

PENSIONARUL

BULETIN INFORMATIV EDITAT DE
ASOCIAȚIA CASA DE AJUTOR RECIPROC A PENSIONARILOR IAȚI - SE DISTRIBUIE GRATUIT

ANUL
XVIII
NR. 99

OCTOMBRIE
2021



LA CEAS ANIVERSAR



Stimați membri, dragi colegi,

Luna Octombrie aduce întotdeauna prilejul de a vorbi despre vârstnici și problemele lor. De această dată voi profita de acest prilej pentru a vă reaminti că Asociația noastră împlinește 68 de ani de la înființare. O viață de OM! Uitându-ne spre trecut, mă simt obligată să reamintesc faptul că în anul 1953, la inițiativa unui număr de pensionari inimoși și cu sprijinul autorităților din acea

vreme, se Hotărât te înființarea C.A.R.-ului Pensionarilor din Iași și includerea în Statut a posibilității sprijinirii urmașilor membrilor cu un ajutor de deces, constituit prin contribuții proprii. Din anul 1953 și până în anul 1961 apar înscriși doar 61 de membri, asociația funcționând într-o cămăruță din strada Gheorghe Dimitrov, unde se încasau cotizațiile și contribuțiile membrilor.

În anii ce au urmat sediul asociației a fost mutat de câteva ori, iar în anul 1983, membrii asociației hotărâsc achiziționarea din fonduri proprii a spațiului din stradela Bărboi nr. 3, imobil în care funcționează și astăzi sediul administrativ (continuare în pagina 2).

1 OCTOMBRIE ZIUA INTERNAȚIONALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE

Mesajul președintelui Federației Naționale "Omenia" a C.A.R.P-urilor din România, inginer Gheorghe Chioaru

La mulți ani, Dragi seniori! Ziua de 1 octombrie este consacrată ca Ziua Internațională a Persoanelor Vârstnice. "Principiile Natiunilor Unite pentru persoanele în vârstă destinate a le permite sa traiasca mai bine în anii câștigați", sunt principii fundamentale care consacră dreptul persoanelor vârstnice la hrana, condiții de locuit și îngrijire medicală, libertatea de a decide asupra vieții personale și profesionale, dreptul de a se exprima și de a participa la activități sociale după pensionare, precum și accesul la oportunități de învățare adecvate vârstei. Din păcate, aceste principii fundamentale sunt deseori încălcate, nu numai în țările din lumea a treia, ci și în cele cu mari pretenții democratice, culturale și sociale.

În societatea noastră actuala, moderna și salbatica, unde primeaza instinctul de supraviețuire și selecția naturala, discriminarea legata de vârsta a capatat proporții grave. Batrânețea nu mai este respectata, liniștita și fara griji. Nu mai reprezinta un privilegiu sa fii vârstnic, ci o fatalitate. Cam aici s-a ajuns, dragi seniori. Problemele cu care se confrunta persoanele în vârstă, în special în ceea ce privește riscul săraciei și excluderii sociale sunt tratate de cele mai multe ori superficial, la nivel de teorie, pe sistemul - lasă-i ca oricum sunt batrâni! Daca noi am disparea, și alții asemeni noua, ar disparea și speranța ca se mai poate face ceva, ca mai exista cineva care sa se gândeasca și la vârsta a treia.



Federația Națională "OMENIA", rămâne un promotor al drepturilor vârstnicilor. Am fost și vom rămâne, prin activitatea și dedicarea organizațiilor membre un exemplu de îmbătrânire activă, un model de bună practică recunoscut la nivel internațional. **La mulți ani, dragi seniori,** de ziua dumneavoastră și țineți minte cuvintele scriitorului Gabriel Garcia Márquez: «Vârsta nu înseamnă cât de bătrân ești, ci cât de bătrân te simți». (articol preluat din Revista "Omenia", nr. 43/2019)

A ÎMBĂTRÂNI ÎNSEAMNĂ A TRECE DE LA PASIUNE LA COMPASIUNE

1

LA CEAS ANIVERSAR

(urmare din pagina 1)

După anii '90 dar și după anul 2000, tot mai des vârstnicii noștri au găsit sprijinul în C.A.R.P. - uri, recunoscute ca organizații neguvernamentale ce caută să compenseze lipsa politicilor publice sociale din partea Statului. În materie de protecție socială a persoanelor și grupurilor vulnerabile din care facem parte, asociația noastră a dovedit încă o dată, dacă mai era necesar, că este un aliat de nădejde al membrilor săi.

Prin constituirea fondului mutual de ajutorare s-a oferit posibilitatea ca membrii noștri să beneficieze de ajutoare nerambursabile, împrumuturi rambursabile cu dobânzi mici, ajutoare de deces, servicii medicale la prețuri sub nivelul pieții la cabinetele de Kinetoterapie, fizioterapie, petrecerea timpului liber la Centrul de zi și terenul de sport. Cu ajutorul unor societăți specializate se asigură membrilor noștri posibilitatea de a face determinare de dioptrii și lentile pentru ochelari gratuit, test de memorie gratuit. De asemenea, organizăm frecvent excursii cu transport subvenționat 50%.

Deasemenea am căutat să ne îngrijim și de spiritul și sufletul seniorilor noștri organizând diferite manifestări cu caracter socio cultural, seri culturale și de dans, jocuri și concursuri de șah, remy și table la care toți participanții au fost evidențiați cu diplome, medalii și sume de bani. Anual serbăm împreună cu membrii zilele de 1 și 8 martie, 1 octombrie, "Ziua internațională a persoanelor vârstnice", celebrarea a 50 de ani de căsătorie. Deși nu punem accentul pe realizări în mod deosebit, facem totuși mențiunea că în actualul mandat am reușit să facem o serie de lucruri pentru membrii noștri de care suntem mândri. Astfel, voi enumera pe scurt câteva din acestea: Redactarea revistei Casa Speranței și a periodicului "Pensionarul", dezvoltarea zonei rurale, igienizarea spațiilor schimbarea mobilierului, reorganizarea activității, achiziția de tehnică de calcul, implementarea și diversificarea ajutoarelor bănești nerambursabile, flexibilizarea normelor pentru acordarea împrumuturilor, acordarea promoțiilor avantajoase pentru membrii cu pensii mici, achiziția, amenajarea și dotarea Centrului Socio - medical în care funcționează frizeria, clubul, casieria, terenul de sport, sala de gimnastică și cabinetele specializate de kineto și fizio terapie.

Cu ocazia zilei de 1 octombrie, "Ziua internațională a persoanelor vârstnice" – adresez tuturor pensionarilor care vin din Bătrâni neamului și îmbătrânesc cu dragoste de Țară, cele mai calde urări de sănătate și bucurii alături de cei dragi și le dorim putere de a spera împreună cu noi toți, că vor veni vremuri bune pentru toți. Acest moment sărbătoresc trebuie să devină și un moment de reflecție. Invit toți membrii să se alature efortului comun de a construi un proiect de viitor pentru dezvoltarea Asociației noastre, prin care să ne ocupăm locul pe care îl merităm între organizațiile neguvernamentale ale Municipiului și județului Iași. Repet ceea ce s-a mai spus, nu doar pentru că este frumos, ci pentru că merităm:

"La mulți ani Asociația Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor Iași"

Președintele
Asociației CARP Iași
ec. Elena Ungureanu

Săru'mâna! Așa le-am dat binețe ani în șir vecinilor mei de pe stradă și celor pe care-i întâlneam, chiar și necunoscuți fiind...Așa m-au învățat și mama și bunica...

Am crescut și într-o zi am fost uimită și chiar jenată când nenea Sandu, cel care ne repara jucăriile și bicicletele stricate, cu zâmbetul pe buze și cu o privire șagalnică mi-a spus: **sărut mâna, domnișoară!**

Îmi amintesc cu drag de vremea când salutăm eu întâi; o fac și acum, dar pe an ce trece sunt tot mai puțini cei cărora pot să le mai adresez salutul.

Sunt la vârsta părului nins, la vârsta bunicii, la vârsta când cu drag răspund și eu aceluiaș săru-mâna spus de copiii de la bloc și mă bucur că vorbele acestea nu s-au pierdut de-a lungul timpului.

Săru'mâna tuturor celor care, la 1 Octombrie, de ziua lor, de vârsta seniorilor, se bucură că se revăd, își pot număra anii și depăna amintirile.

Autor Cristina Stanciu, consilier

Cu ecou de permanență Săru'mâna!

Acest material a fost publicat în nr. 23 / octombrie 2008 al Buletinului informativ "Pensionarul". Revăzând și recitind m-am gândit că permanență nu se referă doar la faptul că situația este repetibilă, ci la faptul că acest eseu trebuie publicat permanent. De aceea, începând cu numărul 76 al Buletinului informativ, săru-mâna va apărea în fiecare an în numărul din octombrie.

Câți ani oare...?

profesor Lucia Preotescu

ESTE BINE SĂ FIȚI INFORMAȚI !

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ PENTRU SENIORI

Când frunzele pomilor ruginesc și zilele devin mai scurte, știm că a sosit momentul să încapsulăm buna dispoziție de peste vară pentru a putea depăși cu bine și cu sănătate iarna lungă. Alimentația este foarte importantă în acest demers. În principiu, în cazul seniorilor sunt valabile aceleași reguli ca pentru toți ceilalți: cei care se hrănesc sănătos și variat, se mențin în formă pentru un timp mai îndelungat. Vitaminele, mineralele și lichidele consumate în cantități suficiente, întăresc sistemul imunitar și previn apariția bolilor.

Atenție la deficitul de vitamina D. Pielea umană formează vitamina D în timpul zilei, atunci când ne aflăm în aer liber, chiar și în zilele înnorate. În special toamna, când radiațiile solare scad în intensitate, în medie 80% din persoanele de vârstă a treia nu reușesc să formeze suficientă vitamina D și nici să o asimileze prin hrană. Se ajunge astfel la deficitul de vitamina D care reprezintă un factor de risc important pentru osteoporoză și fracturile osoase. Etapa pregătitoare a producției proprii de vitamina D prin expunerea la soare, este consumul de betacaroten care se regăsește în special în legume și fructe. Alimentoarele bogate în vitamina D sunt ouăle (gălbenușul), uleiul de pește și peștii marini.

Cinci porții de legume și fructe pe zi; Fructele și legumele sunt adevărate pachete de forță: substanțele active cu efect antioxidant cum sunt vitaminele C și E, dar și betacarotenul, substanțele minerale și cele secundare care se regăsesc în plante, protejează împotriva aterosclerozei (calcifierea arterelor), sprijinind suplimentar activitatea cerebrală a seniorilor. Alimentația zilnică ar trebui să includă 2-3 porții de fructe și minim două porții de legume. Din acestea, jumătate ar trebui consumate crude. În cazul problemelor de masticăție, morcovii, guliile și țelina pot fi date pe răzătoarea fină sau pot fi gătitе la aburi (în suc propriu, sau cu puțin ulei sau lichid), până când se înmoaie puțin. Dat fiind faptul că simțul gustului și al mirosului se reduc odată cu înaintarea în vârstă, se recomandă adăugarea de verdețuri proaspete la fiecare masă.



Este importantă hidratarea suficientă; Multe persoane de vârstă a treia uită să se hidrateze adecvat. Cauza principală este reducerea senzației de sete. De multe ori, avem o impresie eronată cu privire la necesarul de lichide, încercăm să evităm micțiunile nocturne sau pur și simplu uităm să bem. Acestor probleme li se adaugă insuficiența renală. Febra, diareea, diabetul și transpirația accentuată conduc la deshidratarea corpului și la înrăutățirea acută a stării generale, putându-se ajunge chiar la episoade de confuzii mentale. De aceea, încercați să consumați zilnic o cantitate minimă de 1,5 litri de lichide! Băuturile recomandate sunt ceaiurile de plante neîndulcitate sau foarte puțin îndulcitate, amestecurile de sucuri cu apă sau apă minerală. Cel mai simplu este să consumați lichide în timp ce serviți masa, însă și între mese. Alimentoarele cu conținut ridicat de lichide, cum ar fi supele, compoturile și salatele, ajută și ele la menținerea echilibrului.

Îmbătrânirea nu poate fi evitată. Alimentația echilibrată, care ține seama de necesarul de energie, mișcarea în aer liber ajută la menținerea unei bune condiții fizice și mentale, conferind calitate vieții și satisfacție. (sursa: www.alphega-farmacie.ro)

Știați că...

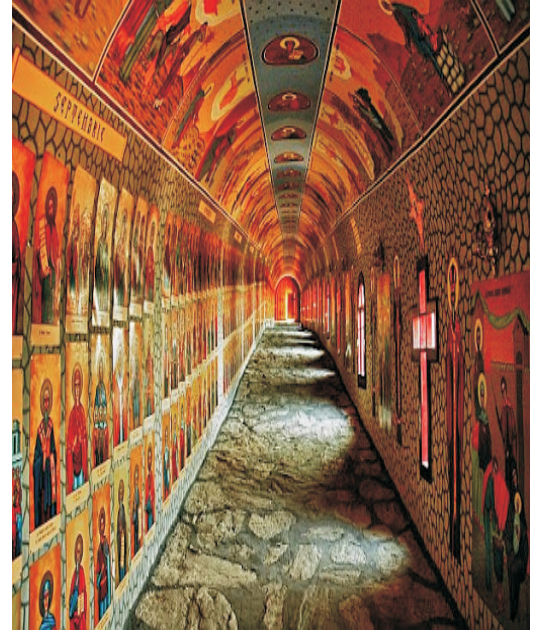
- Începând cu data de 1 octombrie 2021 se lansează o nouă promoție la împrumuturi cu dobândă redusă la 7 procente? Campania se încheie la 1 noiembrie cu o tragere la sorți a tichetelor câștigătoare. 10 norocoși vor intra în posesia premiilor de câte 500 lei net. Informații suplimentare în materialele campaniei.
- Începând cu luna octombrie la cabinetul de electro și fizioterapie se poate face și masaj ?
- În data de 14 octombrie, 11 noiembrie și 9 decembrie membrii pot face consultații gratuite pentru ochelari la sediul Centrului de zi din strada sergent Grigore Ioan nr. 7C ?

- În perioada 18 - 22 octombrie la "Centrul de zi" al asociației din strada Sergent Grigore Ioan nr. 7 se desfășoară Campionatul de șah, table și remmy, "Cupa aniversară 1 octombrie"? Sunt invitați să participe membri ai asociației pasionați de joc, precum și cei dornici de socializare.
- Plata cotizației, contribuției și a ratelor la împrumuturi se poate face la casieriiile deschise la sediul administrativ din stradela Bărboi nr. 3, precum și la casieria Centrului de zi din strada Sergent Grigore Ioan nr. 7C, de luni până vineri în intervalul orar 7.30 - 15.00? Deasemenea plăți se pot face prin bancă la conturile înscrise în carnetele de membru.

MAGAZIN

Tunelul celor 365 de sfinți, atracția stațiunii Straja

Unul din cele mai atractive obiective turistice din stațiunea Straja, județul Hunedoara, la o altitudine de 1440 m, este "Tunelul celor 365 de sfinți" care face legătura dintre stațiune și schitul de lemn, unde turiștii credincioși vin să se reculeagă. Tunelul lung de 54 m are pe pereți nu mai puțin de 365 de picturi care reprezintă tot atâția sfinți ortodocși, constituind un adevărat calendar bisericesc. Tunelul a fost construit în anul 2006, după care meșterii au lucrat încă doi ani pentru realizarea picturilor interioare. Acestea sunt realizate pe partea stângă a tunelului, unde data din calendar este marcată de o candelă aprinsă la baza picturii, candela fiind mutată ziua următoare la următorul sfânt al calendarului. Întrucât calendarul acoperă doar o treime din tunel, citorul proiectului a găsit soluția pentru acoperirea acestuia. Astfel, pe tavan au fost reprezentate scene din Vechiul și Noul Testament, iar pe o parte a tunelului au fost pictate cele zece porunci creștine, alături de cele 12 prăznicare ortodoxe. Tot la capitolul curiozități, menționăm faptul că la biserica schitului unde se ajunge prin Tunelul Sfinților, în fiecare an de Bobotează are loc o slujbă specială, apa pentru aghiazmă fiind adusă de alpinști de la cele șapte izvoare situate pe muntele Straja.



Comunicarea – "medicamentul" pentru o viață mai frumoasă

Cercetătorii britanici au publicat la sfârșitul anului 2020 un studiu în premieră care examinează legăturile dintre utilizarea internetului și impactul asociat asupra sănătății mintale. În cadrul studiului se arată că din cei peste 9 mii de subiecți monitorizați pe o perioadă de șase ani, cei care provin din grupurile socio-economice mai ridicate beneficiază de o bunăstare mintală greu accesibilă pentru alte categorii de persoane. Cercetătorii au descoperit un efect pozitiv pe termen lung al utilizării zilnice a internetului, cu o utilizare mai puțin frecventă (lunară sau mai mică) asociată cu niveluri scăzute de satisfacție a vieții în rândul persoanelor în vârstă. Pe parcursul studiului, la utilizatorii zilnici s-au observat creșteri mai mari ale scorurilor de satisfacție a vieții decât la cei care au folosit internetul săptămânal sau niciodată și au avut, în același timp, cele mai mari scoruri la sfârșitul studiului. Autorii recomandă încurajarea persoanelor în vârstă să utilizeze internetul pentru a socializa, pentru a ajuta la atenuarea impactului izolării sociale și al singurătății asupra sănătății mintale. (sursa: Ziarul Omenia nr. 67, autor sociolog Ionuț ARDELEANU)

Participați la realizarea rubricii POVEȘTEA VIEȚII MELE ?

Sunteți așteptați cu materialele dumneavoastră la sediul asociației din Stradela Bărboi nr. 3, bloc C1, parter, în special în zilele de marți, la doamna consilier Lucia Preotescu, sau în orice zi din săptămână la secretarul asociației, dl. Zbanț Corneliu. Trebuie doar să aveți curajul, începutul este mai greu !

să mai și zâmbim...



O bătrânică, la doctor:

- Ce ați pățit la ochi?
- Era să mi-l scoată ginerele meu cu o andrea.
- În timp ce tricotai?
- Nuuu, în timp ce mă uitam prin gaura cheii...



Un bătrân intră într-un bar:

- Un șpriț mare, vă rog.
- Roșu sau alb?
- Mi-e indiferent!
- Oricum nu-l văd.



Doi pensionari, prieteni vechi, se regăsesc pe o terasă, la "o berică" rece:

- Cum te descurci cu pensia? - Nu prea bine, dar mai și lucrez! - Unde?
- Joc în filme erotice pentru bătrâni.
- Și cum te descurci la scenele ălea tari ? Mai poți ?! - Aaa, nu, prietene, acolo avem cascadori.



Un bătrân intră într-o librărie:

- Aveți ceva de Hemingway?

- Da. "Bătrânul și marea"
- Bine. Dați-mi marea.



Doua babe stateau de vorba:

- Mi-am luat un dispozitiv de auz nou.

- Si cat a costat?
- Joi dimineata.



- Tu Mărie, de ce urlă Ion în halul ăsta?

- Îi ies dinții.
- Cum naiba?

Că-i trecut bine de 60!

- Și-o înghițit ieri proteza!



Trei pensionari stau la o bărfă pe prispa casei.

Primul zice: - Io după ce mor vreau să fiu incinerat.

Al doilea: - Eu vreau să fiu îngropat creștinește.

Al treilea mai bea o gură din sticla de vin și cu juma de gura zice: - Bă băieți, la cât vin am băut io la viața mea, cred că vreau să fiu îmbuteliat.

ASOCIAȚIA C.A.R.PENSIONARI IAȘI

Stradela Bărboi nr. 3, bloc C1, parter
telefon: 0232/260678, email:
contact@carpensionaris.ro
carpensionaris@yahoo.com;
Centrul de zi și Centrul socio
medical "Unirea", Iași, strada
Sergent Grigore Ioan nr. 7C, tel:
0232/428325; e mail:
centruldezi@carpensionaris.ro
www.carpensionaris.ro

Buletin informativ realizat de
Consiliul director al Asociației C.A.R. Pensionari Iași
Redactor: consilier Lucia Preotescu;
tehnoredactor: Zbanț Corneliu Mircea