băiatul, încercând să le împace. Văzând că nu e chip să ajungă la o înțelegere, copilul plecă mai departe, continuându-și misterioasa călătorie. El a dat peste o grădină cu legume uriașe care cântau despre importanța vitaminelor. Băiatul deveni și mai curios. „Oare unde se afla și ce fel de loc era acela în care putea fi des-

lușit glasul fiecărei plante și viețuitoare?!”

Ajunse în fața unui palat de aramă, împodobit cu tot felul de frunze. Acolo îl întâmpină o fată cu părul de culoarea castanelor coapte, cu ochii căprui și zâmbitori. Aceasta îi spuse băiatului că ea era Zâna Toamnă și că l-a chemat în împărăția sa pentru a-i răsplăti prețuirea pe care el o avea față de natură. Zâna l-a dus pe copil în curtea palatului, arătându-i grădina ei cu flori și spunându-i că poate să aleagă orice floare dorește. Băiețelul păși cu admirație și timiditate printre straturi. Erau atâtea flori și atâtea culori! Fiecare cu parfumul ei. Aromele îmbietoare îl îndemneau pe copil să viseze un loc magic în care micuțele zâne, elfi și spiriduși năzdrăvani se iveau din petalele deschise ale fiecărei

floricele. Băiatul parcă auzea „la-mă pe mine!”, „Ba pe mine!”. Totuși, o singură floare îi captase atenția: o crizantemă galbenă de culoarea soarelui.

- Această floare îmi place! spuse copilul. Crizantema este cea mai curajoasă dintre toate florile. Ea înfruntă vremea rece și neprietenoasă a toamnei, așa precum un viteaz înfruntă fără teamă orice primejdie care se ivește în calea sa.

- Bravo, băiețelule! spuse zâna Toamnă. Mă bucur de alegerea pe care ai făcut-o și am hotărât ca începând de azi crizantema să fie floarea care te va proteja toată viața! Ea să-ți amintească să fii mereu curajos atunci când vei avea greutăți. Cei doi au stat mult de vorbă și ar mai fi stat muuultă vreme, dacă nu i-ar fi întrerupt o melodie puternică. Era soneria care-l trezea pe băiat în fiecare dimineață pentru a pleca la școală. Acesta s-a întristat când și-a dat seama că totul fusese doar un vis, dar când a ieșit afară, dintre toate florile din grădina mamei sale, o crizantemă galbenă i-a zâmbit și i-a urat mult succes la școală.

- Se pare că nu a fost chiar un simplu vis! spuse micuțul bucuros, sărutând petalele noii sale prietene, scăldate în lumina blândă a soarelui.

Istvan FEKETE

Poveștile seniorilor

Pe strada mea e toamnă iar

Merg pe stradă. Cu treabă. Mă grăbesc spre casă, pentru că mi s-au anunțat niște musafiri... Ca să ajung mai repede, scurtez drumul prin parc. Un părculeț bătrân. O oază de verdeață, scăpată de gheara betonului, care mângâie ochiul și sufletul cu bucuria amintirilor... Pașii mă poartă pe aleea umbrită de ghirlandele de glicină, aceleași care fereau și acum cincizeci de ani plimbăreții, de urgia soarelui de august... Pentru că și-a terminat „tura”, (este timpul apusului), soarele s-a culcat pe oglinda lacului și-și tremură osteneala zilei sub adierea unui vânticel binecuvântat! Oglinda apei a devenit aurie... Imaginea e de basm. De altfel, întregul părculeț a îmbrăcat straie de poveste. Copacii, invidioși parcă pe bogăția lacului, și-au colorat frunzele în ruginiu-auriu și cu generozitate pavează alei și straturi de flori, în manție de aur roșu! Te aștepti în orice clipă să apară de după colț Făt Frumos pe cal cu Ileana Cosânzeana în brațe! Și cum inima și gândul meu s-au coborât în poveste, încep să perii cu privirea aleea parcului în căutarea îndrăgiților eroi de poveste... Și apar! Nu pe cal, ci ținându-se de mână. E drept că timpul și-a lăsat din greu pecetea pe chipul lor și par cam de-o seamă cu bătrâna glicină... Ea e micuță, fragilă și caută nădejde și sprijin în brațul lui, ca și altădată... El, înalt, merge aplecat și caută cu privirea orice pas al ei... Bastonul alb din mâna ei, mi-a lămurit grija lui... Baston are și el ca să-și ajute pasul... Se apropie încetșor de o băncuță pe care se așează. Șarpele curiozității îmi mușcă sufletul și mă împinge pe băncuța alăturată.

- Am ajuns la băncuța



noastră, draga mea! Ea, zâmbește. Eu ascult, ei tac. E liniște în parc, inimi și poate și amintiri... Doi bătrâni frumoși, care au ajuns la „băncuța lor”... Telefonul mobil mă trezește din reverie. Mesaj de la viitorii oaspeți care anunță că nu mai pot veni! Ce bine... Mă întorc la eroii mei. El o mângâie pe mână liniștitor.

- O să fie bine, dragă, o să vezi...

- Ce să văd? Cum să văd? Ultimele rezultate au spus clar: Nu se mai poate face nimic!

- O să privim în trecut... Și avem multe de vizitat! Nu-i așa? Ea oftează și la colțul ochilor i se strecoară două firișoare de cleștar... Nu știu cum și mai cu seamă de ce, privesc și eu înapoia timpului lor. Mi-i închipui pe aceeași bancă, dăruindu-și primul sărut, îi văd la „sfat” la cununia civilă, la DGDAL, semnând contractul de cumpărare a unui apartament micuț, probabil în Balta Albă, apoi văd doi, sau trei prunci jucându-se în camera de zi... Multe jucării și râsete! Multe, multe râsete. Îi văd dimineața la cafea în micuța bucătărie, graba de a

pleca la serviciu, văd cămășile lui albe impecabil călțate și o văd pe ea cochetă (pe cât se poate) la mașina de scris. Îmi închipui că-i dactilografă, Pe el îl văd inginer... Habar n-am de ce cred asta! Iată! Acum îi zăresc emoționați și fericiți la nunta unuia dintre copii... Nu văd nici un nor în viața lor... În mica lor cameră de zi plină de amintiri și bucurii acum zăresc altă generație de micuți: nepoții! Totul e ideal, perfect, până când.. Până când ghinionul gelos pe fericirea lor, și-a abătut demonii asupra lor... Un accident rutier a spulberat viețile mai multor oameni. Au avut noroc și au scăpat cu viață, dar...El a suferit traume la picioare, ea la ochi... Cio-buri de sticlă au stins lumina ochilor de peruzea! Au urmat operații, speranțe și deziluzii... Orbirea ei a fost în timp, definitiv!

De atunci, au trăit într-o simbioză perfectă. El a devenit ochii ei, iar ea motivul pentru care el să trăiască! Toate astea le-am înțeles din șoaptele lor... Soarele a apus și seara și-a anunțat prezența cu voal de negură...

Lacul este acum argintiu, primind cu bucurie razele lunii... Eroii mei nu se grăbesc. Se bucură de răcoarea serii, iar eu mă bucur în continuare de prezența lor. Gândul îmi brodează un alt tablou. Mă gândesc cum ar privi eroina mea, zilele pe care le trăim azi? Desigur, știe că au avut loc schimbări, dar... Pentru ea, el e încă tânăr!

Lumea ei a rămas frumoasă, pădurile sunt la locul lor, nu sunt gunoie și nici ape tulburi... Încă crede că mai poți bea apă din Dunăre! Iar el, a avut grijă să nu-i strice bucuria imaginilor știute! Îi promite că vor merge la vară în deltă. Fac planuri și aproape că simt, ca și ea, mirosul borșului de pește și de saramură... Mâinile lor bătrâne stau strânse într-o îmbrățișare disperată. Îmi dau seama că plâng. Plâng neputința de a-i ajuta! Plâng pentru că acești oameni buni au de înfruntat atâta nefericire... Îmi trece prin cap că fiecare om, are repartizată de la naștere o anume doză de fericire, și că ei și-au consumat-o repede, prea intens în prima parte a vieții... Și apoi, le-a rămas doar viața! Un vânticel timid trece printre frunze și-mi pune în poală o frunză. Îmi amintește că vine toamna. Pentru toți...

În parc deja a venit. Și pe strada mea! Perechea se ridică cu greu și pleacă în toamna lor cătinel, spre iarnă... Trebuie să plec și eu în toamna mea! Într-o toamnă care nu ține cont de schimbarea climaterică, politică și alte spaime sociale. Se numește bătrânețe. Până una-alta, sunt mai bogată cu o poveste, mă bucur de răcoarea serii, de aerul curat din parc și trăiesc!

Lucia Bădița SECOȘANU

ANUNȚ!

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



Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București

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 – 36 de luni

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 stațiuni, ajutoare de deces; **Activități de socializare** și terapii ocupaționale în cadrul Centrului de Zi OMENIA. **Gratuit sau prin decontare de la CNAS** – cârje, bastoane, cadre de mers, fotolii rulante, etc. Asociația organizează **excursii și pelerinaje** cu transport subvenționat.



Detalii la telefon: 0752.001.437

Publicația numărul 1 a seniorilor din România pune la dispoziția membrilor Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București

- VÂNZĂRI / CUMPĂRĂRI
- MATRIMONIALE
- CONVOCĂRI
- PIERDERI
- ÎNCHIRIERI

Așteptăm anunțurile dumneavoastră și în anul 2023

Banca pentru alimente București

ROMANIA CARP Bucuresti Omenia

În folosul seniorilor,
Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București
și Asociația Banca pentru Colectarea
și Distribuția Alimentelor,
au dezvoltat o colaborare de succes
prin care **mii de pensionari
cu venituri mici**, lipsiți de sprijinul
familiei și aflați în imposibilitatea
de a-și asigura hrana zilnică
au beneficiat de alimentele donate.

Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

**Vrem un trai
decent
pentru vârstnicii
noștri!
Semnează și tu
pentru a le
schimba viața
în bine!**

Scanează și semnează

Semnează petiția

WWW.SENIORINET.RO/SEMNEAZA-PENTRU-CARTA-ALBA/

SenioriNET
Federația SenioriNET – ONG-uri mai puternice în sprijinul vârstnicilor din România!

Proiect derulat de:

Confederația Caritas România, Asociația 4Change din pașune pentru societatea civilă, Fundația de Sprijin Comunitar ESC, Caritas Mitropolitan Greco-Catolic BLAJ



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.

Casierii din București și din alte județe

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, Par-

ter, 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;

PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

Aleea Ardealului, nr. 49. Detalii la tel. 0752.001.418



În SEPTEMBRIE sărbătorim

Luna Surdității

Te ajutăm să **Auzi mai bine!**

În perioada

25-29 SEPTEMBRIE



031.9111

www.clarfon.ro

COLEGIUL DE REDACȚIE



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

Manager de proiect
Alina PERJOIU

Redactor-șef
Ionuț CRIVĂȚ
0736.368.692

Redactori:
Lucia Bădiță SECOȘANU,
Ionuț ARDELEANU,
Istvan FEKETE

Grafician DTP
Irina ANDREI

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