

Crăciunul va aduce copiilor multe daruri

• Organizații, asociații, fundații îi invită pe timișoreni să contribuie la bucuria sărbătorilor

Crăciunul, într-o cutie de pantofi

Fundația Student Plus, împreună cu Fundația pentru siguranța copiilor în România și Institutul Inter-cultural Timișoara invită timișorenii cu suflet mare să umple cu daruri mai multe...cutii de pantofi. Dulciuri, obiecte de igienă personală, dar și donații în bani sau, pur și simplu, implicarea în strângerea și ambalarea cadourilor pot umple nu doar câteva cutii de pantofi ci, mai ale, inimile celor care le vor primi. Proiectul intitulat „Christmas in a ShoeBox” (Crăciun într-o cutie de pantofi), inițiat de Fundația Studnet Plus, vizează oaspeții Timișoarei cazați în Centrul de Refugiați și va cuprinde o serie de evenimente, printre care: în perioada 23 noiembrie-15 decembrie, colectarea obiectelor, realizarea felicitărilor și decorarea cutiilor de pantofi, în 16 decembrie

– o sărbătoare la Fundația Student Plus cu seniorii și voluntarii, program de colinde și mesaje de Crăciun. În 17 decembrie va avea loc o vizită la Biserica Internațională a Solicitanților de azil, iar în 19 decembrie vor avea loc o vizită la Centrul de Refugiați cu

un program de colinde și oferirea cadourilor pentru copii. Incepând din octombrie 2011 există în mod oficial 7 miliarde de locuitori pe planeta noastră. Din cele 7 miliarde, aproximativ 214 milioane de persoane trăiesc în afara țării de origine. Cei care doresc

să contribuie la proiectul Crăciun într-o cutie de pantofi pot afla mai multe detalii la Fundația Student Plus, Bd. Take Ionescu 40, telefon 0256494390, office@studentplus.rooffice@studentplus.ro, office@voluntar-timisoara.rooffice@voluntar-timisoara.ro.

Moș Crăciun, la spital!

„Poveste de Crăciun... despre cum să fii mai darnic și mai bun” se intitulează evenimentul caritabil derulat la Timișoara de Asociația Culturală Pentagon între 14 și 18 decembrie 2011. Beneficiari vor fi copiii internați în perioada Sărbătorilor de iarnă la Spitalul Louis Turcanu și câțiva micuți cu situații speciale de la Centrul de educație P.P. Neveanu. Cea de-a treia ediția a campaniei caritabile a Asociației Pentagon se va deschide miercuri, 14 decembrie, la ora 11, și se va desfășura zilnic între orele 10-20, la sediul CRAFT, în cadrul Târgului de Crăciun.

Daruri pe ritm de salsa

Salsa Community Timișoara organizează două petreceri pentru zămbetele unor copii din centrele de plasament. Timișorenii pot dansa și pot contribui cu daruri pentru micuți. „Petrecerile vor fi găzduite

de două cluburi binecunoscute iubitorilor de salsa. Astfel, vineri, 16 decembrie, la Dance Stage de pe Str. Pestalozzi, nr 20 A, et 1 și sâmbata, 17 decembrie, la Club Lemon, Bd Liviu Rebreanu, nr 3, cei care doresc să danseze, și în același timp să dăruiască o bucurie unor copii rămași în grija centrelor de plasament sunt așteptați să participe la cele 2 petreceri”, precizează reprezentanții centrelor. Până în 9 decembrie, prețul unui bilet pentru ambele petreceri este 10 lei (Combi Donation). După această dată, biletele se pot cumpăra la intrarea în cluburi, prețul fiind 10 lei pentru fiecare petrecere. Pentru informații și rezervări de bilete se poate suna la telefon 0727-731.287. Participanții la petreceri pot aduce, dacă doresc, jucării, dulciuri, hăinuțe sau alte lucruri pe care pot să le dăruiască micuților din centrele de plasament.

D. S. B., S. P.



Pentru toți copiii, Moșul are daruri în sacul lui

VINO să încălzești!

• Timișorenii sunt invitați la căsuța nr. 72

Cluburile Leo Timișoara și Leo Young Spirit, cu sprijinul celor 4 cluburi Lions din Timișoara, anunță cu bucurie desfășurarea proiectului tradițional „VINO să încălzești un suflet!”, ediția 2011, constând în vânzarea de vin fiert, ceai cald și decorațiuni de Crăciun în scop caritabil în cadrul Târgului de Sărbători de Iarnă din Piața Victoriei. Căsuța cluburilor Leo are numărul 72 și este amplasată vizavi de librăria Eminescu.

Perioada de desfășurare a proiectului este 1-23 decembrie iar orarul căsuței este L-V 18-22, S 16-22, D 12-22. „Scopul caritabil ales anul acesta este ajutorarea azilului de noapte de pe Bulevardul Constantin Brâncoveanu”, a declarat Silviu Vert, președintele clubului Leo Timișoara. Timișorenii sunt așteptați pe la căsuța Leo pentru a servi un pahar cu vin fiert realizat după o rețetă delicioasă și pentru a face o faptă bună.

Balul Voluntarilor are loc sâmbătă, la Reșița

• Vor fi sărbătorite realizările anului care se încheie

La Reșița a sosit momentul pentru Balul Voluntarilor 2011. Evenimentul este organizat de Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Caraș-Severin în parteneriat cu Primăria Municipiului Reșița și Centrul de Voluntariat Reșița și va avea loc sâmbătă, 3 decembrie 2011, începând cu ora 19:00 la Rock Cafe Reșița. Balul Voluntarilor se dorește a fi o recunoaștere adusă voluntarilor cu care organizațiile din Re-

șița lucrează, pentru contribuția pe care ei o aduc la dezvoltarea durabilă a comunității locale. Această reuniune își propune să se constituie într-un meci de dialog între actorii sociali din comunitate pentru a sărbători realizările de peste an ale voluntarilor acestora cu atât mai mult cu cât 2011 este Anul European al Voluntariatului. „Ne aflăm la cea de-a VI-a ediție și avem convingerea că acest eveniment devenit

tradiție poate continua numai prin susținerea și promovarea voluntariatului. În acest an balul voluntarilor va fi un exercițiu pentru a intra mai ușor în 2012 - Anul european al îmbătrânirii active și al solidarității între generații. Vom face acest lucru trecând prin muzica și vestimentația generațiilor de voluntari care au scris istoria lumii. În anii '50 voluntarii dansau rock'n'roll sau ascultau blues. În anii 60 voluntarii

erau flower power, în anii 70 voluntarii erau disco sau punk. În anii 80 voluntarii copiau vedetele heavy metal și pop de la MTV. În anii 90 voluntarii erau grunge, alternativni, raperi, raveri sau R&B. Restul e istorie. Participanții sunt invitați deci să se îmbrace caracteristic uneia din aceste perioade”, precizează organizatorii. Sunt așteptați peste 150 de voluntari și în jur de 20 de organizații ne-guvernamentale. D. S. B.

Expoziție de fotografie subterană

• Eveniment al Asociației de Speologie Prusik

Peșteri, avene, locuri neatrinse de om vreme de multe mii de ani, taine din bortele pământului vor fi dezvăluite într-o expoziție

fotografică la Timișoara, într-un eveniment realizat de Asociația de Speologie Prusik. Intitulată „Între alb și negru”, expoziția de

artă fotografică subterană va avea vernisajul în 6 decembrie, la ora 18, la Casa Adam Muller Guttenbrunn. „Natura ne-a oferit frumuseți nebănuite în locuri greu accesibile. Veniți să descoperiți lumea fascinantă ce se ascunde în adâncurile pământului! (...) Evenimentul este la cea de-a XII-a ediție și, ca în fiecare an, reprezintă rodul muncii de peste an a asociației în domeniul fotografiei subterane. Scopul expoziției este de a aduce în fața publicului larg latura extravagantă a lumii subterane” precizează organizatorii. Expoziția va putea fi vizitată în perioada 7-21 Decembrie 2011, între orele 9-18. Accesul publicului este liber. S. P.



Imaginile dezvăluie frumusețile unor locuri rare

Oncohelp

Miercuri, 7 decembrie, de la ora 18, la Centrul Regional de Afaceri Timișoara (vizavi de Sala Olimpia) va avea loc expoziția de pictură intitulată Prin artă, luptăm împotriva cancerului! Lucrările au fost realizate în cadrul sedințelor de terapie prin artă de către doamnele din cadrul Grupului de Suport „Violeta” al Pacienților Diagnosticate cu Cancer la Sân aparținând Asociației OncoHelp Timișoara și de către bolnavii internați la Secția de Radioterapie a Spitalului Municipal Timișoara, membri ai Grupului de Suport „Curcubeul” al Asociației Împotriva Cancerului. D. S. BARBU

Casa armânească

• Spectacol balcanic la Timișoara

„Fara armână (make-don-armână)” - Filiala Banat organizează sâmbătă, 3 decembrie, ora 16,30, în sala Filarmonicii Banatul din Timișoara, evenimentul intitulat „Casa noastră armânească”. Sunt invitați să participe toți cei care vor să se bucure împreună de fascinanta lume culturală a armânilor. Pe scenă vor evolua artiști din aproape toate țările balcanice, acolo unde armânii se simt de mii de ani ca acasă: Albania, Bulgaria, Grecia, Macedonia, Serbia și, desigur, România. „Structura acestui eveniment nu este una obișnuită, pentru că vrem să

scoatem în evidență contribuția esențială a armânilor la progresul și prosperitatea comunităților în care au trăit. Secvențele video derulate în spațiul dedicat evenimentului ne vor aduce aminte de figurile unor mari armâni, fii ai comunității, buni cetățeni și patrioți. Acestea sunt valori azi pierdute”, precizează Eugen Matzota, regizorul spectacolului. „Pentru mine, armânul este deja un cetățean european, pentru că dintotdeauna a gândit european, neîngrădit de granițe” subliniază Steryiu Toza, președintele Filialei Banat al Fărei armâne (makedon-armână). S. P.

„Mâncăm prost pentru că nu avem informație”

• Interviu cu nutriționistul Mihaela Bilic

Mihaela Bilic s-a aflat timp de 2 zile la Timișoara unde și-a lansat ultima carte și s-a întâlnit cu timișorenii. Un eveniment special a avut loc la Centrul Confidence, unde renumitul nutriționist a vorbit despre tehnici de slăbit și alimente care ne cresc moralul iarna (ciocolata, laptele și banana).

- Sunt, poate, zeci de femei în Timișoara care ar fi dorit să vă întâlnească la această lansare, dar nu au reușit să ajungă. Ce le transmiteți?

- În primul rând faptul că volumul „Sănătatea are gust”, lansat acum, este o carte de familie, o carte în care oricine poate să găsească un sfat, o carte care nu trebuie citită din scoarță în scoarță o dată, chiar dacă ea pare mare și te poate inhiba un pic. De fapt, înăuntru sunt 55 de capitole care abordează în termeni prietenoși și simpli toate aspectele și implicarea pe care o are mănecarea în viața noastră de zi cu zi. Deci avem nevoie de 10-12 pagini să citim despre diferite situații, de exemplu, dacă avem o indigestie, dacă suntem răciți, sau dacă avem vreo boală de tip hipertensiune sau diabet. Sunt și capitole dedicate așa

ziselor slăbiciuni, despre cum să putem să ne păstrăm kilogramele într-o vacanță all inclusive, sau după sărbătorile de Crăciun. E un mod de abordare prietenos în care eu am încercat să uit că sunt medic și să vin către oameni cu o informație onestă, o informație care să aibă totuși un suport științific și pe care apoi să o poată folosi în viața de zi cu zi. Altfel, în media se întâmplă un fenomen ciudat, un fel de paranoia, legat de mănecare și mi se pare că, de-a adevăratelea, oamenii în acest moment au nevoie de informația care să creadă și care să le simplifice viața și nu să-i sperie.

- Merg românii la nutriționist atât cât ar trebui?

- Nu cred că mersul la nutriționist ar trebui să fie obligatoriu. Ar trebui să pri-

mim aceste informații de bază despre nutriție încă din timpul școlii. Cunoștințele despre mănecare și modul corect de a pregăti mănecarea trebuie să fie făcute la școală și, obligatoriu, respectate în familie, pentru că altfel, în momentul în care ajungi la nutriționist putem spune că ai deja o problemă, așa că, dacă ar fi să modificăm ceva sau să facem un lucru important, ar trebui să ne întoarcem un pic spre cei șapte ani de acasă. În lipsa unei educații pe nutriție și cu această, până la urmă, presiune din partea mediei și a industriei alimentare, s-ar putea până la urmă să se profite de ignoranța noastră și să mâncăm prost pentru că nu avem informație.

- Ce urmează?

- Neapărat trebuie să găsim o cale prin care să împlinesc această dorință a mea de a ajunge la oameni înainte ca ei să aibă o problemă. Cred că, din păcate, acum segmentul este din ce în ce mai tânăr și cred că ar trebui să ajung mai degrabă la copii decât la părinți, pentru că părinții au deja idei preconcepute. Aș vrea neapărat ca activitatea mea să fie îndreptată spre educație și spre copii. Va urma cu siguranță o carte dedicată copiilor. Pentru că acolo și informația și explicațiile vin pe un teren pur, și s-ar putea ca prin intermediul copiilor să-i educăm și pe părinți și pe bunici.

DELIA S. BARBU

