



PENSIONARUL

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

ANUL
XVI
NR. 90

MARTIE
2020

MARTIE 2020 Să-ți amintești, femeie, că ești femeie !

*Urăm tuturor mamelor, bunicelor
și străbunicelor o Primăvară Frumoasă,
sănătate și bucurii alături de cei dragi !*

Consiliul Director al Asociației C.A.R. Pensionari Iași

SEMNIFICAȚIA ZILEI DE

Ziua de 8 Martie este cunoscută în întreaga lume ca sărbătoarea internațională a femeii. Luna martie este prima lună de primăvară, luna în care natura renaște și razele soarelui încep să ne încălzească sufletele.

Dacă evenimentul coincide, ca perioadă din an, cu un nou început, semnificațiile acestuia sunt legate și de lupta femeilor pentru dobândirea unor drepturi, confundându-se ulterior cu o sărbătoare a mamelor în țările din fostul bloc sovietic.

În anul 1917, Adunarea Generală a ONU a proclamat printr-o rezoluție Ziua Națiunilor Unite pentru Drepturile Femeilor și Pace Internațională. O sărbătoare a femeilor, recunoscută internațional, dar fără a se preciza o zi anume, a fost hotărâtă încă din 1910, de Internaționala Socialistă reunită la Copenhaga.

După Primul Război Mondial s-a fixat data de 8 martie ca Ziua Internațională a Femeii, dar procesul de emancipare a femeii nu a fost încheiat. Femeile au continuat să lupte pentru drepturi egale și în principal pentru dreptul de vot, iar în 1975, O.N.U. a proclamat "Anul Internațional al Femeilor" și mai apoi perioada 1976-1985 ca "Deceniul ONU pentru condiția femeii".



În țara noastră în ziua de 8 Martie se sărbătorește Femeia, bucuria vieții și motivația de a trăi. Dacă până în decembrie 1989 se vorbea de ziua mamei, prilej cu care se organizau spectacole dedicate mamelor, după anul 1989 noțiunea de "ziua mamei" este înlocuită cu "ziua femeii".

Orice femeie, fie ea mamă, bunică, sau fiică așteaptă cu nerăbdare această zi, în care dorește să fie răsfățată de cei dragi, rude și chiar colegi. Este ziua în care femeia este sau ar trebui să fie ridicată pe pedestalul unei regine, să primească flori în semn de respect și mulțumire.

Așadar, 8 Martie, departe de conotația politică, este în lume un prilej de a reconsidera încă o dată, rolul și rostul femeii, cu un strop de iubire, de încredere și de sinceritate.

NU TUTUROR LI-I DAT SĂ ZBOARE, DAR CÂȚI NU ȘTIU SĂ SE TÂRASCĂ...

1

Pentru o sănătate mai bună

Cum ne ajută dansul să scăpăm de presiunile vieții?

Dansul aduce beneficii corpului și psihicului nostru la absolut orice vârstă s-ar începe acest lucru. Din punct de vedere fizic, terapia prin dans ajută astfel: - previne și tratează anumite boli, fiind de ajutor în cazul diabetului zaharat, unele afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni musculare, articulare și osoase, obezitate, tulburări psihice etc. Ajută de asemenea la întărirea oaselor și previne osteoporoza la femei, ajută la ameliorarea sau prevenția unor afecțiuni articulare sau musculare, arde calorii și este "adjuvant" la reglarea glicemiei; - ajută la încetinirea proceselor de îmbătrânire; - "odihnește" în sensul de relaxare și energizează; - ajută la digestie, prin stimularea musculaturii trunchiului și crearea unui joc de presiuni care se transmit organelor digestive;

- previne anemia, prin stimularea producerii unei cantități mai mari de sânge în organism; - reprezintă un mod plăcut de a învăța și exersa tehnici de respirație dar și de a efectua exerciții cardio; - intensifică reflexele și agilitatea mentală.

De cealaltă parte, dansul are și multiple beneficii în ceea ce privește gestionarea eficientă a emoțiilor și a cognițiilor și anume: - îmbunătățește funcția cognitivă și memoria la orice vârstă; - crește stima de sine; - eliberează emoțiile negative, precum furia, teama, ura etc.; - Îmbunătățește comunicarea interpersonală - reprezintă una din cele mai bune metode de combatere a stresului, prevenind astfel multiplele boli care au la bază stresul; - reprezintă o terapie eficientă împotriva depresiei; - previne afecțiunile psihiatrice.

Autor: Laura Maria Cojocaru, psiholog



PROVOCARE:

După inaugurarea rubricii "Povestea Vieții mele" în paginile Revistei "Casa Speranței", mai precis 4/2013, în Buletinul informativ nr. 54/ martie 2014 colectivul de redacție al revistei vă invita să participați la reușita acestei rubrici.

Nu sunt mulți acei dintre dumneavoastră care s-au implicat. Lipsă de curaj..? Cu toate acestea, de-a lungul apariției, începând cu numărul 4, această rubrică nu a lipsit. Totuși, revenim propunându-vă să relatați - fie că aveți talent literar, sau nu - întâmplări din viața dumneavoastră pe care le considerați mai interesante, în cel mult trei pagini de manuscris.

Vă puteți exprima în versuri sau proză având și o altă tematică decât povestea de viață, materialele putând fi publicate fie în revistă, fie în Buletinul Informativ "Pensionarul".

În acest sens, un exemplu de apreciat sunt creațiile domnului Emanoil Ignat, membru al asociației noastre și colaborator de nădejde.

Participați la realizarea rubricii POVESTEA VIETII 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 la în orice zi din săptămână la secretarul asociației, dl. Zbanț Corneliu.

Trebuie doar să aveți curajul, începutul este mai greu !

1 martie

*Azi e zi de primăvară,
Pomii toți înfloresc iară,
Păsări în câng ciripesc,
Eu din suflet vă doresc:
Să aveți zile senine
Și cu sănătate pline,
Viața v-o doresc ușoară
Ca o zi de primăvară.*

Autor: Antoaneta Baban,
77 ani, membru CARP Iași



ESTE BINE SĂ FIȚI INFORMAȚI !

ASOCIAȚIA C.A.R. PENSIONARI IAȘI
a deschis
CENTRUL DE ZI

destinat activităților de socializare și
petrecere a timpului liber
tip club - cod 8810 CZ - V- II - serviciu social
acordat în comunitate persoanelor adulte,
membri ai asociației

**VĂ INVITĂM SĂ PARTICIPAȚI
LA ACTIVITĂȚILE CENTRULUI !**

PROGRAMUL ACTIVITĂȚILOR

**LUNI - VINERI
9.00 - 15.00**

**ACTIVITĂȚI DE CONSILIERE ȘI
INFORMARE**

**ACTIVITĂȚI RECREATIVE
BIBLIOTECĂ, INTERNET, JOCURI DE SAH,
REMY, TENIS DE MASĂ, TENIS DE CÂMP,
CONFEȚIONAREA OBIECTELOR
DECORATIVE SERII DE DANS
ȘI SOCIALIZARE**

**ACCESUL LA ACTIVITĂȚI SE FACE PE BAZA
CARNETULUI DE MEMBRU SAU A LEGITIMAȚIEI
DE BENEFICIAR ELIBERATĂ LA SEDIUL
CENTRULUI DE ZI**

RELAȚII LA SEDIUL CENTRULUI DE ZI DIN
STRADA SERGENT GRIGORE IOAN NR. 7C
SAU LA TELEFON : 0232 428 325

**ACCESIBILITATE DIN TOATE ZONELE MUNICIPIULUI IAȘI
cu mijloacele de transport în comun**

TRAMVAIE

**LINIA 6 - DACIA, GARĂ, BILĂ, TG CUCU; LINIA 7 - CANTA, GARĂ, TG
CUCU, T VLADIMIRESCU, BAZA 3; LINIA 11 - DACIA, PODU DE PIATRĂ,
GARA INTERNAȚIONALĂ, TĂTĂRAȘI NORD;**

AUTOBUZE

**LINIA 5 - DACIA, PODU ROȘ, TUȚORA; LINIA 19 - CANTA, GARĂ, PODU
ROȘ, FRIGORIFER, CUG 1; LINIA 28 - TRIUMF, TG CUCU, PODU ROȘ,
GARA INTERNAȚIONALĂ, MIRCEA CEL BĂTRÂN, PIAȚA
ALEXANDRU, DACIA; LINIA 30 - CANTA, GARĂ, PODU DE PIATRĂ, GARA
INTERNAȚIONALĂ, FRIGORIFER, BUCIUM;**

ȘTIATI CĂ...

**...ASOCIAȚIA CASA DE AJUTOR
RECIPROC A PENSIONARILOR IAȘI
A DESCHIS PENTRU LOCUITORII ORAȘULUI
SUCURSALA TÂRGU FRUMOS ?**

strada Petru Rareș, Bloc 20, parter
vis-a-vis de B.C.R.

RELAȚII LA TELEFON: 0232 708 974

PROGRAM ZILNIC

ÎN TRE ORELE 9.00 ȘI 14.00

ȘTIATI CĂ...

...pot fi membri și salariații din județul Iași,
nu doar pensionarii ?

...a scăzut dobânda inițială la împrumuturile
contractate de membri cu 1% ?

...începând cu data de 01.02.2020 costul
carnetelor și statutelor distribuite membrilor se
majorează la valoarea de 3 lei fiecare ?

...începând cu data de 01.03.2020
dobânda aplicată la împrumuturile fără
garanți scade cu 1% față de
dobânda aplicată împrumuturilor cu
garanți ?

...împrumuturile contractate se aprobă și
se plătesc în cel mult două ore ?
...nu se percep comisioane sau alte costuri
ascunse ?

DECLARAȚIA TESTAMENTARĂ

Pentru a evita apariția oricăror neplăceri la ridicarea drepturilor convenite în cazul decesului, ne adresăm membrilor cu rugămintea de a solicita funcționarilor asociației completarea din timp a rubricii "Declarație Testamentară", de la sfârșitul carnetului de membru. În acest sens vă puteți adresa PERSONAL funcționarilor de la Registratură, cu carnetul de membru și o copie după actul de identitate al persoanei desemnate de dumneavoastră drept beneficiar, pentru completarea rubricii.

Nu se pot desemna beneficiari ai declarației testamentare soții între ei, aceștia având prioritate în calitate de soți supraviețuitori, conform prevederilor Statutului și Dreptului Civil. De asemenea, recomandăm înscrierea unei singure persoane ca beneficiar al declarației testamentare, pentru a nu se crea dificultăți la ridicarea drepturilor.

PERSOANELE RETRASE DIN ASOCIAȚIE PIERD DREPTUL LA AJUTORUL DE DECES.

LUMEA NU ESTE A CELOR CARE POT, CI A CELOR CARE VOR

3

