

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

**la zambila,
neamule!**



De ceva vreme încoace, parcă nicio sărbătoare nu mai seamănă cu cele de odinioară. Nu mai au farmec, candoare și nici sensibilitate. De aceea, ai sentimentul că după ce au trecut, parcă nici n-au fost vreodată.

(continuare în pagina 3)

**SCRIE O POVESTE
ALĂTURI DE NOI!**

Redirecționând 3,5% din impozitul pe venitul anului 2023 ai șansa să aduci lumină în viața unui bătrân!



Completează formularul 230!

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București
Str. Amurgului nr. 53, Sector 5
tel: 021.423.17.49
www.carp-omenia.ro
redirectioneaza.ro/asociatia-carp-omenia



Numai la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

**Primăvară frumoasă,
cu ofertă generoasă!**

În sfârșit, iată-ne și în luna martie, scuturându-ne de pe umeri hainele groase și întâmpinând cum se cuvine anotimpul renașterii, al noilor începuturi. Pentru că lucrurile bune trebuie să continue și să dureze, ne-am decis să menținem oferta la împrumuturi de 10 ori valoarea fondului de cotizație, valoarea maximă a sumei creditate fiind sub echivalentul în lei a 10.000 euro. Astfel, spre exemplu, cu 4.800 de lei puteți împrumuta 48.000 de lei! Nu ratați *Oferta Primăverii* care a debutat la 1 martie și va ține până pe 31

mai, tocmai bine pentru că la începutul lunii va trebui să ne pregătim pentru sărbătorile pascale, care presupun o serie de cheltuieli suplimentare. Vă așteptăm, dragi seniori! Și, nu în ultimul rând, vă dorim o primăvară frumoasă, senină și îmbelșugată, fără griji care să vă umbrească acest minunat anotimp. Să vină odată, că ne-am săturat de o iarnă tristă, fără zăpadă și fără bucurii. Un mărișor prins cu dragoste în firul vieții, iar sănătatea și belșugul primăverii să vă însoțească pretutindeni.

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



Ec. Giorgică Bădărău, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București:

Ca simplu pensionar, m-aș înscrie în orice moment la C.A.R.P. „OMENIA”! (I)

Nu suntem la ora bilanțului, ci pe la începutul unui an care se anunță cel mai darnic din ultimii 10 ani pentru membrii asociației noastre, după o pandemie restrictivă și un război la hotarele țării. Domnul președinte Giorgică Bădărău, ne va spune de ce, în această primă parte, a unui interviu pe care a avut amabilitatea să ni-l acorde.

Domnule Președinte, iată-ne și în 2024, sunteți de peste doi ani în fruntea asociației, în vremuri cruciale, dacă ar fi să le numim așa, grele și cu mari probleme...

Doi ani înseamnă foarte puțin dacă ne gândim la activitatea de peste 70 de ani a asociației noastre, dar în același timp pot spune că acești doi ani au fost deosebit de intensi. Am continuat procesul de restructurare a activității noastre, început în perioada pandemiei, pentru a fi mai performanți și a oferi servicii de calitate membrilor noștri. După regresul înregistrat în perioada pandemiei, deoarece vârstnicii au fost restricționați în deplasarea lor către C.A.R.P., am reușit în acești doi ani să ne revenim, astfel că în 2024 vom fi la nivelul anului 2019, perioada premergătoare pandemiei, când am avut rezultate foarte bune. În acești doi ani am reușit, din punct de vedere managerial, să performăm în sensul că am elaborat și editat noul statut, îmbunătățit considerabil față de cel existent, am reușit să perfecționăm reglementările interne și să le aducem la nivelul legislației actuale. Ne-am adaptat foarte bine la noile condiții, atât salariații cât și membrii asociației noastre. În prezent suntem pe punctul de a trimite în tipografie monografia asociației pe care

sperăm ca până spre sfârșitul lunii mai, începutul lunii iunie, s-o vedem pe masa salariaților și membrilor, de fapt a cititorilor noștri. Va fi, cu siguranță, o premieră editorială cu care ne mândrim. Era și timpul să apară o astfel de lucrare care să reflecte istoria și activitatea noastră îndelungată, de la începuturi și până în prezent. Putem spune că suntem o casă de ajutor reciproc a pensionarilor de top!



Ca simplu pensionar, ce v-ar determina să vă înscrieți în această asociație?

Eu sunt membru de peste 30 de ani, dar mă pun în situația celui care ar dori să devină membru. Mă documentez din mass media, accesez mediul online, respectiv site-ul asociației, rețele de socializare, cum ar fi Facebook- pentru că acolo sunt multe informații-, m-aș informa de la rude, prieteni, cunoștințe și vecini despre ceea ce face această organizație mare și cu răspândire mare, în București și alte șase județe limitrofe. Deci, aș avea de unde aduna informații. Ce îmi oferă ea?

Desigur, fiecare știe un lucru fără să fie membru-, că dacă este o casă de ajutor reciproc a pensionarilor, înseamnă că acolo se acordă împrumuturi pentru pensionari. Acesta este obiectul principal de activitate al asociației, dar este numai un aspect. Un vârstnic, dacă dorește să devină membru, se gândește și la ce ar mai putea găsi la casa de ajutor reciproc. Documentându-se, informându-se, sau

unde vârstnicilor le este oferită zilnic o paletă largă de activități prin Cercurile tematice. Și nu chiar atât, conexiunea intergenerațională este prezentă permanent. Tineri și vârstnici sunt mereu alături în cadrul acestor activități. În același timp, C.A.R.P. „OMENIA” dezvoltă și cultivă o serie de proiecte și parteneriate cu ONG-uri de prestigiu, dar în continuare pot apărea noi oportunități în care seniorii noștri sunt beneficiari. Iată, ca simplu pensionar, cât de bine este să fii membru al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București.

Cu ce oferte veniți pentru membri care doresc să contracteze un împrumut?

Anul 2024 este unul benefic pentru vârstnicii care sunt membri ai asociației noastre, dar și pentru membrii familiilor acestora. Spre deosebire de alți ani, acum, că tot se apropie Sărbătorile Pascale vom avea oferte mult mai generoase la împrumuturi, cum ar fi împrumutul social cu dobândă de 3%, împrumutul la nivelul cotizației. Pentru cei care au probleme mai mari de rezolvat, acordăm împrumuturi de până la 48.000 de lei, oferta este de 6-10 ori cotizația în perioada premergătoare sărbătorilor, această ofertă o depășește cu mult pe cea clasică, adică de 3 ori cotizația. Vom oferi constant ajutoare în alimente pentru toți membrii noștri cu venituri mici și aflați în risc social, și pentru cei care beneficiază de ajutor social. Pachetele cu alimente vor fi consistente, adică duble față de anul trecut, obținute fie din veniturile proprii ale asociației, fie din parteneriate. În concluzie, consider că 2024 este cel mai darnic din ultimii 10 ani.

Ionuț CRIVĂȚ

Un nou studiu indică cel mai bun exercițiu pentru scăderea tensiunii arteriale care nu implică alergarea pe bandă sau mersul la sală.

În schimb, studiul arată că exercițiile izometrice statice, cum ar fi sprijinirea pe perete în poziție de șezut (cunoscute și sub denumirea de genuflexiuni pe perete) și planks sunt cele mai bune pentru scăderea tensiunii arteriale. Poziția plank este asemănătoare cu cea de flotare, greutatea corpului lăsându-se pe antebrațe. Corpul se menține în linie dreaptă, fără ridicarea sau coborârea bazinului, iar privirea trebuie să fie îndreptată spre podea. Aceste două tipuri de exerciții antrenează mușchii fără prea multă mișcare.

Analiza menționată reprezintă o revizuire sistematică a 270 de studii, publicată în British Journal of Sports Medicine (BJSM) și citată de Revista AARP, confirmă că multe tipuri de exerciții - inclusiv activitatea aerobă, antrenamentul cu greutate și an-

Sănătate și stil de viață

Poate mișcarea fizică să îmbunătățească tensiunea arterială?



trenamentul pe intervale de mare intensitate (HIIT) ajută la scăderea tensiunii arteriale, dar a constatat că exercițiile izometrice oferă cel mai mare beneficiu. Dintre exercițiile examinate, sprijinirea de perete în poziția șezut a fost cea mai eficientă, conform studiului.

Este cunoscut de mult timp faptul că activitatea fizică are beneficii asupra tensiunii arteriale, dar acest studiu este important deoarece medicii

recomandă adesea activități cum ar fi mersul pe jos, alergarea și mersul cu bicicleta ca alegeri principale pentru pacienții cu hipertensiune arterială, deși exercițiile izometrice sunt aproape de două ori mai eficiente în scăderea tensiunii arteriale în comparație cu exercițiile cardio.

Ce sunt exercițiile izometrice statice?

Pentru a efectua un exercițiu izometric static, corpul se

menține într-o singură poziție până când mușchii obosesc. Exemplele includ sprijinirea de perete în șezut, poziția plank, inclusiv lateral sau ridicări de călcâie. Mai multe exemple se pot vizualiza pe Youtube, introducând sintagma "exerciții izometrice".

„Exercițiile izometrice sunt o opțiune excelentă pentru adulții în vârstă, deoarece sunt relativ ușor de realizat și nu necesită echipament special”, spune Meredith Dobrosielski, fiziolog și coordonator de cercetare clinică în divizia de medicină geriatrică de la Universitatea Johns Hopkins. „Este o formă de exercițiu accesibilă pe care o poți face aproape oriunde”, mai spune cercetătoarea. „Nu trebuie să mergi la o sală de sport.”

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Total falsă gândirea că ni se impun fel și fel de produse, expresii, și tradiții din afară. Noi le transformăm pe ale noastre în kitsch-uri ordinare, le punem pe tarabă -la propriu- și ne fălim cu ele, le speculăm.

Cred că România nu cultivă și recoltează, producție la hectar de grâu și porumb câte zambile am văzut pe piețele bucureștene!

Într-un fel ar trebui să-i înțelegem și pe ei, pe comercianții de flori. Dacă nu acum, în martie și, eventual de marile sărbători, atunci când să-și scoată pârleala? În restul timpul cine mai cumpără flori? Astfel, în buza dimineții plec mai devreme de acasă spre serviciu ca să fac aprovizionarea cu flori după ce, în prealabil, de cu seară am făcut și un mercurial, adică o listă bazată

EDITORIAL

la zambila, neamule!

pe preț, calitate, specie de plantă și rezistență în timp. Nu le-am luat de seara ca să le pun în balcon la rece pentru că nu știi ce mai găsești dimineață, în sensul că pleci cu ele de la tarabă vesele și frumoase și până a doua zi își schimbă starea și înfățișarea. Dar așa, luată la prima oră, sunt cu conștiința împăcată, că n-a fost vina mea. Itinerariul de la florărie, la mine și de la mine la destinatar, e mult mai scurt.

Prețurile și calculele ce mi le făcusem eu în cap și în portofel difereau cu mult la interval de doar câteva ore.

Adică, ceva de genul - te oprești și întrebi cât este firul de zambilă? 7 lei, ți se răspunde:

-Sunt cele mai frumoase

se de pe piață, domnu! Câte vreți să luați?

Pe când dai să scoți portofelul, întrebi din nou, cât ați spus că e firu'?

-10 lei, domnu!

N-au trecut decât câteva secunde, cât să te apleci să te legi la șireturi și au și crescut prețurile. Ca peste tot în România, de la zambila din piață și până la litrul de carburant.

Cu papornița încărcată cu flori, mă îndrept către un taxi, parcat pe colțul pieții.

Liber, întreb eu? Liber, șefule, îmi răspunde șoferul.

Se uită la mine, apoi la papornița cu flori.

-Obligații, nu-i așa, la serviciu?! - întreabă taximetristul.

-Nu, zic eu, o plăcere și un gest frumos! Mai arun-

că un ochi suspect când la mine, când la paporniță și mă întrebă unde mergem.

A, dragi cititori, să nu uităm mărtișoarele. N-am văzut, în viața mea atâtea mărtișoare cum am văzut anul acesta. Niște urâtenii, pe care dacă le cumperi, le ții doar pentru tine, le ascunzi prin vreo cutie de pantofi, în debara, peste care dai anul viitor în caz că o fi vreo penurie de mărtișoare. Niște figurine vopsite, Made in China. Până și mărgelele alea colorate cu doi fulgi lipiți sub ele, ori un ursuleț sau ingeraș din ipsos, la fel cu niște fulgi sau o rămurică de brad, erau mai drăguțe și mai sugestive. Erau făcute de români, acasă, rudimentare, dar totuși, gingașe.

Cam asta a fost și luna martie, a florilor și a mărtișoarelor, dar gestul contează, nu-i așa?

Educație financiară intergenerațională II

Cum putem economisi pentru obiectivele personale

Continuăm aprofundarea conceptului de educație financiară intergenerațională și în acest număr, propunându-vă să aflăm cum putem economisi mai ușor pentru obiectivele noastre, prin 4 pași importanți:

□ Urmărește-ți cheltuielile.

Prin revizuirea cheltuielilor în mod regulat, poți urmări exact unde se duc banii și unde ar putea fi nevoie să mai reduci din costuri. S-ar putea să te surprindă cât de mult cheltuiești pe lucruri la care nu te-ai fi gândit niciodată.

□ Include economisirea în bugetul tău și plătește-te pe tine primul/prima.



Ce înseamnă acest lucru? Pur și simplu, de îndată ce primești banii și înainte de a avea timp să-i cheltuiești pe alte lucruri, pune banii într-un

cont de economii.

□ Stabilește-ți obiective de economisire.

Stabilirea unor obiective

specifice – mici sau mari – poate face economisirea mai ușoară. Știind că economisești pentru ceva semnificativ, cum ar fi o vacanță de familie sau cadouri te poate determina să reduci mai ușor din cheltuieli în alte categorii.

□ Pregătește-te pentru cumpărături în avans.

O greșală frecventă este aceea de a merge la cumpărături fără o listă de cumpărături stabilită. A face o listă înainte de a merge la cumpărături este unul dintre cele mai importante principii. Planifică-ți mesele săptămânale pornind de la a-ți verifica cămara și frigiderul.

In memoriam Gheorghe Chioaru 1939-2024

Un om, o viață, o moștenire!

Ne-a părăsit la începutul acestei primăveri timpurii domnul Gheorghe Chioaru. Atunci când oamenii mari dispar, ei dispar doar fizic, deoarece moștenirea lor rămâne și dăinuie, iar tot ceea ce au reprezentat ei va trăi prin ea. De aceea nu vom vorbi niciodată despre domnul președinte Gheorghe Chioaru la trecut. Spunea deseori, grație și formării profesionale, caz fericit în cazul domniei sale, fiind un strălucit militar de carieră, că “o luptă-i viața, deci te luptă/Cu dragoste de ea, cu dor!”

Asta a făcut toată viața, s-a luptat: cât a fost militar ca să fie cel mai bun, și asemeni lui cei din jurul său, iar după trecerea în rezervă, pentru milioanele de vârstnici ai acestei țări

căroră le-a dedicat toți anii vieții care i-au mai rămas. Au fost mulți grație bunului Dumnezeu și grație excelenței sale prin forța de muncă uluitoare, disciplina personală, cinstea și integritatea sa morală. Dacă îmbătrânirea activă a devenit un concept care are sens, acum când citiți aceste rânduri, are pentru că domnia sa i-a dat unul. După pensionare s-a angajat în alte mari proiecte, domnia sa fiind președinte al Asociației C.A.R.P. “OMENIA” București peste 23 de ani, din 1999 și până în 2022 și al Federației Naționale “OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România vreme de 15 ani. Ca manager al celor două organizații de pensionari a contribuit decisiv la modernizarea



lor, prin accesarea de fonduri europene, proiectele derulate fiind unice prin amploarea lor și categoria de vârstă căreia li s-au adresat. A ridicat prestigiul seniorilor în societate fiind permanent un exem-

plu de management performant și inovativ pentru toate ONG-urile din România. Noi, cei rămași, îi mulțumim acum pentru tot binele pe care l-a făcut și pe care ni l-a lăsat în grijă.

Jean Piaget a fost un psiholog elvețian care a avut o contribuție covârșitoare la înțelegerea dezvoltării cognitive a copiilor. Piaget a susținut că dezvoltarea cognitivă a copiilor are loc în stadii de dezvoltare. Piaget a postulat că, pe măsură ce gândirea copiilor se dezvoltă de la o etapă la alta, comportamentul lor se schimbă și el, reflectând aceste dezvoltări cognitive. Etapele din teoria sa urmează o ordine specifică, iar fiecare etapă ulterioară are loc numai după cea anterioară.

O parte dintre acestea le-am prezentat numărul anterior, așa că vom continua acum cu următoarele.

3. Stadiul operațiilor concrete (7-11 ani) - Gândirea copiilor devine mai puțin concentrată pe ei înșiși și sunt mai conștienți de evenimentele externe. Sunt supuși

Sfatul specialistului

Stadiile dezvoltării cognitive în concepția lui Jean Piaget (II)

egocentrismului – nu fac deosebire dintre propriul punct de vedere și al altora. Ei încep să-și dea seama că propriile gânduri și sentimente sunt unice și s-ar putea să nu fie împărtășite de alții sau să nu facă parte din realitate. Ei devin mai capabili să rezolve probleme, deoarece pot lua în considerare numeroase rezultate și perspective. Abilitățile de categorizare se îmbunătățesc, înțeleg cum categoriile au subcategorii și să relaționeze două obiecte între ele printr-un al treilea obiect. Abilitățile lor numerice se îmbunătățesc foarte mult și pot efectua operații matematice mai complicate.

Abilitățile lor spațiale sunt mai bune. Sunt mai buni la estimarea timpului și a distanței, astfel că pot citi hărți și pot descrie cum să navigheze dintr-o locație în alta.

Totuși în această etapă, majoritatea copiilor încă nu pot gândi abstract sau ipotetic.

4. Stadiul operațiilor formale (de la 11 ani până la maturitate) - La vârsta de 11 ani, copiii intră în etapa operațională formală. Această etapă este caracterizată de gândirea abstractă. Copiii se pot gândi la concepte abstracte și nu se limitează la un moment, o persoană sau o situație curentă. Ei se pot gândi la situații ipotetice

și la diferite posibilități, cum ar fi situații care nu există încă, care nu pot exista niciodată sau ar putea fi nerealiste și fantastice. În această etapă, copiii sunt capabili de raționament ipotetico-deductiv, ceea ce le permite să testeze ipoteze și să tragă concluzii din rezultate. Spre deosebire de copiii mai mici care abordează problemele la întâmplare, copiii aflați în stadiul operațional formal își pot aplica abilitățile de raționament pentru a aplica probleme mai complicate într-o manieră sistematică, logică.

Alina MIHĂESCU,
psiholog logoped



Povestea mărțișorului fermecat

A fost odată ca niciodată o femeie și fiica ei, care trăiau la marginea unui sat, într-o casă foarte sărăcăcioasă. Soțul murise cu mult timp în urmă iar biata femeie nu mai avea nici un sprijin. Ca să-și poată câștiga pâinea de zi cu zi și câțiva bănuți, femeia se îndeletnicea cu torsul lânii pentru oamenii din sat, însă aproape tot ce câștiga dădea pe medicamentele fetei ei care suferea de o boală grea.

Într-o dimineață, pe când torcea și plângea gândindu-se la fiica ei, femeia zări dintr-o dată o trăsură cum nu mai văzuse până atunci, trasă de 2 cai albi trecând cu iuțeală dinspre pădure înspre sat. Era Crăiasa Primăverii care, auzind-o plângând, s-a oprit imediat din drumul ei și a întreat-o de ce este așa de necăjită.

Aflând de boala copilei, Crăiasa a zis către femeie:

– Ține acest caier de foc și lumină și toarce-l cum te pricepi tu mai bine. După ce



termini de tors, fă o fundiță în care pui un ghiocel, și apoi prinde-o degrabă de pieptul copilei. Puterile mele o vor ajuta pe fiica ta și o vor trezi la viață, așa cum se trezește la viață întreaga natură după trecerea mea. Femeia îi mulțumi din suflet și dori să-i mai spună ceva, dar Crăiasa dispăru așa că se apucă îndată de lucru. Dar caierul fiind de foc îi ardea degetele și-i era

cu neputință să răsucescă măcar un firicel, oricât de mic. Își puse capul în mâini și începu să plângă cu lacrimi grele de amărăciune și aproape că nu băgă de seamă când o altă trăsură și mai frumoasă decât cea dinainte apăru brusc în dreptul casei. De data aceasta era Crăiasa Iernii, care se îndrepta în mare viteză dinspre sat înspre pădure, dar auzind-o plângând se opri din

drumul ei și ascultă necazul femeii, apoi îi spuse:

– Ține caierul acesta de zăpadă. Răcoarea lui va domoli dogoarea celui de foc. Încearcă să le răsucești laolaltă și poate așa îți voi fi și eu cu ceva de folos.

Femeia îi mulțumi din tot sufletul și ar fi dorit să o mai întrebe ceva, dar dispăru și ea ca prin minune așa că nu mai pierdu timpul și se puse din nou pe tors. Și începu să toarcă fir roșu de foc, laolaltă cu fir alb de zăpadă. După ce termină de tors cele două catherine fermecate, legă un ghiocel de o fundiță și o prinse de pieptul fetei. Aceasta prinse de îndată putere și culoare în obrăjori, se ridică din pat și-și îmbrățișă cu drag mama, plângând de bucurie.

De atunci, la fiecare început de primăvară, femeia împletește fundițe alb-roșii, împărțindu-le oamenilor din sat, ca să le aducă sănătate și bucurii.

Istvan FEKETE

Reflecții la vârsta a treia

Tinerete fără bătrânețe și viață fără de reguli nu există!

Viața e ca un joc de șah. Are reguli, pe care dacă le urmezi bine, poți ieși învingător. Simplu! Pare ușor. Și drumul poate să-ți fie drept, lin și fără probleme. Urmezi regulile și gata! Dar, chiar așa fiind, nu toți reușesc să ajungă campioni! Ba chiar, sunt foarte puțini aceia... Și e greu, pentru că e un joc în doi. Ba este chiar un joc colectiv. Și aici, începe încurcătura! Regulile sunt aceleași pentru toți, dar important e cine face prima mutare! Și... gata! Începe goana după noroc! La școală degeaba îți înveți lecția și ridici mâna pentru ascultare, dacă profesorul ridică pe altul la lecție. Și culmea, se poate întâmpla să cheme spre ascultare pe unul care nu știe răspunsul... Și rezultă că n-ai avut noroc nici tu nici colegul ghinionist! Tu nu ai avut șansa să arăți ce poți, celălalt e „mat”! Ție îți mai trebuiau cincizeci de sutimi să fii pe primul loc, să-ți rotunjești media astfel încât să poți fi înscris la un liceu „de prestigiu”, iar lui, tot cincizeci de sutimi să poată trece clasa! ... Mă întreb care a pierdut mai mult? Tu cu visurile spulberate, sau el care ...

Probabil amândoi! Și atunci, dacă norocul tău ține de altcineva, sau de altceva, la ce mai sunt bune regulile? Și mai târziu, în adolescență, când Cupidon începe să-și testeze în inima ta arcul și primele săgeți muiate în balsamul iubirii, se poate întâmpla la fel! El/ea, simte fluturi în stomac când o/îl vede pe... Dar persoana dorită are alte preferințe! Pentru că: nu ești suficient de înalt, ești prea grasă, sau ai părinți săraci... Și fiorul primei iubiri se transformă în coșmar și într-un start către deziluzii și renunțare... Și viața oferă nenumărate astfel de exem-

Foto: <https://unlimitedcottage.com>

ple pentru eșec! Și tu, nu mai spera în șansă și fericire! Mai mult, devii o persoană geloasă, ranchiunoasă, invidioasă pe norocul altora, fără să știi, că cei pe care-i invidiezi, suferă și ei, pentru că... Pentru că lumina de la capătul tunelului lor luminează alte visuri la care nu pot ajunge.

În schimb tu, ai fost binecuvântat tocmai cu ceea ce-și doreau ei! Și dezamăgirea se prelinge peste toți ca o peltea lipicioasă de care nu te poți spăla! Îți reproșezi că trebuia să nu faci așa, ci altfel, încerci s-o iei de la capăt dar, de cele mai multe ori nu mai e posibil! Trenul cu „noroc” a plecat din gara ta! Și timpul trece și te trezești adult, mai apoi bătrân fără iubire și noroc! Sigur, te-ai căsătorit (ca toată lumea!), ai doi-trei copii, poate și nepoți, o căsuță și o pensiună, dar... Dar nu ai trăit iubirea aia copleșitoare despre care ai citit în cărțile interzise ție (pentru că aveai doar zece/unșpe ani!), din podul bunici-

lor!.. N-ai câștigat la „loto”, nici nu ai ajuns mare patron. N-ai reușit să-ți faci o vilă pe malul mării, nici să vizitezi piramidele ascunse în jungla Amazonului. Chiar și acum, la bătrânețe, respecti regulile! Asta știi cel mai bine... Plătești taxe și impozite cu sfințenie, de parcă de asta depinde ziua ta de mâine!

Nu-ți cumperi mai întâi doctoriile pentru... ficat, reumatism, inimă, plămâni, sau ce boli ai mai adunat tu acolo într-o viață de om... NUUU! Plătești impozite, facturi, taxe! Apoi cu ce-ți rămâne (dacă-ți rămâne!) vezi tu ce mai poți face! Trăiești corect, după reguli, cu restricții maxime în ceea ce privește dorințele sau visurile (a se citi planurile!)... Încerci să câștigi totuși jocul de șah, pe tabla cărui te-ai născut! Dar joci cu viața și ea, nu pierde niciodată! Doar tu ești făcut „mat”, orice-ai face...! Și atunci? Dacă tot nu poți câștiga în jocul cu viața, atunci trișează! Bucură-te de

ce-ți poate oferi viața, cât încă se află în ograda ta! Plouă afară, ia-ți umbrela. Arde soarele prea tare? Pune-ți pălăria de soare. Te doare pe undeva? Ia pilule! Viața impune reguli. Acum, când scriu, mă gândesc să fac o mică schimbare de plan: nu mă mai gândesc să merg pe Amazon. Voi vizita Peștera Ialomicioarei din Buccegi. E o minune lângă casă, plină de încărcătură spirituală și accesibilă. Bine, nu e chiar atât de ușor.

Drumul e greu, dar e mai ieftin! Apoi, nu uitați că primăvara vine în fiecare an, gratis! Trebuie doar să ne bucurăm de flori! Îmi trece prin cap că, primăvara e ca... pensia! Așteptată, vine cu o gură de aer proaspăt, cu cer senin, regulat, nu ține cât am dori, dar e o certitudine! Bucurați-vă de primăvară!!! Și, dacă totuși pierzi și la „popa prostu”, nu te întrista. Cel puțin ai jucat! Pentru o clipă măcar, șansa a fost de partea ta!

Lucia Bădiță SECOȘANU

ACTIVITĂȚI LA CENTRUL DE ZI "OMENIA"

Dragi seniori, vă așteptăm de luni până vineri, la activitățile de socializare și de petrecere a timpului liber pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București vi le pune la dispoziție în cadrul cercurilor și atelierelor tematice.

MATRIMONIALE

Domn, 74 de ani, singur și fără obligații, doresc să cunosc o doamnă 60 - 70 de ani, fără obligații, sănătoasă, pentru prietenie/căsătorie. Precizez că locuiesc la curte. Ion Buzatu, telefon 0785.637.002

Prin noi OMENIA există!



www.carp-omenia.ro
carp.omenia@yahoo.com

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.

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



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

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

Detalii la telefon: 0752.001.437

Așteptăm anunțurile dumneavoastră și în anul 2024



Banca
pentru
alimente
București



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.



Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București, angajează urgent CASIER ZONAL



cu diplomă de absolvire studii medii
în localitățile Popești Leordeni (IF),
Măgurele (IF), Pantelimon (IF), Berceni
(IF), Glina (IF), Brănești (IF), Voluntari
(IF), Tunari (IF), Otopeni (IF), Chitila (IF)

CONDIȚII:

- domiciliul stabil în localitățile respective;
- studii medii cu diplomă de bacalaureat;
- fără cazier judiciar;
- cunoștințe operare PC

RELAȚII LA:

021.423.17.49; 0752.001.445;
0752.001.434; 0752.001.412

de luni până vineri, între orele

09.00 - 15.30

www.carp-omenia.ro



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.

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 Mihai Eminescu, nr. 6 Camera 3 (se-

diul 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

Accesează și voucher
în valoare de 800 LEI
pentru încărcător!

Bucură-te în **LUNA MONDIALĂ A AUZULUI**
de aparate auditive **NOU LANSATE**

1+1 GRATUIT

la aparatele auditive

VIVANTE SONOVA



- > Focus automat pe vorbire
- > Cel mai performant procesor Sonova
- > Ajută cel mai bine la înțelegere în mediul zgomotos puternic

031 9111

clarfon.ro

Your Future Sounds
clarfon

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