

# OMENIA

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

Anul 14 nr. 2 (54)

[www.fn-omenia.ro](http://www.fn-omenia.ro); [www.omeniatv.ro](http://www.omeniatv.ro)

IUNIE 2022

## CONSILIUL NAȚIONAL al Federației Naționale "OMENIA" sub semnul crizelor globale



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

## Seniorii se implică în viața CETĂȚII!

Mesajul președintelui / President's message .....	1
Consiliul Național al Federației Naționale "OMENIA" sub semnul crizelor globale / The National Council of the National Federation "OMENIA" under the sign of global crises .....	2
Strategia de îngrijire UE este o șansă de a declanșa schimbări bazate pe drepturi în sistemele de îngrijire pe termen lung / The EU Care Strategy is a chance to trigger rights-based change in long-term care systems .....	6
Natura: Rețeta pentru o sănătate mintală mai bună / Nature: The recipe for a better mental health .....	7
O realizare de excepție - Clinica de recuperare medicală / An exceptional achievement – The Medical Recovery Clinic .....	10
115 ani de existență neîntreruptă / 115 years of uninterrupted existence .....	12
Galați: 9 mai 1877 - 9 mai 2022. Amintirea unei stări de spirit / Galați: 9th May, 1877 – 9th May, 2022. The memory of a state of mind .....	15
Seniorii se implică în viața CETĂȚII! / Seniors are involved in the life of the CITY! .....	18
Mai dă-le 100 de lei, Nicule! / Nicu, give them another 100 lei!... ..	20
Tulburările de limbaj la copii / Speech disorders at children.....	21
Grijile seniorilor / What are the senior's worries.....	22
Alimentele și băuturile care înrăutățesc durerile articulare / Foods and drinks that worsen joint pains .....	24
Strategia de definire a "consumatorului mediu informat" / The strategy for defining the "informed average consumer" .....	26
In memoriam / In memory of .....	27
Umor în post-pandemie! / Humour in post-pandemic! .....	28
De la C.A.R.P.-uri adunate... / Gathered from M.H.H .....	29
Să mai și râdem... / Let's laugh.....	32



### Dragi seniori,

**D**upă aproape doi ani și jumătate de pandemie, care ne-au pus la grea încercare sănătatea, speranța în ziua de mâine, iată că lucrurile au revenit la o aparentă normalitate socială, medicală, fără restricții. Mi-a făcut o deosebită onoare și bucurie să mă revăd cu membrii afiliați ai Federației Naționale "OMENIA", cu ocazia organizării Consiliului Național al Federației. Le mulțumesc în numele meu membrilor Comitetului Director că au onorat această invitație.

De asemenea, le adresez mulțumiri celor care nu au putut să participe, din motive întemiate, dar care au delegat reprezentanți și, totodată îmi exprim speranța că toți cei care facem parte din această mare familie a caselor de ajutor reciproc ale

pensionarilor, cât mai curând, ne sunt alături sau ni se vor alătura.

N-au fost vremuri fericite, toate casele de ajutor reciproc au avut de suferit, într-un fel sau altul, din cauza acestei nenorociri care s-a abătut asupra noastră. Mulți seniori ne-au părăsit răpuși de acest virus necruțător. Tuturor le aducem un pios omagiu și veșnica noastră recunoștință. **Au slujit cu mare dăruire și compasiune țelul nostru, acela de a apăra drepturile persoanelor vârstnice.**

Pandemiei, din nefericire, îi urmează, iată, acest conflict dintre Ucraina și Federația Rusă care a creat, inevitabil, o criză economică de mare amploare în care sunt angrenate toate economiile și resursele țărilor europene și nu numai. Prețurile cresc de la o zi la alta, puterea de cumpărare scade,

mai ales în rândul persoanelor de vârsta a treia. Din păcate și în orice împrejurare sau criză, această categorie de vârstă este cea mai afectată. De aceea, trebuie să strângem rândurile în jurul lor, să le recâștigăm încrederea în ziua de mâine, în C.A.R.P.-uri, în unica lor șansă de a avea o bătrânețe liniștită și demnă. Pentru ei, pentru că din puținul lor făuresc viitorul celor de mâine. Suntem răspunzători în aceeași măsură pentru cei de-o vârstă cu noi, cât și pentru cei care acum pășesc în viață. Pentru că, spunea marele poet George Coșbuc: „O luptă-i viața, deci te luptă!”

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

**Inginer Gheorghe CHIOARU**

# Consiliul Național al Federației Naționale “OMENIA” sub semnul crizelor globale

**Secretar general  
Giorgică BĂDĂRĂU**

**P**andemia de COVID-19 din ultimii doi ani, criza energetică, sărăcia alimentară, criza climatică, războiul ruso-ucrainean au creat un climat impropriu pentru o viață normală, așa cum am trăit-o după al Doilea Război Mondial.

Complexitatea acestor fac-

tori conduce la ideea apropierei unei noi recesiuni mondiale, pentru care țările “nu au muniție”, după cum remarca și președintele Forumului Economic Mondial de la Davos, Borge Brende.

Amenințările multiple la adresa economiei globale au fost evidențiate în prima zi a Forumului Economic Mondial, participanții semnalând, cu insistență, riscul recesiunii la nivel mondial.

Consiliul Național al Fede-

rației Naționale “OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România din 20 mai anul curent, desfășurat la București, cu 82 de reprezentanți cu drept de vot și aproape 40 de parteneri și invitați, a sesizat și pus în discuție probleme asemănătoare celor pe plan internațional, dar care afectează, acum, viețile celor un milion de membri persoane fizice și aparținătorilor acestora, până la copii și nepoți.

Cei doi ani de pandemie în care Consiliul Național și-a des-





fășurat lucrările, prin mijloace indirecte și nu “față în față” au contribuit la distanțarea socială și au creat percepția că sunt uitați.

Mult mai bine, fără disconfortul creat de distanță, s-au simțit cei care au amplificat comunicarea prin mijloace electronice, atât la nivelul caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor în cadrul consiliului director, în relația cu salariații și membrii, cât și în relația cu Federația Națională “OMENIA”.

Transmiterea prin mijloace electronice a documentelor de la ordinea de zi a Consiliului Național și pregătirea dezbatărilor pe această bază a fost o provocare pentru seniorii reprezentanți în forumul anual, cât și pentru echipele lor manageriale.

Schimbările dese de legislație, în perioada pandemiei, modificările și completările pentru a face față acestei situații noi, comparată cu gripa spaniolă de la sfârșitul primului

război mondial, starea de alertă și starea de urgență au afectat activitatea caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor.

Restricțiile de deplasare și socializare, “barierele medicale” au făcut ca unele activități să se desfășoare pe grupuri mici, altele să fie amânate sau chiar să se renunțe temporar la o parte din prestările de servicii și cele de socializare cu participanți numeroși.

La unele case de ajutor reciproc ale pensionarilor s-au





**DRAGOȘ CĂLIN**  
Banca Română de Credite  
și Investiții



**SEBASTIAN OVIDIU  
CHIABURU**  
Credit Europe Bank



**FLORIN SIMION**  
Președinte - FEDCARS

amânat inclusiv adunările generale ordinare și adunările generale pentru alegeri, pentru a respecta prevederile statutelor proprii.

Dezbaterile în cadrul forumului pe baza documentelor prezentate la ordinea de zi, raportul de activitate al Comitetului Director, Planul de acțiune, Execuția bugetară și Bugetul

de venituri și cheltuieli, Raportul comisiei de cenzori, au scos în evidență prioritățile pentru anul 2022, evident, în condiții de austeritate bugetară.

În primul rând aș menționa perfecționarea managementului organizațional de la nivelul asociațiilor membre și al Federației prin eficientizarea comunicării, cu utilizarea în mod



**IONUȚ MARIUS ȘTEFĂNESCU**  
Manager general  
CLARFON S.A.



**SORIN MIERLEA**  
Președinte - InfoCONS



**ALINA PERJOIU**  
Contabil șef Federația  
Națională "OMENIA"



curent a mijloacelor electronice.

Modelul îl poate constitui chiar comunicarea de la nivelul Federației Naționale "OMENIA" cu AGE Platform Europe care de doi ani și jumătate se desfășoară în mediul online.

Digitalizarea creditării a fost al doilea obiectiv strategic, cunoscând faptul că între asociațiile membre este o diferență foarte mare, care poate fi estompată prin schimburi de experiență pe zone, urmate de investiții semnificative.

Primul schimb de experiență din anul acesta va avea loc la Reghin în perioada 9-10 iunie și apreciem că va fi primul pas îndrăzneț în atingerea obiectivului.

Întrucât prin legea de organizare și funcționare a C.A.R.P.-urilor, Legea nr. 540/2002, sunt prevăzute activități cu profund caracter social, precum cele desfășurate de atelierile de prestări de servicii, de reparații, centrele socio-medicale, centrele de zi, cantinele și cluburile, centrele rezidențiale, iar acestea au fost afectate de crizele suprapuse prin care au trecut și trecem, se impune relansarea lor.

În noile condiții, relansa-

rea se poate efectua și prin parteneriate, proiecte comune cu parteneri sociali și entități economice, absorbția de fonduri europene.

Atragerea de cât mai mulți voluntari, persoane vârstnice, ar fi una dintre soluțiile care garantează succesul.

Și, să nu uităm! Suntem entități de economie socială. Din această perspectivă se pot accesa microfinanțări.

Votul unanim al participanților arată adeziune, fără rezerve, la obiectivele strategice pregătite de Comitetul Director și supuse aprobării forumului.

Cumpătarea, echilibrul sunt întotdeauna caracteristice persoanelor vârstnice așa că ne exprimăm convingerea deplină că vom rezolva problemele stringente și cu bani puțini sub semnul crizelor globalizate care ne așteaptă.

Și, pentru a porni cu dreptul în comunicare, vom folosi mai mult site-ul Federației Naționale "OMENIA" și Omenia TV, Facebook și alte rețele sociale pentru transmiterea documentelor, informațiilor curente și mesajelor pe lângă mijloacele clasice.

## Strategia UE de îngrijire este o șansă de a declanșa schimbări bazate pe drepturi în sistemele de îngrijire pe termen lung

**C**a răspuns la o consultare a UE, AGE solicită o strategie europeană de îngrijire care să asigure îngrijire de calitate și accesibilă pentru toți, condiții de muncă mai bune în îngrijirea formală pe termen lung și îngrijirea copiilor și sprijin pentru îngrijitorii informali.

AGE a contribuit cu un document de politică publică la cererea Comisiei Europene cu privire la viitoarea Strategie de Îngrijire a UE. În timp ce AGE și-a dezvoltat viziunea privind îngrijirea pe termen lung - documentul de politică „Îngrijirea ar trebui să ne însoțească pe tot parcursul vieții” - contribuția noastră se concentrează mai concret asupra modului în care UE poate implementa principiile unei abordări bazate pe drepturi. Acest lucru va ajuta UE să își atingă obiectivele din cadrul Pilonului European al Drepturilor Sociale și al Obiectivelor de Dezvoltare Durabilă.

În mod concret, solicităm ca următoarele elemente să fie incluse în Strategia UE de îngrijire:

- O abordare bazată pe drepturi: ar trebui să fie clar faptul că Strategia trebuie să sprijine drepturile individuale la independență și autonomie. O atenție deosebită ar trebui acordată luptei împotriva discriminării în accesul la îngrijire, cum ar fi barierele legate de dizabilități, venituri, traiul în mediul rural sau urban sau orice alte criterii.
- Alegerea: persoanele care au nevoie de îngrijire trebuie să poată alege forma pe care doresc să o primească (îngrijire la domiciliu, comunitară, rezidențială), iar îngrijitorii informali trebuie să aibă posibilitatea de a oferi îngrijire neremunerată, informală sau să se bazeze pe servicii de îngrijire plătită.
- Protecție socială pentru riscurile de îngrijire pe termen lung: toată lumea ar trebui să aibă acces la îngrijire pe termen lung, indiferent de resursele financiare. Aceasta înseamnă că doar o abordare care oferă finanțarea îngrijirii din punct de vedere al protecției sociale bazată pe universalitate ne poate permite tuturor să accesăm servicii de îngrijire.

## The EU Care Strategy is a chance to trigger rights-based change in long-term care systems

**A**s a response to an EU consultation, AGE calls for a European Care Strategy that ensure accessible and quality care for all, better working conditions in formal long-term care and childcare, and support to informal carers.

We have contributed a policy paper to the open call for evidence by the European Commission on the future EU Care Strategy. While AGE has developed its vision on long-term care – the policy brief ‘Care should empower us throughout our lives’ – Our contribution focusses more concretely on how the EU can implement the principles of a rights-based approach. This will help the EU achieving its targets under the European Pillar of Social Rights and the Sustainable Development Goals.

Concretely, we call for the following elements to be included into the EU Care Strategy:

- A rights-based approach: it should be clear that the Strategy should support the individual rights to independence and autonomy. A particular attention should be paid to fight discrimination in the access to care, such as barriers linked to disability, income, rural or urban place of living or any other criteria
- Choice: persons in need for care must be able to choose the form of care they wants to receive (home care, community-based, residential), and informal carers must have the choice to provide unpaid, informal care or rely on paid care services
- Social protection for long-term care risks: everyone should have access to long-term care, regardless of their financial resources. This means that only an approach providing funding for care from social protection based on universality can enable all of us to access care.



# Natura: Reteta pentru o sănătate mintală mai bună

Sociolog  
Ionuț ARDELEANU

**O**dată ce ajungi în natură, corpul începe să se transforme în câteva minute: tensiunea arterială scade, ritmul cardiac încetinește și starea de spirit începe să fie una mai bună. Plimbările regulate în natură, lucru confirmat și de o mulțime de studii, pot, de asemenea, să scadă nivelul hormonilor de stres, să reducă depresia, să permită un somn mai bun, să stimuleze creativitatea și să îi facă pe oameni mai amabili și mai puțin agresivi.

Japonezii iau în serios astfel de beneficii - aceștia îl numesc shinrin-yoku sau scăldat în pădure - folosind imersiunea contemplativă în natură ca formă de terapie. Practica a luat amploare la nivel mondial, existând chiar ghizi de "scăldat în pădure" care conduc oamenii interesați în excursii, în natură. Desigur că vă puteți oferi



această experiență făcând o plimbare relaxantă în parc, sau prin intermediul grădinăritului.

Știm din instinct că aceste activități ne îmbunătățesc adesea starea de spirit și ne relaxează, dar asocierea dintre timpul petrecut în medii naturale și o sănătate mintală mai bună este susținută și de

numeroase cercetări. Într-un sondaj britanic, persoanele care au petrecut 120 de minute în natură săptămâna precedentă au fost semnificativ mai predispuse să raporteze o stare bună de sănătate decât cei care nu au fost expuși la natură, conform studiului din 2019, publicat în Scientific



Reports. Și o analiză de la Universitatea Britanică din East Anglia a peste 140 de studii din întreaga lume a constatat că „expunerea la spațiul verde reduce semnificativ nivelul de cortizol salivar al oamenilor – un marker fiziologic al stresului” – ca să nu mai vorbim că pare să reducă și riscul de diabet tip 2, boli cardiovasculare și deces prematur, conform raportului din 2018, publicat în revista *Environmental Research*.

În Marea Britanie, este deja o rutină a medicilor de la Serviciul Național de Sănătate să prescrie pacienților lor timp petrecut în natură. Sue Stuart-Smith, un psihiatru britanic le recomandă pacienților săi „să facă cât mai multe exerciții fizice posibil, dar întotdeauna să le facă într-un cadru verde dacă

pot”, spune ea. Se întâmplă imediat; în câteva minute după ce se află într-un cadru verde, tensiunea arterială va scădea.”

Cu alte cuvinte, nu trebuie să fugiți în mijlocul pădurii timp de o săptămână pentru a beneficia de Mama Natură. „Dacă oamenii pot ieși în pauza de prânz, asta face o diferență enormă”, spune Stuart-Smith.

Este mai important ca oricând în epoca modernă, când mulți dintre noi petrec ore întregi pe zi în spații închise, în fața ecranelor, spune Emma Seppala, autoarea unor cărți de psihologie și expertă în psihologia sănătății. „Ne lipsim de această resursă gratuită care scoate tot ce e mai bun din noi.”

Mai multe sfaturi pentru a ne găsi calmul în natură:

## **Fără presiunea timpului**

„Cel mai important lucru este să intri în natură fără presiunea timpului”, spune Peter Wohlleben, un autor german. „De cele mai multe ori ne programăm mintea, la fel ca în viața de zi cu zi, să parcurgem un anumit număr de km într-un timp stabilit. Dar de ce să nu stați sub un copac timp de o oră?” Puneți-vă telefonul deoparte, sau cel puțin pe modul avion, spune Susan Madden, un ghid pentru “scăldat în pădure” și profesor de meditație lângă Parcul Național Yosemite din California, care conduce grupuri mici în zona înconjurătoare pentru excursii ghidate în natură care se încheie cu o ceașcă liniștită de ceai lângă un pârau „pentru că apa are proprietățile sale vindecătoare”.

## Nu trebuie să avem un scop sau să simțim că trebuie să „realizăm” ceva

Înainte de a începe, „trebuie doar să stabilim intenția de a fi deschiși la orice ne poate aduce această experiență”, spune Madden. „Nu avem așteptări sau noțiuni preconcepute. Lăsam totul să se desfășoare.”

### Ne folosim toate simțurile

Începeți prin a simți aerul pe piele, sugerează Wohleben. Atunci, ce poți mirosi? Auzi vechele foșnind frunze? Poți vedea insecte dacă te uiți la trunchiul copacului? Apoi „închideți ochii și simțiți că acesta este locul în care trebuie să fiți”. Poate doriți să mergeți încet și să vedeți ce observați pe parcurs, spune Madden, care își duce grupurile în „plimbări foarte lente, cu atenție – poate un sfert sau jumătate de km pe parcursul unei ore sau chiar mai mult”.

### Grădinăritul

Doar să ne petrecem timpul într-o grădină frumoasă este un balsam în sine, dar există și nenumărate beneficii pentru a ne ocupa de grădinărit, spune psihiatrul Stuart-Smith. Aceasta amintește că îngrijirea plantelor este o activitate asociată cu eliberarea de endorfine, opioidele noastre naturale, precum și cu oxitocină, uneori numită hormon de legătură - și ambele au efecte pozitive asupra sănătății noastre mintale.” Grădinăritul oferă, de asemenea, unele dintre efectele calmante ale meditației, adaugă ea, „când pliviți, de exemplu, sau semănați... pentru că sunteți pe deplin prezent la ceea ce faceți”. Dacă



a începe o grădină de la zero pare intimidant, ea sugerează să începeți cu ceva simplu, cum ar fi floarea soarelui.

### Aduceți natura în casă

Arhitecții au început să încorporeze elemente naturale - ceea ce este cunoscut sub numele de design biofil - în unitățile de locuit pentru seniori. Aegis Living Bellevue Overlake, o unitate de locuit asistată din Bellevue, Washington, a fost conceput ca un spațiu cu plante peste tot: un solar de sticlă în hol, palmieri de 1,8 metri, un iaz cu pești și o mulțime de spații în aer liber pentru a promova liniștea. Efectul de

vindecare al plantelor este real, insistă directorul general al Aegis Living, Dwayne Clark: „Oamenii se îmbolnăvesc mai puțin”, spune el, subliniind studiile care au arătat că și doar a avea plante în camerele de spital ale pacienților poate duce la rezultate mai bune pentru sănătate. Companiile încorporează verdeață abundentă și în planurile lor de birou. Sediul central al Amazon din Seattle, cunoscut sub numele de The Spheres, a fost deschis în 2018 cu biodomuri închise cu sticlă în care se regăsesc aproximativ 40.000 de plante, menite să inspire creativitate angajaților săi.

# O realizare de excepție - Clinica de recuperare medicală

În plan investițional, principalul reper al activității Consiliului Director al Asociația C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila a fost legat de promisiunea de a da viață și a ne bucura în 2021 de reușita proiectului „Din grijă și respect pentru o viață liniștită”, promovat în colaborare cu Asociația „Respectabilii” în baza unui acord de parteneriat. Aceasta a presupus însă modificări parțiale ale imobilului, compartimentări și reamenajări interioare ale spațiului care fusese dat în folosință prin încheierea unui contract de comodat, impunând eforturi financiare importante pentru aducerea lui la parametri corespunzători noilor exigențe legislative, fiind necesare însă și repetate demersuri la cel mai înalt nivel. Și aceasta pe fondul a nenumărate analize în cadrul consiliului, de multe ori în cadrul unor ședințe operative sau ședințe comune cu asociația parteneră, finalizate cu decizii, reveniri la decizii în raport cu viziunea asupra proiectului ori a coordonatelor Acordului încheiat, cele mai importante fiind legate de specialitățile medicale opționale, extinderea și rea-



menajarea spațiului, generând o reamplasare a activităților tip club și specifice bibliotecii înființate. În sarcina Asociației „Respectabilii” a rămas o implicare financiară legată numai de igienizare, dar deosebit de consistentă în ceea ce privește asigurarea aparaturii medicale de ultimă generație, a mobilierului și a celorlalte dotări impuse de consultațiile și asistența medicală ce se vor asigura în regim ambulatoriu, selectarea și angajarea forței de muncă pentru fiecare specialitate, organizarea și programarea întregii activități a Clinicii medicale „Ana Aslan”



nou înființată și, nu în ultimul rând, obținerea acordurilor și autorizațiilor din partea Colegiului Medicilor și a Direcției de Sănătate Publică Brăila.

În subsidiar, precizăm că toate condiționalitățile pentru acest gen de activități, impuse în fazele de proiectare, obținerea autorizației de construire și executarea propriu-zisă a imobilului s-au modificat substanțial, ca de altfel și evoluția pe piața muncii a angajării medicilor și a celorlalte cadre de specialitate, ceea ce explică prelungirea în timp a asigurării funcționalității.



În rezumat, membrii asociației noastre se bucură, în cadrul unui program prestabilit asigurat în exclusivitate acestora, de consultații în domeniul ortopediei și traumatologiei la cabinetul de specialitate din cadrul clinicii și de asistență profilactică, terapeutică și de recuperare prin Fizioterapie și metoda Kinetoterapiei pentru pacienți cu patologii osteoarticulare degenerative, post-traumatică, terapeutică, neurologică, cardiovasculară, respiratorie, dar și pacienți cu discopatie lombară/cervicală, care pot beneficia inclusiv de proceduri de elongație.

De asemenea, sunt asigurate: electroterapie cu joasă și medie frecvență; biostimulare cu laser și ultrasunete; terapie prin drenaj limfatic; magnetoterapie pentru afecțiuni inflamatorii și de reducere a durerii aso-

ciate; masaj manual terapeutic în scop fiziologic sau curativo-profilactic; terapie cu unde de șoc în tratarea diverselor patologii ale sistemului musculoscheletal (dureri de călcâi, genunchi, șold, spate, umăr etc.); terapie cu unde scurte cu efecte asupra sistemului nervos, a sistemului imunitar; terapie cu radiofrecvență și ultrasunete non-invazivă pentru remodelarea corpului prin distrugerea celulelor adipoase și a celulitei etc.

Repetăm, în ciuda aparențelor, este o prezentare extrem de rezumativă, dar care este de natură să evidențieze cu prisosință beneficiile de care se bucură membrii asociației noastre, față de care s-a mai convenit în cadrul Acordului de parteneriat practicarea reducerii cu 25% a tarifelor, stabilite și ele la cel mai scăzut nivel al pieței și, în baza

unor criterii ce au fost definite de Consiliul Director, se acordă pentru membrii asociației un număr de gratuități pentru întreaga perioadă de funcționare a clinicii. Aceste precizări conturează fără îndoială faptul că am realizat un deziderat aflat permanent în ultimul deceniu în atenția Consiliului director în ansamblul său, fiind de natură să răsplătească eforturile tuturor celor care au contribuit la împlinirea lui. Credem că este o premieră, nu numai la nivelul asociației sau chiar al întregii comunități brăilene, dar un exemplu de bune practici pentru celelalte asociații de profil din țară. Este un început, Acordul de parteneriat vizând o multiplicare a activităților de sprijin, inclusiv la domiciliu, a membrilor asociației aflați în nevoie, și nu numai.

# 115 ani de existență neîntreruptă

Redactor șef al  
Revistei „Armonii de toamnă”  
Profesor Ghiță NAZARE

**P**e 3 iunie 2022 s-au împlinit 115 ani de când, la Galați, a fost semnat actul de înființare a Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor gălățeni. Atunci, din inițiativa unui grup restrâns de nouă pensionari, împreună cu 110 pensionari „ai statului”, ai comunei și ai județului, civili și militari, cât și adeziastici, adunați în localul Școlii Nr. 1 de Băieți, au hotărât înființarea Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor-Galați. Acum, la 115 ani de atunci, merită să realizăm un recurs istoric al evenimentelor care au avut loc în timp:

- una dintre primele acțiuni de ajutor reciproc la Galați a avut loc în vara anului 1897, deci în urmă cu 125 de ani, când s-au luat o serie de măsuri în beneficiul locuitorilor orașului care au avut de suferit de pe urma unor inundații catastrofale;
- preocuparea pentru instituirea unor măsuri de ajutor reciproc în situații de calamitate sau nevoi speciale personale s-a concretizat



în înființarea unor societăți, case și fundații cu o asemenea menire. Astfel, în anul 1900 existau deja 14 organizații, dintre care amintim: Societatea pentru îngrijirea bolnavilor și înmormân-

tarea morților; Societatea „Alinarea durerii”; Societatea de Ajutor a Demobilizaților; Societatea „Înfrățirea Muncitorilor”; Societatea de Ajutor Reciproc „Mângâierea” etc.

- în data de 3 iunie 1907, în

Adunarea Generală despre care am menționat în deschiderea acestui „istoric” s-au discutat și s-au aprobat „Statutele Societății Pensionarilor Galați”. Prin art. 27 din Statut, ziua de 3 iunie 1907 a fost declarată ziua fondării Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Galați.

- În anul 1931 a luat ființă Societatea Pensionarilor Publici „Dunărea de Jos”, sub conducerea lui Constantin Modârjac, societate recunoscută prin sentința nr. 552/1931 a Tribunalului Covurlui. (Societatea a fost desființată prin H.C.M. Nr. 402/14 aprilie 1950;
- În luna noiembrie 1947 se înființează Casa de Ajutor Reciproc Pensionari-Calea Ferată Galați, principalul organizator și primul președinte a fost Radu Ionescu;
- Așezarea activității de ajutor reciproc pe baze noi, unitare, are loc prin H.C.M. nr. 454/27.02.1957, care elaborează „Statutul tip pentru înființarea, organizarea și funcționarea caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor” din România și instrucțiunile nr. 615/17.07.1957 privind asistența bătrânilor pensionari și nepensionari.
- Prin Decizia Nr. 157/07 aprilie 1973 a Comitetului Executiv al Consiliului Popular al Județului Galați, se înființează Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Nr. 2 Galați, iar cea înființată la 3 iunie 1907 fiind denumită neoficial Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Nr. 1 Galați;
- Pe data de 19 aprilie 1979, în Adunarea Generală Extraordinară a Caselor de Ajutor



Reciproc ale Pensionarilor Nr. 1 și Nr. 2, s-a aprobat unirea celor două organizații într-una singură, sub numele de Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Galați, denumire sub care funcționează și astăzi, în două locații: str. Domnească, nr. 53 și str. Tecuci, Bloc V3.

Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor din județul nostru a cunoscut o dezvoltare spectaculoasă în ultimii 40-45 de ani, mai ales în anii în care au fost președinți: Nicolae Morun (de numele căruia se leagă unirea celor două organizații ale pensionarilor gălățeni, în anul 1979, și cumpărarea sediului din str. Domnească, nr. 53), Aurel Scorțaru (care s-a remarcat prin consolidarea sediului C.A.R.P. din str. Domnească nr. 53, după cutremurul din anul 1989 și lărgirea gamei de facilități acordate membrilor organizației), Ionel Hâncu (în timpul celor două mandate de președinte s-au înființat 14 Succursale în județ, a crescut spectaculos numărul de membri, de

54.000, C.A.R.P. Galați a aderat la Federația Națională „OMENIA” și a stimulat creșterea numărului activităților de agrement, în mod deosebit a celor turistice) și Ion Mehedinți (în timpul mandatului său, 2016-2021, a fost reabilitat sediul C.A.R.P. din str. Domnească nr. 53 și a fost achiziționat și amenajat spațiul aferent nevoilor organizației, prin cumpărarea locației din str. Tecuci, Nr.3, Bloc V3).

Începând cu data de 5 octombrie 2021, Consiliul Director al Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Galați este format din: economist Verginica Pintilie, Președinte; economist Tinca Șerban, Vicepreședinte, Consilier cu activități economice și juridice; profesor Cornelia Mateiță, Consilier cu activități sociale și de sănătate; inginer Bonica Voinescu, Consilier cu activități culturale, turism și divertisment; inginer Norica Saughin, Consilier cu activități de investiții, construcții, reparații și întreținere.

Membrii Casei noastre beneficiază de o serie de facilități

(Servicii, Asistență socială și medicală, Prestații), după cum urmează:

- Decontarea unei cote părți din implantul de cristalin, proteză auditivă, proteză ortopedică, pierderea unui organ, extracții și lucrări dentare;
- Consultații gratuite și tratamente cu tarife reduse la cabinetele de fizioterapie și medicină generală;
- Consultații și ecografii la tarife modice;
- Determinarea glicemiei, oscilometriei și a electrocardiografelei;
- Tunsori la tarife reduse;
- Lucrări de cizmărie cu tarife reduse;
- Bilete gratuite/cu preț redus la spectacolele teatrelor gălățene, vizitarea Grădinii Botanice și a muzeelor gălățene;
- Acces la Biblioteca C.A.R.P.-împrumut cărți, la cluburile de agrement (jocuri de table, șah, rummy, cusături populare, croșetat);
- Participarea la cursuri de limbi străine, începători și avansați;
- Acces la activități cultural-artistice (Salonul cultural „Armonii de toamnă”, întâlniri cu scriitori, lansări de carte, evocări, aniversări, comemorări, Clubul umoriștilor „Verva” etc.);
- Publicarea de studii și articole de creație literară, istorie, umor etc.;
- Organizarea de seri distractive, baluri și revelioane.
- Membrii organizației noastre beneficiază de: împrumuturi de la 100-16.000 lei prin multiplicarea fondului social, cu dobândă mică, fixă în



1-24 rate lunare, fără alte comisioane; ajutor de deces conform vechimii ca membru; ajutoare nerambursabile pentru membrii pensionari aflați în dificultate.

Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor-Galați are astăzi peste 55.000 de membri. În ciuda faptului că în județ ființează peste 400 entități de ajutor reciproc, organizația noastră se bucură de o încredere deosebită, dovada concludentă fiind numărul de membri. În acest sens, un merit deosebit îl au și cele 14 Sucursale (Berești, Cudalbi, Fârtănești, Frumușița, Independența, Ivești, Oancea, Pechea, Scânteiești, Schela, Șendreni, Tg. Bujor, Tudor Vladimirescu, Tulucești).

Sub egida Casei de Ajutor

Reciproc a Pensionarilor Galați apare, începând cu anul 2016, revista trimestrială „Armonii de toamnă”, își desfășoară activitatea Salonul cultural „Armonii de toamnă”, în cadrul căruia se organizează întâlniri cu scriitori, lansări de carte, expoziții de carte, evocări istorice, aniversări și comemorări de evenimente și personalități, Clubul Creativ Plus, secțiunea Fashion Crochet, care realizează obiecte/creații croșetate, Clubul umoristic „Verva”, un cenaclu literar, cursuri de limbi străine, excursii, drumeții, etc.

Evenimentul a fost marcat printr-un amplu program de manifestări științifice, culturale și de divertisment, la care au participat sute de pensionari gălățeni.



# GALAȚI: 9 mai 1877 – 9 mai 2022. Amintirea unei stări de spirit

## MOTTO:

*„Sîntem independenți,  
sîntem națiune de sine stătătoare...”*

(Mihail Kogălniceanu, Ministru de Externe în Guvernul României, Declarație în Adunarea Deputaților privind proclamarea Independenței României, 9 mai 1877)

---

Profesor  
Ghiță NAZARE

---

**U**n astfel de moment l-a reprezentat, fără îndoială, cucerirea independenței de stat a României, de la care s-au împlinit în acest an, la 9 mai, 145 de ani. La 21 iunie 1876, căpitanul portului Galați informa Ministerul de Externe că în ultimele 20 de zile au trecut în susul Dunării mai multe vase turcești, care transportau militari și armament, iar la Tulcea se mai aflau un cuirasat și două regimente de armată regulată. La Galați exista chiar temerea că „orașul ar putea fi bombardat de bateriile turcești, instalate foarte aproape de malul Dunării”. Mai mult, dintr-o discuție purtată



între colonelul englez la Galați, Percy Sanderson, și amiralul Hobart Pașa, rezultă că turcii așteptau doar o provocare din partea gălățenilor pentru ca „toate construcțiile publice din oraș să fie arse...”.

Deteriorarea raporturilor ro-

mâno-turce a fost evident pentru populația gălățeană încă de la începutul anului 1877. Agravarea situației românilor nord-dobrogeni, mișcarea sub amenințarea pericolului turcesc, în condițiile în care românii din nordul Dobrogei erau prizoniți, arestați și omorâți

## Atacul de la Smârdan, Nicolae Grigorescu



de către turci, iar casele și satele lor incendiate și distruse, autoritățile gălățene și populația și-au manifestat din plin solidaritatea cu frații lor de dincolo de Dunăre, asigurându-le, așa cum consemnează documentele de arhivă și presa timpului, cazarea și întreținerea. La 18 aprilie 1877, sosea în portul Galați o luntre cu patru femei și un copil. Speriate, femeile au mărturisit că în satul Garvăn, aflat la poalele munților, au intrat mai mulți cerchezi, amenințând locuitorii și incendiind satul. A doua zi, pe 19 aprilie, alte grupuri de români din nordul Dobrogei soseau la Galați. Pescarul Sofronie, spre exemplu, l-a informat pe căpitanul portului că „satul Luncavița a fost incendiat”.

Populația nord-dobrogeană, refugiată în masă la Galați și în satele din jur, a găsit peste tot hrană și adăpost, bunăvoință

și ospitalitate frățească. Semnificativă în acest sens este Nota subprefectului de la plasa Horincea, din 10 mai 1877, către primarul comunei Băneasa, prin care-i aducea la cunoștință că „mai mulți români de prin satele apropiate de peste Dunăre, fiind amenințați de jafurile bas-busucilor și cerchezilor, și-au părăsit căminele și s-au refugiat cu copiii și familiile lor la Galați numai cu veșmintele pe ei”. Autoritățile locale răspundeau de asemenea prin fapte solicitărilor guvernului. Astfel, în localul Primăriei Galațiului „un însemnat număr de orașeni au întrunit Comitetul General al acestui județ, hotărând să se adune sumele trebuincioase pentru cumpărarea a cel puțin 200 de puști”.

Expresia elocventă a unei stări de spirit favorabile a gălățenilor față de armata română angajată în războiul cu Poar-

ta Otomană constituie și numeroasele ajutoare oferite de populație, diversele inițiative luate pentru strângerea de fonduri necesare armatei și îngrijirii răniților. Prefectul Galațiului aducea la cunoștința ministrului de interne donațiile făcute de cetățenii județului pentru nevoile armatei (vite de hrană, cai, alimente, îmbrăcăminte, căruțe, cherestea, fân etc.). Prin contribuția entuziastă a cetățenilor din Galați și din județ, la mijlocul lunii septembrie 1877, se dădea în folosință Spitalul pentru tratarea oștenilor români căzuți pe front, spital în care puteau fi îngrijiți 60 de răniți și unde trei doctori locali asigurau gratuit asistența medicală. Profesorul G. Mihăilescu, prezență dinamică în viața culturală a orașului, convins de necesitatea că România trebuie să lupte cu arma în mână pentru cucerirea independenței, deo-

arece „astăzi nu mai trăiesc decât națiunile care știu să se jertfească”, anunța Ministerul Instrucțiunii Publice că oferă din salariul său pe luna septembrie 1877 suma de 100 de lei pentru a se cumpăra arme la „bravii noștri ostași”. Același entuziasm a manifestat populația gălățeană și față de „bardul națiunii române”, Vasile Alecsandri, când „marele poet a venit la Galați pentru a pune în serviciul unei opere de caritate delicioasă sau musă”. Vasile Alecsandri a ținut la 6 noiembrie 1877, în sala arhiplină a teatrului, o înflăcărată cuvântare despre „armata română și în special despre curcani, despre limbajul lor glumeț chiar și în fața morții”. Sumele strânse cu acest prilej intrau „în beneficiul spitalului clădit prin caritatea gălățenilor pentru soldații români răniți”.

Entuziasmul cu care gălățenii au primit prezentarea unor piese de teatru inspirate din focul luptelor cu turcii demonstrează că locuitorii urbei dunărene trăiau în cea mai ridicată tensiune, tumultoasa desfășurare a evenimentelor, fiind animați de sentimente de dragoste, admirație și recunoștință față de bravii ostași români. Astfel, la 25 septembrie 1877, când s-a prezentat piesa „La Plevna”, „lumea nu mai încăpea în sala teatrului gălățean”, fapt care l-a determinat pe un redactor al ziarului „Vocea Covurluiului” să remarce că „n-am văzut niciodată atâta lume la teatrul din Galați”. De un succes asemănător s-a bucurat, câteva zile mai târziu, și reprezentarea dramei „Curcanii”, care vorbea de „glorioasele fapte ale bravilor noștri curcani”. Sunt mărturii



grăitoare desprinse din paginile îngălbenite ale documentelor că gălățenii și tecucenii, țărani din Nicorești și Țepu, Buciumeni și Vârlezi, Foltești și Frumușița, Pechea și Băneasa, Oancea și Măstăcani, Corod și Cârломănești, Rogojeni și Măcișeni, din multe alte localități, și-au adus o importantă contribuție la istorica izbândă a cuceririi independenței.

Așa cum întotdeauna gălățenii au știut să-și sărbătorească eroii au făcut-o și cu bravii ostași întorși din grelele înclăștări de la Grivița, Plevna, Rahova sau Smârdan. La 28 iulie 1878 se întoarce la Galați primul batalion de dorobanți. „O mare mulțime de gălățeni i-au întâmpinat la vapor” cu profundă simpatie pe cei care „au combătut și suferit pentru independența noastră” și care „purtau cam toți pe piepturile lor mărci neechivoce de bravura pe care au arătat-o în teribilele circumstanțe unde s-au aflat”. La începutul lunii august 1878 muzica municipalității și „o mare mulțime de persoane” întâmpinau un alt vapor cu soldați. Stăpânită de o emoție deosebită, populația a asistat la defilarea armatei de la vapor până la Grădina Publică, unde a avut loc o importantă

manifestare de simpatie. Erau prezente toate oficialitățile județului, s-au rostit discursuri în care era evocată „Gloria armatei române”. La 4 septembrie 1878, locuitorii Galațiului organizau un banchet în onoarea artileriei sosite în oraș, „ofițeri de toate gradele, cu toată trupa”. Orașul era îmbrăcat în haine de sărbătoare, „era decorat de steaguri, care erau fixate pe barieră și pe arbori”. La ora 12 și 15 minute, ofițerii și soldații au pătruns pe bulevardul orașului, în prezența unei mulțimi impresionante, care evidenția bucuria pe care o simt gălățenii de a primi în mijlocul lor artileria română pentru marele merit de „a fi reînviat Gloria strămoșilor noștri” și să amintească faptul că „gălățenii au fost singurii din țară care s-au distins prin zidirea unui local destinat a îngriji suferințele și durerile fraților noștri!”. Eroii cunoscuți, dar cei mai mulți rămași anonimi, au făcut dovada unor fapte legendare pe redutele independenței. Iar acum, la 145 de ani de când România a devenit stat independent, toți anonimii realizării aceluia act de profundă referință în istoria neamului merită cu prisosință recunoștința și cinstitura noastră.

# Seniorii se implică în viața CETĂȚII!

Cercul Literar al Asociației  
C.A.R.P. "OMENIA" București  
Lucia Bădița SECOȘANU

**S**eniori..." Un mod delicat pentru a ocoli termenul „bătrâni...". Cuvânt greu, încărcat cu povara timpului, cu amintiri și regretul faptului că nu mai există timp prea mult pentru planuri de viitor. Dar, tineri sau nu, noi oamenii suntem produsul faptelor noastre. Și cât timp faptele lasă în urma noastră un semn, e bine.

Adică, e bine când lăsăm în urmă lucruri bune. Iar noi suntem generația care a fost învățată să facem lucrurile așa cum trebuie. Noi, „tineret mândria țării" am muncit ca disperatii să facem din țara noastră o bijuterie a Europei, să fim stăpâni pe soarta noastră, fără datorii externe. Aveam tot ce ne trebuia, puteam da și altora și... Dar timpul păcătosul, a trecut și a luat cu el până și amintirea a ceea ce am fost. Asta e! Lumea se schimbă și noi trebuie să ne adaptăm, dar... e greu. Nouă ne place lucrul bine făcut. Și încă vrem să fim buni gospo-

dari în casa noastră, pe strada noastră, în cartierul în care trăim. E drept că uneori suntem considerați pisălogi care... „se cred pe vremea lor"... Așa e. Unele obiceiuri nu se pot schimba! Suntem apostrofați în autobuz că... unde ne bântuim, când moartea ne caută pe-acasă...?! Copii zăpăciți și fără minte! Așa o fi dar, cei tineri nu știu că dacă „vrei o țara ca afară" trebuie să trudești ca să fie așa și să întreții mai apoi această trudă...

În graba de a schimba totul, au dat foc la tot ce a fost vechi... și pe urmă n-au mai știut ce trebuie să facă... Trist, dar noi suntem încă aici, lângă ei și pentru că vrem și noi ce-i mai bun pentru viitorul lor, suntem hotărâți să le fim de ajutor. Și cea mai bună metodă de a-i stimula să pășească pe cărarea realizărilor frumoase este exemplul. Și după cum spuneam, treburile nu mai merg tocmai bine, tot mai multe comunități au început să se confrunte cu nenumărate probleme, generate în special de abandon, lipsă de interes sau nepricepere... Așa s-a ajuns la necesitatea de a... „face ceva"! Drept care, 40 de persoane (ti-

neri, liceeni și seniori) din patru comunități cu un nivel precar de dezvoltare socio-umană și economică (Fundulea, Giurgiu, Tulcea și zona Rahova - Ferentari - București au dorit să se implice într-un proiect prin care să identifice nevoile comunității, și să acționeze pentru a le rezolva. Și, numitele persoane, au avut norocul să fie invitați să participe la un curs unde să învețe cum pot atrage mai ușor atenția autorității locale, prin prezentarea de proiecte în beneficiul comunității.

Și, cu ajutorul Asociației Pro Democrația (APD), în parteneriat cu asociația Grupul de Educație și Acțiune pentru Cetățenie (GEAC) și Asociația Mâini Întinse (AMI), care derulează proiectul SudActiv-Inițiatives Civice Intergeneraționale, cu ajutor din partea Activ Citizens Fund România, program finanțat de Islanda, Liechtenstein și Norvegia, dorința lor poate prinde viață. Proiectul Sud Activ-Inițiatives civice locale Intergeneraționale își propune să coaguleze cele patru grupuri amintite, în două (Sud și Sud-Est) zone caracterizate printr-un

grad de asociativitate scăzut și fără grupuri de inițiativă civică.

În acest context, susținuți de echipa de proiect, seniori din sectorul 5 - București, (ca și ceilalți), vor fi capabili să identifice nevoile din comunitatea în care locuiesc și să se implice în soluționarea lor, prin planificarea unor proiecte, care să ofere rezolvarea acestora. De asemenea, vor încuraja alți cetățeni ai comunității de a li se alătura, devenind astfel cetățeni activi în viața cetății. Cursurile se desfășoară în două etape. În prima etapă, care s-a ținut deja la Târgoviște în perioada 12-19 mai 2022, a avut trei

formatori: Iuliana Iliescu (managerul de proiect), Viviana Anghel (lector universitar, expert în politici publice) și Elena Tutunaru (expert leadership și conflict organizațional). În cadrul cursurilor s-au prezentat teme ca: buna guvernare, advocacy, politici publice, comunicare cu APL, etc...

Cea de-a doua etapă a cursului, s-au desfășurat la Sinaia, unde ne-am întâlnit cu experți în managementul de proiect și comunicare. Trebuie specificat că în această acțiune s-au înscris voluntar șase doamne senioare din sectorul cinci, toate voluntare active de ani

buni la C.A.R.P. OMENIA: Elena Stănculescu, Nadia Barbu, Constanța Cacicovschi, Delia Stănilou, Maria Lisei și subsemnata Lucia Bădiță Secoșanu. Atmosfera a fost minunată, mult peste așteptările noastre și ... cumva, noi senioarele, am înviat. Acest proiect a adus un nou scop vieții noastre pe care o credeam cumva... „arhivată”! Așadar, seniorii încă mai sunt un exemplu pentru cei tineri și, cu toată dragostea și speranța că vor avea reale reușite, ne angrenăm în lupta cu problemele cetății! Să ne dea Dumnezeu pace și putere de muncă, pentru un viitor mai bun.

## ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ● POESIS ●

### **SUNT MAI BĂTRÂNĂ...**

*Sunt mai bătrână cu-n ecou  
Și mai vitează-n renunțare  
La vastul zilelor tripou  
Norocu-mi joc la întâmplare.  
De tine mă despart doar pașii  
Și obosiă chiar de zei  
Iubesc în taină ucigașii  
Și străzile cu flori de tei.  
Minciuni de orișice culoare  
Amoruri nefiresc blamate  
Și-o patimă revoltătoare  
De-a săvârși din nou păcate.  
O tolbă cu muștrări de cuget  
Deschisă pentru orice vânt  
Să-mi sap eu încă mă încumet  
Nefericirea în cuvânt.  
Mă reazem tot mai mult pe șoapte  
Îmi vând din cer, ultima stea  
Că n-am găsit măcar o noapte  
Copil de suflet să mă ia.  
Iubirea într-o notă-abstractă  
Îți cânt acum cu glas afon  
Când largul zilei se contractă  
Și când tăcerea-i de bon ton.  
Să mă întorc spre un gri mâine  
Aș vrea...sau nu aș vrea deloc*

*Prieten mai am doar un câine  
Și doar cu lacrima mă joc.  
Mă nărui toată în uitare  
Sunt aerul cel disipat  
Și știi precis că o eroare  
E muma care m-a creat.*

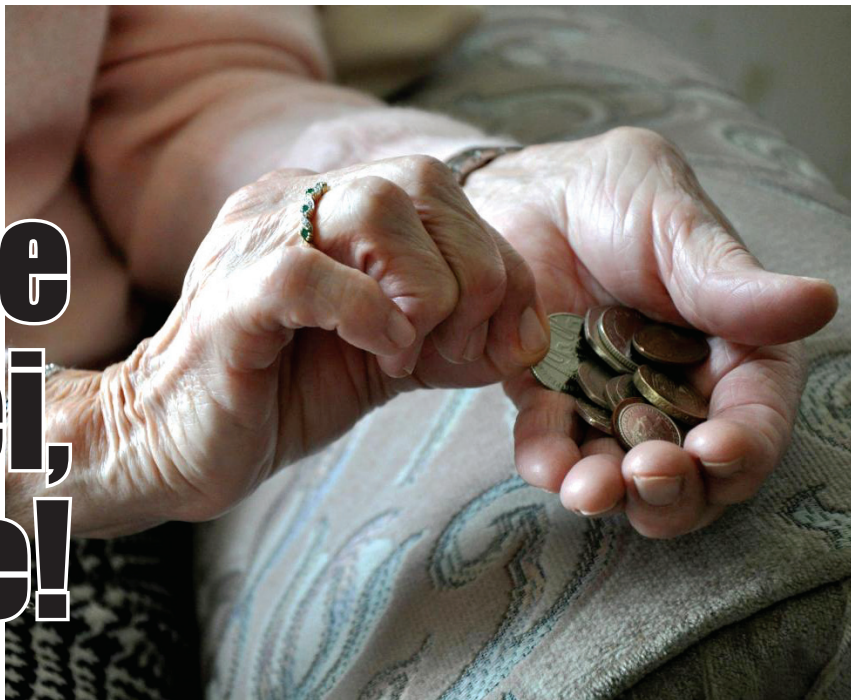
*de Delia Stăniloiu*

### **PLÂNG PENTRU VOI...**

*Plâng pentru voi și scriu despre voi  
Cei ce vă stingeți neștiuți în nevoi...  
Și-n vorba-mi amară ca lacrima voastră  
Nu-ncape-adevărul ce-n lume adastă.  
Plâng pe Isusul devenit păcătos,  
Care murdar și bolnav, urduros  
Zace-înghețat și se stinge de foame  
Și doar răzbunarea din gând îl adoarme.  
Și plâng răutatea din lumea întreagă,  
Ce se strecoară în orice desagă!  
Iar noi o purtăm fără să știm  
Și-i creștem plămada, ca să murim!  
Până atunci, ne ucidem Isușii  
Iar mâinele nostru e rupt în fâșii  
Și plâng pentru voi cât am lacrimi și pot...  
Isusul din mine se stinge... E mort!*

*de Lucia Bădiță Secoșanu*

# Mai dă-le 100 de lei, Nicule!



Jurnalist  
Ionuț CRIVĂȚ

**D**eparte de realitatea altora pe care noi o luăm drept adevărul de netăgăduit este realitatea cea adevărată, nefardată și crudă. Cea pe care o vedem pe stradă, în piețe, nu în mall-uri de fițe, realitatea de pe masa bătrânilor, din facturi și din plasa cu medicamente.

În „Mitul Peșterii”, scriere apărută în opera „Republica”, sub forma unui dialog cu Socrate, elevul său, Platon, își imaginează sub forma unei alegorii despre condiția umană, despre cunoaștere, fericire și nefericire, următoarea povestire. Un grup de oameni sunt prizonieri într-o peșteră. Ei sunt înlănțuiți pe niște stâlpi, astfel încât să nu vadă lumina zilei. În spatele lor arde un foc care reflectă, pe peretele din fața acestora, umbrele altor oameni care se plimbă, purtând în brațe diverse statui. Prizonierii peșterii au văzut acele umbre cărora, mai apoi au început să le atribuie diferite forme. Umbrele i-au făcut pe oamenii peșterii să vadă

ceea ce ei consideră că ar fi realitatea. Din păcate, realitatea este cu totul alta. Pornind de la alegoria lui Platon, ar trebui să credem că totul este grozav și să luăm de bune discursurile și lamentațiile politicianilor care se dau cu partea dorsală de pământ (ca să ne exprimăm un pic mai academic) de grija pensionarilor. Prinsă între războiul din Ucraina, alegeri interne, jocuri de culise și reminiscențe ale pandemiei de coronavirus, coaliția de guvernare este pusă pe fapte mari, pe sistemul: *„Mai dă-le, Nicule, 100 de lei!”*

Pentru a veni în sprijinul cetățenilor vulnerabili în fața inflației care sperie și pe bogați, pe bună dreptate, de impactul facturilor astronomice, se discută și se vor lua măsuri. Nu la croitorie, ci la finanțe, respectiv vouchere pentru alimentele de bază în cazul pensionarilor cu un venit mai mic de 1.500 de lei. Aceste bonuri sunt în valoare de 50 de euro la 2 luni, pe cap de pensionar, adică aproximativ 250 de lei, respectiv 4 lei pe zi. Vreo 2,3 milioane de pensionari vor beneficia de aceste vouchere. Ei, bine, după ce își vor fi plătit

toate facturile, medicamentele și alte cheltuieli curente cu ce mai rămân pensionarii? Dacă n-ar fi existat casele de ajutor reciproc ale pensionarilor ele ar fi trebuit inventate, căci fără ele cu greu ar supraviețui bieții oameni. De cele mai multe ori ele rămân ultima speranță, ultima scăpare în fața tăvălugului de lipsuri care tot vine, și vine tot mai crunt. Lucrez într-o astfel de instituție, una dintre cele mai mari case de ajutor reciproc a pensionarilor din țară, și văd, aud și simt nevoile oamenilor. Văd suferința de pe chipurile lor, văd raza de lumină că la OMENIA li se întinde o mână de ajutor. Dar, să revenim la cei 4 lei pe zi/pensionar. Ce pot să facă cu 4 lei și ce își pot cumpara de 4 lei? Nimic, absolut nimic. Pot, eventual, să facă sul cele patru bancnote și să le înghită cu un pahar cu apă. Ies mai câștigați și au mâncat și dietetic. I-am rezolvat, mai băgăm 10 lei la pensie în iarnă, și o altă mărire substanțială de 5 lei în 2023. Crud, teribil, domnilor guvernanți, dar asta este realitatea dumneavoastră.

A noastră e alta, aia adevărată!

# Tulburările de limbaj la copii

Psiholog logoped  
Alina MIHĂESCU

**S**e apropie vacanța, drept pentru care dragi părinți și bunici veți avea mai mult timp de petrecut cu micuții dumneavoastră. Continuăm seria de articole de specialitate dedicate relaționării.

Limbajul reprezintă o structură importantă a sistemului psihic, care are rol covârșitor în procesul de formare a personalității copiilor. Acesta reprezintă factorul pe care se axează activitatea cognitivă. Abilitatea de exprimare orală se formează treptat, la început în familie, apoi în grădiniță și se continuă într-o modalitate extinsă în școală, prin însușirea capacității de conversație, de exprimare liberă a opiniei, de prezentare orală sau scrisă a impresiilor.

Tulburarea de limbaj este o tulburare de comunicare, în care o persoană are dificultăți persistente în învățarea și utilizarea diverselor forme de limbaj (de exemplu vorbit, scris). Copiii cu tulburări de limbaj au abilități lingvistice, care sunt semnificativ mai mici decât cele așteptate pentru vârsta lor și care limitează capacitatea de a comunica sau de a participa în mediile sociale. Simptomele de tulburare de limbaj apar pentru prima dată în perioada de dezvoltare timpurie. Învățarea și utilizarea limbajului se bazează atât pe abilitățile ex-



presive, cât și pe cele receptive. Capacitatea expresivă se referă la producerea de semnale verbale sau gestuale, în timp ce capacitatea de receptivitate se referă la procesul de primire și înțelegere a limbajului. Copiii cu tulburări de limbaj pot avea deficiențe fie receptive sau expresive sau chiar ambele.

Frecvența cea mai mare a tulburărilor de articulație sau de pronunție o întâlnim în special la copiii preșcolari și la școlarii mici.

Cele mai frecvente tulburări de limbaj întâlnite la copii sunt dislaliile și **întârzierile în dezvoltarea limbajului**.

Dislalia este o tulburare de limbaj care implică o pronunție necorespunzătoare a unor sunete, fie prin absența, prin modificarea sau substituirea improprie a acestora. Dislalia poate afecta orice vocală sau consoană și se referă la aspectul articular al limbajului.

Dintre cele mai frecvente dislalii, întâlnim rotacismul și pararotacismul pentru sunetul R, sigmatismele și parasigmatismele pentru sunetele S, Z, Ș, J, CE, CI, GE, GI. Acestea apar atunci când au loc deformări, substituiri și omisiuni ale sunetelor.

Întârzierea de limbaj are loc în cazul în care dezvoltarea vorbirii și a limbajului copilului apare mai lent decât în mod normal.

Simptomele comune ale unei întârzieri de limbaj la copii includ:

- fie nu vorbește sau pronunță doar câteva cuvinte până la vârsta de 2 ani,
- incapacitatea de a vorbi în propoziții scurte până la vârsta de 3 ani;
- pronunția slabă sau articulare slabă;
- dificultate în punerea de cuvinte împreună pentru a forma o propoziție.

# Grijile seniorilor



**Economist  
Irina ANDREI**

Indiferent că suntem tineri sau vârstnici, trecerea anilor ne pune în fața diverselor probleme și situații care ne fac neputincioși. Persoanele cele mai afectate și cele mai vulnerabile sunt cele vârstnice, iar cei din jurul acestora ar fi bine să le dea o mai mare atenție. Astfel, dacă aveți persoane vârstnice în familie, cunoașterea grijilor cu care aceștia se confruntă este o prioritate și un ajutor. Cele mai importante griji ale vârstnicilor sunt sănătatea, singurătatea și starea de neputință.

## SĂNĂTATEA

A face față schimbărilor este o provocare, mai ales pentru persoanele vârstnice, iar schimbările și tranzițiile care încep să se producă prin îndepărtarea copiilor, pierderea

părinților, a prietenilor și a persoanelor dragi, cele de carieră sau încheierea acesteia, deteriorarea stării de sănătate și chiar pierderea independenței duc la dezechilibre majore. Pentru o îmbătrânire sănătoasă trebuie să te reinventezi chiar dacă ai 60, 70 sau peste 80 de ani. Să înveți să te adaptezi la schimbare înseamnă să găsești lucruri noi care îți plac, să rămâi activ fizic și social și să te simți conectat la comunitatea ta și la cei dragi.

Din nefericire, pentru mulți, îmbătrânirea aduce după sine anxietate și teamă. Este adevărat că pe măsură ce îmbătrânim apar mai frecvent bolile, cu toate acestea, îmbătrânirea nu înseamnă în mod automat o stare mai precară de sănătate. O mulțime de persoane vârstnice sunt sănătoase și de multe ori au o sănătate mai bună decât a unor persoane tinere. Măsurile preventive cum ar fi o alimentație sănătoasă, exerciții fizice și gestionarea stresului

pot ajuta la reducerea unor riscuri de a dezvolta boli cronice sau leziuni care pot să apară mai târziu.

Mereu vor exista atât perioade de bucurie cât și de stres în viețile noastre, de aceea este important să construim o rezistență și să găsim modalități sănătoase de a face față acestor provocări. Toate aceste momente bune vor duce la păstrarea unei perspective cât mai bune când vremurile vor fi grele, iar când vă confrunțați cu momente dificile, nu încetați să le priviți ca pe niște oportunități de creștere emoțională și spirituală.

## SINGURĂTATEA

Cea mai grea și cea mai apăsătoare problemă a persoanelor vârstnice este singurătatea. Aceștia asociază singurătatea cu lipsa celor dragi, cu locuitul de unul singur și, implicit cu lipsa unor persoane cu care să poată discuta și lipsa unui ajutor practic. Mulți vârst-





nici au tendința de a se simți neputincioși și singuri din cauza mediului, societății, familiei, motiv pentru care ei au nevoie de un sprijin.

Bătrânețea este un proces complex și aduce după sine o serie de modificări. Aceasta a ajuns să fie asociată cu boala, cu neputința, conservatorismul, lipsa de discernământ, iritabilitatea și dependența de ceilalți. Din nefericire, bătrânețea este o etapă a vieții noastre pe care nu o putem nega și face parte din oricare dintre noi. Pentru persoanele vârstnice cea mai bună metodă este aceea de a trăi în mijlocul familiei naturale, care să le acorde suportul și afecțiunea de care au nevoie. Pe lângă acestea mai sunt și persoane vârstnice singure, fără copii, fără rude, care nu se pot descurca singure și au nevoie de instituționalizare. Mai multe studii au fost în ultima perioadă elaborate pentru a descoperi cauzele anumitor afecțiuni fizice, precum de-

clinul mintal și probleme cardiovasculare. Respondenții, persoane în vârstă de 60 de ani și peste, au raportat că sunt singuri, ceea ce a dus la creșterea unui risc de 59% mai mare de declin mental și fizic. Studiul publicat în Jurnalul Asociației Medicale Americane de Psihiatrie a descoperit că singurătatea acționează asupra corpului într-un mod care este similar cu stresul cronic. În aceste condiții crește nivelul hormonului de stres precum și cortizolul în organism, ceea ce afectează răspunsurile imune, conducând la boli mintale și afecțiuni precum bolile de inimă și diabet. Cum era de așteptat, psihologii de la Universitatea din Chicago, în urma unui amplu studiu cardiovascular multi-generațional au descoperit că singurătatea este contagioasă. Vârstnicii care sunt singuri au un comportament care îi poate determina pe ceilalți să se îndepărteze, să nu mai vrea să fie în preajma lor, iar persoanele solitare au tendința de a se izola mai mult. În cazul persoanelor în vârstă, stima de sine scade la cote alarmante.

### **SENTIMENTUL DE NEPUTINȚĂ**

Ultima perioadă a fost foarte dificilă pentru persoanele vârstnice, în primul rând pandemia a scos la iveală neputința acestora. Vârstnicii au cerut ajutor pentru cumpărături, dar și consiliere psihologică deoarece li s-a accentuat sentimentul de izolare, de neputință, de inutilitate. În această perioadă, cu ajutorul Telefonul Vârstnicului s-au putut identifica câți oa-

meni locuiesc singuri (43%) și câți sunt din orașe mari, știind faptul că cei mai afectați sunt în mediul urban. În cei doi ani de pandemie s-au putut identifica cel mai bine nevoile vârstnicului, precum ajutor material, medicamente, informații utile referitoare la serviciile publice, îngrijire și sprijin practic la domiciliu, precum și informații medicale. Persoanele vârstnice sunt cele mai afectate în urma izolării, dacă pentru copii și tineri aceasta poate părea o vacanță prelungită cu un program mai puțin strict, nu același lucru se poate întâmpla și pentru seniori. Odată cu vârsta, sentimentul de neputință crește, șuietele cu vecinii se desfășoară din ușă în ușă, însă problemele de sănătate rămân aceleași. Pentru o mai bună încredere aceștia au nevoie să se simtă utili, să aibă un scop, să aibă zilnic mici sarcini. Este bine ca noi să îi facem pe cei vârstnici să se simtă importanți și să le transmitem că ajutorul lor este esențial.

Numeroasele schimbări importante din viața persoanelor vârstnice apar în modul în care individul se percepe pe sine și lumea din jur, când apar schimbări în viața profesională precum și în relațiile cu familia, prietenii. Să nu uităm că înaintarea în vârstă aduce după sine probleme de sănătate, transformări fiziologice, comportamentale. Senelectutea este o problemă individuală și socială pe care ar fi bine să o pregătim, anticipăm, sprijini material și uman. Pentru prevenirea îmbătrânirii precoce este necesar un mod cumpătat de viață și muncă la vârstele tinere și adulte.

# Alimentele și băuturile care înrăutățesc durerile articulare

Economist  
Istvan FEKETE



**A**rtrita, reumatismul sau artroza, care se manifestă prin sensibilitate crescută, dureri pronunțate și rigiditate la nivelul articulațiilor, precum și inflamațiile, pot fi ținute sub control și cu o alimentație adecvată. Prin urmare, nu doar medicamentele te scapă de suferință, ci și ceea ce pui în farfurie.

Conform unui renumit medic din România: *“Frigul, umezeala și modificările de temperatură afectează mobilitatea articulațiilor, de asemenea, crește riscul inflamațiilor și intensifică durerile, care se vor resimți în special la nivelul coloanei, șoldurilor și genunchilor. Alimentația este unul dintre factorii care înrăutățesc simptomele artritei și este bine de știut de ce trebuie să se fe-rească suferinzii”.*

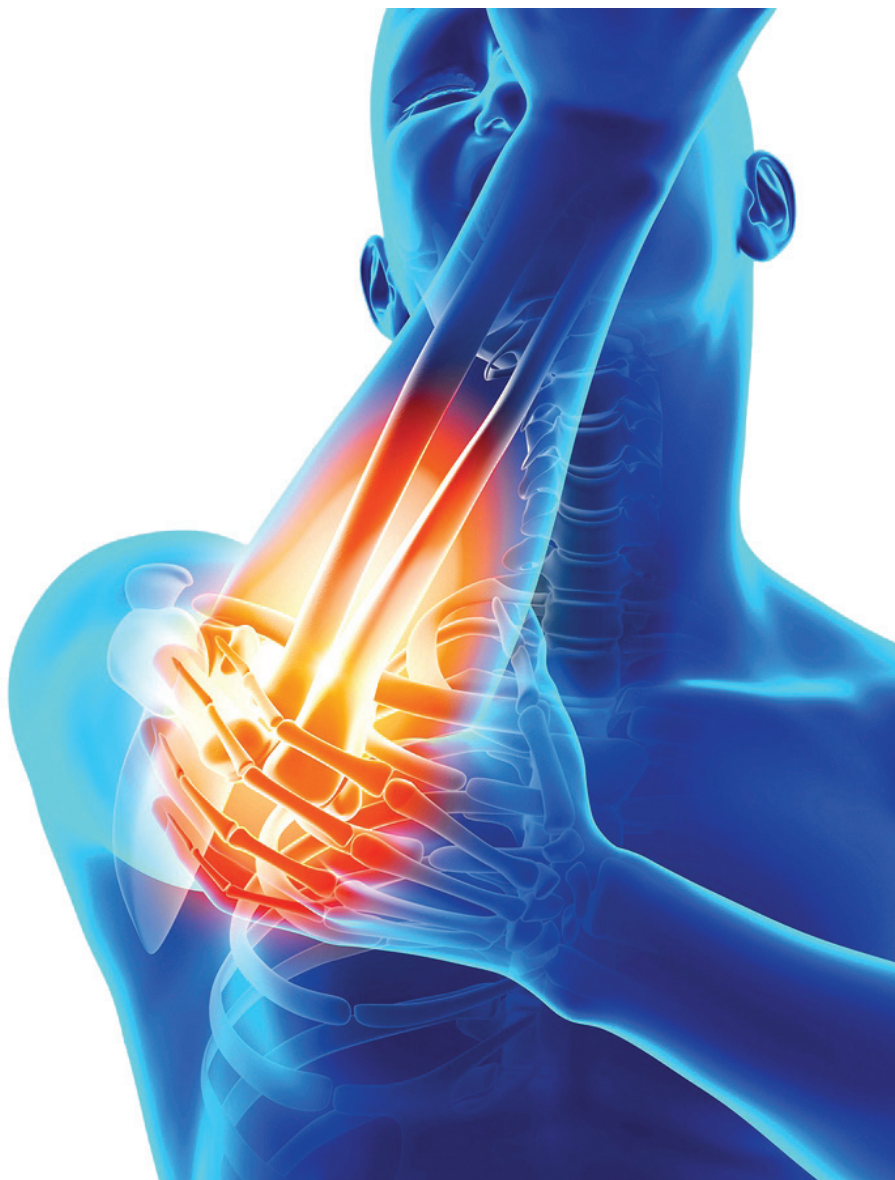
Semnele de inflamație includ roșeața pielii, umflarea articulațiilor, senzație de căldură, rigiditate în mișcare și durerile

articulare. Oboseala, febra, durerile de cap și pierderea poftei de mâncare pot fi simptome ale inflamației. Imobilitatea și pierderea funcției articulațiilor pot fi rezultatele inflamației cronice. «Markerii specifici inflamației pot fi detectați în urma analizelor de sânge. Proteina C-reactivă este unul dintre markerii cei mai importanți. Acești indicatori ai inflamației ajută și la prezicerea riscului de a dezvolta anumite tipuri de boli”, spune medicul. Stresul, alimentele care cresc brusc nivelul de zahăr din sânge: prăjituri, fursecuri, pâinea albă, sucurile, dezechilibrul aportului de grăsimi omega-3 și omega-6, lipsa

unui somn de calitate, toxinele din mediu, sunt doar câțiva dintre factorii care contribuie la inflamația cronică. Iată câteva alimente ar căror consum ar trebui redus sau chiar evitat:

- Lactatele devin dușmanul artritei din cauza proteinelor, deoarece acestea agravează boala, având un efect iritant asupra țesuturilor din jurul articulațiilor. Iată cu ce le puteți înlocui: fasolea, spanacul și boabele de soia.

- Carnea roșie este o sursă bună de fier și de proteine, însă aceasta conține acizi grași și Omega 6, care agravează durerile de articulații și umflăturile.



alizează durerile articulare. De asemenea, berea mai conține și gluten, care are efecte nocive asupra articulațiilor fragilizate.

- Cerealele și făina rafinată favorizează apariția bolilor autoimune cronice și cresc riscul de boli de inimă, diabet și chiar cancer. Ideal ar fi să înlocuiți aceste produse cu orez brun și cereale integrale.

- Alimentele prăjite trebuie evitate dacă suferi de artrită. Unele dintre cele mai frecvente exemple de astfel de alimente sunt gogoșile și cartofii prăjiți. Datorită combinației conținutului și a modului în care sunt preparate, aceste alimente sunt cunoscute ca fiind foarte inflamatorii - adică contribuie la reacții inflamatorii crescute și mai puternice în corpul dumneavoastră. Nici măcar prăjirea în uleiuri vegetale nu este indicată, deoarece și acestea sunt bogate în acizi grași (Omega 6), care înrăutățesc simptomele artritei. Dintre toate uleiurile vegetale, cel de măsline conține cea mai redusă cantitate de Omega 6.

- Băuturile dulci, inclusiv sucurile naturale din fructe care conțin zahăr natural, pot cauza inflamații în corp și implicit în articulații. De preferat ar fi să se opteze pentru apă plată și ceaiuri din plante. De asemenea, se pot consuma sucuri naturale din fructe, diluate cu cantități egale de apă, cu excepția sucului de portocale.

Dacă suferiți de boli severe de artrită, cum ar fi artrita reumatică, atunci este foarte important să vă rezumați la o dietă strictă și să încercați să evitați ispitele inutile, care vă pot face mai mult rău, decât bine.



- Legumele care cresc pe timp de noapte, cum sunt cartofii albi, roșiile, vinetele, ardeii roșii și ardeii iuți, care chiar dacă sunt sănătoase, nu sunt recomandate pentru consum persoanelor care suferă de ar-

trită și de boli autoimune, deoarece provoacă inflamații.

- Alcoolul consumat în exces înrăutățește durerile articulare. Berea conține purine, care sunt transformate de organism în acid uric, o substanță ce favo-

# Strategia de definire a “consumatorului mediu informat”

**A**utoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor și Asociația InfoCons implementează Proiectul privind elaborarea Strategiei de definire a “consumatorului mediu informat”, aducând un plus pieței din România, atât din perspectiva consumatorului, cât și a operatorului economic – pentru a avea o piață transparentă și, mai ales, înțeleasă de consumator.

Consumatorul a avut de suferit din cauza lipsei de informare în diverse cazuri, ca de exemplu: creditele în franci elvețieni, alegerea unei asigurări care avea clauze abuzive, încheierea contractelor cu furnizorii de energie electrică și gaze naturale în necunoștință de cauză, alegerea produselor agroalimentare care, de cele mai multe ori, nu sunt benefice etc., fapt pentru care o bună informare a acestuia este esențială.

În acest context, este foarte importantă definirea mai clar, în legislația națională, a unor concepte speciale, cum ar fi: explicitarea terminologiei de pe etichetele produselor, drepturile și obligațiile consumatorilor în contracte, mecanismele de



marketing și publicitate, etc.

„Îl cunoaște cineva pe consumatorul român? Știm care este vârsta medie a acestuia? Câte limbi străine cunoaște sau câtă școală are? Știm ce preferințe sau ce obișnuințe fac parte din viața acestuia? Ar fi multe întrebările ce astăzi nu au răspuns! Haideți să-l cunoaștem că vorbim de el fără a avea informații esențiale despre acesta! Mulțumesc Asociației InfoCons pentru implicare! Vom solicita și sprijinul altor instituții pentru a avea profilul consumatorului mediu informat.” – Horia Miron Constantinescu - Președinte Autoritatea Națională pentru

Protecția Consumatorilor.

“Educarea și informarea consumatorilor este fundamentul pentru o piață liberă și a unei economii durabile, deoarece orice tensiune, neîncredere, lipsa de acces la informare poate duce la perturbări grave ale pieței, locurilor de muncă, etc. În contextul geopolitic, „stabilitatea” este cuvântul de ordine! Menținerea unei calități a vieții consumatorilor poate fi realizată doar printr-o informare corectă, transparența și o definire clară a “consumatorului mediu informat” – Sorin Mierlea – Președinte InfoCons.

**021.9615**  
**FII INFORMAT!**  
cunoaște-ți  
drepturile și  
exercită-le

**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.**

*In memoriam*

# Domnul președinte OVIDIU VIOREL MORARIU

**O** veste tragică ne-a îndurerat profund sufletul aflând de dispariția fulgerătoare a domnului președinte al Asociației C.A.R.P. „Speranța” Hunedoara, Ovidiu Viorel Morariu, un om deosebit, cu un caracter ales, o uriașă forță a naturii.

**Î**n timpul activității desfășurate în cadrul Asociației C.A.R.P. „Speranța” Hunedoara, dar și în calitate de prim vicepreședinte al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România a contribuit decisiv la dezvoltarea conceptelor de ajutor reciproc, protecție socială și promovarea drepturilor persoanelor de vârstă a treia. Asociația și federația au pierdut un model de urmat, un exemplu de profesionalism, un om deosebit hărăzit de Dumnezeu cu o capacitate extraordinară de muncă și dăruire pentru semenii.

**D**omnul să întărească familia distinsului nostru prieten și coleg și să-i aline durerea în această perioadă de mare tristețe sufletească. Rugăciunile și amintirile plăcute sunt ceea ce avem pentru a comemora viața celui



care a plecat dintre noi. Dragi membri ai Asociației C.A.R.P. „Speranța” Hunedoara, fie ca dragostea familiei și a prietenilor să reprezinte sprijinul de care aveți nevoie în această perioadă.

# UMOR în post-pandemie!



Caricaturist  
Costel PĂTRĂȘCAN

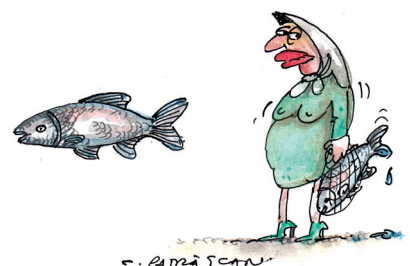
**D**ragi cititori, prin amabilitatea și cu acordul prietenilor și colegilor noștri de la revista „Casa Speranței”, publicație editată de Asociația C.A.R.P. „Ana Aslan” Brăila, reproducem în revista „OMENIA” câteva din creațiile unuia dintre cei mai mari caricaturiști

ai României, domnul Costel Pătrășcan. Domniei sale îi mulțumim pe această cale că ne-a mai descreețit frunțile în perioada dificilă pe care o traversăm și domnului Vergil Matei, de la „Casa Speranței”, că ni le-a pus la dispoziție.



NOVAC

BABA NOVAC



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

Jurnalist Ionuț CRIVĂȚ

**A**ctivitatea 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.



Prin amabilitatea doamnei președinte a Asociației C.A.R.P. Iași, Elena Ungureanu, am primit la redacție o lucrare monumentală editată de organizația pe care o conduce - “**PENSIONARUL, 100 de apariții într-un singur volum 2004-2022**”, reprezentând o colecție de ediții ale Buletinului Informativ editat de Asociația CASA DE AJUTOR RECIPROC A PENSIONARILOR IAȘI. Un eveniment editorial grandios pentru care îi felicităm pe cole-

gii ieșeni. În anul 2004, în cadrul Consiliului Director din acel timp, prin inițiativa jurnalistului Gheorghe Matei, consilier, s-a hotărât editarea unui Buletin Informativ periodic având drept scop activitatea casei, activitate dedicată seniorilor. Astfel, într-o zi de august 2004 s-a născut Buletinul Informativ Pensionarul, Anul I, nr. 1 August 2004, de apariția sa ocupându-se Gheorghe Matei. Pe actul de naștere al publicației, președintele de atunci, Vasile Moraru, spunea: Prin înființarea acestui buletin, Consiliul Director al C.A.R.P. Iași intenționează să înlăture o veche lacună, cea a lipsei de informare. Stimați pensionari, vă stăm la dispoziție și vă invităm să contribuiți cu idei la realizarea unui buletin informativ bogat și mai ales, util. Din anul 2008 responsabilitatea apariției acestei publicații, dorită și căutată de membrii asociației, este preluată de consilierul Lucia Preotescu, care a dus-o la vârsta majoratului. Succes în con-

tinuare! (articol preluat din Buletinul Informativ Pensionarul, Anul XVIII, nr. 98, august 2021).

Apărut în condiții grafice extraordinare și prin atenția selecție cronologică a publicațiilor, lucrarea de față punctează și subliniază evenimentele cele mai importante, cele mai însemnate din bogata activitate și experiență a Asociației C.A.R.P. Iași. Astfel, sunt amintite paleta de activități socio-medicale pe care asociația a dezvoltat-o de-a lungul timpului, sunt prezentate activitățile de întrajutorare reciprocă, respectiv serviciile financiare rambursabile, sunt trecute în revistă principalele momente decisive din viața și activitatea asociației.

\* \* \*

Răsfoim cu mare plăcere “**Armoniile de Toamnă**”, revista editată de Asociație C.A.R.P. Galați, publicație de înaltă ținută intelectuală, cu subiecte pe măsură. Cum ne-a obișnuit,



la rubrica Invitatul Ediției, domnul Ghiță Nazare are un interlocutor pe măsură, în persoana doamnei economist Tinca Șerban, vicepreședinte al C.A.R.P. Galați, consilier cu activități economico-financiare. Domnia sa povestește în cadrul interviului despre primele impresii pe care le-a avut la ocuparea acestei funcții și care sunt responsabilitățile consilierului cu activități economico-financiare, obiectivele și perspectivele. Anul 2022 este unul aniversar pentru C.A.R.P.-ul gălățean deoarece prestigioasa organizație sărbătorește 115 ani de existență neîntreruptă. Amplul articol este o trecere în revistă a istoriei centenare a asociației, de la primele inițiative datând de pe la 1897 și până la complexitatea activităților din ziua de azi. Articolul integral, purtând semnătura domnului profesor Ghiță Nazare îl găsiți și în publicația noastră. Tot la capitolul Pagini de Istorie, căruia i-a fost dedicat articolul precedent, este și articolul închinat unei personalități de legendă a istoriei noastre, prințul Unirii, domnitorul Alexandru Ioan Cuza. Odată cu relaxarea au fost reluate și ma-

nifestările culturale găzduite de Asociația C.A.R.P. Galați, cum ar fi Cenaclul literar. De asemenea, revista ne încântă cu minunatele creații de proză scurtă și poezie, cronică de carte și, ca să ne descrețim frunțile, ne recomandă și rubrica de divertisment de bună calitate, reprezentând rebusuri, integrale, etc. Din păcate, pentru că moartea face parte din viață, un gând pios și un omagiu le este adus istoricului Paul Pălănea și poetului Coriolan Păunescu, personalități marcante ale culturii gălățene. Revista se încheie cu o magică incursiune și călătorie imaginară prin Castelul Peleş și minunatele sale colecții, saloane și cabinete regale. Vă dorim lectură plăcută!

\* \* \*

Apărută în condiții grafice extraordinare și cu un sumar diversificat am primit de la colegii bărlădeni revista „**Viața Noastră**”, publicație de cultură și viață a asociației C.A.R.P. „Elena Cuza” Bârlad. Paginile revistei sunt în mare măsură dedicate și închinare celei mai gingașe, dar puternice ființe, femeia. „Nimic nu este nou sub soare” scrie în editorialul său doamna profesor Alexandrina Pascal, referindu-se la faptul că “orice comunicare, prin titlu, transmite un mesaj, fie direct, fie prin înțelegerea profundă a adevărului, exprimat într-o zicală. Și într-adevăr, nimic nu este nou sub soare, „toate-s vechi și nouă toate”, totdeauna a existat femeia, „EA” care de când lumea și pământul a generat în jurul ei o atmosferă de mister și fascinație.” Din cuprins mai spicui și aceste titluri interesante: Gânduri de

primăvară -Lucia MUNTEANU, Roxana MIRON-FERARU, Gabriela Elena AIONIȚOAI, Ada Mioara TIMOFTE; Legenda lui Dragobete ; Bilanțul Asociației C.A.R.P. „Elena Cuza” - la Mărțișor; Livia ANDREI; Femeie - rază de soare, picătură de ploaie și fulg de nea ; Alexandrina PASCAL - Fiicele Evei - în evoluția milenară a existenței lor. Un articol deosebit de interesant semnat de prof. Maria Marin este dedicat, bineînțeles, femeilor. Dar nu oricărui ci „Femei române pe frontul științei, literaturii și războiului”. “De-a lungul istoriei pământul românesc a fost considerat „leagănul istoriei” sau „grădina lui Dumnezeu”. Aceasta și datorită faptului că aici au trăit oameni minunați care prin activitatea lor au creat lucruri nepieritoare. Realizările lor pot fi trecute în „Cartea recordurilor” deoarece de multe ori ele au fost primele în lume.”, subliniază autorul. Cronică literară, poezie, analiză, pictură sunt câteva ingrediente pentru o revistă culturală de înaltă tinută intelectuală și spirituală. Așa cum este Viața Noastră!







\* \* \*

Cel de-al 35-lea număr al revistei „Casa Speranței”, editat sub egida As. C.A.R.P „Ana Aslan” Brăila, apărut într-o ținută grafică de excepție, așa cum ne-a obișnuit, cuprinde un sumar bogat și atractiv în care, chiar de la parcurgerea primelor pagini remarcăm reușita Consiliului Director de a imprima activității sale caracterul de continuitate chiar și în condițiile crizei medicale care a dereglat viața și activitatea întregii planete. Astfel, din Raportul prezentat în Adunarea generală anuală de către președintele asociației brăilene, domnul economist Ilie Dudulea, aflăm că acest caracter reprezintă principiul de bază ce trebuie avut în vedere în aprecierile cu privire la fiecare exercițiu financiar, semnificând necesitatea asigurării resurselor financiare necesare pentru îndeplinirea scopului pentru care a fost înființată asociația, dar și generarea unor capitaluri proprii, esențiale pentru a asigura funcționarea administrativ-instituțională, prin derularea unor activități cu caracter permanent, specifice obiectului de activitate, producătoare de venituri. Mai ales că inflația, criza energetică, alimentară și chiar de securitate cu toate urmările

ei nu au ocolit pe nimeni.

Un spațiu amplu este rezervat realizării, în plan investițional a unei moderne clinici de recuperare medicală, prin reușita proiectului „Din grijă și respect pentru o viață liniștită”, promovat în colaborare cu Asociația „Respectabili”, în baza unui acord de parteneriat. În rezumat, suntem informați că membrii asociației brăilene se pot bucura, în cadrul unui program prestabilit asigurat în exclusivitate acestora, de consultații în domeniul ortopediei și traumatologiei la cabinetul de specialitate din cadrul clinicii și de asistență profilactică terapeutică prin Fizioterapie și metoda Kinetoterapiei pentru pacienți cu patologii diverse: osteoarticulară degenerativă, post traumatică, terapeutică, neurologică, cardiovasculară, respiratorie, geriatrie, dar și pacienți cu discopatie lombară/cervicală, care pot beneficia inclusiv de proceduri de elongație. Tot aici, membrii asociației, și nu numai, pot beneficia de consultații la cabinetele medicale de geriatrie și medicină generală. Demne de consemnat sunt practicarea reducerii cu 25 la sută a tarifulor, față de cel mai scăzut nivel al pieței și în baza unor criterii definite de Consiliul Director, precum și acordarea unui număr de gratuități pentru membrii asociației pentru întreaga perioadă de funcționare a clinicii.

Nu lipsesc din paginile revistei aspecte culturale din urbea orașului cu salcâmi, inițiate de către membrii Cenaclului „Casa Speranței”, multe dintre acestea redade sugestiv în paginile revistei: participarea membrilor cenaclului, dar și a multor membri C.A.R.P. la festivitățile prilejuite de sărbătoarea Zilei Culturii Naționale sau Zilei Internaționale a Poeziei, la numeroase lansări de carte, simpozioane, parti-

cipări la expoziții de pictură la nivel național și internațional, diverse întâlniri culturale.

O tematică frecvent abordată consecvent în paginile revistei este racordarea acesteia la realitatea cu care se confruntă lumea contemporană, articolul „Ucraina – o rană pe obrazul umanității” apărut sub semnătura juristului Aurel Hârjoghe, scoțând în evidență drama pricinuită de război, dar în același timp, și demersurile făcute de către membrii redacției pentru dezvoltarea, de-a lungul timpului, a unei colaborări fructuoase între cenaclul brăilean și Centrul de Informare Românesc din Ismail – Ucraina prin redarea în paginile revistei a potențialului creativ-cultural în vederea promovării identității culturale românești și peste granițele țării.

Rubricile dedicate prezentării unor personalități locale, reportaje inspirate din viața cotidiană și de altădată a Brăilei, impresii de călătorie din străinătate, puncte de vedere curajoase prin abordarea lor, epigrame, poezii, cronici de cenaclu și de carte, „colțuri” de apariții editoriale, evenimente religioase, fotografii, precum și largirea preocupărilor Consiliului Director pentru promovarea fenomenului cultural-artistic în contextul social actual, materializat recent prin amenajarea în incinta asociației a unui studiou unde se vor realiza emisiuni cu diverse personalități locale sub marca asociației Infozone Brăila, întregesc imaginea unei reviste calitativ structurate, interesante, o publicație bine primită de cititori, ancorată solid în viața de zi cu zi a seniorilor brăileni.

Îi felicităm pe această cale pe realizatorii acestei reviste și le dorim succes în activitatea ce o desfășoară.

# Să mai și râdem...



◆ ◆ ◆ ◆  
**Q: Cum îi trezește Alba ca Zăpada pe cei șapte pitici?**

**A: Seven up.**

◆ ◆ ◆ ◆  
**Un securist rău, un securist bun și Moș Crăciun intră în restaurant.**

**Comandă o masă plină de bucate și, când să înceapă să mănânce, se stinge lumina.**

**După trei minute, se aprinde iar, dar masa era goală, bucatele dispăruseră.**

**Cine să le fi mâncat, că doar securistul bun și Moș Crăciun sunt personaje ficționale?**

◆ ◆ ◆ ◆  
**La maternitate, tatăl copilului se strâmbă prin geam la bebelușii nou-sosiți:**

**– Gulu-gulu, gulu-gulu... uite a zâmbit! Nu-i așa că-i adorabilă?**

**– Dar copilul tău n-a zâmbit, spuse prietenul care îl însoțea.**

**– Eu vorbeam de asistentă...**

◆ ◆ ◆ ◆  
**Un renumit profesor universitar ține niște cursuri de economie și banking în Germania. Un student întreabă:**

**- Ce credeți că trebuie să fac pentru a fi un bancher de succes?**

**- Nu știu ce trebuie să faci, însă pot să-ți spun ce nu trebuie să faci.**

**Urmărește aceste trei reguli:**

**- Prima: nu împrumuta bani celor care nu au deloc;**

**- A doua: nu împrumuta bani celor care au cu adevărat nevoie de ei;**

**- A treia: nu împrumuta proprii tăi bani.**

◆ ◆ ◆ ◆  
**O ambulanță gonește pe străzi și, la o intersecție răstoarnă și accidentează un pieton.**

**Șoferul coboară imediat, ridică victima, o instalează pe targă și continuă drumul spre spital.**

**La un moment dat, se întoarce zâmbind spre accidentat și îi spune:**

**– Ce noroc formidabil ați avut că treceam pe aici!**

◆ ◆ ◆ ◆  
**După ce Adam a venit câteva seri acasă mai târziu, Eva a devenit cam suspicioasă:**

**- Te vezi cu altă femeie – recunoaște!, spuse ea.**

**- Care altă femeie?, replică Adam uluit. Tu ești singura de pe lume!**

**În noaptea aceea, Adam tocmai adormise, când fu trezit de Eva, care îi pipăia pieptul.**

**- Ce faci?, întrebă el.**

**- Îți număr coastele...**

◆ ◆ ◆ ◆  
**Domnule doctor faceți vă rog ceva cu nevasta mea, se plânge Ion unui psihiatru. Nu mai știu ce să fac cu cele 20 de pisici ale ei. Mirosul din casă a devenit insuportabil.**

**- De ce nu deschideți geamurile?**

**- Păi, ar zbura cei 100 de porumbei ai mei.**

◆ ◆ ◆ ◆  
**Făt Frumos îi zice calului:**

**- Bă, calule, stai aici pe loc, sub fereastră, eu urc în turn la Ileana Cosânzeana, dar, dacă vine zmeul, sar drept pe tine și să fugim. Calul, ce să zică, asta-i misia lui ingrată! Făt Frumos urcă, după un timp se aud ciocănituri la ușă.**

**Făt Frumos se azvârle pe fereastră, Ileana se aranjează, deschide. Când colo, la ușă — calul.**

**- Băi, spune-i lui Făt Frumos c-afară plouă, așa că-l aștept aici.**

◆ ◆ ◆ ◆  
**Două blonde, la o recepție simandicoasă, după ce au defilat pe la bufet.**

**Una îi spune celeilalte:**

**- Dragă, hai să plecăm! Vinul cică e vechi, icrele sunt negre!**

# Omenia TV

## o voce a pensionarilor din România

Aflată în al 12-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](http://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](http://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](http://www.fn-omenia.ro)**

### CONTACT COLEGIUL DE REDACȚIE

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

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



# CONSILIUL NAȚIONAL



al Federației Naționale "OMENIA" a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România

20 mai 2022 București



E-mail: [fn.omenia@yahoo.com](mailto:fn.omenia@yahoo.com)

E-mail: [secretariat@fn-omenia.ro](mailto:secretariat@fn-omenia.ro)

Website: [www.fn-omenia.ro](http://www.fn-omenia.ro)

[www.omeniatv.ro](http://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](mailto:dorotea_print@yahoo.com)