



# PENSIONARUL

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

ANUL  
XIX  
NR. 104

DECEMBRIE  
2022

## DE LA 1 OCTOMBRIE... LA 1 DECEMBRIE

**D**ragi cititori ai periodicului Pensionarul, lată-ne în prag de 1 Decembrie, dată la care în mod tradițional facem referire la evenimentele lunii. Absența numărului din luna octombrie a publicației ne obligă să consemnăm evenimentele lunii septembrie, octombrie și noiembrie. Legat de serbarea zilei internaționale a persoanelor vârstnice, pe întreg parcursul lunilor octombrie și noiembrie s-au desfășurat o serie de activități adresate membrilor. Astfel, odată cu finalizarea jocurilor de șah, table și remmy, în cadrul campionatului anual, în data de 30 septembrie a avut loc premiarea câștigătorilor, înmânarea diplomelor și premiilor în bani, la centrul de zi. În data de 3 octombrie 2022, au fost premiate cuplurile care au aniversat 50 de ani de căsătorie. Cele 16 cupluri au primit diplome, șampanie, bomboane și un ajutor bănesc în valoare de 300 lei.



**Î**n data de 7 octombrie 2022, la sediul asociației, am primit în schimb de experiență salariați și organe alese de la asociația C.A.R.P. Bistrița. Programul delegației a vizat întâlnirea cu conducerea și salariații asociației noastre și discutarea problemelor cu care se confruntă fiecare asociație în parte. Astfel, s-au punctat probleme de actualitate privind întocmirea contractelor de împrumut, aspectele legale privind protecția datelor cu caracter personal, asigurarea cadrului legal pentru prevenirea și combaterea spălării banilor și combaterea terorismului. Schimbul de experiență a fost un real succes, fapt recunoscut de ambele asociații. Activități de socializare, respectiv excursii și seri de dans, au avut loc atât în cursul lunii octombrie cât și în cursul lunii noiembrie. Astfel, s-a organizat o excursie de două zile în stațiunea Slănic Moldova, cu cazare și masă la pensiunea Luka, activitate la care au participat 35 de membri ai asociației. Întrucât excursia a fost un real succes, în data de 14 și 15 noiembrie 2022, un alt grup de 35 de membri s-au bucurat de frumusețile stațiunii Slănic Moldova și de ospitalitatea gazdelor de la Pensiunea Luka. (continuare în pagina 3)

A munci nu înseamnă doar a produce lucruri, ci și a da un preț timpului

1

# pregătirea organismului pentru sezonul rece

**Sezonul rece** aduce cu el mai multe provocări pentru sănătate, nu doar gripa și răcelile. Pentru a rămâne sănătos pe tot parcursul sezonului rece, cea mai sigură măsură este să adoptați unele obiceiuri care să protejeze organismul. Iată câteva sfaturi utile care ajută la pregătirea organismului pentru sezonul rece astfel încât să vă țineți departe de boli precum răcelile și gripa, mai frecvente în această perioadă a anului. **Organismul este afectat de trecerea de la un anotimp la altul.** Temperaturile scăzute din timpul sezonului rece expun organismul la stres fizic. Adaptarea îmbrăcăminte la temperaturile de afară este cheia pentru rămâne sănătos pe timpul perioadei reci, căci frigul reușește să diminueze răspunsul imunitar. Mai exact, vremea rece face ca extremitățile să fie mai slab alimentate cu sânge, pentru ca organismul să păstreze căldura corpului în trunchi și la nivelul capului. Iar o astfel de reducere a fluxului sangvin înseamnă că există mai puține globule albe disponibile pentru a lupta împotriva bolilor.

## 5 soluții care ajută la pregătirea organismului pentru sezonul rece

Pentru că prevenția este cea mai bună soluție când vine vorba de sănătatea noastră, iată câteva soluții care ajută la pregătirea organismului pentru sezonul rece. **1. Alimentație mai sănătoasă.** O alimentație mai sănătoasă ajută și când ne pregătim organismul pentru sezonul rece. Un meniu cât mai variat chiar și pe timpul iernii, care să conțină atât legume, fructe precum citricele, cât și calciu și proteine – din lactate și carnea de pui, curcan, precum și acizi grași omega-3 – din pește precum somonul, îmbunătățește buna funcționare a organismului.

**2. Exerciții fizice regulate.** Exercițiile fizice aduc multe beneficii organismului, iar creșterea imunității este doar unul dintre acestea. Potrivit cercetătorilor, pentru creșterea imunității, exercițiile de intensitate moderată sunt cele mai bune.

**3. Mai multă odihnă.** Somnul suficient este aliatul sistemului imunitar. Potrivit specialiștilor, somnul întărește imunitatea și ajută organismul să se recupereze mai ușor după boală. De asemenea, îmbunătățește efectul vaccinurilor. Pentru un somn odihnitor în sezonul rece, trebuie să luăm în considerare câteva lucruri: să menținem o temperatură echilibrată în casă (20-24 grade Celsius); cina trebuie să fie mai bogată în grăsimi în perioada mai friguroasă a anului. Ea trebuie servită cu cel puțin 4 ore înainte de somn, ca să fie suficient timp pentru ca mâncarea să se digere și să nu avem parte de disconfort; cel puțin o oră de mișcare pe zi poate contribui foarte mult la îmbunătățirea orelor de odihnă.



**4. Aerisiți mai des casa.** Chiar dacă afară este frig, aerisirea casei în sezonul rece este obligatorie. Acest obicei poate preveni durerile de cap, înfundarea nasului și pierderile de concentrare. Se recomandă 10 minute de aer curat, cel puțin de 3 ori pe zi, ca să avem parte de o aerisire adecvată a spațiului în care locuim.

**5. Creșteți imunitatea** cu ajutorul suplimentelor alimentare. Una dintre cele mai cunoscute vitamine, vitamina C acționează ca un antioxidant cu proprietăți antiinflamatorii. Și cum riscul de răceli este mai mare pe timpul zilelor friguroase, suplimentele care conțin vitamina C sunt foarte benefice. Și zincul este esențial pentru imunitate pe timpul sezonului rece. De asemenea, puterea vitaminei D asimilată de organism scade pe măsură ce expunerea la lumina naturală a soarelui este mai mică. Așadar, corpul trebuie ajutat cu suplimente. O altă sursă de antioxidanți care ajută la imunitate este echinacea, care ajută și asupra numărului de leucocite, deci și la o bună funcționare a sistemului imunitar.

(articol preluat din [www.farmaciata.ro](http://www.farmaciata.ro), autor Adelina Mariș, 11 noiembrie 2022)



# ESTE BINE SĂ FIȚI INFORMAȚI !

## ȘTIATI CĂ ?

- Începând cu data de 1 iulie 2022, membrii asociației care solicită și li se aprobă transferul la o altă asociație similară din țară, vor beneficia de contravaloarea soldului contribuției achitate asociației la data transferului, contribuție ce se va vira în contul asociației la care se face transferul.
- Începând cu data de 1 august 2022, membrii retrași ai asociației care solicită și li se aprobă reînscriserea vor achita o taxă în cuantum de 100 lei.
- Începând cu data de 1 octombrie 2022, neachitarea a trei rate lunare consecutive determină Asociația să declare creditul scadent anticipat conform contractului, să întocmească și să trimită dosar de executare siliă la executorul judecătoresc sau la alte instituții abilitate, în vederea recuperării integrale a debitului, inclusiv a costurilor aferente executării silite judecătorești. Înainte de trimiterea dosarului la executare, se va efectua reținerea dobânzii penalizatoare aferentă contractului din fondul social al membrului debitor, până la îndeplinirea acesteia, cu condiția ca în fond să rămână suma minimă de 50 de lei.
- Începând cu data de 1 noiembrie 2022 se majorează contravaloarea imprimatelor utilizate în activitatea curentă a asociației după cum urmează:
  1. imprimare contracte de împrumut de la 3 lei la 10 lei;
  2. imprimare înscriere/reactivare de la 1 leu la 4 lei
  3. imprimare cereri deces și retragere de la 3 lei la 5 lei
  4. imprimare cereri cota parte, retragere din cotizație, restituire din creditori, recalculare dobândă: de la 3 lei la 5 lei;

## DE LA 1 OCTOMBRIE... LA 1 DECEMBRIE

(urmărire din pagina 1)

În privința serilor de dans, s-a discutat posibilitatea organizării la restaurantul Hotelului Moldova, a două petreceri cu meniu bogat și voie bună. Din păcate, dacă la prima acțiune, programată în data de 21 octombrie, au fost alături de noi cca 60 de persoane, cea de a doua, ce urma să aibă loc în 28 octombrie, s-a anulat din lipsă de participanți. Anul 2023 vine cu provocări noi și pentru asociație dar și pentru membrii noștri. Legislația națională și cea comunitară vine cu reglementări noi în privința folosirii numerarului la ghișee, de aceea de la 1 ianuarie 2023 vom putea oferi membrilor posibilitatea achitării obligațiilor cu cardul de pensie. Legat de conformarea la prevederile legislației în vigoare, introducerea obligativității raportării on - line a declarațiilor duce la necesitatea achiziționării unui program de contabilitate performant care să comunice cu programul "Novicar" și care să poată răspunde cerințelor actuale și viitoare. O altă noutate de la 1 ianuarie 2023 vizează contractele de împrumut care, până acum, veneau cu posibilitatea reținerii dobânzii anticipat, ca o facilitate pentru membrii noștri.

Din ianuarie 2023, dobânda va putea fi reținută anticipat doar pentru primele șase luni, restul de dobândă fiind inclusă în rată.

Încă mai resimțim efectele pandemiei care ne-a afectat tuturor viața de zi cu zi. Se resimt și în activitatea noastră curentă, în activitatea de creditare și nu numai. Membrii noștri nu au nevoie doar de sprijin material, au nevoie și de sprijin în rezolvarea problemelor medicale, iar Centrul Socio-medical satisface doar o parte din problemele lor. Ceea ce nu putem rezolva cu serviciile sociale și medicale, subvenționăm cu sume modice prin ajutoare nerambursabile. Privind spre viitor ne dorim ca membrii noștri să rămână fideli organizației și să susțină activitatea apreciind ajutorul reciproc ce se realizează zi de zi. Noi, consiliul director, profităm de ocazie să urăm un călduros și sincer "La mulți ani" fericiților purtători ai numelor de sfinți Mihail și Gavriil, Andrei, Nicolae, Ștefan și Eugen. Amintim și de marea sărbătoare a cinstirii Marii Uniri și nu uităm cea mai mare sărbătoare de peste an, cea a Nașterii Mântuitorului Iisus Hristos.

**La mulți ani, tuturor!**

*Elena Ungureanu,  
Președinte al Asociației CARP Iași*



# Usturoiul oferă protecție în noaptea Sfântului Andrei

**N**oaptea de Sfântul Andrei (29-30 noiembrie) este considerată de mulți echivalentul Halloween-ului românesc. „Andrei cap de iarnă” (așa cum i se spune în Bucovina) permite producerea unei îmbinări între lucrurile malefice și cele benefice, dispărând hotarul dintre ele. Astfel, în noaptea Sfântului Andrei, „umbra strigoii” să fure „mana vacilor”, „mințile oamenilor” și „rodul livezilor”. Strigoii sunt spirite ale celor morți, care, din diverse motive, n-au mai ajuns pe tărâmul de dincolo. Potrivit tradițiilor, în această noapte, duhurile devin periculoase, distrugătoare, aducând calamități, boli și nefericire. **Usturoiul oferă protecție** - În multe locuri, gospodinele atârnă cununi de usturoi ori ung porțile, ușile și geamurile, dar și cotețele animalelor, cu usturoi zdrobit pentru a preveni pătrunderea duhurilor rele.

Acest usturoi va fi folosit de-a lungul anului care va veni ca tratament pentru diverse boli, ca mijloc de protecție față de duhurile malefice. Tot acest usturoi se folosește și ca modalitate de a atrage un posibil partener de viață, a ursitului (după ce, în prealabil, usturoiul a fost sfințit la biserică și păstrat la icoană). Ca mijloace de protecție față de strigoii se mai folosesc firimituri de pâine împrăștiate în curte pentru ca duhurile să nu intre în casă după mâncare și candelă aprinsă lângă icoane. Animalelor din gospodărie li se pune în hrană busuioc sfințit și în apă agheasmă.

De asemenea, se descântă droburi de sare, care se îngroapă sub grajd. Acestea se scot la suprafață de Sfântul Gheorghe (23 aprilie), fiind folosite la hrana animalelor, tot pentru a le proteja de duhuri rele.

Ziua Sfântului Andrei marchează debutul sezonului sărbătorilor de iarnă, care vor continua cu Sfântul Nicolae, celebrat pe 6 decembrie, și se vor încheia de Bobotează, pe 6 ianuarie.

## EPIGRAME HIBERNALE

### Prognoză meteo hibernală

Cu furtună și cu nea,  
Ger și viscole alpine,  
Iarna va rămâne grea...  
Nu vă precizez... cu cine!

*Ion Moraru*

### Catren

Primăvara-i nevoită  
Să-și arate-acum reversul,  
Ninge, iarna e pornită  
Să-mi înghețe-n filă versul.

*Nicolae Matei*

### Reproș iernii

Nu vreau să vin, acum, cu plângeri,  
Dar IARNA-și dă, degeaba, fumuri,  
Căci, alungată dintre îngeri,  
Zăpada a ajuns... pe drumuri!

*Janet Nică*



1 Decembrie, o zi frumoasă,  
România'i mare, liberă, prețurile au scăzut,  
salariile au crescut, oamenii și copiii rād pe stradă,  
bătrânii rād, le-au crescut pensiile, au crescut puțin și alocațiile.  
Se simte un dor mare de viață,  
peste tot e numai fericire și am sărit în sus de bucurie.  
Iar atunci... am căzut din pat și m-am trezit.

- Ce cadou vrei să-i faci soției tale de Moș Nicolae ?  
- Toată dragostea mea !  
- Dar asta-i curată risipă ! De Crăciun ce o să-i mai dai ?

-Tăticule, de Moș Crăciun e bărbat și nu femeie?  
Unde ai văzut tu femeie să poarte aceleași haine în fiecare an ?

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

## ZÂMBIȚI, VĂ ROG...



Cele trei etape din viața unui bărbat:  
Crede în Moș Crăciun  
Nu crede în Moș Crăciun  
Este Moș Crăciun...

E Crăciun! Este divin!  
Ne uităm pe geam afară...prin  
zăpadă Moșul zboară ? ...  
Ni se trage de la vin...

Să vă fie casa, casă,  
Cu bucate noi pe masă.  
Moș Crăciun cu sacul plin,  
Drumu'n viață cât mai lin.

**Crăciun Fericit!**



### 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

Înțelept este acela care nu se întristează de ce nu are, ci se bucură de ce are!