

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

**Mi-e dor de toamnele
ce trecură...**



...De bobul strugure-
lui vânat, ce-l jucau
în picioarele goa-
le frumoasele fe-
cioare, de mustul
năpădit de viespi
și de albine, de pâinea caldă și de-o
pastramă de oaie ferecată între două
felii... Așa este, mi-e dor de amintirile
mele, de cuminenția și liniștea acelor
vremuri când nu erau pandemii, răz-
boaie și 32 de grade în octombrie...

(continuare în pagina 3)

**Carduri pentru
alimente și mese calde**

Guvernul a mărit plafonul de
acordare a cardurilor de alimente,
având în vedere faptul că mulți pen-
sionari au pensiile crescute în urma
recalculării și nu ar mai fi putut be-
neficia de cei 250 de lei pentru ali-
mente, bani acordați în octombrie și
decembrie. Beneficiarii acestui spri-
jin sunt pensionarii sistemului public
de pensii, cei aflați în evidența ca-
selor de pensii sectoriale și benefi-
ciarii de drepturi acordate în baza
legilor cu caracter special, plătite de
casele teritoriale de pensii/casele
de pensii sectoriale, ale căror ve-
nituri lunare realizate sunt mai mici
sau egale cu 2.210 lei.

Domnul Președinte Giorgică Bădărău:

**LA MULȚI ANI,
seniorii OMENIEI!**

Toamna, la Asociația C.A.R.P.
„OMENIA” București se anunță frumoa-
să și generoasă pentru seniori, mai ales
că de 1 Octombrie am sărbătorit Ziua
 Internațională a Persoanelor Vârstni-
ce. Despre acest lucru dar și o analiză
lucidă și competentă a situației actuale
a vârstnicului în societate citiți într-un
interviu pe care domnul ec. Giorgică
Bădărău președinte al
Federației Naționale
„OMENIA” a C.A.R.P.-
urilor din România și
al Asociației C.A.R.P.
„OMENIA” București
a avut amabilitatea să
ni-l acorde, conclu-
zând domnia sa
că: “Ne expri-
măm perma-
nent recu-
noștința față
de vârstnici
prin tot ceea
ce facem.

Întrajutorarea reciprocă a seniorilor
și întrajutorarea intergenerațională sunt
fapte cotidiene, simțite direct individual,
familiar, pe grupuri, după nevoi. Senio-
rii merită din plin respectul și prețuirea
noastră zi de zi și nu numai la ceas ani-
versar. La mulți ani, dragii noștri seniori!”
(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 20 - 40 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



Domnul Președinte Giorgică Bădăraș:

LA MULȚI ANI, seniorii OMENIEI!

(urmare din pagina 1)

Domnule Președinte, este nevoie de o schimbare, de o nouă abordare a problematicii persoanelor vârstnice, atât pe plan național, cât și european?

Uniunea Europeană din care face parte și România reprezintă un grup de țări cu politicile sociale cele mai avansate din lume, bineînțeles cu multe diferențe încă, de la o țară la alta, pornind de la nivelul de dezvoltare economică și gradul de înțelegere și aplicare. AGE Platform Europe, a cărei membră este și Federația Națională "OMENIA" a.C.A.R.P.-urilor din România din anul 2014, a sesizat că atât la nivelul țărilor membre, cât și la nivelul UE este nevoie de o nouă viziune a îmbătrânirii, ținând seama de existența în țările membre a unei populații vârstnice tot mai numeroasă care tinde să devină o povară fără politici adecvate de valorificare a experienței și expertizei acesteia. S-a sesizat faptul că declarațiile politice nu au acoperire în noul mandat al Comisiei Europene în politici, și mai ales măsuri concrete, comisarul european de resort neavând atribuțiuni definite în acest sens și buget alocat. Vârstnicii trebuie valorizați, iar rolul lor în societate trebuie să fie mult mai activ, mai vizibil.

Noua lege a pensiilor a generat și generează controverse, neliniști și nemulțumiri din partea unei categorii de pensionari, evident o lege, oricât ar fi ea de inovativă și reparatorie, nu-i poate mulțumi pe toți...

Noua lege înseamnă un progres față de legislația anterioară, dar și o altă viziune, mai europeană să spunem așa. Ca orice lege nou apărută, nu este perfectă, nemulțumește unele categorii de pensionari care s-au gândit la majorare, nu la recalculare. Alte categorii de pensionari au beneficiat de legi favorabile ca urmare a restructurării unor sectoare economice cu 20-30 de ani în urmă și le vine foarte greu să accepte noua viziune. Sper ca nevăzătorii să beneficieze de unele măsuri compensatorii cât mai repede.

Aplicarea legii în plină campanie electorală a dus și la exploatarea nemulțumirii pensionarilor afectați în mod real, dar și a celor neinformați sau dezinformați. S-a creat cu ajutorul mass mediei prea multă așteptare fără



a ține seama că 90% din pensionari nu au citit textul legii. Ca pensionar, nici eu nu sunt mulțumit în totalitate. Cei care muncim după pensionare nu mai suntem stimulați, iar îmbătrânirea activă devine mai mult un concept abstract decât o realitate.

A fost un 1 Octombrie frumos la Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București, prin surprizele pe care le-ați pregătit seniorilor. Care sunt acestea?

Ziua de 1 Octombrie este Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, iar de copil o știam și ca ziua recoltei. Asocieria este benefică și pentru seniori. Anul acesta, prin mijloace proprii, dar și cu ajutorul partenerilor și sponsorilor am reușit să le aducem zâmbetul pe buze unui număr de 1.160 de membri persoane vârstnice. Astfel, cu fonduri proprii am asigurat 700 de pachete, cu ajutorul Asociației Banca pentru Colectarea și Distribuția Alimentelor 350 de pachete cu alimente, iar printr-o sponsorizare din partea Fundației United Way Romania alte 60 de pachete cu alimente dar și o excursie de neuitat în Parcul Natural Comana pentru 40 de seniori, transport, masă și participare la ateliere de creație. Au fost oferite, de asemenea, 50 de pachete cu alimente din partea unor finanțatori persoane fizice. Senio-

rii merită din plin respectul și prețuirea societății, exprimat și manifestat prin autorități, instituții publice centrale și locale zi de zi și nu numai la ceas aniversar. De asemenea, merită respectul familial care tradițional și-l manifestau permanent, dar viața i-a dus pe mulți tineri și adulți pe meleaguri străine, rupând uneori dureros legătura trainică transmisă din generație în generație.

Lunile de toamnă înseamnă o cheltuială în plus, provizii pentru iarnă etc. Cum le venim în ajutor?

Toamna aceasta este mai scumpă pentru seniori ca urmare a efectelor secetei și altor fenomene meteo nefavorabile. Tradițional, seniorii se pregătesc pentru iarnă în lunile de toamnă, chiar și din vară, dar acum îngrijorarea este mai mare. Să sperăm că iarna va fi blândă și cheltuielile cu utilitățile vor fi suportabile, dar de ce să fim iar dependenți de natură? Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București este și de data aceasta alături de seniori. Le vom oferi împrumuturi și ajutoare nerambursabile pentru a depăși momentele dificile. Îi așteptăm și pe cei care abia s-au pensionat, precum și pe cei care mai au câțiva ani până la pensionare alături de noi. Membrii de familie ai seniorilor găsesc de asemenea un sprijin la noi.

Ionuț CRIVĂȚ

Durerea cronică afectează aproximativ 50% din populația în vârstă, acest lucru fiind o problemă de sănătate predominantă în îngrijirea geriatrică. Odată cu creșterea populației vârstnice, nevoia de tehnici eficiente de gestionare a durerii cronice devine din ce în ce mai importantă. Fundația "Celebrate Senior Living" ne prezintă câteva strategii adaptative pentru gestionarea durerii cronice pentru a sprijini seniorii să ducă o viață împlinită și confortabilă. Deși nu există o soluție unică pentru gestionarea durerii cronice, seniorii pot avea la dispoziție câteva strategii dovedite care pot ajuta:

□ Schimbarea stilului de viață

Schimbările de stil de viață pot îmbunătăți semnificativ calitatea vieții prin includerea exercițiilor regulate, alimentației echilibrate, a unui somn adecvat și și a unui calendar social. De exemplu, studiile au arătat că exercițiile fizice cu impact redus, cum ar fi mersul pe jos, înotul sau yoga pot crește rezistența fizică și flexibilitatea și, de asemenea, pot reduce nivelul de durere.

□ Adoptarea unei diete echilibrate

Adoptarea strategiilor nutriționale pentru reducerea durerii implică o dietă echilibrată, bogată în fructe, legume, pro-

Îmbătrânire sănătoasă

Gestionarea durerii cronice la seniori, strategii pentru o viață mai confortabilă



Foto: Hope Hospice and Health Services

teine slabe și cereale integrale. Anumite alimente, cum ar fi cele bogate în acizi grași omega-3 și antioxidanți, pot ajuta la combaterea inflamației și la reducerea

durerii. În plus, hidratarea este esențială.

□ Fizioterapia

Terapia fizică pentru vârstnici este o abordare non-farmacologică care formează adesea piatra de temelie a managementului durerii cronice. Terapeuții pot crea exerciții personalizate care îmbunătățesc forța și mobilitatea, reducând astfel durerea.

□ Rolul dispozitivelor de suport

Dispozitivele de asistență pentru ameliorarea durerii pot sprijini persoanele în vârstă în activitățile zilnice, pot reduce intensitatea durerii în zonele cu probleme, contribuind la îmbunătățirea mobilității. Aceste dispozitive variază de la mobilier ergonomic și ajutoare pentru deplasare până la dispozitive inovatoare pentru ameliorarea durerii.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

Mi-e dor de toamnele ce trecură...

Bine, fecioare cu faldurile fustelor ridicate peste pulpele bălane n-am prins, așa cum citisem că se purta, la propriu, pe vremuri, dar am prins acest obicei de a juca în picioare strugurii, într-o piuă de lemn sau de piatră, cu cizme de cauciuc, folosite musai pentru așa ceva.

Dar, repet, asta a fost odată, când lumea era mai așezată și omul trăia o singură viață, nu zece ca acum și toate pe fugă, speriați, panicați de ceea ce ni s-ar putea întâmpla în orele următoare, să ne lovească vreo molimă, să ne mute vreun ciclon cu casă cu tot în altă localitate și să cu legem drone rusești din grădină.

E totuși bine că am memoria scurtă a lucrurilor rele, dar trebuie să mi le amintesc pentru a face o comparație cu tihna și înțelegerea rațională a lumii din anii cei nevinovați și nebunia actuală. Mi-aduc aminte, de parcă ar fi fost un vis urât, de panica ce ne cuprinsese în buza pandemiei de Covid 19 când eram sfătuiți să ne facem provizii.

Avem în zona serviciului vreo două prăvălii de cartier cu marfă mul-

tă și prețuri mici, ca pentru nevoiași, dar și pentru cei cu ajutoare care sparg semințe la piciorul blocului de dimineață și până seara. Aia oameni fericiți, sunt și acum la fel de mulți și la fel de fericiți. Ei bine, eu vreo săptămână, am tot cărat în două sacose mari de rafie, conserve de pește, fasole cu cârnați, carne de vită/porc/pui, bulion la borcan, paste făinoase, covrigi cu sau fără sare, pufuleți, napolitane, eugenii, ulei, orez, fasole boabe, oțet (un bax, nu știu la ce mi trebuia atât că doar nu puneam gogoșari). Apoi, alergam să-mi sară ochii și plămânii din piept după spirt medicinal, clor și hârtie igienică. Ieșeam cu țidula la mână, ca Jean Valjean, ca să nu mă ia poliția la întrebări. Aproape doi ani am mâncat la conserve de fasole cu cârnați de era să fac botulism, că nici nu mă înduram de ele să le arunc.

Au trecut ani de atunci, parcă nici n-ar fi fost. Mai acum două săptămâni am trăit din nou acele vremuri, nu era covidul, era ciclonul. Bine că

n-a durat decât o zi. Dar ziua aia, a fost memorabilă...

Pe părinți îi am la țară, în sud, Siliștea Gumești, Teleorman, cumva cam pe acolo pe unde ar fi trebuit ca urgia să fi trecut și să fi măturat totul în calea sa. Sună-i din jumate în jumate de oră, pune-i să stea, bieții de ei, cu gura căscată pe cer, se vede, vine, nu vine? Care-i treaba? Băgați mașina în garaj, puneți-vă telefoanele la încărcat, să aveți baterie în caz că se oprește curentul. La noi, la Siliștea și dacă adie ușor vântul se ia curentul. Preventiv, cică.

Să proptiți porțile, puneți cărămizi, urcați grăul în pod, luați aparatul de radio de pe verandă și băgați-l în casă, la încărcat. Baterii pentru lanternă, o traistă cu țeale la-ndemână, bani, acte, să nu vă prindă nepregătiți.

- Măi, să închideți găinile!

Și tot așa, panichează oamenii, bagă-i în sperieți, cu ciclonul care n-a fost de fapt decât o ploaie mocănească de toamnă. Oare ce ni se mai pregătește?

**Educație
financiară
intergenerațională**

Ultimul articol din broșura de Educație financiară intergenerațională editată de către Federația Națională „OMENIA” se axează pe subiectul prevenirii fraudei online, subliniind importanța creșterii gradului de conștientizare în rândul tuturor generațiilor cu privire la riscurile din mediul digital. Iată principalele sfaturi:

❑ Deschide cu grijă email-urile sau mesajele primite pe telefon de la necunoscuți și nu apăsă pe niciun link. E-mail-urile spam sunt frecvent utilizate de infractorii cibernetici pentru a distribui viruși. Aceștia transmit atașamentele infectate prin e-mail-uri unui număr mare de victime. Când virusul este deschis și rulat, acesta se poate instala în fundal și își începe activitatea. Mai mult, atunci când primești un mesaj sau un e-mail în care ți se cere să accesezi un link pentru a finaliza o plată, **AMINTEȘTE-ȚI CĂ NICIO INSTITUȚIE NU VA SOLICITA ASTFEL DE PLĂȚI**. Accesarea link-ului respectiv permite atacatorilor să colec-



teze datele bancare, cu scopul de a sustrage bani din contul bancar.

❑ Înainte de a finaliza o plată online, asigură-te că este un site verificat și sigur. Verifică dacă site-ul pe care ești are „HTTPS” în adresa URL (S suplimentar înseamnă „securizat”), precum și o mică

pictogramă de blocare în bara de adrese.

❑ Fii atent/ă la ceea ce postezi pe social media. Amintește-ți că cel mai sigur este de a te conecta doar cu cei pe care îi cunoști. Asigură-te că ai toate setările de confidențialitate pornite, atât ale conturilor de social media, cât și de internet.

Onoare și patrie**25 octombrie, Ziua Armatei Române!**

Finele anului 1942 și începutul lui 1943 au reprezentat începutul sfârșitului celui de-al doilea Război Mondial, preambulul înfrângerii puterilor Axei de către Aliați. Semnalul a fost dat o dată cu dezastrul de la Stalingrad, când forțele germane, italiene, române, ungare și croate au înfruntat armata sovietică. Lovitura de palat de la 23 august 1944 a fost pasul decisiv în ceea ce ne privește pe noi.

Tot în toamna lui 1944, la 25 octombrie, odată cu eliberarea orașului Carei, se atingea obiectivul major al momentului întoarcerii armelor de la 23 august 1944, respectiv, acela al eliberării întregului teritoriu de sub ocupația germano-maghiară și anularea consecințelor dictatului de la Viena din 30 august 1940. Astfel, această dată a fost stabilită ca ziua Armatei Române. În campaniile celui de-Al Doilea Război Mondial, efortul de război al Armatei Române a implicat dislocarea pe front a aproximativ 540.000 de militari, dintre care peste 90.000 și-au pierdut viața, aproape 60.000 au fost dați dispăruți, iar peste 330.000 au fost răniți în luptă. După ruperea frontului, cum spuneau buncii noștri, participanți la acele evenimente, armata română a continuat să lupte în Ungaria,



Expresia „ultima palmă de pământ românesc eliberată în Ardeal”, este strâns legată de Monumentul Ostașului Român din orașul Carei și marchează victoria raportată de Armata Română la 25 octombrie 1944

Cehoslovacia și Austria, alături de trupele aliate, contribuind la victoria obținută un an mai târziu, de la 9 Mai 1945, care a marcat și sfârșitul celei de-a doua conflagrații mondiale. În zilele noastre, Armata Română a participat sau partici-

pă cu efective la diverse misiuni internaționale de sprijinire a păcii sau umanitare și de combatere a terorismului, misiunile fiind desfășurate sub egida NATO, UE și ONU, sau fac parte din angajamente de tipul unor coaliții internaționale. (I.C)

Reamintim din numărul trecut că limbajul receptiv se referă la capacitatea copilului de a înțelege limbajul și cuvintele în formate nonverbale, verbale și scrise.

Copiii care au probleme în înțelegerea limbajului întâmpină următoarele dificultăți:

- urmărirea și efectuarea indicațiilor;
- răspund la întrebări repetând întrebarea care i s-a pus;
- identificarea obiectelor și a imaginilor;
- le este greu să asculte o poveste și au dificultăți în înțelegerea lor;
- nu acordă atenție orelor la grădiniță sau școală.

Există mai mulți factori care influențează dezvoltarea limbajului receptiv, inclusiv expunerea la limbaj, calitatea mediului lingvistic și diferențele individuale în procesarea limbajului. Copiii care sunt înconjurați de persoane care se angajează în conversație și interacționează cu ei au mai multe șanse să dezvolte abilități lingvistice receptive puternice. Aceasta include expunerea la o varietate de vorbitori, implicarea în conversații și expunerea la lectură.

Iată câteva modalități prin care părinții /bunicii pot lucra cu copiii lor pentru a îmbunătăți abilitățile lingvistice receptive:

- citirea este o modalitate excelentă de a dezvolta vocabularul și de a îmbunătăți abilitățile de ascultare. De asemenea, ascultarea cărților audio este o altă modalitate de a îmbunătăți abilitățile de procesare auditivă. Ori de câte ori este posibil, puneți-i copilului întrebări suplimentare despre ceea ce a citit sau auzit;
- cereți fiecărui copil să arate un obiect sau o acțiune dintr-o carte cu imagini;

Sfatul Specialistului

Limbajul receptiv (II)



Foto: www.readabilitytutor.com

de exemplu, spuneți „Arată o casă”, „Arată un copil care merge”;

- încurajarea copilului să acorde atenție vorbirii celorlalți în conversații. Provoacă-l să-și amintească detaliile și să pună întrebări ulterioare aferente;
- folosirea de elemente vizuale (imagini) pentru a ajuta copilul să înțeleagă limbajul vorbit;
- împărțirea instrucțiunilor în propoziții simple ajută copilul să înțeleagă mai bine instrucțiunile. De exemplu, în loc să spuneți „Pune-ți haina, ia-ți adidașii și așteaptă la ușă”, spuneți „Pune-ți haina”. Odată ce copilul a făcut asta, continuă cu „Ia-ți adidașii” și, în fi-

nal, „Așteaptă la ușă”. Oferirea unei instrucțiuni la un moment dat permite copilului să o execute cu succes și îi sporește încrederea;

- obțineți și mențineți contactul vizual înainte de a da instrucțiuni;
- utilizați un limbaj simplu și clar;
- folosiți mijloace vizuale precum imagini și semne;
- repetați instrucțiunile atunci când este necesar și rugați-i să vă repete instrucțiunile înapoi;
- încurajați copiii să ceară clarificări dacă uită sau nu înțeleg instrucțiunile.

Psiholog logoped
Alina MIHĂESCU

Ne-am interesat pentru dumneavoastră care sunt

Actele pentru obținerea unui bilet de tratament

Toamna este nu numai anotimpul recoltelor îmbelșugate, așa cum o știm, ci și perioada în care vârstnicii își planuiesc pentru anul următor sejurul la tratament în stațiunile balneare și de ce nu, chiar și acum, dacă timpul și locurile disponibile o permit.

De aceea, ne-am interesat pentru dumneavoastră la Casa Națională de Pensii și am aflat care sunt pașii de urmat. Astfel, în vederea obținerii unui bilet de tratament, se depune la sediul casei teritoriale de pensii cererea tip, urmând ca restul documentelor să fie atașate la momentul eliberării biletului. Documentele necesare sunt următoarele: cererea tip de acordare a biletului de tratament; document de plată (după

caz, talonul privind drepturile de pensie din alte sisteme neintegrate sistemului public de pensii, în original sau copie care se va prezenta la momentul eliberării biletului); declarație pe propria răspundere că nu realizează alte venituri din pensie din alte sisteme neintegrate sistemului public de pensii; biletul de trimitere - formular cu regim special, unic pentru serviciile medicale de recuperare-reabilitare acordate de către societățile de turism balnear și de recuperare, eliberat de către medicul de familie sau medicul de specialitate, aflat în relații contractuale cu casele de asigurări de sănătate (copie, cu prezentarea actului original care se va prezenta la momentul eliberării biletului).



Foto: www.libertatea.ro

Seniorii mileniului III

Abilități digitale pentru generația de argint

Pandemia COVID19 a evidențiat importanța tehnologiei și a competențelor digitale pentru participarea la viața socială. Deși decalajul digital dintre generațiile tinere și cele mai în vârstă din Europa tinde să se reducă, nevoia de sprijin continuă să se mențină, în special în rândul persoanelor în vârstă și cu un nivel de educație formală mai scăzut. Și în special România conform Indexului economiei și societății digitale (DESI) de monitorizare a progreselor statelor membre UE în domeniul digital, se situează mult sub media UE în ceea ce privește competențele digitale de bază.

Cele mai recente statistici ale INS referitoare la „*accesul populației la tehnologia informațiilor și comunicațiilor*” arată că în România, internetul este accesat de mai multe ori pe zi de peste 9 din 10 tineri (95,8%), la polul opus aflându-se circa 1 din 2 pensionari (43,5%), care de cele mai multe ori folosesc internetul și noile tehnologii pentru a comunica, nu pentru a-și face viața mai ușoară. Acesta este motivul pentru care a fost lansat DigitalScouts, un proiect Erasmus+, care își propune să ofere instrumentele, cunoștințele și competențele necesare acelor persoane („cercetași digitali”)



care vor să contribuie la alfabetizarea și incluziunea digitală a seniorilor, astfel încât aceștia să-și crească capacitatea de participare socială, culturală, politică în societate și să beneficieze întru totul de ofertele și serviciile de sănătate și îmbunătățire a stării de bine.

Proiectul este coordonat de ISIS Institut für Soziale Infrastruktur gGmbH (Germania), împreună cu organizațiile partenere BerufsWege für Frauen e.V. (Germania), AFEdeMy, Academy on Age-Friendly Environments in Europe (Țările de Jos), Shine 2Europe (Portugalia), Crucea Roșie Austria și, nu în ultimul rând, Grupul de Educație și Acțiune pentru Cetățenie – GEAC (România).

Zilele trecute, Centrul de zi „Omenia”



s-a bucurat, în cadrul acestui proiect, de vizita prietenilor de la GEAC care, cu sprijinul liderului de consorțiu al proiectului, ISIS, au făcut o donație constând în 8 laptopuri și 10 telefoane mobile smart dedicate digitalizării seniorilor beneficiari ai din Centrului de Zi. În concluzie, digitalizarea oferă multe oportunități, în special pentru persoanele cu mobilitate redusă, însă mulți cetățeni în vârstă din Europa nu beneficiază încă de ea.

Evoluția proiectului DigitalScouts poate fi urmărită pe website-ul dedicat, www.digitalscouts.eu, și pe pagina de Facebook a GEAC, facebook.com/AsociatiaGEAC.

Radu MEIROȘU

Portret de senior: DELIA STĂNILOIU

Am onoarea să prezint membrii beneficiari ai Centrului de Zi „OMENIA”, sarcină pe care încerc să o duc la bun sfârșit cu sârguință și corectitudine. Astfel, azi vă voi prezenta o doamnă bine-cunoscută de mulți dintre dumneavoastră și anume, DELIA STĂNILOIU. Cum spuneam, mulți o știu! Dar, câți o cunosc?... Doamna Delia, fire socială și comunicativă, lasă în urmă-i un soi de parfum de... pace și prietenie. Calmă, binevoitoare și gata să ofere ajutor oricui are nevoie. Se dovedește a fi un prieten dorit de oricine! Toți cei care o știu pot jura că este o fire boemă, doar cu înclinații artistice pentru că dă dovadă de multiple talente, în care nu prea-și găsește adversar! Și totuși, domnia sa a lucrat până la pensionare ca tehnician proiectant, meserie cu cerințe pur tehnice, concrete, care n-au nici o atingere cu arta! Poate, tocmai acest lucru a făcut ca Delioara noastră să poată avea o mai profundă

înțelegere asupra lucrurilor. Fire pragmatică și foarte echilibrată, pare puternică, lucru total neadevărat! Sensibilă până la paroxism, de multe ori se luptă cu o timiditate copilărească, înfășurată în pelerina Zmeului cel rău! Uneori îi iese, de cele mai multe ori, nu!

Cea mai mare bucurie a ei este prietenia și cel mai mare dușman este singurătatea! Astfel, când singurătatea o caută, fuge și se ascunde printre oameni dragi, pe care-i găsește la Centrul de Zi „Omenia”! Prezență activă la mai multe cercuri (limbă engleză, mâini îndemânate, creație și nu în ultimul rând cercul literar!), aduce plus valoare activităților, prin prestații de calitate. Așadar, sper că v-am făcut curioși pe cei care încă n-ați cunoscut-o, să veniți și să vă alăturați activităților Centrului de Zi, unde o veți cunoaște pe Delioara noastră și nu numai! Nu veți regreta!

Lucia Bădiță SECOȘANU



O zi petrecută la Omenia nu este una pierdută, este o zi câștigată în beneficiul seniorilor care ne calcă pragul. Continuăm și în acest număr cu prezentarea motivelor sau mai bine zis a obiectivelor pentru care nu trebuie să ocoliți sediul central al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, precum și Centrul de Zi din cadrul asociației.

□ Știm cât de importantă este sănătatea, iar o bună calitate a vieții pentru care milităm zi de zi se bazează pe menținerea unei stări de sănătate optima, care încurajează o viață independentă și demnă la vârsta a treia.



Vă așteptăm să petreceți

O zi la OMENIA!

Astfel, le punem la dispoziția seniorilor cele două cabinete de medicină de familie cu specializare pe geriatrie-gerontologie. Seniorii înscriși aici beneficiază de consultații, li se dau trimeri pentru analize, rețete compensate și gratuite. **Cabinetul medical** este dotat cu aparatură de specialitate pentru tratarea reumatismului, lombosciaticii și a altor afecțiuni specifice vârstei. Avem, de asemenea, și un centru de recoltări pentru analize. Să nu uităm că, ocazional, prin intermediul unor parteneriate, sunt organizate campanii medicale la sediul central sau în alte locații, ce presupune testarea glicemiei, a tensiunii arteriale, consultații pulmonare, cardiologice etc.

□ Revenim și numărul acesta cu succinta prezentare - dumneavoastră vă revine plăcerea de a le descoperi în profunzime - a activităților și cercurilor tematice din cadrul Centrului de Zi, de pe Str. Oltului nr. 4, la câțiva zeci de metri de sediul central. **Cercul literar**, coordonat de prietena și colega noastră de redacție, doamna Lucia Secoșanu, pro-



movează creația literară sub toate formele pe care seniorii noștri le pot aborda, precum poezie, proză, eseu. Activitatea are loc săptămânal, este una liberă, deschisă către cei zece participanți pe care îi încurajează să propună și să susțină diferite teme de creație. Bineînțeles suntem mândri și ne laudăm cu faptul că unii dintre beneficiarii Cercului literar sunt autori în toată regula, cu volume de poezie și proză publicate. (I.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.



Prin noi
OMENIA
există!



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. 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 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

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

Lume, Lume!

CLARFON

lansează o nouă generație de aparate auditive **REXTON**

50%
reducere la al doilea
Aparat Auditiv Rexton

★ Sună acum la 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

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