

**EDITORIAL**

Ionuț CRIVĂȚ

**Țara arde, noi ne uităm la știri!**

A venit toamna cu evenimente la fel de fierbinți! De Las Fierbinți. Vara ce cu greu se lasă dusă nu ne-a tihnit, știrile ne-au copleșit.



știrile ne-au copleșit.

(continuare în pagina 3)

**Vești bune pentru pensionari!**

În luna octombrie se va acorda cea de-a doua tranșă a ajutorului financiar prevăzut de OUG nr. 168/2022, pensionarilor cu venituri lunare mai mici sau egale cu 3.000 de lei. Sumele sunt cuprinse între 300 și 500 de lei și depind de valoarea pensiei pe care o primesc românii: cu cât pensia este mai mică, cu atât ajutorul financiar este mai mare. Spre exemplu, pentru cei cu venituri de până în 1.500 de lei inclusiv, se acordă ajutorul financiar de 500 de lei, iar pentru cei cu venituri cuprinse în intervalul 1.501 - 2.000 de lei inclusiv, primesc ajutor financiar de 400 de lei.



În fiecare an, pe 1 Octombrie, un la mulți ani din suflet

**Să nu uităm că și noi suntem seniori!**

Seniorii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, beneficiarii serviciilor sociale acordate de Centrul de Zi „OMENIA” au sărbătorit, într-un cadru festiv, Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice. La eveniment, alături de domnul președinte ec. Giorgică Bădărău și de seniorii membri ai asociației au participat prietenii și partenerii noștri de la Crucea Roșie Sector 5. Evenimentul a inclus numeroase momente artistice, cu poezie și cântece,

prezentate chiar de vârstnici. Toți beneficiarii au primit câte o diplomă și un cadou simbolic din partea domnului președinte. Nu i-am uitat nici pe seniorii împovărați, oferindu-le și lor un moment de bucurie. Astfel, peste 250 de pachete, reprezentând alimente de bază, au fost distribuite în mediul rural la membri care se află în situații de risc social, singuri, cu venituri până în 1.500 de lei, fără sprijin din partea familiei.

**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**



Protecția persoanelor vârstnice

# Comunicarea și strângerea de fonduri, soluții cheie pentru ONG-uri

O strategie de comunicare sustenabilă nu doar că ne ajută să obținem resursele de care avem nevoie pentru proiectele noastre, ci și să ne transformăm organizația într-un agent de schimbare puternic, cu impact în comunitate.

În acest sens, în perioada 14-17 septembrie un reprezentant al Asociației C.A.R.P „OMENIA” București, a participat la Cursul de Comunicare și Fundraising, organizat de Federația Furnizorilor de Servicii pentru Persoanele Vârstnice SenioriNET, în cadrul proiectului „Federația SenioriNET- ONG-uri mai puternice în sprijinul vârstnicilor din România”, proiect derulat de Confederația Caritas România, Asociația 4Change, Fundația de Sprijin Comunitar, Caritas Mitropolitan Greco-Catolic Blaj. Acest demers a pornit de la nevoia de coalizare a furnizorilor de servicii sociale și socio-medicale pentru vârstnici, astfel încât aceștia să devină o voce puternică în sprijinul vârstnicilor din România.

Gazda acestui curs a fost doamna Mariana Oancea - coordonator al Rețelei SenioriNET și al Asociației 4Change, iar domniile Cătălin Dinu, director executiv Asociația Niciodată Singur – prietenii vârstnicilor și Valentin Georgescu, au fost trainerii care au dezvăluit cursanților metodele și căile prin care o organizație neguvernamentală dedicată activităților sociale poate fi mai bine cunoscută și, totodată, cum poate să susțină diverse proiecte și programe prin colectarea de fonduri necesare demersului.

Cursul de Comunicare și Fundraising (strângere de fonduri) a adus în prim plan comunicarea strategică și modul în care ne ajută să transmitem cât mai clar cine suntem și ce facem, atrăgând



sprijinul și implicarea celor care împărtășesc aceleași idealuri.

La capitolul Comunicare, este esențial ca orice organizație să își stabilească o Strategie de comunicare și promovare, strategie fără de care nu va reuși să devină cunoscută, sau mai cunoscută, ce oferă, ce activități desfășoară, cine este subiectul țintă, iar orice deviere de la activitatea

principală nu va face decât să slăbească interesul publicului. De asemenea, trebuie identificate care sunt oportunitățile în metodele de promovare, care sunt mai facile, mai directe.

O bună colaborare cu mass-media locală sau centrală este foarte eficientă, nu presupune costuri financiare, dar trebuie identificat mesajul care va fi transmis pentru a-i face pe cei din presă

interesați de activitățile pe care organizația vrea să le promoveze. Este foarte important mesajul, claritatea lui și cât de bine este direcționat. Pe cât de interesant pentru cineva care nu participase niciodată la un asemenea curs, pe atât de oportun și necesar s-a dovedit. De aceea, vom reveni în numerele viitoare cu articole desprinse din acest curs.

**Ionuț CRIVĂȚ**

Acesta este numele celui mai recent și popular documentar despre principiile comune ale celor cinci zone de pe glob în care se regăsesc cei mai mulți centenari: Okinawa (Japonia), Ikaria (Grecia); Sardinia (Italia), Nicoya (Costa Rica) și Loma Linda (California). Dan Buettner, jurnalist, explorator și autor de best-seller a cutreierat globul în căutarea locurilor în care oamenii trăiesc mult mai mult decât media și, astfel, a apărut conceptul de „Zone albastre”. Așa cum explică autorul: „Obiceiurile, dietele și stilurile de viață ale centenarilor din zonele albastre sunt simple, dar au capacitatea de a schimba totul”.

Fără a ne propune neapărat să trăim 100 de ani, cu toții ne dorim să avem o viață lungă, fericită și sănătoasă. Dar care sunt oare acele lucruri care ne-ar putea ajuta?

**Mișcarea.** Cei mai longevivi oameni din lume nu aleargă la maratoane și nu au abonamente la săli de sport. În schimb, trăiesc în medii care îi determină constant să se miște fără să se gândească la aceasta. Se ocupă de grădini

și nu au facilități mecanice pentru munca în casă și în curte.

## Stilul de viață al persoanele vârstnice

# Cum să trăiești 100 de ani – Secretele zonelor albastre



Foto: www.insider.com

și nu au facilități mecanice pentru munca în casă și în curte.

**Scop.** Oamenii din Okinawa îl numesc „Ikigai”, iar cei din Nicoya îl numesc „plan de viață”; pentru ambele se traduce în motivul pentru care „mă trezesc dimineața”. Cunoașterea scopului personal valorează până la șapte ani de speranță de viață suplimentară.

**O perspectivă pozitivă**

**a vieții.** Chiar și oamenii din Zonele albastre se confruntă cu stresul. Stresul conduce la inflamație cronică, asociată cu fiecare boală majoră legată de vârstă. Cu toate acestea, cei mai longevivi oameni din Okinawa își iau câteva momente în fiecare zi pentru a-și aminti de strămoșii lor, adventiștii se roagă, iar cei din Ikaria aleg un „pui de somn”.

**Regula 80%.** „Hara hachi bu” – mantra confucianiană

din Okinawa, veche de 2500 de ani, spusă înainte de masă le reamintește oamenilor să nu mai mănânce atunci când stomacul lor este plin în proporție de 80%. Diferența de 20% între a nu-ți fi foame și a te simți sătul ar putea fi diferența dintre a slăbi, sau din contră, a te îngrașa. Oamenii din zonele albastre mănâncă ultima masă după-amiază târziu sau seara devreme.

**O dietă în mare parte vegetariană.** Fasolea, soia și linte, sunt piatra de temelie a majorității dietelor centenare. Carnea – mai ales cea de porc – este consumată în medie doar de cinci ori pe lună.

**Familia pe primul loc.** Centenarii din Zonele albastre își pun familiile pe primul loc. Menținerea părinților și a bunicii acasă reduc ratele de îmbolnăvire și mortalitate ale întregii familii.

**Ionuț ARDELEANU**

(urmare din pagina 1)

**Presă ni le-a livrat, oră de oră, zi de zi, într-un tăvălug de breaking news, oscilând pe burtiere, când pe galben, când pe negru.**

**O tânără artistă, cu trup de felină africană, cam așa se și poza, chiar frumoasă - pe care n-a prea știut-o lumea încă de pe vremea când trăia, acum pentru câteva zile va fi celebră, moartă și îngropată. A fost găsită, semi – îmbrăcată, că doar nu era în pufoaică, pe o plajă din Mamaia, de către o fată care se plimba și ea, ca orice om normal, pe plajă, dimineața. Apoi, cică, un om al străzii, care băntuia și el prin împrejurimi i-a găsit efectele personale, respectiv, încălțăminte, telefonul și o pereche de căști. Anchetatorii, după**

## EDITORIAL

### Țara arde, noi ne uităm la știri!

**cercetări laborioase au stabilit că aceste obiecte îi aparțineau înecatei. Presă noastră, înnebunită de un așa subiect și în buna tradiție a verii anului 2023 a considerat că musai să fi tras ceva fata pe nas, pe venă. Până acum, într-însa s-au găsit, după necropsie, doar nisip și apă din Marea Neagră. Așteptăm cu mare interes finalizarea anchetei de către procurori.**

**A început de ieri să cadă, câte-o dronă în ogradă! De câteva săptămâni bieții brăileni, tulceni și gălățeni sunt terorizați zi și noapte. Pe lângă exploziile care se aud de pe malul ucrainean al Dunării, acum fug ca potârnichele de frica dronelor căzute prin grădini și**

**pe ogoare. Sunt evident avertizați de mesajele RO-ALERT. Dacă până acum ele sunau ceva de genul: Atenție! În intervalul x și y, în zona cutărică vor fi averse puternice și descărcări electrice sau, după caz, în zona Peleşului a fost văzută o ursoaică cu doi pui, etc., acum parcă suntem în cărțile suprealiste. RO-ALERT-UL din noaptea de 29-30 septembrie, adică vineri spre sâmbătă, avertizează că există posibilitatea să cadă obiecte din cer, deoarece forțele ruse au executat o nouă serie de atacuri asupra unor obiective din Ucraina. Un alt subiect care țintește topul știrilor este luarea și darea de mită, practică sfân-**

**tă și veche care din când în când, în preajma alegerilor, este promovată intens. Se ia și dă de nu știe nici vântul, nici pământul, dar dacă interesele o cer, se află de nu te mai spală toate apele Prutului și ale Argeșului. Un primar dintr-o localitate argeșană a fost prins în flagrant. E, fâs, și cei cu asta? Știrea bombă e aceea că omul, cumsecade, nereușind să-l servească pe mituitor, îi restituie acestuia o parte din șpagă. O parte, pentru că restul, sunt cheltuieli cu logistica, consumabile...**

**Distrași cu astfel de evenimente uităm că de fapt, a venit toamna și, odată cu ea prețurile au sărit în aer, iar noi suntem la pământ!**

Sfatul specialistului

# Stimularea dezvoltării limbajului și comunicării la copii

În acest număr vă propunem o serie de recomandări pentru părinți și bunici în vederea stimulării și dezvoltării limbajului și comunicării la copii.

1. Nu imitați niciodată vorbirea stâlcită a copilului – acest lucru va încuraja vorbirea stâlcită și nu o va corecta.

2. Nu-l ironizați și nu-l dojeniți pentru neputința lui – înțelegeți că pentru copil este greu, el vrea să vorbească corect doar că nu știe cum și nici nu poate.

3. Nu-l comparați cu alți copii care se descurcă mai bine – fiecare copil se dezvoltă în felul său. Această comparație nu face decât să-i scadă copilului încrederea în el.

4. Faceți-l să simtă plăcerea de a verbaliza/comunica.

5. Folosiți în conversațiile cu el propoziții scurte, clare și



simple.

6. Citiți-i în fiecare seară povești - acestea ajută la dezvoltarea limbajului receptiv, îmbogățirii vocabularului și a dezvoltării memoriei auditive.

7. Încurajați copilul să observe și să se gândească bine înainte de a începe o

sarcină – astfel el învață să-și folosească capacitatea de a gândi și creativitatea pentru a obține rezultatul dorit.

8. Jucați jocuri de societate cu copilul – în acest mod va învăța să stea la rând și va începe să facă conexiuni între strategii și rezultate.

9. Jucați jocuri de rol –

acestea îl vor ajuta să-și îmbunătățească capacitatea de comunicare, să-și dezvolte abilitățile de socializare și gândirea creativă.

10. După grădiniță întrebați-l pe micuț despre ce s-a întâmplat acolo, cu cine s-a jucat, ce lucruri noi a făcut sau a învățat, cum s-a simțit – astfel ei învață să vorbească despre ceea ce s-a întâmplat în timpul zilei și cum să-și exprime opiniile și emoțiile.

11. Includeți copilul într-o discuție de grup – așa vor învăța să-și aștepte rândul.

12. Excesul de televizor, telefon, tabletă, calculator, etc. nu stimulează și nu dezvoltă limbajul dimpotrivă, afectează cortexul prefrontal și implicit celula nervoasă a creierului.

**Alina MIHĂESCU,**  
psiholog logoped

Primum la redacție

## InfoCons, alături de noi, alături de seniori!

1 octombrie este Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, o zi importantă în care ne aducem aminte și-i cinștim pe seniorii din România și din întreaga lume. De ani buni ne străduim și reușim, ca organizație definită și dedicată apărării și susținerii drepturilor persoanelor vârstnice în fața autorităților naționale și internaționale, să ne facem din numele asociației un renume, un numitor comun al tuturor organizațiilor care sprijină persoanele de vârstă a treia. Activitatea și realizările noastre sunt recunoscute permanent, ceea ce ne face să fim mândri și să ne intensificăm eforturile pe viitor. Redăm cititorilor mesajul de felicitare pe care l-am primit de la domnul Sorin Mierlea, președintele Asociației InfoCons, cea mai prestigioasă organizație neguvernamentală de apărare a

drepturilor consumatorilor.

*“Cu ocazia Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice, sărbătorită pe 1 octombrie, am deosebita onoare de a vă transmite din partea Asociației InfoCons cele mai sincere felicitări pentru activitatea deosebită pe care o desfășurați și mult succes pentru continuarea acesteia, la înalte standarde. În speranța unei colaborări excelente, care să conducă la rezultate benefice în procesul de educare al consumatorilor, vă mulțumim anticipat pentru deschiderea dumneavoastră și vă asigurăm de întreaga noastră considerație.”*

Îi mulțumim la rândul nostru domnului președinte Sorin Mierlea pentru frumoasele cuvinte, asigurându-l în continuare de tot sprijinul și strânsa colaborare care definește prietenia noastră de peste 15 ani!

**Alina PERJOIU**



Înreg.: 1240/29.09.2023

Asociația InfoCons  
Bd. Mărășești, Nr. 127-129, Sector 4  
București, România  
tel. 021/319.32.66  
fax: 031/101.25.15  
[www.infocons.ro](http://www.infocons.ro)  
[office@infocons.ro](mailto:office@infocons.ro)

Către,

Federația Națională “OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România

În atenția domnului Președinte **Giorgică BĂDĂRĂU**

Cu ocazia Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice, sărbătorită pe 1 octombrie, am deosebita onoare de a vă transmite din partea Asociației InfoCons cele mai sincere felicitări pentru activitatea deosebită pe care o desfășurați și mult succes pentru continuarea acesteia, la înalte standarde.

În speranța unei colaborări excelente, care să conducă la rezultate benefice în procesul de educare al consumatorilor, vă mulțumim anticipat pentru deschiderea dumneavoastră și vă asigurăm de întreaga noastră considerație.

Cu deosebită considerație,

Președinte  
Sorin Mierlea



A șaptea ediție a Conferinței naționale „Bune practici pentru o bătrânețe frumoasă”, organizată de Fundația Regală Margareta a României, a reunit la sfârșitul lunii septembrie, la Teatrul Național „I. L. Caragiale” din București, specialiști din sfera publică, privată și socială, care au prezentat situația reală, au identificat trendurile și au adus soluții inovative și eficiente pentru îmbunătățirea vieții seniorilor din România. La eveniment au fost prezenți peste 120 de oameni implicați în proiecte de susținere a seniorilor, reprezentanți ai sectorului privat și public, organizații guvernamentale și platforme na-

## Priorități și soluții pentru un trai decent și demn al seniorilor

# Asistența la domiciliu, problema principală a vârstnicilor

ționale sau internaționale care lucrează cu seniori.

În cadrul conferinței a fost lansat și prezentat audienței Topul nevoilor vârstnicilor din România și soluțiile oferite acestora, acest material fiind realizat pe baza datelor colectate prin serviciul social licențiat Telefonul Vârstnicului în cei 8 ani de funcționare și a celor 90.674 de convorbiri telefonice. Potrivit datelor

culese în perioada octombrie 2015 – septembrie 2023, dintre cei cu 16.765 de seniori apelanți unici, 6.657 au sunat pentru a obține informații utile și actualizate, cele mai multe persoane fiind din București (2.203), iar cele mai puține din Banat (264) și Dobrogea (272). Pentru cei 5.144 de seniorii care au apelat pentru prima dată, nevoia de îngrijire și sprijin în raport cu gradul de

dependență i-a determinat să sune la Telefonul Vârstnicului, cei mai mulți dintre seniori căutând soluții pentru îngrijire la domiciliu. Un număr de 3.034 de seniori au exprimat nevoia de sprijin financiar și material, cei mai mulți dintre ei fiind din București și zona Moldovei. 1.591 dintre aceștia aveau nevoie de sprijin emoțional, iar 942 simțeau nevoia de participare socială la vârsta a treia.



## Povestea împăratului cel rău

A fost odată ca niciodată o împărăție al cărei popor era foarte sărac încât în unele zile nici nu avea după ce să bea apă și nimeni nu putea înțelege de ce era așa de sărac... Cine ar fi auzit, nu i-ar fi venit să creadă. Dar stați să vedeți de ce erau atât de săraci. Peste această împărăție stăpânea un împărat nu foarte bătrân, dar care era de o răutate fără margini.

Se zice chiar că Dumnezeu poruncise ca țara acestui împărat să fie după felul celui care o cârmuiește, așa că toate florile și toți copacii nu mai creșteau, vântul nu mai bătea, ploile nu mai cădeau și nici un fel de vietate nu mai trăia în acea țară năpăstuită...

Răutatea lui era răsplătită în felul acesta de Dumnezeu, pentru că pusese biruri foarte mari pe capul bieților supuși. Celor care nu aveau cu ce plăti, le lua tot, chiar și bruma ce-o aveau și îi lăsa pe drumuri. Împăratul acesta avea o față foarte frumoasă și foarte bună la suflet. Era milostivă și îi ajuta cu ce putea, pe toți săracii din împărăție, fără să-i spună tatălui ei. Bănuită de fapta sa, domnița a fost închisă într-o odaie și zile întregi nu a avut voie nici măcar să iasă să se plimbe prin curtea palatului și astfel nu mai putea să-i ajute pe săraci.

Dar încet, încet se apropia ziua unei mari sărbători și pentru aceasta le trimise vorbă ca în ultima zi înaintea sărbătorii să vină la palat toți săracii și nevoiașii. Timpul trecu repede și în noaptea dinainte, s-au adunat toți săracii împărăției și au pornit cu toții spre palat. În drum s-au întâlnit cu un bătrân, care mergea



sprijinit de o cârjă și care se cunoștea după chip că era nemâncat de mai multe zile. Văzând mulțimea de oameni cum mergeau și strigau în gura mare că sunt nemâncăți, moșneagul îi întrebă:

- Încotro, oameni buni?

- Mergem la domnița noastră, ne-a chemat să ne dea să mâncăm!

- Dar voi nu știți că pe lângă domnița mai trăiește și un om rău la suflet, care vă va pune pe fugă?!, le mai zise moșneagul.

Săracii, care nu mai puteau de foame, nu ascultară de vorbele bătrânului și plecară mai departe. Ajunși la palat, au putut vedea cum împăratul bea și se înfrupta din toate bunătățile întinse în fața lui, iar domnița stătea în camera ei, așteptând pe oameni să vină. Cum îi văzu că se apropie, domnița îi lămuri

pe paznici să o lase să iasă din odaie și începu să coboare scările palatului încet, pentru a nu fi simțită de tatăl ei, dar un servitor fidel împăratului, o văzu, se duse și-i spuse acestuia. Mâniat peste măsură și fără să mai stea pe gânduri, împăratul se ridică de la masă și fugi cât putu de repede, ca să-i taie calea domniței.

- Oprește-te, frumoasa mea copilă și spune-mi unde ai plecat acum, în miez de noapte, când ar trebui să dormi?

Domnița se sperie rău și nu putu răspunde un cuvânt. Sub mantia neagră cu care era îmbrăcată, ducea ascuns un coșuleț cu pâine și alte merinde, pe care trebuia să le împartă săracilor.

Atunci împăratul o întrebă:

- Dar ce duci ascuns acolo, fata mea? Cu lacrimile în ochi, domnița răspunse:

- Am fost de am cules trandafiri din grădină!...

Râzând batjocoritor, împăratul o luă pe domnița de mână și o duse în fața curtenilor unde strigă în gura mare:

- Ia priviți, dragii mei curteni, fata mea a cules flori! și dorind să se convingă ce ascunde domnița sub mantie, îi trase mantia la o parte și mare îi fu mirarea când văzu că în coș era cu adevărat un buchet mare de trandafiri de toate culorile!

În aceeași clipă, împăratul cel rău, a fost prefăcut într-o stană de piatră, iar domnița cea bună la suflet i-a pus pe săraci la masă, care au mâncat pe săturate apoi le-a dat înapoi tot ce le-a fost luat și au plecat fericiți la casele lor și nu au mai flămâzdit niciodată...

Istvan FEKETE

O nouă Rahova!

# Parcul speranțelor

Într-un cartier, uitat până mai ieri de edili și unde delicvența era la ea acasă, a apărut ca printr-o minune o mică oază de verdeață, de răcoare, unde cei de vârstă a treia au aflat loc de comunicare, relaxare și odihnă. A fost de-ajuns o mână de gospodar cu dragoste de oameni și binele înmugurește!

Eticheta de zonă periculoasă, rămâne în trecut și o nouă viață se dezvoltă spre bucuria tuturor. Desigur delicvența mai are unele fugare răbufniri, dar se retrage parcă rușinată în fața frumosului și a buneii cuviințe, dovedind că omul sfintește locul. Și unde, ieri doar, tronau munți de gunoie, au apărut containere care reciclează resturile menajere, în stațiile de autobuz au crescut băncuțe și copertine care ocrotesc călătorul obosit în așteptarea mijlocului de transport și cel mai minunat lucru au răsărit aici colo, cam peste tot zone verzi! Petice de sănătate și veselie smălțează trotuarele și orice petic de loc fără o utilitate absolută! E minunat! Cartierul are o haină nouă, de sărbătoare! Și tocmai ce spuneam, până și cei care erau certați cu ordinea și curățenia, iată că încep să prețuiască bunul simț, încetând de a le mai vandaliza! Trebuie spus că în acest loc trăiesc oameni frumoși și credincioși, oameni harnici și darnici, responsabili în tot ceea ce fac, care sunt chiar foarte studioși fiind dornici să-și depășească condiția socială.

Nu putem să nu aducem în amintire faptul că până mai ieri acest cartier modest ne-a dăruit personalități mari precum scriitorul Mircea Sântimbreanu, unchiul lui Iurie Darie, actorul Ștefan Iordache, care a învățat și crescut în cartier, fotbalistul Ie Dumitru,

trescu, dar și fiica lui Zavai-doc - profesoara de muzică Florica Zavai-doc! Rahova, a ocrotit și copilăria lui Ștefan Bănică junior și lista mai poate continua! Mulți locuitori ai cartierului nici nu știu că pot fi mândri că viețuiesc în locul de unde au plecat atâtea personalități! Pur și simplu, oamenii trăiesc, visează, speră să ajungă și la ei tot ce este frumos și bun...



În micul cartier cu lume pestriță, unde blocurile din beton predomină, la un colț de stradă, în apropierea Pieței Agroalimentare Rahova, așa cum spuneam mai sus, bunul gospodar a amenajat un părculeț.

Alei voit șerpuite, lasă loc băncuțelor (aranjate strategic pentru a oferi cât mai multă intimitate), care par mai multe chiar decât pomișorii proaspăt plantați. Parcul are doar două alei cu multe curbe și astfel par mai lungi, lăsând loc de plimbare... Și bucățița de rai și liniște, mai are ca o coroană a reginei și o cascadă mică.

Din bolovanii aflați pe maidanul sălbătic, cu multă imaginație, dragoste de frumos și oameni, a apărut o mi-

nune! Alimentată la rețeaua de apă a orașului, apa susură liniștitor, atenuând zgomotul civilizației urbane oferit generos de tramvaie și mașini în mers continuu și nebun. Părculețul a început să prindă viață, fiind preferat mai cu seamă de seniorii zonei. Se refugiază aici, vara la răcoare, din micuțele lor apartamente în care căldura devine sufocantă.

șintă și văd „colegii” mei de plimbare cum se așează pe băncuțe zoriți de oboseala pasului. Câte doi, niciodată singuri.

După un „bună ziua, se poate” se așează oftând ușor și apoi, discuția se leagă firesc ca între vechi prieteni! Altă zi, alți oameni: un domn vârstnic, cu pas șovăitor, se străduie să primească cât mai curtenitor o doamnă blondă trecută bine de prima tinerețe care înainta spre el cu mers cochet... „- *Dragă, am o surpriză! Am făcut rost de bilete la un spectacol pentru pensionari. Cu reducere... Știi, așa ne putem vedea fără să ne temem că ne văd vecinii! Vrei să mergem?* - *Sigur că vreau! Oooff... Nu mai pot! Vin de la cimitir! I-am povestit răposatului tot. Despre noi... adică! Sper să mă înțeleagă...*” Și poveștile continuă. Alți oameni, cu toții trecuți de anii tinereții, rămași singuri cu doruri și visuri multe, prea multe neîmplinite și multă suferință, se întâlnesc se caută și nu-i mai sperie pensiile mici, inflația, bolile ce le dau târcoale zi de zi. Și am înțeles că cel mai tare îi doare SINGURĂTATEA și toți au o mare dorință de a avea lângă ei o persoană dragă lor căreia să îi poată spune că afară este vară, că soarele a răsărit, că este lună plină, că vântul bate și le aduce șoapte și visuri... Că-și doresc să poată recita cuiva o poezie (chiar de dragoste), că vor să-și făurească „un vis de iarnă” (ca-n opera lui Tudor Mușatescu!), ce poate se va împlini chiar și la vârsta a treia, fără să fie condamnați de comunitate! Și toate astea, le-a făcut posibile, PARCUL SPERANȚEI...

**Angela DUMITRAȘCU,**  
Cercul de Literatură  
al Asociației C.A.R.P.  
„OMENIA” București

**ANUNȚ!**

ASOCIAȚIA  
C.A.R.P. "OMENIA"  
BUCUREȘTI  
oferă spre  
vânzare un spațiu  
pentru activități  
socio-economice,  
aflat într-o  
locație care dispune  
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, Fundația de Sprijin Comunitar, 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](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).

## 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

Your Future Sounds

Clarfon

În OCTOMBRIE sărbătorim  
Ziua Mondială a Persoanelor Vârstnice

**SUPER OFERTA**

**BENEFICIEZI DE UN APARAT AUDITIV GRATIS LA PROTEZAREA BILATERALĂ**

RATE FĂRĂ DOBÂNDĂ  
CONTRACT CAS

DOAR PENTRU  
APARATELE AUDITIVE

**sonova**  
HEAR THE WORLD

**1+1 GRATIS**



**031 9111**  
[www.clarfon.ro](http://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](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