


## Direcția de Asistență Socială și Medicală Cluj-Napoca (DASM)



Adresă: Cluj-Napoca, Str. Venus f.n (20-22)  
Tel: 0264599316  
Fax: 0372 404299

E-mail: [contact@dasmclujnapoca.ro](mailto:contact@dasmclujnapoca.ro)  
[managementproiecte@dasmclujnapoca.ro](mailto:managementproiecte@dasmclujnapoca.ro)  
Website: <http://dasmclujnapoca.ro>

### Serviciul Cabinete medicale

 0732002785

 [cabinetemedicale@dasmclujnapoca.ro](mailto:cabinetemedicale@dasmclujnapoca.ro)

### Activitatea în cabinetele medicale din școlile clujene în luna decembrie 2023

În luna decembrie 2023, în cabinetele medicale din școli s-au efectuat, în conformitate cu prevederile O.M.S. 2508/08.2023, examenele medicale de bilanț la preșcolari și elevi, în număr de 2077 și 1744 examinări medicale periodice (măsurători somatometrice și fiziometrice). Au fost depistate 684 cazuri noi de boli cronice dispensarizate la nivelul tuturor cabinetelor medicale școlare clujene. Medicii școlari au efectuat peste 714 de controale în diverse compartimente din unitățile școlare și au aproximativ 3000 de consultații medicale la cerere (boli acute), predominând consultațiile pentru infecțiile acute respiratorii. La nivelul cabinetelor medicale din școli există 11.217 boli cronice dispensarizate.

Tot în luna decembrie 2023 au continuat meciurile (semifinale și finale) din competițiile sportive școlare, Liga Liceelor Clujene, la care medicii din cabinetele medicale școlare au asigurat asistența medicală de urgență.



Au început și competițiile sportive din cadrul Olimpiadei Sportului Școlar, la care medicii școlari au participat prin asigurarea asistenței medicale din timpul meciurilor, dar au efectuat și examinările medicale necesare înscrierii la aceste competiții sportive.

În 18 decembrie 2023 medicii școlari au participat la o instruire cu tema „Managementul deșeurilor medicale” susținut de doamna dr. Adriana Tănase, director adjunct DSP Cluj, cu obținerea de diplome de participare pentru medicii școlari.

În sprijinul educației sanitare pentru elevi, am obținut de la DSP Cluj fluturași informativi despre diferite teme precum: calcularea rapidă a numărului de calorii din alimente; obiceiuri alimentare, STOP drogurilor; hipertensiunea arterială; reguli de igienă individuală. Acestea au fost împărțite la nivelul cabinetelor medicale în așa fel încât să existe în fiecare unitate de învățământ cel puțin câte un exemplar din fiecare temă prezentată.

În perioada 1-7 decembrie 2023 la Școala Gimnazială „Liviu Rebreanu” s-a desfășurat „STUDIUL IOD - stabilirea deficitului de iod la populația școlară cu vârsta 7-12 ani,” sub patronajul Institutului Național de Sănătate Publică, Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului "Alessandrescu Rusescu" din București, DSP Cluj. Activitatea a constat în selectarea elevilor eligibili cu vârsta 7-12 ani, fără afecțiuni endocrinologice și fără tratament cu derivate de preparate de iod / hormoni tiroidieni, fără anestezii / intervenții chirurgicale în ultimele 6 luni, informarea elevilor și a părinților cu privire la modul de desfășurare a acțiunilor, prezentarea consimțământului informat părinților, prelucrarea datelor. Acest studiu a fost inițiat deoarece, în prezent, se pune problema dacă mai este necesară iodarea sării de masă ca măsură de prevenire a deficitului de iod la populația întregii țări sau se poate renunța la această iodare a sării de masă.

Autor: Dr. Rodica Loloș, medic coordonator cabinete medicale școlare

## Campanie de promovare a sănătății la cabinetele medicale universitare din Cluj-Napoca MAI BINE SĂ PREVII DECÂT SĂ TRATEZI!

În luna decembrie 2023 am început prima sesiune din cadrul Campaniei de Promovare a Sănătății la cabinetele medicale studențești, campanie realizată în parteneriat DASM Cluj-Napoca-Direcția de Sănătate Publică Cluj.

Campania are următoarele obiective:

- facilitarea accesului la informații (a studenților arondați cabinetelor medicale universitare) despre comportamente cu risc pentru sănătate, sănătatea reproducerii, prevenția primară a îmbolnăvirilor;
- instruirea studenților celor 4 universități clujene cu privire la bolile cu transmitere sexuală, la consumul de droguri, la fumat, hepatite, infecția HIV, tuberculoză, alte boli cronice.
- conștientizarea importanței prevenției primare în ceea ce privește

**Campania Națională "Inimi în dar"**  
DECEMBRIE 2023  
**Dăruți o inimă sănătoasă celor dragi!**  
**Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**

Material informativ destinat profesioniștilor din rețeaua de asistență medicală primară

Ghidul de prevenție primară a bolilor cardiovasculare este destinat asistenței medicale primare și reprezintă un instrument adaptat, care conține recomandări bazate pe dovezi privind practica preventivă primară a bolilor cardiovasculare.

Pe lângă abordarea integrată a riscului cardiovascular cu riscul de diabet, boli de nutriție și metabolism, ghidul conține și o strategie de evaluare a riscului cardiovascular, care are ca element central noul instrument de evaluare a riscului cardiovascular (varianta SCORE2 și SCORE2-OPI), oferind astfel posibilitatea de evaluare a riscului la persoanele vârstnice, până acum exclusă din screening-ul riscului cardiovascular precum și evaluarea riscului de-a lungul vieții, la persoanele tinere.

Accesul abordare este la nivelul practic al consultațiilor preventive din asistența medicală primară și se axează în vedere nu doar factorii de risc comuni, ci și managementul integrat al riscului.

Episodul preventiv este astfel structurat încât să aibă, într-un tot unitar, cele trei intervenții de bază în medicina preventivă: evaluarea riscului, comunicarea acestuia și modificarea riscului.

**GHID DE PREVENȚIE PENTRU MEDICUL DE FAMILIE**

**INTERVENȚII PREVENTIVE INTEGRATE ADRESATE RISICULOR PRIORITARE LA ADULT**  
RISICUL CARDIOMETABOLIC

Ghidul de prevenție în asistența medicală comunitară abordează nevoile prioritare de prevenție pentru populația vulnerabilă acoperind următoarele domenii prioritare de intervenții practice în asistența medicală comunitară:

- evaluarea și monitorizarea principalilor factori de risc care tin de stilul de viață, asociați bolilor neinflamabile;
- monitorizarea principalelor boli/condiții neinflamabile (hipertensiune arterială, diabet, sălbăticia orală, îngrijire picior diabetic (PAD));
- înălțata mamei și a copilului (monitorizarea dezvoltării copilului 0-4 ani, alăptarea).

Material realizat în cadrul proiectului de evaluare și promovare a abilității și competențelor profesionale ale medicilor de familie - proiect finanțat prin...

**Campania Națională "Nimi în dar"**  
DECEMBRIE 2023

**Ce sunt bolile cardiovasculare?**  
Bolile cardiovasculare sunt tulburări care afectează inima și vasele de sânge. Cele mai frecvente boli cardiovasculare sunt: hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică, insuficiența cardiacă și accidentul vascular cerebral.

**Bolile cardiovasculare pot evita și fără simptome care să îngrijoreze, de aceea este recomandată consultarea preventivă, chiar și la persoane care par să-și simtă bine.**

**Cât de frecvente sunt bolile cardiovasculare?**  
1 din 4 persoane în România se află în evidența medicilor de familie cu o boală cardiovasculară (2021).

**Cât de periculoase sunt bolile cardiovasculare?**  
1 din 2 persoane în România a decedat din cauza bolilor aparatei circulatorii (2021).

**Cum se poate afla riscul de apariție a unei boli cardiovasculare?**  
Medicii de familie, în urma unei consultații preventive și a obținerii rezultatelor unor analize de laborator, pot să evalueze riscul de a dezvolta o boală cardiovasculară utilizând un diagramă de risc SCORE.

**Consultanțele preventive cuprind:**

- evaluarea etnică și a riscului cardiovascular;
- măsurarea tensiunii arteriale, determinarea Indiciului de Masă Corporală (IMC);
- identificarea istoricului familial – dacă în familie au existat cazuri de boli cardiovasculare și/sau de deces din cauza bolilor cardiovasculare;
- starea fizică și nivelul de fitness;
- explorarea la palpare pentru determinarea stării la locul, a aterosclerozei, a funcției renale;
- evaluarea riscului cardiovascular individual pe baza evaluării modelului "SCORE";
- condițiile personale și recomandări individuale pentru fiecare pacient;
- prezentarea măsurilor timpurii în funcție de categoria de risc cardiovascular;
- orientarea la medicul specialist cardiolog, dacă este nevoie.

**Prevenirea bolilor cardiovasculare este posibilă!**

Medicii medicali în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a SĂNĂȚII și educație pentru sănătate la Ministerul Sănătății – pentru distribuție gratuită.

**5 schimbări esențiale pentru o inimă sănătoasă**

- 1. Renunțarea la fumat**  
Fumatul crește nivelul tensiunii arteriale, accelerează întărirea arterelor și crește foarte mult riscul bolilor de inimă. Dacă tu fumezi, nu înșepă! Dacă nu fumezi, renunțarea va reduce riscul de apariție a bolilor cardiovasculare.
- 2. Evitarea comportamentului sedentar**  
Limbrarea fizică este cea mai bună modalitate de a preveni și reduce riscul de boli cardiovasculare. Încearcă să faci mișcare zilnic prin introducerea de momente de mișcare în ziua ta și făcând mișcare de trei ori pe săptămână.
- 3. Menținerea unei greutăți corporale în limite optime**  
Puteți calcula indicele de masă corporală (IMC) raportând greutatea (în kilograme) pe care o aveți la înălțimea la pătrat (în metri). IMC = greutatea (kg) / înălțimea (m)<sup>2</sup>. Pentru adulți, un IMC normal are o valoare mai mică de 25.
- 4. Practicarea activității fizice**  
Date recomandate: cu o săptămână să efectuezi 150 până la 300 de minute de activitate fizică moderată în fiecare săptămână.
- 5. Consumarea unei alimentații sănătoase**  
Plănuștează să mănânci alimente sănătoase: consumă legume, fructe și cereale integrale. Limitați consumul de alimente sărate sau cu un conținut bogat în zahăr și grăsimi saturate în grăsimi saturate. Alegeți alimente bogate în mod natural în fibre alimentare, fibre, cereale și grăsimi nesaturate (cum ar fi dovleac, alune, năsture, lăile de rădăcină sau floarea soarelui).

**Mici trucuri pentru a face mișcare și a vă menține sănătatea inimii**

1. Alegeți să mergeți pe scări, nu să luați liftul sau scările rulante.
2. Puneți muzică și cântați ori de câte ori aveți ocazia, de exemplu în timp ce faceți curățenie sau gătitul cu mâncare.
3. Alegeți să nu stați pe jos, nu cu mâna, atunci când discutați față de destinație pentru!
4. Puneți mâinile pe degetele de la picioare.
5. Încălziți-vă de pe scaun atunci când suliți de vorbă la telefon sau cu un coleg!
6. Setați alarmă sonoră pe smartphone/computer care să vă amintească să vă ridicați de pe scaun!

**Aflați care sunt factorii care cresc riscul apariției unei boli cardiovasculare și cum puteți interveni**

**Comportamente care cresc riscul de apariție a bolilor cardiovasculare:**

- Fumatul;
- Sedentarismul;
- Diete nesănătoase;
- Depresia;
- Depresia;
- Consumul de alcool;
- Stresul psihic, depresia.

**Factorii de risc și comorbidități ("ucigașii tăcuți"):**

- HIPERTENZIUNEA ARTERIALĂ;
- DIABETUL ZAHARAT; risc de deces de două ori mai mare;
- DISLIPIDEMIA (colesterol, trigliceride etc.).

**Alți factori de risc:**

- Istoric familial de boli cardiovasculare;
- Fractura în vârstă;
- Sânilor micișcați;
- Sânilor feminini și menopauza.

**Cum poți să preveni bolile cardiovasculare?**

- Cu cât mai devreme îți dai seama că ai un risc crescut de a dezvolta o boală cardiovasculară și îți dai seama că ai un risc crescut de a dezvolta o boală cardiovasculară și îți dai seama că ai un risc crescut de a dezvolta o boală cardiovasculară.
- De ce este important să urmăriți staturile medicului dacă ați fost depistat cu hipertensiune arterială, diabet zaharat sau cu niveluri mari ale lipididelor?

**Campania Națională "Nimi în dar"**  
DECEMBRIE 2023

**Dăruți o inimă sănătoasă celor dragi! Cunoașteți-vă riscul și preveniți apariția bolilor cardiovasculare!**

**Bolile cardiovasculare sunt frecvente**  
1 din 4 persoane în România se află în evidența medicilor de familie cu o boală cardiovasculară (2021).

**Bolile cardiovasculare sunt grave, chiar în lipsa simptomelor**  
1 din 2 persoane în România a decedat din cauza bolilor aparatei circulatorii (2021).

**De ce este important să urmăriți staturile medicului dacă ați fost depistat cu hipertensiune arterială, diabet zaharat sau cu niveluri mari ale lipididelor?**

**Pentru a preveni complicațiile!**  
Chiar dacă simptomele sunt ușoare sau nu există simptome, este important să urmăriți staturile medicului de familie pentru a vă preveni complicațiile care pot să apară.

**De exemplu, dacă aveți hipertensiune arterială nu veți avea simptome, dar ratarea hipertensiunii arteriale vă poate complica și precum infarct miocardic, accident vascular sau chiar cecitate.**

**Hipertensiunea nu are simptome în general, dar nivelurile ridicate de colesterol din vasele de sânge duc la acumularea de plăci de ateroscleroză în arterele și scăderea fluxului de sânge care ajunge la inimă, creier, rinichi și alte părți ale organismului.**

**Diabetul zaharat dă naștere la complicații grave în tot corpul: afectează ochii, înimă, nervii și rinichii. Persoanele cu diabet necesită un nivel ridicat de atenție pentru a evita complicațiile care pot să apară.**

**Aflați ce înseamnă factorii metabolici care cresc riscul unei boli cardiovasculare!**

Medicii medicali în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a SĂNĂȚII și educație pentru sănătate la Ministerul Sănătății – pentru distribuție gratuită.

comportamentele de risc pentru îmbolnăviri la această categorie populațională;

- identificarea situațiilor de risc care afectează comunitatea de studenți;
- cunoașterea principalelor tipuri de risc, a formelor de manifestare a acestora și a măsurilor de protecție, precum și a modului de acțiune și comportare în situația producerii lor.

Realizarea acestor obiective presupune colaborarea între cele două instituții implicate prin verificarea, prelucrarea și transmiterea spre informare, evaluare și valorificare a datelor și informațiilor care vizează identificarea, prevenirea și cunoașterea cazurilor cu potențial de producere a îmbolnăvirilor care vizează sănătatea studenților;

- planificarea, organizarea și desfășurarea, în comun, a unor activități specifice de promovare a sănătății, prevenție primară și secundară pentru studenții care se prezintă la cabinetele medicale universitare sau la cei cazați în complexele studențești;

- desfășurarea, în comun, a unor activități de informare și educație pentru sănătate pe linia prevenirii comportamentelor cu risc pentru sănătate (întâlniri cu studenții, aplicarea unor chestionare cu privire la comportamentele de risc, culegerea și prelucrarea datelor, distribuirea online și fizică a materialelor informative primite de la Compartimentul de Promovare a Sănătății DSP Cluj).

În luna decembrie s-au distribuit de către DSP Cluj materiale informative atât online cât și fizic cabinetele medicale studențești, demarând, cu succes, prima sesiune din cadrul Campaniei de Promovare a Sănătății la studenții clujeni.

Rămânem în continuare convingși de importanța prevenției primare: "MAI BINE SĂ PREVIU DECÂT SĂ TRATEZI!"



Autor: Dr. Pinteza Nicoleta Ancaș, medic primar MF, cabinet universitar UBB Cluj-Napoca

**Nou cabinet stomatologic studențesc în Complexul Hașdeu**

Organizația Mondială a Sănătății a inițiat un program amplu de conștientizare a importanței sănătății orale ca o componentă esențială a calității vieții în cadrul Programului Global de Sănătate Orală. Astfel că, odată cu creșterea interesului pentru menținerea sănătății orale în





rândul studenților, s-au înființat în cadrul universităților clujene USAMV, UBB și UTCN, în colaborare cu DASM, cabinete medicale stomatologice unde își desfășoară activitatea trei medici și trei asistente medicale.

Informațiile privind importanța menținerii unei stări de sănătate orală sunt transmise studenților, prin orele de educație sanitară, ore susținute de cadrele medicale care își desfășoară activitatea în cabinetele medicale stomatologice. Educația sanitară se face individualizat pentru fiecare pacient tratat.

Programul de prevenție vizează sensibilizarea pacienților tineri privind importanța efectuării și menținerii unei igiene buco-dentare optime pentru o viață sănătoasă. Cu ajutorul pliantelor și a modelelor de studiu se arată fiecărui pacient tehnici corecte de periaj dentar, precum și folosirea materialelor de curățare tip apă dentară și apă de gură.

În cabinetele stomatologice studențești se efectuează terapia leziunilor carioase incipiente prin fluorizare topică, luptând astfel împotriva complicațiilor apărute și a tratamentelor laborioase. Pentru prevenirea apariției bolilor parodontale se demonstrează importanța efectuării detartrajului cu ultrasunete și a periajului profesional. În cazurile de bruxism întâlnite frecvent la studenți se recomandă protejarea integrității smalțului și a parodontiului marginal și apical cu ajutorul gutierelor nocturne. În cazurile de anomalii de dento-maxilar la adulții tineri se recomandă tratamente ortodontice, însoțite de odontectomia profilactică a molarilor 3 maxilari și mandibulari. Uneori în cazurile mai dificile se recomandă o reechilibrare ocluzală pentru obținerea unei ocluzii funcționale și echilibrate. Pentru ca de toate aceste servicii să beneficieze cât mai mulți studenți, DASM, împreună cu UMF Cluj au dat în folosință, în anul 2023, un nou cabinet stomatologic în Complexul Hașdeu unde își desfășoară activitatea, cu profesionalism, un medic stomatolog și o asistentă medicală. Cabinetul medical este dotat cu aparatură și instrumentar performant și este funcțional pentru toți studenții UMF care vor beneficia de serviciile medicale.

În concluzie, educația pentru sănătatea orală a tinerilor este un proces continuu, proces în care rolul medicilor stomatologi din cabinetele studențești este unul esențial.


Autor: Kiss Cristina, medic primar stomatolog


#### Activități în cadrul proiectului “Suntem alături de TINE (ri)!”

La data de 19.12.2023, a avut loc online, pe platforma ZOOM, conferința de închidere a proiectului cu cod SMIS 2014: 135172 “Suntem alături de TINE (ri)!”.

Proiectul a fost implementat în perioada 04.01.2021-31.12.2023 de un parteneriat tripartit, reprezentat de un serviciu public de asistență socială (DASM Cluj-Napoca) promotor în dezvoltarea serviciilor integrate pentru grupul țintă vizat, de un serviciu județean de asistență socială și protecția copilului (DGASPC SM) cu experiență în furnizarea de servicii copiilor și tinerilor cu măsură de protecție

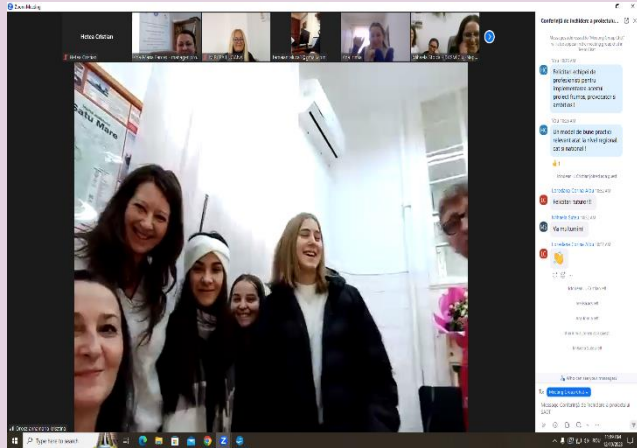
**Serviciul Management de proiecte și Dezvoltare comunitară**

 [managementproiecte@dasmclujnapoca.ro](mailto:managementproiecte@dasmclujnapoca.ro)

 073240407

Proiectul "Suntem alături de TINE (ri)!" este finanțat prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020, Componenta 1 „Prima cameră” – Instrumente inovative pentru integrarea socio-profesională a tinerilor care părăsesc sistemul de protecție specială- Regiuni mai puțin dezvoltate, Axa prioritară 4: Incluziunea socială și combaterea sărăciei, Obiectivul tematic 9, Prioritatea de investiții 9.iv - Creșterea accesului la servicii accesibile, durabile și de înaltă calitate, inclusiv asistență medicală și servicii sociale de interes general Obiective specifice 4.12 Reducerea numărului de copii și tineri plasați în instituții prin furnizarea de servicii la nivelul comunității și 4.13 Creșterea numărului tinerilor care părăsesc sistemul instituționalizat (cu vârsta de până la 18 ani) pregătiți pentru a avea o viață independent.

Valoarea finanțării acordate este de 4.225.294,03 lei, din care 4.140.788,71 lei reprezintă finanțarea nerambursabilă (98%), iar contribuția proprie a structurii partenariale este de 84.505,32 lei . Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020



**Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020**

**Serviciul Asistență Persoanelor Vârstnice  
Clubul Pensionarilor Observator  
Str. Observatorului, Cluj-Napoca**

+40 757 579 292

protectievarstnic@dasmclujnapoca.ro

specială pe întreg teritoriul unui județ, dar și cu dorința de îmbunătățire a acestor servicii potrivit nevoilor beneficiarilor, precum și de un furnizor de formare profesională (CRFPA Cluj) cu multă experiență în formarea profesională în Regiunea de Dezvoltare NV.

Obiectivul principal a constat în dezvoltarea unor pachete de servicii integrate la nivelul comunității pentru 52 copii și/sau tineri din Regiunea de Dezvoltare Nord-Vest, care urmau să părăsească sistemul instituționalizat de protecție a copiilor și/sau care au părăsit sistemul instituționalizat de protecție a copiilor, în vederea asigurării tranziției de la sistemul instituționalizat la servicii la nivelul comunității.

La conferință au participat atât reprezentanți ai fiecărui partener cât și tineri beneficiari ai proiectului, fiecare exprimându-și părerile referitoare la activitățile desfășurate, provocările întâmpinate precum și rezultatele obținute.

Dintre rezultate, se evidențiază procentul de peste 100% de îndeplinire a obiectivelor. Astfel, deși prin cererea de finanțare s-a prevăzut un grup țintă format din 52 de tineri, în final, un număr de 67 de tineri au beneficiat de activitățile proiectului, dintre care 41 de tineri au absolvit cursuri de calificare de nivel 2 sau nivel 3, iar 26 de tineri au beneficiat de sprijin financiar pentru asigurarea unei locuințe și a plății utilităților pentru o perioadă de maxim 24 de luni.



Autor: Ana-Maria Farcaș

**Activități în luna decembrie 2023 la Clubul Pensionarilor Observator**

Cea mai importantă sărbătoare a iernii, Nașterea Domnului sau Crăciunul, aduce cu ea un obicei extraordinar de frumos și solemn – colindul. Pentru a marca Sărbătorirea Crăciunului, dar și pentru a asigura perpetuarea tradițiilor moștenite de la strămoși, Clubul Pensionarilor Observator a organizat mai multe acțiuni de colindat în luna decembrie 2023.





Astfel, la data de 14 decembrie 2023, Clubul Pensionarilor Observator, împreună cu Centrul de zi pentru vârstnici nr. 2, au organizat un spectacol de colinde la Muzeul Etnografic din Cluj-Napoca. La spectacol a fost prezent un public numeros.



În data de 17 decembrie 2023, grupul vocal "Tradiții Ardelene" al Clubului Pensionarilor Observator a onorat invitația Părintelui Felecan Cornel, preot paroh la Biserica Ortodoxă "Pogorârea Sfântului Duh" din cartierul Zorilor, de a susține un recital de colinde cu titlul "Varsă Doamne Har și Bine!", în această parohie. Această acțiune a fost consemnată în cadrul unui articol publicat de Ziarul Făclia.

"Sculați, sculați boieri mari,  
 Florile dalbe, flori de măr...  
 Sculați voi români plugari,  
 Florile dalbe, flori de măr,  
 Că vă vin colindători,  
 Florile dalbe, flori de măr.."

Cu aceste frumoase versuri, seniorii de la Clubul Pensionarilor Observator au fost la colindat la DEER (Distribuție Energie Electrică România S.A.), la Casa Județeană de Pensii Cluj, la Direcția de Asistență Socială și Medicală și la Primăria municipiului Cluj-Napoca. Mulțumim d-nei Director General DEER - Mihaela Suciuc, d-nei Director General a Casei Județene de Pensii Cluj, Mariana Sălciuan, precum și colegilor din DASM, pentru frumoasa primire.



Așa se încheie colindul beneficiarilor Clubului Pensionarilor Observator!

Vă dorim multă sănătate, bucurii și binecuvântări de Sfânta Sărbătoare a Nașterii Domnului Nostru Cristos!

Autor: Viorica Szocs

### Activități în lunile noiembrie-decembrie 2023 la Centrul de zi pentru vârstnici nr. 1 (CZV 1)

Ultimele două luni ale anului 2023 au pus "cununa" activităților desfășurate la CZV1, prin diversitatea evenimentelor și intensitatea trăirilor emoționale, cu care am parcurs un an aniversar, reprezentativ pentru un sfert de veac de activitate a Centrului de Zi pentru Vârstnici nr.1.

Luna noiembrie a debutat cu o lansare de carte de excepție, carte sugestiv intitulată de autoarea ei, doamna prof.univ.dr.Violeta Pușcașu: "Învățarea fără vârstă". La eveniment ne-au onorat cu prezența domnul Aurel Mocan, director executiv al DASM și doamna Arianda Popa, șef Serviciu Asistența persoanelor Vârstnice. Prezentarea cărții s-a bucurat și de intervenții muzicale la pian, oferite celor prezenți de doamna prof. Monica Aciu.



„ Astăzi, învățarea la vârstă a treia constituie nu doar un nou domeniu de educație, ci și o nouă modalitate de a oferi adulților în vârstă baza

Centrul de zi pentru vârstnici nr. 1  
Str. Ștefan Octavian Iosif nr.1-3

☎ 0264431783 / 0732606235

✉ czv1@dasmclujnapoca.ro



participării și implicării sociale active, precum și șansa societății de a profita de competențele lor. Cartea Violetei Pușcașu nu este doar o mică istorie a apariției U3A în România și nici un simplu îndreptar de îmbătrânire, ci un argument puternic că învățarea nu are vârstă.” (Carmen Stadelhofer, ex-vicepreședinte AIUTA, președinte ILEU e.V. și Danet e. V.) Pentru noi, această carte a adus și bucuria confirmării unei colaborări minunate, într-un domeniu destul de nou în 2018, când am debutat în formarea continuă a seniorilor. Mulțumim doamnei prof.univ.dr. Violeta Pușcașu că ne-a fost aproape cu toate informațiile de care aveam nevoie la acea vreme, ne-a fost și a rămas profesor și prieten în egală măsură.

Data de 6 noiembrie 2023 a devenit importantă pentru seniorii CZV1, deoarece în acea zi, au marcat cei 25 de ani de activitate și printr-o Cină Festivă organizată la Restaurantul ”Victoria”.

Zilele de 8 și 10 noiembrie au fost cele în care seniorii Ansamblului „Armonia Seniorilor” au participat cu momente folclorice, muzică corală și patriotică la Festivalul ”Tudor Jarda” inițiat de domnul Viorel Mureșan, președintele Asociației Trompetiștilor din România și la prezentarea de carte a col. (r.) Lazăr Rusu: ”Enciclopedia personalităților cu merite deosebite din satul Răscruți”, la care au fost invitați și prof. Petru Gh. Iancu și col. prof. dr. Vasile Șt. Tutula, carte editată de ”Ecou Transilvan” și lansată cu ocazia Zilei Artileriei Armatei Române, eveniment ce a avut loc la Cercul Militar din Cluj.

9 noiembrie 2023 a fost ziua în care seniorii CZV1 au primit informații despre un Proiect Erasmus ”Fundead by the European Union”, proiect inițiat de Filiala Napoca a Societății Române de Sprijin a Vârstnicilor și Suferinzilor de Afecțiuni de tip Alzheimer.



În 13 noiembrie 2023 seniorii CZV1 au avut parte de o seară cu adevărat minunată, în care puterea colectivă a gândului bun și-a demonstrat veridicitatea prin prezența domnului prof.univ.dr. Dumitru Constantin Dulcan, medic neurolog și psihiatru, autor de literatură filozofică și metafizică. Am dorit și ne-a onorat aniversarea celor 25 de ani CZV1 prezența acestuia la Conferința ”Hrana longevității” la Cinema Dacia. S-a confirmat că energia pozitivă, dacă vine din mai multe direcții, într-o sală plină cu oameni dornici de cunoaștere, se





multiplică exponențial. Un tablou în care intervine generozitatea invitatului de onoare și a oamenilor care contribuie, cu drag, la împlinirea unui vis, pentru un moment de bucurie de pe chipul celor din jur. Sunt recunoscătoare tuturor celor care au dăruit din timpul și priceperea lor pentru ca această seară, să fie una cu totul specială, într-un an aniversar pentru CZV1. Mulțumirile mele pentru această bucurie se îndreaptă către fascinantul profesor Dumitru Constantin Dulcan, care ne-a captivat atenția, timp de două ore, care au trecut ca două clipe. Mulțumesc și domnului editor și manager cultural, Vasile George Dâncu, director al Editurii Școala Ardeleană, pentru implicare în organizarea evenimentului. Mulțumesc doamnei Rozalia Așteleanu și domnului avocat Ezechiel Chira pentru bucuria acestei întâlniri memorabile. Pentru voluntarii cu suflet mare, Andrada Nistorică și Virgil Mureșan, mulțumirile sunt cu "statut" permanent și ele vin nu numai din partea mea, ci și din partea tuturor celor care simt bucuria darului altruist, pornit din suflete generoase.



Evenimentele de excepție au continuat la CZV1 și în perioada 17-19 noiembrie 2023, când am avut bucuria să primim o delegație din Ulm, Germania, de la ILEU e.V (Institutul pentru Învățare virtuală și reală în educația adulților). În aceste zile oaspeții noștri au putut vizita CZV1, au prezentat Proiectul ViMA la sediul Centrului și la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației.

Au fost încântați să urmărească spectacolele organizate de Ansamblul "Armonia Seniorilor", la sediu și la Salina Turda, cu ocazia excursiei organizate în cinstea vizitei lor la Cluj, pe Valea Arieșului.

S-au bucurat și de un tur ghidat prin Centrul istoric al Clujului, condus de prof. Vladimir Bogosavlievici și de un Spectacol minunat de dans latino oferit de participanții la Festivalul internațional Transilvania Salsa Fest organizat de BAILArte DS.

Luna noiembrie s-a încheiat cu activități literare la Clubul de Lectură și lansarea de carte "Picături de voie bună", poezii pentru copii, semnate de profesor Ecaterina Săvulescu.



Luna decembrie, luna cea mai așteptată, frumoasă și plină de bucurie, vine ca o cireașă pe tortul activităților aniversare ale celor 25 de ani. Ne-am făcut, și de această dată, teme și am adus multă bucurie în





case și mai cu seamă, în suflete. Și cum putea începe mai frumos luna decembrie decât cu Ziua Națională a României. Noi, în acest an am sărbătorit puțin în avans această zi, dedicând un amplu spectacol, mai bine zis, o parte însemnată din spectacolul aniversar de 25 de ani de activitate neînteruptă a CZV1, patriotismului și bucuriei de a fi român. Colega noastră, asistent social Claudia Vaida, a creat împreună cu membrele Centrului, un frumos aranjament floral, cu petale de hârtie. Nu uităm că luna decembrie este și luna în care se sărbătorește voluntarii, Ziua Internațională a Voluntariatului. Și de această dată am sărbătorit sutele de voluntari care au pășit pragul CZV1, printr-o GALĂ ținută pentru ei și cu ei, la Casino. ”La mulți ani, dragi voluntari ai CZV1! Oare chiar este suficientă o zi pentru a vă sărbători? Dacă privesc bine calendarul, și în luna ianuarie este loc pentru un 5 decembrie. Și în luna februarie, asemenea. Nu mi s-ar părea nefiresc să văd un 5 decembrie și în luna lui cuptor, sau un altul legănat de arămiul frunzelor din toamnă. Ceea ce vreau să punctez, este că, în fiecare zi dăruită de Bunul Dumnezeu, este o zi a voastră, a voluntarilor. În fiecare zi prezența voastră, marcată de bucuria de a dărui, de zâmbetul vostru, arată că este 5 decembrie. Cel mai mare dar pe care-l faceți este greu de evaluat, deoarece nu poți măsura generozitatea de a oferi din puținul timp liber celor care apreciază prezența și profesionalismul vostru. Și, paradoxal, timpul pe care îl dăruieți nu vă micșorează timpul vostru, ci este asemenea flăcării unei lumânări, oricâtă lumină ai lua de la ea, flacăra nu se împuținează. Bunul Dumnezeu să vă răsplătească pentru ceea ce ne oferiți. Să aveți parte de zile binecuvântate! La mulți și frumoși ani, dragi voluntari!” Școala continuă, fără multă vacanță, pentru că ne place că ÎNVĂȚAREA are statut permanent. Cursurile s-au ținut în continuare, ”profesorii” au fost la fel de exigenți, iar noi studenții am fost cât se poate de silitori.



La cursul de pian, situația școlară a fost alta. Studenții s-au adunat în jurul doamnei profesoare Monica Aciu, pentru a-și susține cu emoție primul examen cu public. Cu multitudinea de clape albe și negre sub



priviri, trebuia să coordonăm degetele și să o apăsăm pe cea care trebuie. Am colindat și ne-am bucurat de performanța celor învățate.



Curs de pian dna. prof. Monica ACIU și studenții care își susțin examenul.

Decembrie ... Luna vestirii Nașterii Pruncului Iisus. Pe la colțuri de ștreasăină de case, acoperiți de vălul de fulgi, îndesați în gerul care fură aburii colindului ... amintiri de odinioară. Dar la noi la CZV1 colindul răsună din piepturi de vestitori și colindători de ambele părți ale ferestrei. Am fost colindați și am colindat.

Un grup frumos, tânăr și zâmbitor, motivat și dăruitor, de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației din cadrul UBB, ne-au întreat intrând pe poarta Centrului nostru: "Primiți cu colindul?". Clipele treceau mai repede ca de obicei, iar secunde se îngămădeau să ticăie pe cadran. "cum a putut trece atât de repede!?", a fost mirarea din întrebarea de pe buzele noastre. Au colindat și ne-am alăturat și noi la colindul lor. Parcă Pruncul Iisus zâmbea în iesle, auzindu-ne... privind-ne. Și, pentru ca bucuria să fie urcată încă o treaptă, tinerii au venit cu cadouri cumpărate din truda mânușelor lor. Printre zâmbete și buze arcuite spre râsete, se putea distinge, pe alocuri, dâra lăsată în goana spre dispariție a unei lacrimi, uneori prea timpuriu strivită cu dosul palmei. Lacrimile fericirii!

Ca în fiecare an, Centrul de Cultură Urbană Cluj, a fost gazda noastră la Concertul de colinde al CZV1. Am avut invitați dragi pe tinerii ce ne-au colindat ieri de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației. Bucuria colindului la umbra bradului nu are seamăn. Doar cum poți a vesti venirea lui Iisus în lume, dacă nu prin voieșie!

Ansamblul Armonia Seniorilor și Grupul Coral al CZV1 ne-au furat clipele pentru ca mai apoi, să ni le dăruiască. Timpul lor de muncă și de trudă, de fugă din mijlocul celor dragi pentru a ajunge la repetiții, ni l-a dăruit nouă, iar noi le-am dăruit aplauzele noastre. A fost un troc între a dăru și a primi. Coordonatorul muzical al grupului vocal-instrumental, prof. Vasile Popa (voce și vioară); Orchestra: Alexandru Coman (acordeon), Liviu Matei (violă/ vioară braci), Vasile Popa (taragot), Uțu Mazanec (contrabas), Viorel Hornai (vioară), Ioan Sfârlea (vioară); Dirijor grup folcloric: Irina Popa; Dirijor grup coral: Emil Siegbert Maxim.



Studenți de la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației - la colindat - cu cadouri







CZV1  
Colind la  
Primăria  
municipiului  
Cluj-Napoca

Centrul de Zi pentru Vârstnici Nr. 1



CZV1  
colind la  
Direcția de Asistență Socială și Medicală



CZV1  
Micro-Revelion  
Restaurant  
Victoria

Poate că unii se întrebă sau șușotesc pe la colțuri ”ce caută salsa la un concert de colinde!?”. Noi le putem răspunde sincer și fără de răutate că, nu este salsa. Este bucurie. Iar bucuria noastră molipsește și este molipsitoare. Mulțumim Andrada Nistorică, instructor și coregraf BAILArte DS. Acest mulțumesc este încărcat de multe îmbrățișări. Sala de Sticlă a Primăriei municipiului Cluj-Napoca a fost și în acest an locul în care membrii CZV1 au colindat autoritățile locale. ”Armonia Seniorilor”, frumos îmbrăcată cu costume populare, cu cocarde tricolore în piept și zâmbete pe buze, au dus vestea că Maica Domnului a născut pe Pruncul Iisus, într-o iesle. În acest an am ajuns, întâia oară, la porțile Mitropoliei Clujului, Maramureșului și Sălajului pentru a duce vestea nașterii lui Hristos. Și asta nu pentru că cei de acolo nu ar ști acest lucru, din contră, acolo este și Casa lui Iisus, este odaia unde te poți întâlni cu El într-o taină ascunsă. De aceea, poate, emoția a fost mai prezentă, mai clocotitoare. Episcopul nostru, ÎPS Andrei Andreicuț, a fost gazda noastră, ne-a ascultat iar la final ne-a dat o binecuvântare. Cine are urechi de auzit, să audă! (Evg Matei, 11, 15; Evg. Luca, 8, 8).



CZV1  
colind la  
Arhiepiscopie



”Noi umblăm să colindăm pe la case să urăm!” Următoarea casă la care am poposit cu colindul a fost la sediul DASM din Cluj-Napoca. Aici a fost ultimul popas al pelegrinării noastre spre a duce vestea cea mare. A fost ultimul, dar nu cel de pe urmă, deoarece aici suntem ACASĂ. Crăciunul a fost, și în acest an, sărbătoarea sufletului și tocmai de aceea va fi și la anul.

Ultima întâlnire a membrilor CZV1 într-un cadru festiv, a fost Micro-Revelionul CZV1 2023–2024, la restaurantul Victoria. Buna dispoziție a fost pe măsura așteptărilor celor 130 de seniori, participanți la Masa Festivă, iar melancolia unui an apus a fost risipită de sosirea unuia nou. De aceea ”La Mulți Ani!” răsună atât de încurajator și promițător. Astăzi putem spune rămas bun ”ieri”; bun venit ”mâine”! Cu aceste rânduri vom trage cortina și peste anul 2023, cu nădejdea că viitorul an va fi mai bun decât ceea ce a fost.

Autor: Mihaela Marcovici



Centrul de zi pentru vârstnici nr. 2  
Str. Decebal, nr. 21

☎ 0264434667

✉ czv2@dasmclujnapoca.ro



Activități în luna decembrie în cadrul proiectului Erasmus Plus  
ID "2022 -1-RO01-KA121-ADU-000059063"

Luna decembrie a adus prima sesiune de instruire pentru seniorii care au fost admiși în al doilea an de mobilitate din cadrul proiectului cu ID "2023-1-RO01-KA121-ADU-000115844". Întâlnirea a avut loc la Centrul pentru vârstnici nr. 2, prilej cu care s-au discutat aspecte administrative și organizatorice care vor sta la baza bunei desfășurări a mobilităților care vor avea loc în acest an. În cadrul întâlnirii participanții au aflat informații despre: componența grupelor implicate în mobilitate, programul pentru pregătire din perioada următoare, informații despre diseminare și aspecte care țin de realizarea mobilităților în condiții de siguranță.

Beneficiarii proiectului au avut ocazia să adreseze întrebări referitoare la detalii care privesc activitatea din cadrul acestui program, având șansa să se implice, încredător, în toate activitățile care vor urma.

Înarmați cu informații legate de experiențele grupelor care au plecat în primul an de mobilitate, seniorii au fost permanent entuziași și implicați în toate subiectele abordate în cadrul acestei sesiuni, așteptând să dobândească abilități digitale noi, să aibă multiple ocazii de învățare, promovând în acest fel bunăstarea și implicarea activă în viața socială și a comunității. Suntem încredători că experiențele de care vor avea parte participanții vor fi unele minunate și că vor fi nerăbdători să le împărtășească cu noi toți!



Programul de mobilitate în scopul învățării este implementat de Muzeul Etnografic al Transilvaniei, în calitate de coordonator, împreună cu Direcția de Asistență Socială și Medicală, Centrul Județean pentru Conservarea și Promovarea Culturii Tradiționale Cluj, Muzeul Județean de Etnografie și Artă Populară Maramureș și Muzeul Memorial "Octavian Goga", în calitate de beneficiari, membrii de consorțiu. Proiectul este finanțat de către Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale prin Programul Erasmus +, Acțiunea-cheie 1: Mobilitatea persoanelor vârstnice în scopul învățării, al Comisiei Europene.

“Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”

Autor: Daniel Mățiță

## Serviciul Asistența persoanelor cu dizabilități

☎ 0735210552

✉ [dizabilitati@dasmclujnapoca.ro](mailto:dizabilitati@dasmclujnapoca.ro)

## Ziua internațională a persoanelor cu dizabilități

În data de 3 decembrie, comunitatea mondială marchează Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități, în semn de solidaritate cu acestea.

Ne alăturăm și noi acestui demers, împreună cu partenerii noștri sociali, fundații și organizații care activează în domeniu, în dorința de a reuși incluziunea deplină și egală a tuturor persoanelor cu dizabilitati. Recunoaștem pe deplin efortul făcut de fiecare persoană cu dizabilități în scopul integrării sale în societate. În acest sens, Direcția de Asistență Socială și Medicală elaborează și implementează strategii inovative menite să elimine barierele structurale și sociale, individuale și mentale aflate în calea integrării persoanelor cu dizabilități și care să răspundă nevoilor cotidiene ale acestora.

Marcarea acestei zile trebuie privită ca un îndemn la conștientizare a nevoilor persoanelor cu dizabilități, de a renunța la prejudecăți și atitudini discriminatorii. Putem da nenumărate exemple de persoane cu dizabilități, fie campioni la diferite discipline sportive, fie colegi care activează alături de noi, aparând aceeași cauză sau oameni simpli pe care îi putem vedea zâmbind zi de zi, bucurându-se de viața cotidiană, în ciuda dizabilității de care suferă.

Astfel, un aspect important pentru societate este rolul pe care persoana cu dizabilități îl poate îndeplini, fiind puse în evidență abilitățile și nu dizabilitățile acesteia.

La nivelul municipiului Cluj-Napoca sunt 11.455 persoane cu dizabilități, dintre care 978 sunt copii.

Autor: Berbecuț Gabriela, Șef serviciu Serviciul Asistența persoanelor cu dizabilități

## Ziua internațională a voluntarilor

Ziua Internațională a Voluntarilor pentru Dezvoltare Economică și Socială se serbează la 5 decembrie, fiind denumită Ziua Internațională a Voluntarilor (IVD). Aceasta este o sărbătoare internațională mandată de Adunarea Generală a ONU în 1985, care oferă o oportunitate organizațiilor și persoanelor care implică voluntari să promoveze voluntariatul.

Ziua Internațională a Voluntarilor reprezintă o șansă pentru voluntari individuali, comunități și organizații să își promoveze contribuțiile de la nivel local, național și internațional. Ziua Internațională a Voluntarilor este o oportunitate unică pentru oameni și organizațiile care implică voluntari de a lucra cu agenții guvernamentale, instituții non-profit, grupuri comunitare, mediul academic și sectorul privat.

În 2023, tema zilei este "The power of collective action: if everyone did". Aceasta subliniază faptul că, dacă toți oamenii s-ar oferi voluntar, lumea ar fi un loc mai bun, însemnând posibilități nelimitate pentru dezvoltare durabilă - hrană și educație pentru toată lumea, un





Autor newsletter: Crina Moisă  
Serviciul Management de Proiecte și Dezvoltare  
Comunitară, DASM, Cluj-Napoca

mediu curat și sănătate bună, societăți incluzive și pașnice și multe altele, potrivit <https://www.un.org/>.

Voluntariatul este o resursă regenerabilă enormă pentru rezolvarea problemelor sociale, economice și de mediu pentru întreaga lume. Pe măsură ce lumea se confruntă cu provocări tot mai mari, voluntarii sunt adesea primii care ajută. Voluntarii sunt în prim-plan în crize și urgențe, adesea în situații extrem de dificile și, de cele mai multe ori, groaznice (<https://www.agerpres.ro/>).

Autor: Loredana Corina Albu