

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Mai avem timp să fim oameni?



În preajma sărbătorilor, fie de Crăciun, fie de Paște, lumea e cuprinsă de o frenezie vecină cu nebunia.

De la „fii mai bun de Crăciun” și până la „lumina Învierii să vă călăuzească” sunt câteva luni în care, după ce-am epuizat bugetul pe sărbătorile de iarnă, facem economii pentru cele pascale.

Din păcate, facem economie și la omenie, iar mai buni suntem doar pentru noi, dar, din fericire, există și excepții care confirmă regula că nimic nu-i pierdut niciodată și că omenia n-a dispărut.

(Continuare în pagina 3)

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București vă urează:

Sărbători Pascale binecuvântate!



Foto: theholyywitch.com

Dragi seniori,

Acum, în pragul celei mai mari sărbători a Creștinătății, vă rog să primiți din partea mea și a colectivului Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, cele mai calde urări de sănătate, pace și prosperitate, fie ca taina cea mare a Învierii Domnului să dăinuie în inimile dumneavoastră, să vă lumineze viața și să vă aducă renașterea credinței, speranței,

bucuriei, cu bunătate și căldură în suflete. Aceste sfinte sărbători să vă găsească sănătoși, cu masa îmbelșugată, și alături de cei dragi sufletului, primiți-L în case pe Cel ce vine de pe cruce!

**Hristos a Înviat
și sărbători luminate!**

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

OFERTĂ LA „OMENIA”

Asociația C.A.R.P. „OMENIA” vine cu cea mai generoasă ofertă de împruturi:

- 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;
- URGENȚE: PE LOC SAU A DOUA ZI.

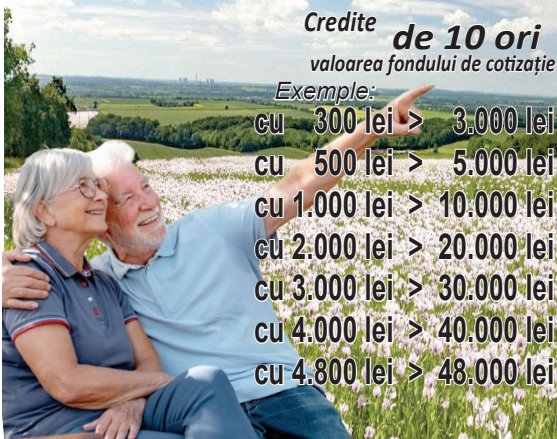
OFERTE SPECIALE cu prilejul sărbătorilor de CRĂCIUN și PAȘTI, vacanțele nepoților și pentru tratament

Alege publicația nr. 1 a seniorilor din România

OFERTA DE PRIMĂVARĂ

02 martie - 29 mai 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

GATA? POT SĂ IES ȘI EU ACUM? A TRECUT PAȘTELE!



2026

Colecta Națională de Alimente

Împreună am adus speranță seniorilor!



Locuitorii din întreaga țară au fost invitați să se alăture, în perioada 20–22 martie, celei de-a 14-a ediții a Colectei Naționale de Alimente, o campanie organizată de Federația Bancilor pentru Alimente din România.

Această acțiune reprezintă, fără îndoială, una dintre cele mai ample și valoroase inițiative de solidaritate din țară – ediția de Paște a Colectei Naționale de Alimente. Ca de fiecare dată, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București s-a alăturat la această inițiativă laudabilă, reprezentanții asociației participând ca voluntari la punctele de colectare a alimentelor situate în incinta magazinelor partener Lidl, din Calea Rahovei nr. 284, Sector 5, respectiv Strada Teiuș nr. 2, Sector 5, pentru că numai împreună putem să sprijinim persoanele vârstnice.

Clienții au putut dona în coșurile special amenajate aflate după casele de marcat produse de bază precum: ulei, făină, conserve, paste, orez, zahăr, biscuiți, cereale, dulciuri sau alimente pentru persoanele vulnerabile. Fiecare pachet donat a ajuns, prin Rețeaua Bancilor pentru Alimente și ONG-urile partener, la persoanele aflate în dificultate: familii cu venituri mici, vârstnici singuri, copii din centre, mame singure sau persoane fără adăpost și mulți alți oameni în nevoie. În cadrul campaniei desfășurată în sute de magazine din întreaga țară, mii de oameni au ales să transforme cumpărăturile în solidaritate, adăugând în coș nu doar alimente, ci și multă speranță.

Colecta a devenit un prilej de generozitate sinceră și de bucurie împărtășită.

Astfel, în cadrul Colectei Naționale de Alimente — Ediția de Paște, organizată de Federația Bancilor pentru Alimente din România și Banca pentru Alimente București, am reușit să adunăm 2.970 de kilograme de alimente, datorită generozității voastre. Le mulțumim magazinelor partener pentru deschidere, voluntarilor pentru energia lor și fiecărei persoane care a donat. Alimentele colectate de voluntarii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București vor ajunge la persoanele vârstnice vulnerabile și vor acoperi nevoile lor pentru aproximativ o lună.

Cele trei zile ne-au demonstrat că, în ciuda perioadei extrem de dură din punct de vedere financiar, când fiecare leuț este drămuț la maximum, oamenii rămân oameni pentru semenii lor aflați în suferință și neajunsuri și, din puținul lor au găsit de cuviință să împartă o părticică, iar pentru asta vă mulțumim. Ați făcut sărbătorile fericite pentru zeci și zeci de vârstnici.

Noi, angajații și voluntarii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București am fost onorați să participăm la Colecta Națională de Alimente, organizată de Federația Bancilor pentru Alimente din România, alături de Banca pentru Alimente București și să transformăm această colectă într-o poveste reală de solidaritate. Mulțumim pentru tot! Și, să nu uitați că împreună hrănim speranța pentru cei care au cea mai mare nevoie!

Alina PERJOIU

2.970 kg
de alimente
am reușit să adunăm
datorită generozității
dumneavoastră



Mulți seniori se confruntă cu stări de neliniște, griji persistente sau senzația că „ceva rău urmează să se întâmple”, chiar și atunci când viața pare, în aparență, stabilă. Problemele de sănătate, pierderile sau izolarea socială pot amplifica aceste trăiri. Ceea ce este încurajator este faptul că anxietatea poate fi înțeleasă și ținută sub control, iar una dintre cele mai bine studiate și eficiente metode de intervenție este terapia cognitiv-comportamentală.

Ce este, de fapt, anxietatea?

Anxietatea este o reacție naturală a organismului la stres sau pericol. Ea devine problematică atunci când apare frecvent, fără un motiv clar, sau când este disproporționată față de situație. Se poate manifesta prin gânduri negative („Nu o să mă descurc”, „Sigur o să se întâmple ceva rău”), dar și prin simptome fizice: tensiune musculară, palpitații, dificultăți de somn, iritabilitate.

Cum funcționează terapia cognitiv-comportamentală?

Conform ghidurilor elaborate de National Health Service (NHS), terapia cognitiv-comportamentală este una dintre cele mai eficiente metode pentru

Sănătatea emoțională

Cum gestionăm anxietatea la vârsta a treia

gestionarea anxietății, ajutând persoanele să își înțeleagă și să își restructureze tiparele de gândire. Terapia cognitiv-comportamentală pornește de la o idee simplă, dar puternică: nu evenimentele în sine ne provoacă suferință, ci modul în care le interpretăm.

De exemplu: Nu răspunde cineva la telefon; **Gând:** „Sigur s-a întâmplat ceva grav”; **Emoție:** anxietate intensă.

Terapia cognitiv-comportamentală ne învață să observăm aceste gânduri automate și să le punem sub semnul întrebării: „Există și alte explicații? Este acest gând bazat pe dovezi sau pe presupuneri?”

Pași simpli pentru a gestiona anxietatea

- **Observă-ți gândurile:** Notează, chiar și mental, ce îți trece prin minte în momentele de neliniște. Simplul fapt că le identifiți le reduce din intensitate.
- **Verifică realitatea:** Întreabă-te: „Ce dovezi am că acest gând este adevă-

rat?” și „Ce ar spune o persoană apropiată despre această situație?”

- **Înlocuiește gândurile catastrofice:** Nu este vorba de a gândi „pozitiv” cu orice preț, ci realist. *De exemplu:* „Este posibil să fie o problemă, dar la fel de posibil este să fie ocupat sau să nu fi auzit telefonul.”

- **Respirația și relaxarea:** Respirația lentă și profundă (inspir pe 4 secunde, expir pe 6) ajută corpul să iasă din starea de alertă.

- **Menține rutina zilnică:** Activitățile simple – plimbările, întâlnirile cu prietenii, hobby-urile – sunt esențiale pentru echilibrul emoțional.

- **Limitează expunerea la știri negative:** Consumul excesiv de informații alarmante poate amplifica anxietatea.

Puțini știu că, în anumite condiții, ședințele de consiliere psihologică pot fi decontate prin Casa Județeană de Asigurări de Sănătate (CJAS), pe baza unei trimiteri de la medicul de familie sau specialist.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

Mai avem timp să fim oameni!

Zilele trecute, perioadă premergătoare sărbătorilor pascale, am participat alături de colegii și membrii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, ca voluntari, la Colecta Națională de Alimente, o campanie organizată de Federația Băncilor pentru Alimente din România, între 20-22 martie, ediția de Paște.

Am participat cu drag și cu emoție, am lăsat la o parte oboseala, statul în picioare și gândul că mi-ar fi mai comod acasă, în fotoliu, cu o carte sau cu telecomanda în mână. Recunosc, sunt o persoană comodă, mă urnești cu greu să fac ceva, altceva decât tabieturile zilnice.

Ca și mine sunt mulți, dar și mai mulți, în ultimii ani, sunt cei care, fără nicio obligație sau răsplată, participă ca voluntari la astfel de activități laudabile.

Dar să revenim la omenie, la donație, la actul de caritate. După jumătate de zi, stând la intrarea într-un supermarket de cartier, am auzit și am văzut multe.

Oameni grăbiți, atenți, buni, indiferenți, nervoși, preocupați de problemele lor, amabili și atât, generoși, etc. Un bun sociolog și psiholog ar

fi făcut o analiză temeinică a tipologiei românului din aceste vremuri nu prea generoase cu noi. Eu, de pe margine, - defectul meseriei - am fost doar un observator, un cronicar, într-o zi de duminică, voluntar la o activitate emoționantă de colectare de alimente pentru cei mai nevoiași dintre noi, în cazul nostru, persoanele vârstnice vulnerabile.

Făcând socoteala finală, am rămas impresionați. Românii, chiar și acum, cu toată recesiunea economică, facturi și accize mărite au rămas oameni. Nu mică ne-a fost surpriza când, întâmpinându-i, mulți ne-au spus că au mai donat, dar o vor face din nou, pentru că dacă poți să faci un bine, de ce să nu-l repeți. Pe cât de mult ne-au bucurat pe noi aceste gesturi de sinceră omenie, tot atât și pe ei. Li s-a părut ceva normal, firesc, să doneze. Asta ne-a impresionat cu adevărat.

În pungile speciale puse la dispoziție de organizatori, seniorii, tinerii, adulții, familiile și mai ales copiii au venit cu un produs sau mai multe, care vor face masa modestă

a seniorilor un pic mai îndestulată. Și, totul a fost făcut cu dragoste și compasiune, pentru că fiecare dintre cei care au donat au sau au avut un părinte, un bunic, o rudă care dintr-o pensie amărâtă și recalculată, abia dacă poate să-și plătească facturile și medicamentele.

Dar, cum timpul este relativ și nu toți îl măsurăm la fel, am întâlnit și oameni cel puțin grăbiți, ca să nu le spunem altfel. Foarte grăbiți, precipitați, nici n-au timp să răspundă la simplul bună ziua.

- Bună Zi..! Nu! Sunteți...? NU!

- Doriți să...? Vreți să...? NU!

- N-am timp, mă grăbesc, mie cine îmi dă?! Și, aceștia erau dintre cei care mai comunicau câte ceva. Mai rău e când se uită cineva prin tine ca prin geam, trece și nu zice nimic, ori că trece pe lângă un difuzor care bârâie ceva, ori pe lângă un om care încearcă să-i dea binețe, e totuna.

Ei, oameni și oameni! Noi le mulțumim tuturor deopotrivă și le dorim din tot sufletul sărbători liniștite și multă omenie!

Calendarul lunii aprilie:

Tradiții, sărbătoare și reînnoire

Luna aprilie ne aduce lumina Învierii și ne scoate din case pentru a ne bucura de parcurile înflorite ale Bucureștiului. Iată evenimentele de care ne putem bucura împreună în această lună specială.

Repere spirituale și culturale

- **5 Aprilie – Duminica Floriilor:** Ziua în care sărbătorim intrarea Domnului în Ierusalim.
- **6 – 11 Aprilie – Săptămâna Patimilor:** Timp de liniște și rugăciune. În bisericile din comunitate se vor citi Deniile în fiecare seară.
- **12 Aprilie – Sfântul Paște:** Cea mai mare sărbătoare a creștinătății. Vă dorim să vă găsească cu pace în suflet și cu cei dragi la masă!
- **23 Aprilie – Sfântul Gheorghe:** O zi de sărbătoare pentru mulți dintre membrii comunității noastre. „La mulți ani!” tuturor celor care își serbează onomastica.

Unde ieșim?

Târguri și evenimente în București

În această perioadă, Bucureștiul găzduiește câteva evenimente deose-

bite unde tradiția se întâlnește cu voia bună. Vă invităm să treceți pragul acestor locații pentru o plimbare relaxantă:

- Cel mai mare eveniment este Târgul de Paște din Parcul Herăstrău (Regele Mihai I), deschis până după sărbători. Îl puteți vizita zilnic, între orele 10:00 și 21:00, pentru a admira decorațiile festive, a asculta muzică populară și a cumpăra cozonaci calzi sau ouă încondeiate.

- Pentru o atmosferă mai intimă și autentică, Târgul de Florii de la Muzeul Țăranului Român și-a întâmpinat oaspeții cu icoane pe sticlă, ceramică de calitate și miere direct de la producătorii locali.

- Tot în weekendul de Florii, între 4 și 5 aprilie, a avut loc evenimentul „Vin Floriile cu bucurie” de la Muzeul Satului. Între orele 09:00 și 17:00, aleile muzeului au prins viață cu meșteri populari, fiind locul ideal pentru o plimbare în aer liber (nu uitați talonul de pensie pentru bilet redus).

- Pentru cei care locuiesc în apropiere de Sectorul 3, Târgul din Par-

cul IOR (zona Bisericii de lemn) este deschis până pe 12 aprilie, între orele 09:00 și 20:00. Este un târg mai liniștit, de cartier, perfect pentru a cumpăra bunătăți tradiționale fără a parcurge distanțe mari.

Pentru momente de liniște sufletească, românii au putut trece pragul Catedralei Patriarhale în duminica Floriilor (5 aprilie). Corurile bisericești au oferit un recital de muzică sacră care să ne pregătească inimile pentru Săptămâna Mare, intrarea fiind liberă pentru toți credincioșii.

Dacă preferați o plimbare printre flori, nu ratați Grădina Botanică „Dimitrie Brândză”, unde în luna aprilie înfloresc mii de lalele. Este o destinație liniștită, departe de zgomotul mașinilor, unde aerul curat și explozia de culori vă vor încărca bateriile pentru întreaga săptămână (beneficiați de reducere la intrare pe baza talonului de pensie).

Sperăm ca aceste recomandări ale redacției să vă încânte.

Programul activităților din cadrul Centrului de Zi „OMENIA”

Dragi seniori, membri și viitori membri ai Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, acesta este programul pe anul 2026 al activităților socio-culturale care au loc zilnic în cadrul Centrului de Zi „OMENIA” (Strada Oltului nr. 4, Sector 5), locul unde vă așteptăm cu mult drag și unde sunteți întotdeauna bineveniți!

LUNI:

- Cerc creație: 10.00-12.00
- Cerc digitalizare: 12.00-14.00

MARTI:

- Cerc mâini îndemânate: 9.30-11.30
- Repetiții grup vocal: 11.30-13.30

MIERCURI:

- Consiliere socială: 07.30-14.30
- Activități informative: 07.30-14.30
- Program de vizitare Centru de Zi: 07.30-15.00
- Bibliotecă: 09.00-15.00
- Mediere obținere mijloace de mers: 07.30-15.00
- Cerc limbă engleză: 09.30-11.30

JOI:

- Cerc limba engleză: 09.30-11.30
- Cerc literar: 12.00-14.00

VINERI:

- Cerc limba engleză: 09.30-11.30
- Activități recreative (jocuri de societate, vizionare filme): 11.30-14.00



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.



De la 1 ianuarie 2027 se promite 10% în plus la pensie pentru 4,6 milioane de pensionari

Conform proiecțiilor bugetare și declarațiilor oficiale din luna martie 2026, la 1 ianuarie 2027, pensiile din România ar urma să fie indexate, estimându-se o creștere de aproximativ 10% pentru cei peste 4,6 milioane de pensionari. Creșterea de 10% este o măsură prevăzută de lege (indexarea anuală cu rata inflației, plus o parte din creșterea câștigului salarial mediu brut). Majorările pensiilor ar putea fi între 128 și 700 de lei, în funcție de sumele încasate de seniori. De pildă, potrivit Gândul.ro, o majorare cu 10% a pensiei de 1.281 de lei înseamnă adăugarea sumei de 128 de lei. În total, pensia ar putea fi de 1.409 lei.

La o pensie de 2.000 de lei se vor adăuga 200 de lei, ceea ce va rezulta un total de 2.200 de lei. În cazul pensiei de 2.500 de lei se vor adăuga 250 de lei, ceea ce va însemna un total de 2.750 de lei. La o pensie de 3.000 de lei, majorarea va fi cu 300 de lei, ceea ce va însemna un total de 3.300 de lei. Pensia de 3.500 de lei poate fi majorată cu 350 de lei, ceea ce va rezulta o sumă totală de 3.850 de lei. La o pensie de 4.000 de lei, majorarea ar putea fi cu 400 de lei. În total, ar însemna 4.400 de lei. La o pensie de 5.000 de lei, majorarea ar fi cu 500 de lei, ceea ce ar însemna un total de 5.500 de lei. Cei care încasează o pensie de 6.000 de lei ar putea primi în plus 600 de lei.

De asemenea, potrivit Capital.ro, tendința de creștere ar putea continua și în 2028, când punctul de referință este estimat la 94 de lei. În acest scenariu, pensia medie ar putea ajunge la aproximativ 3.271 de lei.

Pentru anul 2029, autoritățile iau în calcul menținerea aceluiași nivel, fără noi majorări ale punctului de referință. Chiar și în aceste condiții, între 2027 și 2029, pensiile ar putea crește în medie cu aproximativ 450 de lei. Bineînțeles, impactul final va varia însă de la o persoană la alta, în funcție de vechimea în muncă și de contribuțiile realizate.

Pe lângă această indexare, se urmărește eliminarea CASS-ului (10%) pentru pensiile care depășesc 3.000 de lei, măsură care înseamnă un venit suplimentar la pensie. Această creștere survine după perioada 2025–2026, în care pensiile au rămas neschimbate, generând nemulțumiri în rândul pensionarilor.

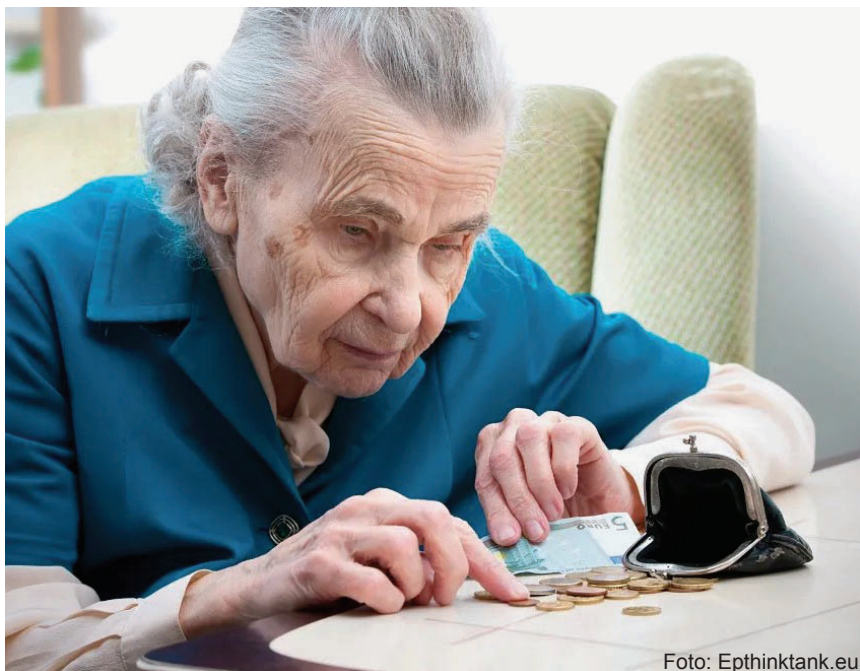


Foto: Epthinktank.eu

Sejururi de minimum
3 nopți pentru toți membrii
Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București



HOTEL NAȚIONAL** MAMAIA

PERIOADA	CAMERĂ DUBLĂ/ZI
30.04 - 03.05	165 RON
29.05 - 04.06	154 RON
05.06 - 11.06	138 RON
12.06 - 20.06	154 RON
21.06 - 02.07	176 RON
03.07 - 14.07	210 RON
15.07 - 23.07	250 RON
24.07 - 09.08	290 RON
10.08 - 16.08	320 RON
17.08 - 23.08	290 RON
24.08 - 31.08	250 RON
01.09 - 06.09	176 RON
07.09 - 15.09	154 RON

Pentru înscrieri
sau mai multe informații
sunați la numărul de telefon
0752.001.419
Tiberiu MOGOȘ



Rubrica ONG-urilor

Telefonul vârstnicului, apelul care contează

De-a lungul timpului, Fundația Regală Margareta a României și Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București au dezvoltat o serie de activități comune în sprijinul persoanelor vârstnice, campanii umanitare și nu de puține ori ne-au sprijinit cu ajutoare substanțiale pentru vârstnicii noștri, membri ai asociației. Înființată în 1990 de către Majestatea Sa Margareta Custodele Coroanei Române, împreună cu tatăl său, Regele Mihai, Fundația este astăzi o organizație de elită care sprijină copii, tinerii și vârstnici prin intervenții durabile, bazate pe schimbul de experiență și valori între generații. Fundația a dezvoltat numeroase proiecte durabile în domeniul educației, dezvoltării comunității, societății civile, sănătății și culturii. Un astfel de proiect este și „Telefonul Vârstnicului”, linia națională gratuită dedicată persoanelor vârstnice. Acesta a înregistrat în anul 2025 - 11.697 de apeluri și a fost o voce de încredere pentru 5.769 de vârstnici din România. Vârstnicii au solicitat informații diverse privind drepturi, servicii și ghidare socială. Ei și-au manifestat nevoia de îngrijire, de a fi activi, de a participa în comunitate și după pensionare.

De asemenea, aceștia au mai solicitat sprijin financiar și material, precum și sprijin emoțional, ceea ce reflectă realități sociale și emoționale. *Apelurile se pot face gratuit la numărul 0800 460 001, de luni până vineri între orele 08.00 – 20.00 și sâmbăta între 08.00 – 16.00. (I.C.)*

Seniorii au cuvântul

Sărbătorile pascale, între credință și... cumpărături!

Zici aprilie, zici primăvară, zici Paște, zici flori, zici soare, zici biserică și ouă roșii... Dar câte nu zici? Păi, mai zici că poate vor veni facturi mai mici, că poate vei găsi zarzavaturi mai ieftine, că poate... Mă rog, că POATE! Deci, să ne întoarcem la ce știm sigur: Paștele, care vine în fiecare an (cel puțin așa a fost până acum!), deci trebuie să-l primim cum știm noi mai bine. Adică post înainte și indigestie după... Că, nu-i așa, la noi e musai să faci dezmăț culinar de sărbători. Musai drob, pască, ouă roșii, cozonac, salată beuf, sarmale, miel, stufat, ciorbă de miel, friptură, ridichi, ceapă verde, brânză, prăjituri la greu, ceva fructe acolo, „să fie pe masă”, și apoi vin, țuică, coniac, firește șampanie (că-i sărbătoare, nu?), eventual un mare tort, și ce-i mai trece creștinului prin cap! Dar, odată pe an e Paștele și orice-ar fi, trece! Zic deci, că așteptăm sărbătoarea cu oarece emoții... Ca gazdă, trebuie să „faci față”. Ca musafir, altă belea! Cu ce te duci la oamenii ăia, că nu poți să te duci cu palma-n ...! Adică, probleme, dragă. Nu mai spun, cheltuiala este cam la toată lumea pe minus. Pentru a trece peste sărbători cu „fața curată”, faci ce faci și te descurci. În general te-mprumuți și plătești mai apoi ciorba de miel!

Ne putem bucura de sărbători cuminiți,



de revenirea la viață a naturii, de razele calde de soare, de flori, urzici și fluturi. Putem onora Învierea Domnului într-un mod decent, fără beții și scandaluri... Putem onora Învierea Domnului cu decență fără a uita că înaintea Învierii a existat Răstignirea... Poate e omenește să băgăm relele sub preș... Poate e chiar bine să uităm. Dar nu trebuie să uităm cât de ușor a fost trădat Domnul Iisus! Dar nu avem voie să uităm Calvarul de pe Golgota! Și de asemenea să nu uităm moștenirea străbunilor. Și, deci, niciodată nu trebuie

să ne băgăm sub preș greșelile făcute cu voie sau fără de voie. Ele trebuie să ne fie de învățătură pentru viitor. Și, nu uitați desigur că, Iisus a purtat crucea pentru iertarea păcatelor omenirii de atunci, spre a fi de învățătură celor ce vor urma. Ce am învățat noi oamenii din sacrificiul Lui? Să vopsim ouă și să tăiem miei... În rest? Suntem mai buni? Mai înțelepți? Am evoluat spiritual vreun pic?... Vă las pe voi să-mi spuneți. Eu, vă urez un Paște fericit, cu sănătate și pace.

Lucia Secoșanu

● PORTRET DE SENIOR ● PORTRET DE SENIOR ●



ILEANA RAȘCĂ (foto) s-a născut pe meleaguri brăilene în anul de grație 1951, în luna lui cupor, pe data de 22. Copilărie normală, școală normală, meserie normală pentru acei ani. Adică, după opt clase urmează Școala de meserii de la UCÉCOM la secția „higienă”, unde se specializează în meseria de coafură-manechiură. Tot

normală s-a desfășurat și tinerețea domniei sale: căsătorie, un copil. Apoi, viața s-a dezlănțuit ca o furtună. De 34 de ani văduvă, își crește băiatul singură, luptându-se cu multele încercări ale timpului pe care viața i le-a rezervat. Când credea că lupta ei cu greutățile a luat sfârșit, o lovitură cruntă, fără leac, aproape că a doborât-o pe draga noastră Ileana. Destinul gelos pe fericirea ei de a fi mama unui băiat de excepție, a hotărât să i-l fure. Noi, prietenii de la Centrul de

Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, am fost pe cât s-a putut alături de ea, fiind martorii disperării ei. Cu greu ne puteam închipui că Ileana noastră va mai fi cea de dinainte. Totuși, dragul ei copil, i-a lăsat o comoară, o floare ce trebuia îngrijită și a fost! Acum, Ileana nu este numai bunică, ci și străbunica unei minuni de fetiță, care mângâie cu candoarea ei răni de nevindecate. Și, Ileana, prin devotament și iubire de familie a reușit să... trăiască! Mulțumim Ileană pentru forța exemplului tău! Membră și beneficiară a Asociației noastre de ani buni, este prezentă mereu la cercurile Centrului de Zi, purtând stindardul curajului. Îi place să tricoteze, să dezlege integrale și urăște telefonul și televizorul care parșive, i-au furat timpul pe care altădată îl oferea unei alte pasiuni: lectura. Deși recunoaște că tehnica nouă a „furat-o”, spune că nu se compară cu plăcerea de a răsfoi o carte, cu mirosul paginilor vechi care parcă șopteau povești din timpuri apuse. Îți dorim din tot sufletul să rămâi puternică, sănătoasă și sprijin pentru cei care au nevoie să fii puternică, așa cum ai fost mereu.

Lucia Secoșanu

Sfintele sărbători ale Paștelui sunt, fără îndoială, cea mai importantă sărbătoare creștină, celebrând Învierea Domnului Iisus Hristos, moment ce este precedat de minunea coborârii Sfintei Lumini. Iată, potrivit Doxologia.ro, care sunt principalele etape ale acestui moment unic.

- Pogorârea Sfintei Lumini are loc în fiecare an, în Sâmbăta Mare. Una dintre cele mai vechi atestări documentare este apariția Luminii după cucerirea Ierusalimului de către perși, din anul 617 d.Hr.

- Sfânta Lumină se aprinde pe Mormântul Domnului Iisus Hristos în Sâmbăta Mare, după ora 12.30, în timpul slujbei Vecerniei.

- În seara Vinerii Mari, după Prohod, Mormântul Domnului este controlat de către un polițist arab, unul turc și un reprezentant al statului Israel. Aceștia au grijă ca obiectele din interior să nu conțină vreo sursă de foc, verifică piatra Sfântului Mormânt, apoi îl controlează pe ierarhul grec care presară vată pe Mormântul Domnului.

- În urma acestei verificări, se sting toate luminile și se pecetluiește ușa cu două benzi din pânză albă, cu ceară și sigilii în formă de X.

- Patriarhul Ierusalimului este cel

„Veniți de luați Lumină!” sau

Minunea lumii creștine!



Foto: www.jerusalem-patriarchate.info

care oferă Lumina Sfântă miilor de pelerini prezenți anual la Biserica Sfântului Mormânt din Ierusalim.

- Înainte de a intra în Sfântul Mormânt, Patriarhul Teofil al Ierusalimului, alături de un sobor de ierarhi, preoți și credincioși din toată lumea, îl înconjoară de trei ori, conform tradiției.

- După această procesiune, Patriarhul dezbracă veșmintele arhieresti, rămânând îmbrăcat doar cu un stihar alb.

Apoi ia patru mănunchiuri a câte 33 de lumânări, care simbolizează numărul anilor pe care i-a trăit Hristos pe pământ și intră în Mormânt, fiind însoțit de către un reprezentant al armenilor. Acesta din urmă are dreptul să stea în locul de dinaintea încăperii Sfântului Mormânt, de unde îl poate urmări pe patriarh.

- După aproximativ 20 de minute, pelerinii aflați în biserică observă o lumină puternică, sub forma unei scânteii de fulger, care coboară în zig-zag prin cupola mare a Bisericii Sfântului Mormânt și aprinde vata presărată deasupra lespezii.

- Părintele Patriarh Teofil adună cu mâinile vata aprinsă de focul care, timp de câteva minute, poate fi atins fără să ardă. Apoi, pune vata în două cupe de aur cu găuri și o dă diaconilor. Aceștia duc o cupă în Sfântul Altar, iar pe cealaltă, la biserica Sfinților Împărați Constantin și Elena. Patriarhul iese, mai apoi, în fața Sfântului Mormânt și oferă Lumina Sfântă tuturor pelerinilor, strigând de trei ori: „Veniți de luați Lumină!”.

ANUNȚ!

Membrii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, care se confruntă cu **PROBLEME SOCIALE din cauza veniturilor reduse**, sunt rugați să se adreseze biroului de asistență socială, situat în cadrul Centrului de Zi „OMENIA” (Str. Oltului nr. 4).

PERSOANELE ELIGIBILE pentru a beneficia de **ajutoare materiale** (alimente, produse de igienă) și **financiare nerambursabile** trebuie să îndeplinească următoarele criterii:

- să fie **MEMBRE** active ale Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București;
- să aibă **venitul lunar individual sub 2.200 de lei**;
- să fi **IMPLINIT** vârsta legală de pensionare (**62 de ani femeile, 65 de ani bărbații**).

Ajutoarele se acordă în limita fondurilor disponibile, în funcție de sponsorizări și au prioritate persoanele cu situația socio-economică cea mai dificilă!



Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

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

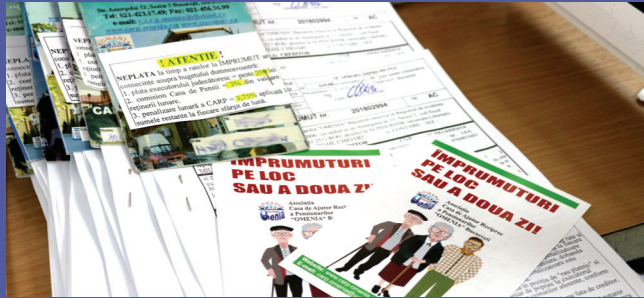
VĂ OFERĂ

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.

Casierii din București și din alte județe



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, 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. Aleea 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

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

Your Future Sounds
Clarfon



25% REDUCERE
la toate aparatele auditive

1+1 GRATUIT

la protezarea
bilaterală*

*în limita stocului disponibil,
la aparatele Reach (40 și 80),
BiCore (40 și 80) și Fokus 3



Programează-tă în cabinet
la 031 9111 sau pe clarfon.ro,
în perioada 01 - 30.04.2026.

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



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

**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