

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

D-I Goe a dat BAC-ul!



Cu cheia de gât, că așa eram pe vremea aceea, s-a mai întâmplat să sparg un geam la școală, să chiulesc în grup sau individual și să copiez la teze și la lucrări de control, chiar și la BAC am avut o tentativă la matematică, dar niciodată, niciodată, nu am exclamat de ce pe domnul Ioan Slavici îl cheamă Slavici!

(continuare în pagina 3)



OFERTA VERII
1 iunie 2024 - 31 august 2024

Credite **de 10 ori**
valoarea fondului de cotizație

Exemple:

- cu 300 lei > 3.000 lei
- cu 500 lei > 5.000 lei
- cu 1.000 lei > 10.000 lei
- cu 2.000 lei > 20.000 lei
- cu 3.000 lei > 30.000 lei
- cu 4.000 lei > 40.000 lei
- cu 4.800 lei > 48.000 lei

Asociația Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor "OMENIA" București, Str. Amurgului nr. 53, Sector 5, București, CIF 4629845, tel. 021.423.1749, 0725218.959, www.carp-omenia.ro, omenia@carp-omenia.ro

Vă așteptăm să petreceți

O zi la OMENIA!

Dragi actuali și viitori cititori ai publicației „Prin noi OMENIA există”, editată de Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, care apare lunar, într-un tiraj foarte mare, astfel încât să ajungă la actualii și viitorii membri ai asociației, lansăm în numărul trecut o provocare și, totodată, o invitație sinceră. De ce trebuie să fii membru la OMENIA? Prezentăm pe scurt, în numărul trecut, care ar fi motivele și avantajele de a fi membru în marea familie a OMENIEI: acorda-

rea ajutoarelor financiare rambursabile și nerambursabile, ajutoare constând în alimente, servicii socio-medice, iar prin Centrul de Zi al asociației, care este la doi pași de sediul central, paleta extraordinară de activități de care vârstnicii au atâta nevoie. E mult, e puțin, dumneavoastră trebuie să judecați și să alegeți. Aceasta nu este o reclamă, este simplul adevăr. Veniți, vă așteptăm, să petreceți o zi la OMENIA!

(continuare în pagina 7)

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 20 - 40 DE ZILE;
- URGENTELE 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



**Povești de viață
și legendă cu seniorii
Asociației C.A.R.P.
„OMENIA” București**

Florica Ioniță, prima parașutistă brevetată!

Luna iulie stă sub semnul aerului, deoarece în această perioadă avem sărbătoare peste sărbătoare. Cu mare drag și respect ne plecăm fruntea și-i sărutăm mâna unei mari doamne a istoriei noastre contemporane. Este vorba de doamna Florica Ioniță, prima femeie parașutist, brevetată după cel de-al doilea război mondial, care pe 15 iulie a împlinit 94 de ani de viață și care este o membră activă a Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București. De ase-

menea, în fiecare an, la 20 iulie este sărbătorită Ziua Aviației Române și a Forțelor Aeriene.

La această dată, potrivit calendarului ortodox, este prăznuit Sfântul Proroc Ilie Tesviteanul, ocrotitorul spiritual al aviatorilor. Aviația militară română a luat naștere în anul 1910,



primul avion militar, proiectat de Aurel Vlaicu și realizat de Arsenalul Armatei zburând la 17 iunie 1910. Un an mai târziu au fost brevetate primii ofițeri ca piloți, iar în 1912 s-a creat prima școală de zbor, urmând ca prima lege de organizare a aeronauticii să apară în 1913.

Invitata noastră din această ediție a publicației „Prin noi OMENIA există”, este, fără îndoială, o luptătoare. Așa a fost toată viața. Toate performanțele și rezultatele obținute, brevetele de parașutist, planorist, pilot de avion și controlor trafic sunt acum niște povești frumoase prinse între copertile îngălbenite ale diplomelor și ramele fotografiilor de odinioară. Acum în jurul ei este bătrânețea și neputința, boala și neajunsurile, dar cel mai grav singurătatea. Împrejurări nefericite au făcut ca în anul 2013 să-și piardă apartamentul și să ajungă să locuiască într-o garsonieră. Din cei aproape 2700 de lei cât are pensie, 1000 de lei îi dă numai pe chirie, iar restul pe medicamente și facturi.

Din fericire are un înger păzitor trimis de la... OMENIA. Pe doamna casier Doina Tutuman, fără de care n-ar reuși să se descurce, având în vedere că singura sa rudă este o nepoată care locuiește în Pitești. Pe Doinița, așa cum îi spunem noi, se bizuie de fiecare dată, ea îi face cumpărăturile, curățenie, îi gătește, îi aduce mâncare. Ca membră a asociației noastre, doamna Florica Ioniță beneficiază și de ajutoare alimentare pe care le distribuim vârstnicilor nevoiași. Ajutorul dat de colega noastră este indispensabil, deoarece doamna Ioniță suferă de mai multe afecțiuni care o fac să se deplaseze foarte greu prin casă. Așadar nu a mai ieșit de foarte mult timp, deși o vizită la medic este necesară.

Dacă doamna Florica Ioniță s-ar fi născut în altă țară, cu siguranță că situația domniei sale ar fi fost cu totul alta. Ar fi fost apreciată, nu uitată, ar fi fost o legendă în viață.



Florica Ioniță s-a născut pe 15 iulie 1930 la Cotmeana, în județul Argeș și s-a mutat împreună cu părinții și sora sa, viitoare stewardesă, în Cadrilater și apoi la București. Fiică și soție de militar de carieră, s-a înscris în 1948 la Școala de Pilotaj pentru avioane cu motor, a absolvit cursurile teoretice cu instructorul Dumitru Domnișan care spunea că este o „a doua Smaranda Brăescu”, dar nu a fost admisă la zbor.

În același an, și-a luat și brevetul de pilot de planor la Iași și toate categoriile aferente, iar doi ani mai târziu devenea instructor de zbor. A absolvit Școala de Zbor cu Motor, obținând brevetul în 1951. În 1952 a revenit la București și a fost admisă la Școala de Instructor de Zbor de la Giulești, reușind apoi să se angajeze în serviciul de trafic al aviației sportive pe Aerodromul Chitila-Giulești.

Ionuț CRIVĂȚ

Reziliența, unul dintre pilonii îmbătrânirii sănătoase, a primit o atenție din ce în ce mai mare din partea cercetătorilor, devenind și mai importantă după pandemia de Covid-19, când țările din întreaga lume încearcă să construiască reziliența individuală, comunitară și sistemică. Îmbătrânirea sănătoasă a fost descrisă pentru prima dată în literatura de specialitate punând accent pe evitarea bolilor, funcționarea fizică și mentală ridicată; ulterior, modelul a fost extins pentru a include factori multidimensionali, cum ar fi funcționarea socială, factorii psihologici și reziliența.

Ca societate, suntem foarte concentrați pe aspectele fizice ale îmbătrânirii active, cum ar fi exercițiile fizice, dietele alimentare și un somn calitativ. Deși acestea sunt aspecte importante ale îmbătrânirii sănătoase, există și alte ingrediente cheie care îmbunătățesc rezultatele sănătății și bunăstării, chiar și atunci când trăiești cu o boală cronică.

Ce este reziliența și cum poate contribui aceasta la creșterea calității vieții?

Asociația Americană de Psihologie definește reziliența ca fiind „procesul de adaptare în fața adversității, traumei, tragediei, amenințărilor sau surselor semnificative de stres”. O putem înțele-

Bunăstare emoțională

Reziliența psihologică, element-cheie al unei îmbătrâniri sănătoase



Foto: Kaiser Permanente Washington Health Research Institute

ge ca fiind capacitatea de a face față adversității, de a menține echilibrul emoțional și de a continua să găsim bucurie și sens în viață, chiar și în fața circumstanțelor dificile.

Câteva strategii pentru a menține și dezvolta reziliența

- **Menținerea relațiilor sociale puternice:** Un exemplu îl reprezintă mesele în familie sau ieșirile cu prietenii pentru a stimula și menține aceste conexiuni vitale.

- **Împlicarea activă în comunitate:** Voluntariatul la un centru local sau participarea la amenajarea unei grădini comunitare pot fi modalități excelente de implicare.

- **Menținerea speranței:** Stabilirea de obiective mici și realizabile în fiecare zi poate ajuta la menținerea unui sentiment de speranță și scop.

- **Dezvoltarea unor abilități puternice de gestionare a stresului** prin tehnici precum exerciții de respirație profundă, meditație etc.

- **Cultivarea unei stări în care predomină optimismul:** Păstrarea unui jurnal de recunoștință pentru a ne aminti în mod regulat de aspectele pozitive ale vieții poate stimula optimismul.

- **Cultivarea gândirii și a emoțiilor pozitive:** Practicarea atenției și concentrarea asupra momentelor bune de-a lungul zilei pot ajuta la cultivarea gândirii și emoțiilor pozitive.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Dar, chiar, cine-s aștia, cu numele astea ciudate care îi chinuie pe bieții copii în manuale: Eminescu, Caragiale, Creangă, Bacovia, Preda, Rebreanu, Sadoveanu, Arghezi, Minulescu, Blaga, Barbu, Stănescu, Sorescu, Stancu (pardon, conul Zaharia, e prolecultist, nu se mai studiază!, deși, „Desculț” a pășit cu sandale din aur în toate limbile cunoscute), Eliade, Alecsandri, Coșbuc? Cine să-i mai știe și mai ales să-i învețe pe toți, de la lenăchiță Văcărescu încoace, care scria că lasă urmașilor săi Văcărești „creșterea limbii românești și a patriei cinstire”. Ca să nu mai rămâie repetent și anul acesta, mam-mare, mămițica și tanti Mița au promis tânărului Goe să-l ducă-n București de 10 mai, scria domnul Ion Luca Caragiale, într-o celebră schiță din 1900. Lucrurile nu s-au schimbat foarte mult de atunci, alde domnii Goe din zilele noastre, ca să nu pice la BAC, citez de la sursă, „aseară am fost la piscină și am băut cu tovarășii”, zice junele nostru cu deștu-n gură, la propriu. Oful lui mare era acesta, cităm în continuare: „M-așteptam

EDITORIAL

D-I Goe a dat BAC-ul!

să-mi pice un „Luceafărul”, un „Harap Alb”, aia de mi-l citea mamaie, „Luceafărul”, romantism, a picat „Moara cu Noroc”, ultima operă dintre toate. Am scris decât anul, care cumva l-am nimerit. N-am știut de cine-i scrisă, de Slavici, auzi nume!” Da, ați citit bine, nu e de la rubrica „Să mai și râdem”, e din gura unui tânăr care s-a pregătit pentru examenul maturității. Cum să-l studiem și să-l analizăm pe acest homo erectus mai bine decât o facea tot Nenea lancu acum un secol și ceva, într-un articol apărut în ziarul Universul.

„Ca fizic, închipuiți-vă un băiat cât se poate de bine, afară de o cam prea dezvoltată porțiune de cărnuri, cea ce, cum zic unii, denotă, în rațiune dreaptă, lipsa substanței neponderabile care, dupe metafisicieni, constituie, împreună cu materia, ființa umană completă. Ca morale, este un june plin de talent și viitor, o stea care promite, un soare pentru cerul întunecat (...), un fel de cap de școală, o producțiune fenomenală a timpului nostru, atlet

în stil și revoluționar (...). Este adevărat că n-a studiat decât vro patru clase primare, dar tocmai aceasta este marele cuvânt pentru care dânsul e revoluționar în astă Republică nenorocită.” Ca acest Domn Goe s-au născut mulți după 1989, în anii fragedei noastre democrații de tranzit dificil, dar și mai mulți după anii 2000, respectiv cei care anul acesta au dat bacalaureatul și se pregătesc să ia viața în piept, să muncească, că de învățat nu le-a prea ars și să ne plătească nouă pensiile. Credeți așa ceva? Eu nu.

Concluzia este, dragi cititori, că domnul Ioan Slavici care a stat de vreo două ori la închisoare (înainte și după primul război mondial), nu pentru că era din vreun clan interlop, ci pentru că s-a luptat pentru cauza națională a ardelenilor nu prezintă interes, cum probabil nici autorul Baltagulului, cel mai mare scriitor român, nu mai interesează pe nimeni decât dacă nu este cumva rudă cu liderul clanului Sadoveanu din Chitila.

Sfatul Specialistului

Învățarea cititului și scrisului

Pentru a învăța să citească și să scrie, copiii noștri au nevoie să-și dezvolte conștiința fonologică.

Conștientizarea fonologică este capacitatea de a recunoaște și de a manipula părțile rostite ale propozițiilor și cuvintelor. Exemplele includ capacitatea de a identifica cuvinte care rimează, a unei propoziții în cuvinte, identificarea silabelor dintr-un cuvânt. Cea mai sofisticată – și ultima care se dezvoltă – se numește conștientizare fonemică.

Conștientizarea fonemică este capacitatea de a observa, de a gândi și de a lucra cu sunetele individuale (foneme) din cuvintele rostite. Aceasta include amestecarea sunetelor în cuvinte, segmentarea cuvintelor în sunete și jocul cu sunetele din cuvintele rostite.

Conștientizarea fonologică implică un continuum de abilități care se dezvoltă în timp și care sunt esențiale pentru succesul în citire și ortografie, deoarece sunt esențiale pentru învățarea de a decoda și a ortografia cuvintele tipărite. Conștientizarea fonologică este deosebit de importantă în primele etape ale dezvoltării lecturii.

În dezvoltarea conștientizării fonologice, pe lângă abilitățile lingvistice, participă și memoria, atenția, cunoașterea literelor și a corespondenței sunet (fonem) – literă (grafem).

Componentele conștiinței fonologice pentru învățarea limbii române sunt:

- conștiința rimei;
- conștiința silabei;



www.psychologytoday.com

- conștiința fonemică.

Particularitățile limbii române impun o metodă cu caracter științific, și anume metoda fonetică analitico-științifică. Acest lucru este datorat faptului că limba română este o limbă fonetică, cu o corespondență ridicată între fonem și grafem.

Limba română are o scriere alfabetică, iar unitatea transpusă în scris este fonemul. Fonemul este însă mai greu accesibil decât alte unități fonologice mai mari (silabă sau cuvânt).

Metoda fonetică analitico-sintetică cuprinde analiza fonetică și sinteza fonetică, etapele fiind:

- separarea propoziției din vorbire;
- împărțirea propoziției în cuvinte;
- separarea cuvântului care conține su-

netul țintă;

- despărțirea cuvântului în silabe;
- identificarea sunetului nou în cadrul silabei;
- izolarea sunetului nou;
- recompunerea silabelor din sunete;
- recompunerea cuvintelor din silabe;
- recompunerea propoziției din cuvinte.

„Fiecare etapă a analizei va fi reprezentată grafic separat. Reprezentările aprofundate succesive vor fi marcate una sub cealaltă. În reprezentarea grafică se va ține seama de lungimea cuvântului și, de fiecare dată, de direcția de scriere.” (David C., Roșan A., „Intervenții psihopedagogice în tulburările specifice de învățare” p.31)

**Psiholog logoped
Alina MIHĂESCU**

Prietenii de la Ana Aslan International Foundation ne asigură că:

Tehnologia poate să ajute vârstnicii să îmbătrânească activ și sănătos!

La Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, prietenii și partenerii noștri de la Ana Aslan International Foundation ne-au făcut o minunată vizită la începutul acestei luni în cadrul căreia au prezentat Proiectul Smart Bear - România, un proiect de cercetare și inovare, susținut de Comisia Europeană.

Domnul dr. Răzvan Ioan Trașcu din partea Fundației Ana Aslan Internațional a povestit seniorilor noștri despre digitalizare, despre modul în care tehnologia poate să ajute vârstnicii să îmbătrânească activ și sănătos. Prezen-

țarea proiectului internațional SMART BEAR a fost presărată și cu glume, exemple și discuții despre sănătate, dar și despre modul în care tehnologiile moderne pot ajuta deopotrivă atât personalul medical, cât și pacienții.

În concluzie, evenimentul s-a dovedit pe cât de util prin informațiile și soluțiile oferite, pe atât de necesar în consolidarea prieteniei și colaborării de durată între Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București și Fundația Ana Alan Internațional, în beneficiul vârstnicilor, membri ai asociației noastre. (I.Crivăț)



Atunci când deschidem un depozit bancar înseamnă că încredințăm o sumă de bani unei instituții financiare, pentru o anumită perioadă de timp. Indiferent că vorbim de 1, 3, 6 luni sau de 1, 3 sau 5 ani, instituția unde am depus banii știe că se poate folosi de bani în intervalul de timp decis de noi.

În momentul în care a fost respectat angajamentul și banii au fost păstrați în depozitul bancar pe toată perioadă menționată la început, vom primi o dobândă. Dobânda bancară în situația de față înseamnă că, din partea băncii, pe lângă suma inițială, vom primi o sumă de bani în plus.

În cazul unui credit bancar, dobânda bancară înseamnă suma de bani pe care cel care împrumută de la bancă trebuie să o plătească în plus pentru că a folosit banii băncii.

Contul de economii

Principiul este același ca la depozitul bancar. În contul de economii ne putem economisi banii. Diferența în cazul contului de economii este că nu suntem

Educație financiară intergenerațională (VI)

Ce este dobânda bancară



Foto: Aplaciformom

constrânși de termene prestabilite pentru păstrarea banilor în cont pentru a primi dobânda. Trebuie să reținem că

întotdeauna dobânzile la conturile de economii sunt mai mici comparativ cu cele de la depozitele bancare.



Povestea pietrei strălucitoare

Continuarea poveștii pietrei strălucitoare din numărul trecut, în care este descrisă viața grea a unui om sărac cu familie mare, care într-o zi când era la pescuit a scos din lac o piatră mare și rotundă, și care a început să strălucească după ce a dus-o acasă și s-au jucat copiii cu ea, așa că împreună cu soția lui au hotărât să se înfățișeze cu piatra la curtea împăratului și să încerce să o vândă acestuia:

De emoție femeia, își pierdu glasul și nu putu răspunde, așa că tuși de două ori. Împăratul crezu că vrea mai mult și îi oferi două mii de galbeni, iar femeia tuși din nou. Acesta îi spuse că îi va da trei saci mari cu galbeni, iar de data asta femeie nu mai tuși și încuviință din cap. Împăratul le dădu cei trei saci promiși și pe deasupra le mai dădu și un cal și o căruță ca să poată ajunge cu galbenii acasă. Când ajunseră se gândiră să măsoare câte banițe de bani au primit, dar ei nu aveau baniță, așa că omul a trimis un copil la fratele lui bogat să îi dea. Când acesta a auzit povestea a spus că i-o dă, dar o să vină și el să vadă pentru că nu crede nicio iotă din ce-a auzit. Când a ajuns la casa fratelui său nu mică i-a fost mirarea văzând atâția galbeni la un loc. După ce i-a mai trecut uimirea, l-a întrebat cu invidie în glas pe fratele lui:



- Dar de unde ai primit tu atâția galbeni?

Omul cel sărac s-a gândit să se răz-bune pe fratele lui avar și a ticluit îndată o poveste:

- Am auzit deunăzi de la un vecin care lucrează cu simbric la împărat că s-a umplut palatul de șoareci, de nici la masă nu se mai poate așeza bietul de el, așa că m-am gândit să-i duc niște pisici ca să-l scap de ei și de bucurie m-a răsplătit cu toți acești galbeni.

Auzind acestea bogatul plecă fără să mai spună o vorbă și se puse degrabă pe treabă și umblă din casă în casă prin tot satul, ca să adune cât mai multe pisici. După ce strânse pisici în zece saci, merse întins la curtea împăratului. Când văzu împăratul atâția saci îl întrebă cu uimire:

- Ce ai adus acolo, omule?

- Mărite împărat, am auzit că ai trebuință de pisici și m-am gândit să îți aduc și eu câteva, îi răspunse bogatul.

- Adică vrei să spui că toți sacii ăștia sunt plini cu pisici? Întrebă împăratul ridicând amenințător o sprânceană.

- Da Măria Ta!

- Deschide sacii să vad! se răsti împăratul.

Așa că bogatul deschise sacii și începură să sară pisicile afară și să se răspândească în toate părțile, că oriunde te uitai vedeai numai pisici, una sărise chiar și în capul împăratului de-i căzuse acestuia coroana!

După ce păți o asemenea grozăvie, împăratul, negru de supărare, ordonă degrabă ca omul să fie arestat și aruncat în temniță, iar fratele lui care fuse odinioară sărac, a folosit galbenii cu chibzuință și a trăit fericit, alături de familia lui, până la adânci bătrâneți, fără a mai avea vreodată grija zilei de mâine.

Istvan FEKETE

Seniorii au cuvântul**Farmacia Fericirii de pe strada Oltului!**

Lumea noastră este măturată de valuri. Undeva oceanul se dezlănțuie și vine un tsunami, cu furie peste plaje spălând tot ce găsește în cale. Altundeva, valuri de avioane, drone, tancuri rad de pe fața pământului viața. Pe ici pe colo, tornade, ploi, grindină cum nu s-a mai pomenit. Alte valuri vin cu avalanșe de informații (însăpăimântătoare!), și ne spală mințile, lăsând în urmă frica.

Lumea se zbate între a crede și a nu crede ce aude, sau vede. Normal, vin apoi valuri de supoziții, convingeri chiar și concluzia certă că mai e puțin și ne ia Aghiută pe toți. Eu zic că deja ne-a luat și totuși viețuim. Dar cel mai rău ne chinuie acum valurile de căldură care ard tot ce găsim în drum. Și iară se trezește mintea noastră care se simte obligată să tragă concluzii. O fi clima modificată? Și hop! Teoria conspirației mai face un puiut. Normal, teama se umflă și se umflă și ne sparge sufletul în mii de fărâme.

În fine, modificată sau nu, canicula ne-a ascuns în case mai convingătoare decât „pandemia”. Și... cui îi mai arde de războiul din Ucraina? E drept, sunt câțiva care încearcă să trezească națiunea pentru a se mobiliza împotriva risipirii dreptului de a fi român... Că da, conspirație sau nu, situația se grăbește să ia o formă la care puțini îndrăznesc să se gândească. Dar, cum spuneam, valuri... Vin și trec mai departe. Și desigur, astfel de valuri dorim să fie cât mai departe de noi. Iar noi, rămânem pe loc fixați sănătos în pământul care ne este mamă, casă și masă.

În pământul care e al nostru și noi al lui. Pe acest loc unde oasele moșilor și strămoșilor noștri s-au așezat și transformat în munți și dealuri, a fost casa noastră de când își aduce istoria



aminte. Loc binecuvântat, dar și râvnit de hoarde venetice care-și doresc și ele un loc al lor, sau doar să fure. Fiecare fiu al acestui pământ, are rădăcini adânc înfipite în timp care duc dincolo de Decebal. Și... Vreau să spun că noi, oameni ai acestui loc, cu respect pentru cei plecați, dar și pentru cei care vor urma după noi, păstrăm în inimi un obicei sacru. Dragostea pentru viață, cu tot ce cuprinde ea: păduri, câmpii, copii, bunici... Așa am crescut și așa am îmbătrânit. Și asta lăsăm moștenire peste timp nepoților noștri. Oriunde ne-am afla, bogati sau săraci, purtăm ca pe un odor scump, iubirea de oameni și de glie. Și noi, ramură a marelui copac ce se numește România, ne aflăm la Centrul de Zi - „OMENIA”, unde se adună ca-ntr-o mare familie, (de sărbători), niște oameni simpli, bătrâni, betegi, dar care vin cu bucurie să primească curaj și speranță și să dăruiască pute-

rea exemplului: Se poate când se vrea! Să vrei să trăiești cu bucurie, speranță, și încredere în cei de lângă tine! Asta este chiar rețeta fericirii! Rețeta de care se bucură beneficiarii Centrului de Zi - „OMENIA”. Și înfruntă valurile toxice care ne spală mințile și viețile, mergând pe drumul lor bătătorit cu gânduri frumoase și de omenie.

Trebuie să știți că, rețeta fericirii se poate ridica doar de la Farmacia Fericirii care se află în strada Oltului nr. 4. Simplu și ușor. Aici sunteți așteptați cu dragoste, prietenie și respect. Aici veți putea desfășura activități diverse, după cum vă este voia, pentru că există cercuri pentru toate pasiunile! Nu credeți? Veniți să vă convingeți! Vă garantez că dacă veți trece pragul Farmaciei Fericirii, o dată, veți reveni iar și iar, garantat! Deci, dragii mei, curaj, speranță și iubire! Ce e val, ca valul trece! Să fiți iubiți.

Lucia Bădiță SECOȘANU

● **POESIS** ● **POESIS** ● **POESIS** ● **POESIS** ● **POESIS** ●

Iubire pentru vârsta a treia

Să ne iubim ca doi bătrâni bezmetici,
Ce mai au primăvară în ultim buzunar,
Doi bătrânei albaștri, năstrușnici și patetici,
Care mai navighează având iubirea far.
Să ne iubim; și-un zâmbet candid, ca să ne placă,
În zorii dimineții să ne-oferim cu drag,
Să nu permitem vremii, cea crudă și opacă,
Să ne împovăreze când se așează-n prag.
Semn de recunoștință, când vine dimineața
Cu dulcele din zâmbet am să-ți aduc un ceai,
Că zahăr nu e voie, iar tu-mi vei da dulceața

Cuvintelor frumoase, ce-n inimă le ai.
Vom sta pe îndelete, încetișor de vorbă
Când mâna tremurândă căta-va-n portofel,
Apoi cu bucurie c-am mai găsit de-o ciorbă,
Ne-om sprijini de stele, să ne-odihnim nițel.
Și mai către amiază, discret, cu luare-aminte
Vom merge mâna-n mână ca prânzul să luăm
Și ne-om privi cu drag și fără de cuvinte,
Din gesturi adunate, iubire să-nnodăm.
Vom merge împreună încetișor spre moarte,
Cu amintiri, cu timpuri, luate drept bagaje,
Și vom lăsa un semn de-acolo de departe,
De unde greul vieții ne-a prins pe-a lui siaje.

(urmare din pagina 1)

Așadar, v-am propus să petreceți o zi la OMENIA. Sunteți cumva membru la noi? Nu, de ce? Lăsați pentru câteva ceasuri rutina zilnică, veniți măcar din curiozitate, socializați, mai surprindeți o părere, mai aflați o bârfă, mai râdeți, vă mai înseninați privirea umbrită de atâtea nevoi. Pentru foarte mulți din cei care ne trec pragul, OMENIA este a doua casă, dar nu casa de acasă, unde probabil nu-i mai așteaptă nimeni, aici își găsesc un rost de a mai fi. Și, de multe ori îi surprinzi discutând, pe băncile din curtea asociației.

Iată câteva impresii:

- **M.C., 65 de ani:** Am venit să-mi plătesc rata la împrumut, cotizația și contribuția pentru anul în curs. Nu știu ce m-aș face fără cei de la C.A.R.P. „OMENIA”. Am luat și un ziar de acolo, de pe rastele, Ziarul OMENIA, așa-i zice. Îl citesc tot timpul, îmi place, are articole interesante, pentru noi, pensionarii. Am citit rafturi întregi, pline cu cărți, am fost bibliotecară, din dorința de a afla și a-mi bucura sufletul. Din păcate, ochii nu prea mă mai ajută, iar dacă tot sunt aici, vreau să trec și pe la cabinetul de optometrie care este aici, la Omenia, pentru

Vă așteptăm să petreceți

O zi la OMENIA!



un control și o pereche de ochelari.

- **R.A., 70 de ani:** O vecină, împreună cu care mai pun țara la cale, adică mai schimbăm niște rețete de dulceată și conserve pentru la iarnă, acum doar le programăm, deoarece pe canicula asta nici un ceai nu poți să faci, mi-a povestit că este beneficiară a Centrului de Zi OMENIA unde participă săptămânal la fel și fel de activități pentru vârstnici. Eu nu stau în zonă, adică în sectorul 5, dar vin, din Militari, pentru aceste activități.

O viață întreagă, până la pensie, am lucrat la Confecții, la Apaca. Acum vreau să lucrez și pentru mine, să cos, să desenez cu acul, la Cercul de mâini îndemnatice. Să fac artă, așa cum îmi vine mie la mână, dar să fac ceva, să nu stau în fața televizorului și să mă plâng că am pensia mică. Să îmbătrânesc frumos.

- **I.P., 76 de ani:** De ce am venit aici, la Omenia, asta mă întrebați, nu? Câți ani aveți dumneavoastră? Oho, mai aveți încă pe atât ca să mă ajungeți din urmă. Am venit pentru că aici este a doua mea casă. Nu mai am pe nimeni. Aici îmi este viața și speranța, la Omenia. Lună de lună, oameniiăștia inimoși îmi deschid poarta, îmi aduc alimente și multe, multe bucurii, mă întrebă ce mai fac și cum o mai duc. Anul trecut am avut două operații, de cataractă. Nu ași fi reușit în veci să le fac dacă nu făceam un împrumut la casa de ajutor reciproc OMENIA. Acum văd! Văd și vă mulțumesc din suflet!

Ionuț CRIVĂȚ



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

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



Vă punem la dispoziție adresele și numerele de telefon ale casierilor fixe din București și din țară (www.carp-omenia.ro).

De asemenea, sediul principal al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București din Str. Amurgului nr. 53, Sector 5 este în continuare deschis pentru dumneavoastră. Pentru mai multe informații, vă rugăm să folosiți și următoarele mijloace: tel.: 021.423.17.49; 0725.218.959; fax: 021.456.36.99; email: carp.omenia@yahoo.com.

SECTORUL 1

Str. Făurei nr. 1, Bl. P11, Ap. 28, interfon - 28. Detalii la tel. 0752.001.441. Mijloace de transport - 65, 86, 112, 331 (stația PAJURA);

Casierii din București și din alte județe

SECTORUL 2

Str. Mașina de Pâine, nr. 22, Bl. 50, Sc. A, parter, Ap. 8, interfon 08. Detalii la tel. 0752.001.438. Mijloace de transport - 21, 66, 182, 143, 682 (stația Teiul Doamnei);

SECTORUL 3

Str. Intrarea Simbolului, nr. 11, bl. 1, sc. 3, ap. 41. Detalii la tel. 0752.001.448. Mijloace de transport - 1, 19, 123, 124 (stația Mall Vitan);

SECTORUL 4

Str. Izvorul Rece nr. 3, Bl. S14, Sc. B, Ap. 3, Parter, interfon - 003. Detalii la tel. 0752.001.416. Mijloace de transport - 76, 381, 116, 141.

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 (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



**Auzi din nou,
te bucuri de viață!**

Testează-ți auzul

GRATUIT

în cabinetele Clarfon

Your Future Sounds
Clarfon



031 9111
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