



„Prin noi Omenia există” a ajuns la numărul 100!



Dragi prieteni, publicația numărul 1 a seniorilor din România sărbătorește prin acest număr 100 de apariții neîntrerupte. Timp de 8 ani, lună de lună, am fost prezenți în casele dumneavoastră, atât pe suport de hârtie cât și în format electronic, pe site-ul www.carp-omenia.ro sau pe pagina de Facebook a asociației noastre, Carp Omenia. Vom menține în continuare standardul ridicat de profesionalism, redând obiectiv activitatea asociației, promovând drepturile persoanelor vârstnice, informând cititorii și delectându-i cu articole, interviuri și reportaje de mare interes. La mulți ani „Prin noi Omenia există” și să ne citim cu bine și sănătoși și la numărul 1000!



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

„Noi, vârstnicii, suntem optimiști că nepoții noștri vor fi pensionari europeni!”

Revenim în această ediție cu partea a doua a interviului pe care domnul ec. Giorgică Bădărău, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București ni l-a acordat la acest început de primăvară. Dacă în numărul anterior am vorbit despre ofertele și avantajele de a fi membru la C.A.R.P. „OMENIA”, în acest număr discutăm despre pensionarul român în context național și european și viitorul C.A.R.P.-urilor. Aceste organizații au reprezentat și vor reprezenta, fără discuție, al doilea cămin pentru foarte mulți vârstnici, locul unde simt, trăiesc, socializează și se bucură așa cum probabil nu mai reușesc în propriul cămin, unde sunt împovărați de griji și neajunsuri.

Domnule președinte, ce-i lipsește unui pensionar român ca să fie un pensionar european, nu doar în proiecte, reforme și strategii pe hârtie?

Un pensionar european trebuie să aibă o viziune europeană și, bineînțeles, o pensie europeană. Din păcate, în România salariile nu au fost europene, au fost mai mici. Baza calculului pensiei o constituie salariul lunar și vechimea în muncă, deci contribuțivitatea și atunci nici pensia nu este prea mare. Casa de ajutor reciproc a pensionarilor caută să valorifice toate formele de ajutorare permise de lege, care se potrivesc obiectului de activitate, să încurajeze generațiile viitoare să învețe să muncească și să economisească. Așa cum au muncit bunicii și părinții... A venit momentul să muncească și nepoții și, trebuie să recunoaștem, condițiile de muncă sunt mult mai bune acum, decât cele pe care le-au avut bunicii atunci când erau în activitate. Un bunic

povestea zilele trecute că a fost voluntar la Bumbești Livezeni. Era tânăr, era puternic, dar se muncea foarte greu. Era multă muncă manuală, dar era mândru de tinerețea lui, de



lui fizic. Orice muncă de voluntariat necesită o implicare sufletească și pentru vârstnici și pentru cei tineri. Pensionarul european se va regăsi și în România peste niște ani, când vom progresa și când pensiile vor fi mai aproape de Europa de Vest. Atunci vor fi salarii mai mari, dar și pensii mai mari. Nu agreez acele opinii alarmiste că tinerii nu vor beneficia de o pensie. Atâta vreme cât va exista România, cât va exista Uniunea Europeană, tinerii de acum vor avea pensii mai mari decât actualii pensionari, este și normal să fie așa. Tinerii învață mai mult acum, indiferent ce spunem noi, se califică și vor avea profesii mai bune și mai bine plătite și, implicit, pensii mai mari. Noi, vârstnicii de

seniorii ne dorim pace pentru copiii și nepoții noștri. Atât timp cât este pace progresăm, trăim mai bine și creăm un viitor mai bun acestei nații.

În contextul legislativ actual, destul de stufos, greu de reformat, de actualizat și aliniat la schimbările și provocările moderne, cum vedeți viitorul caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor?

Viitorul caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor este indisolubil legat de viitorul pensionarilor. Sunt convins că viitorul pensionarilor, după cum vorbeam în contextul întrebării anterioare, va fi mai bun, vârstnicii vor avea obiective și țeluri, își vor proiecta și ei propriul viitor mai mult decât până acum, vor avea o viață mai lungă și e firesc să fie așa. Rolul C.A.R.P.-urilor este acela de întrajutorare reciprocă. Ei bine, pensionarii trebuie să țină la acest concept foarte mult. Să se ajute între ei, deoarece doar ajutându-se oferă modele de bune practici pentru generațiile viitoare. Pensionarii își construiesc viitorul și în același timp construiesc viitorul copiilor și nepoților, iar casele de ajutor reciproc constituie a doua casă pentru pensionari, aici, mulți dintre ei își petrec câteva ore bune pe zi. Noi considerăm că anul acesta este unul de progres în care ajungem cu digitalizarea la standarde superioare, am achiziționat tehnică nouă, lucrăm cu softuri performante, iar personalul salariat care lucrează în domeniu s-a adaptat foarte bine condițiilor. Servim mult mai bine vârstnicii, suntem mult mai operativi în acordarea împrumuturilor și a tuturor serviciilor pe care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” le oferă seniorilor.

Ionuț CRIVĂȚ

“Cât timp reușim să îi convingem pe politicieni de utilitatea acestor case de ajutor reciproc, ele vor avea viitor. Modernizarea C.A.R.P.-urilor constituie o premisă pentru un viitor îndelungat, modernizarea reprezentând un proces continuu, în special prin digitalizare. La C.A.R.P.-uri acest proces se desfășoară, în acești ani, inclusiv la noi, la Omenia.”

voluntariatul pe care îl făcea atunci.

Tinerii voluntari care lucrează la C.A.R.P. „OMENIA”, alături de vârstnicii voluntari desfășoară o cu totul altă muncă, în condiții ușoare din punctul de vedere al efortu-

acum, suntem optimiști că ai noștri copii și nepoți vor fi pensionari europeni, că vor avea un viitor mai bun. Ei trebuie să dea dovadă de optimism, pentru că noi vârstnicii suntem optimiști pentru viitorul lor. Iar, în acest viitor, noi

Proteinele ne ajută să ne menținem mușchii puternici, ceea ce este important pentru menținerea echilibrului și a mobilității necesare pentru a continua să trăim independent pe măsură ce îmbătrânim. Oricât de important este acest nutrient, puțini dintre noi reușim să includem în alimentație o cantitate suficientă. Prea puțin poate provoca malnutriție sau pierderea mușchilor, ceea ce poate duce la creșterea riscului de cădere, spitalizare, și mortalitate. Prea mult poate provoca deshidratare, iar la persoanele cu afecțiuni renale, poate duce la agravarea acestora.

Doza zilnică actuală recomandată pentru proteine este de 0,8 grame pe kilogram (g/kg) de greutate corporală pentru persoanele peste 18 ani (atât femei cât și bărbați), deși cercetările în desfășurare sugerează că ar putea fi necesare niveluri mai mari pentru adulții cu vârsta peste 65 de ani.

Pe lângă atenția la consumul de surse alimentare bogate în proteine, este important să ne asigurăm că acestea vor

Sănătate

Cât de importante sunt proteinele pentru a preveni pierderea musculară la vârsta a treia



Foto: The economic Times

fi distribuite pe tot parcursul zilei, la fiecare masă.

Iată care sunt strategiile care pot ajuta seniorii să-și optimizeze aportul de proteine.

Când faceți cumpărături:

- Cumpărați alimente bogate în proteine, cum ar fi carnea, linte și ouăle.

- Citiți etichetele alimentelor pentru conținutul de proteine.

În timpul pregătirii mesei:

- Includeți alimente bogate în proteine la fiecare masă pe parcursul zilei.

- Micul dejun este un bun prilej pentru a consuma proteine, de exemplu ouă și iaurt grecesc.

- Includeți carnea, fasolea și linte pe tot parcursul săptămânii în planificarea meniului.

La masă:

- Consumați băuturi bo-

gate în proteine, cum ar fi laptele sau laptele vegetal (soia, ovăz etc.).

- Consumați alimente bogate în proteine ca gustări pe parcursul zilei (migdale, nuci, semințe - crude).

Carnea, fructele de mare și lactatele sunt surse excelente de proteine, după cum probabil știți, însă acestea se pot obține și din surse vegetale, cum ar fi fasolea, linte, nucile, semințele, soia și cerealele integrale. Principala diferență dintre proteinele animale și cele vegetale este varietatea de aminoacizi pe care îi conțin. Sursele de origine animală sunt considerate „complete”, ceea ce înseamnă că au cantități adecvate din toți cei nouă aminoacizi pe care organismul trebuie să îi primească prin alimente.

Ionuț ARDELEANU

EDITORIAL

„Prin noi OMENIA există”, la ceas aniversar!

În ianuarie 2016, adică acum opt ani vedea lumina tiparului primul număr al publicației „Prin noi OMENIA există”, periodic lunar care a ajuns la un tiraj de peste 20.000 de exemplare și care s-a remarcat în mod deosebit prin conținutul informativ al articolelor tematice (sănătate, istorie, sociologie, reportaj, turism, problematica persoanelor vârstnice etc.) și al interviurilor cu mari personalități ale vieții publice românești, dar și prin capacitatea de a atrage noi membri, de a le facilita și prezenta oportunitățile și avantajele de a contracta un împrumut. Inițial, publicația care acum iată a ajuns la numărul 100,

avea doar patru pagini polichrome, ulterior s-a extins la formatul care este în prezent, de opt pagini. Îi mulțumim domnului președinte Giorgică Bădărău căruia îi datorăm faptul că această publicație există, care ne-a sprijinit și îndrumat permanent în demersul nostru publicistic și mulțumim, de asemenea, tuturor colaboratorilor, dar în primul rând cititorilor care lună de lună așteaptă apariția unui nou exemplar.

La primul număr Colegiul de redacție avea următoarea componență: Președinte de onoare - Dpl. Ing. Gheorghe Chioaru, Director - Ec. Giorgică Bădărău, Manager de

proiect - Alina Perjoiu, Grafician - Irina Andrei, Redactor-șef - Ionuț Crivăț, Redactor-șef adjunct - Ana Ioana Iriciuc, redactori Milena Tomescu, Ionuț Ardeleanu. De-a lungul timpului, echipa redacțională a variat având și o serie de colaboratori precum Gina Geală, Lucia Radu, Delia Stăniloiu, Gabriel Stănilă, Iulia Nemeș, Andreea Ștefan, Gabriela Anghelina. În prezent echipa este compusă din: Manager de proiect - Alina Perjoiu, Redactor-șef - Ionuț Crivăț, Grafician - Irina Andrei, redactori Ionuț Ardeleanu, Istvan Fekete și Lucia Bădiță Secoșanu. Cu toate că au mai existat unele încercări

ale diverselor organizații bucureștene de a edita publicații proprii destinate vârstnicilor, acestea s-au dovedit nesemnificative.

Publicația asociației noastre este unică pe piața media din România, atât prin conținutul editorial, prezentare grafică profesionistă, dar în primul rând prin continuitate, peste opt ani de apariție neîntreruptă reprezentând o performanță în zilele noastre. La mulți ani și la cât mai multe numere publicației noastre, oglinda activității Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București și, totodată, vocea seniorilor din București și din țară!

Ionuț CRIVĂȚ

După pandemie, trendul ascendent ne caracterizează

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, bilanț pozitiv!

Într-un cadru festiv, la sfârșitul lunii martie a avut loc Adunarea Generală a Reprezentanților Membrii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, găzduită de Colegiul Economic Viilor, evenimentul cel mai important din viața asociației. Prezidată de domnul președinte Ec. Giorgică Bădărău alături de domnii cosilieri Victor Cărcăle și Vasilică Fălcută, doamna Contabil șef Ana Maria Militaru, doamna Cenzor șef Daniela Niță, aceasta a reprezentat totodată un moment de bilanț al anului 2023 și de stabilire a noilor direcții de dezvoltare pentru anul 2024.

Astfel, Raportul de activitate a confirmat trendul pozitiv înregistrat în perioada post-pandemie, *”continuând tradiția de peste ani a acestui mod de lucru, Consiliul Director reușind să aducă asociația pe un curs ascendent, după regresul din pandemie și să o mențină în vârful piramidei asociațiilor case de ajutor reciproc ale pensionarilor din România.”*, se precizează în document. Surpriza pregătită de conducerea asociației a fost pe măsură. Pe lângă prânzul festiv, participanții și invitații au putut audia o serie de bijuterii folclorice în interpretarea a două mari artiste de muzică populară, doamnele Anuța Arghiroi și Mărioara - Man Gheorghe.

Alina PERJOIU



Ghid de educație financiară intergenerațională (III)

Mic glosar de termeni financiari

Ce este o casă de ajutor reciproc a pensionarilor?

O casa de ajutor reciproc a pensionarilor este o organizație neguvernamentală care are ca scop oferirea de asistență materială, financiară și socială membrilor săi, contribuind astfel la protecția socială de ansamblu a acestora prin servicii adaptate nevoilor lor reale.

Ce diferențiază o astfel de entitate de alte instituții financiare?

Caracterul nonprofit, dar și posibilitatea de a accesa servicii financiare fără condiții legate de vârsta persoanelor,

starea de sănătate și venituri. Concret, serviciile financiare se adresează în mod special persoanelor vârstnice care nu sunt eligibile la băncile tradiționale din cauza vârstei înaintate și a veniturilor reduse. Mai mult decât atât, deoarece serviciile sociale pentru seniori sunt inegal distribuite între regiuni/localități, multe case de ajutor reciproc au dezvoltat inclusiv servicii de îngrijire la domiciliu, activități de îmbătrânire activă, turism, servicii medicale (geriatrie/gerontologie, cardiologie, stomatologie, kinetoterapie), dar și cercuri aplicative. Cercurile

aplicative din cadrul C.A.R.P.-urilor, „bunicii internați” și cursurile de limba engleză contribuie și acestea la educația financiară a seniorilor prin dezvoltarea abilităților de lucru și însușirea unei minime terminologii financiare.

Ce este fondul social al membrilor unei case de ajutor reciproc a pensionarilor?

Unul dintre avantajele de a fi membru la o casă de ajutor reciproc a pensionarilor este posibilitatea de a economisi la fondul social. Acesta reprezintă suma de bani depusă, similar unui cont de eco-

nomii, pentru care membrul/membra va obține anual o cotă parte din excedentul financiar (bonificație - calculată ca un procent aplicat la suma medie ponderată anuală acumulată în fondul social al membrului). În baza fondului social aveți posibilitatea de a accesa împrumuturi rambursabile cu dobânzi rezonabile.

Și nu uitați, în timp ce la o bancă sunteți client, la o casă de ajutor reciproc a pensionarilor sunteți membru într-o comunitate care pune laolaltă resursele financiare pentru ajutorul mutual.

Harta mentală este o modalitate vizuală de reprezentare a informațiilor. Informațiile sunt prezentate radial în jurul unui concept de bază, sub forma unei „hărți mentale”, un tip de diagramă păianjen.

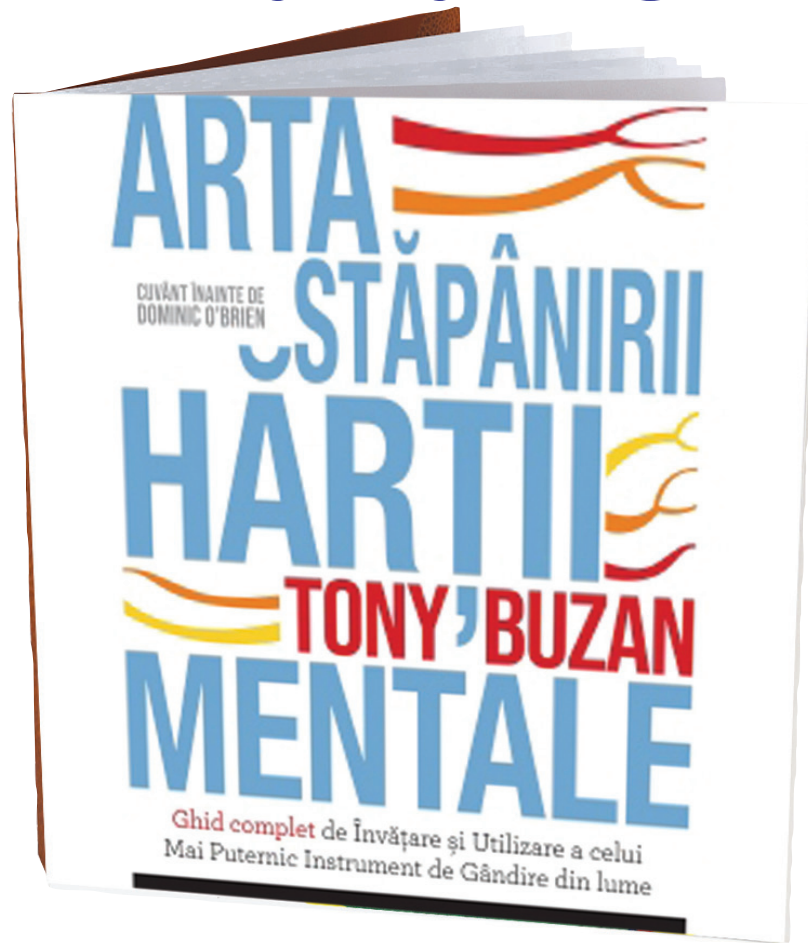
Hărțile mentale și-au dovedit utilitatea în procesele de înțelegere, învățare și memorare, în special pentru elevi, deoarece ele permit crearea și reprezentarea vizuală a lecțiilor, cursurilor, prelegerilor, etc.

Aceste reprezentări stimulează gândirea creativă și sunt folosite pentru vizualizarea informațiilor într-o aranjare spațială. Aranjarea spațială a informațiilor este mult mai familiară creierului, deoarece procesul natural de gândire este destul de comparabil cu o hartă mentală.

Hărțile mentale organizează ideile într-o structură ușor de urmărit, care permite simplificarea relațiilor complexe.

Sfatul specialistului

Harta mentală (I)



Termenul „Hartă mentală” a fost folosit pentru prima dată de către psihologul britanic Tony Buzan.

Nu în ultimul rând, harta mentală este construită ierarhic și arată relațiile dintre părți și întreg, fiind adesea creată în jurul unui singur concept, desenat ca imagine în centrul unei pagini goale, căreia îi sunt asociate reprezentări de idei precum imagini, cuvinte și părți de cuvinte. Ideile majore sunt legate direct de conceptul central și alte idei se ramifică din acestea. Pentru o însușire cât mai bună a informațiilor, hărțile mentale pot fi desenate de mână.

(continuarea
în numărul următor)

Alina MIHĂESCU,
psiholog logoped



Povestea celor două surori

Au fost odată ca niciodată, două surori orfane, care locuiau într-un cătun aflat la marginea unei păduri. Cea mare era foarte frumoasă, iar cea mică era foarte urâtă. Într-o zi, în timp ce se plimbau prin pădure și culegeau plante și flori, au auzit dintr-o dată pe cineva strigând și gemând. Deși s-au speriat și au vrut să fugă, și-au luat totuși inima în dinți și s-au apropiat încet cu grijă și teamă. Mare le-a fost mirarea când au observat că era un pitic, care fusese prins într-un desiș, aproape de malul unui pârau. Văzând cum se zbate, fata cea frumoasă a început să râdă de el, însă cea urâtă a tăiat degrabă spinii și l-a ajutat pe pitic să iasă dintre crengi.

- Pentru a-ți mulțumi, îți voi arăta cum să găsești floarea magică, a spus piticul salvatorului. Am auzit că împăratul nostru dorește această floare, iar fata care i-o va duce va deveni soția lui. Urmează acest pârau și mergi până sus

la izvorul lui, iar acolo, printre pietre, o să găsești o floare magică. Fata a vrut să-l întreb ceva, dar acesta a dispărut.

- Eu sunt cea care voi găsi floarea! Tu ești prea urâtă și nu poți să devii împărăteasă, a spus sora cea frumoasă, auzind ce îi spusese piticul surorii urâte. Și a plecat în grabă în susul râului, lăsând-o pe sora ei în urmă. Când a ajuns la izvor apa formase un mic lac și între stânci a putut să vadă floarea căutată. Lângă lac stătea însă de pază o zână frumoasă.

- Unde te grăbești așa? a întrebat-o zâna. Fata i-a spus că vrea să ajungă la floarea magică.

- Este foarte simplu, i-a zis zâna. Dar trebuie să știi că numai persoanele cu sufletul frumos vor putea să treacă lacul și să culeagă floarea magică. Oglindește-te în apa lacului și vom vedea dacă ai această frumusețe interioară. Fata, fiind foarte sigură pe frumusețea ei, nu a mai stat



pe gânduri și s-a oglindit, însă în apă nu și-a văzut chipul ei drăgălaș cu cârlionți blonzi și obrăjori rozi, ci fața unei babe hidoase. S-a speriat atât de tare că a luat-o la sănătoasa. După ceva timp a ajuns acolo și sora ei. Zâna lacului a întâmpinat-o cu aceeași cerință de a se privi în apa oglindită a lacului. Fata s-a apropiat cu teamă, dar apele lacului au început să se unduiască în cercuri mari, iar apoi când s-au liniștit s-a uitat și a văzut

o imagine foarte frumoasă. Copila nu știa ce să creadă când a văzut acel chip atât de frumos și a rămas mută de uimire!

- Ești o ființă minunată și în suflet și la chip, i-a spus zâna și a atins cu degetul apa lacului. Pe suprafața cristalină a apărut un pod de argint care se întindea de la picioarele fetei și până lângă floarea magică. Fata a pus piciorul pe pod cu teamă, dar văzând că nu pățește nimic a prins curaj și a ajuns repede în partea cealaltă. Și iată floarea căutată, în toată splendoarea ei!

Fata se uita atât de mirată la floare și nici măcar nu și-a dat seama că a devenit la fel de frumoasă, poate chiar mai frumoasă. A luat-o cu grijă și a dus-o împăratului. Acesta a fost foarte încântat să vadă o fată atât de drăguță aducând floarea și, așa cum promisese a luat-o de nevastă și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți.

Istvan FEKETE

Anul 2024, an cu multe încercări

De alegerile bunicilor depinde viitorul nepoților!

Am învins dragii mei și sărăcie, și pandemie, și spaima unui război care nu-i al nostru dar care ne bate la ușă, și iată-ne împreună cu speranțe și planuri de viitor. Un viitor așa, pe placul nostru, acum în prag de noi alegeri. Alegeri dom`le, nu glumă! Pentru primari, președinte, partide, și în țară și în NATO, și în Europa... E timpul schimbării... Că da, chiar e cazul să se facă o mare resetare.

De obicei, se merge „înainte”! Iată că acum, e cazul să facem câțiva pași către „înapoi”, spre normalitate. E musai! Vrem să ne întoarcem la credința noastră străbună, la familia tradițională, la obiceiurile străvechi care ne-au sudat ca nație și ne-au dat putere să rezistăm tuturor invaziilor străine care au poposit pe capul nostru cu violență sau minciuni, dar cu pretenții, poveri și dorința de a ne coloniza, pentru că da, la noi iarba e mai verde și cerul mai senin! Cineva spunea că naționalismul este ura pentru alte nații. Dar cum să îi iubesc pe cei care vin la mine-n ogradă să-mi ia porcul, vaca și chiar și icoana din perete? Mai spunea respectivul că a fi patriot este un lucru normal. E normal adică să-ți iubești patria ta, dar să fii de acord cu toate celelalte nații! Sigur că le iubesc, le admir și le respect! Dar, să facă și ele la fel! Iacă, am zis-o! Da, sunt patriotă! Și urăsc cu patimă minciuna, hoția și vânzarea de neam. Dar așa cum am mai spus e vremea speranței. Acum avem posibilitatea să schimbăm soarta țării și a noastră! Noi, pensionarii, crescuți din ruinele unui răz-



Foto: <https://thecjn.ca>

boi mondial, care am putut cu jertfă și trudă să facem din ruine un rai, spunem tuturor că se poate! Dacă vom fi uniți vom reuși! Trebuie doar să nu ne mai lăsăm amăgiți de un litru de ulei, o galeată sau un carton de ouă! Asta vreau să spun acum în acest număr aniversar al ziarului nostru: vaca îți dă lapte să-ți hrănești pruncii atunci când paște iarba pe pășunea ta, găina-ți face ouă dacă-i faci cuiabar și câinele-ți apără ograda dacă-i dai să mănânce! Așadar, trebuie să ne facem gard grozav împotriva hoților și asta o puteți obține la alegerile ce se apropie, ignorându-i pe cei ce se miorlăie pe la ușile noastre cu alte promisiuni în care desigur nu mai crede nimeni! Votați fraților pentru voi, nu pentru ei! Votați credința,

votați pacea, votați OMENIA. Nu uitați că PRIN NOI OMENIA EXISTĂ! Doar prin noi. Și Omenia, aduce pace, bunăstare și fericire pentru întreaga națiune. Votați oameni buni cu inima pentru copiii voștri care s-au rătăcit în labirintul încâlcit al ispitelor care le sunt oferite din belșug, tocmai pentru a distruge viitorul acestui neam.

Deci, votați petru a mai avea o țară căreia să-i putem spune cu drag: ACASĂ! Poate am fost un pic agresivă, dar m-am răcorit nițel... Prea multă obidă am adunat în ultimii ani, care sigur sunt ultimii mei ani! Ultimii noștri ani fraților! Luați seama: până acum alegerile s-au câștigat și cu aportul vostru! Nu vă acuz, încerc să trezesc în inimile voastre mândria și res-

pectul de sine.

Fiți stăpâni pe viața voastră, pe soarta voastră pe viitorul acestui neam. Pentru că, într-un fel sau altul voi sunteți aceia care puteți da drept la viață sau moarte unei națiuni! Laolaltă, suntem aproape patru milioane de oameni buni! Patru milioane de voturi! Vă dați seama? Fiți patrioți! Mulțumesc lui Dumnezeu că prin intermediul acestui ziar al nostru putem comunica sincer și putem fi alături unii de alții până când zilele noastre se vor sfârși! Așadar, folosiți comoara zilelor rămase cu credință și dragoste de oameni. Cred în voi cu speranța sinceră că ați auzit strigătul inimii mele care spune cu nădejde în Dumnezeu, Deșteaptă-te române!

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

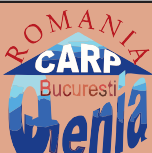
- VÂNZĂRI / CUMPĂRĂRI
- MATRIMONIALE
- CONVOCĂRI
- PIERDERI
- ÎNCHIRIERI

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

TRANSFORMĂ ZIUA SĂNĂTĂȚII ÎNTR-UN MOTIV DE SĂRBĂTOARE PE TOT PARCURSUL LUNII.



Îți oferim **GRATUIT** testarea auditivă completă (audiogramă + timpanogramă)

Ce face timpanograma?

Analizează funcția urechii medii (daca ai otită sau otoscleroză)

Ce face audiograma?

Detectează pragul de auz și funcția urechii interne.

Poți accesa oferta o singură dată, în termen de 1 an de zile.

78 DE CABINETE LA NIVEL NAȚIONAL

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