

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Pensionarul român



Mi s-a urât de câte ori am scris, ca simplu cetățean, opinii pe care le pot exprima aici, ca om tea-

făr la minte și cu riscul asumat de a fi făcut comunist, că mie îmi place Pacea, nu Războiul, dezarmarea și nu înarmarea până-n dinți a popoarelor lumii.

Nu mai există iubire, compasiune și înțelegerea firească a lucrurilor. Nu mai există bunătate și respect pentru cei vârstnici, atenție și grijă pentru copiii traumatizați proveniți din familii dezorganizate, și trimiși la cerșit pe străzi, cu mucii la nas și zdrențuroși.

(continuare în pagina 3)



Foto: www.monitorulcj.ro

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București vă dorește O primăvară plină de Omenie!

Bine ne-am regăsit la începutul acestei primăveri și a unui an dificil, când segmentul de populație cel mai vulnerabil, reprezentat de seniori, este cel mai neglijat și abandonat. Nu și de noi, prietenii dumneavoastră de încredere în vremuri dificile. Vom acționa pentru protecția socială a vârstnicilor, a membrilor noștri, prin împrumuturi avantajoase și cu dobânzi minime, prin programe sociale proprii și prin parteneri din sectorul ONG. Cu speranță vom depăși toate problemele, așa că, haideți

să primim primăvara ca pe un nou început. Să-i dăm ce este al ei cu tot alaiul de frumuseți, gingașul ghiocel care-și înalță capul spre lumină, de sub zăpadă, să ne bucure sufletul și chipul uitând cât de mult ne întristează primirea facturilor la gaze și energie electrică. Să avem o primăvară frumoasă și senină!

**Președintele
Asociației C.A.R.P. „OMENIA”
București
Ec. Giorgică Bădărau**

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, vacanțele nepoților și pentru tratament

Alege publicația nr. 1 a seniorilor din România

Pensia medie, în cifre

Pensia medie în sistemul de stat în luna ianuarie 2025 a fost de 2.806 de lei (față de 2.289 de lei în luna ianuarie 2024). Dintre cei 4,5 milioane pensionari, aproape 440.000 au și stagii în agricultură. Cea mai mare pensie medie se înregistrează în București, în sector 1 – 4.070 de lei, iar județul cu cea mai mare pensie medie este Hunedoara, cu o pensie de 3.505 de lei, urmat de Brașov – 3.317 de lei și Gorj – 3.224 de lei.

CARICATURA LUNII

La vârsta dumneavoastră și din cauza încălzirii globale, din păcate, nu mai sunteți eligibil pentru un credit. Încercați la C.A.R.P., numai acolo puteți primi ajutor!



Y. Crivăț 2025

Sfatul juristului nostru

Seniori, atenție la reclamele mincinoase!

Care sunt problemele juridice cu care se confruntă persoanele de vârstă a treia? Avem un specialist pentru asta, în persoana domnului avocat Ioan Stăiculescu, care este avocat definitiv al Baroului București, specialist în Drept Comercial, Drept Administrativ, Drept Civil, Drept Fiscal, precum și Dreptul Familiei. Domnia sa, juristul Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, este cel la care apelăm noi și membrii noștri atunci când avem nevoie de ajutor. Un profesionist care a avut amabilitatea să ne răspundă la câteva întrebări și să ne dea explicații la câteva dintre cele mai stringente probleme ale vârstnicilor.

Domnule avocat, unul dintre serviciile de care beneficiază membrii asociației noastre este și acela de consultanță juridică gratuită, acordată în ultimii 25 de ani de dumneavoastră. Cum apreciați această experiență juridică?

Am constatat, pe parcursul desfășurării activității în toți acești ani, că acest serviciu este util pentru pensionari, întrucât furnizează informații care răspund unor situații juridice cu care aceștia se confruntă adeseori, pentru rezolvarea cărora este nevoie de ajutorul unui specialist în domeniu.

Care sunt problemele de natură juridică cu care se confruntă pensionarii?

Am observat că problemele cu care se confruntă membrii Asociației sunt de natură diversă, dar cel mai des întâlnite spețe în practică sunt cele legate de drepturi cuvenite la pensie. În contextul schimbărilor legislative recente din acest domeniu, s-a înregistrat un număr destul de mare de pensionari, care au solicitat consultanță de specialitate în această materie, preocupați fiind de aplicarea noii legislații în ceea ce-i privește și mai ales dacă drepturile le-au fost corect calculate.

O altă problematică juridică destul de des întâlnită în rândul pensionarilor ține de materia succesorală, cu precădere în contextul în care există o preocupare permanentă pentru protecția juridică a soțului supraviețuitor înaintea celorlalți moștenitori, îndeosebi în con-



textul în care relațiile dintre părinți și copii nu sunt de fiecare dată dintre cele mai bune. Această situație juridică este una destul de complexă, existând preocuparea ca soții să se protejeze reciproc, asigurându-se încă din timpul vieții că cel rămas nu va avea de suferit, sau nu va fi pus într-o situație de inferioritate înaintea celorlalți moștenitori.

Pensionarii și copiii, sub același acoperiș?

Sunt multe întrebări la care pensionarii așteaptă un răspuns. Spre exemplu, situația economică îi face pe aceștia să locuiască în continuare împreună cu copiii în același imobil. Faptul de a trăi și a se gospodări împreună, până la vârste înaintate, mai ales și datorită faptului că există dificultăți reale de a achiziționa un imobil în care copiii să-și întemeieze separat de părinți o familie a lor, face ca neînțelegerile dintre aceștia să se adâncească, mergând, în unele cazuri, până la exercitarea de abuzuri fizice, dar mai ales morale la adresa părinților din partea copiilor. Sunt întâlnite și cazuri în care părintele este nevoit să apeleze la autorități pentru aplanarea unor astfel de conflicte, ajungându-se până la sancțiuni de natură contravențională pentru tulburarea ordinii sau liniștii publice, sau emiterea unui ordin de protecție.

Cu ce alte cazuri v-ați mai confruntat?

Aceste cazuri vizează persoanele rămase singure la vârste înaintate, care nu-și mai pot asigura independența financiară, sau care, din cauza unor afecțiuni medicale nu se mai pot îngriji singure. Acestea sunt puse în postura de a încheia acte juridice cu persoane din familie, sau din afara acesteia, prin care își înstrăinează proprietățile în schimbul unei rente viagere, sau prestării unei întrețineri până la sfârșitul vieții, continuând să locuiască în aceste proprietăți. Problema principală care se pune este dacă vârsta precum și starea medicală îi permit să încheie astfel de acte.

S-au întâlnit, de asemenea, și situații când unii membri au căzut victime ale unor înșelăciuni, profitându-se de vârsta înaintată a acestora, prin utilizarea de reclame mincinoase, acestea fiind în situația de a achiziționa produse scumpe, cu plata prețului în rate, semnând contracte care conțin clauze greu de parcurs și de înțeles. Există un risc crescut ca persoanele care semnează astfel de contracte să nu mai poată recupera sumele de bani achitate, mai ales în condițiile în care aceste acte conțin clauze care au scopul de a-l pune la adăpost pe comerciantul care desfășoară practici înșelătoare. (Ionuț CRIVĂȚ)

Seniorii din România beneficiază de acces la servicii medicale prin sistemul de asigurări sociale de sănătate, având dreptul la consultații, analize, tratamente și medicamente compensate. Conform reglementărilor CNAS, persoanele asigurate pot accesa gratuit sau cu reducere serviciile oferite de medicii de familie, specialiști, spitale și farmacii partenere.

O informație mai puțin cunoscută, dar importantă, este decontarea serviciilor de psihoterapie pentru anumite categorii de pacienți. Pentru a beneficia de acest sprijin, este necesară o trimitere de la medicul de familie către un specialist (psihiatru, neurolog), care poate recomanda ședințe de terapie gratuite, în funcție de necesități. Serviciile de psihoterapie pot ajuta la gestionarea anxietății, depresiei, stresului și altor dificultăți emoționale frecvente în rândul vârstnicilor. Ședințele se desfășoară individual sau în grup, și sunt asigurate de psihologi acreditați care colaborează cu CNAS. Decontarea acestora se face în limita fondurilor disponibile, astfel că este recomandat ca beneficiarii să se informeze din timp asupra unităților medicale care oferă aceste servicii.

În plus, seniorii pot accesa programe de prevenție, investigații periodice și tratamente de recuperare prin rețeaua

Drepturile seniorilor în domeniul sănătății

Acces gratuit la servicii de psihoterapie



Foto: iStockphoto

de sănătate publică. Pentru informații actualizate despre drepturile și serviciile disponibile, este recomandată consulta-

rea CNAS sau a casei de asigurări din județul de reședință.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

Nu mai există omenie și Dumnezeu, dar mai presus de toate există o ură generalizată, în toate straturile sociale, în toate societățile (mai mult sau mai puțin răsărite), într-un cuvânt în tot omul contemporan.

Oamenii, fie ei politicieni, artiști, jurnaliști, analiști, ong-iști, formatori de opinie, tik-tok-iști și facebook-iști (oameni de vază, ce s-o mai lungim), sau simpli gură cască pentru că stau lipiți de ecranul televizorului, nu mai polemizează, nu mai discută în contradictoriu cu argumente logice. Dacă ar putea și nu i-ar împiedica legea, bunul simț și partidul pe care îl susțin, și-ar arde una, reciproc, în scăfârlie cu un retevei. N-o mai fac pentru că, dacă vă mai amintiți de vremurile trecute, când dialogul era dialog și nu monolog, nu mai există suporturi mass-media de interacțiune. Nu se mai văd față în față, adică la o întâlnire de gradul III, atunci când intră sau ies din studio. Fiecare televiziune de știri are politicienii, jurnaliștii, moderatorii și analiștii proprii care se ceartă prin televizor cu ceilalți de la televiziunea concurentă. De la postul național

EDITORIAL

Pensionarul român

nici nu mai avem pretenție, el se ocupă la ore de maximă audiență cu documentare despre cum se cultivă cartoful furajer în Regatul Țărilor de Jos, sau tehnica împletirii coșului din nuiete cu ajutorul cosorului, tehnică surprinsă într-un sat din Ardeal.

Asistăm la un circ mediatic, socio-politic, care dacă s-ar inversa atracția gravitațională, am ajunge cu el și în spațiul extraterestru. Poate că de aici vine și lupta pentru înarmare a popoarelor, alocarea de procente majore pentru apărare, în detrimentul unor domenii vitale precum sănătate, protecție socială, învățământ. Ne atacă extraterestrii, ne cuceresc și sleiesc toate resursele naturale ale pământului, transformându-ne într-o colonie. Așa s-ar lămuri povestea! Altfel, nu-mi explic toată înverșunarea liderilor acestei planete, de a fi puși pe război și căpătuială, de ambele capete ale fronturilor.

Nu este pământul acesta suficient de bogat și îngăduitor ca să ne suporte pe toți, sau se aplică, cum spuneau tovarășii, de la Marx citire,

„de la fiecare după necesități, fiecăruia după nevoi!”

La noi este liniște, încă. Dar mă doare când văd un pensionar, indiferent cât s-ar bătea cu pumnul în piept politicienii că vor face și că vor dreg pentru el, că pleacă cu 100 de lei la piață, o plasă tricotată sau una de-un leu, și se întoarce cu ea goală. A dat 100 de lei, nici nu știe pe ce! Niște roșii, o felie de brânză, niște felii de parizer ieftin, o franzelă, zarzavaturi pentru o zeamă chioară, cât să lungască neajunsurile! Restul de bani, din pensie i-a pus pentru întreținere, lumină și ce a mai rămas, dacă a mai rămas, pentru zile negre, nu că acum ar fi albe din cale-afară, din păcate. Asta se întâmplă în vreme de pace. În timpul acesta, politicienii negociază, tratează și se conversează la o cafeluță, se ceartă la televizor ca în piață la Obor, aruncându-și cuvinte grele asemeni unui soț prins cu mai multe amante.

...Și, tot în timpul acesta, el, bietul de el, pensionarul român, cu sacoșa goală, își poartă nevoile spre casă!

Pentru un sezon plin de vitalitate

Cum ne protejăm sănătatea primăvara: sfaturi pentru imunitate și energie

Primăvara este un anotimp al renașterii, dar și o perioadă în care organismul nostru trebuie să se adapteze la schimbările de temperatură și la variațiile de umiditate. Pentru seniori, menținerea unei stări optime de sănătate este esențială, iar unele măsuri simple pot face diferența. Iată câteva sfaturi pentru a vă menține imunitatea puternică și energia la cote maxime în acest sezon.

Adoptați o alimentație echilibrată

Primăvara este momentul perfect pentru a introduce în dietă mai multe legume și fructe proaspete, bogate în vitamine și minerale. Consumați alimente care întăresc sistemul imunitar, precum: legume verzi (spanac, leurdă, urzici) – bogate în fier și antioxidanți; Nuci și semințe – pentru aportul de grăsimi sănătoase și zinc; Iaurt și kefir – benefice pentru sănătatea intestinală, esențială în menținerea imunității.

Expuneți-vă la soare pentru vitamina D

Vitamina D este esențială pentru sănătatea oaselor și pentru imunitate. O expunere moderată la soare, timp de 15-20 de minute pe zi, poate contribui semnificativ la menținerea unui nivel optim al acestei vitamine în organism.



Foto: Assisting Hands Ptotmac

Mișcarea zilnică – cheia energiei și a sănătății

Plimbările în aer liber, exercițiile ușoare sau yoga pentru seniori sunt excelente pentru îmbunătățirea circulației, menținerea tonusului muscular și stimularea stării de bine. În plus, mișcarea contribuie la reducerea stresului și la creșterea nivelului de energie.

Un somn odihnitor pentru un organism puternic

Calitatea somnului influențează în mod direct starea de sănătate. Încercați să respectați un program regulat de

somn, evitați ecranele TV, etc. Înainte de culcare și creați un mediu relaxant în dormitor. Un somn de 7-8 ore pe noapte ajută la refacerea organismului și la întărirea sistemului imunitar.

Reducerea stresului și menținerea unei stări pozitive

Primăvara este un moment ideal pentru a adopta practici de relaxare, cum ar fi meditația, lectura sau activitățile artistice. Socializarea cu familia și prietenii, ajută la combaterea stresului și la menținerea unui echilibru emoțional.

Ionuț ARDELEANU

Utile pentru seniori

Prima serie de bilete de tratament 2025, la pensionari

Dragi seniori, ultimele noutăți privind alocarea biletelor de tratament ne vin de la Casa Națională de Pensii Publice. Astfel, pentru a veni în sprijinul pensionarilor și al celorlalte categorii de beneficiari care pot solicita bilete de tratament balnear, CNPP anunță că prima serie de bilete, asigurate în unitățile de tratament din proprietatea instituției, a început cu data de 7 martie 2025.

Lista stațiunilor și prețul integral al biletelor de tratament asigurate prin SC TBRCM SA, care se aplică pentru anul 2025, sunt afișate pe Portalul CNPP <https://www.cnpp.ro/lista-statiunilor-si-tarifele-pentru-biletele-de-tratament>.

Criteriile de acordare a biletelor de tratament pentru anul 2025 și modelul de cerere pentru acordarea acestor bilete se regăsesc la adresa <https://www.cnpp.ro/criterii-acordare-bilete-de-tratament>. Pot solicita bilete de tratament pensionarii și asigurații sistemului public de pensii, iar un procent de maxim 15% din numărul total al biletelor va fi acordat, gratuit, beneficiarilor unor legi speciale cu caracter reparatoriu, precum și persoanelor care au suferit accidente de muncă sau boli profesionale.

Reamintim că acordarea prestațiilor privind tratamentul balnear se face prin atribuirea de bilete de tratament per-

soanelor îndreptățite, în limita numărului de locuri asigurate prin unitățile aflate în proprietatea CNPP, precum și a numărului de locuri contractate cu alți operatori economici de profil și a sumelor alocate pentru această prestație prin legea bugetului asigurărilor sociale de stat.

Bugetul alocat pentru anul 2025 rămâne la 400 de milioane de lei, același ca în 2024. Pentru anul acesta, CNPP va oferi un maximum de 60.420 de bilete de tratament balnear, distribuite în cel mult 1

Dragi părinți și bunici, așa cum v-am obișnuit continuăm cu sfaturi utile primite de la specialistul nostru în domeniul psihologiei, sfaturi de care avem nevoie atunci când copiii și nepoții noștri se confruntă cu probleme de comunicare, învățare și socializare.

Achiziția limbajului este un proces complex, care implică factori biologici, cognitivi, sociali și culturali. Nu este doar despre învățarea unor cuvinte sau reguli gramaticale, ci arată cum biologia umană lucrează alături de influențele externe pentru a dezvolta această abilitate esențială. Studiile recente arată că, deși copiii au un avantaj natural datorită mecanismelor cognitive intrinseci, adulții pot compensa aceste limitări prin metode analitice și printr-o înțelegere mai profundă a limbajului. Acest lucru subliniază importanța adaptării procesului de învățare pentru a se potrivi nevoilor fiecărui elev.

Maturizarea neurologică este esențială pentru dezvoltarea limbajului. De exemplu, sugarii născuți prematur au dificultăți în a distinge limba maternă de alte limbi care au un ritm similar, abilitate pe care o dezvoltă abia la șase luni de la naștere. Vârsta corectată, reprezintă vârsta cronologică a copilului, minus numărul de săptămâni cu care acesta s-a născut înainte de termen, fiind utilizată pentru a evalua mai corect dezvoltarea sugarilor prematuri. Sugarii născuți la termen, în schimb, pot face acest lucru deja la patru luni. Această diferență, subliniază cât de importantă este maturizarea neurologică pentru procesarea sunetelor limbajului. De asemenea, maturizarea cognitivă influențează învățarea limbajului, mai ales în perioadele sensibile. De exemplu, după vârsta de 4-7 ani, creierul începe să piardă din flexibilitatea necesară pentru a învăța gramatica unei limbi la un nivel nativ. Aceasta se întâmplă deoarece schimbările neurocognitive reduc plasticitatea cerebrală. Spre exemplu, un copil expus simultan la două limbi (bilingvism simultan) poate să integreze ambele sisteme lingvistice fără dificultate majoră. În schimb, o persoană care învață o limbă străină mai târziu (bilingvism succesiv) va avea mai multe dificultăți în a stăpâni această limbă la nivelul unui vorbitor nativ.

Cercetările EEG (electroencefalogramă) și fMRI (imagistică prin rezonanță magnetică funcțională) arată că modul în care creierul procesează limbajul se schimbă odată cu vârsta. La copiii mici, activitatea cerebrală implicată în procesarea limbajului, este concentrată în emisfera stângă, regiune specializată în sarcini lingvistice complexe. Însă, pe

Sfatul Specialistului

Evoluție biologică și maturizare cognitivă în achiziția limbajului (I)



Foto: www.sgpsychstuff.com

măsură ce învățarea limbajului începe mai târziu în viață, activitatea cerebrală devine mai dispersată și include emisfera dreaptă, care în mod obișnuit are alte funcții. Aceasta sugerează că structuri precum gramatica și sintaxa sunt mult mai greu de stăpânit când achiziția limbajului începe mai târziu, deoarece implică mecanisme cerebrale mai puțin specializate.

Un aspect important al acestei analize este teoria evoluției limbajului. Nick Chater și Morten H. Christiansen (2010), propun ideea că limbajul nu a apărut ca o adaptare biologică, ci ca un produs al evoluției culturale. Această viziune contrastează cu teoria Gramaticii Universale, formulată de Noam Chomsky (1986), care susține existența unui mecanism biologic intrinsec pentru învățarea limbajului. Chater și Christiansen argumentează că limbajul s-a dezvoltat prin adaptări la cerințele cognitive și sociale ale oamenilor. De exemplu, copiii nu inventează reguli de la zero, ci învață structurile lingvistice prin imitarea și adaptarea modelelor culturale existente. Acest proces evidențiază caracterul flexibil și dinamic al limbajului. Studiile realizate de Crain și colegii săi (2006) confirmă această perspectivă, arătând că limbajul este influențat constant de input-ul lingvistic din mediu, ceea ce duce la variații și schimbări lingvistice în timp, de-a lungul generațiilor.

Conform cercetărilor lui Friederici (2005), procesul de învățare a limbajului urmează o evoluție treptată, care începe cu recunoașterea sunetelor (procesarea fonologică) și se extinde până la înțelegerea sensului cuvintelor și propozițiilor (integrarea semantică și sintactică). Aceste rezultate sprijină ideea că mecanismele lingvistice se dezvoltă treptat și urmează același tipar general, indiferent dacă este vorba despre copii sau adulți, sugerând o continuitate între etapele de dezvoltare.

Surse

- Chater, N., & Christiansen, M. H. (2010). *Language acquisition meets language evolution*. *Cognitive Science*, 34(7), 1131–1157. <https://doi.org/10.1111/j.1551-6709.2009.01049.x>
- Crain, S., Goro, T., & Thornton, R. (2006). *Language acquisition is language change*. *Journal of Psycholinguistic Research*, 35(1), 31–47. <https://doi.org/10.1007/s10936-005-9002-7>
- Friederici, A. D. (2005). *Neurophysiological markers of early language acquisition: From syllables to sentences*. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(10), 481–488. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.08.008>

**Psiholog logoped
Alina MIHĂESCU**

Gânduri senine în vremuri de haos

Seniori, bucurați-vă de venirea primăverii!

Ei, a trecut Moș Niculae, Moș Crăciun, care sunt (amândoi!) întruchiparea bucuriei, iar acum, ne bucurăm din plin pe prezența lui Moș Haos, care e adevărata întruchipare a dezastrului! Cine e moșul ăsta? Sigur nu știu, dar bănuiesc că este o creatură cosmică, formată din toate relele eradicate de pe acolo, din cosmos adică. Și Universul a rămas bine mersi curat, iar această creatură (alungată), să-i spunem Moș Haos, și-a căutat sărmana un loc unde să trăiască. Și l-a găsit după cum se vede, tocmai la noi, pe Pământ. Și trăiește dragul de el, se veselește și zburdă ca un iedut primăvara, fără să se sinchisească de nimic. Și-apoi ăsta nu vine așa, o zi pe an acolo cu te miri ce! Nuuu... Stă cu noi, pe capul nostru, în fiecare zi și ne îmbelșughează cu daruri! Acum, așteptăm cu nerăbdare, „iepurașul” de Paște... Ce ne-o mai fi pregătit? Surpriză după surpriză, ne ține mintea ocupată, că nu-i bine să o punem la treabă... Negândeala, adoarme inteligența și nu-i bine! Era să uit! Moș Haos a adus și războiul de la graniță,



asa, ca să ne aducem aminte că avem o țară care dacă intră-n război se duce de răpă... Până una-alta, noi ne vedem de treaba noastră, moș Haos de-a lui (oricare o fi ea!). Așaaa... Ce ziceam? A! Moș Haos! Păi, cu covidul! Ne-a învățat să fim disciplinați și să nu mai umblăm telelei, brambura ca zăpăciții fără nici o treabă! Și bine a făcut, pentru că ne-a demonstrat că putem sta locului, fără să pățim nimic! Adică, n-am murit. De covid adică... Pentru că am stat în casă!

Asta e fraților, moș Haos stăpânește totul după bunul plac și noi atârnam

de voia lui, fie că ne place, fie că nu! E drept, mai mult nu, pentru că și răbdarea noastră are o margine, că doar nu e „infini”! Ce-i de făcut? Cum scăpăm de nebunul de moș Haos? Păi avem oarece experiență. Facem ca pe vremea odiosului regretat: Haosul cu ale lui, noi cu ale noastre. Trăim normal, fără spaimă și scenarii alarmante, că ce ne-o fi dat, tot va trebui să le trecem, și gata! Nu-l mai băgăm în seamă pe moș Haos. Bucurați-vă de venirea primăverii, care e renaștere, speranță și rod viitor! Și cum primăvara se pune sămânța-n brazdă pentru holda viitoare, ne-om pune și noi la germinat pâinea de mâine! Tot așa, precum vioreaua care scoate căpușorul dintre zăpezi să salute soarele, vom fi și noi. Va veni ziua care va aduce pace în inimi și suflete. Sigur! A, musai! Nu vă mai uitați la Știri! Veți auzi doar informații alarmante, care vă vor face să stați cu spaima-n sân... Nu uitați că Dumnezeu nu doarme și va răsări soarele și pe strada noastră! Cam atât dragilor... Cu bunul Dumnezeu înainte!

Lucia Bădița SECOȘANU

PORTRET DE SENIOR



Vă invit azi să faceți cunoștință cu domnul **CRISTIAN NISTORESCU**. O persoană calmă, caldă cu un accentuat spirit al cumpătăriei și o prezență pe care o mai întâlnești azi doar la persoanele din generația celei de-a treia tinereți! Poartă cu sine un perfect echilibru între vorbă și faptă. Adică, o anume distincție obținută printr-o educație de „casă mare” și „lume bună”! Născut în București, în anul Domnului 1939, la data de 30 ianuarie, a traversat anii copilăriei în tragedia celui de-al doilea Război Mondial, a urmat cursurile Facultății de Comerț Exterior, lucrând mai apoi la Întreprinderea de Comerț Exterior. A văzut și cunoscut lumea, la nivel geografic, social și spiritual, prilej care poate a dus la crearea persoanei care este astăzi. Om de mare cultură și caracter rafinat, este totuși cumva presat de un soi de timiditate ce-l ține în expectativă, în mai toate acțiunile sale. Cu toate astea, s-a dovedit un prieten neprețuit, implicându-se în toate acțiunile Cercului Literar cu dăruire și interes. Se poate lăuda că a oferit lumii un fecior de care e mândru. Acceptă trecerea timpului ca pe ceva firesc și întrebare ce planuri de viitor are, mi-a zâmbit resemnat: „Acum, nu îmi mai fac planuri pentru viitor”! Este încă pasionat de plimbări prin țară și în afara ei, dornic să trăiască în natură. Nu regretă nimic, fiind împăcat cu viața sa. (L. SECOȘANU)

Cercul de Creație – socializăm, dar și lucrăm!

La Centrul de Zi “OMENIA” ne începem săptămâna în forță, cu CERCUL DE CREAȚIE, care se întrunește în fiecare zi de luni de la ora 10.00. În cadrul acestuia, persoanele vârstnice realizează obiecte decorative, bijuterii și accesorii, felicitări și ornamente specifice sărbătorilor de peste an. Este dovedit științific că astfel de activități pot contribui la prevenirea demenței și la antrenarea motricității fine. Prin faptul că în cadrul Cercului iau naștere o multitudine de discuții între participanți, care leagă noi prietenii, activitatea contribuie și la îmbunătățirea stării psihice și la creșterea nivelului de integrare socială.

Cercul de Creație este adresat membrilor asociației care doresc să se implice în activități de socializare, lucrative și recreative, pentru a combate astfel sentimentul de singurătate. Cei care doresc să participe, sunt rugați să ne viziteze la sediul Centrului de Zi din str. Oltului nr. 4, sector 5 sau să apeleze numărul de telefon 0766.180.326 - asistent social, Andreea Ștefan.



SIMBOLUL RENAȘTERII

Un Martisor
dedicat primăverii!

Iată că ne-am trezit și cu primăvara peste noi, și prinși cu atâtea probleme, era cât pe-acți să n-o întâmpinăm cum se cuvine, cu un șnur alb împletit cu unul roșu, alături de o mică figurină simbolică fiind oferit celor dragi pe 1 martie. Este mărtisorul, cel care a primit de-a lungul timpului semnificații diverse, de la vestitor al primăverii la simbol al renașterii naturii. La câteva zile diferență, o altă mare sărbătoare, de data aceasta la nivel internațional, ne încântă și ne bucură sufletele, 8 Martie, Ziua Femeii, zi în care ne bucurăm de cel mai frumos dar, pe care Dumnezeu l-a făcut omului.

Momentul primăverii trebuie să-l dedicăm cu mintea și cu sufletul acelor ființe minunate, pogorâte din Maica Sfântă, care ne sunt alături: bunice, mame, soții, fiice și prietene. E totuși, primăvară, și întărind aceste cuvinte, un mare poet al românilor, Grigore Vieru, spunea că „femeia este al cincilea anotimp, în care natura se odihnește, amintindu-și de toate florile primăverii, toate privighetoriile verii, toți strugurii toamnei și toate ninsorile iernii.”

Nu ne-ar ajunge o lună, un an, nici măcar o viață să vă mulțumim că sunteți, voi doamnele noastre dragi, alături de noi. Vacarmul vieții cotidiene, problemele sociale și economice care ne țin prinși, departe de voi, ar trebui să le lăsăm la ușă atunci când venim acasă. La voi găsim înțelegere, dragoste și cuvinte de mângâiere. Se spune că în spațele unui bărbat puternic stă o femeie puternică. Poate că așa este. Istoria ne-o demonstrează. Ați suferit, ați luptat, și ați învins alături de noi, și pentru asta vă mulțumim!

În tradiția populară, femeia care poartă un mărtisor este ferită de rele și îi merge bine tot anul. Tot binele să se reverse asupra dumneavoastră, o primăvară superbă și un buchet de ghiocei, dăruit din dragoste tuturor doamnelor din viața noastră și din lumea largă. Bine ai venit, senină Primăvară și ne iartă dacă măruntele noastre frământări ne-au îndepărtat de marea bucurie a renașterii naturii și ne-au făcut să nu mai tresărim când ghioceii au scos capul de sub zăpadă...

Domnul Mihai Bajku, un exemplu de dăruire

Din slujba țării,
în slujba seniorilor

După douăzeci și cinci de ani de carieră militară, domnul Mihai Bajku (colonel în rezervă) și-a folosit experiența și talentul, în sprijinul seniorilor care au trecut pragul Centrului de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, prin implicarea într-o multitudine de programe sociale pentru aceștia.

După 14 ani petrecuți alături de seniori, colegul nostru a decis încă o dată că a venit momentul să se retragă la pensie. La aflarea acestei vești, cei mai bucuroși au fost nepoții și familia, alături de care acum va petrece clipe minunate.

Ne v-a lipsi ceva din experiența domniei sale, din starea de spirit pe care o creia în jurul său, dar suntem convinși că alegerea este una bună. Este un om de spirit, din orice face o glumă, și astfel o zi de muncă în compania domniei sale nu realizai când trecea. Putem spune că și-a greșit cariera!

Fiind priceput în multe domenii, a făcut față multor provocări, atât la serviciu cât și acasă, unde a apelat la noile tehnologii care ne îmbunătățesc și ne ușurează viața.

Cu acest prilej, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, domnul Giorgică Bădărău i-a înmănat o diplomă de onoare și mai multe cadouri simbolice, care să-i amintească cu drag de colegi și de perioada petrecută la asociația noastră.



Întregul colectiv al Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București îi mulțumește pentru dăruirea, credința și iubirea, virtuți puse în slujba persoanelor vârstnice, a reintegrării acestora în societate, demonstrând prin tot ceea ce a făcut în cadrul Centrului de Zi că și seniorii au un viitor. Pensionare activă, sănătoasă și plină de împliniri, domnule Mihai Bajku!

Octavian GRĂUL



**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.



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);

SECTORUL 2

Str. Mașina de Pâine, nr. 22, Bl. 50,

Casierii din București și din alte județe

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;

POPEȘTI LEORDENI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Olteniței nr. 23. Detalii la tel. 0766.818.346;

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

clarfon.ro
031 9111

**LA CLARFON SĂRBĂTORIM
ZIUA MONDIALĂ A AUZULUI!**

Când nu auzi, suferă și cei dragi!
Un simplu test îți poate schimba viața.

**OBȚINE 50% REDUCERE
LA AL DOILEA APARAT
AUDITIV ACHIZIȚIONAT**

COLEGIUL DE REDACȚIE

Director

Ec. Giorgică BĂDĂRĂU

Manager de proiect

Alina PERJOIU

Redactor-șef

Ionuț CRIVĂȚ
0736.368.692

Redactori:

Ionuț ARDELEANU,
Lucia Bădiță SECOȘANU

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



Prin art. 206 CP,
responsabilitatea
juridică pentru
conținutul articolului
aparține autorului.