

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

**Politica lui...
pac! la „Răsboiul”!**



Anul 2024 a fost, fără
îndoială, unul elec-
toral din cale afară.

În vară localele,
adică primării,
consilii județene

și europarlamentarele, acum în iar-
nă parlamentarele și prezidențialele.
Gâlceavă, suduieli și dovezi compro-
mițătoare scoase de sub saltea.

(continuare în pagina 3)

**Pensiile militare,
actualizate!**

Legea pensiilor militare a trecut
de Parlament, astfel că valoarea
lor se va actualiza la fiecare majo-
rare a soldelor sau salariilor milita-
rilor, polițiștilor și celor din sistemul
penitenciarelor. Totuși, de actuali-
zarea pensiilor nu vor beneficia și
pensionarii militari care sunt mem-
bri ai Guvernului, secretari sau
subsecretari de stat și nici cei care
au calitatea de parlamentar, pe pe-
rioda exercitării acestor funcții. La
închiderea ediției venim cu preci-
zarea că pentru a se putea aplica,
legea trebuie să treacă peste con-
trolul de constituționalitate și apoi
să fie promulgată de președinte.

Cu noi treceți sezonul rece cu bine

OFERTA de IARNĂ!



În mai puțin de o lună întâmpinăm
sărbătorile de Crăciun și Anul Nou, ceea
ce presupune cheltuieli suplimentare
care se adaugă corvoadei financiare de la
fiecare început de iarnă. Puteți trece mai
ușor peste plata utilităților, a facturilor mai
mari, a prețului lemnului pentru încălzirea
locuinței, a achiziționării unei centrale,
precum și asigurarea conservelor pentru
cămară cu un împrumut avantajos. Chiar
dacă unii pensionari au primit majorări
importante după recalcularea pensiilor,
ei nu renunță la ajutoarele rabursabile pe
care casele de ajutor reciproc ale pensi-
onarilor le oferă. De aceea, noi, Asociația
C.A.R.P. “OMENIA” București venim în

întâmpinarea seniorilor cu împrumuturi
avantajoase, cu dobânzi minime, bani
atât de necesari pentru depășirea crizei
pe care o traversăm cu toții, cu speranța
intrării și ieșirii cu bine din iarnă. Vă
așteptăm, așadar, cu oferta de iarnă care
este cel puțin la fel de avantajoasă ca și
precedentele, și care este valabilă de la
1 decembrie 2024 și până pe 31 martie
2025. Oferta la împrumuturi este de 10
ori valoarea fondului de cotizație, valo-
rea maximă a sumei creditate fiind sub
echivalentul în lei a 10.000 de euro. Ast-
fel, spre exemplu, cu 4.800 de lei puteți
împrumuta 48.000 de lei!

Vă așteptăm la noi!

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;
- URGENTE: 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



Harta Longevității în România

Spune-mi cum trăiești, ca să-ți spun cât trăiești!

România se poate lăuda că, pe aceste meleaguri, trăiesc sau au trăit unii dintre cei mai longevivi oameni din lume. În acest sens, o analiză bine documentată și pertinentă a fost dată publicității recent. Din acest studiu reiese că bucureștenii, prahovenii și ieșenii sunt cei mai longevivi români. Concuzia principală este că factorii genetici (40%) și cei de mediu (stilul de viață, factorul natural -60%) influențează longevitatea.

Președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, domnul ec. Giorghică Bădărău, a participat recent la Conferința de lansare a proiectului de cercetare „Harta Longevității în România”, organizată de Senatul Științific al Fundației Dan Voiculescu pentru Dezvoltarea României. Evenimentul a avut loc la Biblioteca Academiei Române și a reunit academicieni, doctori, experți în longevitate și specialiști din diverse domenii, interesați de studiul fenomenului longevității în România.

Studiul se axează pe o analiză cantitativă și calitativă a seniorilor din România, oferind date esențiale despre distribuția regională și numerică a acestora. Rezultatele preliminare, prezentate în cadrul conferinței, arată că zonele cele mai longevive din România se caracterizează nu doar prin factori genetici favorabili, ci și printr-un stil de viață sănătos, susținut de comunitate și mediul natural. Acest proiect ne oferă o imagine complexă a fenomenului, care este media de vârstă într-o anumită localitate din România, unde ne plasăm în topul longevității în Europa și în lume.

Peste 100.000 de români au depășit 90 de ani

Așa cum a fost menționat, factorii genetici (40%) și cei de mediu influențează longevitatea, însă orice zestre genetică am avea, dacă nu o tratăm cu responsabilitate, se va distruge.

În România, proporția persoanelor cu vârsta de peste 65 de ani este de 19,5%, și se preconizează că va crește la 31% până în 2050. În prezent, țara noastră numără aproximativ 370.309 de persoane cu vârsta de peste 85 de ani, iar din acestea, 106.838 au depășit vârsta de 90 de ani, conform Institutu-



lui Național de Statistică. Aceste date evidențiază necesitatea de a analiza mai atent factorii genetici și de stil de viață care contribuie la longevitatea în aceste „zone albastre” ale României, în care oamenii trăiesc mai mult și mai sănătos preponderent în mediul rural.

Din păcate, peste 80% dintre vârstnicii din România se confruntă cu afecțiuni cronice, cum ar fi bolile cardiovasculare și diabetul, ceea ce face ca longevitatea să nu fie doar o chestiune de ani de viață, ci și de calitate a vieții. România are o speranță de viață sănătoasă la vârsta de 65 de ani de doar 17,7 ani pentru femei și 13,4 ani pentru bărbați, valori sub media Uniunii Europene, ceea ce subliniază necesitatea unor politici care să sprijine îmbătrânirea activă și sănătoasă.



Supercentenarii României

În anul 2023, în România trăiau peste 7.000 de persoane care au împlinit 100 de ani. Cea mai în vârstă persoană confirmată care a locuit vreodată în România a fost Dumitru Comănescu (1908 – 2020), care a trăit 111 ani și 219 zile. De la 28 mai 2020 și până la moartea sa, pe 27 iunie 2020, a deținut titlul de cel mai longeviv bărbat în viață din lume. Pe locul doi este Ilie Ciocan (n. 28 mai 1913, Cremenari) un supercentenar român, care este în prezent cea mai în vârstă persoană în viață din România și Balcani, precum și cel mai bătrân veteran în viață al celui de-al Doilea Război Mondial din lume. Vârsta lui este confirmată și de Grupul de Cercetare Gerontologică.

Ionuț CRIVĂȚ

Comisia Lancet pentru Prevenirea, Intervenția și Îngrijirea Demenței, un proiect în cadrul Departamentului de Psihiatrie a Colegiului Universitar din Londra a realizat o serie de recomandări bazate pe dovezi pentru a ajuta la prevenirea demenței și pentru a reduce simptomele și povara pentru persoanele cu această afecțiune, astfel încât acestea să poată trăi mai bine.

Demența nu este o consecință inevitabilă a îmbătrânirii, aceasta fiind una dintre cele mai importante concluzii ale anilor dedicați studiului acestei idei. Comisia a identificat 14 potențiali factori de risc, care eliminați în diferite faze ale vieții, ar putea preveni demența. Aceștia sunt: nivel scăzut de școlarizare/educație pe parcursul întregii vieți, lovituri la nivelul capului, inactivitate fizică, fumat, consum excesiv de alcool, hipertensiune arterială, obezitate, diabet, pierderea auzului, depresie, contact social rar, poluare a aerului, colesterol crescut și probleme de vedere.

Pornind de la factorii de risc, experții din cadrul Comisiei au formulat o serie de recomandări pentru prevenirea demenței, atât prin schimbări de politică publică la nivel național/internațional, cât și prin intervenții personalizate.

Îmbătrânire sănătoasă

Pierderea auzului, factor de risc pentru declinul cognitiv



Foto: Hearing Link Services

Problemele auditive pot duce la izolare socială, depresie și stimulare mentală redusă, fiind toți factori asociați cu declinul cognitiv. Atunci când o persoană face un efort pentru a auzi mai bine, se poate retrage din conversațiile și activitățile care îi aduceau plăcere cândva, iar această izolare socială poate accelera îmbătrânirea creierului, crescând riscul de demență în timp.

Detectarea și abordarea timpurie a pierderii auzului poate ajuta la menținerea creierului activ, reducând riscul de declin cognitiv. Aparatele auditive și alte intervenții de susținere ajută la reducerea acestei tensiuni, facilitând comunicarea, menținând sănătatea creierului și o mai bună calitate a vieții pentru persoanele vârstnice.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Asta n-am s-o înțeleg niciodată, și anume că, în buza campaniilor electorale sau în timpul lor, cotracandidații să vină cu acuze și dovezi compromițătoare despre cei cu care împart buletinul de vot și speranța oamenilor. N-au avut timp până atunci? Nu știau? Știau foarte bine și, din nou, Domnul Caragiale ne dă o lecție.

În 1884, scria domnia sa, geniala comedie de moravuri sociale și politice „O scrisoare pierdută”, publicată un an mai târziu în revista junimiștilor, Convorbiri Literare. Titlul ales de Nenea Iancu nu a fost întâmplător, el sugerând lupta pentru putere, dar prin culise, ca un instrument al șantajului politic. Din culise, el iese la suprafață, devine public.

Acțiunea piesei domnului Caragiale este plasată, așa cum este precizat din capul piesei, în capitala unui județ de munte, în zilele noastre. N-o fi Bucureștiul un județ de munte, dar zilele de atunci, de acum fix 140 de ani, sunt zilele noastre. Nimic nu s-a schimbat. Aceleași

personaje, dar alte măști, alți purtători. Dar la fel de deprinși cu moravurile și purtările celor de atunci.

Un personaj aparent decrepit, dar extrem de lucid când interesele partidului o cer, respectiv, Dandache, târvăit prin jocurile politice, ca să nu rămână pe din afară, adică fără „coledzi”, găsește soluția și, ca de fiecare dată, scoate o dovadă compromițătoare și negociază. Altfel, o dă la ziar. Și dacă a ținut figura, mai încearcă de câte ori se poate. Adică, „la un caz iar... pac! La „Răsboiul!”

Așa mergea politica pe atunci, așa cred că funcționează și acum. Numai că, nevinovata scrisorică de amor de la o damă către un becher, mare în județ, a intrat acum la dosarul de cadre. Iar, metodele sunt mult mai elaborate și mai inedite, grație rețelilor de socializare și canalelor media. Video, audio, inteligență artificială, mai nou ferme de trol. Metodele și tehnologia informației au evoluat extrem de mult, poate

chiar prea mult ca să le ținem și noi pasul dar, din fericire, omul, această inexplicabilă creație a lui Dumnezeu a rămas la fel, aceeași ființă ancestrală despre care un mare gânditor spunea că, dacă îi ridici cracul pantalonului se vede părul de maimuță.

La sfârșitul spectacolului electoral rămânem noi, spectatorii fără bilet și invitație specială privind, ca într-un film suprealist, printre ulucile gardului, cum boierii cu burțile revărsate peste chimirul doldora de parale, după ce se beștelească zdravăn, se ridică de pe divanele mătăsoase. Își trag caftanele pe umeri, se pupă zgomotos pe obraji rumeni și se invită, unul pe altul la masa cea mare a țării.

- Dar, poftiți dumneavoastră! O, nu, vă rog, dumneavoastră, îmi faceți o mare onoare! Merci, colega!

P.S. Dar, de atâtea ori, acest text este un pamflet și trebuie tratat ca atare, pentru că nu cred că se va întâmpla așa ceva, sper cel puțin!

EDITORIAL

Politica lui... pac! la „Răsboiul”!

Pentru dumneavoastră, seniori

Cum ne poate schimba viața un jurnal al recunoștinței

Păstrarea unui jurnal de recunoștință și reflexie poate fi un instrument simplu, dar puternic, pentru a cultiva bunăstarea mentală pentru oamenii de toate vârstele. Actul de a scrie momentele de recunoștință – cum ar fi savurarea unei cești calde de ceai, o lectură plăcută sau o conversație cu un prieten – poate duce la o schimbare pozitivă a stării mentale. Studiile sugerează că această practică zilnică sau săptămânală îmbunătățește starea de spirit, sprijinind concentrarea asupra a ceea ce merge bine, chiar și în zilele mai...provocatoare. În timp, un jurnal de recunoștință poate stimula reziliența emoțională, care poate fi deosebit de benefică în perioadele de tranziție sau de singurătate. În plus, amintirea și notarea regu-



lată a experiențelor pentru jurnal ajută la menținerea unei minți active, întărind

astfel bunăstarea funcțiilor cognitive.

Un jurnal de recunoștință poate, de asemenea, să îmbunătățească conexiunile sociale prin stimularea aprecierii pentru oamenii și interacțiunile care fac fiecare zi un dar. Pe măsură ce noi, oamenii, reflectăm asupra relațiilor care aduc bucurie sau sprijin, putem fi mai înclinați să dezvoltăm aceste conexiuni, și chiar să ne exprimăm aprecierea într-o măsură mai mare pentru oamenii pentru prietenii și familia noastră. Acest aspect social al recunoștinței a fost corelat în cadrul unor studii cu scăderea sentimentului de singurătate și astfel o bunăstare generală mai crescută.

Care sunt primele 10 lucruri pentru care esti recunoscător/are astăzi?

Ionuț ARDELEANU

Onoare
și patrie

Bibescu și Cuza, părinții fondatori ai Armatei Române

Luna noiembrie este, fără îndoială, perioada cu cele mai multe sărbători în calendarul Armatei Române. Avem, așadar, pe 3 noiembrie, **Ziua Vânătorilor de Munte**, actul de constituire fiind Ordinul M.C.G.R. nr. 294 din 3/16 noiembrie 1916, potrivit căruia Școala Militară de Schiori - București era transformată în Corpul Vânătorilor de Munte (comandat atunci de cpt. Virgil Bădulescu).

Pe 10 noiembrie sărbătorim probabil cea mai însemnată dată din această lună și anume, **Ziua Artileriei**. În această zi, acum mai bine de 180 de ani, prin Porunca Domnească nr. 198, dată de către domnitorul Gheorghe Bibescu (de la a cărui naștere s-au împlinit 220 de ani, precursor al marelui reformator Al. Ioan Cuza), se înființa prima baterie de artilerie din armata Țării Românești. În anul respectiv, Bibescu a întreprins o călătorie la Istanbul și, la înapoiere, a adus în țară patru tunuri de calibru 80 de mm, dăruite în semn de prețuire de către sultan, pentru ca „să slujească întru paza bunei rânduieli și liniștei obștești”. O sărbătoare cu dată istorică mai recentă este **Ziua Veteranilor din Teatrele de Operații** (11 noiembrie). Aceasta a fost aleasă pentru simbolistica ei - intrarea în vigoare, la 11 noiembrie 1918, ora 11.00, a Armistițiului între Puterile An-

tantei și Germania, în urma căruia se punea capăt primei conflagrații mondiale și, în cazul nostru se făcea pasul decisiv spre Marea Unire.

Pe 12 noiembrie cinstim **Ziua Statului Major al Apărării**, când la această dată, în anul 1859, domnitorul A.I.Cuza, prin Ordinul de Zi nr.83, a semnat actul de constituire a „Secției a II-a” din cadrul „Corpului de Stat Major General”, ca prim element organizat al cercetării armatei române.

De asemenea, ziua de 12 noiembrie este consacrată **Topogeodezilor Militari**, Serviciul Topografic Militar fiind înființat în 1859 tot sub domnia lui Cuza.

Ca dată istorică mai recentă sărbătorim în luna noiembrie și **Ziua Scafandrilor Militari și Centrului 39 Scafandri**. În baza ordinului Marelui Stat Major, în 1967 se înființează prima structură de scafandri din România. Încheiem scurta noastră călătorie prin istoria modernă a armatei române cu data de 16 noiembrie, dedicată **Zilei Transporturilor Militare**, când în 1880, cu ocazia înființării celui de-al doilea batalion de geniu (Înalt Decret nr. 2550), în cadrul unităților de acest tip a fost inclusă și câte o companie de cai ferate, primele subunități de acest fel din armata română. (I. Crivăț)



GHEORGHE BIBESCU (1804 - 1873)
este ultimul mare domn al Țării
Românești (înainte de Unirea
Principatelor) și, totodată, întemeietorul
Artileriei Armatei Române

Limbajul expresiv este important deoarece le permite copiilor să își exprime dorințele și nevoile, gândurile și ideile, să argumenteze un punct de vedere, să își dezvolte utilizarea limbajului în scris și să se angajeze în interacțiuni de succes cu ceilalți.

Limbajul expresiv vine de obicei după limbajul receptiv. Pentru a-și putea comunica eficient nevoile, copiii trebuie mai întâi să fie capabili să înțeleagă limbajul, care stă la baza limbajului receptiv. Abilitățile cognitive precum atenția și memoria sunt, de asemenea, esențiale, deoarece limbajul expresiv implică reacția la lumea din jurul nostru. Acest tip de limbaj pune bazele pentru introducerea strategiilor și activităților de construire a autoreglării emoționale la copii, oferindu-le acestora capacitatea de a-și exprima emoțiile prin limbaj, oferindu-le o abordare sănătoasă pentru sentimente puternice sau intense.

Abilitățile lingvistice expresive trebuie adesea susținute și corectate pe măsură ce copiii cresc și învață. Copiii care sunt în mod constant incapabili să-și comunice nevoile în mod eficient ar putea avea dificultăți de limbaj expresiv sau o tulburare de limbaj expresiv.

Dezvoltarea abilităților de limbaj expresiv este foarte importantă pentru copii în primii ani. Astfel, aceste abilități le permit să comunice cu părinții, membrii familiei și alții din viața lor și le permit să interacționeze semnificativ într-un mediu de învățare timpurie. De asemenea, limbajul expresiv este deosebit de important deoarece copiii de vârstă preșcolară se pregătesc pentru începerea școlii, aceste abilități îi ajută să participe la discuțiile de la clasă, să

Sfatul Specialistului

Limbajul expresiv



Foto: www.theracareaz.com

ceară ajutor și să își facă prieteni.

Semnele că un copil poate avea dificultăți de limbaj expresiv includ:

- probleme în găsirea cuvintelor potrivite;
- incapacitatea de a exprima ceea ce simt;
- vocabular mai limitat decât alți copii de vârsta lor;
- folosește propoziții simple sau incomplete;
- dificultate în a pune întrebări, a explica un eveniment sau o poveste;
- întâmpină dificultăți în a participa la conversații;
- dificultate la etichetarea obiectelor;

- nu reușesc să ordoneze corect pașii unei povești sau activități;
- face greșeli gramaticale frecvente;
- manifestarea unor comportamente provocatoare, cum ar fi lovirea, mușcătura sau crizele atunci când nu sunt în măsură să comunice.

Este important de reținut că toți copiii vor avea dificultăți în aceste domenii în primii ani, deoarece încă sunt în plin proces de învățare și dezvoltare, abilitățile de limbaj expresiv fiind abilitățile dobândite în timp, la diferite vârste.

Psiholog logoped
Alina MIHĂESCU

Ne-am interesat pentru dumneavoastră:

Pensionare pentru limită de vârstă

Ne-am propus, încă de la numărul precedent, ca publicația noastră să găzduiască o rubrică permanentă în care cititorii, cu precădere vârstnici, vor găsi informații diverse, necesare și utile, scutindu-i astfel de corvoada și drumurile pe la ghișee. Mulți cititori ne-au întrebat la ce vârstă se pot pensiona pentru limită de vârstă și cine poate beneficia de astfel de reglementări. Pensia pentru limită de vârstă se cuvine persoanelor care îndeplinesc, cumulativ, la data pensionării, condițiile privind vârsta standard de pensionare și stagiul minim de cotizare contributiv prevăzute de lege.

Persoanele asigurate în sistemul public de pensii care îndeplinesc condițiile privind vârsta standard de pensionare

și stagiul minim de cotizare contributiv pot opta între acordarea pensiei pentru limită de vârstă și continuarea activității, cu acordul anual al angajatorului, până la împlinirea vârstei de 70 de ani.

Opțiunea între acordarea pensiei pentru limită de vârstă și continuarea activității, până la împlinirea vârstei de 70 de ani, nu este aplicabilă persoanelor care:

- au îndeplinit condițiile de vârstă standard de pensionare și stagiul minim de cotizare/stagiul minim de cotizare contributiv anterior datei de 1 ianuarie 2024;
- s-au pensionat anterior datei de 1 ianuarie 2024;
- se pensionează după data de 1 ianu-

arie 2024, cu reducerea vârstei standard de pensionare, conform legii;

- își continuă activitatea în baza unui alt contract individual de muncă/raport de serviciu, ulterior înscrierii la pensie pentru limită de vârstă, la vârsta standard de pensionare.

Reamintim că vârsta standard de pensionare este vârsta stabilită de lege, pentru bărbați și femei, în raport cu anul și luna nașterii, de la care aceștia pot obține pensie pentru limită de vârstă, în condițiile legii, precum și vârsta din care operează reducerile prevăzute de lege. Toate aceste informații sunt actualizate permanent și le puteți regăsi, ca de altfel multe detalii importante, pe siteul Casei Naționale de Pensii. (www.cmp.p.ro)

Seniorii au cuvântul

Votați cu țara, dragi pensionari!

Da dragii mei, calendaristic a sosit toamna! A venit, dar iată că nu mai sperie pe nimeni cu ploile și frigul ei, pentru că n-are loc săraca să-și prezinte spectacolul din fiecare an, când băga-n răcori omul că n-are lemne, n-a pus varză, n-a făcut zacuscă, n-a luat cartofi (după bunul obicei din bătrâni al românului!), pentru că alte frici moderne, proaspete, occidentale și sigure pe forțele lor au ocupat spațiul autumnal! S-au popărit cu arme și bagaje, să facă inimile oamenilor țândări și gândurile lor să ia foc... Păi, se compară grija gogoșarilor cu ciclonul care trebuia să vină și să facă prăpăd? Nu! Mă rog, ăla a chiulit, dar a rămas războiul de la graniță și poate că nu numai... Se compară îngrijorarea faptului că nu ai avut cu ce-ți cumpăra ceapă și cartofi pentru iarnă cu globalizarea și ce-o mai fi (și încă n-am aflat), pentru că se pare că toți dracii s-au pus pe făcut pui, doar în cotețul nostru... Desigur, sunt convinsă că nu-i totul tocmai adevărat, dar zvonurile crează panică, gânduri negre, ucid speranța și bucuria mustului și pastramei... Ce-i de făcut? Când minți luminate vin în fața poporului și se prezintă cu promisiuni de bunăstare, sticle de ulei, mici și bere, cum să nu-i crezi? Și dragă doamne, sunt o droaie care se reped la ciolan! Pe care să-l alegi? Deci, neputincioși în fața nepriceperii noastre suntem victimele simpatiilor! Sau respectăm spiritul „de turmă” și votăm pe



cine votează nașul! Că „nașu-i deștept și știe mai bine... Vai nouă! Vin alegerile și tot nu știm cu cine să votăm! Îmi permit totuși să vă sugerez să votați cu ȚARA! Pentru viitorul nepoților voștri, oameni buni, țineți cont de faptul că țara noastră e casa în care am crescut cu bune și cu rele, dar este a noastră! Bunicii noștri au păstrat-o cu prețul vieții lor ca să ne-o lase moștenire, și ne-au lăsat-o! Colț de rai, plin cu bogății, ape cristaline, codrii deși, pământ roditor... Cui vreți să le lăsați? Nepoților voștri sau unor venetici

cu dor de jaf, veniți de nu știu unde? Votul vostru ne poate reda țara înapoi... Vă implor, votați cu țara! Viitorul se găsește pe talpa ștampilei pe care preț de câteva momente o veți ține în mână! Știu că o mare responsabilitate apasă pe umerii voștri oboșiți de timp. Viitorul țării se află pe tușul ștampilei. Și veți fi stăpânii ei pentru o clipă! O clipă care va decide ce ne așteaptă: pace în țară, copii cuminți și sănătoși la cap, care să poată face alți copii cuminți și sănătoși când va fi rândul lor, sau o lume guvernată de o nebunie super-controlată, care va duce unde? A! Se mai vehiculează că a pretinde că suntem ființe vii, libere și suverane este o răzmeriță periculoasă, care destabilizează ordinea! Ordinea cui? Însă se dorește ca noi, oamenii, să fim numiți „resurse umane”... Păi resursă e vaca, cărbunele, porumbul etc. Vor să ne transforme într-o marfă care nu poate decide în hambarul cui va ajunge!

Când vom deveni oficial „animale (resursă umană)” nu ne va mai întreba nimeni ce vrem... Am nădejde în voi, dragi pensionari. În țară, suntem peste patru milioane, deci votul nostru este hotărâtor dragilor! De noi depinde soarta unei țări! Și, cum picătură cu picătură adună apă de-un ocean, vă rog, aduceți-vă picătura dumneavoastră pentru salvarea omenirii! Doamne ajută-ne!

Lucia Bădiță SECOȘANU

PORTRET DE SENIOR: VALERICA CÂRTOAJĂ

Astăzi vin să va aduc un salut din partea scumpei doamne Valerica Cârtoajă. Prietena și colega noastră, este micuță, fragilă, și cu o imensă dragoste de viață. Iubește frumosul sub toate formele sale, iubește oamenii, animăluțele, cinstea și omnia. Până nu demult era activă în mai multe cercuri ale Centrului de Zi „OMENIA” (cor, creație, mâini îndemânate, cerc literar), dar a trebuit să-și restrângă activitățile din cauza unei nemiloase boli care i-a furat puterile și i-a limitat activitatea! Pentru că da, parkinsonul nu glumește. Cu toate acestea, continuă să fie prezentă și cu „lecțiile făcute” la fiecare întâlnire a cercului literar la care aduce culoare și bucurie cu vocea sa minunată. Cu puțin noroc, Valerica ar fi putut fi una dintre voci-

le marcante ale României! N-a fost să fie și, și-a dedicat viața cu dăruire familiei, răsplătită fiind pentru asta cu doi copii minunați. Ba mai mult, se mai poate lăuda și cu trei îngerași de nepoți! Spuneam că este micuță și fragilă. Este, dar asta n-a împiedicat-o să fie topograf treizeci de ani! Desigur, am întrebat-o ce place cel mai mult, și ce o face fericită? „Sunt mulțumită că mă trezesc dimineața, că pot duce lingura la gură singură, că am copiii lângă mine... Sunt fericită și-i mulțumesc lui Dumnezeu și-n culcare și-n școlare pentru asta! Și de plăcut, îmi place cântecul și lucrurile făcute „de mână”. De mâna mea!...” Un oftat și ochii înlăcrămați m-au încurajat să cred că îi e mai greu decât recunoaște... Mulțumim Valeri-



ca! Am rugat-o să transmită un sfat dragilor noștri cititori. Mi-a răspuns cu o voce gîngășă: „Păi, ce sfat să dau eu? Să... să-și păstreze prietenii și să-i iubească, și... Să citească. Da! Să citească și să îmbie și pe nepoții lor să citească, pentru că lectura este ca o ușă deschisă către cunoaștere!”. (L. Secoșanu)

O zi în care nu ați trecut pe la Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, pe la Centrul de Zi, pe la sucursalele noastre și pe la cabinetele medicale este o zi irosită. De aceea continuăm prezentarea serviciilor și activităților pe care asociația noastră vi le pune la dispoziție și, totodată, menținem invitația pentru membri și viitorii membri să ne caute, să ne viziteze.

□ Așadar, în numărul de față vă vom prezenta câteva detalii privind acordarea **ajutoarelor financiare nerambursabile** care este o altă modalitate importantă de incluziune socio-financiară a persoanelor vârstnice, fiind în același timp un avantaj al calității de membru al Asociației. Ajutoarele financiare ne-



Vă așteptăm să petreceți

O zi la OMENIA!

ramburabile, dar și cele în alimente, se acordă membrilor vârstnici ai asociației, cu venituri minime, în urma unei anchete sociale. De asemenea, la acordarea acestor ajutoare nerambursabile, membrul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București trebuie să aibă achitate la zi, cotizația, contribuția, ratele la împrumut și un sold minim de cotizație echivalent cu valoarea pensiei sociale.

□ Dacă tot ați trecut pe la sediul central, nu strică să vizitați și Centrul de Zi, unde bunicuțele, dar și buncii se întrec în făurirea unor minunății de obiecte, din te miri ce, în cadrul **Cercurilor de Creație și de Mâini îndemânate**. La Cercul de creație, beneficiarii, membri ai asociației, realizează obiecte decorative, bijuterii și alte accesorii, felicitări tematice, ornamente specifice sărbătorilor. Cercul de Mâini îndemânate reprezintă un bun prilej de socializare pentru seniorii care îl frecventează constant, dar și o modalitate de a crea articole unicate, cum ar fi pulovere, veste, căciulițe și botoșei pentru nepoți,



fuste și rochițe atent lucrate și cu migală. Toate aceste activități minunate reprezintă o terapie ocupațională, alături de alte cercuri de activități, care contribuie semnificativ la îmbunătățirea stării fizice și psihice de sănătate a seniorilor. Produsele realizate de aceștia susțin activitatea de strângere de fonduri necesare continuării activităților sociale și de susținere a acestor cercuri, pentru că, trebuie să recunoaștem, toate materialele consumabile costă extrem de mult. (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; 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

Your Future Sounds
Clarfon

Protezarea bilaterală este cea mai importantă.

La Clarfon primești mai mult decât auzi!

50%

**REDUCERE LA
AL DOILEA APARAT AUDITIV**

Vino să probezi
GRATUIT
aparatele auditive
de la Clarfon.



UN PACIENT PROTEZAT
UN COPAC PLANTAT

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 - 0725.218.959

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