

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Lumea lor, lumea noastră?!



Bine ne-am revăzut,
dragi cititori și în
2026! Sănătoși
și bucuroși să
fiți în noul an!
Să fie mai

bun și mai mare la suflet decât cel
care a ieșit din scenă. Cu speranță în
mai bine și cu pace, că ea e mai bună
decât toate în aceste momente.

La mulți ani frumoși și buni
înainte vă dorim, și ne dorim. Anul
nu se anunță prea grozav, vom ve-
dea care sunt evoluțiile socio-poli-
tice și economice, dar nu trebuie să
ne lamentăm, am trait noi și vremuri
mai dure. Dar, dacă avem un pic de
optimism și un zâmbet pe buze, le
vom trece și pe acestea.

(Continuare în pagina 3)

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

La bine și la greu

Împreună cu OMENIA!



Sărbătorile de iarnă au trecut, astfel
că, încă din primele zile ale anului 2026,
zeci de vârstnici, împovărați de dato-
rii au trecut pragul Asociației C.A.R.P.
„OMENIA” București pentru a face un
împrumut, singura soluție în astfel de
situații.

Traversăm un an de austeritate în
care prețurile au explodat, facturile nu
mai au loc în cutiile poștale, iar previ-
ziunile sunt extrem de îngrijorătoare. În
acest context socio-economic și politic,

total imprevizibil, mai există o certitudi-
ne: casele de ajutor reciproc ale pensi-
onarilor. Vă așteptăm, așadar, cu oferta
de iarnă care este valabilă până pe 27
februarie. Oferta de iarnă la împrumu-
turi este de 10 ori valoarea fondului de
cotizație.

Dar, atenție, în premieră pentru
membrii noștri cu o pensie mai mare
și un istoric mai bun, puteți împrumuta
chiar 70.000 de lei. Împrumutul se acor-
dă pe loc sau a doua zi!

OFERTA DE IARNĂ
Valabilă până pe 27 februarie 2026

Cu o pensie
mai mare și
un istoric mai
bun puteți
împrumuta
70.000 de lei!

Credite
de 10 ori
valoarea fondului de cotizație

Exemple:

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

CARICATURA LUNII

- CE DRĂGUT! COPIII AU FĂCUT
UN OM DE ZĂPADĂ!
- NU, E NEA VASILE DE LA SCARA
B, STĂ AICI DE PE 8 IANUARIE!

Y. Crivăț 2026

OMENIA nu-și uită semenii

Acasă la prima femeie parașutist din România



Pe cât de frumoasă și fără griji este pentru unii vârsta a treia, pe atât de nedreaptă poate fi viața ajunsă la senectute pentru alții, când parcă toate bolile și neajunsurile de pe lume poartă un singur nume, și acela este bătrânețea.

În ajunul Craciunului, pe lângă miile de pachete cu alimente și produse specifice sărbătorilor de iarnă pe care le-am dăruit membrilor noștri cei mai nevoiași, le-am batut în poartă și celor care din păcate sunt nedeplasabili, uitați de rude și prieteni, bolnavi și aflați în risc social. Nu putem să exprimăm în cuvinte ce bucurie le-am făcut, aducându-le pachete consistente cu alimente și produse de uz casnic de care aveau foarte mare nevoie. Și au fost mulți, credeți-ne! Iar, la unison, toți au spus că fără OMENIA nu aveau ce pune pe masă de sărbători!

Cu o cutie imensă, abia dacă puteam s-o ducem doi oameni, plină de bunătăți (orez, zahăr, ulei, mălai, făină, conserve de carne, fasole, pește, mazăre, fasole, bulion, tomate, pateuri de toate felurile, cozonac, dulciuri, paste făinoase, și produse de curățenie, am pășit în mica garsonieră unde doamna Ioniță Floarea locuiește. Acolo, între patru pereți, trăiește alături de amintiri, fotografii îngălbenite de vreme din frumoasa tinerețe, cărți, diplome și sărăcie. Abia își poate plăti chiria, utilitățile și medicamentele cu o pensie de 2.600 de lei.

Doamna despre care vorbim și pen-



Celebrul astronaut Dumitru Prunariu alături de prima femeie parașutist de după al Doilea Război Mondial

tru care Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București a rămas unica ei speranță, este membră a Asociației noastre. Și, mai mult decât atât, este prima femeie parașutist din România după cel de-al Doilea Război Mondial. Are 96 de ani și o pensie derizorie. În tinerețe se ridica la mii de metri altitudine, acum abia dacă mai face un pas în umila garsonieră. În urmă cu ceva ani, din cauza unor datorii mari la întreținere și-a pierdut apartamentul, acum stând în chirie și în frig. Un om bun, Doina Țuțuman, o salariată a asociației noastre, are însă grijă de ea și îi este alături. Îi face curățenie, îi aduce mâncare gătită, îi plătește utilitățile, are grijă ca nimic să nu-i lipsească.

Dar, cel mai crunt, pe lângă sărăcie, este singurătatea care o privește din orice colț al camerei, trăiește alături de ea, stă ca un înger mut, negru și plin de pânze de păianjen.

A doua Smaranda Brăescu

Și acum puțină istorie. Florica Ioniță s-a născut pe 15 iulie 1930 la Cotmeana, în județul Argeș, într-o familie de militari. S-a înscris în 1948 la Școala de Pilotaj pentru avioane cu motor, a absolvit cursurile teoretice, dar nu a fost admisă la zbor din cauza unor erori medicale, legate de tensiunea arterială foarte mică. Ulterior și-a luat și brevetul de pilot de planor la Iași și toate categoriile aferente, iar doi ani mai târziu devenea instructor de zbor. A absolvit Școala de Zbor cu Motor, obținând brevetul în 1951. În 1952 a revenit la București și a fost admisă la Școala de Instructor de Zbor de la Giulești, reușind apoi să se angajeze în serviciul de trafic al aviației sportive pe Aerodromul Chitila-Giulești.

A zburat cu un avion cu schiuri în loc de roți

A făcut cele mai spectaculoase acrobații aeriene din vremea aceea, în simplă comandă, a participat în premieră la un miting de aviație, s-a aflat la manșa unui ZLIN-22 într-o formație exclusiv feminină. A executat singură un raid cu multe schimbări cap-compas. În februarie 1957 a mai realizat o performanță: a zburat cu un avion la care, în locul roților de la trenul de aterizare, s-au montat schiuri. Are brevet de parașutist, planorist, pilot de avion și controlor de trafic aerian, ceva extraordinar, performanțe și rezultate obținute cu brio.

Ionuț CRIVĂȚ

La început de an, mulți dintre noi ne gândim la rezoluții mari. Dar, de cele mai multe ori, nu schimbările radicale ne aduc o viață mai bună, ci pașii mici, constanți, care se adună zi de zi. Pentru seniori, anul 2026 poate fi un an al echilibrului, al grijii față de sine și al bucuriilor simple, dar esențiale. Iată câteva domenii în care merită să aducem mai multă atenție anul acesta:

Alimentație mai bună, fără costuri mari

O alimentație sănătoasă nu înseamnă produse scumpe sau diete complicate. Înseamnă, mai ales, alegeri mai bune, adaptate bugetului și gusturilor fiecăruia.

De exemplu:

- Alunele, nucile, semințele crude – consumate în cantități mici, sunt o sursă excelentă de grăsimi bune și energie.
- Kefirul și iaurtul ajută digestia și întăresc imunitatea.
- Sardinele, adesea neglijate, sunt bogate în omega-3 și calciu.
- Ceaiul verde este o sursă excelentă de antioxidanți.
- Ciocolata neagră, cu moderație, poate aduce un strop de plăcere și beneficii pentru inimă.
- Afinele congelate sau alte fructe

2026 anul micilor schimbări

Pași simpli spre o viață mai sănătoasă și fericită

de pădure sunt accesibile și păstrează multe dintre proprietățile nutritive.

O mică schimbare poate fi, de exemplu, adăugarea zilnică a unui aliment sănătos în meniu sau înlocuirea gustărilor foarte procesate cu variante mai naturale.

Mai multă mișcare, în ritmul propriu

Mișcarea este unul dintre cei mai buni „medici” la orice vârstă. Nu este nevoie de eforturi intense sau de sală. Plimbările zilnice în aer liber sunt suficiente pentru a aduce beneficii reale. Un obiectiv realist poate fi:

- stabilirea unui număr de câțiva kilometri pe zi, adaptați condiției fizice;
 - alegerea unor trasee plăcute – prin parc, pe alei liniștite sau în apropierea casei;
 - combinarea mersului cu timp petrecut la soare, important pentru starea de spirit și vitamina D.
- Important este ca mișcarea să devină un obicei plăcut, nu o obligație.

Socializarea – ingredient esențial pentru starea de bine

Numeroase studii arată că singurătatea afectează sănătatea la fel de mult ca alți factori de risc. De aceea, socializarea nu este un lux, ci o nevoie reală. Micile schimbări pot însemna:

- mai multe întâlniri cu prietenii sau vecinii;
 - participarea la activitățile unui club de seniori sau ale comunității;
 - un telefon dat mai des celor dragi;
 - implicarea în activități de voluntariat, acolo unde este posibil.
- Conexiunile umane ne oferă sens, sprijin emoțional și bucurie.

O viață împlinită înseamnă și liniște sufletească. Cititul, muzica, jocurile de logică sau simple momente de reflecție pot face diferența. Câteva minute pe zi dedicate unei activități care aduce plăcere pot îmbunătăți starea generală și încrederea în sine.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

Lumea lor, lumea noastră?!

De ceva vreme mă gândesc că mi-aș dorit să trăiesc ca în reclamele de la televizor. De ce? Pentru că acolo te afli într-o realitate virtuală, diferită, abstractă și neverosimilă cu cea care ne intră pe geam, pe ușă, în suflet, o vedem pe stradă, ori care se lipește pe avizierul de la întreținere. Numai acolo, în acea realitate a reclamelor TV, orice începe prost se termină grozav. Te doare spatele, îți dai cu o alifie minune, te mănâncă undeva și te scarpini, intră reclama cu o altă alifie minune. Te dor articulațiile, capul, dinții? Mai ales pentru dinți, proteze și parodontoză este reclama potrivită. Te foiești în pat noaptea și nu adormi, că te arde stomacul, după ce ai mănâncat niște chipsuri cu ardei iute? Pentru stomac, ceva, pentru arsuri, altceva. Te-a lăsat mașina de spălat, te doare gâtul, te doare capul- știu, am spus-o mai sus, dar pe români îi dor capetele într-o veselie pentru toate există un produs, o reclamă la ceva.

Ți-e foame, nici-o problemă,

pleci cu căruciorul încărcat de la supermarket, gratis, nu dai nimic, așa văd eu. Toată lumea iese cu pungi și cărucioare pline de alimente. Fericiti toți, din cale-afară, respectiv părinții, copiii care saltă zglobiu pe lângă sacoș. Până și pisica e fericită când îi vede în pragul ușii!

Dar, din păcate, realitatea noastră nu se potrivește cu a lor. Cu a celor care se identifică în aceste reclame. Lumea lor, lumea noastră.

Scriam, dragi cititori, în 2020, adică acum fix șase ani, în plină pandemie de coronavirus, că acest tăvălug nu este decât prefața sau intrarea în scenă a marii recesiuni economice. „Va fi una mai cumplită chiar decât cea din 2008, recesiune care va prinde România cu izmenele în vine. Bine, nici atunci n-am făcut față, acum cu atât mai puțin cu cât economia autohtonă, aia care mai răsuflă, este o economie subalternă pe care o asemănăm cu un cizmar de sat care astupă găurile și pune

pingele unei ghetă scâlciate.”

Nimic nu va mai fi din ce-a fost, vor fi taxe și biruri cum n-au fost nici în vremea fanarioților.

În încheiere, așa ca să ne mai amuzăm un pic, un mic fragment din geniul lui Nenea Iancu, ca să nu pună panica stăpânire pe noi până la fandacsie!

Ce ne facem, bre?

„Leonida e în halat, în papuci și cu scufia de noapte; Efimița în camizol, fustă de flanelă roșie și legată la cap cu tulpă alb. Amândoi șed de vorbă la masă. (...) Omul, bunioară, de par egzemplu, dintr-un nu-știu-ce ori ceva, cum e nevricos, de curiozitate, intră la o idee; a intrat la o idee? fandacsia e gata; Ei! și după aia, din fandacsie cade în ipohondrie.” (I.L. Caragiale, Conu Leonida față cu reacțiunea)

În compania cărților

Cititul – o formă de terapie la îndemâna oricui

Într-o lume tot mai grăbită, cititul rămâne una dintre cele mai simple și accesibile forme de îngrijire personală. Pentru seniori, lectura nu este doar o plăcere, ci poate deveni o adevărată formă de terapie, cu beneficii pentru minte, emoții și starea generală de bine.

Un exercițiu pentru minte

Cititul stimulează memoria, atenția și capacitatea de concentrare. Fie că este vorba despre o carte, o povestire sau un articol de ziar, lectura menține creierul activ și ajută la menținerea funcțiilor cognitive. Chiar și câteva pagini pe zi pot face diferența atunci când lectura devine un obicei.

Reducerea stresului și anxietății

Lectura oferă o pauză binevenită de la griji. Intrarea într-o poveste sau aprofundarea unui subiect de interes ajută la relaxare și la scăderea nivelului de stres.

Mulți cititori spun că o carte bună le oferă aceeași liniște ca o plimbare în natură.

Companie în momentele de singurătate

Pentru mulți seniori, singurătatea este o provocare reală. Cărțile pot deveni o formă de companie, oferind dialog interior, emoție și sens. Personajele și poveștile creează conexiuni care reduc sentimentul de izolare și aduc confort emoțional.

Stimularea emoțiilor și a empatiei

Cititul ajută la înțelegerea lumii și a oamenilor. Prin poveștile altora, ne regăsim propriile trăiri, ne amintim experiențe din trecut și ne deschidem către perspective noi — un proces care contribuie la echilibru emoțional.

Cum transformăm cititul într-un obi-

cei terapeutic: Nu este nevoie de lecturi „dificile” sau de liste lungi. Important este să alegem cărți care ne inspiră și ne fac plăcere.

Sugestii de lecturi din literatura română:

● „Noaptea de Sânziene” – Mircea Eliade – o poveste despre mister, spiritualitate și destin.

● „Domnișoara Christina” – Mircea Eliade – literatură fantastică și reflecții asupra fragilității umane.

● „Jurnalul fericirii” – Nicolae Steinhardt – reflecții despre libertate, credință și sensul vieții.

● „Enigma Otiliei” – George Călinescu – iubire, familie și viață la început de secol XX.

● „La Medeleni” – Ionel Teodoreanu – amintiri și bucurii din copilărie, pentru sufletul nostalgic.

Ionuț ARDELEANU

Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă:

Intervenții interdisciplinare în sprijinul bunăstării psihosociale a persoanelor vârstnice

Proiectul european „On Stage in the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing” (AGE_THEA), finanțat prin Programul ERASMUS+, explorează rolul teatrului în susținerea sănătății psihosociale a persoanelor vârstnice.

Implementat de șase organizații europene, proiectul promovează sinergiile dintre domeniul social, medical și cultural pentru a dezvolta programe de formare și activități participative care sprijină îmbătrânirea activă și incluziunea socială. Iată care sunt, la final de proiect, rezultatele obținute:

Raport transnațional privind impactul teatrului asupra bunăstării adulților în vârstă. Acest pachet de lucru urmărește realizarea unui raport transnațional privind impactul teatrului asupra bunăstării psihosociale a persoanelor în vârstă. Cercetarea se concentrează asupra seniorilor care se confruntă cu demență, boala Alzheimer, tulburări neurologice, venituri reduse, marginalizare socială și izolarea accentuată de pandemia COVID-19. Obiecti-



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE:
THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KAZ20 - ADU - 000160973

vul principal îl reprezintă investigarea rolului activităților teatrale în prevenirea și ameliorarea dificultăților de sănătate mintală specifice îmbătrânirii.

Acest pachet de lucru dezvoltă un program de formare adresat profesioniștilor care lucrează cu persoane în vârstă în contexte culturale, sociale și medicale. Programul valorifică teatrul ca instrument terapeutic și educațional pentru a sprijini seniorii care se confruntă cu declin cognitiv, boala Alzheimer sau alte tulburări neurologice. Abordarea își propune să creeze conexiuni între artiști, îngrijitori, cadre medicale și familii, oferind un cadru interdisciplinar de învățare. Prin activități practice, participanții sunt ghidați să integreze metode teatrale în intervențiile lor profesionale, cu scopul de a susține sănăta-

tea psihosocială, autonomia și calitatea vieții la vârsta a treia.

Platforma de formare online. Programul de formare este integrat în website-ul proiectului, într-o platformă digitală ușor de accesat. Structura este împărțită în șase module concepute pentru a facilita parcurgerea etapizată a conținutului. Fiecare modul are aceeași organizare pentru a sprijini un ritm de învățare uniform și confortabil pentru utilizator. Materialele îmbină informații teoretice cu exerciții practice derivate din arta teatrală. Activitățile sunt orientate către dezvoltarea abilităților de aplicare a tehnicilor teatrale în lucrul cu persoanele în vârstă

Activități de teatru participativ care promovează îmbătrânirea activă pentru persoanele în vârstă, inclusiv cele care trăiesc cu Alzheimer sau alte forme de demență. Activitățile propuse urmăresc stimularea angajării sociale, menținerea creativității, încurajarea participării active și reducerea stigmatizării asociate problemelor cognitive.

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.

Dezvoltarea limbajului la persoanele cu deficiență auditivă este dependentă de natura și gradul pierderii auditive, dar și de modalitatea de intervenție educațional-terapeutică. În tradiția psihopedagogiei românești, termenul de demutizare desemnează procesul de formare a limbajului verbal la copilul surd, prin exerciții sistematice de percepție auditivă, labiolectură și articulare. Totuși, pe fondul progreselor tehnologice și al schimbării paradigmatelor educaționale, această abordare a fost treptat completată de terapia auditiv-verbală și de recunoașterea limbajului semnelor ca formă legitimă de comunicare.

Problematica actuală a dezvoltării limbajului la persoanele cu surditate profundă implică o tensiune între două direcții: cea a integrării prin limbajul verbal și cea a valorizării identității culturale a comunității surzilor, prin limbajul semnelor. Alegerea unei metode sau a alteia trebuie să țină cont de particularitățile fiecărui copil, de potențialul auditiv rezidual și de mediul familial. În prezent, tot mai mulți specialiști susțin abordările multimodale, bazate pe comunicarea totală, în care semnele, vorbirea, scrisul și expresia corporală sunt utilizate complementar.

Prin urmare, studiul problemelor dezvoltării limbajului în surditatea profundă presupune o analiză între perspectivele lingvistice, psihologice și pedagogice. Scopul acestei sinteze este de a evidenția implicațiile cognitive și identitare ale diferitelor forme de comunicare

Sfatul specialistului

Problemele dezvoltării limbajului la persoanele cu deficiență de auz (II)



Foto: speechhearing.com/blog

utilizate de persoanele cu deficiență de auz și de a sublinia nevoia unei intervenții educaționale flexibile, care să valorizeze atât limbajul semnelor, cât și potențialul de formare a limbajului verbal.

Dezvoltarea limbajului la copil este rezultatul interacțiunii complexe dintre factorii biologici, cognitivi, afectivi și sociali. În absența stimulilor auditivi, acest proces este grav perturbat, deoarece auzul reprezintă calea naturală prin care copilul accesează și interiorizează structura limbii. Limbajul constituie nu doar un instrument al comunicării, ci și al dezvoltării gândirii și al organizării realității. Copilul cu deficiență auditivă se confruntă cu limitări în perceperea feedbackului sonor, ceea ce îi reduce capacitatea de autoreglare a vorbirii și

de construire a unei relații funcționale între sunet, semnificație și reprezentare.

Bibliografie:

Anca, M. (2001). *Psihologia deficiențelor de auz*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

Stanică, I., Popa, M., & Popovici, D. V. (2001). *Psihopedagogie specială. Deficiența de auz*. București: Editura Pro Humanitate.

Szántó, E., & Dobre, E. (2017). *Cum învăț să vorbesc: Emiterea, corectarea și exersarea sunetelor la copilul cu dizabilitate auditivă*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană.

Psiholog logoped
Alina MIHĂESCU

Sfaturi utile

Ghid de supraviețuire în sezonul rece!

ABC-ul prevenției constă într-o serie de măsuri recomandate de domnul doctor Tudor Ciuhodaru, atunci când avem de a face cu temperaturi scăzute.

1. Alegeți haine groase, rezistente la umezeală, care să vă asigure protecția capului, feței și a mâinilor pentru a evita pierderile de caldură.
2. Evitați deplasările matinale sau nocturne, când temperaturile sunt extrem de scăzute. Pentru fiecare scădere cu un grad Celsius a temperaturii exterioare riscul de infarct miocardic crește cu 2%.
3. Evitați expunerea prelungită la frig. Alternati expunerea cu repausul în spații încălzite precum instituții publice, magazine, stații de benzină, gări.

4. Nu vă deplasați singuri noaptea, în zone izolate, mai ales pe viscol sau polei.

În mașină. Dacă sunteți șofer și plecați la drum lung:

1. Nu uitați să aveți lichide pentru 24 de ore, alimente, precum și medicația cronică.
2. Este bine să aveți în mașină păături sau alte mijloace suplimentare pentru a asigura încălzirea.
3. Și în aceste cazuri e bine să evitați imobilizarea prelungită și să asigurați măcar o activitate fizică minimală.
4. **NU** plecați la drum fără a umple rezervorul, întrucât la un consum mediu de până într-un litru de carburant/oră un rezervor plin de 40-50 de

litri vă poate asigura încălzirea în mașină pentru cel puțin o zi.

5. **NU** părăsiți mașina dacă este viscol și nu puteți preciza distanța până la adăpost deoarece vă puteți rătăci, iar hipotermia se instalează mult mai repede în condiții de vânt și umezeală.

În spații închise (locuință, loc de muncă):

1. Alimentați-vă corespunzător și evitați consumul de alcool sau excesul de sedative.
2. Verificați starea vârstnicilor prin vizite periodice sau dați-le măcar un telefon.
3. Verificați periodic funcționarea sursei de încălzire (centrală de apartament, reșou, sobă).

Retrospectivă

A mai trecut un an...

Cu convingerea complet nefondată că, dacă s-a scurs perioada unui an plin de griji, provocări, spaime și deziluzii, dacă în sfârșit anul cu pricina a trecut, această trecere va aduce după ea niște schimbări. Mă rog, schimbări. Și asta pentru că speranța nu moare niciodată. Se spune că ea, speranța moare ultima. Nu-i adevărat. Speranța nu moare niciodată! Da, dragilor, speranța este carburantul minune care ne ajută să trecem prin orice necaz. Dar acum, aici, nu despre asta vreau să vă vorbesc, ci doresc să vă povestesc cum au încheiat anul 2025 și cum s-au pregătit să întâmpine anul 2026 beneficiarii Centrului de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București. Organizatorii s-au întrecut pe ei și au făcut totul ca cele câteva ore pe care le-am petrecut împreună să rămână de neuitat. Au fost adevărate clipe de vacanță. Ne-am copilarit la propriu, alături de Moș Crăciun, am cântat, am recitat, am dansat.

Trebuie să vă spun că Moșul a adus daruri. Daruri a oferit și Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, ca de obicei, pentru ca nici un membru prezent să nu-l aștepte pe Moș Crăciun acasă la el fără o feliuță de cozonac! Cred din inimă că toți cei prezenți au luat cu ei amintiri de neuitat! Poate că nu toți eram pregătiți de petrecere, ținând cont de faptul că sărbătoarea nașterii Fiului Sfânt se suprapune, din păcate, cu evenimentele din 1989.



Mă voi întoarce cuminte în povești și vă voi spune că sunt mândră de toți cei care au fost prezenți la sărbătorirea Crăciunului organizat la Centrul de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA”. Vă voi spune că au reușit să-și strângă lacrimi, triste amintiri (personale sau sociale), le-au închis cu grijă în sipetul inimii și pentru moment au creat clipe fericite, care să fie leac și balsam zilelor ce vor veni! Au reușit să împrăstie energie pozitivă în valuri, astfel că acel val de iubire, bucuria prieteniei și speranță, i-a cuprins pe toți! Și, recunosc printre aceia eram și eu! Dar mulțumesc prietenilor care m-au luat cu ei pe aripa

prezentului și am putut astfel să devin bogată! Am amintiri calde, frumoase, ce-mi vor fi hrană atunci când „foamea de bine” mă va călca! Ce mai pot spune despre ziua magică a Crăciunului: este doar o zi pe an! E adevărat că noi, membrii și beneficiarii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București ne întâlnim des la cercuri tematice la care venim fără problemele de acasă și unde prietenia este lege, dar magia acestei zile și ale zilelor ce vor veni e unică! Și a mai trecut un an și va veni altul și ne vom strânge iar în jurul bradului și al „OMENIEI”! La mulți ani, prieteni, la mulți ani „OMENIA”!

Lucia Bădiță SECOȘANU

● PORTRET DE SENIOR ● PORTRET DE SENIOR ●



Doamna **MARIA AIOANEI** (foto), născută în comuna Fântâna Mare din județul Suceava, la data de 2 septembrie 1958, este cel mai nou membru al grupului vocal „Seniorii Omeniei” și cred că este exact ce trebuia să fie: un plus de vigoare, empatie și prietenie, care aduce plus-valoare colectivului. Lubește muzica, pe care o îndrăgește din copilărie. Povestește cu drag cum

părinții săi iubeau dansul popular, dragoste care o însoțește și pe domnia sa până astăzi. Activă ca o albinuță, îi place să gătească, să croșeteze, să socializeze. Într-un cuvânt, iubește viața! Fiind o cititoare pasionată, își amintește amuzată o întâmplare din tinerețe, când furată de magia lecturii și-a ținut soțul la ușă două ore pentru că... n-a auzit soneria! Empatică „până în vârful unghiilor” simte o nevoie organică să ajute. Cum spuneam, este dedicată în tot și

toate, se bucură de o familie frumoasă, compusă din trei copii și doi nepoți care-i umplu sufletul cu mândrie. Nepoata e studentă, iar nepoțelul de 13 ani, este elev la Liceul Teoretic Ștefan Odobleja, liceu care urmărește identificarea și dezvoltarea fiecărui elev, astfel încât acesta, să-și poată alege viitorul cel mai potrivit. Trebuie să spun că Maria Aioanei este un bun creștin și consideră că fără Dumnezeu nimic nu e posibil.

De aceea sfătuiește pe cititor să se întoarcă la El! Îi sfătuiește pe toți să încerce să fie mai buni, mai iertători și să iubească fiecare clipă a vieții care, cu mărinimie ne oferă nenumărate motive de bucurie: Pe Maria, o frunză care se culcă pe pământ o emoționează până la lacrimi! Și apropo de frumusețe, spune că n-ar trebui să ne lăsăm impresionați de frumusețea exterioară a chipului, ci de cea a sufletului. Maria noastră este o înțeleaptă. Nu-și face planuri pentru viitor în plan material. Sănătatea îi este suficientă și crede cu tărie în planul pe care Dumnezeu îl are pentru fiecare, drept care se roagă Lui pentru toate sufletele! (**Lucia SECOȘANU**)

Luna ianuarie ne oferă prilejul de a ne aminti, cinsti și sărbători două momente astrale ale istoriei noastre moderne. Nașterea, pe 15 ianuarie 1850 a poetului național Mihai Eminescu (totodată și Ziua Culturii Române), precum și 24 ianuarie 1859, Unirea Principatelor Române într-o singură graniță, sub domnia lui Alexandru Ioan Cuza I. Pe lângă simbolistica națională pe care o reprezintă, legătura între cele două personalități ale istoriei noastre este mult mai profundă.

Eminescu, românul absolut!

Foarte puțină lume știe că în 1870, de Anul Nou, student fiind în capitala imperiului, Eminescu îl vizitează la Döbling, un district al Vienei, pe Prințul Unirii. Și, tot Eminescu este printre puținii contemporani care au condamnat monstruoasa coaliție și abdicarea forțată a domnitorului pentru aducerea unui prinț străin. „Vor trece veacuri – scria Eminescu în *Timpul* (1882) – și nu va exista român căruia să nu-i crape obrazul de rușine de câte ori va răsfoi istoria neamului său la pagina lui 11 februarie și stigmatizarea acelei negre felonii va răsări pururea în memoria generațiilor, precum în orice an răsare iarba lângă mormântul vândutului Domn.”

Ziua de 15 ianuarie, aleasă ca Zi a

Când istoria a ținut cu noi!

Nașterea lui Eminescu și Unirea Principatelor, momente astrale ale poporului român



Culturii Naționale, reprezintă data nașterii poetului național al românilor, Mihai Eminescu. De ce a fost aleasă ziua lui Eminescu drept zi a Culturii Naționale? Poate pentru că Mihai Eminescu reprezintă „omul deplin al culturii românești”, potrivit lui Constantin Noica. „Pentru noi, Eminescu nu e numai cel mai mare poet al nostru și cel mai strălucit geniu pe care l-a zămislit pământul, apele și cerul românesc”, scria Mircea Eliade.

Măria Sa, Prințul Unirii

Impropriu spus Unirea Principatelor, la 24 ianuarie 1859 a avut loc dubla alegere a lui Alexandru Ioan Cuza ca domn al Țării Românești, anterior fiind ales în Moldova, la 5 ianuarie 1859. Acest eveniment major a reprezentat primul pas făcut pentru realizarea unui stat național unitar român. Alegerile pentru Adunarea electivă s-au desfășurat, în Țara Românească, între 8/20 și 12/24 ianuarie 1859. În noaptea de 23 spre 24 ianuarie, membrii Partidei Naționale s-au reunit la hotelul „Concordia” din București unde, atât deputații majorității conservatoare cât și cei ai Partidei naționale, căutau o soluție. S-a realizat astfel unirea de fapt a celor două Principate, națiunea română făcând pasul decisiv în realizarea statului modern român.

Ionuț CRIVĂȚ



În folosul seniorilor,
Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București
și Asociația Banca pentru Colectarea
și Distribuția Alimentelor,
au dezvoltat o colaborare de succes
prin care **mii de pensionari
cu venituri mici**, lipsiți de sprijinul
familiei și aflați în imposibilitatea
de a-și asigura hrana zilnică
au beneficiat de alimentele donate.



Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

Str. Amurgului, nr. 53, Sector 5, București,
tel. 021.423.17.49, 0725.218.959

VĂ OFERĂ

Pe loc sau a doua zi,

ÎMPRUMUTURI rambursabile în 6 – 36 de luni

Servicii cu tarife subvenționate – consultații și tratamente medicale generale, oftalmologie, audiometrie, stomatologie, etc.; **Ajutoare materiale și financiare nerambursabile**, compensarea parțială a costurilor de spitalizare și a tratamentelor în stațiune, ajutoare de deces; **Activități de socializare** și terapii ocupaționale în cadrul Centrului de Zi OMENIA. **Gratuit sau prin decontare de la CNAS** – cărje, bastoane, cadre de mers, fotolii rulante, etc. Asociația organizează **excursii** și **pelerinaje** cu transport subvenționat.



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

De asemenea, sediul principal al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București din Str. Amurgului nr. 53, Sector 5 este în continuare deschis pentru dumneavoastră. Pentru mai multe informații, vă rugăm să folosiți și următoarele mijloace: tel.: 021.423.17.49; 0725.218.959; 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 cooperației de consum). Detalii la tel. 0766.180.331;

GHERMĂNEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Ghermănești nr. 45 - Casa de Cultură a Primăriei Snagov. Detalii la tel. 0752.001.426;

BALOTEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

Șos. Unirii, nr. 12, bl. P-4, a. 1, camera 4. Detalii la tel. 0752.001.443;

DRĂGĂȘANI, JUDEȚUL VÂLCEA

Str. Decebal, nr. 1, sc. B. Detalii la tel. 0785.211.636;

PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

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



60% REDUCERE

la al doilea aparat auditiv Smile Moxi R

Începe-ți anul cu cea mai bună ofertă pentru auzul tău.

Promoție valabilă în perioada 01.01 - 31.01.2026.



Your Future Sounds
Clarfon

Smile

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
Andreea ȘTEFAN

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 3100-5047; ISSN-L 3100-5047

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