

OMENIA

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

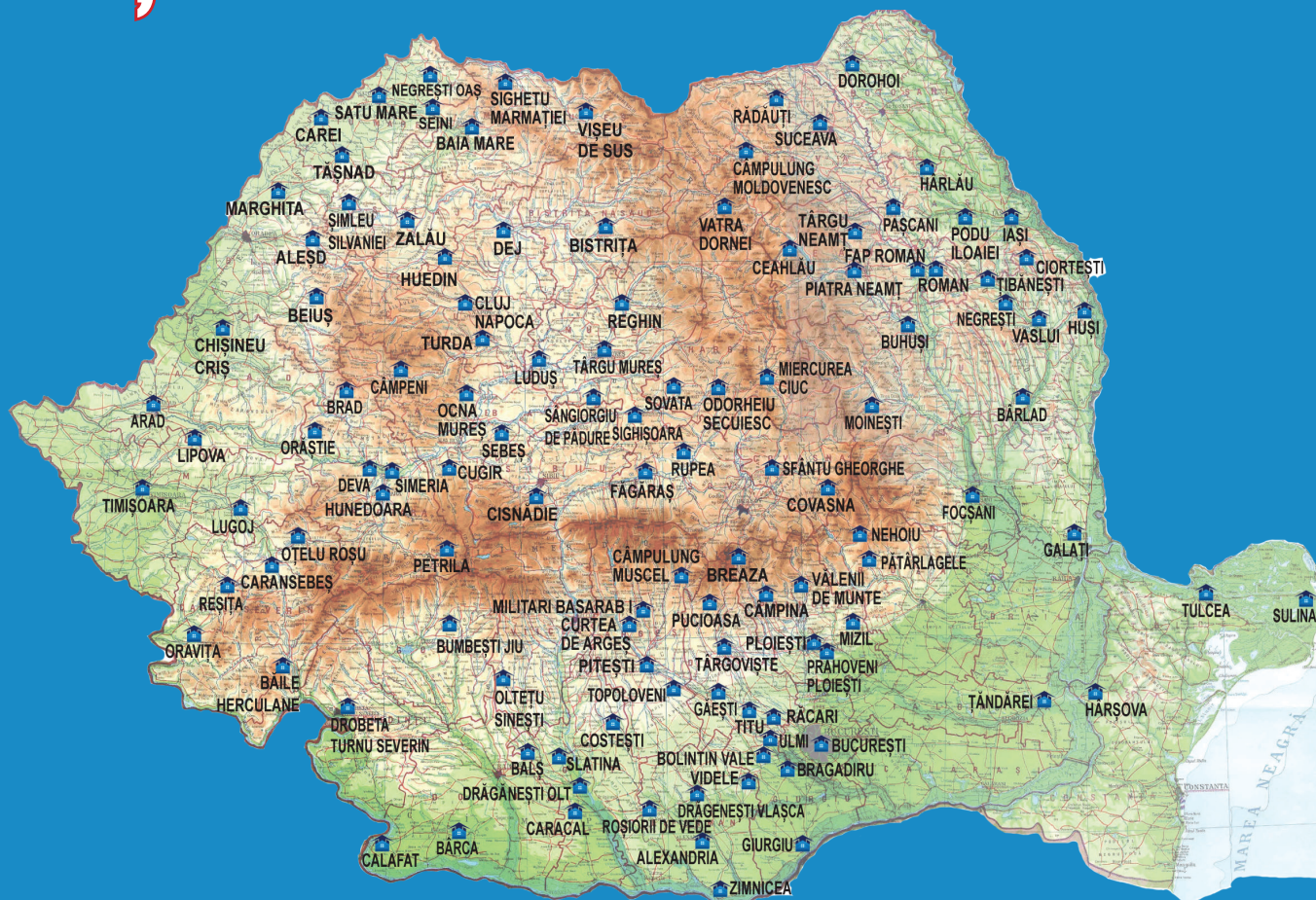
Anul 17 nr. 3 (67)

www.fn-omenia.ro

SEPTEMBRIE 2025



35 de ani de solidaritate, omenie și implicare comunitară



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

Din sumar:

- 01** *Aniversare*
La mulți ani Federația Națională „OMENIA”, la mulți ani seniori!
- 02** *Mesaje*
Mesajul membrilor
Comitetului Director
- 09** *O istorie cu care ne mândrim*
Federația Națională „OMENIA”, ieri, azi, mâine!
- 14** *Eveniment editorial*
Monografia Federației Naționale „OMENIA”, arc peste timp
- 15** *Special*
De-a lungul celor 35 de ani, Federația Națională „OMENIA” prin ochii presei!
- 18** *Conferința anuală
Platform AGE 2025*
Solidaritate între generații în Europa
- 21** *Comunicarea la vârsta a treia*
Seniorii și internetul
- de ce merită să învăț?
- 22** *InfoCons alături de consumatori*
Cum ne păstrăm alimentele, cum evităm risipa?
- 24** *Sfatul specialistului*
Evaluarea limbajului
- 26** *Pamflet*
Turistul român
- 27** *Istoria altfel*
Povestea drapelului național, între istorie și legendă
- 31** *Exerciții pentru antrenarea creierului*
Cum ne păstrăm memoria activă?
- 32** *Glume*
Umor la tipar...



LA MULȚI ANI

Federația Națională „OMENIA”, la mulți ani seniori!

Iată-ne, dragi membri ai Federației Naționale „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România, la ceas aniversar. Acum 35 de ani, pe 24 septembrie 1990, începea misiunea noastră, când un număr de 8 case de ajutor reciproc au pus bazele unei organizații care să reprezinte interesele caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor în relația cu autoritățile, dar și interesele membrilor seniori.

Sunt 35 de ani de activitate și un parcurs care a avut în centrul preocupărilor noastre susținerea și dezvoltarea caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor, printre cele mai vechi și stabile entități de solidaritate din România, grija și atenția față de seniori și problemele cu care aceștia se confruntă, dar și alte probleme sociale pentru care vom continua să luptăm.

Dragi seniori, pentru că aniversarea Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România precede data de 1 octombrie, care reprezintă Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, vă transmitem din toată inima un călduros LA MULȚI ANI!

Federația Națională „OMENIA” este un promotor al drepturilor vârstnicilor, a fost și va rămâne, prin activitatea și dedicarea organizațiilor membre, un exemplu de îmbătrânire activă, un model de bună practică recunoscut la nivel internațional, iar cinstita acestei zile reprezintă o dovadă sinceră de respect și prețuire pe care țările lumii o datorează persoanelor vârstnice, și pe care o datorăm și noi sutelor de mii de membri care fac parte din federația noastră, cea mai puternică voce care militează pentru drepturile seniorilor.



Președintele Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România
Ec. Bădărașu Giorgică

Aniversarea a 35 de ani de la înființarea Federației Naționale „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România nu este doar o bornă cronologică, ci o sărbătoare a spiritului comunitar, a griii pentru aproapele nostru și a încrederii că împreună putem crea o societate mai echitabilă, în care fiecare senior este tratat cu respect și demnitate.

Pe 24 septembrie 1990, într-un context marcat de incertitudini, dar și de speranță, Federația noastră a fost constituită pentru a da voce și structură mișcării C.A.R.P.-urilor, sprijinind dezvoltarea și colaborarea între casele de ajutor reciproc din întreaga țară.

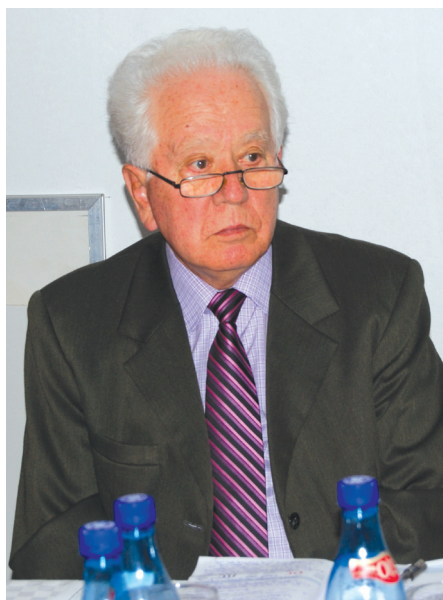
Prin eforturi constante am reușit să construim o rețea solidă, în continuă expansiune, cu mii de voluntari implicați, zeci de C.A.R.P.-uri membre active și sute de mii de membri care beneficiază anual de servicii diversificate și adaptate. De la servicii financiare, la consiliere juridică, informare, educație pentru sănătate și stil de viață sănătos, ateliere de socializare și activități intergeneraționale, Federația și casele membre au devenit un reper de sprijin pentru persoanele

vârstnice.

Totodată, am militat permanent pentru drepturile vârstnicilor – dreptul la o viață sănătoasă și demnă, la servicii de calitate, la participare și informare. În fața provocărilor precum sărăcia, accesul inegal la servicii medicale sau marginalizarea socială, Federația noastră a fost prezentă în dialogul public, aducând în atenție realitățile trăite de seniori și propunând soluții concrete.

Dincolo de cifre și servicii, cea mai importantă realizare a noastră este faptul că am reușit să construim comunități bazate pe încredere, sprijin reciproc și demnitate. În casele noastre de ajutor reciproc, membrii găsesc mai mult decât un sprijin financiar – găsesc prietenie, recunoaștere, apartenență.

Privim spre viitor cu încredere și cu convingerea că, indiferent de provocările ce vor urma, OMENIA va continua să ne unească. Vom merge mai departe împreună, susținându-ne unii pe alții, construind punți între generații și contribuind la o societate în care nimeni nu este uitat, iar bătrânețea este trăită cu bucurie și respect.



Aniversarea a 35 de ani de la înființarea Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România ne oferă posibilitatea de a face retroactiv o analiză a activității. Odată cu afilierea Asociației C.A.R.P. Ploiești în urmă cu 30 de ani, constatăm că Federația Națională „OMENIA”, de la înființare și până în prezent, a avut și și-a îndeplinit pe deplin scopul său, privind modificarea legislației în vigoare în domeniul C.A.R.P.-urilor, modernizarea și procesul de digitalizare, consolidarea activităților de creditare, stabilitatea și eficientizarea resurselor bănești, elaborarea de strategii și proiecte de dezvoltare, asigurarea unei protecții sociale reale a membrilor C.A.R.P.-urilor afiliate, schimburi de experiență, etc.

Conducerea Federației Naționale „OMENIA” a fost mereu receptivă la problemele ridicate de asociațiile C.A.R.P. afiliate, luând la cunoștință de acestea cu ocazia ședințelor trimestriale ale Comitetului Director al Federației. Prioritar pentru Federația Națională au fost și unele măsuri luate și aprobate în Comitetul Director, contribuind din plin la asigurarea unei stabilități financiare a asociațiilor C.A.R.P. afiliate. Referitor la sprijinul concret primit din partea Federației Naționale „OMENIA”, pe parcursul celor 30 de ani de când Asociația C.A.R.P. Ploiești s-a afiliat la Federația Națională, Consiliul Director al asociației și-a adaptat condițiile de lucru în concordanță cu legislația în vigoare și a știut să creeze o dezvoltare echilibrată și stabilă, cunoscând în permanență necesitățile sociale și financiare ale membrilor săi. Aceste rezultate nu sunt întâmplătoare, ci rodul unei munci colective, coroborat cu exigență și profesionalism, a capacității manageriale a membrilor Comitetului Director al Federației Naționale. Îmi exprim deosebita apreciere asupra activității conducerii Federației, pentru sprijinul acordat în toate domeniile de activitate asociațiilor C.A.R.P. afiliate.

PASCU ȘTEFAN

Prim-vicepreședinte al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Ploiești

Asociația C.A.R.P. „Speranță și Omenie” Moinești, în numele celor peste 32.000 de membri asociați, apreciază cu respect activitatea Federației noastre, înțelegând că a fost și este în interesul tuturor seniorilor, mai ales pentru persoanele vârstnice care au nevoie de un sprijin consistent, fără discriminare, din partea unor organisme competente de la nivel local și național. Aniversarea a 35 de ani de la înființarea Federației, pentru noi și pentru cei pe care îi reprezentăm, înseamnă un moment de bilanț în îndeplinirea obiectivelor pe care ni le-am propus cu toții la nivel local, și nu numai. Am înțeles că multe dintre problemele cu care se confruntă membrii noștri pot fi rezolvate și atunci când colaborăm cu celelalte organisme centrale ale statului, la care putem apela pentru a îmbunătăți legislația, și mai ales, pentru a putea îmbunătăți situația pensionarilor și persoanelor vârstnice. Voi depune eforturi, atât pe plan local, cât și central, cu sprijinul Comitetului Director și al conducerii Federației, pentru ca toți membrii din țară să valorifice și să promoveze simbolul și sprijinul oferit de Federație pentru îmbunătățirea legislației noastre, alături de promovarea inițiativelor noastre, și a intereselor membrilor Federației Naționale „OMENIA”.



ALBU ANTON

Prim-vicepreședinte al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Speranță și Omenie” Moinești

Cu ocazia împlinirii a 35 de ani de existență și activitate neîntreruptă, Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Prima-Tim Timișoara adresează Federației Naționale „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor cele mai calde felicitări și gânduri de apreciere.

Această aniversare marchează un parcurs remarcabil de solidaritate, implicare socială și grijă față de vârstnicii din întreaga țară. De-a lungul acestor ani, Federația a reușit să aducă speranță și sprijin concret prin ajutoare bănești, materiale și promovarea unor activități care au contribuit la păstrarea demnității și stimei de sine a seniorilor noștri.

Suntem onorați să fim parte a acestei comunități, care a demonstrat zi de zi, că sprijinul reciproc și grija față de cei în vârstă pot deveni pilonii de echilibru într-o societate aflată în continuă schimbare.

Vă dorim ani mulți înaintea, cu sănătate, proiecte împlinite și cât mai mulți beneficiari care să simtă că nu sunt singuri, că există o rețea solidară și puternică alături de ei.



PUNGĂ MIHAIL

Prim-vicepreședinte al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Prima-Tim Timișoara



Nu peste mult timp se împlinesc 35 de ani de la înființarea Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România și, de fiecare dată, îmi face o deosebită plăcere să apreciez că Federația Națională „OMENIA”, ai cărei membri suntem din anul 2000, ne susține în toate demersurile pe care le întreprindem ca organizație a persoanelor vârstnice, cu vechime, istorie și activitate susținută și îndelungată pusă în slujba seniorilor. Federația noastră, cea mai mare și reprezentativă organizație a seniorilor la nivel național, a cultivat și cultivă solidaritatea și unitatea între generații, prin găsirea soluțiilor pentru înțelegerea nevoilor celui de alături, deoarece, cu toate că suntem diferiți, toți vrem același lucru, un viitor mai bun pentru noi, pentru copiii și nepoții noștri, celor cărora le suntem datori și noi cu un viitor mult mai bun decât am avut noi.

Această structură, de-a lungul anilor, a fost și este Federația care a unit oamenii. Cu toate greutățile timpurilor trecute, probabil și viitoare, cei care s-au aflat și se află la cârma sa, nu s-au dat bătăuți și și-au dedicat întreaga activitate și pricepere dezvoltării Federației și apărării drepturilor persoanelor vârstnice.

Felicit sincer Federația Națională „OMENIA”, conducerea acesteia pentru contribuția nobile și generoasă la dezvoltarea Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor afiliate, promotoare ale drepturilor seniorilor.

SĂVULESCU CONSTANTIN

Vicepreședinte al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Armonia” Vălenii de Munte



Perioada de început a secolului trecut și perioada interbelică, sub aspectul evoluției economico-sociale a României, au împărțit țara în mari și mici, puternici și slabi, în bogați și săraci. Din păcate, aceste extreme au continuat să se adâncească și după cel de-al doilea război mondial, creând premisele și stimulând instinctul de întraajutorare între persoanele care fac parte, mai ales, din categoria celor mai săraci, mai vulnerabili, pensionarii. Așa se explică faptul că, în perioada la care am făcut referire anterior, au luat ființă Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor care, prin contribuții proprii, fără intervenția statului, susțin financiar, socio-medical, cultural-sportiv și turistic, organizează activități de socializare pentru membrii lor.

Prelungirea existenței și creării de noi asociații, creșterea complexității activității acestora, a impus iminența înființării unui organ central de coordonare unitară a tuturor C.A.R.P.-urilor din România. Așa s-a născut, în 1990, Federația Națională „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România. Existența și funcționarea Federației

naționale este și va fi indispensabilă existenței și funcționării corespunzătoare a tuturor asociațiilor C.A.R.P. din România. Mă bucur și încerc un sentiment de satisfacție că Asociația C.A.R.P. Zalău a adus o contribuție substanțială la reorganizarea Federației, care la rândul său a trecut prin multe momente de reformare și reorganizare determinate de modificări și reactualizare a legislației naționale și europene în domeniu. Rămân la convingerea că, existența și funcționarea asociațiilor de tip C.A.R.P., vor dăinui până când cauzele pentru care s-au înființat vor dispărea, și cred că, același lucru este valabil și pentru Federația Națională „OMENIA”.

IVAȘCĂU IOAN

Vicepreședinte al Comitetului Director

Președintele Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Zalău

Casele de ajutor reciproc ale pensionarilor sunt cele mai vechi forme asociative ale persoanelor vârstnice din România. Astăzi, mai mult ca oricând, avem nevoie de comunicare, informare și socializare. Pensionarii reprezintă pătura care are nevoie de cel mai mult sprijin, pe care de multe ori l-am solicitat și găsit la Federația Națională „OMENIA”. În viață, trecem prin multe etape, avem puterea de a rezolva cu forțe proprii tot ce ne apare în drum, dar cu trecerea timpului este nevoie de sprijin, fapt pentru care ne-am îndreptat privirea spre o organizație care ne stă la dispoziție pentru îndrumare și un sfat bun pentru rezolvarea problemelor. Astfel, pe parcursul celor 35 de ani de colaborare, împreună cu Federația Națională „OMENIA” am parcurs și am reușit să ținem pasul cu multe schimbări din punct de vedere economic și juridic. A fost în mare măsură modificată legislația după care funcționăm în prezent. La ora actuală, activitățile desfășurate de asociațiile C.A.R.P. sunt diversificate și scopul este de a veni în sprijinul membrilor săi și a membrilor de familie. În acest sens, este nevoie de organizarea evidențelor, ca să putem face raportările fiscale conform normelor și legilor actuale. S-au efectuat schimburi de experiență între C.A.R.P.-uri, având astfel posibilitatea să ne îmbunătățim activitatea împrumutând idei și experiență. Multe probleme am reușit să le elucidăm printr-o legătură permanentă cu Federația Națională „OMENIA”, prin scrisori sau convorbiri online, e-mail-uri, metode care sunt foarte rapide. 35 de ani nu este mult, dar nici puțin să fii la dispoziția pensionarilor.



DAN LIDIA

Vicepreședinte al Comitetului Director

Președintele Casei de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Arad



Felicităm cu drag și admirație sărbătorirea celor 35 de ani de existență a Federației Naționale „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România. Asociația C.A.R. Pensionari Iași este membră a Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România. Astfel, an de an, participăm activ alături de celelalte asociații membre la sprijinirea activităților inițiate de Federație pe linia perfecționării activității de creditare și de acordare a ajutoarelor nerambursabile, dezvoltarea relațiilor instituționale cu organismele legislative ale administrației publice centrale și locale pentru promovarea și susținerea proiectelor legislative, care fac referire la drepturile membrilor Federației, persoane de vârstă a treia. Federația noastră, fiind cea mai mare și reprezentativă organizație a seniorilor la nivel național, cultivă principii și valori fundamentale. Solidaritatea și unitatea între generații, prin găsirea soluțiilor și înțelegerea nevoilor tuturor, sunt principiile esențiale promovate permanent în activitățile acesteia. Deși suntem diferiți ca indivizi, toate asociațiile vor același lucru, un viitor mai bun pentru noi și generațiile viitoare.

Valorile europene – respectul pentru demnitatea umană, libertatea, democrația, solidaritatea și statul de drept – sunt promovate și apărute zi de zi în plan internațional de Federație, prin participarea ca membru cu drepturi depline la activitățile organizației „Age Platforme Europe”, cu sediul la Bruxelles. Felicităm pe toți cei care au contribuit la înființarea și dezvoltarea continuă a activității celei mai mari și reprezentative organizații a seniorilor din România.

UNGUREANU ELENA

**Vicepreședinte al Comitetului Director
Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Iași**

La ceas aniversar, vă adresez, cu emoție și profundă recunoștință, cele mai calde felicitări pentru activitatea neîntreruptă, demnă și dedicată, pe care o desfășurați în sprijinul pensionarilor din întreaga țară. Pentru mine, această Federație înseamnă mult mai mult decât o structură organizatorică, este o familie extinsă, un simbol al solidarității dintre generații, un spațiu în care vocea celor care au construit această țară capătă din nou forță, respect și demnitate. Aici am regăsit sens, prietenie, și un scop comun: acela de a construi o societate în care vârsta să fie un motiv de onoare, nu de uitare. Alături de oameni minunați, am fost martorul unei creșteri continue, a unor eforturi susținute care au dat roade prin dialog, prin proiecte și prin apărarea constantă a drepturilor noastre. Este o mândrie și o bucurie sinceră să văd cum Federația continuă să inspire, să coaguleze energii și să aducă speranță.

Vă felicit din toată inima pentru tot ceea ce ați realizat și vă doresc mulți ani înaintea, plini de sănătate, echilibru și rezultate frumoase. La mulți ani, OMENIA!



MIHAI NICOLAIE

**Vicepreședinte al Comitetului Director
Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Elena Cuza” Bârlad**



În numele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Suceava, transmitem sincere felicitări și gânduri de apreciere conducerii și întregii echipe a Federației Naționale „OMENIA” cu prilejul aniversării celor 35 de ani de activitate neîntreruptă, dedicată sprijinirii și reprezentării caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor din România. Această frumoasă aniversare este o dovadă a perseverenței, profesionalismului și devotamentului cu care Federația a promovat principiile solidarității, respectului și demnității umane în rândul seniorilor. Ne exprimăm profunda recunoștință pentru întreaga activitate desfășurată, pentru sprijinul constant acordat membrilor afiliați și pentru eforturile depuse în consolidarea cadrului legal și social al caselor de ajutor reciproc. C.A.R.P. Suceava este onorată să facă parte din această rețea națională, și își reafirmă angajamentul de a contribui, împreună cu Federația „OMENIA”, la susținerea unei comunități unite, active și demne. La mulți ani, Federația Națională „OMENIA”!

Vă dorim continuitate, inspirație și succes în misiunea dumneavoastră nobilă!

TELESCU CEZAR

Membru al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Suceava

A sosit ziua cea mare, ziua împlinirii celor 35 de ani de la înființarea Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România. Asociația C.A.R.P. „OMENIA” Târgoviște, se află în Federație de la înființarea acesteia, împreună cu celelalte C.A.R.P.-uri din județ. Noi, C.A.R.P.-urile din județele Dâmbovița și Argeș, considerăm că Federația a fost și este busola noastră în ceea ce privește legislația în vigoare, un bun îndrumător, un foarte bun informator pe linie de legislație. Ori de câte ori am avut nevoie să solicităm un sfat, domnul președinte Ec. Georgică Bădărău are telefonul deschis pentru noi cu sfaturi și îndrumări bune, dispus la un dialog constructiv. O altă persoană din conducerea Federației este doamna Contabil șef Alina Perjoiu, care, de asemenea, are disponibilitate când îi solicităm un sfat, o părere legate de munca în C.A.R.P. De ce prețuim activitatea Federației? Deoarece ne-a dat prilejul să ne cunoaștem între noi C.A.R.P.-urile, să organizăm schimburi de experiență, să ne împărtășim din experiența noastră, să schimbăm păreri și impresii legate de munca pe care o desfășurăm în cadrul asociației. Federația a fost și este un real succes, având la conducere buni specialiști, gata oricând cu un răspuns pentru cei din teritoriu.

La aniversarea celor 35 de ani de existență, dorim mulți ani înainte Federației, pentru a putea sprijini cât mai bine seniorii din țară!

CHIȚU ELENA

Membru al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor „Omenia” Târgoviște





La aniversarea a 35 de ani de la înființarea Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, Asociația C.A.R.P. Alexandria transmite conducerii Federației, colegilor din C.A.R.P.-urile afiliate acesteia, urări călduroase de ani mulți și cel puțin la fel de benefici în slujba pensionarilor din România, ca și cei de până acum.

Federația consolidează rolul comunicării de bune practici în colaborarea pentru rezolvarea problemelor concrete cu care se confruntă, la un moment dat, diferitele C.A.R.P.-uri din țară. Este, totodată, canalul de comunicare cu rol de reprezentare al C.A.R.P.-urilor pe lângă actorii instituționali ai statului român, susținând și militând pentru îmbunătățirea legislației relevante pentru pensionari și aplicării acesteia.

Federația Națională „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România trebuie să rămână **expresia instituțională a colaborării dintre toate C.A.R.P.-urile naționale**, întrucât nevoia de profesionalizare a serviciilor și viitorul complex care se prefigurează din clipa de față impun cu necesitate această colaborare instituțională prin intermediul Federației.

DRĂGUȘIN GHERGHINA

Membru al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Alexandria

Înființarea Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România la data de 24 septembrie 1990 a fost de bun augur și a permis dezvoltarea și modernizarea activităților de întraajutorare financiară și sprijinirea persoanelor în vârstă și a pensionarilor din țara noastră.

Consolidarea în cei 35 de ani a Federației Naționale „OMENIA” creează premisele pentru uniformizarea activităților specifice, digitalizarea și preluarea bunelor practici de la C.A.R.P.-urile cu activitate emblematică.

La ceas aniversar, ne îndreptăm gândurile către cei care au făcut posibilă constituirea Federației și au asigurat funcționarea și dezvoltarea acestei entități în diferitele etape de evoluție ale societății românești, dorind actualei conduceri multă putere și abnegație pentru asigurarea continuității acestei organizații etalon a seniorilor și promotoare a principiilor de îmbătrânire activă și solidaritate între generații.

La mulți ani Federației Naționale ” OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România și celor care o reprezintă cu cinste!



BURZO ADRIAN

Membru al Comitetului Director

Președintele Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Bistrița

Federația Națională „OMENIA”, ieri, azi, mâine!

Vă invităm să parcurgeți acest grupaj editorial, pentru că el vorbește despre trecut, prezent, dar mai ales despre viitor – un viitor în care casele de ajutor reciproc vor continua să fie o speranță concretă pentru mii și mii de seniori, unde omenia va fi ceea ce a fost până acum, dar și mai mult decât atât. O istorie care se întinde pe aproape două secole și care merge înainte!

Anul 1990 găsea Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor (C.A.R.P.) subordonate Ministerului Muncii, prin intermediul direcțiilor județene de specialitate. La acel moment existau aproximativ 160 de astfel de entități, funcționând în municipiile reședință de județ și în orașele care fuseseră, anterior reorganizării administrativ-teritoriale din 1968, reședințe de raion.

Aceste case își desfășurau activitatea în baza Legii nr. 13/1972, fără să fi fost modificate elementele fundamentale stabilite prin Decretul nr. 204/1951. De asemenea, lipsea o structură de reprezentare națională care să asigure coeziune, schimb de bune practici și o voce comună pentru susținerea intereselor persoanelor vârstnice la nivel central.

În contextul tranziției de la economia socialistă centralizată la economia de piață, a apărut o nevoie tot mai clară de coordonare, reprezentare și valorificare a experiențelor pozitive din teritoriu. Astfel, la 24 septembrie 1990, din inițiativa a zece C.A.R.P.-uri, a fost înființată Federația Națională a C.A.R.P.-urilor din România. Ca temei legal a fost utilizată Legea nr. 21/1924, cunoscută și ca Legea Mârzescu, în condițiile în care Legea nr. 13/1972, încă neabrogată, nu permitea constituirea de federații.

Primul președinte al federației a fost profesorul emerit Anton Cristică, președintele C.A.R.P. Nr. 1 „Seniorii” din București, care a condus organizația până în anul 1999.

În 1994, C.A.R.P.-urile au ieșit de sub um-



Palatul Parlamentului - 2010



Congresul Național - 2009

brala Ministerului Muncii. Acestea au dobândit o autonomie sporită, nemaifiind supuse controlului direct sau directivei ministeriale. Cu toate acestea, colaborarea a continuat, întrucât ministerul rămânea responsabil pentru politicile adresate pensionarilor și persoanelor vârstnice în general.

La începutul anilor 1990, rolul social al C.A.R.P.-urilor s-a extins accelerat: activitățile de creditare, acordarea ajutoarelor de deces sau a celor nerambursabile, acțiunile de socializare, asistența socială și medicală au cunoscut o dezvoltare semnificativă, în acord cu nevoile unei populații îmbătrânite și ale unei societăți aflate în tranziție. Într-un context economic dificil, aceste servicii au devenit piloni esențiali de sprijin.



În anul 1999, conducerea Federației a fost preluată de col. (r) Ioan Sora Tatu, președintele C.A.R.P. „Umanitatea” – Sector 6 București, care deținea și funcția de vicepreședinte în cadrul federației. Cu o experiență de peste 18 ani în domeniu, acesta a contribuit la consolidarea organizației într-o perioadă de mari transformări.

După 1994, majoritatea C.A.R.P.-urilor s-au reorganizat juridic, înregistrându-se ca asociații nonprofit cu personalitate juridică proprie și cod fiscal unic. În perioada premergătoare aderării României la Uniunea Europeană, a fost adoptat un cadru legislativ modern, favorabil dezvoltării acestor entități. Ordonanța Guvernului nr. 26/2000 privind asociațiile și fundațiile a definit cadrul general de funcționare, iar Legea nr. 540/2002 a reglementat în mod specific organizarea și funcționarea caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor.

Legea 540/2002 păstrează denumirea tradițională și principiile de funcționare ale C.A.R.P.-urilor, oferind în același timp un cadru clar al relației cu instituțiile publice. În lipsa unor

norme de aplicare, statutele aprobate de adunările generale au rămas principalul instrument de reglementare a activităților interne. În completare, Legea nr. 502/2004 privind asociațiile de pensionari și Legea nr. 246/2005, de aprobare a OG 26/2000, au adus precizări importante, inclusiv obligativitatea includerii unui expert contabil în comisiile de cenzori.

Pe lângă Federația Națională a C.A.R.P.-urilor, în peisajul asociativ al seniorilor activau alte structuri reprezentative, precum Federația Pensionarilor din România, Uniunea Generală a Pensionarilor și Federația „Unirea”. Acestea erau reprezentate în Consiliul Național al Persoanelor Vârstnice, înființat prin Legea nr. 16/2000, alături de organizațiile pensionarilor militari și ale veteranilor de război.

Federația a participat activ la lucrările acestui consiliu, implicându-se în analizarea proiectelor legislative și în alocarea fondurilor dedicate persoanelor vârstnice, inclusiv pentru celebrarea Zilei Internaționale a Persoanelor Vârstnice. Cu toate acestea, divergențele de viziune și in-

interpretarea restrictivă a unei prevederi din Legea 540/2002 – privind calitatea de membru al beneficiarilor de ajutor social – au condus la excluderea C.A.R.P.-urilor din Consiliu începând cu anul 2015.

Federația și-a continuat însă parcursul. În 2007, col. ing. (r) Gheorghe Chioaru, președintele C.A.R.P. „OMENIA” București, a fost ales președinte al federației. În același an – anul aderării României la UE – are loc o modernizare profundă a structurii organizaționale: denumirea devine Federația Națională „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, este adoptat un nou statut, sunt aprobate emblema și drapelul, se aleg noi organe de conducere, biroul permanent și comitetul director, se aprobă strategii de dezvoltare pe patru ani și programe multianuale.

Tot în această perioadă au fost formulate propuneri de modificare a Legii 540/2002, care, cu sprijinul Ministerului Muncii, au fost adoptate în Parlament în anul 2011.

Recunoașterea statutului de entități de economie socială s-a oficializat în 2015, odată cu apariția legislației specifice. Ulterior, această apartenență a fost inclusă și în statutele proprii.

Federația a dezvoltat și relații cu alte ONG-uri active în domeniul seniorilor sau al incluziunii sociale, printre cele mai importante fiind parteneriatul cu InfoCons (din 2008), dar și colaborările cu FEDCAR, CARITAS, rețeaua SenioriNET.

Perioada 2020–2023, marcată de pandemia COVID-19, a fost una de tranziție digitală: ședințele Biroului Permanent și ale Comitetului Director s-au desfășurat online, iar C.A.R.P.-urile au implementat softuri moderne de gestiune.

În 2022, președintele Gheorghe Chioaru s-a retras din activitate. Cu votul unanim al Comitetului Director, ec. Giorgică Bădărău, secretar general al federației, a preluat interimar conducerea, iar în mai 2023 în cadrul Congresului Național al Federației Naționale „OMENIA”, a fost ales oficial președinte pentru un mandat de patru ani.

În prezent, Federația Națională „OMENIA” traversează o nouă etapă de transformare, în care reziliența organizațională, profesionalizarea personalului, consolidarea sistemului de control intern și adaptarea la cerințele OCDE devin priorități strategice. Înființarea organismelor de supraveghere și control a trecut de la stadiul de deziderat la cel de necesitate stringentă, esențială pentru viitorul federației și al caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor.

Federația Națională „OMENIA”, prezent, dar mai ales viitor

Federația Națională „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România este, în prezent, una dintre cele mai mari, reprezentative și active organizații dedicate seniorilor din țară, având un rol esențial în apărarea drepturilor acestora, în promovarea incluziunii sociale și în susținerea unei bătrâneți demne și active. La 1 ianuarie 2025, Federația cuprinde 37 de filiale județene, care reunesc 119 Case de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, cu un număr total de peste 864.496 de membri din 9.477 de localități, dintre care peste 27% provin din mediul rural.

Federația Națională „OMENIA” are C.A.R.P.-uri afiliate în Municipiul București și în județe care funcționează pe baza legislației în vigoare și a statutelor proprii.

Organele de conducere și control sunt: Congresul Național al Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, Consiliul Național, Comitetul Director, Biroul Permanent, Comisia de Cenzori.

Unitățile de bază ale Federației sunt Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, care funcționează pe bază de statut propriu, sunt înregistrate ca persoane juridice conform legislației în vigoare, sunt înscrise în Registrul de Evidență al Băncii Naționale a României, potrivit art. 33 alin (1) din O.G. 28/31.01.2006, aprobată prin Legea 266/2006, desfășoară activitatea de creditare potrivit Legii 93/2009 și OUG 50/2010 cu modificările și completările ulterioare.

Acestea desfășoară alături de creditare, activități de acordare de ajutoare nerambursabile, ajutoare de deces, dar oferă și alte servicii de asistență medicală și socială, prestează servicii de reparații în domeniile: electronică, electricitate, instalații sanitare, lăcătușerie, cizmărie, croitorie și desfășoară activități de socializare în centre de zi, cluburi, cămine, biblioteci etc.

Federația Națională „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România, care este un organism reprezentativ, consultativ, de interes public, autonom, neguvernamental, apolitic, are ca misiune și scop perfecționarea activităților desfășurate de către asociațiile membre pentru întrajutorarea și protecția socială a membrilor, apărarea intereselor acestora în raporturile cu autoritățile publice, respectarea și acordarea drepturilor prevăzute în Constituția și legile țării.

Viziunea sa este că va continua să-și con-



solideze prestigiul intern și internațional, să fie permanent activă și creativă, cu o funcționalitate optimă care să prezinte și să susțină în mod eficient interesele membrilor săi, persoane vârstnice, prin promovarea ajutorului reciproc, incluziunii și solidarității sociale, îmbătrânirii active, cooperării între generații, într-o societate prietenoasă tuturor vârstelor.

Valorile noastre au fost, sunt și vor fi integritatea, responsabilitatea, implicarea, transparența, solidaritatea, dreptatea socială și, nu în ultimul rând, îmbătrânirea activă și demnă pentru seniorii României!

Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, tradiție și inovație

Cu ce se ocupă C.A.R.P.-urile se pot întreba unii cititori? Iată cu ce. De-a lungul deceniilor de activitate, Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor (C.A.R.P.) au evoluat de la simple forme de sprijin mutual între persoane vârstnice la organizații complexe, cu un rol activ în viața socială, economică și culturală a seniorilor din România. Îmbinând valorile solidarității tradiționale cu nevoile moderne ale îmbătrânirii active și demne, C.A.R.P.-urile oferă astăzi o gamă diversificată de servicii, aflate într-un proces continuu de adaptare și inovare.

Sprijinul financiar reciproc, numitorul comun

În centrul activității C.A.R.P. rămâne acordarea de împrumuturi sociale (ajutoare rambursabile), accesibile și flexibile, destinate mem-

brilor care au nevoie de sprijin pentru cheltuieli curente, urgențe medicale, întreținere sau alte nevoi personale. De asemenea, se acordă ajutoare nerambursabile în situații speciale – deces, tratamente costisitoare, afecțiuni grave, calamități naturale sau sărbători tradiționale.

Prin acest mecanism mutualist, C.A.R.P.-urile contribuie la protecția socială a persoanelor vârstnice, în special a celor cu venituri mici sau aflate în zone rurale și defavorizate, acolo unde alte forme de sprijin sunt limitate sau inexistente.

Educație financiară pe înțelesul seniorilor

În societatea actuală, educația financiară a devenit o prioritate pentru multe C.A.R.P.-uri. Se organizează sesiuni de informare privind gestionarea bugetului personal, drepturile financiare ale pensionarilor, înțelegerea contractelor de împrumut și prevenirea abuzurilor financiare. Aceste activități sporesc autonomia și capacitatea de decizie a membrilor în raport cu provocările economice ale vârstei a treia.

Activități de îmbătrânire activă, locul în care seniorii se simt respectați

C.A.R.P.-urile sunt și centre de viață comunitară unde seniorii pot participa activ la: cercuri de literatură, meșteșuguri, creație artistică; ateliere de inițiere în competențe digitale; sărbători dedicate vârstnicilor: 1 octombrie – Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice, 1 și 8 Martie, Crăciun, Paște; concursuri tematice, lansări de carte, expoziții; recunoașterea simbolică

a cuplurilor de aur sau a membrilor cu vechime remarcabilă. Aceste activități susțin participarea activă și valorizarea seniorilor în comunitate, ca parte a unei îmbătrâniri active și incluzive.

Serviciile socio-medice, prețuri pentru buzunarele pensionarilor nevoiași

Pe lângă componenta financiară, tot mai multe C.A.R.P.-uri oferă servicii sociale și socio-medice, cum ar fi: cabinete medicale proprii sau parteneriate cu unități medicale locale; campanii de informare și educație pentru sănătate; distribuirea de ochelari de vedere gratuit pentru membrii cu venituri reduse, îngrijiri la domiciliu, gestionarea unor centre rezidențiale pentru seniori și a centrelor de zi care oferă activități diverse de petrecere a timpului liber. Un număr semnificativ de C.A.R.P.-uri din țară oferă membrilor și o gamă variată de servicii contra cost, la prețuri modice, menite să răspundă unor nevoi practice de zi cu zi, într-o manieră adaptată veniturilor și specificului vârstei a treia. Aceste servicii – de natură economică, dar cu scop social – consolidează caracterul de entitate de economie socială al C.A.R.P.-urilor, așa cum este recunoscut prin Legea nr. 219/2015 privind economia socială.

Astfel, în sediile sau punctele de lucru ale unor asociații C.A.R.P., funcționează:

- Servicii de înfrumusețare și îngrijire personală, precum: coafor, frizerie, manichiură, pedichiură – oferite de specialiști care înțeleg nevoile specifice ale persoanelor în vârstă, într-un cadru accesibil și prietenos;

- Magazine de tip economat și de produse naturiste, unde membrii pot face achiziții la prețuri mai mici decât cele din comerțul obișnuit;

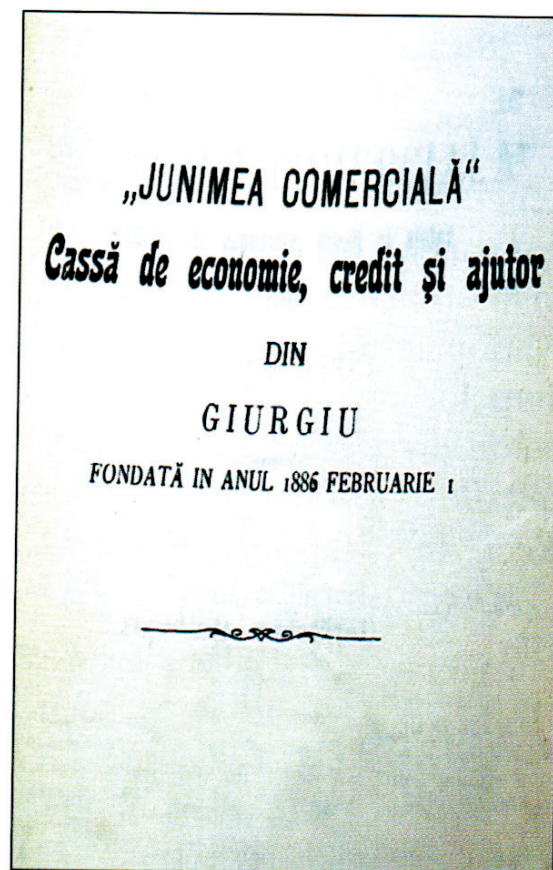
- Ateliere de croitorie, cizmarie sau retușuri – servicii utile și tot mai rare în comunități, menținute funcționale prin sprijinul asociației;

- Servicii de întreținere și reparații la domiciliu, precum instalații sanitare, electrice, tâmplărie, adesea dificil de accesat pentru seniori fără rețea de sprijin familial.

În concluzie, casele de ajutor reciproc ale pensionarilor sunt acele nuclee de stabilitate economică și socială pentru mulți seniori care, din nenumărate motive sunt lipsiți de sprijin familial financiar și emoțional. C.A.R.P.-urile sunt astfel mâna întinsă pensionarilor pentru care aceste Case sunt, poate, Casele lor de suflet, liniște și speranță.

Peste 175 de ani de istorie a ajutorului reciproc

Originile caselor de ajutor reciproc ale pensionarilor (C.A.R.P.) din România se leagă de tradiția formelor de ajutor mutual apărute încă din prima jumătate a secolului al XIX-lea. Primele organizații, cunoscute sub denumirea de „case de ajutor și înmormântare”, funcționau pe baza solidarității între membrii unei comunități și aveau scopul de a asigura sprijin material în caz de boală, deces sau alte situații de criză socială. În perioada interbelică, aceste inițiative au fost sprijinite și reglementate de legislația vremii privind asociațiile mutuale, consolidând statutul juridic al acestor forme de auto-ajutorare. După 1948, odată cu reorganizarea sistemului social sub regimul comunist, casele de ajutor reciproc au fost integrate în rețeaua instituțiilor de stat și sindicale. Ele au completat sistemul public de pensii și asistență socială, oferind servicii complementare - împrumuturi avantajoase, ajutoare de deces și sprijin medical de bază.



**Exemplu de statut al unei
Uniuni de Credit și Ajutor (1886)**

Monografia Federației Naționale „OMENIA”, arc peste timp

Dragi membri ai Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P.-urilor din România și cititori ai revistei OMENIA, în momentul în care răsfoiți paginile acestei publicații, iese de sub tipar o lucrare excepțională.

Fără falsă modestie, o putem numi monumentală, pentru că este unică în peisajul publicistic românesc, această carte de căpătâi a fenomenului C.A.R.P. în România este o colecție de date, imagini, cronologii și o mărturie vie a unei mișcări care a traversat decenii de transformări sociale și care, prin solidaritate, curaj și înțelepciune colectivă, a devenit una dintre cele mai importante structuri asociative dedicate persoanelor vârstnice din România.

Realizarea acestei monografii a fost posibilă datorită sprijinului generos și implicării active a C.A.R.P.-urilor membre ale Federației Naționale „OMENIA”, cărora le mulțumim pentru materialele trimise, reprezentând descrieri, realizări, imagini din activitate, gânduri și viziuni pentru viitor. Fiecare contribuție reflectă specificul local, dar și un spirit comun, definit de grijă, respect și loialitate față de valorile care au stat la baza acestei mișcări.

Monografia este structurată pe capitole distincte, pe județe și localități, în funcție de informațiile pe care le-am primit de la C.A.R.P.-urile membre.

Am dorit, prin acest demers, să surprindem esența C.A.R.P.-urilor – instituții simple în formă, dar profunde în misiunea lor. În paginile acestei monografii veți regăsi diversitatea acestora: de la organizații mici, din comunități mai



mici și mai retrase, cu câteva sute de membri, până la organizații puternic dezvoltate, cu zeci de mii de beneficiari. Toate au în comun același scop: susținerea demnității persoanelor vârstnice și îmbunătățirea calității vieții lor, acolo unde contează cel mai mult – în comunitate.

Această rețea națională, prezentă în aproape toate județele și în zeci de orașe și comune, nu este rezultatul unei decizii administrative, ci a unei evoluții organice, cu rădăcini adânci în istoria societății civile românești. Casele de ajutor reciproc și-au făcut loc în viața comunităților încă dinainte de perioada comunistă (cea mai veche casă fiind C.A.R.P. Galați înființată în anul 1907) adaptându-se ulterior unui sistem rigid prin integrarea în rețeaua de protecție socială a statului, dar păstrând o doză de autonomie și spirit solidar.

Am încercat să redăm în paginile monografiei și forța oamenilor care au ținut aprins acest spirit – liderii C.A.R.P.-urilor, oameni care nu au lucrat pentru funcții, ci pentru idealuri. Aceștia au fost și sunt arhitecții unei mișcări naționale care astăzi își aniversează maturitatea.

Le mulțumim încă o dată C.A.R.P.-urilor care ne-au ajutat în realizarea acestei monografii, a acestei lucrări monumentale, document istoric până la urmă, cu informații și imagini solicitate, celor care s-au străduit să ne ajute, dar și celor care au considerat că nu e prea important. Tuturor, deopotrivă, le mulțumim!

De-a lungul celor 35 de ani, Federația Națională „OMENIA” prin ochii presei!

Jurnalist Ionuț CRIVĂȚ

Activitatea Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor, membre ale Federației Naționale „OMENIA”, este diversă, susținută și constant dedicată persoanelor vârstnice pe care le reprezintă. Acest angajament se reflectă nu doar prin acțiunile directe, ci și prin instrumentele de comunicare utilizate: reviste, buletine informative, monografii și alte publicații editate de C.A.R.P.-uri din întreaga țară, primite cu interes și apreciere la redacția revistei „OMENIA” și la Secretariatul General al Federației.

Aceste publicații nu sunt doar o oglindă fidelă a activității interne a fiecărei asociații, ci și un mijloc valoros de promovare și consolidare a imaginii organizațiilor. Alături de alte materiale de comunicare — afișe, pliante, flyere, comunicate de presă, materiale promoționale (pixuri, agende, blocnotesuri, insigne) — ele contribuie esențial la creșterea vizibilității C.A.R.P.-urilor în comunitate.

Publicațiile locale, oglinda C.A.R.P.-urilor

Activitatea Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor este permanent reflectată în revistele pe care acestea le editează și pe care le primim cu mare bucurie la redacție și pe care le prezentăm constant. Iată câteva exemple de publicații cu apariție constantă de-a lungul anilor: „Viața Noastră” (C.A.R.P. „Elena Cuza” Bârlad), „Armonii de Toamnă” (C.A.R.P. Galați), „Info CARP Speranța” și „Inserare lirică” (C.A.R.P. Hunedoara), „Orizontul Speranței” (C.A.R.P. Pucioasa), „Gazeta Armonia” (C.A.R.P. Vălenii de Munte), „Prin noi OMENIA există” (C.A.R.P. „Omenia” București), „Casa Speranței” și „Pen-

sionarul” (C.A.R.P. Iași), „OMENIA” (C.A.R.P. Târgoviște).

La nivel național, activitatea și inițiativele Federației Naționale „OMENIA” au fost reflectate constant prin propriile mijloace media: Revista „OMENIA”, platforma online Omenia TV (2010 - 2023), site-ul oficial al Federației și pagina de Facebook a C.A.R.P. „Omenia” București.

Congresele și consiliile naționale, dezbaterile, schimburile de experiență și proiectele tematice - axate în special pe problematica persoanelor vârstnice - au beneficiat de o vizibilitate constantă în mass-media locală și națională.

Activitatea federației reflectată în mass media centrală și locală

Federația Națională „OMENIA” și asociațiile membre au fost prezentate frecvent în cadrul emisiunilor realizate de posturi de televiziune naționale, precum Realitatea Plus, Pro TV, Antena 1, Antena 3, România TV, TVR 1, Kanal D, Prima TV, B1 TV. Subiectele abordate au vizat implicarea organizațiilor în apărarea drepturilor persoanelor vârstnice, oferirea de servicii de sprijin comunitar și promovarea unor inițiative legislative.



Presa scrisă a fost, la rândul său, un partener constant: publicații precum Evenimentul Zilei, Libertatea, Click!, sau România Liberă au dedicat numeroase articole activității Federației. Totuși, mass-media generală tinde să se concentreze mai ales pe aspecte financiare și medicale, esențiale în contextul socio-economic actual, neglijând uneori comunicarea, socializarea

și participarea activă a seniorilor — dimensiuni pe care Federația Națională „OMENIA” le promovează constant ca parte a modelului său de „îmbătrânire activă și demnă”.

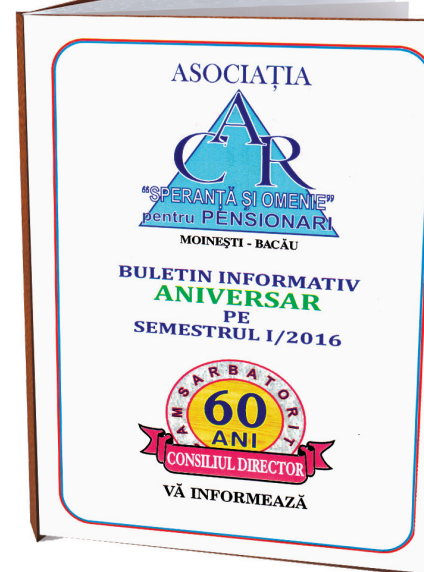
Aceste teme au fost adesea abordate atât în mass-media, cât și în dialogurile cu autorități, organizații partenere și rețele de advocacy.

Politica editorială

Federația Națională „OMENIA” a dezvoltat, de-a lungul timpului, o veritabilă politică editorială. Printre materialele publicate se numără:

- Revista „OMENIA” – 67 de numere (2009 – prezent);
- Rapoarte de activitate anuale;
- „Manualul Asociației C.A.R.P.” (2010);
- „Managementul Asociației C.A.R.P.” (2011);
- „Casele de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor – Entități tradiționale de economie socială” (2013);
- „Comunicarea internă și externă pentru organizațiile de tip rețea” (2016);
- „Tehnici și strategii de advocacy pentru organizațiile neguvernamentale” (2016);
- „Ghid de educație financiară intergenerațională pentru seniori și familiile acestora” (2023).

Comunicarea permanentă cu organizațiile de pensionari din țară și din străinătate, cooperarea cu societatea civilă și promovarea constantă a C.A.R.P.-urilor în medii online, au reprezentat priorități majore pentru Federație. Totodată, adaptarea la noile canale de comunicare și promovarea coerentă a valorilor, au contribuit esențial la consolidarea imaginii Federației Naționale „OMENIA” și a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România. Timp de 35 de ani, acestea au construit, pas cu pas, o reputație solidă, devenind o voce respectată și un simbol al seniorilor activi, demni și implicați.



Solidaritate între generații în Europa

Sociolog Ionuț ARDELEANU

Conferința anuală AGE 2025 a avut loc într-un moment deosebit de important pentru Europa, când solidaritatea și echitatea între generații devin tot mai mult o temă de interes public și politic. Evenimentul din data de 17 iunie, ce a avut loc la Leuven, Belgia, la care Federația Națională "OMENIA" a fost reprezentată, a reunit reprezentanți ai instituțiilor europene, reprezentanți ai mediului academic, organizații ale societății civile dedicate seniorilor, dar și susținători de toate vârstele, tineri și seniori deopotrivă. Scopul întâlnirii a fost acela de a explora cum pot fi aduse împreună, în procesul decizional european, atât vocea celor mai tineri, cât și experiența generațiilor vârstnice.

Programul conferinței a cuprins o sesiune de deschidere și două paneluri tematice: „*Abordarea intereselor și provocărilor comune între generații*” și „*Solidaritatea intergenerațională ca mijloc de combatere a discriminării bazate pe vârstă*”. Discuțiile au evidențiat faptul că probleme precum sănătatea, locuirea, schimbările climatice sau accesul la resurse nu pot fi soluționate decât printr-o cooperare reală între generații, bazată pe respect și înțelegere reciprocă.

Obiectivele Conferinței

Conferința AGE 2025 a urmărit să aducă mai multă claritate și coerență în discuțiile despre relația dintre generații în Europa de astăzi. Un prim obiectiv a fost acela de a clarifica diferențele dintre două concepte care, deși par asemănătoare, au înțelesuri și implicații distincte: echitatea între generații și solidaritatea între generații. În timp ce echitatea face referire la drepturi și responsabilități distribuite corect între generații,

solidaritatea subliniază legăturile de sprijin reciproc și cooperarea dintre tineri și vârstnici.

Un alt obiectiv important al conferinței a fost evidențierea rolului organizațiilor societății civile, reprezentative pentru persoanele vârstnice, în procesul de elaborare a politicilor publice intergeneraționale. Participanții au subliniat în mod special contribuția acestor organizații la definirea și promovarea Strategiei pentru Echitate între Generații, o inițiativă de nivel european care își propune să creeze politici echilibrate și sustenabile pentru toate vârstele.

Totodată, conferința a pus accent pe importanța dialogului, a cooperării și a responsabilității împărtășite între generații, mai ales în fața unor provocări globale majore, cum sunt schimbările climatice și creșterea inegalităților economice și sociale. Ideea centrală a fost aceea că numai prin colaborare reală între generații pot fi găsite soluții durabile la aceste probleme.

În cadrul evenimentului au fost aduse împreună numeroase voci ale unor experți – cercetători, decidenți politici, organizații ale societății civile, dar și tineri și vârstnici implicați activ în advocacy – pentru a contribui la dezvoltarea Strategiei UE pentru Echitate între Generații.

De asemenea, participanții au susținut nevoia unui Plan de Acțiune al Uniunii Europene pentru combaterea discriminării bazate pe vârstă, o problemă persistentă care afectează participarea deplină a vârstnicilor în societate și care împiedică dezvoltarea unei adevărate solidarități între generații.

Dezbateri despre „echitate” și „solidaritate” între generații

De la lansarea Strategiei Europene pentru Echitate între Generații, au existat multe între-



bări, inclusiv din partea membrilor AGE, privind diferența dintre conceptele de „solidaritate” și „echitate”. Conferința a oferit un cadru pentru a aduce mai multă claritate asupra acestor noțiuni, prin intervențiile unor specialiști care au încercat să explice, din perspective diferite, de ce este important să le înțelegem corect.

Conferința a fost deschisă de Dr. Gemma Carney, conferențiar universitar în politici sociale și îmbătrânire la Queen's University Belfast. Ea a plasat discuția într-un context mai larg, politic și social, atrăgând atenția asupra unui fenomen îngrijorător: criza actuală a democrației și ascensiunea discursurilor populiste, care adesea creează și exploatează diviziuni între generații. Un astfel de mesaj, care rareori ajunge în atenția publicului prin intermediul mass-mediei tradiționale, a reamintit participanților cât de fragil este echilibrul social atunci când generațiile sunt puse una împotriva celeilalte.

Pentru a contracara aceste narațiuni dăunătoare, care nu fac decât să alimenteze stereotipuri și neînțelegeri între tineri și vârstnici, Dr. Carney a subliniat responsabilitatea pe care o avem fiecare dintre noi – ca indivizi, organizații și instituții – de a reformula conversația publică. Ea a pledat pentru demontarea miturilor nocive și pentru promovarea unor mesaje care evidențiază conexiunile și interesele comune

dintre generații, și nu diferențele artificiale care le-ar separa.

Demontarea miturilor despre generații și echitate socială

Un moment important al conferinței a fost dedicat contestării unor mituri larg răspândite în societate, mituri care întrețin diviziuni artificiale între generații și alimentează neîncrederea. Specialiștii prezenți au arătat că, pentru a construi o Europă mai justă și mai solidară, este esențial să privim dincolo de prejudecăți și să înțelegem realitățile complexe pe care le trăiesc oamenii de toate vârstele.

Primul mit discutat a fost acela potrivit căruia discriminarea bazată pe vârstă îi afectează doar pe vârstnici. În realitate, discriminarea pe criteriul vârstei poate apărea de-a lungul întregului parcurs de viață: adolescenții sunt deseori etichetați drept „neexperimentați” sau „iresponsabili”, în timp ce persoanele vârstnice sunt percepute ca „depășite” sau „o povară”. Această dublă perspectivă arată cât de important este să luptăm împotriva acestui fenomen în toate formele sale.

Un al doilea mit vizează ideea că vârstnicii votează în mod covârșitor pentru mișcările autoritare și de extremă dreaptă. Dovezile arată contrariul: la alegerile europene din 2024, în Ger-



mania, persoanele peste 60 de ani au avut cea mai mică rată de vot pentru asemenea partide. Astfel, generalizările simpliste, sunt nu doar false, dar și dăunătoare pentru coeziunea socială.

Dincolo de granițele vârstei: cum cultivăm solidaritatea

În Europa de astăzi, viața noastră este organizată în „compartimente” separate: tinerii își petrec timpul în școli și universități, adulții în câmpul muncii, iar persoanele vârstnice, de multe ori, doar în activități de voluntariat sau chiar în singurătate. Această separare reduce ocaziile firești de întâlnire și schimb de experiențe între generații. De aceea, a insistat doamna Mollenkopf, este nevoie să creăm în mod intenționat spații incluzive, atât în comunitățile locale, cât și în mediul digital. Numai prin astfel de interacțiuni autentice putem construi punți între generații și putem transforma diferențele într-o resursă de învățare și cooperare.

Această viziune ne reamintește că solidaritatea nu apare de la sine, ci trebuie cultivată prin politici publice, inițiative civice și proiecte comunitare. Dar, mai ales, ea începe cu fiecare dintre noi, prin disponibilitatea de a asculta, de a colabora și de a recunoaște valoarea pe care fiecare generație o aduce în societate.

Solidaritatea între generații, cultivată prin politici publice

**Președinta
AGE Platform Europe,
Heidrun Mollenkopf (foto),
a subliniat că
echitatea între
generații
nu poate fi
atinsă fără a
renunța la izo-
larea socială
dintre vârste.
Este absolut**

necesară realizarea unor spații incluzive, atât în comunitățile locale, cât și în mediul digital.



Seniorii și internetul – de ce merită să învețe?

Sociolog Ionuț ARDELEANU

„Nu mai e pentru mine”, „Mă tem că stric ceva”, „Nu mă pricep la butoane” – sunt gânduri pe care mulți dintre seniori le-au avut când s-au întâlnit prima oară cu un telefon „deștept” sau cu un laptop. Cu toate acestea, internetul este o unealtă utilă și prietenoasă care poate aduce mai aproape familia, poate ușura viața de zi cu zi și poate aduce bucurie – chiar și celor trecuți de prima tinerețe.

Video cu nepoții de departe

Una dintre cele mai frumoase utilizări ale internetului este posibilitatea de a vorbi „față în față” cu cei dragi, chiar dacă sunt departe. Cu ajutorul aplicațiilor precum WhatsApp, Zoom sau Facebook Messenger, putem vedea și auzi copiii sau nepoții oriunde s-ar afla în lume. Este suficient un telefon cu cameră și o conexiune la internet – și dintr-o dată, distanța devine mai mică. În plus, putem trimite poze, clipuri video, chiar și mesaje vocale cu o simplă atingere. Învățarea acestor lucruri devine o plăcere atunci când scopul este conectarea cu cei dragi.

Programări medicale și rețete online

Internetul nu înlocuiește doctorul, dar poate face mai ușor drumul până la acesta. De exemplu, multe cabinete permit programarea online, fără să mai pierdem timpul la telefon. Platforma CNAS (Casa Națională de Asigurări de Sănătate) oferă informații despre rețete compensate, medicul de familie sau cardul de sănătate. Mai mult, unele farmacii au aplicații unde putem verifica dacă un medicament este în stoc – sau chiar îl putem comanda cu livrare acasă.

Pe lângă accesul la sistemul medical, internetul ne poate ajuta să înțelegem mai bine anumite afecțiuni sau tratamente – citind articole



medicale din surse de încredere sau urmărind interviuri cu medici. Desigur, aceste informații nu înlocuiesc sfatul specialistului, dar ne ajută să fim mai bine pregătiți în dialogul cu acesta.

Știri și informații actuale

Cu ajutorul internetului, putem citi ziarul preferat, urmări posturi TV sau emisiuni în reluare, sau afla informații utile despre pensii, legi, vreme sau evenimente culturale. Important este să alegem surse sigure – site-uri oficiale, publicații cunoscute, și să evităm informațiile care par prea senzaționale sau neverificate.

Învățare continuă și bucurii noi

Niciodată nu e prea târziu să învățăm ceva nou. Pe internet găsim rețete video, lecții de limbi străine, istorie, muzică sau chiar... dansuri populare. YouTube, de exemplu, este o adevărată bibliotecă vie – gratuită și disponibilă oricând. Dacă aveți un hobby, veți descoperi comunități întregi care practică aceleași pasiuni și le împărtășesc online.

Cum încep?

Cere ajutorul unui nepot, vecin sau voluntar care știe să explice cu răbdare. Participă la lecții gratuite sau ateliere digitale pentru seniori (la Centrele de zi ale C.A.R.P., la bibliotecile publice sau alte centre de zi ale autorităților publice).

Cum ne păstrăm alimentele, cum evităm risipa?

În zilele călduroase pe care le-am traversat și pe care le vom mai traversa, Asociația InfoCons ne informează ce alimente se țin sau nu se țin în frigider și care sunt cele mai frecvente greșeli pe care le facem în depozitarea alimentelor.

În zilele toride, primul instinct este să punem toate alimentele în frigider, crezând că le vom păstra mai proaspete. Totuși, nu întotdeauna frigul este soluția ideală. Unele ingrediente sunt mai sensibile decât par și își pot pierde textura, aroma sau chiar calitățile nutriționale atunci când sunt expuse la temperaturi prea scăzute. De fapt, există alimente care rezistă mai bine și rămân mai gustoase la temperatura camerei, dacă sunt depozitate corect. Așadar, iată, cinci produse frecvent ținute în frigider din greșeală, deși locul lor este în cămară sau pe blatul din bucătărie:

Castraveții – mai crocanți la temperatura camerei

Castraveții sunt adesea printre primele legume pe care le aruncăm în frigider, dar frigul excesiv poate fi dăunător pentru textura lor. La temperaturi scăzute, coaja începe să se încrețească, iar miezul devine moale și apos, pierzând acea prospețime specifică. În plus, frigiderul accelerează procesul de alterare prin apariția unor pete apoase inestetice.

Cel mai bine este să păstrezi castraveții la temperatura camerei, într-un loc răcoros și bine aerisit. Dacă vrei să îi servești reci în salate, îi poți băga în frigider cu o oră înainte de preparare, doar cât să capete o răcoare plăcută, fără a le afecta consistența. De asemenea, depozitarea lor lângă fructe care emană etilenă, precum merele sau bananele, le poate scurta durata de viață. Așadar, evită frigiderul pentru depozitare îndelungată dacă îți dorești castraveți crocanți și aromați.

Roșiile – aroma lor se pierde la rece

Roșiile sunt un alt aliment care suferă modificări nedorite atunci când sunt ținute în frigider. Temperaturile scăzute inhibă activitatea enzimelor responsabile pentru dezvoltarea aromei naturale, rezultând roșii fade, cu gust neutru. În plus, frigul poate altera textura lor suculentă, transformându-le într-o pulpă moale și mai puțin apetisantă.

Cel mai bine este să le păstrezi pe blatul bucătăriei, ferite de soare direct și de umiditate excesivă. Astfel, roșiile își vor continua procesul natural de coacere și vor rămâne pline de savoare. Dacă ai nevoie de roșii reci pentru o salată, le poți pune în frigider doar cu puțin timp înainte de servire. Această abordare simplă menține gustul autentic și textura fermă, așa cum ar trebui să fie. Practic, frigiderul ar trebui să fie ultima opțiune, nu soluția standard pentru aceste legume-fructe delicioase.

Bananele – păstrează-le departe de frig

Bananele sunt extrem de sensibile la frig și își schimbă rapid aspectul atunci când sunt puse în frigider. Coaja devine neagră, iar fructul, deși poate rămâne comestibil, își pierde atractivitatea vizuală și textura plăcută. Temperaturile scăzute opresc procesul natural de coacere, iar gustul devine mai fad.

Cel mai bine este să păstrezi bananele într-un loc răcoros, dar nu rece, departe de lumina directă a soarelui. Dacă vrei să încetinești coacerea lor, le poți separa de ciorchine, iar vârful poate fi acoperit cu folie alimentară pentru a reduce emisia de etilenă. Dacă sunt deja foarte coapte și vrei să le folosești mai târziu pentru smoothie-uri sau prăjituri, poți congela pulpa, dar nu le păstra niciodată în frigider ca atare. Astfel, bananele își mențin dulceața și textura cremoasă cât mai mult timp.

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



Pâinea – frigiderul o usucă mai repede

Mulți cred că păstrarea pâinii în frigider o menține proaspătă mai mult timp, însă efectul este exact opusul. Temperaturile scăzute determină o deshidratare rapidă a miezului, iar pâinea devine tare și își pierde aroma specifică. Practic, frigiderul accelerează procesul de învechire a pâinii, chiar dacă previne mucegăirea.

O soluție mai bună este să păstrezi pâinea într-o sacoșă de bumbac sau plastic, la temperatura camerei, într-un loc uscat. Astfel, pâinea rămâne moale și plăcută câteva zile. Dacă ai o cantitate mai mare, poți congela felii individuale și le poți scoate la nevoie, fără a compromite textura. Frigiderul, în schimb, ar trebui evitat, pentru că oferă un mediu prea rece și uscat. Printr-o depozitare corectă, vei avea felii proaspete mai mult timp, fără a le transforma în bucăți tari și fără gust.

Ceapa – nu suportă umiditatea din frigider

Ceapa este un ingredient de bază în multe preparate, însă nu se înțelege deloc bine cu frigiderul. Umiditatea ridicată din interior face ca

bulbii să devină moi, să prindă mucegai sau să înceapă să încolțească mai rapid. În plus, frigiderul poate prelua și răspândi mirosul puternic al cepei, afectând alte alimente depozitate acolo.

Cel mai bine este să păstrezi ceapa într-un loc răcoros și uscat, cum ar fi cămara sau un coș aerisit, ferită de lumina directă. Să nu o depozitezi lângă cartofi, deoarece aceștia eliberează umiditate și gaze care accelerează alterarea cepei. Singura excepție este ceapa deja tăiată – aceasta trebuie păstrată într-un recipient închis ermetic, în frigider, sau chiar congelată dacă vrei să o folosești mai târziu. Depozitarea corectă previne risipa și îți păstrează ingredientele proaspete mai mult timp.

Nu toate alimentele se înțeleg bine cu frigiderul, iar uneori depozitarea la rece face mai mult rău decât bine. Castraveții, roșiile, bananele, pâinea și ceapa sunt doar câteva exemple de produse care își pierd gustul, textura sau prospețimea dacă sunt ținute la temperaturi scăzute. Alegând locul potrivit pentru fiecare aliment, vei reuși să reduci risipa, să economisești bani și să te bucuri de gustul autentic al ingredientelor. Depozitarea inteligentă începe cu mici schimbări, dar efectele sunt vizibile pe termen lung – atât în farfurie, cât și în calitatea alimentelor.

Evaluarea limbajului

Psiholog logoped Alina MIHĂESCU

Dragi părinți și bunici, așa cum v-am obișnuit, continuăm cu sfaturi utile primite de la specialistul nostru în domeniul psihologiei, sfaturi de care avem nevoie atunci când copiii și nepoții noștri se confruntă cu probleme de comunicare, învățare și socializare.

Dezvoltarea limbajului în perioada școlarității mici constituie un proces esențial în conturarea personalității copilului și în facilitarea integrării sale în mediul educațional și social. Această etapă, ce corespunde vârstelor de 6–10 ani, se caracterizează prin rafinarea treptată a funcțiilor lingvistice, copilul trecând de la o exprimare intuitivă și emoțională, caracteristică perioadei preșcolare, la o comunicare conștientă, logică și structurată. Dezvoltarea fonologică, semantică, gramaticală și pragmatică a limbajului, este susținută de achizițiile cognitive și de expunerea la experiențe educaționale diversificate, care contribuie semnificativ la formarea competențelor de exprimare, înțelegere și relaționare.

Limbajul devine astfel nu doar un instrument de comunicare, ci și un vehicul al gândirii și al învățării, susținând procese precum clasificarea, ierarhizarea, relaționarea cauză-efect și exprimarea ideilor proprii în mod coerent.

Evaluarea limbajului capătă o importanță evidentă, fiind prima etapă în demersul terapeutic logopedic. Evaluarea timpurie permite identificarea copiilor cu risc de tulburări de limbaj și intervenția promptă, înainte ca dificultățile de comunicare să afecteze dezvoltarea cognitivă, școlară și socio-emoțională.

Se disting două etape principale ale evaluării: screening-ul inițial, aplicat preșcolarilor și elevilor din clasele mici, și evaluarea detaliată, care vizează analiza aprofundată a tulburărilor deja identificate. Screening-ul are un caracter general, fiind aplicat în mod sistematic pentru a

identifica eventualele semnale de alarmă în dezvoltarea limbajului, în timp ce evaluarea detaliată implică instrumente și metode mai elaborate, adaptate specificului fiecărui caz. Aspectele investigate includ componentele fonatorii (emisii vocale, direcția și intensitatea fluxului de aer), articulatorii (praxia buco-facială), auditive (discriminarea fonemică, auzul fonematic) și lingvistice (vocabulary, morfologie, sintaxă și pragmatică).

În cadrul evaluării logopedice a copiilor cu tulburări de limbaj, utilizarea diverselor teste și probe este esențială pentru o analiză cuprinzătoare a abilităților comunicative. Evaluarea limbajului nu se reduce la examinarea simplă a pronunției, ci presupune o investigație detaliată a tuturor componentelor limbajului – de la nivelul fonetic și fonologic, până la cel semantic, sintactic și pragmatic.

Astfel, unul dintre instrumentele fundamentale este proba cu logatomi, care implică repetarea unor silabe fără sens. Acest tip de test ajută la identificarea dislaliilor și a dificultăților de articulare, întrucât prin repetarea sunetelor artificiale se poate evalua corectitudinea mișcărilor aparatului fonoarticulator și se pot detecta erorile care nu sunt evidente în comunicarea naturală. Un alt test important în dezvoltarea limbajului este alfabetul ilustrat, ce oferă copilului imagini asociate cu litere și sunete. Această metodă sprijină recunoașterea fonemelor prin asociere vizuală, facilitând în același timp evaluarea memoriei vizuale și a capacității de identificare a simbolurilor lingvistice. Prin această abordare, se poate stabili gradul de familiaritate al copilului cu limba scrisă și se pot evidenția eventualele dificultăți legate de integrarea informațiilor audio-vizuale.

Probele de povestire după imagini constituie, de asemenea, o componentă esențială a evaluării limbajului. Prin prezentarea unei serii de imagini care descriu o poveste, copilul este invitat să își structureze narativ ideile și să-și exprime gândurile verbal. Această metodă nu doar că măsoară vocabularul activ și capacitatea de



formulare a propozițiilor, dar oferă și informații despre organizarea logică a ideilor și coeziunea discursivă. De asemenea, proba de completare a lacunelor este utilizată pentru a analiza capacitatea copilului de a folosi cunoștințele lingvistice în context. În această probă, copilul trebuie să completeze propoziții, ceea ce permite evaluarea nivelului său de înțelegere a structurii propoziționale și a logicii gramaticale. Metoda este crucială pentru a stabili cum combină copilul cunoștințele despre gramatică cu cele despre semantică, oferind indicii clare despre nivelul său de dezvoltare lingvistică.

Datele statistice recente indică o prevalență crescută a tulburărilor de limbaj în rândul copiilor evaluați – aproximativ 14,46% dintre aceștia prezintă cel puțin o tulburare de limbaj, cele mai frecvente fiind cele de pronunție și articulație (79,51%), urmate de tulburările de limbaj scris-citit (7,78%) și cele de dezvoltare a limbajului (7,10%). Aceste cifre evidențiază importanța intervenției logopedice timpurii și a unei evaluări complexe, capabile să surprindă nu doar deficiențele evidente, ci și dificultățile subtile care pot influența progresul școlar și integrarea socială a copilului.

În completarea abordărilor clasice, cercetările recente propun modele de intervenție logopedică inovatoare, care îmbină metode tradiționale cu principii din psihologia cognitivă și educațională contemporană. Programul a integrat evaluări și intervenții personalizate pe diferite dimensiuni ale inteligenței: lingvistică, vizual-spațială, muzicală, kinestezică și interpersonală. Evaluarea

a inclus teste de vocabular adaptate (precum testul Rey), fișe de progres și observație directă, urmărind articularea sunetelor, înțelegerea comenzilor simple, formarea propozițiilor și dezvoltarea abilităților de citire și scriere. Rezultatele au evidențiat îmbunătățiri semnificative în ceea ce privește comunicarea funcțională, capacitatea de exprimare și relaționare. Pe lângă evaluarea limbajului, în logopedie devine tot mai relevantă explorarea dimensiunii afectiv-motivaționale a copilului și a structurii sale de personalitate. Personalitatea influențează felul în care copilul reacționează la procesul terapeutic, la eforturile de corectare a limbajului și la provocările școlare.

În practică, testele proiective sunt adesea utilizate ca metode indirecte de evaluare a personalității. Teste precum Desenul figurii umane, Desenul familiei sau testul Casa-Copac-Persoană oferă informații relevante despre imaginea de sine, relațiile familiale, nivelul anxietății și mecanismele de apărare emoțională. În lucrarea sa, V. Olărescu (2008) subliniază valoarea acestor instrumente în logopedie, menționând că ele completează evaluarea lingvistică prin oferirea unui tablou emoțional al copilului, indispensabil în planificarea unei intervenții eficiente. Astfel, logopedul nu lucrează doar cu sunete, cuvinte și propoziții, ci și cu emoții, trăiri și nevoi profunde care pot afecta capacitatea de comunicare a copilului.

Bibliografie

Olărescu, V. (2008). Logopedia: Perspectiva diagnosticului logopedic. Chișinău

Turistul român

Jurnalist Ionuț CRIVĂȚ

Am fost și eu turist vara aceasta și nu m-am deosebit cu nimic de restul semenilor mei. Cu o paporniță din rafie, cu geamantane ticsite, perechi de șlapi, gălăgios sau discret, bogat ori cumpătat, dar ieșit din mediul său natural, turistul român a devenit turist occidental.

Fie că se duce la munte, fie la mare, ori că stă la unul dintre cele mai luxoase hoteluri din Dubai cu platoul de creveți și calamari în față, musai pe buza piscinei, ori că hălpăie o porție de hamsii prăjite, cu mujdei și mămliguță, la Eforie Sud, el este turist. A, uitasem de Grecia, Bulgaria și Turcia. Pe turistul român îl găsești tot timpul la masă, musai la masă. Sau pozându-se pentru Facebook, adică cu labele în apă până la fluierul piciorului și cu marea în fundal. După caz cu muntele în spate. Dacă e mai rafinat, în toiu verii, caută alte destinații, mai admiră un castel medieval ori vreo catedrală gotică, urcă cu funicularul, dar într-un final, tot ceea ce le rămâne din excursie este amintirea micului dejun de la hotel. Câte feluri de mezeluri, ce brânzeturi și cum era omleta. Deci, tot la masă!

Până în zorii tinerei noastre democrații exista un complex al românului, un complex care îl chinuia din timpuri străvechi atunci când păra-sea urbea natală, anume acela că nu este atât de uimit de cele întâlnite în cale, cât mai ales de ideea că se află într-o călătorie. Acum s-a internaționalizat, adică se urcă cu o sacoșă în mână și ajunge la Milano fără nicio problemă.

Ajunge turistul român într-un oraș sau o cetate încărcate de istorie, cu metereze legendare pe care s-au dat bătălii celebre și prima grijă a



lui este să mănânce, dar nu să mănânce efectiv, ci să stea la restaurant, la terasă. Pe de altă parte, primul gând al românului, după ce urcă cele 250 de trepte ale Domului din Milano și mai dă și 10 euro, este să se uite în ecranul mobilului.

Nu mai există oameni care stau... pe gânduri! Trebuie să facă întotdeauna ceva. Este o goană teribilă, chiar turbată – de a nu rămâne cu tine însuși – de a poza, trăncăni, flecări, înfuleca... Toți fac ceva. Sunt la tonomatul de sandwich-uri, la apă, la sucuri, tastează sau vorbesc la telefon etc. Totul pe fondul acestei boli cumplite a occidentului pe care am luat-o și noi, consumul de dragul consumului. Nu mai e nimic natural, nimic nu mai este firesc. Dacă cineva se apleacă la o cișmea – din acelea cu apă potabilă – ca să bea apă, nu o face pentru că îi este sete, el bea din punct de vedere turistic, ca să-și facă poze. E ceva în neregulă...

Dar, cea mai mare problemă, moda, fenomenul de fapt - „all inclusive” - este, după părerea mea, o risipă uriașă. Fie în România, fie în afară. O dovadă clară de sărăcie a turiștilor și de calicie a operatorilor din turism.

Ai ales pachetul all inclusive, ai dat banu`, atunci trebuie să mănânci cât pentru trei concedii, până îți troznesc urechile. Dacă nu poți, măcar pagubă să faci, așa că îți învâruiești farfuria cu tot ce găsești la „plimbă farfuria”. La grămadă, friptură, prăjituri, salate, fructe, paste, tocănițe, ciorbe, cartofi natur, prăjiți, dulce, sărat, acru, iute, totul la un loc. După ce isprăvești, în drum spre plajă, mai tragi ceva pe gușă și, uite-așa, după 7 zile de așa-zisă relaxare, pleci de la mare cu câteva kilograme în plus și câteva mii de lei în minus. Și, abia aștepti să începi serviciul ca să te mai odihnești și tu un pic.

Povestea drapelului național, între istorie și legendă



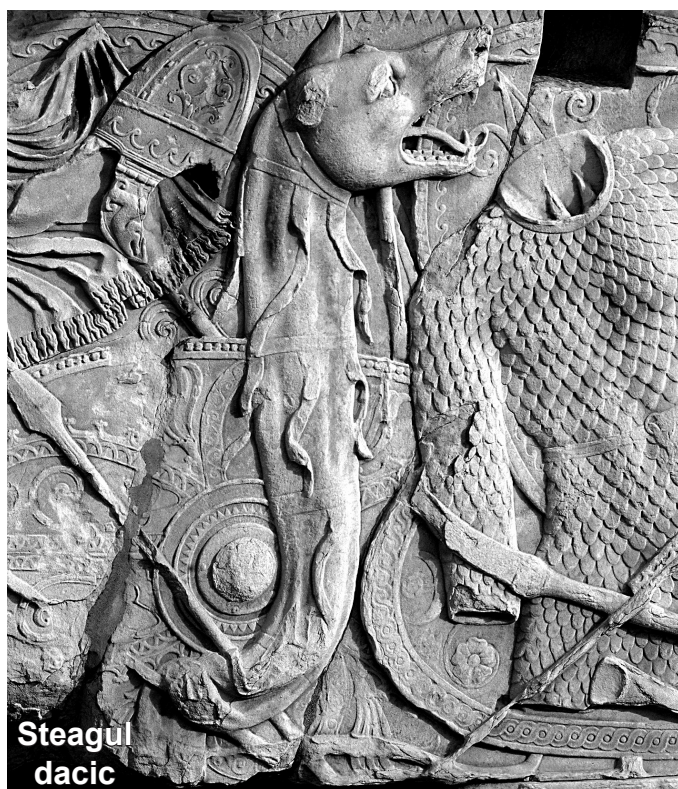
Steagul actual
al României

**Lucia Bădiță SECOȘANU, Cercul Literar
al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București**

Pentru noi, azi, tricolorul este în mod firesc de toți acceptat, ca fiind drapelul național. Oricum român știe că tricolorul este cartea noastră de vizită în lume! Este cinstit, respectat și motiv de mândrie națională. Ce se știe poate mai puțin este faptul că stindardul național a crescut și el ca și nația română: pas cu pas... Primele informații despre un stindard al poporului care a trăit pe aceste meleaguri sunt cele legate de steagul dacic. Deci știm că prima formă cunoscută a unei reprezentări a poporului nostru, datează de pe vremea dacilor, care aveau ca stindard în luptă ceea ce numim azi „steagul dacic”, și care pe atunci, purta numele de DRACO. Acesta era compus dintr-un cap de lup cu botul

deschis, continuat cu un corp de șarpe realizat din bronz și terminat cu o serie de fâșii de pânză. Acest „draco” era înfipt în vârful unei prăjini, numită hampă. Purtat în lupte, în goana calului, draco scotea un șuierat impresionant, datorită aerului care pătrundea prin gura deschisă a capului de lup, și ieșea printr-un fluier de lemn poziționat în coadă. Se pare că draco ar fi fost preluat de către daci de la iranienii călăreți ce se numeau pe atunci „sciți”. Prima atestare de folosință a unui draco, de către geto-daci, datează din secolul IV înainte de Cristos, o schiță a acestuia fiind scrijelită în carnea udă a unui vas de lut, descoperit în așezarea geto-dacică de la BUDUREASA, județul Prahova.

De asemenea, pe Columna lui Traian, apar scene de luptă ale războinicilor daci, purtând astfel de simboluri (care se mai regăsesc și pe mormintele funerare ale unor ostași romani de



origine dacică). În timp, acest simbol și-a schimbat forma în secolele IX-X, după constituirea celor dintâi formațiuni statale, când apar primele însemne heraldice românești, informații lacunare și dispersate vorbesc despre STEAGUL CEL MARE! Pe atunci, existau diferite steaguri boierești, iar mai târziu drapele și stindarde ale unităților militare. Uneori, domnitorii aveau propriul steag, care îmbina elemente ale stemei personale, cu stema țării. Delegația marilor boieri moldoveni prezenți la încoronarea lui Henric de Valois ca rege al Poloniei (1574), avea un steag de culoare albastră, pe care era brodat bourul cu stea în coarne. La 1600, sub domnia lui Mihai Viteazul, drapelul era alb, având pictat un corb ce ține în cioc o cruce dublă. Prin 1834, prima reunire a celor trei culori, apare ca simbol al miliției pământești, a agiei, și al navelor comerciale, în timpul domniei lui Alexandru Dimitrie Ghica. Cele trei culori erau constituite în benzi orizontale. Fâșia roșie la partea superioară, cea albastră în cea inferioară și având în mijloc pe cea galbenă, pe care era pictată acvila cruciată încoronată, ținând în gheare un buzduhan și o spadă înconjurată de o coroană ovală din frunze de stejar și laur. În colțuri erau pictate acvile. Tot în 1834, sultanul, a aprobat cele trei culori ca simbol vexilologic.

Pe de altă parte, adepții „PARTIDEI NAȚIONALE”, au văzut în aceasta simbolul național al tuturor românilor. Această opțiune se pare a fi fost influențată de mișcarea națională

pe care forțe politice ale burgheziei o promovau în Europa. Se crede că pentru români, modelul vexilologic a fost influențat de cel francez care avea ca însemne tot trei culori: roșu, alb și albastru. Belgia de asemenea adoptă după proclamarea independenței tot un tricolor, alegând culorile negru, galben și roșu, iar Italia alege ca tricolorul său să poarte culorile verde, alb și roșu. La noi, încă nu se constituise oficial un steag al „statului”, principalul steag al țării fiind cel al domnitorului. În contextul revoluționar de la 1848, cu abordarea tricolorurilor naționale, și revoluționarii români afați la Paris, la izbucnirea revoluției franceze, au abordat drapelul roșu galben, albastru, cu fâșiile poziționate vertical și nu orizontal cum fuseseră arborate de către revoluționarii români din Ardeal la Adunarea Națională de la Blaj din 26 aprilie 1848, unde culorile abordate erau albastru, alb și roșu cu benzile orizontale, pe alb fiind scris: VIRTUS ROMANA REDIVIVA (puterea romană reinventată). Se poate presupune că arborarea dungilor orizontale, a fost influențată de drapelul maghiar. Așadar, a fost consfințit prin decretul 252 al guvernului provizoriu de la București, tricolorul roșu, galben, albastru cu dungile verticale, albastru poziționat lângă hampă.

Ca drapel național, tricolorul se impune în anul 1859, odată cu dubla alegere a lui Alexandru Ioan Cuza, tot cu fâșiile orizontale și cu cea roșie deasupra! Puțin mai târziu, odată cu venirea domnitorului Carol I în anul 1867, atât steagul țării, cât și drapelele unităților militare, vor avea benzile dispuse vertical, cu albastru lângă hampă. România se alinia astfel regulilor vexilologice europene pentru steaguri tricolore, care toate vor avea culoarea cea mai închisă (rece) lângă hampă. De precizat că în-





tre steagul național și drapelele unităților militare, au existat (peste tot în lume) unele diferențe. La noi, drapelele militare au avut redată stema țării pe



Steagul lui Cuza

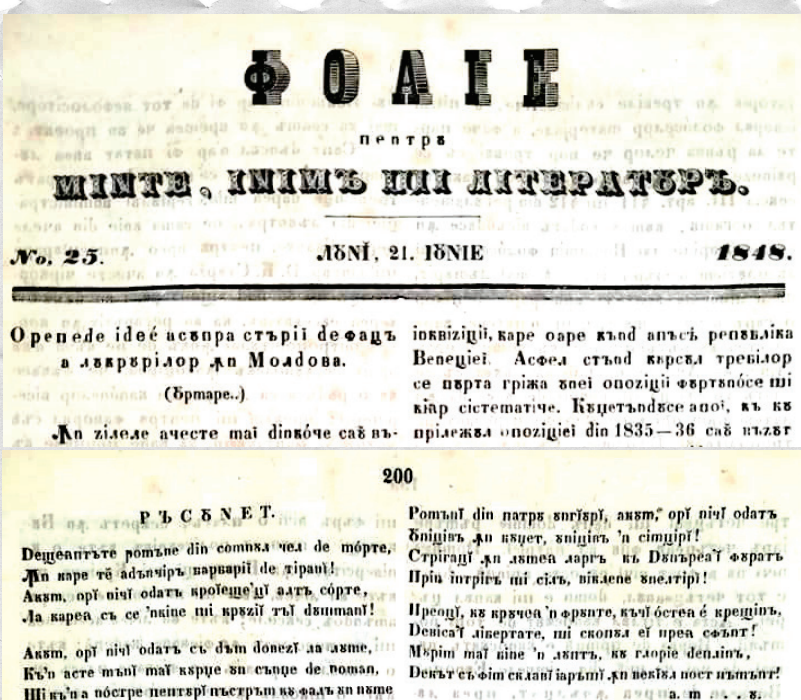
centru și în colțuri sigla suveranului, pe când staturile naționale începând cu 1872 (când acestea sunt legiferate) nu! În anul 1948, regimul comunist, pentru a îndepărta cât mai mult din ce a însemnat tradiție națională, a înlocuit stema țării tradițională (rezultată din însemnele heraldice ale domnitorului), cu una nouă, de sorginte sovietică, și a plantat-o pe tricolorul național.

În 1989, revoluționarii au decupat această stemă și s-a revenit la ceea ce fusese steagul României din 1872 până în 1947. Roșu reprezintă sângele vărsat pentru Marea Unire, galbe-

nul exprimă grandoarea țării cu toate bogățiile ei, iar albastru credința, virtutea, dorința fierbinte de libertate suverană și prestigiul țării. Steagul este simbolul devotamentului, credinței, ordinii, disciplinei și reprezintă oastea, fiind girul trecutului, al prezentului și al viitorului. Reprezintă, de asemenea, toate virtuțile militare care cuprind aceste cuvinte: „ROMÂNIA, ONOARE, PATRIE” în vorbele lui Cuza: „ofițeri, subofițeri și soldați, jurați să păstrați cu onoare și fără pată, STEAGUL VOSTRU!” Și atunci, au jurat și l-au păstrat pentru noi, cei ce le-am urma. De aceea spun cu tărie că avem o datorie sacră de a păstra cu sfințenie drapelul țării noastre, căci el este dovada luptei unui popor pentru unitate și suveranitate! Acum ca niciodată e imperios necesar să ne sprijinim pe valorile strămoșilor nostri, pentru a ne păstra neștirbite suveranitatea, demnitatea și istoria acestui neam.



Steagul României pe vremea Regelui Mihai I



Un răsunet pentru istorie

În fiecare an, la data de 29 iulie, este marcată Ziua Imnului Național al României, simbol național. Pe 29 iulie 1848, în Parcul Zăvoi din Râmnicu Vâlcea, după citirea noii Constituții, un grup de tineri condus de Anton Pann, a cântat pentru prima dată imnul „Deșteaptă-te, române”, pe versurile poemului „Un răsunet”, scris de Andrei Mureșanu (și publicat în suplimentul „Foaie pentru minte, inimă și literatură”, nr. 25 din 21 iunie 1848, după prima parte a Proclamației de la Izlaz).

Clasificare

Că s-a schimbat guvernul
O știe azi oricine
Că a rămas sistemul
E iarăși clar, vezi bine!
De s-o schimba guvernul
Va vede orișicare
Că... n-are șine trenul
Și nu-i ispravă mare...
Căci ce a fost odată
Este și azi și mâine
Și noi, prostimea toată
Ducem tot trai de câine
Cât cei de la putere
Se-agață strâns de os
Iar nouă ni-l arată
Când ei deja l-au ros...
Așa-i oriunde-n lume
Orice mi-ați spune toți
Iar lumea se împarte
În fraieriți și hoți...

Suntem o... „șleahță de golani”

Suntem o... „șleahță de golani”
Săraci, prostiți și umiliți.
Răbdăm de foame și de bani,
Dar încă suntem nedoriți.
Deși muncim cu toți din greu
Să-mpingem carul fără boi
Și știe poate Dumnezeu
Cum de răzbim printre nevoi...
Și suntem mulți, precum suflarea
Și suntem pâinea și cuțitul
Dar, am cam rătăcit cărarea
Și-acum prin gropi ne frângem gâtul!
Și-așa cu gâtul rupt răbdăm
Să ne strivească-o adiere.
Și nu cântim, nu protestăm
Deși ni-i viața stup cu fiere...
Ne-am învățat să fim așa
Cu sufletul o carne vie...

Dar cât vom mai putea răbda,
Nici Dumnezeu nu cred că știe
Dar acuma stăm prostește
Și pretindem că trăim!
Valul vine, valul crește
Și noi, încă-l ocrotim!!!

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 Iisusul 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 lisușii
Iar mâinele nostru e rupt în fâșii.
Și plâng pentru voi cât am lacrimi și pot...
Iisusul din mine se stinge... E mort!

N-aveți nimic de spus?

Nu vreau să dau cu pietre-n voi
Că ați răbdat de frig și foame.
Că vă trudiți! Aveți nevoi!
Că aveți prunci și aveți mame...
Nu vreau să dau cu biciul, dar
Vă-ntreb: ACEASTA ESTE VIAȚĂ?
Când truda vi-este în zadar
De ce răbdați fără speranță?
Vă închinați lui Dumnezeu
Și vă ajunge-o cruce mare
În loc de pită...!
Și vi-e greu,
Dar nu cătați în jur cărare...
V-ați învățat să stați în jug
Și să răbdați precum Iisus...
Când sunteți brazdă, dar și plug,
Voi chiar n-aveți nimic de spus?

Poezii de LUCIA BĂDIȚĂ SECOȘANU,
Cercul Literar al Asociației C.A.R.P. „OMENIA” București

Cum ne păstrăm memoria activă?

Sociolog Ionuț ARDELEANU

Pe măsură ce avansăm în vârstă, memoria și atenția pot slăbi dacă nu le „hrănim” corespunzător. Vestea bună este că, asemenea mușchilor, și creierul are nevoie de antrenament zilnic pentru a rămâne în formă. Mai jos găsiți câteva exerciții simple și plăcute, pe care le puteți face oricând, fără costuri, chiar acasă sau împreună cu prietenii.

Începeți ziua cu un mic test de memorie

În fiecare dimineață, încercați să vă amintiți: Ce ați mâncat ieri la micul dejun, prânz și cină. Ce ați făcut cu o zi înainte, ora exactă a unei activități (ex. când a sunat telefonul). Numele prietenilor cu care ați vorbit săptămâna trecută.

Jocuri de cuvinte: Alegeți un cuvânt simplu, de exemplu „CASĂ”: Formați cât mai multe cuvinte noi folosind doar literele din cuvântul ales (ex.: sac, așa, as). Încercați același exercițiu cu un cuvânt mai lung, de ex. „PRIMĂVARĂ”.

Numărați invers sau sariți peste cifre. Încercați să numărați cu voce tare: De la 100 la 1. De la 50 la 0, sărind câte 3 cifre (ex.: 50, 47, 44...). De la 20 la 1, dar spunând doar numerele pare.

Schimbați rutina zilnică. Creierul se activează când face lucruri noi: Schimbați traseul spre magazin. Aranjați masa în bucătărie altfel. Încercați să scrieți cu mâna opusă (ex. dacă sunteți dreptaci, scrieți cu stânga).

Povestiți cu voce tare. Alegeți o amintire dragă și povestiți-o cu cât mai multe detalii: Unde erați, cine era cu dvs., ce muzică se auzea, cum mirosea aerul? Povestiți-o unei rude, unui nepot sau chiar unei oglinzi. Repetați povestea după o săptămână și încercați să adăugați detalii noi.

Cuvinte încrucișate, Sudoku, rebus. Orice joc de logică și cuvinte este un „antrenor” excelent pentru memorie: Dedicăți zilnic 10-20 de minute rezolvării unui rebus. Încercați Sudoku sau jocuri de tip puzzle. Încercați să creați propriul mic rebus pentru cineva drag.

Învățați ceva nou. Nu contează vârsta: creierul iubește noutatea! Învățați o poezie scurtă pe de rost. Începeți să țineți un jurnal zilnic cu 3 lu-

cruri bune întâmplare în ziua respectivă. Învățați câteva cuvinte noi într-o limbă străină.

Faceți din aceste exerciții un obicei! Rezervați 10-15 minute pe zi și implicați și familia sau prietenii. Distracția și socializarea sunt și ele o vitamină pentru creier.

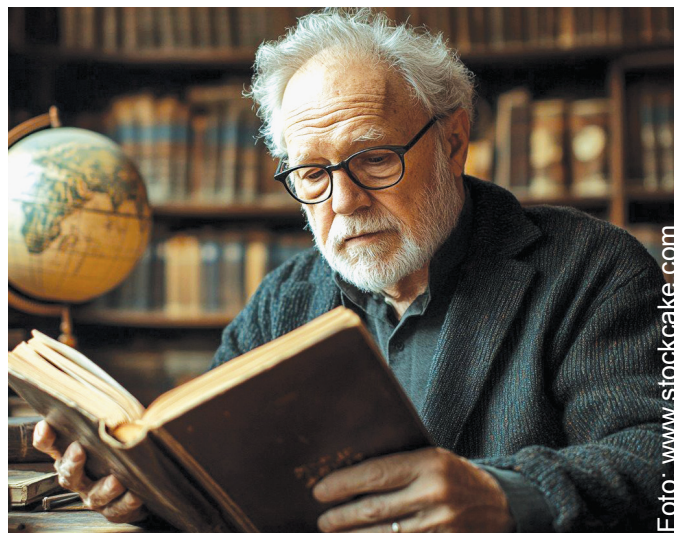


Foto: www.stockcake.com

7 secrete pentru un creier sănătos

Cunoscutul medic neurochirurg, **prof. dr.**

Vlad Ciurea, a dezvăluit recent într-un interviu care sunt cele șapte lucruri care ne ajută să avem un creier sănătos și fericit.

„Toți dorim să avem un creier sănătos și fericit. Am pus șapte lucruri, șapte cuvinte-cheie. Pe primul loc: să nu uitați să citiți, este foarte important. Al doilea lucru, este să gândiți ceea ce ați citit. Al treilea este să munciți, apoi să învățați, să vă mișcați și să zâmbiți. Și ultimul, vă rog mult, să iubiți. Sunt șapte lucruri care ne duc înainte și ne fac un creier sănătos și fericit”, a dezvăluit dr. Vlad Ciurea.



Umor la tipar...



- Bulă, tu ai fost în concediu medical?
- Da șefu'.
- Și de ce te-ai întors bronzat?
- Mi-au dat la spital un pat lângă geam.

Bulă stă de vorbă cu ChatGPT:

- Băi robotule, ești deștept?
- Sunt un model de limbaj avansat, creat de OpenAI.
- Adică știi tot?
- Aproape tot.
- Bine, atunci zi-mi repede: unde mi-am pus cheile de la mașină?
- Din păcate, inteligența artificială nu poate învinge dezordinea naturală!

La psihiatru:

- Felicitări, domnule, faceți progrese! Terapia dă rezultate.
- Asta numiți dumneavoastră progrese? Cu trei luni în urmă, eram Napoleon, iar acum sunt un nimeni.

Copilul se întoarce acasă după prima zi de școală și strigă la părinți:

- M-ați mințit, m-ați mințit!
- Ce s-a întâmplat pușor?
- Mi-ați spus că este Clasa I. Clasa I pe nai-ba, nu era nici măcar Low Cost! Scaunele erau tari, bufetul lipsea, era o singură animatoare și aia nervoasă!

Românii după scumpirile de la 1 iulie:

- Ce faci, plângi?
- Aaaa, nu, mi-a intrat puțin extras de cont în ochi!

Doi colegi de muncă cu două săptămâni înainte de salariu:

- Mai ai ceva pe card?
- Da ... numele, seria și data expirării...

Un englez și un scoțian cinează împreună. După cină, plătesc.

Englezul îi dă bacșiș chelnerului o liră sterlină.

- Să-i împărțiți!

Scoțianul pune un penny pe masă și zice:

- Înmulțiți-i!

- Iubito, ai idee de ce nu mă place tac-tu?

- Da. Îl deranjează faptul că nu îl saluți.

- Eu să îl salut? El trebuie să mă salute pe mine, că e mai mic cu 10 ani. Tinerii din ziua de azi nu mai știu bunele maniere.

- De ce l-au dat afară pe Popescu? întreabă un șofer pe un coleg.

- Păi a intrat în biroul directorului fără să ciocăne la ușă.

- Și ce dacă, s-a mai întâmplat.

- Da, dar nu cu camionul!

Azi am fost la cofetărie:

- Două prăjituri cu ciocolată, vă rog!

- Le serviți aici sau la pachet?

- Aici, că acasă țin dietă!

- Ți-am spus vreodată că ești TVA-ul vieții mele?

- Cum adică?

- Adică ești în plus.

- Alexa, aprinde luminile!

- Eu sunt Siri, cine-i Alexa?

- Ok Siri, aprinde luminile!

- Să ți le aprindă Alexa!

Un caracalean dă telefon la Radio Erevan și întreabă:

- O femeie îmi face avansuri. Ce să fac?

- Feriți-vă! După fiecare avans întotdeauna urmează lichidarea!

- Trebuie să lăsați zahărul, pastele făinoase și cafeaua!

- Mulțumesc, doamnă doctor!

- Nu sunt doctor. Sunt casieră și nu aveți suficienți bani pe card!

„OMENIA”, publicația nr. 1 a seniorilor din România

Revista „OMENIA”, publicație trimestrială a Federației Naționale „OMENIA”, aflată în cel de al XVII-lea an de apariție, fără întreruperi, continuă prezentarea C.A.R.P.-urilor afiliate. Pentru o mai bună imagine a asociației vă invităm să ne trimiteți articole de prezentare, reportaje, materiale pe teme diverse, creații literare ale membrilor cercurilor de literatură pe care le aveți, însoțite, când este cazul, de imagini foto reprezentative.



Apreciam că este momentul potrivit ca asociația dumneavoastră să fie prezentă în paginile revistei Federației Naționale „OMENIA” a C.A.R.P. -urilor din România, prin activitățile pe care le desfășurați și zona geografică pe care o reprezentați.

Președinte
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

Grafician DTP
Irina ANDREI



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: 021.423.17.49

COPYRIGHT:

Este autorizată orice reproducere,
cu condiția specificării sursei.



24 septembrie 1990 - 24 septembrie 2025

35 de ani de la înființarea Federației Naționale „OMENIA” a Caselor de Ajutor Reciproc ale Pensionarilor din România

**E-mail: fn.omenia@yahoo.com
E-mail: secretariat@fn-omenia.ro
Website: www.fn-omenia.ro
Tel: 021-423.17.49;
Mobil: 0752.001.437**

**ISSN - 2065 - 9989
Tipărit la S.C. DOROTEA PRODCOM S.R.L.
Tipografie tel: 0744.536.449
E-mail: dorotea_print@yahoo.com**
