

EDITORIAL

Ionuț CRIVĂȚ

Războiul dronelor și blocul din Rahova



Am spus-o și o mai spun, nimic nu este mai cumplit ca un război pe lumea aceasta, oriunde s-ar afla el, cu atât mai mult cu cât unul se desfășoară în coasta graniței noastre cu Ucraina și, uneori, peste.

De zile bune se tot vorbește despre drona căzută pe un bloc din Galați, făcându-i invidioși până și pe brăileni, că la ei nu se întâmplă niciodată nimic, dronă care a găurit un tavan.

(Continuare în pagina 3)

Luna lui Cireșar vine cu

Oferta de Vară la OMENIA!



OFERTA VERII

02 iunie - 31 august 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

Pensionarii trec printr-o perioadă extrem de grea în condițiile în care pensiile nu s-au mai majorat, iar nivelul de trai a scăzut până la linia de demarcație dintre o viață decentă și limita de supraviețuire. În aceste condiții, singura soluție a seniorilor pentru a face față neajunsurilor rămân casele de ajutor reciproc ale pensionarilor. De fiecare dată, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București este alături de seniori cu ajutoare financiare rambursabile accesibi-

le și în condiții extrem de avantajoase.

Dragi membri, vă așteptăm cu oferta de vară care este la fel de avantajoasă ca și precedentele, și care este valabilă de la începutul acestei luni și până la 31 august 2026. Oferta la împrumuturi este de 10 ori valoarea fondului de cotizație, iar cu o pensie mai mare și un istoric mai bun puteți împrumuta 70.000 de lei.

**La noi găsiți speranța,
la noi găsiți OMENIA!**

MAXIMA LUNII

„În politică, prostia nu e un handicap”
(Napoleon I, 1769-1821)



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

Schimb intergenerațional de Ziua Copilului

Copiii și bunicii, punte pentru viitor!



Ca în fiecare an, în preajma zilei de 1 iunie, Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București, a serbat prin seniorii săi, „Ziua Copilului Intergenerațională” alături de doamna învățător Camelia Ciaușu și minunații copii din clasa a III-a C, de la Școala Gimnazială nr. 124. Coordonatoarea Cercului Literar, doamna Lucia Șecoșanu a recitat, alături de membrii cenaclului - Aurel Șeitan, Valeria Cârtoajă, Mihaela și Adriana Țărănă, Delia Staniloiu - o serie de poezii tematice, alese cu grijă, care au bucurat și au trezit interesul micilor spectatori. La fel și Corul OMENIA care a cântat și a încântat tânăra audiență care, nerăbdătoare, le-a pregăit, la rândul său, surprize emoționante vârstnicilor. Prezent la eveniment, președintele Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, domnul ec. Giorgică Bădăraș, i-a invitat pe cei mici să revină la Centrul de Zi al Asociației, alături de părinții și bunicii lor, unde împreună cu seniorii OMENIEI vor petrece momente frumoase pe care, cu singuranță, le vor ține minte toată viața. „Ziua Copilului este un prilej în plus pentru ca părinții și bunicii să petreacă mai mult timp împreună cu copiii și nepoții lor și să le ofere dragostea și afecțiunea de care aceștia au nevoie. De noi, de părinți și bunici, depinde ca viitorul nostru, reprezentat de copii să mai existe așa cum ni-l dorim, să păstreze în el reperele morale și de conduită pe care noi le-am dobândit”, a mărturisit domnia sa.



Vă imaginați, dragi cititori, peste 20 de prichindei puși pe joacă. Cum spuneam, copiii au fost în centrul atenției, iar bunicii i-au întâmpinat cu poezii și cântece pentru copii, gustări și răcoritoare, dar și daruri ce le-au adus multă bucurie, 25 de pachete consistente cu dulciuri și jucării fiind pregătite pentru cei mici. La final au avut ocazia să se zbenguiască și să danseze în curtea Centrului de Zi! Le mulțumim copiilor pentru prezență și pentru bucuria, deschiderea și respectul pe care le-au arătat seniorilor!

Schimbul intergenerațional reprezintă transferul activ de cunoștințe, valori și experiențe între generații diferite. Acest schimb reciproc aduce beneficii clare pentru ambele părți. Astfel, copiii și tinerii dobândesc noi abilități, își găsesc modele de urmat și primesc sprijin pentru educație și integrare socială. În același timp, seniorii contribuie activ la viața comunității, se simt apreciați și utili după pensionare, combat singurătatea și își mențin o stare de spirit pozitivă.

Alina PERJOIU

Într-o lume în care auzim adesea despre probleme, griji și schimbări care ne pun la încercare, merită să ne oprim din când în când și să ne întrebăm: ce anume ne face bine? De multe ori, răspunsul nu se află în lucruri spectaculoase, ci în gesturi simple, pe care le avem la îndemână în fiecare zi.

Ne face bine să începem dimineața fără grabă, cu o cană de cafea sau de ceai și câteva minute de liniște. Ne face bine să ieșim la o plimbare, să privim copacii înverziți sau florile care înfloresc. Natura are darul de a ne liniști și de a ne aminti că fiecare anotimp vine cu frumusețea lui.

Ne face bine să stăm de vorbă cu oamenii dragi. O conversație cu un prieten vechi, o vizită la copii sau nepoți, un telefon neașteptat de la cineva care se gândește la noi pot schimba întreaga stare a unei zile. Relațiile dintre oameni sunt una dintre cele mai importante surse de bucurie și echilibru sufletesc.

Ne face bine să rămânem activi. Nu este nevoie de performanțe sportive pentru a avea grijă de sănătatea noastră. O plimbare zilnică, câteva exerciții ușoare, grădinaritul sau treburile gospodărești ne ajută să ne men-

Seniori, opriți timpul

Lucrurile care ne fac bine

ținem corpul în mișcare și mintea alertă. Specialiștii spun că activitatea fizică regulată contribuie la reducerea stresului și la îmbunătățirea stării generale de sănătate.

Ne face bine să învățăm lucruri noi. Indiferent de vârstă, curiozitatea ne menține mintea vie. Putem citi o carte, putem descoperi informații despre un subiect care ne pasionează, putem învăța să folosim o aplicație nouă sau să cultivăm o plantă pe care nu am mai avut-o până acum. Fiecare lucru nou învățat este un exercițiu valoros pentru creier.

Ne face bine să ne amintim de lucrurile pentru care putem fi recunoscători. Chiar și în zilele mai dificile, există motive de mulțumire: sănătatea pe care o avem, oamenii care ne sunt alături, experiențele acumulate de-a lungul vieții sau bucuriile mici ale fiecărei zile. Recunoștința nu rezolvă toate problemele, dar ne poate ajuta să privim

viața cu mai multă seninătate.

Ne face bine să oferim ceva celor din jur. Un sfat, un zâmbet, o încurajare sau câteva minute din timpul nostru pot avea o valoare mai mare decât ne imaginăm. De multe ori, atunci când îi ajutăm pe alții, descoperim că și noi ne simțim mai bine.

Poate că secretul unei vieți frumoase nu stă în a căuta permanent ceva extraordinar, ci în a observa și prețui lucrurile simple care ne aduc liniște, sens și bucurie. O plimbare, o carte bună, o floare înflorită pe balcon, o discuție cu un prieten sau râsul unui nepot – toate acestea sunt lucruri mici, dar care, puse împreună, fac viața mai bogată.

Iar dacă ar fi să alegem un exercițiu pentru luna iunie, poate că acesta ar fi: să observăm, în fiecare zi, măcar un lucru care ne-a făcut bine. S-ar putea să descoperim că sunt mai multe decât credeam.

Ionuț ARDELEANU

(urmare din pagina 1)

EDITORIAL

Războiul dronelor și blocul din Rahova

Drona a rănit două persoane de la ultimul etaj și a băgat în sperieți restul locatarilor. Familiile și persoanele singure ale căror locuințe au fost afectate de drona căzută în Galați vor primi ajutoare de urgență de la Guvern. Suma maximă este de 30.000 de lei pentru locuințele distruse integral, iar persoanele evacuate primesc câte 1.000 de lei pentru nevoile de bază până la întoarcerea acasă.

În urma acestui nefericit incident s-a intrunit în regim de urgență CSAT-ul, președintele României și principalii miniștri în astfel de chestiuni, respectiv al Apărării și al Internelor, șeful SMG etc., s-au deplasat la fața locului pentru a analiza situațiunea și pentru a lua măsurile care se impun în astfel de împrejurări de maximă importanță. Premierul n-a putut fi prezent deoarece în timpul acesta se afla într-o întâlnire oficială în Republica Moldova, oricum era dus cu treabă pe acolo.

Incidentul a făcut mai multe victime decât Dunărea când se umflă în rada portului Galați și trece peste răscoale. Pe lângă certitudinea că drona e rusească, în urma analizelor

temeinice ale specialiștilor, pentru prima dată, în 80 de ani de existență, Consiliul de Securitate al ONU se reunește la solicitarea expresă a României, mai precis a ministrului de externe român, doamna Țoiu. Președintele Federației Ruse, Vladimir Putin cere fragmente din dronă ca să le identifice, președintele SUA, Donald Trump ignoră incidentul, liderii europeni iau poziții ferme. Drona de la Galați i-au urmat altele, în fața cărora sistemele noastre de securitate au lipsit cu desăvârșire. La o adică, mai în glumă, mai în serios cu ce să ne apărăm? Cu arcuri și săgeți, scoatem tancurile T 34 din buncăre și apărarea antiaeriană din al doilea război mondial, armăm pistoletele Carpați. Sau, aplicăm tehnică străveche, otrăvim femeile, ascundem fântânile în munți, pârjolim... Sau, era invers!? La capitolul reacție rapidă, tehnologie etc., stam cam așa. La a nu face nimic și a ne uita ca rața la barieră suntem olimpici. Acesta este un aspect.

Al doilea aspect se consuma acum un an, incidente fără legătu-

ră unul cu celălalt, dar identice în esență. Pe 17 octombrie, anul trecut, în urma unei acumulări de gaze în cartierul Rahova din București, a sărit în aer un bloc, iar locatarii au zburat, la propriu, prin cvartal, 3 morți și 13 răniți. Blocul a fost făcut țandări, zeci de familii evacuate. El șade și acum, mai precis atârână într-o rână, frânt de la jumătate. S-au dus aproape 8 luni de la explozie și odată cu ele și speranțele oamenilor, ale proprietarilor, de a mai recupera ceva din ce au agonisit o viață. Trec zilnic pe lângă acest bloc contorsionat, cu pereții fâlfâind ca niște aripi ale unei păsări moarte, cu găvanele ochilor goale unde pe vremuri erau ferestre, cu oameni, cu familii, cu viață. Seamănă, pentru cine a fost pe acolo, cu celebra „Casă care dansează”, din Praga, opera unor artiști renumiți. „Blocul din Rahova” nu este opera unor artiști, ci a ingnoranței, neputinței, corupției și prostiei românești, în urma căreia au murit niște oameni și alți zeci și zeci au pierdut tot, mai puțin viața.

Sfaturi pentru sezonul cald

Timp pentru sănătate

Vara este anotimpul care ne oferă, poate mai mult decât oricare altul, oportunitatea de a avea grijă de sănătatea noastră. Zilele sunt mai lungi, piețele sunt pline de fructe și legume proaspete, iar vremea ne îndeamnă să petrecem mai mult timp în aer liber. Nu este nevoie de schimbări radicale pentru a ne simți mai bine. De multe ori, câteva obiceiuri simple, practicate constant, pot avea efecte importante asupra stării noastre de sănătate.

Unul dintre cele mai importante aspecte este alimentația. În ultimii ani, specialiștii au vorbit tot mai des despre rolul inflamației cronice în apariția multor afecțiuni asociate înaintării în vârstă, precum bolile cardiovasculare, diabetul sau anumite afecțiuni articulare. Din fericire, alimentația poate contribui la reducerea inflamației și la susținerea organismului.

Vara este momentul ideal pentru a consuma mai multe legume și fructe proaspete. Roșiile, castraveții, ardeii, dovleceii, vinetele, fasolea verde sau salatele oferă vitamine, minerale și fibre esențiale. Fructele de sezon – căpșunile, cireșele, vișinele, caisele, piersicile sau afinele – sunt bogate în antioxidanți, substanțe care ajută organismul să lupte împotriva proceselor inflamatorii și a stresului oxidativ.

De asemenea, este recomandat consumul regulat de pește, nuci, semințe și ulei de măsline, alimente care conțin grăsimi sănătoase și contribuie la protejarea inimii și a vaselor de sânge. În schimb, este bine să limităm pe cât posibil produsele ultraprocesate, excesul de zahăr și băuturile îndulcite, care pot favoriza inflamația și creșterea în greutate.



Hidratarea este la fel de importantă. Pe timpul verii, organismul pierde mai multe lichide prin transpirație, iar senzația de sete nu apare întotdeauna la timp. Consumul regulat de apă, ceaiuri neîndulcite sau limonadă preparată în casă ajută la menținerea unui nivel optim de hidratare și la buna funcționare a organismului.

Pe lângă alimentație, mișcarea rămâne unul dintre cele mai eficiente „medicamente” naturale. Nu este nevoie de exerciții complicate. Vara ne oferă numeroase ocazii de a fi activi în mod plăcut și accesibil.

Plimbările prin parc sau prin natură sunt printre cele mai simple și benefice forme de mișcare. Ele contribuie la sănătatea inimii, îmbunătățesc circulația și reduc nivelul de stres. Pentru cei care locuiesc la curte sau au o grădină, activi-

tățile de grădinărit reprezintă o formă excelentă de mișcare, care implică întregul corp și oferă în același timp satisfacția de a vedea rezultatele muncii depuse.

Alte opțiuni potrivite pentru sezonul cald sunt mersul pe bicicletă, înotul, exercițiile de stretching realizate dimineața. Chiar și dansul, practicat acasă sau la evenimente locale, poate contribui la menținerea mobilității, a echilibrului și a bunei dispoziții.

La fel de importantă este sănătatea emoțională. O întâlnire cu prietenii, o discuție cu familia, participarea la activitățile organizate de casa de ajutor reciproc sau de alte instituții din comunitate pot aduce bucurie și sentimentul de apartenență. Numeroase studii arată că relațiile sociale de calitate au un impact direct asupra sănătății și longevității.

Ionuț ARDELEANU

Rubrica ONG-urilor

Drepturile vârstnicilor, respectate?

În perioada 26–29 mai 2026, Comisarul pentru Drepturile Omului al Consiliului Europei, Michael O’Flaherty, a efectuat o vizită în România pentru a analiza situația drepturilor persoanelor vârstnice care beneficiază de servicii de îngrijire pe termen lung. Federația SenioriNET și Asociația Four Change, reprezentate de Aurelia Păsăre - președinte, împreună cu Mariana Oancea, Coordonator al Departamentului de Servicii Sociale, au participat la dialogul

cu reprezentanții Consiliului Europei și au adus în discuție câteva dintre provocările structurale majore care afectează astăzi viața persoanelor vârstnice din România: dependența excesivă de îngrijirea informală oferită de familie, accesul limitat la servicii în mediul rural, deficitul de personal calificat, coordonarea insuficientă dintre serviciile sociale și cele medicale și nevoia unor mecanisme de finanțare sustenabile pentru furnizorii de servicii.

Recomandările formulate de Comisarul pentru Drepturile Omului reprezintă un semnal important pentru accelerarea reformelor necesare într-un domeniu care privește nu doar îngrijirea, ci și demnitatea, autonomia și drepturile persoanelor vârstnice. „Este tot mai important ca accesul la îngrijire de calitate să devină prioritate reală într-o societate care înțelege că îmbătrânirea demografică cere nu doar reacție, ci viziune și continuitate”, a declarat Aurelia Păsăre.

Sejururi pentru toți membrii Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București



HOTEL NAȚIONAL** MAMAIA

PERIOADA	CAMERĂ DUBLĂ/ZI
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

HOSTEL FĂGĂRAȘ - EFORIE NORD

PERIOADA	NOPTI	CAMERĂ DUBLĂ
20.06 - 25.06	5 NOPTI	800 LEI
25.06 - 30.06	5 NOPTI	800 LEI
30.06 - 05.07	5 NOPTI	900 LEI
13.07 - 18.07	5 NOPTI	1.050 LEI
18.07 - 23.07	5 NOPTI	1.150 LEI
23.07 - 28.07	5 NOPTI	1.150 LEI
28.07 - 02.08	5 NOPTI	1.150 LEI
02.08 - 07.08	5 NOPTI	1.150 LEI
07.08 - 12.08	5 NOPTI	1.150 LEI
12.08 - 17.08	5 NOPTI	1.250 LEI
17.08 - 22.08	5 NOPTI	1.050 LEI
22.08 - 27.08	5 NOPTI	900 LEI
27.08 - 01.09	5 NOPTI	850 LEI
01.09 - 06.09	5 NOPTI	750 LEI
06.09 - 11.09	5 NOPTI	650 LEI
11.09 - 16.09	5 NOPTI	550 LEI



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



Prin noi
OMENIA
există!



Asociația C.A.R.P. „OMENIA” București

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

VĂ OFERĂ

Pe loc sau a doua zi,

ÎMPRUMUTURI rambursabile în 6 – 36 de luni

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

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

Bunicii au cuvântul

Viitorul nepoților depinde de noi!

Ziua copilului! ...ziua bucuriei și a bomboanelor, a pupicilor, a baloanelor, a leagănelor din parc, a poveștilor și a viitorului. Desigur, ziua speranței într-un viitor mai bun. Un viitor fără violență, incertitudini și teamă pentru viața planetei, pentru viețile copiilor de azi. Dar culmea, pentru că noi toți dorim pentru ei, pentru comorile noastre, tot ce e mai bun, greșim. Greșim uitând să le spunem că viața are urcușuri, dar de cele mai multe ori coborâșuri care trebuie urcate iar și iar și astfel viața devine complicată și grea...

Cum spuneam, noi îi ferim de gânduri rele, de necazuri, căutând să le netezim cărările și asta nu-i rău... Dar începe să fie nu doar rău, ci chiar foarte rău, atunci când practic îi prostim cu binele cu care îi îndopăm, făcându-i vulnerabili în fața greutăților. Devine periculos, când în mintea lor se împământenește convingerea că lor nu li se poate întâmpla nimic neplăcut. Când cred că totul le este permis, că e dreptul lor să fie liberi să facă ce vor și mai mult, să pretindă a li se oferi totul pe tavă. Și noi, părinți, bunici, educatori, devenim din îndrumători, servitorii lor. Și nu putem înțelege cum au căzut pradă viciului. Dăm vina pe anturaj. Dar unde am fost noi înainte să intre copilul nostru într-un anturaj greșit? Mă întreb: ce-i de făcut? Ar trebui să mă întreb ce trebuia să fac înainte de a prinde răul rădăcini în inima copilului meu...

De-aia vin și spun: dragii mei, trebuie să fim categorici și poate chiar un pic intoleranți, tocmai din iubire. Recunosc,

Foto: www.diocesi.torino.it

sunt speriată de poteca pe care calcă tânăra generație. „Drepturile copilului” au creat o lume fără valori. Profesorii nu mai sunt respectați, părinții nu mai sunt ascultați, bunicii sunt „expirați” și ei, viitorul nostru, aleargă fără busolă către nimic. Și dacă azi generația prezentă e năucă, mă mai întreb cum vor evolua copii lor?

Dragilor, poate nu-i târziu să dregem slăbiciunea care a născut non-valori. Noi, generația expirată am cam pierdut frâiele cu care trebuia să ocrotim copiii noștri, dar avem nepoți. Pentru ei încă nu-i târziu. Pe ei mai putem să-i învățăm să spună „te rog frumos!”, „iartă-mă”, „mulțumesc” și „am greșit” fără să se simtă umiliți. Să-i învățăm că istoria este fundamentul prezentului. Chiar dacă ea,

care a traversat perioade neacceptate azi, este o realitate trăită care a lăsat amprenta pe evoluția noastră ca națiune. Să le explicăm că moda și politica se schimbă. Rămâne doar o amintire care de multe ori e o rană ce se vindecă greu... Să-i iubim pentru viitorul lor, nu pentru un prezent efemer care să le lase răni de nevindecă.

Doamne, ce vremuri treversăm! Vă doresc multă înțelepciune, și să vă iubiți copiii astfel încât să poată avea o viață demnă, frumoasă și plină de împliniri. Succes, dragilor. Urez vouă și copiilor tot binele din lume! Doresc o lume care să trăiască în pace și înțelegere, fără frica unui război ce aduce moarte, disperare și haos. Doamne ajută!

Lucia SECOȘANU

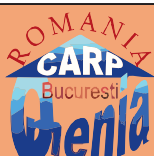
● PORTRET DE SENIOR ● PORTRET DE SENIOR ●



Născută pe 10 aprilie 1940, **AURELIA DRĂCEA** este bunicuța care refuză să îmbătrânească. Secretul „tinereții fără bătrânețe” este activitatea permanentă. Adică, nu stă, domnule. Toată viața a muncit. A crescut trei fete, cinci nepoți și trei strănepoți. A fost activă în câmpul muncii până în 1997. Absolventă a zece clase (de liceu, la vremea aceea), se specializează în meseria de „depanator” la Fabrica

TRICOTAJUL ROȘU, muncă destul de solicitantă, dar căreia îi face față cu îndârjire, ghidându-se parcă după zicala: „munca înobilează pe om”. Și da, munca a fost elementul care a susținut-o și a format-o ca om puternic. Dar copii cresc, treburile-s mai puține în gospodărie, pensia a trimis-o

„la cratiță”. Rămasă văduvă în 2002, bunicuța noastră s-a pomenit fără mai nici o treabă. Însă, firea ei de albinuță, a găsit soluții să nu trândăvească: a devenit beneficiar, membru activ al Centrului de Zi al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București, de când a luat acesta ființă, unde desfășoară îndeletnicirea ei preferată: croșetează minunății spre încântarea privitorilor și a beneficiarilor lucrărilor sale. Și, mai face ceva: merge în stațiuni. Se plimbă, socializează, iar tratamentul primit acolo îi dă sănătate și un scop. Și mai are o preocupare de suflet: merge la biserică în fiecare duminică, unde-și mângâie sufletul cu iubirea lui Dumnezeu. Toate astea la 86 de ani. Măine-poimăine suta și nu acceptă să stea degeaba. Treabă pe care de asemenea o recomandă cititorului: Nu stați de pomană: citiți, tricotați, plimbați-vă, faceți orice, dar nu lănceziți la televizor. Privind la puterea domniei sale, ar cam trebui să-i urmăm sfatul. Dragă Aurelia, ești o minune! (**Lucia SECOȘANU**)



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.



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 **ÎMPLINIT** 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!**

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



SEA VIEW APARTMENTS

PERIOADA	CAMERĂ DUBLĂ/ZI
21.06 - 02.07	226 RON
03.07 - 14.07	260 RON
15.07 - 23.07	300 RON
24.07 - 09.08	340 RON
10.08 - 16.08	370 RON
17.08 - 23.08	340 RON
24.08 - 31.08	300 RON
01.09 - 06.09	226 RON
07.09 - 15.09	204 RON

OLIMP



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

De la 1 iulie

Mai mulți bani, pentru mai mulți ani!

Începând cu 1 iulie 2026, costul pentru completarea
stagiului de cotizare în sistemul public de pensii va crește,
ca urmare a majorării salariului minim brut pe economie.
Modificarea va afecta direct persoanele care aleg să își
cumpere ani de vechime pentru a îndeplini condițiile necesare
pensionării.

În prezent, salariul minim brut pe economie este de 4.050
de lei. Contribuția minimă pentru asigurarea socială se
calculează prin aplicarea cotei de 25% asupra acestui sala-
riu. Astfel, contribuția lunară minimă este de 1.012,50 de lei,
iar costul pentru un an de vechime este de 12.150 de lei. Per-
soanele interesate pot opta și pentru o contribuție mai mare
decât nivelul minim, în funcție de venitul asigurat ales și de
obiectivele privind pensia viitoare. De la 1 iulie 2026, salariul
minim brut va crește la 4.325 de lei, potrivit hotărârii aprobate
de Guvern. Prin urmare, contribuția lunară minimă va ajunge
la 1.081,25 de lei, iar costul unui an de stagiul de cotizare va
urca la 12.975 de lei. Comparativ cu nivelul actual, cumpă-
rarea unui an de vechime va fi mai scumpă cu 825 de lei.
Nivelul contribuției este direct legat de salariul minim brut pe
economie. Această contribuție crește deoarece baza minimă
de calcul este reprezentată de acest indicator, iar orice majo-
rare a salariului minim determină automat și creșterea sume-
lor care trebuie achitate pentru asigurarea socială facultativă.

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. Alea Sandava nr. 2, Bl. A2, Sc. D, Ap. 47, Parter, interfon - 47C. Detalii la tel. 0752.001.409. Mijloace de transport - 385, 122, 105, 222 (Zona Prelungirea Ghencea - stația Valea Oltului).

Bdul Iuliu Maniu nr. 69, bl. 5P, sc. 3, Parter, ap. 88. Detalii la tel. 0752.001.440. Mijloace de transport - 136, 236, 336, 61, 62 (stația Valea Lungă)

BUFTEA, JUDEȚUL ILFOV

Bulevardul Mihai Eminescu, nr. 6 Camera 3 (sediul cooperăției de consum). Detalii la tel. 0766.180.331;

GHERMĂNEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

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

BALOTEȘTI, JUDEȚUL ILFOV

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

DRĂGĂȘANI, JUDEȚUL VÂLCEA

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

PUCIOASA, JUDEȚUL DÂMBOVIȚA

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

1+1 GRATUIT la protezarea bilaterală

Aparatele auditive
Sonova - nivel
tehnologic 9 și 7



Aparatele auditive
REXTON - nivel
tehnologic 40



Oferta este valabilă în perioada
01.06. - 31.07.2026 și nu se cumulează
cu alte oferte.

Programează-te în cabinet
la 031 9111 sau pe clarfon.ro.



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