

PENSIONARUL

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

ANUL
XVIII
NR. 98

August
2021

"Din gura presei..."

În cursul lunii august, reporterii cotidianului "Bună Ziua Iași" au vizitat sediul asociației noastre pentru a se informa cu privire la activitățile pe care le desfășurăm. În rândurile ce urmează reproducem articolul publicat în ediția din 14 August 2021.

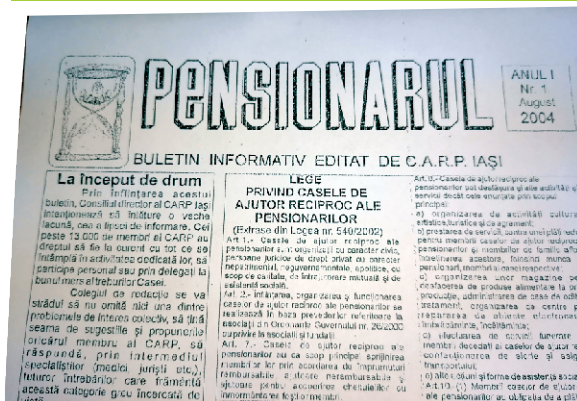
Asociația Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor din Iași asigură protecția socială a membrilor înscrși, prin intermediul Centrului Socio-Medical „Unirea”. Bătrânii ieșeni care sunt membri ai clubului beneficiază de acțiuni de informare civică și juridică, dar și de activități de grup în vederea prevenirii și combaterii marginalizării sociale. (articol preluat din presa locală - sursa "Bună Ziua Iași" ediția 14.august 2021)

Pensionarii ieșeni care s-au înscris în cadrul Asociației Casa de Ajutor Reciproc a Pensionarilor (CARP) au asigurată protecția socială și pot desfășura activități de grup și recreere în cadrul Centrului Socio-Medical „Unirea”. Membrii din cadrul CARP pot participa și la activitățile centrului de fitness și îngrijire corporală pentru care li se solicită o contribuție suplimentară. Bătrânii din Iași obișnuiesc să meargă zilnic la centrul socio-medical, unde socializează și leagă prietenii noi. Scopul acestor activități este de a crește în sens pozitiv dispoziția afectivă a pensionarilor, de a încuraja socializarea și dezvoltarea de relații interpersonale între vârstnici și folosirea timpului liber al beneficiarilor în mod constructiv. Pensionarii membri CARP își pot exercita abilitățile artistice și creative, precum realizarea unor obiecte decorative de sezon sau specifice anumitor sărbători. Capacitatea centrului este de 56 de persoane. **Care sunt serviciile de care beneficiază membrii C.A.R.P.?**

Asociația C.A.R.P. a deschis Centrul Socio-Medical „Unirea” în anul 2018 și, de atunci, oferă membrilor pensionari servicii de îngrijire medicală și corporală, săli special amenajate pentru desfășurarea activităților de recreere și divertisment etc.

„Am achiziționat acest centru pe care l-am pus la punct după standardele existente. Suntem licențiați ca prestatori de servicii sociale, licențiați pentru centrul de zi, în vederea desfășurării activităților recreative, de socializare și petrecere a timpului liber, conform standardelor Ministerului Muncii”, susține Cornel Zbanț, coordonatorul centrului socio-medical. (continuare în pagina 2)

PERIODICUL "PENSIONARUL" LA VÂRSTA MAJORATULUI



In anul 2004, în cadrul Consiliului director din acel timp, la inițiativa jurnalistului Gheorghe Matei, consilier, s-a hotărât editarea unui Buletin Informativ periodic având drept scop informarea membrilor în legătură cu activitatea "Casei", activitate dedicată lor. Astfel, într-o zi de august 2004 s-a „născut” **Buletinul Informativ Pensionarul, Anul I, nr. 1, August 2004**, de apariția sa ocupându-se Gheorghe Matei. Pe actul de naștere al publicației, președintele de atunci, Vasile Moraru spunea: " Prin înființarea acestui buletin, Consiliul director al C.A.R.P. Iași intenționează să înlăture o veche lacună, cea a lipsei de informare....Stimați pensionari vă stăm la dispoziție și vă invităm să contribuiți cu idei la realizarea unui buletin informativ bogat și, mai ales, util."

Din anul 2008 responsabilitatea apariției acestei publicații, dorită și căutată de membrii asociației, este preluată de consilierul Lucia Preotescu, care a adus-o la vârsta majoratului. Succes în continuare!

"Din gura presei..."

urmare din pagina 1

Potrivit reprezentanților CARP, membrii clubului pot participa la ședințele de evaluare medicală sau cele de îngrijire corporală, contra unor contribuții suplimentare, plătind prețuri cu mult sub nivelul pieței. În cadrul centrului socio-cultural „Unirea” din Iași, membrii CARP participă la concursuri răsplătite cu diplome și premii în bani, fel de fel de jocuri recreative. Locul dispune de un teren de sport și o sală de activități recreative în care pensionarii ieșeni pot juca tenis de masă, table, șah, remi sau pot să participe la seri de dans. Sala de recreere are și o bibliotecă cu 600 de volume, dispune de videoproiector și instalație de sonorizare, iar doamnele pasionate de croșetat au liber la imaginație.

„Organizăm excursii cu reduceri de 50 la sută pentru transport și diferite concursuri cu premii în bani. Dacă avem membri CARP soț și soție care ajung la 50 de ani de căsătorie, aceștia pot depune o cerere pentru a le sărbători și organiza masa festivă în cadrul centrului socio-cultural. De asemenea, pentru un astfel de eveniment, oferim premii în bani. Am mai avut concursuri la care membrii CARP au câștigat bani și s-au bucurat enorm de mult. O doamnă a plâns de bucurie, spunând că ea nu mai câștigase niciodată nimic și premiul a fost mai mare decât pensia ei”, susține Elena Ungureanu, președintele CARP.

Ce părere au membrii CARP despre centrul socio-cultural „Unirea”?

Reporterii „BZI” au mers la fața locului pentru a vedea cum își petrec bătrânii din Iași timpul liber și care este părerea lor despre serviciile și activitățile de care beneficiază.

„Este amenajat foarte frumos, curat și arată minunat! Vin destul de des aici, personalul este de nota 10 plus! Cel mai des merg la terenul de tenis, joc șah pe băncuțele din curte, rummy și table. Mi-am făcut și mulți prieteni aici, însă sunt dezamăgit de dezinteresul autorităților locale! Am avut ocazia să fac un schimb de experiență, am fost la un alt centru de acest gen în Maramureș, unde am rămas profund impresionat de interesul pe care îl manifestă autoritățile pentru renovarea, amenajarea și susținerea asociației. În Iași, nu ne susține nimeni și tot ajutorul vine din partea CARP, respectiv a membrilor clubului”, a precizat Ioan Sofrone, un membru pensionar al CARP.

Potrivit reprezentanților CARP Iași, membrii înscriși în acest club au chiar și o frizerie, un coafor, unde sunt tratați și răsfățați pe deplin.
Autor: Andreea Tipu- reporter BZI

SĂNĂTATE CĂ-I MAI BUNĂ DECÂT TOATE!

Remedii naturiste pentru arsurile solare



Articol preluat din publicația on line DOC.RO - Dr. Oana Cuzino; Autor: Corina Dragomir, Specialist Feng Shui, Medicină și Astrologie Chineză

Pentru atenuarea durerilor și usturimilor cauzate de arsurile solare, dar și pentru a accelera procesul de vindecare a pielii, pe lângă aplicarea cremelor și loțiunilor cu factor de protecție solară adecvat pielii, se pot folosi și remedii naturiste. Dacă, însă, te-ai grăbit să stai la soare fără protecție solară și ai mai și adormit pe șezlong sau pe plajă, cel mai probabil te-ai ales cu niște arsuri de toată frumusețea, cauzate de radiațiile ultraviolete. Simptomele arsurilor solare apar în câteva ore după expunerea la soare. iar efectele complete ale afectării pielii pot dura 24 de ore. **Tratarea arsurilor se face cu calmante** - ibuprofen sau aspirină, dar și prin aplicarea de comprese reci sau de **remedii din natură**.

Un duș rece - senzațiile de usturime și bufeurile cauzate de arsurile solare pot fi remediate cel puțin pe moment de un duș rece. Poți face chiar o baie în cada plină cu apă călduță, în care să pui un pahar de oțet de mere pentru reechilibrarea pH-ului pielii. Și uleiul esențial de lavandă (ori cel de mușețel) are efect calmant asupra pielii, iar dacă vrei să scapi de roșeața specifică pielii arse de soare, poți adăuga două cani de bicarbonat de sodiu în apa din cadă.

Aloe vera - probabil cel mai cunoscut, dar și cel mai eficient ingredient natural folosit pentru tratarea arsurilor solare, aloe vera hidratează pielea și accelerează regenerarea acesteia.

Comprese cu lapte rece - compresele cu lapte rece aplicate direct pe piele creează o barieră proteică care ajută la vindecarea pielii.

Castraveți - aceste legume conțin antioxidanți de preț pentru piele, dar au și proprietăți analgezice. Răcește castraveții în frigider apoi pune-i în blender pentru a-i transforma într-o pastă. Aplică pasta de castravete pe zonele arse de soare și las-o să acționeze în jur de 10 minute.

Uleiul esențial de mentă - acest ulei esențial acționează precum un analgezic natural și ajută la calmarea pielii inflamate în urma arsurilor solare. Mai mult decât atât, uleiul de mentă oferă și o senzație răcoritoare. Masează-ți ușor pielea arsă de soare cu ulei de mentă încălzit în prealabil între palme, pentru a-i facilita pătrunderea în piele.

ESTE BINE SĂ FIȚI INFORMAȚI !

Știați că...

- Începând cu data de 1 aprilie 2021 s-a reluat activitatea atelierului de coafor / frizerie ? Acesta este deschis în zilele de luni și miercuri orele 9.00 - 14.00.
- Începând din data de 4 mai 2021 funcționează și cabinetul de electro și fizioterapie ?
- La împrumuturile contractate de salariați valoarea împrumutului se va putea calcula folosind formula de 10 ori fondul social ?
- În data de 12 august, 16 septembrie, 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 ?



**POLIȚIA
VĂ ATENȚIONEAZĂ**

ÎNȘELĂCIUNE

**NU TRIMITE BANII !
VERIFICĂ DACĂ ESTE
ADEVĂRAT !
SUNĂ LA 112**

ATENȚIONARE COD GALBEN DE CĂLDURĂ!!!



RECOMANDĂRI

1 CIRCULAȚIA

Evitați, pe cât posibil, expunerea prelungită la soare între orele 11 - 18



2 ÎMBRĂCĂMINTEA

Purtați pălării de soare, haine lejere și ample, din fibre naturale, de culori deschise



3 HIDRATAREA

Beți zilnic între 1,5 - 2 litri de lichide, fără a aștepta să apară senzația de sete. În perioadele de caniculă se recomandă consumul unui pahar de apă (sau echivalentul acestuia) la fiecare 15 - 20 de minute.

Nu consumați alcool deoarece acesta favorizează deshidratarea și diminuează capacitatea de luptă a organismului împotriva căldurii; Evitați băuturile cu conținut ridicat de cafeină (cafea, ceai, cola) sau de zahăr (sucuri răcoritoare carbogazoase) deoarece acestea sunt diuretice.

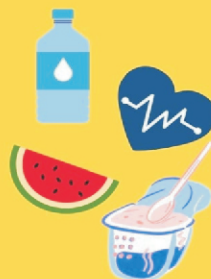
4 ALIMENTE

Consumați fructe și legume proaspete (pepene galben, roșu, prune, castraveți, roșii) deoarece acestea conțin o mare cantitate de apă;

O doză de iaurt produce aceeași hidratare ca un pahar de apă;

5 ACTIVITĂȚI

Evitați activitățile în exterior care necesită un consum mare de energie (sport, grădinarit etc).



Membrii Asociației C.A.R. Pensionari Iași beneficiază de servicii de electrofizioterapie, ca parte a sistemului de acordare a ajutoarelor nerambursabile oferite la sediul Centrului socio medical "Unirea" din strada Sergent Grigore Ioan nr. 7C

LISTA PROCEDURILOR EFECTUATE LA CABINETUL DE ELECTROFIZIOTERAPIE

NR. CRT.	ACTIVITĂȚI	DURATA ȘEDINȚĂ	VALOARE CONTRIBUȚIE SUPPLEMENTARĂ / ȘEDINȚĂ
FIZIOTERAPIE			
1	ELECTROSTIMULARE	10 MINUTE	5 LEI
2	ULTRASUNET SEGMENT	8 MINUTE	5 LEI
3	LASER SEGMENT	2 / 4 MINUTE	7 LEI
4	ÎMPACHETĂRI CALDE	10 MINUTE	10 LEI
5	CURENT DIADINAMIC	10 MINUTE	5 LEI
6	CURENT TRABERT	10 MINUTE	5 LEI
7	CURENT INTERFERENTIAL	10 MINUTE	5 LEI
8	CURENT FARADIC	10 MINUTE	5 LEI
9	TENS ALTERNATIV	10 MINUTE	5 LEI
10	TENS RECTANGULAR	10 MINUTE	5 LEI
11	TENS SIMETRIC	10 MINUTE	5 LEI
12	TENS ASIMETRIC	10 MINUTE	5 LEI
13	STIMULARE RUSEASCĂ	10 MINUTE	5 LEI
14	IONIZĂRI	10 MINUTE	5 LEI

Evaluare medicală de specialitate efectuată de medic primar. Valoarea evaluării 50 lei.

Procedurile sunt efectuate cu aparatură de ultimă generație de personal calificat.

În cadrul cabinetului sunt aplicate și respectate măsurile sanitare de protecție împotriva infectării cu virusul SarsCov2

PRELUCRAREA DATELOR CU CARACTER PERSONAL. Conform prevederilor Regulamentului (UE) 2016/679 al Parlamentului European și al Consiliului - privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date, denumit în continuare **GDPR**. Asociația CARP Iași prelucrează datele astfel colectate doar pe perioada derulării raporturilor juridice dintre membri și Asociație, în virtutea calității membrilor de persoane vizate. La încetarea calității de membru, Asociația CARP Iași va stoca și arhiva aceste date conform legilor speciale în vigoare la acel moment.

ADUNAREA ÎMPREUNĂ ESTE UN ÎNCEPUT, RĂMÂNEREA ESTE PROGRES ȘI MUNCA ESTE SUCCES

Luna august are în cursul său o seamă de sărbători, însoțite de un întreg alai de obiceiuri și superstiții. Aceasta începe cu două săptămâni de post, postul Adormirii Maicii Domnului, care se socotește a fi tot atât de mare ca postul de dinaintea Paștelui, din care se zice că este chiar rupt. **Macaveiul ursului** sau Împuiatul urșilor: este o sărbătoare cu care începe această lună și este respectată de gospodari pentru a le fi protejate vitele și oile de urși. În această zi nu se lucrează, nu se mulg nici vacile, doar se slobod viței să sugă și, atunci se spune că este Pastele vițelilor. **Obrejenia sau Pobrejenia:** se sărbătorește în 6 August, fiind socotită ziua schimbării veștmintelor și despărțirea de vară, tradiția populară spune că acum natura începe să-și schimbe veștmântul și, încet-încet, se pregătește de toamnă. Păsările migratoare se pregătesc și ele de plecare, iar găzele și târâtoarele încep să intre în pământ, la adăpost de vremea rece. La această sărbătoare, se spune că toți oamenii trebuie să se împăce unii cu alții, dacă au fost certați. De Pobrejenie se duc struguri la biserică pentru a fi sfințiți și tot acum se culeg și ultimele plante de leac. Superstiția spune că nu e bine să te mai scalzi în apele rezezi de munte, că apele se răcesc, iar cerbii vin și le spurcă. Cine spală rufe de Pobrejenie, va fi năpădit de păduchi și ploșnițe.

Ziua Adormirii Maicii Domnului; sărbătorită pe 15 August este numită în popor Sfântă Maria Mare și este o zi de hotar a lunii august. Acum se tocmeșc pândarii pentru vii și se leagă, prin magie, ciocul păsărilor pentru a nu prăda viile. Pe vremuri, obiceiul era ca bărbații să poarte căciula între Sântămărie și Sângiorz, iar cei care uitau să schimbe pălăria cu căciula, la Sfânta Maria Mare, erau strigați cu zicala "A venit Sântămărie/Te-ai... în pălărie!". Doar în această zi specială, se mai pot culege flori de câmp și flori de leac, care se pun la icoana Preacuratei, apoi sunt bune de leacuri și descânțece. Superstiția spune că dacă înfloresc trandafirii la Sfânta Maria, va fi o toamnă lungă.

Vartolomeii: superstiția spune că din această zi cucul încetează să mai cânte. În popor se spune că "se sucește ziua, ca puiul în gaoace", ziua dă înapoi și crește noaptea. Superstiția spune că orice presupune învârtire, sucire, nu trebuie săvârșit în această zi, nu se toarce, nu se trage la toci, nu se face mamaligă. Acum este sărbătoarea oilor și ele nu trebuie să capete amețeală, să căpieze. **Tăierea Capului Sfântului Prooroc Ioan Botezătorul:** aduce superstiția că nu este bine să fie tăiat tot ce este rotund, fie legume sau fructe sau pâine, se mai spune că trebuie să te ferești a mânca poamă roșie, curechi roșu sau fiertură roșie, aluzie la sângele sfântului. (sursa www.ha-ha.ro).

GLUME DE SE ZON

Un tip intră într-o berărie:

- Dați-mi o bere, îmi aștept nevasta aici.
- Brună sau blondă? Îl întreabă chelnerul.
- Nu știu, de abia a intrat la coafor.



Ginerele, într-o dimineață, cu un ton lingușitor:

- Vai, dar ce bine arătați azi, mamă soacră! Ai putea poza unui pictor chinez...
- Ce amabil esti, lonele dragă! Dar de ce tocmai unui pictor chinez?
- Pentru că ei, de obicei, pictează dragoni, balauri și tot felul de alte lighioane...

- **Daca stiam ca esti atat de sarac, nu m-as mai fi casatorit cu tine.**
- **Ti-am spus de atatea ori ca esti tot ce am pe lume, dar nu ti-a pasat.**

El cu ea.
El: Dacă te ating ce faci?
Ea: Îl strig pe bunicu...
El: Dacă te sărut ce faci?
Ea: Îl strig pe bunicu...
El: Dacă te dezbrac ce faci?
Ea: Îl strig pe bunicu...
El: Dar de ce tocmai pe bunicu dragă?
Ea: Pentru că-i surd

Stiti ce e reincarnarea? E atunci cand pui la loc cele 3 kg pe care abia le-ai dat jos. 😂😂😂

- Bulă, tu ai văzut vreodată o căprioară?
- Da, la televizor.
- Eu te întreb dacă ai văzut-o în natură?
- Nu, tata nu ne lasă să scoatem televizorul afară.

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