

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Numai senior să nu fii în România

Suntem în anno Domini 2023. Dar, trăim, în secolul XXI, vremuri mai tulburi, corupte și mai sângeroase ca în evul mediu îndepărtat. Război, înarmare, sânge și suferință și, mai presus de toate, sfânta și netulburată ignoranță.

(continuare în pagina 3)



“OMENIA” vă trimite la munte și la mare!

Dragi seniori, ca în fiecare an, asociația noastră vă trimite în excursii de o zi sau în sejururi la mare cu prețurile cele mai avantajoase, în limita locurilor disponibile. Pentru înscrieri sau mai multe informații, sunați la numărul de telefon 0752.001.419 sau veniți direct la sediul nostru central. Vă așteptăm cu drag!

Reportaj pe meleaguri de poveste

În vizită la C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște, în cetatea de legendă a Țării Românești

În viața și activitatea C.A.R.P.-urilor se strecoară, pe lângă cifre, împrumuturi și ajutoare necesare vârstnicilor, acele momente când pentru câteva ceasuri uităm de griji, suferințe și problemele de zi cu zi. Și, evadăm, într-un schimb de experiență, din rutina zilnică. Așa am făcut și noi la invitația doamnei Elena Chițu, președinte al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște, participând la o activitate desfășurată în orașul de reședință al județului Dâmbovița. Noi cei peste 40 de membri ai asociației care am participat alături de domnul

ec. Giorgică Bădărău, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București și al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România și de doamna contabil șef al Federației Naționale „OMENIA”, Alina Perjoiu, am rămas profund impresionați de primirea pe care ne-au făcut-o colegii și prietenii de la C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște. Aceștia ne-au invitat să vizităm sediul central al asociației, prezentându-ne pe larg activitățile și serviciile pe care le oferă cu atâta generozitate seniorilor târgovișteni.

(continuare în pagina 2)

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;
- 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



Reportaj pe meleaguri de poveste

În vizită la C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște, în cetatea de legendă a Țării Românești

(urmare din pagina 1)

Ora 6.30. Autocarul (care avea să ne poarte într-o excursie de poveste) pus la dispoziție de agenția Carpatia Tour își așteaptă ultimii pasageri. Suntem toți, așa că o pornim la drum spre legendarele meleaguri ale Târgoviștei, străveche cetate de scaun a voievozilor munteni. Călătorim confortabil, aer condiționat, bună dispoziție și nerăbdare pentru excursia minunată care ne așteaptă, pentru vizita la C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște, iar apoi turul de forță pe la principalele obiective turistice din oraș și împrejurimi. Itinerariul a fost fascinant. Am început cu mănăstirea Stelea, complex care a fost ridicat datează din secolele al XV-lea și al XVI-lea. Mănăstirea a fost ridicată în a doua jumătate a secolului al XVI-lea de negustorul Stelea, fiind menționată în 1582 de un hrisov prin care Mihnea Turcitul întărea o danie făcută mănăstirii. Trebuie precizat faptul că orașul Târgoviște, dar și împrejurimile sale, este înzestrat cu o minunată salbă de biserici și mănăstiri, ctitorii și mărturii ale vremurilor apuse. Reședință domnească și capitală între 1396 și 1714, orașul a deținut mai bine de trei secole statutul de cel mai important centru economic, politico-militar și cultural-artistic al regiunii. Așa se și explică multitudinea lăcașelor de cult, fiecare voievod dorind să lase în urmă ceva din vremelnica sa domnie.

Mănăstirea Dealu adăpostește capul lui Mihai Viteazul

Pe sub bolta arcuită de sub care se zărește falnicul Turn al Chindiei, pășim cu sfială peste bătrânele dale din piatră



care pavează curtea cetății domnești de Târgoviște, imaginându-ne că pe acolo au trecut în veacurile apuse pașii luminaților voievozi, de la Mircea cel Bătrân, Vlad Țepeș, Neagoe Basarab, Mihai Viteazul și până la Constantin Brâncoveanu. Vizităm cu emoție marea biserică domnească, ctitorie a lui Petru Cercel. Facem cu ochii minții o călătorie în timp, printre voievozi legendari, domnițe, năvăliri otomane, trădări și uneltiri. Toate fac parte din istorie. Câțiva mai temerari dintre noi s-au încumetat și au urcat și în Turnul Chindiei (punct de

pază, foișor de foc, dar și pentru stocarea tezaurului, ctitorie a lui Vlad Țepeș) de unde panorama asupra cetății și a orașului este superbă.

Lăsăm Curtea Domnească și ne îndreptăm pașii, mai precis roțile autocarului către Mănăstirea Dealu, o bijuterie arhitectonică, ctitorie a lui Radu cel Mare (1501) pe ruinele unui fost lăcaș din timpul lui Mircea cel Bătrân. Sfântul așezământ chiar este situat pe un deal abrupt la care se ajunge șerpuiind pe niște serpentine, iar sus, în deal ni se deschide o adevărată priveliște, o cunună de așezăminte, ferecate în sme-

renie și în piatră fățuită. Necropolă domnească și loc de veșnică odihnă și pomenire al lui Vlad Dracul și Pătrașcu cel Bun. Dar poate cel mai impresionat este faptul că pronaosul bisericii adăpostește, pe lângă mormântul ctitorului Radu cel Mare, într-o raclă ferecată „ceea ce crima și impietatea au lăsat din trupul cel sfânt al lui Mihai Voievod cel Viteaz, iar sufletul lui trăiește în sufletele unui neam întreg, până ce scripturile se vor îndeplini, când va afla în ceruri odihna dreptilor împreună cu sufletele fericite ale părinților săi...”

Ionuț CRIVĂȚ

Sperăm că această ediție vă va găsi sănătoși și într-o stare de spirit minunată, în timp ce vă bucurați de căldura verii. Fiind în plin sezon, suntem încântați să vă oferim câteva informații și sfaturi valoroase despre cum să profitați la maximum de vara dvs., rămânând activă și menținând un stil de viață sănătos.

1. Mențineți un ritm activ zi de zi: Vara oferă o oportunitate minunată de a participa la activități în aer liber și de a ne bucura de frumusețea naturii. Relaxați-vă în grădina, respirați aerul curat și bucurați-vă de sunetele liniștitoare ale ciripitului păsărilor. Luați în considerare să vă alăturați unui grup de mers pe jos sau de drumeții, unde vă puteți face noi prieteni în timp ce explorați trasee pitorești. Amintiți-vă că a fi activă aduce nu numai beneficii sănătății fizice, ci va contribui semnificativ la o mai bună stare de spirit, îmbunătățind starea generală. Câteva posibile locuri din București sau împre-

Seniori în vacanță

Câteva sfaturi pentru o vară activă și cât mai sănătoasă



jurimi: Delta Văcărești, Palatul Mogoșoaia, Parcul Herăstrău, Parcul natural Comana (județul Giurgiu).

2. Practicați activitățile acvatice: Mențineți-vă corpul plin de energie, fie că alegeți înotul, aerobicul în apă sau drumeții în preajma unui lac,

acest tip de mișcare fiind blând cu articulațiile și în același timp asigură un antrenament cardiovascular potrivit seniorilor.

3. Consumați alimente bogate în antioxidanți: Corpul trebuie hrănit corespunzător, de aceea, includerea alimentelor sănătoase în

dietă precum fructe și legume de sezon, pline de vitamine, minerale și antioxidanți ar trebui să fie o prioritate. Hidratarea este, de asemenea, importantă, așa că nu uitați să beți multă apă pe parcursul zilei pentru a rămâne hidratat și plin de energie.

4. Răsfațați-vă și răsfațați-vă: vara este momentul perfect pentru a vă conecta cu prietenii și cei dragi. Planificați întâlniri în aer liber, picnicuri sau grătare în care puteți împărtăși stările bune și crea amintiri dragi. Angajați-vă în activități care stimulează mentalul, cum ar fi puzzle-uri, Sudoku, jocuri de societate sau diverse activități cum sunt cele pentru citit.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

Numai senior să nu fii în România

Citatul care urmează are aproape 160 de ani și a fost scris de Victor Hugo și așezat ca testament pentru generațiile următoare în capul lucrării sale monumentale - Les Misérables. Iată ce spunea marele scriitor vizionar:

„Atâta vreme cât va exista, din pricina legilor și a moravurilor, un blestem social, care creează în chip artificial, în plină civilizație, adevărate iaduri, agravând cu o fatalitate omenească destinul, care e de esență divină; atâta vreme cât cele trei probleme ale secolului: înjosirea omului prin exploatare, decăderea femeii prin foamă, atrofiearea copilului prin puterea întunericului, nu vor fi rezolvate; atâta vreme cât în anume păături constrângerile sociale vor fi

cu puțință; cu alte cuvinte, și într-un sens mai larg, atâta vreme cât pe pământ vor dăinui ignoranța și mizeria – cărți de felul celei de față nu vor fi zadarnice.” (Hauteville-House, 1 ianuarie 1862)

Parcă e scris ieri acest text, sau mai grav, mâine. Nu departe de noi, nu în vreo țară sud-africană sau în vreo dictatură feroce, zeci de bătrâni, ani la rând – câți au reușit să supraviețuiască – au fost înfometați, bătuți, înjosiți, exterminați prin suferință, repet nu într-o țară din lumea a treia. Ci, aici, în România, în plină civilizație și progres, la câțiva kilometri de capitala noastră europeană. Ce inteligență artificială, inovații științifice, bitcoin-uri... ev

mediu, asta scrie pe România unde sub ochii noștri se petrec atrocități pe bani mulți și spinările încovoiate ale bătrânilor cazați, mai degrabă „gazați” în adevărate lagăre ale suferinței numite pompos centre rezidențiale de odihnă, tratamet și mai știu eu ce. Pe plan mondial, forfota e mult mai mare.

În tot acest timp, cât noi ne ocupăm cu exterminarea bătrânilor, popoarele lumii se întâlnesc ca să-și ascute săbiile, fabricile de armament duduie la putere maximă, cuvântul de ordine este înarmarea globală. Nu foametea, nu încălzirea globală, nu poluarea, ci înarmarea. În tot acest timp se moare de inaniție, de sete și de foamă, celebra fotografie

cu copilașul din Sudan pândit de vulturi care așteaptă să piară ca să-l înfulece este mai actuală ca acum fix 30 de ani când a fost făcută. Și tot în acest timp, lumea petrece, merge în concedii, de parcă nimic nu s-ar întâmpla. Și în timpul celui de-al doilea război mondial poporul german habar nu avea de ce se întâmplă în lagăre sau că există lagăre.

În încheiere, permiteți-mi o întrebare de bun simț. Oare la iarnă, în decembrie, la Stockholm, se va mai decerna premiul Nobel pentru Pace? În contextul în care întreaga lume se înarmează până în dinți va mai fi cineva care îl va mai lua. Nu cred. Porumbelul alb al păcii a fost jumuit demult.

Sfatul specialistului

Cele 8 stadii de dezvoltare psihosocială ale lui Erik Erikson (II)

Conform teoriei lui Erikson, finalizarea cu succes a fiecărui stadiu are ca rezultat o personalitate sănătoasă și dobândirea de virtuți de bază. Virtuțile de bază sunt atuurile caracteristice pe care ego-ul le poate folosi pentru a rezolva crizele ulterioare. Eșecul de a finaliza cu succes o etapă poate duce la o abilitate redusă de a finaliza etape suplimentare și, prin urmare, o personalitate și un sentiment de sine mai nesănătoase. Totuși, aceste etape pot fi rezolvate cu succes ulterior prin ajutor de specialitate (psihoterapeutic).

STADIUL 4 (6-12 ani) competență practică vs. inferioritate

Pe măsură ce copiii cresc devin din ce în ce mai conștienți de ei înșiși ca indivizi și încep să se compare cu alții. Copiii care se simt împliniți în comparație cu semenii lor pot dezvolta încredere în sine și mândrie. Lauda pentru realizările lor le poate stimula stima de sine. Copiii care nu realizează anumite repere se pot îndoi de abilitățile lor sau de valoarea



lor de sine. Atunci când copiii sunt criticați în mod constant, ei pot dezvolta sentimente de inferioritate.

STADIUL 5 (12-18/20 ani) identitate vs. confuzie de rol

Celebrul termen „criză de identitate” provine din această perioadă de dezvoltare. În această etapă, scopul principal al adolescenților este de a răspunde la întrebarea „Cine sunt eu?” Aceștia pot încerca diferite roluri pentru a determina care rol li se potrivește cel mai bine. Pentru a reuși în această etapă, adolescenții trebuie să-și stabilească un sentiment coerent legat de sine. Aceștia vor trebui să își stabilească prioritățile în viață (familia, succesul aca-

demic, profesia etc.). Unii adolescenți pot avea un sentiment de confuzie. Aceștia se pot lupta să se despartă de persoana pe care părinții sau semenii lor o așteaptă să fie.

STADIUL 6 (20-30/35 ani) intimitate vs. izolare socială

Vârsta adultă tânără este perioada în care multe persoane se căsătoresc sau dezvoltă relații semnificative. Relațiile pot fi o sursă cheie de afecțiune și intimitate, iar mulți găsesc beneficii emoționale într-o legătură asumată de-a lungul vieții. Persoanele care nu dezvoltă relații pot deveni izolate social și pot dezvolta sentimente de singurătate pe termen lung.

STADIUL 7 (35-65 ani) generativitate vs. stagnare

Obiectivul acestei etape este de a contribui la societate și la următoarea generație. Adulții în această etapă sunt adesea în plină ascensiune a carierei lor, și mulți dintre ei sunt și părinți. Contribuția la viitorul societății poate oferi oamenilor un sentiment de comunitate și de scop. Unii oameni se pot simți ca și cum nu ar avea niciun impact asupra societății. Dacă oamenii nu își consideră munca profesională sau rolul de părinte semnificative, pot simți asta ca pe o stagnare sau ca pe o lipsă de sens.

STADIUL 8 (peste 65 de ani) integritatea Eului vs. disperare

Adulții în vârstă reflectă asupra vieții pe care au trăit-o. Cei care se simt împliniți de viața lor pot înfrunta moartea și îmbătrânirea cu mândrie, în schimb persoanele care au dezamăgiri sau regrete pot cădea în disperare.

Alina MIHĂESCU,
psiholog logoped

Vara și-a intrat pe deplin în drepturi și odată cu ea și efectele negative ale căldurilor excesive. În acest sens, domnul doctor Tudor Ciuhodaru ne propune un mic ghid de supraviețuire pe caniculă. De aceea este bine să știți cum să acționați în astfel de situații.

1. În spații închise (acasă și la birou):

a) evitați creșterea temperaturii având grijă să:

- Limitați utilizarea aparatelor electrocasnice, a luminii artificiale și a surselor de căldură;
- Acoperiți ferestrele expuse

Măsuri care ne pot salva viața

Atenție, a venit canicula!

la soare;

- Mențineți închise toate ferestrele când temperatura exterioară este mai mare decât cea din spațiul închis;

2. În spații deschise:

- Deplasările sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite; alternați deplasarea cu repausul în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);

- Purtați haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi, nu prea reci, apă sau sucuri naturale de fructe sau ceaiuri calde neașteptând apariția senzației de sete;
- Mâncați fructe și legume (pepene, prune, roșii) sau iaurt (echivalentul unui pahar cu apă);
- Mențineți legătura cu persoanele în vârstă, interesân-

du-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;

- Evitați băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare întrucât sunt diuretice;
- Evitați alimentele cu un conținut mare de grăsimi;
- Nu consumați alcool (inclusiv bere) – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei.

Este destul de greu să rezistăm în casă, într-o zi toridă de vară, fără să pornim aparatul de aer condiționat. De multe ori, lăsăm aparatele să meargă cu orele ca să facem față căldurii. Dar bucuria de moment este rapid umbrită de factura la energie electrică, aparatul de aer condiționat fiind unul dintre cei mai mari consumatori de curent din locuință.

Potrivit unui studiu citat de InfoCons, ventilatorul consumă de 30 de ori mai puțină energie decât aerul condiționat. Ventilatorul nu produce aer rece, ci doar

La răcoare pe bani puțini!

Cresc temperaturile, crește și factura la curent

mișcă aerul existent în jur. Curenții de aer creează un efect de răcorire prin vânt, care ne ajută să ne simțim mai confortabil, dar nu schimbă temperatura. Cu toate astea, ventilatoarele sunt o variantă foarte bună de a ne răcori bine și ieftin pe timpul verii. Un ventilator consumă în medie 50 W pe

oră. Dacă este folosit timp de 5 ore pe zi, în fiecare zi timp de o lună, înseamnă în factura la energie electrică un cost de 6 lei – cost calculat la un abonament de 0,8 lei pe kW/oră. Un aparat de aer condiționat de 12000 BTU pornit timp de 5 ore pe zi, în fiecare zi timp de o lună, înseamnă în factura la ener-

gie electrică un cost de 160 de lei.

De asemenea, ventilatorul poate fi folosit simultan cu aparatul de aer condiționat, pentru un cost mai mic. Puteți seta termostatul aparatului de aer condiționat cu 2°C mai mult decât de obicei, iar în paralel să funcționeze un ventilator.



Legende și superstiții legate de lună

Lunii i-au fost atribuite, încă din cele mai vechi timpuri, cele mai diverse efecte asupra comportamentului oamenilor, indiferent că este vorba de instabilitate emoțională, romantism, nesiguranță sau chiar licanthropie și vampirism...

Astrul selenar a fost dintotdeauna o sursă de inspirație, indiferent dacă era vorba de poezii romantice sau de legende care mai de care mai ciudate. Multe tradiții și școli spirituale au folosit nopțile cu lună plină pentru cele mai diverse practici și ritualuri. Ca să nu mai vorbim de faptul că, ori de câte ori nu reușim să ne explicăm un fenomen, îl atribuim „capriciilor” lunii. În aceste condiții, nu este de mirare că au apărut fel de fel de legende și superstiții.

O veche legendă indiană spune povestea lunii pline. Într-o noapte călduroasă de iulie, cu foarte mulți ani în urmă, un lup, aflat pe vârful unui munte, urla cât îl țineau puterile. Pe cer, strălucea o lună subtilă și suavă, care din când în când se juca și se ascundea în spatele norilor sau pur și simplu se strecura printre aceștia. Urletele lupului erau lungi, repetate, aproape disperate. În scurt timp, ele



au ajuns până la argintia regină a nopții, care, destul de supărată de acest vaiet continuu, l-a întrebat: „Ce ai de urla așa de rău? De ce nu te oprești măcar un pic?”. „Mi-am pierdut unul dintre copii, pe cel mai mic pui al lupoaicei mele. Sunt disperat, ajută-mă, te rog!”.

Atunci, luna a început să crească încet, încet până când a devenit o sferă mare și luminoasă. „Uită-te acum dacă îți poți găsi puiul”, i-a spus Luna părintelui disperat. Puiul a fost în cele din urmă găsit, tremurând de frică și de frig, pe marginea unei prăpăstii. După ce și-a regăsit odrasla, lupul i-a mulțumit de mii de ori lunii și apoi a dispărut împreună cu puiul lui în pădure. Pentru a răsplăti bunătatea lunii, zânele pădurii

i-au făcut acesteia un frumos cadou: la fiecare 30 de zile, poate redeveni rotundă, mare și luminoasă și poate fi admirată în toată splendoarea sa, iar lupii știu bine acest lucru.

Revenind la o actualitate, în urma unui studiu, realizat de cercetători germani și dat publicității de Sunday Times, s-a lansat teoria conform căreia în nopțile cu lună plină avem tendința să consumăm mai mult alcool. Cercetătorii au ajuns la această concluzie după ce au analizat peste 16.000 de amenzi date de polițiști șoferilor prinși în stare de ebrietate. Însă, imediat după publicarea studiului, au apărut și zeci de dezmințiri din partea specialiștilor în domeniu, care afirmă că numărul cazurilor de beție crește mai degrabă în weekend și în

perioada sărbătorilor.

De asemenea, luna plină este vinovată pentru grețuri, dureri de cap, într-un cuvânt pentru stările generale de disconfort. Mai exact, de vină ar fi marile, acele oscilații periodice ale nivelului mării sau oceanului, consecință a forței de atracție combinate a lunii și soarelui. Unii sunt în stare să bage mâna în foc că această forță de atracție este capabilă nu doar să pună în mișcare apa din oceane, ci și pe cea din corpul uman. Aceste afirmații îi fac să zâmbească pe cei mai mulți dintre medici. Și asta, în primul rând, pentru că forța pe care luna o exercită asupra corpului nostru este foarte slabă. În plus, lichidul din organism este „încorporat” în țesuturi, astfel că nu este la fel de liber „să migreze” ca apa din ocean.

De-a lungul timpului s-a împământănit ideea că fazele lunare ar sta la baza unor gesturi dramatice. Este cazul medicilor de la Patna Medical College Hospital, din India, care, după ce au analizat peste 800 de cazuri de autotrăvire, în perioada 1976-1979, au ajuns la concluzia că majoritatea lor s-au produs în nopțile cu lună plină.

Istvan FEKETE

Iulie, vârstele sufletului

TIMPUL nu ne așteaptă!

Am ajuns la jumătatea vieții! Când? Uite-așa, iute! Pentru că timpul zboară și niciodată nu ne așteaptă!... Poate, pentru vara asta aveam oarece proiecte, dar din păcate nu le-am împlinit, pentru că... A intervenit CEVA! Mereu intervine ceva-ul care ne zdrobește visurile... Ba nu sunt bani, ba apare o boală, sau te pomenești cu rudele „în vizită” și... Oricum, amânăm planuri, bucurii și sărim peste clipe cu o nepăsare criminală... Cum spuneam, timpul nu ne așteaptă și nu se întoarce niciodată. Așa se face că „ne-am pomenit bătrâni”! Desigur, viața ne mai poate oferi încă multe surprize plăcute, doar că trebuie să fim atenți, foarte atenți la darurile ei. Și să nu mai ignorăm nici o ocazie de a fi fericiți! Bunăoară, așa-i că ni se încălzește sufletul când cineva (necunoscut!) ne zâmbește fără nici un motiv? Sau, când un copil gângurește, sau când vedem o pisică care stă pe gard... Motive de bucurie sunt la tot pasul, trebuie doar să deschidem ochii și inima ca să le vedem! E adevărat că zgura prezentului ne acoperă vederea... Și? Nu o mai băgați în seamă! Asta se dorește: să devenim niște legume speriate care, pentru o bucată de pâine, să fim dispuși să ne băgăm capul în nisip ca struțul... Nu se poate! Și să vrem, nu putem! Pentru că noi suntem o fărmă de istorie! Și, ochii noștri bătrâni, pot vedea doar adevărul curat... Nu permiteți dragilor nimănui să vă răpească clipele fericite.

Dăruți bucurie și de asemeni, primiți-o în viața voastră când vă este oferită, pentru că ea, bucuria este cel mai bun medicament! Poate vindeca nu doar bolile fizice, dar mai cu seamă, bucuria este aceea care poate vindeca sufletul de spaime, tristețe și lipsă de perspectivă! E drept



• POESIS • POESIS • POESIS • POESIS • POESIS •

Încă o vară

de Marian Eftinoiu

Bine-ai venit la noi, iar vară
Să ne-ncânti, simfonie de culori
Ploi de stele ne botează iară
În catedrala nopții, până-n zori.
Ne-mbăiem în râuri de soare
Și-n roua căzută-n grădini,
În cerul albastru și mare
Privit prin ochi de fântâni.
Și chiar de-s puține zile rămase
Pentru noi ce-am gustat multe veri,
Trăirea acestor clipe frumoase
Ne vindecă de boli și dureri.
Bine-ai venit vară târzie,
Peste suflet imens curcubeu,
Bucură-te încă, inimă zglobie,
Cât va fi vrerea lui Dumnezeu.

Bătrânii merg...

de Delia Stăniloiu

Bătrânii merg cu capu-n jos
Nu se mai uită-n larga zare
Privesc pierduți către picioare
Fiindcă nu mai sunt de folos.
Si-n mersul lor acum târșit
Și-mpiedicat pas după pas
Unicul țel ce le-a rămas
E drumul către asfințit.
E-o liniște în pasul lor
Și-o împăcare cu sfârșitul
Dacă-i privești simți că de dor
Discret sărută infinitul.
Bătrânii merg cu capu-n jos
Ființa lor este departe
Tăcuți, încolonați frumos
Se-ndreaptă sigur către moarte.

că timpul nu ne prea mai dă șansa de a ne mai face proiecte pe termen lung însă, nici măcar el nu poate să ne ia visarea și amintirile! Deci, să adunăm amintirile și să facem din ele povești pentru nepoți. Să dăm cu praf de visare peste bolile bătrâneții pentru a ne oferi zile senine. A! că tot a venit vorba de afecțiuni trebuie să amintesc faptul că în războiul pe care trebuie să-l purtăm împotriva renunțării, nu suntem singuri! Se dorește să ni se aline spaimele bolilor cu dragoste și dăruire. Astfel, de curând la sediul Centrului de Zi C.A.R.P. „OMENIA”, am fost vizitați de doamna doctor

Adina Alberts, care ne-a oferit șansa de a contacta telefonic la orice oră un medic, pentru a primi sfatul de care am putea avea nevoie. Cu profesionalism și răbdare cineva, ne va asculta și ne va scoate din panica unui moment dificil. Platforma se numește „TeleDoc”, funcționează deja în mai multe țări europene (România, Albania, Bulgaria și Kosovo) și a fost înființată în Austria de către Cristian și Florian Brandstetter, în anul 2019, tocmai pentru a veni în sprijinul persoanelor singure. TeleDoc este o formă inovatoare de telemedicină! Pe scurt, este o vizită la me-

dic la orice oră (24/7). Deci, este clar că, OMENIA renaște ca pasărea Phoenix... Încet, aici un pic, acolo un pic, lucrurile par să se îndrepte și iată, buncii sunt iarăși aduși în atenția generală. Vârșnicii, încep să primească grija și respectul pe care-l merită. Exemplul Asociației C.A.R.P. „Omenia”, dă roade și vin și alți oameni (de omenie!) să se alăture într-o trudă colectivă de a aduce alinare seniorilor acestei țări. Așadar, de reținut: pentru a putea beneficia de programul TeleDoc, sunteți rugați să luați legătura cu personalul Centrului de Zi.

Lucia Bădiță SECOȘANU

ANUNȚ!

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

Prin noi
OMENIA
există!



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

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** – 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

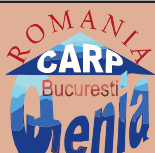
- VÂNZĂRI / CUMPĂRĂRI
- MATRIMONIALE
- CONVOCĂRI
- PIERDERI
- ÎNCHIRIERI

rubrica:

Așteptăm anunțurile dumneavoastră și în anul 2023



**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.



Iceland
Liechtenstein
Norway

Active
citizens fund

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

Semnează petiția

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

Scanează și semnează



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

Proiect derulat de:



Confederația
Caritas
România



Asociația
4Change
din pașune pentru societatea civilă



Fundația de
Sprijin Comunitar

Caritas Mitropolitan
Greco-Catolic
BLAJ





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

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

Casierii din București și din alte județe

SECTORUL 1

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

SECTORUL 2

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

SECTORUL 3

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

SECTORUL 4

Str. Izvorul Rece nr. 3, Bl. S14, Sc. B, Ap. 3, Par-

ter, interfon - 003. Detalii la tel. 0752.001.416. Mijloace de transport - 76, 381, 116, 141 (stația Brâncoveanu).

SECTORUL 6

Str. Alea 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

cooperației 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

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

Your Future Sounds

Clarfon



Reducere
LA APARATELE
AUDITIVE DE TOP



BUCURĂ-TE DE VIAȚĂ!
RATE FĂRĂ DOBÂNDĂ
COMPENSARE CAS

WWW.CLARFON.RO

031.9111

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