

OMENIA

Revista trimestrială a FEDERAȚIEI NAȚIONALE "OMENIA"
a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România

Anul 13 nr. 3 (51)

www.fn-omenia.ro; www.omeniatv.ro

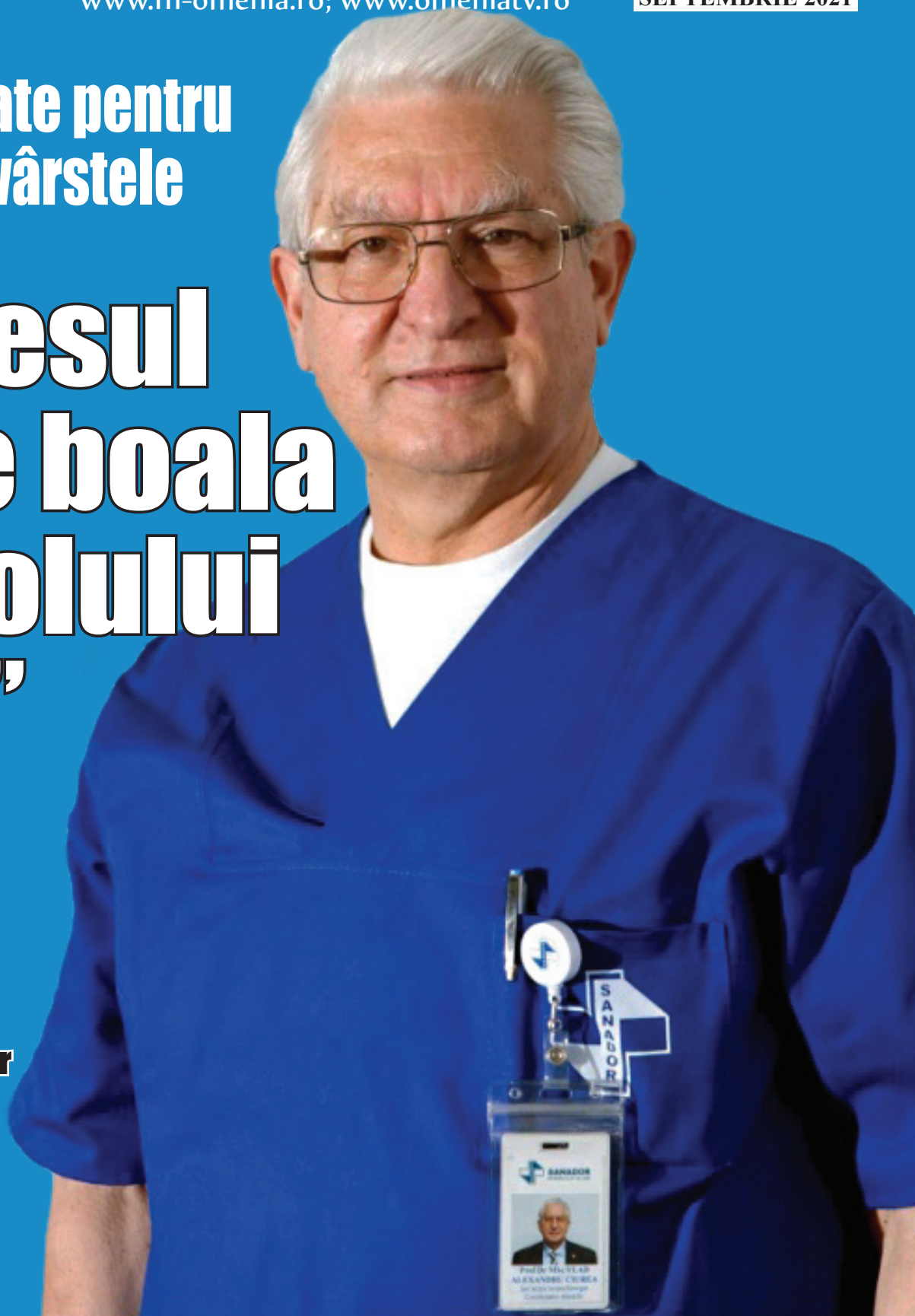
SEPTEMBRIE 2021

**O societate pentru
toate vârstele**

**„Stresul
este boala
secolului
XXI!”**



**Federația
Națională
"OMENIA"
a C.A.R.P.-urilor
din România,
membră
a Platformei
AGE Europe**



Mesajul președintelui / President's message	1
“Stresul este boala secolului XXI!” / Stress is the 21st century disease	2
O societate pentru toate vârstele / A society for all ages	5
Consumați mai multe proteine pentru sănătatea dumneavoastră! / Eat more proteins for a better health!	12
A fost odată ca niciodată un stilou... / Once upon a time there was a pen	14
Evaluarea și gestionarea riscului de împrumut / Loan risk assessment and management	17
8 din 10 români vor să muncească și după ieșirea la pensie / 8 from 10 romanians still want to work after retirement	19
Consumul colaborativ și avantajele sale/ Collaborative consumption and its advantages	20
O lume nebună, nebună, nebună / A mad, mad, mad world.... ..	22
Izvoarele și turismul balnear / Springs and spa tourism	23
Limba Română îmbracă straie de sărbătoare / The Romanian language wears festive clothes.....	25
Schimbările climatice, o problemă mai gravă decât coronavirusul / Climate changes, a more serious problem than coronavirus... ..	27
De la C.A.R.P.-uri adunate... / Colected from the P.M.H.H.	28
Umor în pandemie! / Humour in pandemic!.....	31
Să mai și râdem... / Let's laugh	32



Dragi seniori,

Ca în fiecare an, de 1 octombrie, sărbătorim Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, sărbătoare instituită la 14 decembrie 1990 de Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite în scopul promovării drepturilor acestora, dar și a unei imagini pozitive a îmbătrânirii. Anul trecut, să sperăm că nu și anul acesta, pandemia de coronavirus ne-a împiedicat să sărbătorim cum se cuvine, să ne bucurăm de această zi dedicată nouă, seniorilor de pretutindeni.

Lunga vară fierbinte se apropie de final. Suntem cu toții încrezători că lucrurile vor

reveni la normal, că această pandemie care ne-a separat și ne-a obligat la unele restricții se va încheia. Din păcate, pandemia de COVID-19 a provocat temeri și suferințe persoanelor în vârstă din întreaga lume. Dincolo de impactul său imediat asupra sănătății, pandemia a pus persoanele în vârstă într-un risc mai mare de sărăcie, discriminare și izolare.

Zilnic, văd zeci și zeci de vârstnici. Vorbind cu ei, ascultându-le suferințele și care le sunt neajunsurile, mă cutremur. Cum se poate una ca asta? Sunt întrebări și răspunsuri la care eu încerc să le ofer o soluție și un sfat. Sunt asemeni lor, un senior și de aceea, nu-mi este indiferentă

soarta lor. Pentru ei, cei mulți și ignorați de toți, noi care avem un cuvânt de spus am rămas să purtăm mai departe oful, nemulțumirea și cerințele seniorilor din România. Rămânem, așadar, alături de ei, să le apărăm și să le respectăm drepturile, să le oferim vârstnicilor speranță, încredere, omenie și cu cele mai calde sentimente un sincer și din inimă LA MULȚI ANI!

**Președintele
Federației Naționale
“OMENIA” a C.A.R.P.-urilor
din România**

Inginer Gheorghe CHIOARU

„Stresul este boala secolului XXI!”

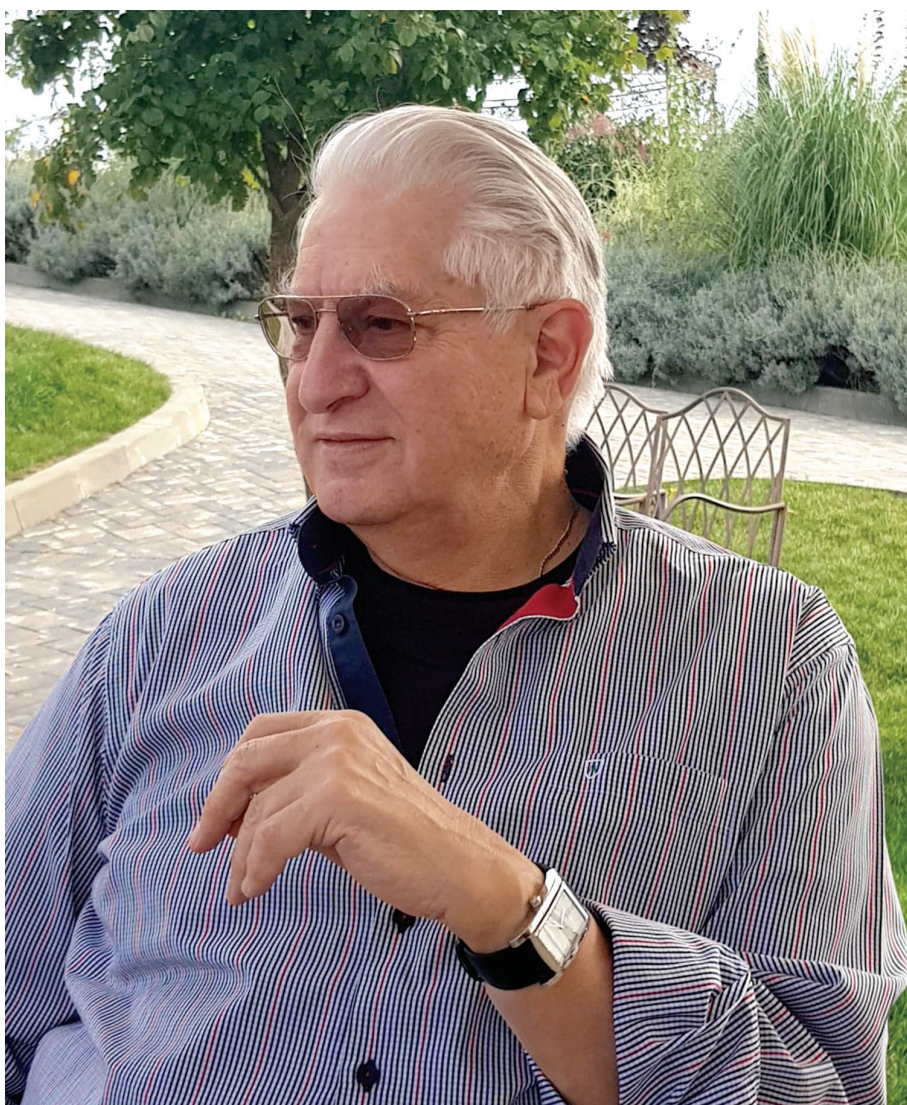
Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Domnul prof. univ. dr. Alexandru Vlad Ciurea, eminentul specialist în neurochirurgie, ne vorbește în acest interviu despre afecțiunile creierului și măsurile pe care le putem lua pentru a menține sănătatea optimă a acestui important organ. Domnia sa ne asigură că și la o vârstă înaintată există viață și că nu există persoane de vârsta a treia, vârsta fiind doar o cifră.

Când am vorbit cu excelența sa la telefon, tocmai ieșea dintr-o operație, mereu pe fugă, mereu activ. Trăgând o concluzie la acest interviu, l-am întrebat cum arată o zi obișnuită din viața domniei sale, care este secretul, la cei 80 de ani.

Secretul nu îl pot dezvălui, îmi spune domnia sa, adăugând: „*urmăriți-mă și veți afla secretul tinereții veșnice!*”

Domnule Profesor, cum menținem în cazul persoanelor de vârsta a treia funcțiile cerebrale, cognitive în condițiile cele mai optime, sub influen-



ța stresului și a apariției bolilor specifice vârstei, într-un cuvânt, cum menținem creierul tânăr și funcțional?

Nu există persoane de vâr-

sta a treia. Vârsta este doar o cifră. Contează vârsta biologică. Structura umană are trei capitaluri perfect distincte: de viață, de sănătate și... capitalul de integritate mentală. Noi trebuie să

fim convinși indiferent de vârstă că suntem perfect funcționali din punct de vedere cerebral, cu toate funcțiile integrate (cognitive – a cunoaște, motorii – a merge, senzitive - a simți, și cu toate funcțiile decizionale adaptate la mediul înconjurător).

Noțiunea de stres este majoră, pot spune că este boala secolului XXI, afectând în mod constant învelișurile de mielină ale fibrelor nervoase, producând zone de demielinizare, condiții în care activitatea cerebrală suferă major atât ca performanță de rutină (la serviciu), cât și în viața personală. (Mielina reprezintă un strat de fosfolipide, electroizolant, care înconjoară axonii neuronilor. Pierderea stratului de mielină poate însemna apariția unor tulburări fiziologice la nivelul sistemului nervos central, putând provoca apariția unor afecțiuni precum scleroza multiplă, scleroza în plăci, având ca urmare modificări senzoriale sau motorii - n.r.).

Menținerea creierului tânăr depinde doar de noi, existând multiple elemente esențiale în regimul de viață – alimentație, apă curată, deplasare în aer liber (preferabil în afara Bucureștiului / sau în păduri), gândire optimistă, evitarea stresului, evitarea stărilor conflictuale.

„Mens sana in corpore sano” spuneau latini. **Domnule Profesor, în epoca modernă cu toate provocările unei vieți derulate pe repede înainte, cât de respectat sau aplicat mai este acest celebru dicton?**

În epoca modernă, acest celebru dicton nu este respectat, întrucât nu dorim să facem lucrurile încet, sigur și cu respectarea tuturor elementelor

necesare. Această fugă continuă nu duce decât la un cuvânt din limba idiș „fușăreală” (lucru făcut de mântuială)! Exact cum s-a făcut și programul PNRR, cu care ne-am prezentat jalnic la Bruxelles. Mai bine ne menținem în dictonul german: „Langsam, aber sicher!” (în traducere: „Încet, dar sigur!”).

Perioada pandemiei, cu stările de urgență și alertă, cu toate restricțiile de circulație și socializare etc., ne-a afectat pe toți deopotrivă, emoțional și social. Cum au fost afectate persoanele de vârsta a treia?

Așa cum am spus mai sus, nu există vârsta a treia. Desigur că toate persoanele au fost afectate de aceste stări continue de urgență și alertă, dar mai ales de restricțiile de circulație

și socializare. Izolarea între patru pereți cu triumphiul renumit: „bucătărie-televizor-dormitor” ne-a închis total orizontul și a dus la apariția unor afecțiuni ale sistemului nervos de tip: depresie, anxietate, burnout (epuizare fizică și psihică), boli neurodegenerative.

Domnule Profesor, asistăm în ultima perioadă la o creștere a afecțiunilor neurodegenerative în rândul persoanelor tinere și spre vârsta a doua. Cum se explică, care sunt factorii determinanți? Sunt genetici sau de vină este contextul actual?

Bolile neurodegenerative reflectă tocmai stilul haotic de viață pe care îl ducem astăzi: folosirea excesivă a calculatorului, a telefonului mobil, a

Peste 20 de mii de operații pe creier

Despre invitatul nostru nu ne-ar ajunge pagini întregi pentru a-i prezenta activitatea laborioasă. Iată totuși câteva aspecte. Prof. Dr. Alexandru Vlad Ciurea a absolvit în 1964 Facultatea de Medicină și Farmacie din București. După ani grei de muncă în domeniul neurochirurgiei sub coordonarea Prof. Univ. dr. Constantin Arseni a ajuns profesor universitar de neurochirurgie. A condus și a fost implicat în aproape 20 de proiecte de cercetare naționale și internaționale. A fost șeful secției de neurochirurgie în cadrul Spitalului Clinic „Bagdasar-Arseni”. Este profesor universitar de neurochirurgie la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, din București, conducător de doctorat. A realizat peste 20 de mii de operații pe creier, din care jumătate la copii. A fost președintele Societății de Neurochirurgie din România 8 ani (două mandate). A publicat 33 de cărți, cea mai importantă fiind „Tratatul de Neurochirurgie”. A fost managerul Spitalului „Bagdasar-Arseni” timp de 6 ani, iar din 7 ianuarie 2013 lucrează în cadrul Spitalului Sanador, unde în prezent este Șeful Secției de Neurochirurgie. Este, de asemenea, președintele Comisiei Naționale de Neurochirurgie al Ministerului Sănătății.



tabletei, a televizorului, a rețelelor de socializare – Instagram, Facebook, Twitter etc.; Deci, o disipare a atenției, memoriei, cu un program extrem de dezorganizat, fără ore suficiente de odihnă și repaus. Fără un somn normal nu ne putem desfășura activitatea corespunzător, de aici apare și Burnout-ul, adică oboseala excesivă a sistemului nervos, pe care o biciuim cu stimulente (cafea, coca-cola, energizante etc.), ceea ce împiedică refacerea legăturilor din sistemul nervos (a sinapselor), iar, acestea duc la o disfuncționalitate majoră care creează cercul vicios al bolilor neurodegenerative (Parkinson, Alzheimer, demența, etc.).

Odată ajunși la o anumită vârstă, înaintată – mă refer la români – și constrânși de situația socio-economică în care se află, nu le mai rămân multe opțiuni de a se menține pe o linie de

supraviețuire emoțională, psihică, fiind supuși la stres, lipsuri și boli. Cum se pot proteja în asemenea condiții?

Românii ca nație se pot proteja foarte bine, întrucât suntem un popor optimist, vesel, dispus la socializare continuă, povestiri și bancuri. Putem să prevenim aceste boli neurodegenerative și dereglările majore socio-economice pe care ni le creează guvernării care se joacă și se ceartă pe banii noștri (vedeți ultimul episod de la Epoca Gunoaielor din Sectorul 1).

Domnule Profesor, ce este regimul de cruțare și în ce împrejurări se recomandă?

Regimul de cruțare se referă la un stil de viață mai sănătos și ordonat. Acesta se referă la îndepărtarea factorilor de stres, a certurilor, scandalurilor, a nervilor, claxoanelor de zi cu zi, a breaking-news-ului

și a televiziunilor care difuzează numai scandaluri și nu lucruri bune. Gândiți, vorbiți și comportați-vă optimist, dragi români!

Ce îi place creierului din alimentația pe care i-o oferim sau ce ar trebui să-i oferim, ce substanțe îl feresc de afecțiunile neurodegenerative la maturitate și la vârste înaintate?

Encefalul este un organ extrem de sofisticat, complex, mofturos, și foarte sensibil. Plăcerile encefalului constau în: apă plată la temperatura camerei – cel puțin 2L / zi, aer cât mai curat posibil, exerciții fizice zilnice, alimentație bogată în vitamina E și B12 (exact cum recomand și pacienților mei să consume), fructe, legume, semințe, ciocolată neagră, optimism total, muzică bună, dans și ocazional un pahar de vin roșu care nu face rău nimănui.

O societate pentru toate vârstele

Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Strategia 2022-2025 este documentul de bază conceput pentru a direcționa funcționarea generală a AGE Platform Europe pentru următorii patru ani. Scopul său este să stabilească priorități, să concentreze energiile și resursele, să stabilească obiectivele și rezultatele agreeate și să consolideze activitățile de zi cu zi. Ca răspuns la mediile în schimbare, aceasta oferă o metodă de asigurare a faptului că membrii și secretariatul AGE lucrează în direcția obiectivelor comune, ajustate prin programul de lucru anual.

Obiectivul final al strategiei este creșterea capacității AGE de a maximiza schimbările pozitive pentru persoanele în vârstă. Membrii pot, în orice moment, să se refere la Strategie pentru a defini acțiuni suplimentare pentru perioada 2022-2025. Strategia ar trebui, de asemenea, să

clarifice țelurile noastre față de partenerii externi și, prin urmare, să ne consolideze colaborarea.

I. De ce? Direcție și context

Viziune

O societate pentru TOATE vârstele.

Viziunea AGE cuprinde o societate incluzivă, bazată pe bunăstarea tuturor, solidaritatea între generații, dreptul deplin de a se bucura de viață, de a participa și de a contribui la societate, respectând în același timp drepturile și responsabilitățile fiecărei persoane pe parcursul vieții.

Misiune

AGE sărbătorește longevitatea ca una dintre cele mai mari realizări ale umanității. Căutăm să combatem discriminările bazate pe vârstă, să promovăm drepturile omului pe tot parcursul vieții, să reducem inegalitățile și să le permitem tuturor să ducă o viață demnă.

Pentru a realiza această

misiune:

- vom ridica aspirațiile și nevoile persoanelor în vârstă, reducând decalajul dintre aceștia și factorii de decizie politică.
- vom transforma experiențele și ideile membrilor noștri în propuneri de politici, advocacy, campanii, acțiuni de diseminare și proiecte.
- vom susține implicarea activă a membrilor noștri, promovând în același timp învătarea reciprocă și crearea de rețele.

Valorile de bază și principiile directoare ale AGE

- **Respectarea demnității umane și a drepturilor omului, libertate, democrație, egalitate și statul de drept,** valorile fundamentale ale Uniunii Europene ne unesc membrii.
- **Drepturile omului și demnitatea nu se diminuează odată cu înaintarea în vârstă și trebuie respectate pe parcursul vieții fiecărui individ.**
- **Persoanele în vârstă sunt proprii lor avocați.** Toți ar



trebuie să fie sprijiniți să vorbească în numele lor ca experți ai propriilor vieți.

- **Bărbații și femeile în vârstă sunt o resursă pentru societățile noastre** prin contribuțiile lor prin muncă, creativitate, voluntariat, îngrijire informală și în calitate de consumatori.
- **Solidaritatea intergenerațională întărește incluziunea și justiția între generații**, respectând experiențele, sensibilitățile și așteptările tuturor.
- **Mediile prietenoase tuturor vârstelor** sunt esențiale pentru comunități echitabile și incluzive pentru oamenii de toate vârstele.

OPORTUNITĂȚI

Povestea noastră de succes

Povestea de succes a vieților mai lungi trebuie să fie însoțită de o sănătate mai

bună, bunăstare și împlinire personală pentru toți. Recunoașterea deplină a valorii fiecărei persoane, indiferent de condiția și situația acesteia, promovează o abordare a vieții care aduce echilibru intergenerațional, recunoscând că experiențele trecute și prezente ale indivizilor și cohortelor au impact asupra viitorului.

Dincolo de pandemie

Niciodată drepturile persoanelor în vârstă nu au fost la fel de contestate sau puse la îndoială ca în timpul pandemiei de COVID-19. Niciodată deficiențele și provocările sistemelor de sănătate și de îngrijire pe termen lung nu au fost atât de vizibile. Rareori economiile noastre au avut nevoie de mai mult impuls pentru a-și reveni și a crește într-un mod durabil. În aceeași măsură, societățile noastre nu au fost atât de

provocate să își regândească organizarea, rolul și contribuția tuturor actorilor și grupurilor de populație. Acest lucru oferă persoanelor în vârstă o oportunitate de a influența elaborarea politicilor și, în cele din urmă, de a-și consolida drepturile.

Pandemia de COVID-19, dincolo de efectele și consecințele sale tragice, oferă societății noastre o oportunitate majoră de a examina lacunele structurale și problemele economiilor și sistemelor noastre de protecție socială. Acestea pot fi remodelate cu o nouă viziune pentru societăți mai incluzive, participative și mai juste în care toate vârstele, inclusiv persoanele în vârstă, sunt tratate cu atenție, fiindu-le respectate drepturile omului.

Diversitatea persoanelor în vârstă

Persoanele în vârstă sunt

extrem de diverse în ceea ce privește vârsta cronologică și fizică, sexul, educația, sănătatea, fragilitatea, reședința, de exemplu, acasă sau în case de bătrâni, etnia, venitul, adică cei bogați și cei vulnerabili din punct de vedere financiar, bunici îngrijitori sau oameni care îmbătrânesc singuri. Diferențele socio-economice și culturale din cadrul Uniunii Europene se adaugă și mai mult acestei diversități.

Această diversitate este forța noastră și se va traduce în activitatea noastră de advocacy, în răspunsuri politice care se adresează întregului spectru de realități cu care se confruntă persoanele în vârstă.

CONSTRÂNGERI

• Extern

Îmbătrânirea este tabu

Îmbătrânirea este încă tabu în societatea noastră. Trebuie să schimbăm percepțiile negative, narațiunile și limbajul despre îmbătrânire într-o viziune mai pozitivă, orientată spre viitor și realistă. Discriminările bazate pe vârstă trebuie contestate prin crearea unei narațiuni pozitive despre persoanele în vârstă, promovarea artei îmbătrânirii active, ținând cont de faptul că îmbătrânirea are loc de-a lungul vieții. Demnitatea și bunăstarea trebuie respectate până în ultima zi de viață.

Competența UE versus competența națională

Obiectivele AGE sunt aliniate cu principiile subsidiarității și proporționalității care guver-

nează exercitarea competențelor UE față de competențele naționale. La implementarea acestei strategii, AGE se va baza pe angajamentul Uniunii Europene de a respecta drepturile persoanelor în vârstă, astfel cum este consacrat în Carta drepturilor fundamentale a UE în articolul 25 al acesteia, unde „*Uniunea recunoaște și respectă drepturile persoanelor în vârstă de a avea o viață demnă și independentă, de a participa la viața socială și culturală.*”

Euroscepticismul

Odată cu creșterea euroscepticismului în unele țări, UE și-a pierdut impactul inițial pentru mulți europeni, inclusiv pentru persoanele în vârstă care au urmărit întemeierea și extinderea sa. Retragerea Regatului Unit a agravat și mai mult acest lucru. În acest mediu provocator, AGE își va continua abordarea pro-europeană a politicilor privind îmbătrânirea. Dezvoltarea rețelei noastre ar trebui să reflecte, de asemenea, provocarea euroscepticismului prin promovarea valorilor fundamentale ale Uniunii Europene și subliniind valoarea adăugată a proiectului european.

• Intern

Puncte tari diferite ale membrilor

Există reprezentativitate și forță inegală în rândul organizațiilor noastre membre, legate de diferențele în structurile lor interne (organizații individuale și tip umbrelă), resursele lor umane și / sau fi-

nanciare sau capacitatea lingvistică. Vom continua eforturile noastre de a aborda aceste provocări prin consolidarea capacității membrilor noștri de a acționa ca auto-avocați, promovând învățarea reciprocă în cadrul rețelei.

Reprezentativitatea rețelei

Calitatea de membru al AGE ar trebui să reprezinte mai bine diversitatea populației îmbătrânite din UE, de exemplu minorități, diferențe socio-economice și educaționale. Vom continua eforturile de a aborda aceste provocări dezvoltându-ne membrii pentru a asigura o mai mare diversitate și o mai bună reprezentativitate.

Eroziunea calității de membru AGE

În ultimii ani, unii membri s-au retras din rețeaua noastră, reflectând provocările la nivel național, scăderea sprijinului public și privat pentru societatea civilă din UE sau dificultăți în legarea activității lor cu obiectivele AGE. Pentru a ne consolida calitatea de membru, vom depune eforturi pentru o aliniere mai puternică a agendelor și obiectivelor respective, astfel cum sunt stabilite prin prezenta strategie.

II. Prioritățile AGE

Oglindind viziunea și misiunea noastră, AGE va avansa până în 2025 către țelurile propuse - rezultatele pe care dorim să le obținem. Acestea ne vor ghida obiectivele - acțiuni specifice, măsurabile și revizuite anual.

Obiectiv: Advocacy la nivelul UE

Adoptarea, sau progrese substanțiale către o strategie a UE pentru egalitatea de vârstă

Pentru a atinge acest obiectiv:

1. AGE își va prioritiza acțiunile de advocacy în:

- adoptarea unei legi a UE privind discriminarea în funcție de vârstă dincolo de angajare;
- monitorizarea evoluției Cărții verzi privind îmbătrânirea, ideal în formatul unei cărți albe privind îmbătrânirea, susținută de legislațiile și / sau inițiativele politice ale UE, cum ar fi:

✓ modelul reînnoit de îngrijire pe termen lung, care asigură o punere în aplicare corespunzătoare a principiului 18 al Pilonului european al drepturilor sociale privind accesul la sănătate și îngrijire pe termen lung de calitate;

✓ pensii adecvate și plase minime de siguranță pentru a permite o viață demnă și incluziune socială, prin punerea în aplicare a principiului 15 al Pilonului european al drepturilor sociale privind pensiile și veniturile pentru limită de vârstă;

- monitorizarea punerii în aplicare a Directivei UE privind egalitatea în muncă;

- bazându-se pe lecțiile învățate din pandemia de COVID-19 în eșecurile de a respecta drepturile omului și demnitatea persoanelor în vârstă.

2. AGE va continua:

- Integrarea egalității de gen pe parcursul vieții în politicile UE de consolidare a egalității între bărbați și femei la bătrâ-

nețe;

- Integrarea perspectivelor persoanelor în vârstă în strategiile de egalitate ale UE;
- Asigurarea unei implementări adecvate a inițiativelor UE, cum ar fi Legea europeană privind accesibilizarea și contribuția la noi acțiuni;
- Monitorizarea inițiativelor UE pentru a asigura digitalizarea incluzivă, pe baza concluziei Consiliului UE din 2020 privind drepturile omului, participarea și bunăstarea persoanelor în vârstă în era digitalizării;
- Monitorizarea Planului de redresare COVID-19, instrumentul său de bază „Next Generation EU - COVID-19 recovery package” și cadrul financiar multianual 2021-2027.

3. AGE va căuta să:

- promoveze participarea socială, civică și politică a persoanelor în vârstă în calitate de deținători de drepturi egale, utilizând procesul politic și inițiativele relevante, precum Conferința pentru viitorul Europei;
- intensifice impactul Economiei de argint în cadrul agenției UE.

Obiectivul: Advocacy la nivel internațional

Adoptarea, sau progrese substanțiale către o Convenție a ONU privind drepturile persoanelor în vârstă

Pentru a atinge acest obiectiv:

1. AGE va acorda prioritate pentru acțiunile de advocacy în:
- Atingerea unei mase critice între statele membre ale UE

pentru a sprijini o Convenție a ONU privind drepturile persoanelor în vârstă și înființarea unui grup de redactare;

- Obținerea sprijinului relevant din partea instituțiilor majore ale UE pentru a avansa și elabora Convenția ONU propusă privind drepturile persoanelor în vârstă, aliniindu-le la promovarea drepturilor omului în acțiunile externe ale UE.

2. AGE va continua să:

- Contribuie la Grupul de lucru deschis al ONU privind îmbătrânirea;
- Contribuie la potențialul Convenției Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități pentru persoanele în vârstă;
- Contribuie la Deceniul ONU pentru îmbătrânirea sănătoasă 2021-2030;
- Participe la rețeaua globală a OMS a orașelor și comunităților prietenoase tuturor vârstelor;
- Contribuie la Programul de lucru al OMS pentru Europa 2020-2025;
- Participe la procesele UNECE în jurul Planului internațional de acțiune de la Madrid privind îmbătrânirea (MIPAA).

3. AGE va căuta să:

- Contribuie la procesele cheie ale Consiliului European (Carta socială europeană revizuită, recomandarea privind promovarea drepturilor persoanelor în vârstă);
- Monitorizeze Agenda ONU pentru dezvoltare durabilă 2030.

Proiecte

Obiectivele și prioritățile de advocacy ale AGE sunt sus-



ținute de participarea la designul, implementarea și promovarea rezultatelor proiectelor. Decizia de a participa la proiecte se va baza pe valoarea adăugată a acestora în informarea și impactul activității noastre de politici asupra îmbătrânirii și a îmbunătățirii tangibile a calității vieții persoanelor în vârstă. Obiectivul nostru este să exprimăm perspectivele persoanelor în vârstă, să le implicăm ca utilizatori finali eficienți și să ne asigurăm că problemele etice și juridice sunt corect abordate.

Obiective interne

Reflectarea vocii persoanelor vârstnice prin toată diversitatea lor în rândul membrilor noștri din toată Europa.

1. AGE va acorda prioritate acțiunilor deoarece:

- Fiind o rețea reprezentativă

în întreaga UE poate influența politicile și propune noi orizonturi bazate pe dovezi și participare la nivel local.

2. AGE va continua să:

- Faciliteze activitățile de networking și învățare în care diversitatea, ideile și experiențele membrilor noștri sunt reflectate, partajate și implementate.

3. AGE va căuta să:

- Sprijine membrii să își sporească imaginea și profilul față de factorii de decizie naționali.

Resurse financiare și umane adecvate și sustenabile

1. AGE va acorda prioritate acțiunilor în:

- diversificarea surselor de venituri proprii și externe, utilizând finanțarea UE disponibilă prin noul „Program pentru

cetățeni, egalitate, drepturi și valori”;

- sprijinirea unui secretariat profesional și împuternicirea membrilor.

2. AGE va continua:

- Să reducă presiunea asupra membrilor pentru a acoperi partea de cofinanțare cerută de subvențiile operaționale ale Comisiei Europene prin extinderea bazei de membri și căutarea de noi donatori și surse suplimentare de venit extern.

3. AGE va căuta să:

- Dezvolte cooperări cu fundații sau alți parteneri externi care vor sprijini financiar acțiunile noastre de advocacy.

Coproprietate mai puternică a rețelei pentru toți membrii

Pentru a atinge acest obiectiv ...

1. AGE va acorda prioritate:

- Actualizărilor periodice ale membrilor cu privire la evoluțiile politicii UE și internaționale privind îmbătrânirea pentru a-și sprijini și inspira propria activitate și, ori de câte ori este posibil, pentru a-și spori profilul la nivel național;
- Colectării frecvente de informații cu privire la situații specifice la nivel de țară din Europa.

2. AGE va continua:

- Creșterea capacității membrilor de a avea un impact mai puternic atunci când pledează pentru viziunea noastră asupra societăților pentru toate vârstele;
- Crearea unui efect multiplicator bazat pe cunoștințele, experiența și abilitățile membrilor.

3. AGE va căuta să:

- Dezvolte și să pună la dispoziția membrilor o bază de date cu bune practici legate de îmbătrânire;
- Promoveze o interacțiune mai puternică și crearea de rețele între membri, sporind oportunitățile de întâlniri comune și schimbul de experiențe și idei.

III. Cine? Resursele noastre

Resurse umane

Misiunea și obiectivele AGE se bazează pe membrii noștri și pe secretariatul nostru, care sunt complementare și se consolidează reciproc.

Membri

AGE reunește organizații de



auto-promovare a persoanelor în vârstă și organizații ale societății civile care lucrează cu și pentru persoanele în vârstă și pensionate, cu scopul de a oferi vizibilitate opiniilor, nevoilor și intereselor lor. Componenta noastră este diversă și pluralistă.

Membrii contribuie, prin intermediul organelor statutare și a grupurilor de lucru ale AGE, cu abilitățile și cunoștințele lor legate de situația persoanelor în vârstă și politicile naționale din țările lor.

Secretariat

Secretariatul este responsabil de governanța administrativă de zi cu zi a rețelei, de implementare a programelor de lucru, decise de membrii noștri și de legătura cu toate părțile interesate în acest sens.

Secretariatul asigură contacte regulate cu părțile interesate externe, și anume instituțiile UE, și asigură legătura cu partenerii noștri din cadrul proiectelor. Resursele limitate ale secretariatului nostru vor fi utilizate pentru a servi cel mai bine membrii în realizarea obiectivelor comune și a celor stabilite în strategie.

Resurse financiare

Strategia financiară își propune să caute sprijin financiar pe termen lung dincolo de 2021, inclusiv de la principalul nostru finanțator, Uniunea Europeană, prin „Programul pentru cetățeni, egalitate, drepturi și valori”.

Subvenții și proiecte UE

Resursele financiare ale AGE pentru munca noastră din



perioada 2022-2025 constau din venituri proprii (interne și externe) și finanțare UE.

Sursele de venit propriu intern provin din cotizații de membru, donații ale membrilor sau alte venituri interne excepționale. Sursele de venituri proprii externe, permanente sau limitate în timp, provin de la terți, cum ar fi donatorii corporativi sau instituționali. În timp ce AGE salută donațiile de la o serie de părți interesate externe, acestea trebuie să respecte Codul etic agreed de AGE, care are ca scop protejarea independenței și a imaginii AGE ca voce a persoanelor în vârstă.

Finanțarea UE este primită sub formă de subvenții (subvenții anuale de funcționare) și proiecte finanțate de UE.

IV. Cum? Metode de lucru

Grupuri de lucru

Scopul grupurilor de lucru - principalul nostru instrument de lucru intern - este de a utiliza și de a accesa expertiza diversă a membrilor pentru a informa pozițiile AGE și a reflecta mai bine situația și preocupările persoanelor în vârstă din UE. Acestea stimulează schimbul de experiențe și bune practici, propun recomandări și reprezintă baza politicii AGE și a activității de advocacy.

Strategie de comunicare

Comunicarea AGE se adresează persoanelor în vârstă, organizațiilor lor reprezentative și diverse, precum și factorilor de decizie cu următoarele obiective:

- asigurarea faptului că perspectivele persoanelor în vârstă sunt aduse în dezbaterele publice;
- consolidarea vizibilității și a impactului activității noastre de advocacy;
- schimbul de informații despre politicile de îmbătrânire între membrii noștri și alte categorii de public țintă.

Aceasta este structurată prin:

- **Comunicări interne AGE** care îi informează pe membrii noștri cu privire la evoluțiile și acțiunile relevante care pot sprijini activitatea (de sus în jos), organizând colectarea și diseminarea informațiilor de la nivel local (de jos în sus) și stimulând schimburile în cadrul rețelei noastre (orizontală);
- **Comunicările externe AGE** informează publicul țintă

despre pozițiile noastre și încearcă să influențeze procesele politice relevante.

Principalele părți interesate

Pe lângă membrii noștri, AGE urmărește cooperarea cu o gamă largă de părți interesate ale căror acțiuni, directe și indirecte, influențează procesul de elaborare a politicilor pentru persoanele în vârstă. Părțile interesate sunt formate din instituții internaționale, autorități publice, mediul academic, mass-media, sectorul privat și societatea civilă.

Colaborarea cu mass-media și utilizarea diferitelor forme de comunicare și rețele vor fi dezvoltate în continuare pentru a ajunge la o gamă cât mai largă de părți interesate.

Evaluare și monitorizare

Acest proces dublu include monitorizarea și evaluarea activităților și a programului anual de lucru pentru a evalua progresul și performanța în activitatea noastră de politici / proiecte și efectuarea evaluării impactului modificărilor de politică rezultate din activitatea noastră.

Monitorizarea și evaluarea se va face anual, pe baza revizuirii interne și a evaluării externe, conducând, acolo unde este necesar, la o reevaluare a obiectivelor, țăntelor și instrumentelor.

Exercițiul de evaluare va avea o perspectivă minimă de trei ani pentru a obține rezultatele. Evaluările externe, efectuate anual, vor fi utilizate ca indicatori pentru anticiparea impactului pe termen lung.

Consumați mai multe proteine pentru sănătatea dumneavoastră!

Platforma Europeană AGE a fost implicată în ultimii 5 ani în proiectul "PROMISS" (nutriție pentru o îmbătrânire sănătoasă), finanțat de UE, care s-a axat pe malnutriția în ceea ce privește consumul de proteine la persoanele în vârstă care locuiesc acasă, o tematică cu o relevanță deosebit de importantă pentru seniori și, în aceeași măsură, puțin cunoscută și

cercetată. Pe baza cercetărilor efectuate în cadrul proiectului, au fost elaborate recomandări pentru a sprijini persoanele în vârstă să prevină malnutriția.

Proiectul a dezvoltat, de asemenea, recomandări pentru profesioniștii din domeniul sănătății, dieteticieni, industria alimentară și factorii de decizie politică.

Ionuț ARDELEANU

Stiți că organismul dumneavoastră are nevoie de proteine pentru a funcționa corect? Puțină lume știe de importanța proteinelor în alimentația noastră. Dacă nu sunt consumate suficiente proteine, apar consecințe negative asupra sănătății, asupra sistemului imunitar și asupra nivelului de funcționare, de exemplu, ajungându-se la pierderea masei musculare sau la creșterea riscului de cădere sau de pierdere a abilităților zilnice. Așadar, consumul de proteine suficiente și activitatea fizică vă pot ajuta să rămâneți sănătoși. Din păcate, cercetările PROMISS arată că peste 25% dintre persoanele în vârstă care trăiesc în locuința proprie

consumă prea puține proteine.

De ce sunt importante proteinele?

Corpul nostru este format din celule care conțin proteine, de exemplu cele din mușchi, oase, cartilaj și piele. Proteinele sunt, de asemenea, utilizate pentru transportul oxigenului și asigură o funcționare optimă a sistemului nostru imunitar și ajută la însănătoșire.

De câte proteine avem nevoie?

**1g de proteine
pe zi pentru
fiecare kilogram
de masă corporală**

Pentru un kg de masă corporală trebuie să consumați cel puțin 1g de proteine pe zi, deoarece acest lucru aduce beneficii funcționării fizice. Deci, dacă aveți o masă corporală de 60 de kg, ar trebui să consumați 60 de g pe zi. De asemenea, este important să consumați 30 de g de proteine la o masă, deci ar trebui să mâncați două mese a câte 30 de g de proteine, pentru a ajunge la un aport suficient. Dacă aveți mai mult de 60 de kg, ar trebui să aveți în vedere creșterea suplimentară a aportului de proteine. Persoanele cu afecțiuni cronice ar trebui să își mărească aportul de proteine la un nivel recomandat de către un medic sau nutriționist.



Nu știți cum să ajungeți la 30 de g de proteine la o masă? Iată câteva exemple:

- Un iurt, fulgi de ovăz preparați cu lapte și 2 ouă = 30 de g
- Pâine integrală cu brânză și lapte = 30 de g
- Piept de pui cu orez și o salată verde = 30 de g

Cum puteți crește cantitatea de proteine pe care o consumați?

1. Înlocuiți alimentele cu conținut scăzut de proteine cu unele bogate în proteine, cu variații pentru fiecare masă.

10 g de proteine se găsesc în:

PEȘTE

- 50 de g somon afumat
- 45 de g păstrăv

LACTATE

- jumătate de bol de brânză de vaci
- 2 felii de mozzarella
- o felie și jumătate de brânză Gouda
- un pahar și jumătate de lapte

PRODUSE VEGETALE

- 1 felie și jumătate de brânză tofu
- 2 mâini de nuci
- 16 linguri cu fulgi de ovăz
- 400 de g de orez preparat
- 250 de g de paste preparate
- 125 de g de linte preparată
- 3 felii de pâine

CARNE

- 33 de g carne de vită preparată
- 33 de g ficat preparat
- 33 de g piept de pui preparat
- 3 felii de șuncă
- 2 felii de friptură de vită
- 4 felii de piept de pui

2. Dacă trebuie să creșteți în greutate, adăugați produse suplimentare care conțin multe proteine în alimentația dumneavoastră obișnuită.

3. Înlocuiți alimentele obișnuite cu unele speciale, bogate în proteine, care sunt la fel ca alimentele dumneavoastră obișnuite, dar conțin proteine în plus, cum ar fi: pâine bogată în proteine, deserturi bogate în proteine sau băuturi bogate în proteine. Le puteți găsi în orice supermarket obișnuit.

4. Adăugați pudră proteică

la unele alimente obișnuite din dieta dumneavoastră. Puteți cumpăra pudră proteică din supermarketurile mari, din farmaciile locale sau magazine cu suplimente alimentare. Amestecați pudra cu mâncarea obișnuită moale sau lichidă, de exemplu supă, iaurtul sau desertul, conform rețetei de pe pachet sau sfaturilor nutriționistului.

5. Folosiți o combinație de două sau mai multe dintre aceste sfaturi.

FACEȚI MIȘCARE

Pe lângă faptul că mâncați sănătos, este important să fiți activ și mobil din punct de vedere fizic:

- Fiți activ din punct de vedere fizic cel puțin 30 de minute pe zi. Dacă acest lucru este dificil, trebuie să realizați că orice activitate este mai bună decât deloc! Fiecare pas contează!
- Cu cât sunteți mai activ și/sau cu cât activitatea fizică este mai intensă, cu atât sănătatea dumneavoastră va avea mai mult de câștigat.
- Combinați diferite tipuri de exerciții, precum și cele de rezistență, antrenarea echilibrului și forță.
- Reduceți cât mai mult timpul în care stați jos.

Exemple de antrenamente

Antrenament de rezistență

- Mers

Antrenament pentru echilibru

- Echilibru într-un picior

Antrenament de forță

- Strângerea unei mingi de tenis

A fost odată ca niciodată un stilou...

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ



Distanța și timpul nu mi-au permis să-i văd întreaga colecție, peste 300 de stilouri, tocuri și obiecte antice de scris pe tăblițe cerate. Așa că am convenit să ne vedem în București, la biroul domniei sale. Tremura inimii în mine, credeți-mă, că o să văd cele mai grozave stilouri de la mărci precum Montblanc, Parker, Pelikan, Waterman, Montegrappa, dar și stilouri care mi-au făcut în copilărie degetele albastre – violet (ca la poliție când te amprentează), de la cerneala care se scurgea din ele.

Este pasionat să colecționeze edițiile de stilouri dedicate scriitorilor, mereu cu degetele pline de cerneală, fiind scriitor de literatură

pentru copii... Are caiete speciale, frumos legate, în care scrie cu stiloul poveștile și știe că, peste ani și ani, aceste caiete vor rămâne, nu îi este indiferent cum vor rămâne.

Când am intrat în presă, în anul 2001, la „Cronica Română”, cu echipa de șoc a ultimilor mohicani în frunte cu Fănuș Neagu, eram acreditat la Ministerul de Interne și acolo l-am văzut pentru prima dată pe domnul Petre Crăciun care era ofițerul de presă. Peste mulți ani, la o lansare de carte moderată de criticul Alex Ștefănescu, îl revedeam pe scriitorul de povești și basme pentru copii, numele fiindu-i parcă predestinat.

Autor a peste 30 de cărți de poezie, police-book-uri, istorie, scenarii pentru televiziune, basme și povești pentru copii și, bineînțeles, colecționar de stilouri, Petre Crăciun are cuvântul:

Pasiunea mea pentru stilouri și obiecte pentru scris durează

de mulți ani și a început cu mare dificultate pentru că mi-a fost greu să le adun. În momentul în care cumpăr un stilou de la cineva din România sau din afară (pe cele mai multe le-am achiziționat din afară), e foarte straniu pentru mine și mă miră faptul că oamenii nu le-au folo-

sit. E ca și cum ți-ai lua o nevastă frumoasă și ai ține-o într-o grădină sau într-o vitrină. Celor de la care le achiziționez le spun că sunt scriitor și chiar le folosesc la scris. Nu le vine să creadă, au fost șocați. Cum adică să folosești un stilou? Anul trecut în pandemie și în starea



de urgență am scris cu ele cu mare, mare plăcere, având și un număr mare de stilouri pe care mi le achiziționasem în timp. Faptul că am fost foarte productiv se datorează și lor, era plăcerea de a le folosi. Eu îmi notez la fiecare poveste nouă cu ce stilou am scris și cerneala pe care am folosit-o. De parcă ar conta, sau poate contează... Dacă i se întâmplă unuia ceva, chiar sufăr, încerc să-l repar. Sunt colecționar, dar în primul rând eu le folosesc. Mă simt vinovat când le las, uit de ele și se usucă cerneala. Eu consider că ele au viață și în momentul în care uit de ele, se supără...

Spuneți, la un moment dat, că "scrisul de mână îți dă șansa de a gândi mai mult sensul cuvintelor înainte de a le așterne pe

hârtie". Cum este să scrii de mână, cum este să scrii cu stiloul?

Am avut stilouri proaste când eram elev, sufeream, mă murdăream pe mâini de cerneală, toate curgeau, cele din marca Flaro. Când prindeam un stilou chinezesc era ceva senzațional. Am avut totuși plăcerea să scriu cu stiloul până după facultate, iar când am fost profesor puneam note cu stiloul. Se pare unul norocos pentru elevi! Țin mine că eram foarte atent la caligrafie, când puneam o notă în catalog, musai s-o scriu frumos. După aceea, mai ales după revoluție, am scris foarte mult cu pixul. O perioadă productivă pentru mine, dar sentimentul pe care ți-l dă scrisul cu stiloul, legătura cu textul, te obligă să scrii într-un fel anume și îți dă o oarecare sobrietate, atenție și creativitate. Fiecare instrument îți impune un anumit tip de scriere, o anumită caligrafie. Eu scriu într-un fel cu pixul și în cu totul alt fel cu stiloul, mult mai îngrijit și mai atent. Iar, dacă scriu cumva cu tocul mi se apropie caligrafia de cea de secolul al XIX-lea. Sunt foarte atent, aproape că intru sub mânia aceluia instrument de scris. Aproape că îți impune. Într-un fel scrii cu un stilou care are o peniță subțire F sau M de lungă întindere și în alt fel atunci când ai un stiloul cu peniță B, scrie gros, cu personalitate, cu care poți să semnezi. Sunt stilouri de reprezentare, de business, stilouri de semnătură. Deci, în momentul în care îți cumperi un stilou trebuie să știi ce vrei de la el. Eu nu îmi doresc multe stilouri de semnătură, îmi doresc stilouri de cursă lungă.

Stiloul: inovație și necesitate, apoi pasiune și lux! Waterman, Montblanc,

Montegrappa, Parker, Pelikan etc., plus edițiile de lux, scoase de branduri celebre...

Eu mi-am schimbat foarte mult părerea despre edițiile de lux, cumpărând, citind, văzând și informându-mă. La început am crezut că dacă dau mai multe sute de lei pe un stilou acesta este de lux, însă am aflat că acel stilou este de fapt entry level la vreo sută și ceva de euro sau dolari. Însă, adevăratele stilouri de lux, sunt mult mai scumpe, iar prețul pleacă de la o sută de mii de euro și poate ajunge la sute de mii de euro! Sunt stilouri de la Dupont sau chiar Montblanc care au scos ediții de lux extrem de scumpe. Chiar și edițiile limitate sunt eșalonate, spre exemplu stiloul dedicat lui Antoine de Saint-Exupéry care are până în 2.000 de exemplare, din care un exemplar am și eu, costă în jur de 1.000 de euro, iar aceasta este cea mai ieftină variantă. Sunt altele aurite, suflăte cu praf de diamante de peste 5.000 de euro în ediții limitate de aproape 100 de bucăți. Sunt stilouri care valorează peste 10 - 15 mii de euro și după cum v-am spus mai devreme unele ajung chiar la 100 de mii de euro.

Care este diferența?

Diferența o dau și materialele din care sunt făcute, unele dintre acestea care sunt cele mai scumpe au diamante, că altfel nu ar fi așa scumpe, brandul și seria foarte scurtă. Sunt unele stilouri care apar în 20 de exemplare sau maximum 100 în toată lumea, vă dați seama. Am așteptat foarte mult și am căutat variante de stilouri pe care să mi le pot permite. Vă dau un exemplu, un stilou Pelikan Souveran, în serie limitată,

300 de stilouri, dedicată regelui Mihai, se găsește pe piață la un preț de 4.800 de lei, foarte mult cred eu, pentru că nu este un stilou prea sofisticat. Pentru el am făcut card și l-am cumpărat în rate. După ce l-am comandat am fost foarte dezamăgit.

Am scris, la fel ca dumneavoastră, cu stiloul încă din școală, cu mici întreruperi, dar totuși am revenit la stilou. Stilourile copilăriei noastre, stilourile românești produse la Sibiu/FLARÔ, începând cu anii '70, văd că le aveți aici pe toate...

Am făcut și noi, ca toate țările comuniste, la nivelul permis de industrie tipuri numeroase care au fost puse pe piață, unele serii mai scurte, iar altele de masă cum sunt Flaro Pionier, Vega sau Student. Multe și variate, dar stilouri slabe, făcute din materiale de proastă calitate, pentru că acestea nu se importau. Foarte rar s-au făcut niște importuri pentru acel stilou care seamănă cu Montblanc-ul. Se pare că au importat niște penițe de la firma respectivă. Dar, până la urmă mă mândresc cu ele, sunt stilourile românești, am scris cu ele și fac parte din istoria noastră.

Cu siguranță fiecare dintre noi a scris cel puțin odată în viață cu un stilou chinezesc...Cum vi s-au părut aceste stilouri?

Excepționale. Mai ales pentru noi, cei dintr-o țară comunistă în care nu pătrundeau pe piață produse de marcă, acestea erau extraordinare, mai ales că unele dintre ele aveau chiar peniță din aur. Erau foarte bune. Nu îți permiteau toți copiii să scrie cu așa ceva. Chiar și mie abia când am intrat la li-



ceu mi-au cumpărat părinții un stilou chinezesc. Până atunci m-am chinat cu aceste Flaro de diferite tipuri și mărimi; toate au curs, n-am găsit unul care să nu curgă. Acum, culmea, din cele care le am în colecție nu curge nici unul!

Sunteți un colecționar de frumos. Peste 300 la număr, de la stilus roman din secolul I d.Hr și până la producții moderne. Este greu de adunat așa ceva?

Foarte greu și cu multe sacrificii. Am renunțat la multe pentru stilouri. Eu nu am călătorit foarte mult, nu mi-am cumpărat lucruri costisitoare, tot ce am strâns într-o viață am băgat în stilouri. Bine că m-a înțeles soția! Le aștept cu mare bucurie, urmăresc curierul, vine, nu vine. Este și un risc, multe sunt cumpărate din afară, te gândești dacă ajung sau nu, dacă funcționează poșta, dacă se pierd.

Și, acum, ce-a de-a doua mare pasiune a colecționarului de frumos, să vorbim despre scriitorul Petre Crăciun.

Primele mele încercări literare au fost prin liceu, apoi la facultate cu niște poezii, dar nimic semnificativ, în sensul că nu îmi apăruse o carte. Am început să scriu serios atunci când am început să scriu literatură pentru copii încă din anii '90-'92, eram la Ploiești și lucram pe vremea aceea în învățământ, eram profesor de istorie, mie plăcându-mi foarte mult poveștile. Am început să mă documentez intens despre basme, mitologia românească, descântece, obiceiuri și multe altele. Nu poți să te apuci de basme românești dacă nu ai un bagaj solid de documentare și cunoștințe în acest domeniu. De ce poveștile pentru copii? Pentru a scrie așa ceva îți trebuie o anumită structură sufletească, iar a mea este în țara aceea, așa cum spunea Exupery: „noi venim din copilărie ca dintr-o țară.” Eu această structură mi-am păstrat-o indiferent de etapele prin care am trecut, mi-am păstrat o anumită puritate și un anumit mod de a privi lumea. Am scris romane, poezie, dar bucuria cea mai mare mi-au dat-o poveștile, să scriu povești.

Evaluarea și gestionarea riscului de împrumut

Economist Elena NEAGU
Consilier C.A.R.P. Prima Tim
Timișoara

Responsabilitatea față de modul de gestionare al fondurilor asociației, astfel încât să se asigure realizarea scopului, obiectivelor și activităților specifice, impune analiza și evaluarea periodică a riscurilor.

Activitatea de acordare a împrumuturilor în condiții avantajoase membrilor C.A.R.P. prezintă un risc pentru echilibrul financiar al oricărui C.A.R.P.

Riscul de împrumut reprezintă riscul înregistrării de pierderi sau al nerealizării profitului estimat ca urmare a neîndeplinirii de către împrumutați a obligațiilor contractuale.

Gestionarea împrumuturilor trebuie realizată printr-un sistem informațional care să permită ca riscul să fie monito-

rizat, evaluat, raportat și care să furnizeze date suficiente privind sănătatea și structura acestora.

De asemenea, procedurile și normele stabilite pentru acordarea, urmărirea și recuperarea împrumuturilor trebuie să fie binecunoscute și aplicate corespunzător, iar atribuțiile în cadrul acestui proces să fie corect delimitate.

Verificarea și urmărirea

împrumuturilor, precum și a obligațiilor restante se va realiza și evalua permanent, atât la nivel individual, cât și la nivel de portofoliu.

Riscul trebuie acceptat, calculat și controlat. Obiectivul gestionării riscului de împrumut este menținerea împrumuturilor mai puțin sănătoase și neperformante sub nivelurile maxim admise, stabilite ca praguri de risc.



Sunt două etape principale de gestionare a riscurilor de împrumut:

- prima etapă presupune analiza cererilor de împrumut înainte de acordare, conform "Regulamentului pentru acordarea de împrumuturi membrilor" în vederea fundamentării deciziei de împrumut, urmată de o analiză nouă și reconciliere atunci când există întârzieri la plată în conformitate cu "Norma privind urmărirea și recuperarea restanțelor"

- și a doua etapă presupune analiza semestrială a portofoliului de împrumuturi, clasificarea acestora în funcție de serviciul datoriei, calculul indicatorilor de rentabilitate și risc specifici împrumuturilor și constituirea unei rezerve generale pentru riscul de împrumut. Această etapă va fi analizată în expunerea ce urmează.

Clasificarea simplă a împrumuturilor în funcție de serviciul datoriei:

- a. împrumuturi standard - cu serviciul datoriei 0 (fără obligații restante);
- b. împrumuturi aflate în observație - cu serviciul datoriei de până la 90 de zile;
- c. împrumuturi neperformante - cu serviciul datoriei de peste 90 de zile sau aflate în executare silită.

INDICATORI DE ANALIZĂ A PLASAMENTELOR ÎN ÎMPRUMUTURI

- Rentabilitatea împrumuturilor Acest indicator reprezintă procentul de venituri încasate în raport cu împrumuturile acordate. Este reper pentru stabilirea nivelului optim al dobânzilor.

Venituri din dobânzi:

Total împrumuturi X 100

Obiectiv: cel puțin dublu față de rata inflației.

Dobânda practică trebuie să conducă la obținerea de excedent, la protejarea fondului social al membrilor, la acoperirea cheltuielilor generale de funcționare și la crearea de rezerve.

- Viteza de rotație a fondurilor în circuitul împrumuturilor - arată de câte ori este rulat în circuitul împrumuturilor 1 leu sursă de finanțare a acestora (fondul social).

Total împrumuturi:

Total fond social

Recomandat 2

Pentru creșterea vitezei de rotație a surselor și plasaarea eficientă a acestora se va acționa prin:

- promovarea, diversificarea și adaptarea portofoliului de împrumuturi și a dobânzilor la condițiile pieței;
- urmărirea atentă și încasarea la scadență a împrumuturilor și a dobânzilor aferente;
- utilizarea surselor prin plasamente eficiente în împrumuturi și evitarea menținerii acestora în depozite bancare;
- Ponderea împrumuturilor în observație în totalul sumelor oferă informații cu privire la pragul mediu al riscului de împrumut. Acest prag este mesajul reprezentativ al sănătății portofoliului de împrumuturi.

Total împrumuturi în observație: Total împrumuturi acordate X 100

Obiectiv: cât mai mic, ma-

xim 5%

- Ponderea împrumuturilor neperformante în total sume împrumutate oferă informații cu privire la pragul semnificativ al riscului de împrumut.

Total împrumuturi neperformante:

Total împrumuturi acordate X 100

Obiectiv: 0, maxim 5%

Depășirea acestui prag ar însemna că există abateri grave de la respectarea normelor și procedurilor de lucru.

Evaluarea riscului de împrumut, spre deosebire de metoda cantitativă folosită mai sus, într-o versiune la fel de simplă se poate realiza și prin "analiza scenariilor", adică a seriilor de „ce-ar fi dacă”:

- În anul curent vor fi plasate în împrumuturi X milioane de lei sau Y milioane;
- La finele anului împrumuturile neperformante ar scădea cu peste A% sau dimpotrivă ar crește doar cu B%, astfel încât va fi depășit pragul semnificativ de risc;
- Dobânda se va calcula numai la sold sau sub formă de anuitate pentru toate tipurile de împrumuturi;
- S-ar crea produse noi de împrumut sau dimpotrivă se va simplifica portofoliul de împrumuturi și procedurile de acordare;

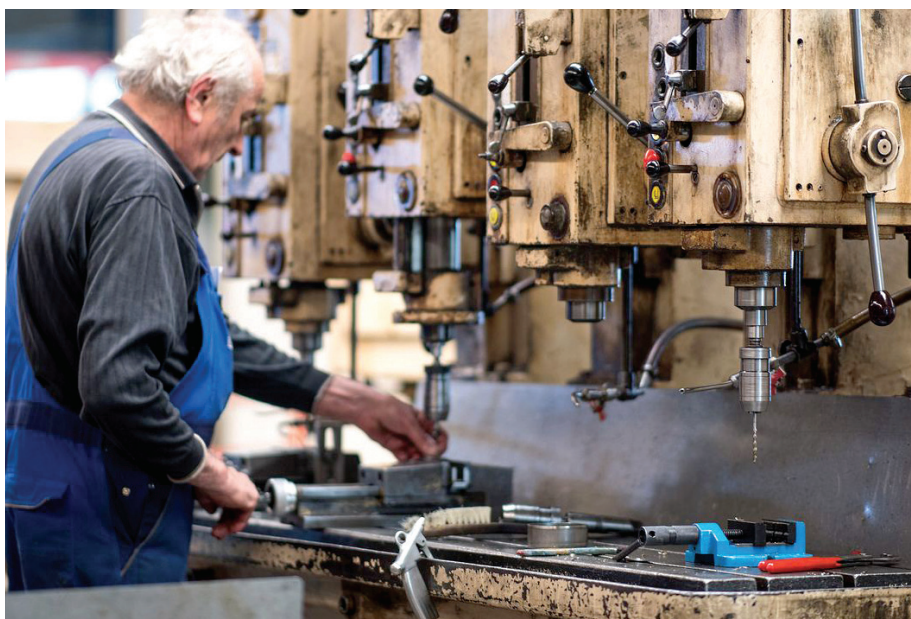
Aceste "serii" pot fi simplificate sau amplificate la potențialul lor maxim.

Vizualizând riscurile, chiar dacă nu se reduc efectiv, acestea pot fi controlate iar scenariile ar trebui simulate și analizate în vederea fundamentării deciziilor adecvate.

8 din 10 români vor să muncească și după ieșirea la pensie

Peste șase din zece angajați români spun că nu au în prezent un plan pentru suplimentarea veniturilor când vor fi pensionari, cum ar fi pensii private sau active imobiliare pe care le pot închiria sau vinde, bazându-se strict pe banii pe care îi vor încasa din pensia de stat. În aceste condiții, doi din zece salariați afirmă că vor continua cu siguranță să lucreze, chiar și doar part-time, iar alți șase din zece iau în calcul această posibilitate, arată datele unui sondaj desfășurat de platforma de recrutare online BestJobs citat de siteul www.seniorul.ro.

În prezent, 85% dintre respondenți afirmă că au un salariu net lunar sub pragul de 5.000 de lei, iar în acest procent circa 30% câștigă sub 3.000 lei, ceea ce nu le permite să facă destule economii pentru vârsta pensionării. Alți 10% câștigă între 5.000 și 10.000 lei lunar, iar restul de 5% – peste 10.000 lei pe lună. Cei mai mulți dintre respondenți (47%) consideră că ar trebui să aibă economii de până la 150.000 lei (30.000 euro) la momentul ieșirii la pensie, pentru a avea o bătrânețe lipsită de griji finan-



ciare. Alți 33% spun că ar trebui să aibă deoparte între 175.000 și 300.000 lei (60.000 de euro), 15% ar vrea să aibă economii spre suma de 500.000 lei (100.000 euro), iar restul de 5% – peste acest prag. Totuși, peste jumătate dintre respondenți ar vrea să poată economisi lunar între 250 și 500 lei, 28% – între 500 și 750 lei, 13% – între 750 și 1.000 lei, iar 5% – peste 1.000 lei. De altfel, pentru a avea în primul rând venituri mai mari care să le permită să facă economii, cei mai mulți dintre angajați iau în calcul să își schimbe locul de muncă. Dacă în ultimele 12 luni, pe

dintre respondenți au rămas la același loc de muncă, acum aproximativ patru din zece respondenți se gândesc să își schimbe jobul sau chiar domeniul de activitate, iar 22,5% afirmă că au făcut deja pași în această direcție. Principalele criterii pe care le vor lua în calcul la căutarea unui job sau domeniu nou sunt: un salariu mai mare (67%), siguranța locului de muncă (39%), mai multă stabilitate (32%), posibilitatea de a lucra de acasă (31,5%), mai mult timp liber (29,5%). Sondajul a fost efectuat în perioada 01 – 20 august, pe un eșantion de 920 de utilizatori de internet din România.

Consumul colaborativ și avantajele sale

Economist
Istvan FEKETE

Conceptul de consum colaborativ există de foarte mult timp, acesta fiind dintotdeauna o practică comună între prieteni, rude sau vecini, însă acest concept a ieșit din zona de comunitate, către un model de afacere, odată cu expansiunea internetului și a economiilor mondiale. Prin dezvoltarea tehnologiei și globalizare, oamenii pot face mult mai ușor schimb de idei, bunuri, finanțe sau resurse.

Termenul de „consum colaborativ” (collaborative consumption) a fost lansat de britanicul Ray Algar (consilier strategic și analist, fondator al Oxygen Consulting), într-un raport făcut de acesta asupra noilor tendințe de consum. Autorul a folosit acest termen ca să definească noua filozofie a consumului, care se realizează astfel încât majoritatea oamenilor să ajungă la un echilibru între propriul interes și binele comun, al comunității din care fac parte. Adepții aces-

tui stil de consum afirmă că reprezintă o veritabilă revoluție socială, modelul deținerii de obiecte fiind înlocuit de unul al folosirii acestora în comun.

Conceptul consumului colaborativ a devenit din ce în ce mai popular în ultimii ani, iar diverse companii printre care OLX, Uber sau eBay, reflectă perfect beneficiile acestor ser-

costurile. Un exemplu destul de bun este cel prin care mai multe persoane au acces la un mijloc de transport până la destinație și plătesc toți pentru el, nu doar proprietarul mașinii.

Zipcar, o companie americană, operează astăzi cea mai mare rețea de „car sharing”, (folosirea în comun a mașinilor) cu peste 600.000 de membri în

600.000
de membri

Zipcar, o companie americană, operează astăzi ca cea mai mare rețea de „car sharing” în SUA, Canada și Marea Britanie

vicii pentru toate categoriile de populație, dar mai ales pentru persoanele vârstnice cu venituri și posibilități destul de limitate.

În timp ce, cu un consum normal, o persoană plătește costul integral al unui bun și își păstrează accesul exclusiv la acesta, cu un consum colaborativ au acces la acel bun mai multe persoane și suportă în comun,

SUA, Canada și Marea Britanie. Conceput ca o alternativă la deținerea de autovehicule personale, Zipcar a debutat în 4 orașe americane, Boston, New York, Washington și San Francisco. Cu timpul, rețeaua s-a extins, în prezent cuprinzând 15 zone metropolitane și peste 230 de campusuri universitare din cele 3 țări în care activează



compania.

Membrii Zipcar pot rezerva o mașină pe site-ul companiei, pe Facebook sau de pe telefonul personal, printr-o aplicație dedicată. În programul Zipcar sunt disponibile 30 de tipuri de autovehicule, iar în momentul rezervării abonații pot alege modelul și culoarea mașinii dorite, din variantele disponibile în cartierul în care se află.

Programul prezintă avantajul plății proporționale cu timpul de utilizare a mașinii, eliminând toate celelalte obligații, precum plata taxelor, asigurărilor, a costurilor de mentenanță sau alimentarea cu combustibil. Deși mașinile Zipcar nu sunt electrice, deci poluează atmosfera, conducerea companiei estimează că fiecare autovehicul înlocuiește alte 15-20 de mașini personale, reducând astfel emisiile poluante, precum și aglomerația din trafic și parcuri.

Un alt exemplu ar fi: O fir-

mă lansează o platformă online care permite proprietarilor de case, apartamente și alte locuințe să închirieze sau să-și închirieze spațiul altor persoane. Cei interesați să locuiască în chirie, dar nu-și pot permite singuri o reședință, prin accesarea acestor site-uri, pot beneficia de împărțirea costurilor cu alți potențiali chiriași care vor ocupa spațiul la ore separate, astfel încât reședința poate deveni accesibilă.

Beneficiile aduse de economia colaborativă sunt multiple și nu doar pe plan economic. Pe lângă faptul că ajută la crearea unor noi oportunități de dezvoltare, consumul colaborativ are un efect pozitiv mai ales asupra mediului înconjurător, produsele fiind reutilizate până la finalul ciclului complet de viață, influențând astfel scăderea producției de noi produse și implicit reducerea emisiilor de dioxid de carbon.

Termenul de "economie co-

laborativă" (sharing economy) a apărut la începutul anilor 2000, odată cu noi modele de afaceri bazate pe tehnologii sociale și teama tot mai mare legată de iminenta epuizare a resurselor naturale. Profesorul Lawrence Lessig de la Facultatea de Drept din cadrul Universității Harvard, a fost primul care a folosit această sintagmă în anul 2008, cu toate că ideea de a folosi resurse la comun prin intermediul unor platforme era deja prezentă. În anul 2011, revista "Time" a numit economia colaborativă una dintre cele 10 idei care vor schimba lumea.

Economia colaborativă este un sistem care are potențialul de a schimba în mod revoluționar modelul de afaceri al multor activități, care sporește potențialul de creștere a economiei mondiale și poate în timp să determine schimbări majore în comportamentul de consum și acumulare al oamenilor.



O lume nebună, nebună, nebună

Jurnalist
Ionuț CRIVĂȚ

Disperare, tragi-comedie, prostie, minciună, manipulare sunt doar câteva cuvinte care caracterizează lumea în care ne este dat să trăim. O lume altfel decât ne-am imaginat-o. Una mai cuminte, mai așezată, cel puțin ca aceea în care au trăit părinții și bunicii noștri.

Cu respect și bun simț pentru cel de lângă tine, cu înțelegere și compasiune, o lume normală în care minciuna și prostia să facă parte din realitate și nu să fie realitatea însăși.

Dacă în ultimii 20 de ani ai fi fost, să zicem, pierdut pe undeva prin pădurile virgine ale Carpaților și revenit la civilizație ai deschide televizorul sau radioul, te-ai cruci de ceea ce se întâmplă în țărișoara ta și pe mapamond. Iată doar câteva știri, cât ne permite spațiul editorial și răbdarea cititorului.

Primul ministru al țării a făcut pușcărie. Și nu oriunde, ci în Statele Unite pentru că a condus pe trei cărări. Asta n-ar fi nimic, au mai făcut și alții după ce n-au mai fost la putere, diferența e că domnul premier a făcut înainte. Mulți i-au sărit în apărare, ba că

păcatele tinereții zburdalnice, ba că era necopt și el. Totuși, la aproape 30 de ani eu cred că era chiar pârguit. N-am fi aflat dacă domnia sa n-ar fi supărat pe cineva și, acel cineva a scos "documentul", vorba lui Dandache "Pac, la Răsboiul!". Dacă mai e nevoie, la un caz iar... pac!

În ajunul prăznirii Adormirii Maicii Domnului, ca la noi la nimenea, s-a organizat "Bucharest Pride", adică parada LGBT, marșul diversității și nu oriunde: pe acolo pe unde armata română, în 1878, intra triumfal în Capitală după câștigarea independenței naționale. Lume multă, pestriță, gătită în culorile curcubeului, în fustițe, rochițe, pampoane și piercinguri. Mai țineți minte când ne povesteau bunicii cum era când trecea ciroul prin sat, cu clauni, femei cu barbă și alte ciudățenii? Ei, cam așa a fost și acum, s-a strâns lumea ca la urs. După ce s-a consumat momentul de fericire, iar cei prezenți s-au retras pe la cășile lor ca să-și împărtășească din experiența dobândită, a pornit un alt marș de aghesmuire și fugărire a Satanei transgen.

La mare ai parte de prețuri astronomice, toxinfecție alimentară, mizerie, turiști înghesuiți ca sardinele în conservă, că

vorba aceea, n-ai loc să tragi nicio..., fără respectarea celei mai minime măsuri de protecție anticovid. Și, ca o încununare, mai faci și 10 ore pe drum.

Și, ca să lăsăm o clipă circă-reala de acasă, să ne aruncăm privirea spre subiectul momentului. Retragerea americanilor din Afganistan și reîntoarcerea fiilor risipitori, adică a talibanilor. Mai precis, atacul bine programat și concentrat împotriva Statelor Unite care, vezi Doamne, a abandonat poporul afgan în mâinile talibanilor. Să fie clar, dacă după 20 de ani de eforturi și costuri uriașe nu reușești să aduci un sistem pe calea cea bună, un sistem colcând de corupție și incompetență înseamnă că el știe numai de bătaie. S-a creat o imagine care nu poate decât să sporească sentimentele anti-americane din Europa și din lume. Urmăriți că toată acțiunea este concentrată și se desfășoară într-un singur punct - aeroportul, și pe un singur segment de populație cei care au colaborat cu ...occidentalii. De restul Kabulului nu știm nimic, de restul afganilor și Afganistanului, iar nimic. Ne confruntăm, iată, cu o manipulare mediatică planetară.

Cum spuneam, o lume nebună, nebună, nebună!

Izvoarele și turismul balnear

**Economist
Irina ANDREI**

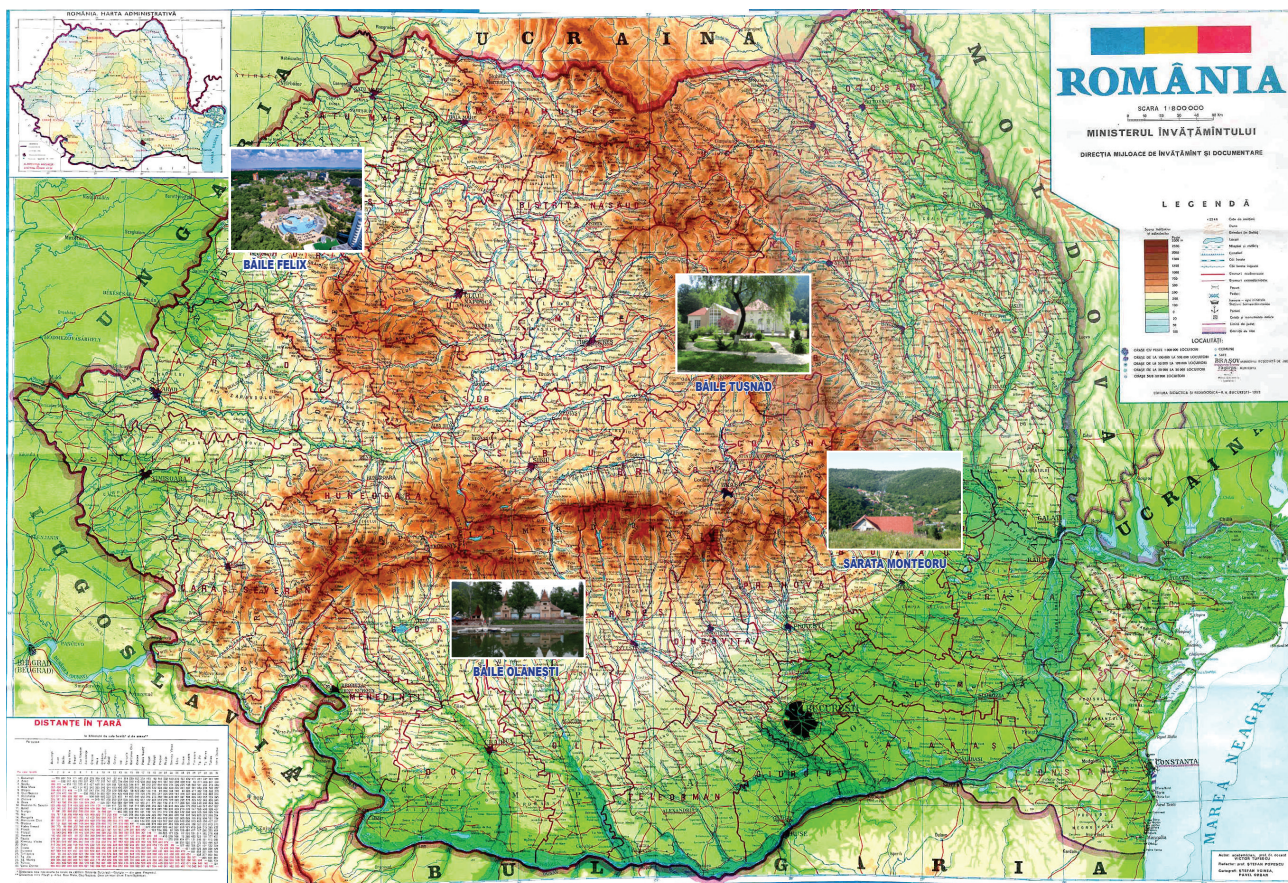
Pandemia a reușit să ne restricționeze ieșirile în parc, în natură precum și plecările în stațiuni sau în concedii. Odată cu vaccinarea în masă, oamenii au prins curaj să călătorească în stațiuni. Anul acesta, persoanele vârstnice nu au mai luat cu asalt casele de pensii pentru biletele de tratament ca în vremurile bune, dar au avut mai mult curaj decât anul trecut, și, timid, au reușit să își facă și programare într-o stațiune balneară. Statisticile ne arată că de la începutul anu-

lui, 30% dintre pensionari au depus cereri pentru bilete de tratament.

Vacanțele în stațiunile balneoclimaterice constituie o plăcută relaxare nu doar pentru persoanele vârstnice. Curele de ape minerale, mofetele, precum și băile de nămol fac parte dintr-un tratament complex al diverselor afecțiuni. România este un adevărat miracol pentru persoanele cu afecțiuni. Pe teritoriul țării avem peste 3.000 de izvoare termale și 70 de stațiuni balneoclimaterice, dintre care unele au fost fondate de către vechii romani. În stațiunile balneoclimaterice putem trata afecțiuni reumatice, cardio-vas-

culare, respiratorii, precum și numeroasele tulburări ale sistemului digestiv și nervos. Aceste tratamente se desfășoară pe o durată de două sau trei săptămâni, iar la finalul sejurului se primește un buletin medical complet incluzând diagnosticul, precum și rezultatele testelor și recomandări. În afară de tratamentele pe care le primesc în aceste stațiuni, vizitatorii se pot bucura de minunatele priveliști oferite de natură.

Cum este perioada vacanțelor, vă invit într-o incursiune prin patru stațiuni balneoclimaterice din România. Încep mica plimbare din partea de nord-vest a țării în stațiunea



BĂILE FELIX, este cea mai mare stațiune balneară cu un regim permanent. Apele termale din această stațiune sunt bogate în **oligoelemente și complete** de virtuțile nămolului sapropelic. În această stațiune se pot trata cu succes reumatismul și **afecțiunile neurologice, ginecologice**, iar bazele medicale dispun de aparatură pentru metode ca electroterapie, hidroterapie, aerosoli, masaj, împachetări cu parafină și alte proceduri specifice tratamentelor balneare.

Utilizarea izvoarelor termale în tratarea diverselor afecțiuni este pusă în valoare din secolul al XVIII-lea când au fost descoperite de călugărul Felix Helcher de la mănăstirea Klosterbruck din Moravia, administrator al mănăstirii din Sânmartin. Între anii 1711-1721 au fost organizate primele așezăminte pentru tratament, sub numele de "Băile lui Felix". Aici se găsesc cele mai fierbinți izvoare termale din țară, cu temperaturi cuprinse între 32°C și 49°C, iar clinica de geriatrie deschisă aici oferă tratamente de revitalizare generală a organismului.

O altă stațiune, situată pe valea râului Olănești, în județul Vâlcea este **BĂILE OLĂNEȘTI**, supranumită și "Izvoarele de aur", nume datorat izvoarelor minelale iodurate, bromurate, sodice, sulfuroase și clorurate, hipotone sau izotone. Apele minerale din această stațiune sunt menționate pentru prima dată într-un hrisov din 1760 și sunt numite ape tămăduitoare, acestea aflându-se pe moșia clucerului Toma Plănescu, cel care construiește primele camere de băi. În anul 1830 se fac primele analize ale apelor, punându-se în evidență prezența iodului, iar în 1868, doctorul Carol Davila face o analiză chimică a apelor

evidențiind 40 de izvoare. În urma cercetărilor s-a stabilit că stațiunea are un bioclimat sedativ favorabil în tot cursul anului. Altitudinea, zona cu dealuri și păduri justifică calitățile sedative ale stațiunii. Începând cu anul 1950, aceste izvoare binefăcătoare au dus la construcția unei baze de tratament pentru ocupanții sovietici și nomenclatura comunistă, cunoscută ca "Vila 1 Mai".

Băile Olănești se situează printre primele locuri dintre stațiunile balneare în ceea ce privește numărul izvoarelor, debitul total zilnic al acestora, ca și varietatea compoziției și a concentrației apelor minerale. Metodele de tratament cu ape minerale includ: crenoterapia sulfuroasă (cura internă), aerosoloterapia cu ape sulfuroase, administrarea parenterală cu apă sulfuroasă (injecții) și balneafia sulfuroasă (cura externă). De asemenea, aici putem trata afecțiuni ale bolilor digestive, bolilor metabolice, bolilor rinichiului și ale căilor urinare, afecțiuni alergice și dermatologice, reumatismul cronic degenerativ, precum și bolile aparatului respirator.

Ne mutăm în județul Buzău unde descoperim o stațiune balneară denumită în trecut Fundul Sărății, acum **SĂRATA-MONTEORU**, cunoscută pentru apele tămăduitoare ale izvoarelor sărate. Terenurile din jur au fost cumpărate spre sfârșitul secolului al XIX-lea de grecul Grigore Monteoru, care a exploatat cu succes zăcămintele de petrol, după care a folosit câștigul pentru a finanța investiția într-o stațiune turistică. Această stațiune a avut o perioadă de glorie până în cel de-al Doilea Război Mondial, ca apoi, după instaurarea regimului comunist să fie distrusă și proprietățile confiscate. În această zonă, clima este tem-

perat-continentală, cu veri calde și ierni blânde, iar precipitațiile și nebulozitatea sunt reduse.

Apele sărate și nămolul sapropelic au proprietăți de excepție, afecțiunile care se pot trata sunt, în special pentru aparatul locomotor – afecțiuni inflamatorii de reumatism, degenerative de reumatism, țesuturi moi, ginecologice, ortopedico-traumatice-sechele osoase și articulare după fracturi ale membrelor, neurologice periferice și centrale, gastrointestinale și hepato-biliare. În această stațiune găsim 19 izvoare ce produc o apă de tip zăcământ.

Prin incursiunea noastră ajungem și în județul Harghita, la stațiunea **BĂILE TUȘNAD**, situată între Munții Harghita și Munții Bodoc, în cheile Oltului, la o altitudine de 650 de metri, denumită "Perla Ardealului", una dintre cele mai frumoase stațiuni balneare înainte de 1989. Istoria acestei stațiuni începe în anul 1842, când fiul unui cioban a fost vindecat miraculos de apele minerale. Poziția stațiunii îi conferă un avantaj deosebit prin aerul puternic ozonat, bogat în aerosoli și ioni negativi făcând astfel ca stațiunea să dispună de un bioclimat montan tonic. În această stațiune sunt utilizate 6 izvoare, din care 4 sunt pentru uz extern, pentru tratarea bolilor cardiovasculare, urinare și ale sistemului nervos din cele 44 de izvoare naturale existente. Dacă ne hotărâm să ajungem în această zonă este bine de știut că aici putem trata afecțiuni interne digestive, hipocaciditatea gastrică, precum și hepato-colecistite cronice, boli metabolice și endocrine. Ca în toate stațiunile balneoclimaterice putem trata extern afecțiuni reumatice și nevroza astenică sau de suprasolicitare, precum și boli ale aparatului locomotor.

Limba Română îmbracă straie de sărbătoare

Ziuă de 31 august este marcată ca fiind Ziua Limbii Române, o sărbătoare instituită prin Legea nr. 53/2013, publicată în Monitorul Oficial nr. 145 din 19 martie 2013.

În actul normativ se arată printre altele că „Ziua Limbii Române poate fi marcată de către autoritățile și instituțiile publice, inclusiv de reprezentanțele diplomatice și institutele culturale ale României, precum și de către alte instituții românești din străinătate, prin organizarea unor programe și manifestări cultural-educative, cu caracter evocator sau științific”. În această zi este prevăzută arborarea drapelului național, precum și posibilitatea ca societățile de radio și televiziune să preia în emisiunile lor aspecte de la manifestările dedicate acestei sărbători. Limba română provine din romanizarea populațiilor antice din bazinul Dunării de jos care, conform lui Herodot și celorlalți autori antici, erau traco-dace, iar ulterior a fost influențată de limbile slave, greacă, maghiară și altele, potrivit



www.radioromaniacultural.ro.

Cel mai vechi document păstrat, scris în română, este Scrisoarea lui Neacșu, un document din 1521, în care Neacșu din Câmpulung îi scria judeului Brașovului despre atacurile iminente ale turcilor. Aceasta era scrisă cu alfabetul chirilic, la fel ca majoritatea scrierilor românești din acea perioadă. Limba română este limbă oficială și națională în România, unde

90,6% din populație o consideră limba maternă. Ziua Limbii Române se sărbătorește și în Republica Moldova începând cu 31 august 1989, după decretarea, la 27 august 1989, limbii române ca limbă de stat și trecerea la grafia latină, rol consfințit și în Declarația de independență adoptată la 27 august 1991. În Republica Moldova, circa trei sferturi din populație consideră româna ca limbă maternă.

CÂND AM SĂ PLEC...

*Când am să plec îți voi lăsa o veste
Că te-am iubit tangențial cândva,
Când tu erai o filă de poveste
Și-n mine, apunea ultima stea.
Să-ți fiu imaginea de pe retină
La fel și azi, și ieri și-alaltăieri
Iar pentru asta-n brațe de lumină
Îți voi trimite numai primăveri.
Să-mi mângâi șoaptele cu palma minții
Tot timpul când vei fi îngândurat
Mereu voi binecuvânta părinții
Care iubirii mele mi te-au dat.
Și-n încheiere aș mai vrea să știi
Că de-am putea să ne-ntâlnim aievea,
M-aș arunca din șapte galaxii
Să-mi trag neobosit spre tine seva.
Dar ce păcat nu poți primi solia
Decât când zgârii inutil hârtia...*

de DELIA STĂNILOIU

MUGURAȘ CRESCUT PE RAM DE TEI...

*Sunt muguraș crescut pe ram de tei
Aștept să înfloresc în codru des
Și să rodesc precum strămoșii mei,
Ca de nepoții mei să fiu cules.
La margine de ape, sunt gând de Eminescu,
Și am un singur dor: să fiu român!
În țara mea de glorie, mereu vreau
să trăiesc cu
Holdele din glie, om liber și stăpân!
Și azi de ziua mea, o zi a bucuriei,
Promit să nu uit seva din care seva-mi trag,
Să fiu pe veci de veci copilul României
Și să cinstesc oriunde, drapelul țării drag!*

de LUCIA BĂDIȚĂ SECOȘANU
(Din ciclul „Poezie pentru copii”,
volum în lucru)

VREAU SĂ SPER...

*Coboară noaptea peste sate
Luminile se-aprind pe rând
Și-au gătat treaba gospodarii
Și pentru-odihnă-n pat se-ntind...
Că-i mâine iarăși o zi nouă
Cu treburi care nu așteaptă
Ei știu că talpa țării sunt
Și conștiința o au dreaptă.
De-aceea-n fața lor mă-nclin
Le sărut mâinile muncite
Ce merită brățări de aur,
Chiar dacă sunt bătătorite...
Au fost așa din tată-n fiu
Și vreau să sper c-or să mai fie!
PRIN TRUDA LOR, noi vom păstra
Al nostru petecuț de glie!!!*

de MARIA CONSTANTIN

CÂND RESPIRĂ PĂMÂNTUL

*La ieșirea din iarnă
Când respiră pământul,
Te-mbată mustul zăpezii,
Hoinar și liber ți-e gândul.
Umblând pe plaiuri și zări
Prin glia scăldată-n lumină,
Te-ntreci în goană cu vântul
Ce nu cunoaște odihnă.
Te simți ușor și mai ager
De parcă ai aripi și zbori,
Peste sfânt pământ strămoșesc
Lovit de cernute ninsori...
Cei fără de suflet și țară
Ce se cred încă zei pe aici
Primi-vor pedeapsa cerească
Biet mușuroi de furnici!
La ieșirea din iarnă,
Aproape-i de noi biruința
În lupta cu cei fără suflet,
Căci arma noastră-i credința!*

de MARIAN EFTINOIU

(Cercul de Literatură al Asociației C.A.R.P. "OMENIA" București)



Schimbările climatice, o problemă mai gravă decât coronavirusul

Potrivit noului sondaj Eurobarometru publicat în luna iulie a acestui an, europenii cred că schimbările climatice sunt problema cea mai gravă cu care ne confruntăm în prezent.

Mai mult de 9 din 10 respondenți consideră că schimbările climatice sunt o problemă gravă (93%), iar aproape 8 din 10 (78%) – că este o problemă foarte gravă. Atunci când li s-a cerut să spună care este problema cea mai gravă cu care ne confruntăm în prezent la scară planetară, peste un sfert (29%) dintre respondenți au indicat fie schimbările climatice (18%), fie deteriorarea mediului

natural (7%), fie problemele de sănătate legate de poluare (4%). În ceea ce privește politicile care pot fi adoptate pentru a remedia această problemă, 9 din 10 europeni (90%) sunt de părere că

emisiile de gaze cu efect de seră ar trebui reduse la minimum, iar celelalte tipuri de emisii ar trebui compensate astfel încât Europa să poată deveni neutră din punct de vedere al cliimei până în 2050.

Aproape 9 din 10 europeni (87%) consideră că este important ca UE să stabilească ținte ambițioase în ceea ce privește sporirea utilizării energiei din surse re-

generabile și același procent crede că e important ca UE să acorde sprijin țărilor pentru îmbunătățirea eficienței energetice.

Majoritatea cetățenilor UE (64%) iau deja, la nivel individual, măsuri pentru combaterea schimbărilor climatice și fac în mod conștient alegeri durabile în viața lor de zi de zi.

InfoCons (www.infocons.ro) - Asociație Națională de Protecția Consumatorilor, unica organizație din România cu drepturi depline în Consumers International, este o asociație de consumatori neguvernamentală, apolitică, reprezentativă, de drept privat, fără scop lucrativ, cu patrimoniu distinct și indivizibil, independentă, întemeiată pe principii democratice, ce apără drepturile consumatorilor – membră fondatoare a Federației Asociațiilor de Consumatori.

România, a treia cea mai poluată țară

În rândul statelor membre ale UE, concentrația medie anuală de particule fine este cea mai mare în următoarele zone urbane: Bulgaria (19,6 micrograme/m³) și Polonia (19,3 micrograme/m³), urmată de România (16,4 micrograme/m³) și Croația (16 micrograme/m³). În schimb, concentrația cea mai scăzută în zonele urbane se află în Estonia (4,8 micrograme/m³), Finlanda (5,1 micrograme/m³) și Suedia (5,8 micrograme/m³).

De la C.A.R.P.- uri adunate...

Jurnalist Ionuț CRIVĂȚ

Activitatea Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor și a asociațiilor neguvernamentale este bogată și mereu dedicată celor pe care îi reprezintă, respec-

tiv persoanelor vârstnice. Acest aspect reiese și din revistele pe care acestea le editează și pe care le primim cu mare bucurie la redacție. Și nu sunt puține, drept pentru care le mulțumim și vom încerca să le prezentăm în numerele revistei

noastre. Astfel, continuăm și de data aceasta cu prezentarea revistelor și buletinelor informative, monografiilor publicate de casele de ajutor reciproc ale pensionarilor, membre ale Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România.

Dragi cititori, am primit la redacție o publicație dragă nouă, o publicație periodică de informare a pensionarilor teleormăneni – „GLASUL SENECTUȚII”- editată de Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Alexandria. Publicația

este totodată un număr omagial dedicat aniversării înființării asociației teleormănene. De 69 de ani, orașul Alexandria și județul Teleorman se mândresc cu existența neîntreruptă (27 mai 1952) și de importanță vitală în viața comunității locale a Asociației C.A.R.P. Alexandria. „Reprezentați la nivel local un puternic nucleu al societății civile în promovarea principiilor solidarității sociale și ajutorului reciproc care ne ghidează pe toți, membrii organizațiilor de pensionari, principii menite să sprijine creșterea calității vieții persoanelor vârstnice”, punctează acest moment aniversar deosebit președintele Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, domnul Gheorghe Chioaru. Bogat ilustrată și variată ca subiecte, revista ne propune un sumar captivant, pe lângă momentul aniversar. Astfel, putem afla aspecte interesante din viața asociației într-un articol semnat de doamna președinte Gherghina Drăgușin, încă de la înființare și până în prezent cu realizările notabile și activitățile desfășurate de-a lungul timpului. Tot domnia sa semnează un scurt, dar consistent bilanț al asociației. Iată și alte titluri interesante din revistă: “O întâlnire de suflet”, “Recitindu-l pe Eminescu”, “De-o viață colecționar împătimit”, “Excursii în zonele frumoase ale țării”, “Cuvinte celebre”, “Spirit creativ și puritate spirituală”, “As. C.A.R.P. Alexandria vă așteră





Alexandria vă oferă”, etc. În încheiere dorim să adresăm pe această cale un călduros și sincer la mulți ani asociației și viață lungă în slujba seniorilor teleormăneni.

„**VIAȚA NOASTRĂ**”, revista de cultură și viață a Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Elena Cuza” Bârlad proaspăt ieșită de sub tipar ne surprinde, ca de fiecare dată, cu bogăția tematică. Numărul acesta este dedicat copiilor și copilăriei, învățătorilor, dascălilor și profesorilor, acelei perioade din viața noastră poate cea mai frumoasă și mai senină. Reținem pentru dumneavoastră un scurt fragment din mesajul președintelui Federației Naționale „OMENIA”, domnul Gheorghe Chioaru: „*Fără îndoială, una dintre plăcerile de a fi bunic este de a vedea lumea prin ochii nepoților noștri, trăim prin ei a doua copilărie. Dacă n-am avut timp în tinerețe, în goana nebună după pâinea zilnică, cu neajunsuri și griji să vedem cum ne cresc copiii, să ne bucurăm de fiecare clipă, iată că acum la bătrânețe ni se oferă această șansă. Aceea de a iubi, ocroti și ajuta atât cât mai putem, nepoții. Ei sunt lumina noastră și speranța că n-am trăit degeaba. Bucurați-vă așadar, dragi seniori, de aceste clipe minunate, ireversibile.*” Cum vă spuneam, tematica revistei este axată

pe subiecte dedicate copilului și copilăriei. Spre exemplificare cităm câteva titluri din sumarul bogat. „Mesaje de Ziua Internațională a Copilului și de Ziua Învățătorului”, transmise de președintele C.A.R.P.-ului „Elena Cuza” Bârlad, domnul Nicolae Mihai și de Consiliul Director al asociației, „Asociația C.A.R. Pensionari Elena Cuza- sprijin pentru copiii, nepoții și strănepoții noștri”, semnat de Emil Cosmin Mihai, „Toți oamenii mari au fost mai întâi copii” – Lucia Munteanu, „Copilăreli din Epoca de Aur”- Loredana Dalian, „Mihai Eminescu, cărțile din universul copilăriei lui”- Zănica Tămășanu, „Sărăcia și excluziunea socială, trăsături încă actuale ale României contemporane”- Cleopatra Ravaru, și multe altele la care se adaugă rubricile consacrate de poezie, rebus, epigrame, umor. Revista o puteți citi și în format electronic pe site-ul <https://www.carpbarlad.org>. Lectură plăcută vă dorim.

De pe malurile brăilene ale Dunării primim la redacție revista „**CASA SPERANȚEI**”, (nr. 2 /iunie 2021) publicației trimestrială editată de Asociația Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Ana Aslan” Brăila. Pe toți ne-a afectat pandemia, restricțiile și izolarea socială. Cu toate acestea am respectat măsurile necesare pentru

a evita neplăcerile, chiar și odată cu instalarea stării de relaxare. La nivelul C.A.R.P.-urilor afiliate, activitatea s-a desfășurat în cele mai bune condiții, ne informează revista Casa Speranței, a Asociației C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila. “De mai bine de 15 luni, începând cu luna martie 2020, activitatea la sediul asociației noastre se desfășoară în condiții deosebite, impuse de măsurile restrictive pentru combaterea răspândirii virusului ce ne-a afectat viața tuturor. Respectând prevederile de protecție, la ghișeele asociației s-a continuat acordarea de împrumuturi rambursabile cu dobânzi mici și ajutoare nerambursabile, ceea ce a satisfăcut pe deplin solicitările membrilor Asociației C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila. (...) Ca urmare a scăderilor cazurilor de infectare, s-a trecut la o relativă relaxare pandemică (...) Activitatea continuă cu menținerea unor asidue măsuri de prevenție, îndeosebi la ghișeele asociației, prin distanțarea socială, purtarea măștii și igienizarea mâinilor.” De asemenea, suntem informați că, toate aceste restricții impuse de pandemie au încheiat cu rezultate bune activitatea pe anul 2020. Includerea financiară, ca scop principal al activității asociației este o certitudine, o coordonată esențială cu caracter de permanență a întregii activități a asociației, acestea reieșind și din valoarea împrumuturilor fără dobândă acordate membrilor cu venituri modeste. Și tot la capitolul protecție socială sunt prezentate ajutoarele bănești nerambursabile. Pe scurt mai cităm câteva titluri interesante: „Facilități la asistența medicală”, „Clubul pensionarilor, loc de recreere și agrement”, „Relații de colaborare cu celelalte C.A.R.P.-uri din țară”, „Oaspeți în vizită la asociația noastră”, „Eminescu - ultima zi din viața Luceafărului”, „Brăila de altădată - Tradiții teatrale în urbea Chiralinei”, „Amintiri din secolul trecut”. Revista o puteți citi și în format electronic pe site-ul www.carpbraila.ro

După o vară toridă și imprevizibilă, iată că anotimpul frunzelor ruginii bate la ușă, parcă în ton cu revista „**ARMONII DE TOAMNĂ**” (nr. 16/2021), revistă editată cu multă dragoste și prețuire pentru cuvântul scris de Asociația Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Costache Negri Galați. Editorialul semnat de domnul președinte Ion Lucian Mehedinți ne prezintă o evaluare a activității asociației pe care o con-

duce subliniind că rezultatele înregistrate de C.A.R.P. Galați „dau măsura satisfacției și bucuriei persoanelor vârstnice, rezultate obținute prin dăruire, pricepere, chibzuință și dezinteres personal sau de grup, care se măsoară periodic, statistic și economic prin indici și indicatori, ceea ce asigură fundamentarea și stabilirea unor decizii curente, a unor strategii de dezvoltare pe termen scurt, mediu și lung.” Rubrica „Pagini de istorie” este dedicată împlinirii a „200 de ani de la revoluția lui Tudor Vladimirescu (1821-2021)” semnat de Ion Aldea, „Povestea turnurilor cu ceas din România”- Violeta Ionescu. O altă rubrică găzduită de revista gălățeană este dedicată activității succursalelor, acum spațiul editorial fiind rezervat succursalei Tudor Vladimirescu. Rubrica de proză este binevenită lecturării unor texte minunate semnate de Nicolae Leonte, Roxana Lupoae, Năstase Marin, Mihaela Liana Popa. Poezia nu lipsește nici ea din paginile revistei gălățene. De asemenea, mai punctăm câteva titluri de rubrică: „Impresii de călătorie – Excursie în pandemie”, „Recenzii”, „Divertisment” etc. Nu putem să nu amintim de grupajul dedicat poetului național, o serie de articole reunite sub genericul „Omagiu lui Eminescu - Chipul lui Eminescu în creația sculptorilor.”



Umor în pandemie!



Caricaturist
Costel PĂTRĂȘCAN

Dragi cititori, prin amabilitatea și cu acordul prietenilor și colegilor noștri de la revista „Casa Speranței”, publicație editată de Asociația C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăi-

la, reproducem în revista „OMENIA” câteva din creațiile unuia dintre cei mai mari caricaturiști ai României, domnul Costel Pătrășcan. Domniei sale îi mulțumim pe această cale că ne-a mai descoperit frunțile în perioada dificilă pe care o traversăm și domnului Vergil Matei, de la „Casa Speranței”, că ni le-a pus la dispoziție.



SPRIJIN POLITIC



Să mai și râdem...



◆ ◆ ◆ ◆
Ieri, un procuror a lovit cu mașina zidul unei case. Ancheta a stabilit că zidul mirosea a alcool și venea de pe contra sens.

◆ ◆ ◆ ◆
Un dinamovist merge împreună cu câinele său într-un bar pentru a vedea un meci de campionat al favoriților.

La fiecare gol al roș-albilor, patrupelele schealăia de mama focului, se ridica în două labe și țopăia, dădea din coadă, sărea bucuros pe masă, făcea tumbe.

Uimit nevoie mare, barmanul îi zice stăpânului:

- Domnule, incredibil ce câine ai! N-am mai văzut așa ceva!

- Dar, spune-mi și mie, dacă se bucură în modul ăsta la un meci de campionat, cum se manifesta în Liga Campionilor?

Replica omului:

- Nu știu, că îl am doar de 15 ani!

◆ ◆ ◆ ◆
Polițistul:

- Ați consumat băuturi alcoolice?

- 3 beri, 2 sticle de vin și 1 de vodcă.

- Suflați aici, va rog!

- De ce, nu mă credeți?

◆ ◆ ◆ ◆
În fiecare seară, după vizionarea știrilor, pun un film de groază pentru a mă calma.

◆ ◆ ◆ ◆
Știți cum ar fi fost dacă Adam și Eva ar fi fost chinezi?

Pai încă ar fi rămas în grădina raiului, fiindcă ar fi ignorat mărul și-ar fi mâncat șarpele!

◆ ◆ ◆ ◆
Mă duc cu mașina la service, o parchez și nici nu intru bine în atelier că îmi și zice un mecanic:

- E ruptă cureaua, să știți...

- Fantastic, zic. Dar cum v-ați dat seama?

- Păi vă cad pantalonii!

◆ ◆ ◆ ◆
- Ce s-a întâmplat cu mine? Bolborosea un tip, revenindu-și după o operație chirurgicală.

- Ați nimerit într-un accident rutier și ați fost

operat.

- Înseamnă că sunt în spital?

- În mare parte, da.

◆ ◆ ◆ ◆
Un cerșetor se apropie, pe stradă, de o doamnă mai plinuță:

- Doamnă, de 5 zile nu am mâncat nimic!

- Ehee, dacă așa avea și eu atâta voință...

◆ ◆ ◆ ◆
- Vai, draga, ce a slăbit soțul tău!

- De la pescuit i se trage.

- Nu știam, pescuitul slăbește?

- Păi mănâncă ce prinde...

◆ ◆ ◆ ◆
La dentist:

- După ce vă scot dintele, nu aveți voie să mâncați două ore.

- La ce prețuri aveți, cred că nu mai mănânc o lună.

◆ ◆ ◆ ◆
Un urs, încercând să hiberneze, are insomnie: Nu ar fi trebuit să bea cafeaua aia la final de octombrie...

◆ ◆ ◆ ◆
Moș Crăciun la evrei:

- Bună seara copii! Cine vrea să cumpere o jucărie?

◆ ◆ ◆ ◆
- Doctore, e adevărat că pe mine mă vor opera studenții?

- Da, studenții.

- Și dacă nu mă operează corect?

- O să le punem o notă mică.

◆ ◆ ◆ ◆
„Zilnic, sute de femei stau la coadă să poată ajunge la mine!”, Ionuț, 25 de ani, casier Lidl.

◆ ◆ ◆ ◆
La farmacie:

- Un nurofen, vă rog!

- Răceală și gripă?

-Sper!

◆ ◆ ◆ ◆
Pfizer a anunțat că va lansa și un vaccin împotriva AstraZeneca!

Omenia TV

o voce a pensionarilor din România

Aflată în al 11-lea an, Omenia TV redă vocea pensionarilor din România. Singura platformă online a organizațiilor de pensionari, Omenia TV este un spațiu al schimburilor de experiență și al exemplelor care pot replica bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor și, în același timp, în alte asociații ale pensionarilor.

Platforma online Omenia TV susținută financiar de Asociația C.A.R.P. "OMENIA" București, a apărut din nevoia organizațiilor membre ale Federației Naționale "OMENIA" a C.A.R.P.-urilor din România de a fi în contact cu proiectele și strategiile Federației, de a învăța și colabora în spiritul ajutorului reciproc, de a fi transparente în relația cu membrii, autoritățile centrale și locale, cu sponsorii.

Vă invităm să explorați bunele practici în casele de ajutor reciproc ale pensionarilor!



Pentru a viziona postul de televiziune online OMENIA TV puteți accesa motorul de căutare www.google.ro, dar și site-ul Federației Naționale "OMENIA" care vă vor direcționa către postul TV. De asemenea, puteți căuta simplu www.omeniatv.ro.

Președinte de onoare
Ing. Gheorghe CHIOARU

Director
Ec. Giorgică BĂDĂRĂU
tel. 0752.001.404

Redactor șef
Ionuț CRIVĂȚ
tel. 0736.368.692

Redactor
Ing. Vasilică FĂLCUȚĂ
tel. 0752.001.406

Redactor, corector,
Sociolog
Ionuț ARDELEANU

Redactor, Grafician DTP
Irina ANDREI

Redactor
Istvan FEKETE



NORME DE COLABORARE

Cititorii pot trimite pe adresa redacției texte și fotografii care se încadrează în tematica revistei. Răspunderea juridică pentru conținutul articolelor aparține în exclusivitate autorilor, conform art. 206 CP. Informațiile referitoare la geografia și istoria zonelor în care se află sediile asociațiilor C.A.R.P. au fost preluate de pe enciclopedii online.

Revista poate fi citită și online pe
www.fn-omenia.ro

CONTACT COLEGIUL DE REDACȚIE

**București, Sector 5,
Str. Amurgului 53, cp 051983
E-mail: fn.omenia@yahoo.com
E-mail: secretariat@fn-omenia.ro
tel/fax: 021-456-3699**

COPYRIGHT:
Este autorizată orice reproducere,
cu condiția specificării sursei.

1 OCTOMBRIE

ZIUA INTERNAȚIONALĂ

A PERSOANELOR VÂRSTNICE

LA MULȚI ANI, SENIORI!



Foto: middletonhome.org

E-mail: fn.omenia@yahoo.com

E-mail: secretariat@fn-omenia.ro

Website: www.fn-omenia.ro

www.omeniatv.ro

Tel/fax: 021-423.17.49; 021-456.36.99

Mobil: 0752.001.404; 0752.001.406

ISSN - 2065 - 9989

Tipărit la S.C. DOROTEA PRODCOM S.R.L.

Tipografie tel: 0744.536.449

E-mail: dorotea_print@yahoo.com