URBEA MEA, proiect dezvoltat de agenția de publicitate artON media // www.artonmedia.ro

ALBA IULIA | AIUD | BLAJ | SEBEȘ

urbea mea.ro

REVISTA TA URBANĂ
nr.2, an XI, (nr. 68), 15 Apr - 15 Mai 2025, 32 pagini
www.urbeamea.ro
GRATUIT



Descoperă evenimentele care nu merită să fie ratate
EVENIMENTE p.12

Laura Precup - Clinica Prevent
INTERVIU p.16

Descoperă filmul lunii
CINEMA p.26

SÂMBĂTĂ, 17 mai

11:00 FETIȚA CU CHIBRITURI, regia Oana Leahu
Teatrul Clasic *Ioan Slavici* Arad, Trupa Marionete
Spectacol de teatru pentru copii / 3+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 50 min.

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

18:00 TZUKI ȘI TATI, regia Florin Piersic jr.
Teatrul Dramaturgilor Români București
Spectacol de teatru / 16+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h 10 min.

19:30 SPECTACOLELE LUI PRICHINDEL
Vernisaj expoziție de păpuși și decoruri
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

20:00 TERTIUM ~~NON~~ DATUR, regia Silviu Purcărete
Coproducție Teatrul *Odeon* București
și Centrul Cultural Municipal *George Coșbuc* Bistrița
Spectacol de teatru / 14+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 2h 5 min.

DUMINICĂ, 18 mai – EVENIMENTE ÎN AER LIBER

11:00 PUNGUȚA CU DOI BANI, regia Cristian Mitescu
Compania *Muschetarii* București
Spectacol de teatru pentru întreaga familie
Piața Cetății / 45 min.

12:00 LUMEA PĂPUȘILOR GIGANT
Teatrul pe roți Arad
Paradă păpuși și marionete gigant
Piața Cetății / 30 min.

12:30 RED CIRCLE AND FLOWER SHOW
Elementz Art, Italia
Acrobație la înălțime
Piața Cetății / 20 min.

13:00 PINOCCHIO, regia Cristian Mitescu
Compania *Muschetarii* București
Spectacol de teatru pentru întreaga familie
Piața Cetății / 45 min.

17:00 LUMEA PĂPUȘILOR GIGANT
Teatrul pe roți Arad
Paradă păpuși și marionete gigant
Piața Cetății / 40 min.

18:00 MAGIC MARIONETTES SHOW
Kabaré Púpala Marionetas, Germania
Spectacol non-verbal pentru întreaga familie
Piața Cetății / 45 min.

19:00 RED CIRCLE AND FLOWER SHOW
Elementz Art, Italia
Acrobație la înălțime
Piața Cetății / 20 min.

19:30 LA VIDA ES CARNAVAL
BIU MARQUETTI & BAND
Concert
Piața Cetății / 1h 15 min.

21:00 IN RHYTHM – THE PULSE OF FIRE
Fire Theatre Company, Bulgaria
Spectacol alegoric cu foc
Piața Cetății / 40 min.

LUNI, 19 mai

10:00 COLAJUL LUI GUGUȚĂ, regia Victor Ștefaniuc
Teatrul Municipal de Păpuși *Guguță* Chișinău
Spectacol de teatru pentru toate vârstele
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 45 min.

10:00 SCENOGRAFIA DE TEATRU
Atelier susținut de scenografa conf. univ. dr. **Alina Herescu**
Liceul de Arte *Regina Maria* Alba Iulia / 2h

11:00 REGELE LEU, regia Andrei și Andreea Grosu
Teatrul de Animație *Țăndărică* București
Spectacol de teatru pentru copii / 4+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 1h

11.00 FICȚIUNE ȘI AUTOFICȚIUNE
FERENIKE, de **Doina Ruști**
Conferință și lansare de carte cu **Doina Ruști**
Sala Senatului a Universității *1 Decembrie 1918* din Alba Iulia / 75 min.

11:00 TEATRU DE UMBRE
Atelier susținut de actorul-păpușar **Marin Fagu**
Școala Gimnazială *Vasile Goldiș* Alba Iulia / 50 min.

11:00 AMBULART
Atelier de mânuire susținut de marionetiștii **Nuți și Sorin Dorobanțu**
Școala Gimnazială *Avram Iancu* Alba Iulia / 50 min.

12:00 STUDIUL TEATRULUI CA OPȚIONAL ÎN ȘCOLI ȘI LICEE
Conferință susținută de lector univ. dr. **Georgiana Dinescu**
Școala Gimnazială *Avram Iancu* Alba Iulia / 50 min.

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

17:30 18 ANI DE FESTIVAL
Vernisaj expoziție de afișe
Foaier Casa de Cultură a Studenților

18:00 MOBILĂ ȘI DURERE, regia Cristian Ban
Teatrul *Andrei Mureșanu* Sfântu Gheorghe
Spectacol de teatru / 16+
Casa de Cultură a Studenților / 1h 50 min.

18:00 – 20:00 SPECTACOLELE LUI PRICHINDEL
Expoziție permanentă de păpuși și decoruri
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

20:00 EINE KLEINE NACHTMUSIK,
un spectacol de Gigi Căciuleanu
Coproducție Teatrul unteatru București,
Artproduction Foundation & Gigi Căciuleanu
Romania Dance Company
Spectacol de teatru coregrafic/ 14+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h

MARȚI, 20 mai

10:00 SPIRIDUȘUL VOINIC, regia Andreea Roxana Bolovan
Teatrul de Păpuși *Puck* Cluj-Napoca
Spectacol de teatru pentru copii / 3+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 45 min.

10:00 ELEFĂNȚELUL CURIOS, regia Geo Balint
Teatrul pentru Copii și Tineret *Colibri* Craiova
Spectacol de teatru pentru copii / 3+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 55 min.

10:00 SCENOGRAFIA DE TEATRU
Atelier susținut de scenografa conf. univ. dr. **Alina Herescu**
Liceul de Arte *Regina Maria* Alba Iulia / 2h

11:00 – 20:00 18 ANI DE FESTIVAL
Expoziție permanentă de afișe
Foaier Casa de Cultură a Studenților

11:00 STUDIUL TEATRULUI CA OPȚIONAL ÎN ȘCOLI ȘI LICEE
Conferință susținută de actrița și managerul **Gabriela Lungu**
Școala Gimnazială *Avram Iancu* Alba Iulia / 50 min.

11:00 AMBULART
Atelier de mânuire susținut de marionetiștii
Nuți și Sorin Dorobanțu
Școala Gimnazială *Avram Iancu* Alba Iulia / 50 min.

11:00 HAROLD – IMPROVIZAȚIA CA ARTĂ A POVESTIRII
Atelier susținut de actorul conf. univ. dr. habil **Ioan Ardelean**
Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan* Alba Iulia / 2h

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

12:30 GHID EXPERIENȚIAL DE CREAȚIE CONȘTIENTĂ
Forme de cunoaștere unitară în flux, de **Alina Herescu**
SCENOGRAFI(C)A CREAȚIEI CONȘTIENTE
ÎNTRE ESENȚĂ ȘI PERSONALIZARE, de **Alina Herescu**
Lansări de carte
Art Cafe / 30 min.

17:00 FEMEIA CA UN CÂMP DE LUPTĂ, regia Daniela Lemnaru
Universitatea de Arte Târgu Mureș
Spectacol de teatru / 14+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h 20 min.

18:00 – 20:00 SPECTACOLELE LUI PRICHINDEL
Expoziție permanentă de păpuși și decoruri
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

18:00 PĂRINȚI, regia Cristian Ban
Teatrul *Metropolis* București
Spectacol de teatru / 12+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 1h 40 min.

20:00 FALSA SERVITOARE, regia Alexandru Mâzgăreanu
Teatrul *Maria Filotti* Brăila
Spectacol de teatru / 15+
Casa de Cultură a Studenților / 1h 50 min.

MIERCURI, 21 mai

10:00 TEATRU DE UMBRE
Atelier susținut de actorul-păpușar **Marin Fagu**
Școala Gimnazială *Vasile Goldiș* Alba Iulia /50 min.

11:00 PINGUINII ÎN ALERTĂ, regia Béres László
Teatrul de Copii *Arlechino* Brașov
Spectacol de teatru pentru copii / 6+
Casa de Cultură a Studenților / 55 min.

11:00 – 20:00 18 ANI DE FESTIVAL
Expoziție permanentă de afișe
Foaier Casa de Cultură a Studenților

11:00 CUIBUL DE CLOVNI, regia Mihai Gruia Sandu
Teatrul *Toma Caragiu* Ploiești
Secția Teatrul de Animație pentru Copii și Tineret *Imaginario*
Spectacol de teatru non-verbal / toate vârstele
Teatrul de Păpuși Prichindel / 50 min.

11:00 AMBULART
Atelier de mânuire susținut de marionetiștii
Nuți și Sorin Dorobanțu
Școala Gimnazială *Avram Iancu* Alba Iulia / 50 min.

11:00 HAROLD – IMPROVIZAȚIA CA ARTĂ A POVESTIRII
Atelier susținut de actorul conf. univ. dr. habil **Ioan Ardelean**
Liceul de Arte *Regina Maria* Alba Iulia / 2h

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

12:30 TERAPIA PRIN INTERMEDIUL ARTELOR LA COPII, de **Georgiana Dinescu**
Lansare de carte
Art Cafe / 30 min.

17:00 THE ROOM OF MEMORIES – Katastrofa Clown
Andrea Fedi, Italia
Spectacol non-verbal pentru întreaga familie
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h

18:00 – 20:00 SPECTACOLELE LUI PRICHINDEL
Expoziție permanentă de păpuși și decoruri
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

19:00 FAMILY.EXE, regia Mimi Brănescu
Teatrul Municipal *Lucia Sturdza Bulandra* București
Spectacol de teatru / 16+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 1h 50 min.

JOI, 22 mai

10:00 TEATRU DE UMBRE
Atelier susținut de actorul-păpușar **Marin Fagu**
Școala Gimnazială *Vasile Goldiș* Alba Iulia / 50min.

11:00 HAROLD – IMPROVIZAȚIA CA ARTĂ A POVESTIRII
Atelier susținut de actorul conf. univ. dr. habil **Ioan Ardelean**
Liceul de Arte *Regina Maria* Alba Iulia / 2h

11:00 – 20:00 18 ANI DE FESTIVAL
Expoziție permanentă de afișe
Foaier Casa de Cultură a Studenților

11:00 DETECTIVI PE PORTATIV, regia Cristian Gheorghe
Teatrul pentru Copii și Tineret *Gulliver* Galați
Spectacol de teatru pentru copii / 10+
Casa de Cultură a Studenților / 1h 30 min.

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

18:00 MICUL PRINȚ, cu Oana Pellea și Lari Giorgescu
Asociația *GOONG* București
Spectacol de teatru / 12+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 1h 20 min.

18:00 – 20:00 SPECTACOLELE LUI PRICHINDEL
Expoziție permanentă de păpuși și decoruri
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

20:00 O INTERVENȚIE, regia Radu Iacoban
Teatrul *Act* București
Spectacol de teatru / 16+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h 30 min.

VINERI, 23 mai

11:00 CINE ESTE MARY P.?, regia Alexandru Mihaescu
Teatrul de Copii și Tineret *Merlin* Timișoara
Spectacol de teatru pentru copii / 5+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h 15 min.

11:00 – 20:00 18 ANI DE FESTIVAL
Expoziție permanentă de afișe
Foaier Casa de Cultură a Studenților

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

18:00 CHIRITZA ÎN CONCERT, spectacol concert de Ada Milea
Teatrul Național Cluj-Napoca
Spectacol concert / 12+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 1h 5 min.

18:00 – 20:00 SPECTACOLELE LUI PRICHINDEL
Expoziție permanentă de păpuși și decoruri
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

20:00 HEDWIG AND THE ANGRY INCH, regia Răzvan Mazilu
Teatrul *Stela Popescu* București
Musical / 18+
Casa de Cultură a Studenților / 1h 30 min.

www.fitab.ro
teatrulalba.ro

DPN INSTAL
SOLUTIA TA IN INSTALATII

INSTALAȚII SANITARE
INSTALAȚII TERMICE
EXTINDERE REȚELE
INSTALAȚII CLIMATIZARE
BRANȘAMENTE

0720 004 764
www.dpninstal.ro
dpn_instal@yahoo.com
Str. Detunata, nr. 37, Alba Iulia

Cumpără acum, plătește mai târziu prin tbi bank

Evenimente p.12-13
Interviu ..... p.16 - 23
Cinema ..... p.26 - 27

revistă lunară editată de **artON MEDIA**
www.artonmedia.ro // office@artonmedia.ro
ISSN **2501-2479** // ISSN–L **2501-2479**
Nr. 2, an XI (nr. 68), 15 Apr - 15 Mai 2025
tiraj: 2000 exemplare, 32 de pagini

Publicitate: **0748-910-569**
e-mail: contact@urbeamea.ro
Director/DTP: **Bogdan PĂUNESCU**
Reporter urban: **Daniela STOIA**
Distribuție: **Ciprian IGHIAN**

Dacă dorești să semnalezi un eveniment, trimite-ne un e-mail la adresa **local@urbeamea.ro** sau lasă-ne un mesaj pe pagina noastra de facebook, **fb.com/urbeamea.**
Dacă vrei să știe toată lumea de evenimentul tău, anunță-ne și pe noi de el!
Redacția Urbea Mea nu își asumă responsabilitatea pentru modificările survenite ulterior!



#Există viață și după alegeri?

Editorial scris de **Bogdan Păunescu**
Director Revista Urbea Mea

editorial

Să nu filozofăm prea mult și prea tare... la alegerile prezidențiale din luna mai va fi vorba despre o alegere clară, între o Românie modernă și sincronizată cu țările dezvoltate, din punct de vedere economic... și o Românie în care așa zisul suveranism, de fapt un cinic joc de putere, bazat pe nostalgiile ceaușiste, va avea rolul de a-ne- stinge lumina, făcându-ne să semănăm cu Rusia, Belarus, Iran, Coreea de Nord, șamd!

Să fim serioși, Președintele e important, dar nu cu un guvern ostil... nu poate demite primul ministru și/sau miniștri și nu poate crește pensii, salarii, ajutoare sociale!
De aceea, Președintele independent este un mit, vândut pe post de acadele, oamenilor nemulțumiți de (ne)realizările partidelor politice!
Președintele care candidează ca să se dea la o parte, în favoarea piticului pro rus, cu pantaloni roșii... este doar o minciună sfruntată, aruncată în fața celor care nu cunosc de loc arhitectura sistemului politic din România!
Nuuu, președintele, de unul singur nu are absolut niciun rol în viața și strategia economică a României!
Europa este casa noastră și acolo vrem să rămânem, majoritatea dintre noi... și să construim o țară puternică și dezvoltată, respectată de toți!
Mi se pare, la modul pur ideatic și relaxat... că Președintele trebuie să aibă prestanță și echilibru, să aibă coloană vertebrală și un program minimal, sincronizat cu guvernul!

Degeaba te dai tu MAGA, când ai fost, pe rând Che Guevara, social liberal a la Tony Blair, ai votat cu liberalii, tu fiind purtător de cuvânt al lui Geoană, ai luat cetățenia sârbă, pentru că ai inundat mii de hectare din sudul României și ești și mare fan Erdogan, un autocrat dur, care își bagă, ca Putin, criticii-de pe Facebook-la pușcărie!
Mai bine ne spuneți, domnilor suveraniști, cui vreți să dați cheile României?? Ahhh... nu ați mai lua niciun vot, dacă ați spune adevărul?
Pentru că s-ar vedea că nu iubiți deloc Țara, este doar un joc de putere, unde stați cu mâna întinsă, la cine vă dă mai mult vouă... nu nouă!
Mulțumim, nu!

CAROLINA MALL

EXPERIENȚĂ

Culinară

DE NEUITAT, PENTRU FIECARE GUST



Rimini · ANTIK · CARTOFISSERIE · SPARTAN · KFC · PIAZZA pizza al taglio

FRY DAY · DONUTERIE · FAST FOOD ZHANG · Pep & Pepper · Mesopotamia

0731-376-061 | 0358-401-182 | www.agrosilva.ro | bogdandaramus@agrosilva.ro

Husqvarna

SC AGRO-SILVA SRL
distribuitor autorizat

2025

Husqvarna Automower®



NOU

Gazon perfect cu tehnologie cu și fără cablu de perimetru

Agro-Silva
Soluții pentru oameni gospodari

Faceți cunoștință cu noile modele Automower care se alătură gamei noastre de mașini de tuns gazon. De la peluze mici, la suprafețe mari și pante abrupte, există o mașină de tuns gazon pentru fiecare grădină.

Campania de primăvară: 01.03-30.06.2025 ®

Sebeș	Alba Iulia	Zlatna	Câmpeni	Aiud	Blaj	Baia de Arieș	Cugir
0258-733-800	0258-815-177	0258-856-441	0258-771-459	0258-861-901	0258-710-778	0258-775-111	0258-753-907

Tu ce faci astăzi?

descoperă evenimentele din Alba Iulia, **online** pe **urbeamea.ro**



17.05.2025: Formația Nelu Popa și Aurel Tămaș

Seară de neuitat cu Nelu Popa și Aurel Tămaș!
Te invităm la un spectacol plin de muzică și voie bună!
17.5.2025 ora 21:00
Preț bilet: 150
Preț special pentru primele 100 bilete: 120 lei
Locație: Terasa Viilor
Rezervări: 0773755007
Nu rata cea mai frumoasă petrecere!



29.05.2025: Zilele nZEB Alba Iulia 29-31 mai 2025

Inițiativa #nZEBRoadshow continuă și ajunge anul acesta în inima Transilvaniei, la Alba Iulia! Timp de trei zile, Piața Cetății devine centrul dialogului despre construcții sustenabile, clădiri eficiente energetic și soluții pentru un viitor verde. Evenimentul aduce împreună experți în domeniul construcțiilor, furnizori de tehnologii inovatoare, autorități publice, dezvoltatori, arhitecți, studenți, tineri și publicul larg.
Ce vei găsi la Zilele nZEB Alba Iulia 2025:
• Consultanță gratuită cu experți din industrie; • Demonstrații practice cu tehnologii de ultimă generație; • Ateliere interactive pentru tineri și copii
• Oportunități de networking cu profesioniști și decidenți; Informații utile pentru cei care vor să construiască sau să renoveze sustenabil;



08.06.2025: Stand-up comedy cu Mihai Bobonete în Alba Iulia

În noul spectacol de stand-up comedy, "Life is Life", Mihai Bobonete aduce pe scenă o serie de întâmplări amuzante și pline de viață, inspirate din experiențele cotidiene. Cu umorul său autentic și stilul caracteristic, Bobonete reușește să transforme situațiile obișnuite în momente de râs pe cinste. Ca și anul trecut, spectacolul va fi deschis de prietenul și colegul său de scenă, Mihai Rait, pregătind terenul pentru o seară plină de bună dispoziție.
Spectacol interzis sub 16 ani. Limbaj explicit pe alocuri.

Bilete gasiti aici pe www.bilete.mihaibobonete.ro

COFETĂRIA

CORINA

ARTIZANI DE AMINTIRI



îndulcim evenimentul tău!

comenzi la **0752-118-675**

cofetaria_corina | COFETARIA CORINA | cofetaria.corina



Nova Dental cabinet stomatologic

dr. Nicoleta Cristea

Consultaţii stomatologice periodice

Igienă orală şi **curăţare** profesională

Laserterapie

PROGRAMĂRI: 0721-930-038

Strada Arieşului Nr 16A, cartier Ampoi 3, Alba Iulia



PADRE'S BARBER SHOP

TUNS FAIN

ÎNGRIJIRE BARBĂ

ÎNGRIJIRE ŞI ÎNTREŢINERE

Bld. Transilvaniei Nr. 9, bl.20 TURN, sc.1, et. parter, ap.1, Alba Iulia, jud. Alba

0358-409-928 www.padres.ro barbershop@padres.ro

De vorbă cu dr. Laura Precup de la Clinica Prevent din Alba Iulia

Interviu scris de Daniela Stoia

interviu

Clinica Prevent din Alba Iulia, alături de pacienți, aparținători și comunitate, cu o nouă formă de psihoterapie, cea de grup!



citește interviul complet și **online** pe **urbeamea.ro**

Pornind de la principalele provocări, tulburări și afecțiuni cu care se confruntă majoritatea pacienților care le ajung în cabinet, specialiștii secțiilor de Psihiatrie și Psihologie medicală ai Clinicii Prevent din Alba Iulia au pus la punct un nou sistem de psihoterapie. Nou pentru Alba Iulia, pentru că el funcționează, cu succes, de multă vreme, mai cu seamă în străinătate, și mă refer la terapia de grup.
Mult mai accesibilă financiar, cu multiple beneficii, psihoterapia de grup propusă de cei de la Clinica Prevent are în vedere nu doar pacientul, ci și pe aparținători. Iar odată depășită situația de criză, suferința, indiferent dacă este cea proprie sau provocată de cea a celui de lângă noi, oferă variante de suport pe termen lung, pentru menținerea stării de sănătate psihică și emoțională, închizând cercul suport cu ultimul grup „țintă” pentru oricare dintre noi, cel de dezvoltare personală.

Laura Precup: Psihoterapia de grup nu exclude terapia individuală și nici pe cea medicamentoasă, dacă și acolo unde este cazul. Vine ca o completare fericită, o soluție pentru a întregi formula care asigură succesul celorlalte două modalități de intervenție.

Întâlnirile au loc săptămânal, cu o durată medie de o oră și jumătate, fiind conduse de unul sau doi specialiști din echipa Clinicii Prevent. Tarif: **130 de lei**. Pentru înscrieri puteți folosi numărul de telefon: **0749 785 643**.

***Șase specialiști, șapte grupuri suport și tot atâtea variante pentru a te face bine și a rămâne bine! Cu tine și cu cei din jurul tău, indiferent de poziția din care te lupți cu depresia, anxietatea, adicțiile, bullying-ul etc.**

Revista Urbea Mea www.urbeamea.ro

Grupul AJUTOR

Se adresează, în special, aparținătorilor, celor care au pe cineva drag care suferă de orice fel de afecțiune ori tulburare psihică, incluzând aici: alcoolismul, dependența de droguri, jocuri de noroc, depresia, anxietatea, demența etc.

Dr. Laura Precup, specialist în psihiatrie și psihologie, este cea care îi va ghida pe aceștia prin hățișul de emoții, pornind de la informarea corectă privind fiecare tip de afecțiune, până la metodele corecte de raportare la situații particulare, de răspuns și de reacție, astfel încât cei care formează rețeaua suport a celui bolnav să-și conserve, pe de-o parte, propria sănătate, și să poată oferi suport real, calitativ și eficient celui direct afectat.



Dr. Laura Precup

„Majoritatea pacienților nu vin singuri în cabinet, vin însoțiți de familie, la insistențele familiei. Aparținătorii sunt primii care observă schimbarea la cei pe care îi iubesc. Grija, nevoia de a-i ști în siguranță, neputința de a-i ajuta, toate duc la o suferință greu de gestionat și care, de multe ori, rămâne neverbalizată, neadresată. Un exemplu în acest sens l-am întâlnit de curând. Familie tânără. Soția primește un diagnostic crâncen, cancer. Amândoi, distruși. Ea intră în sistemul de tratament, unde se întâlnește cu alți bolnavi, unii aflați în remisie, are ocazia să vadă cum se duce boala, să audă sfaturi, să vadă că există viață și după cancer. Se instalează speranța, determinarea de a învinge boala. Psihic, este mult mai bine comparativ cu soțul care nu reușește să găsească mecanismul de supraviețuire în contextul noii situații. El nu are sistemul suport de care se bucură ea, prin contactul cu cei aflați în aceeași suferință. El trebuie să fie puternic, nimeni să nu-i știe baiul, nu-i așa? Nu, nu-i așa! Lucrurile nu trebuie să rămână așa, iar grupul AJUTOR! este cel mai bun loc pentru a fi înțeles, auzit, susținut, sprijinit și informat, într-un mediu în care nu mai ești singur în încercarea ta!", **spune dr. Laura Precup.**

Totodată, grupul este deschis tuturor celor care au nevoie de răspunsuri privind propria stare de sănătate mintală, ori cea a celor dragi, transferul de informații, discuțiile despre tratamente, medicamente, auto-ajutor și îngrijirea de sine având loc într-un loc sigur, unde ventilarea frustrărilor emoționale este nu doar indicată, ci și recomandată.

Dintre obiectivele particulare ale grupului suport: prezentarea simptomatologiei pe care pacientul/aparținătorul poate nu o recunoaște; oferirea de informații legate de evoluție, prognostic, tratament; reducerea stigmatizării, dar și modalități de a îmbunătăți viața personală, socială și profesională a pacientului; expunerea opțiunilor de tratament medicamentos, precum și prezentarea posibilelor efecte adverse ale acestora.

Copleșit? Simți că ceva nu mai este chiar în regulă și începi să pierzi controlul? Vino la AJUTOR! În fiecare zi de joi, la ora 15.30.



Dr. Andreea Sima



Dr. Dalia Retegan

Grupul STOP ADICȚII

Grup de terapie pentru persoanele care se confruntă cu dependența de substanțe sau cu dependențele comportamentale, cum ar fi jocurile de noroc.

Echipa formată din dr. Andreea Sima și psiholog Dalia Retegan se va concentra pe educația psihologică ca instrument principal în procesul de recuperare.

Participanții primesc informații esențiale despre natura dependenței, mecanismele acesteia și strategiile eficiente de gestionare a comportamentelor aditive.

„Adicțiile, de orice natură, izolează individul, îl îndepărtează de familie, iar pierderea autocontrolului, odată conștientizată, aduce o suferință suplimentară. Dar acolo, în momentul de conștientizare, stă decizia de a face ceva pentru a-și recăpăta libertatea, până la urmă. Și nu, nu e indicat să încerci singur. Așa cum nu te operezi singur pe cord, să spunem, așa cum nu îți tratezi singur o măsea care te doare, așa nici dependențele nu trebuie să le duci/elimini singur. Grupul ADICȚII este una dintre opțiunile tale, pe un drum pe care e mai ușor să mergem împreună, și pe care, tot împreună, putem rămâne în control, sărbătorind fiecare bornă temporară care marchează distanța parcursă de la punctul 0, echipați fiind cu toate tehnicile și suportul de care avem nevoie pentru a rămâne învingători. Recuperarea dintr-o dependență începe cu dorința sinceră de a fi ajutat. Propria voință are rol vital, dar uneori se întâmplă să nu fie de ajuns. În acest moment, grupul de suport vine în ajutorul dumneavoastră. Ai vrea să înfrunți adicția într-un mediu unde poți fi tu însuți? Te invităm să faci parte din grupul nostru de suport. Nu vei fi judecat, doar ascultat. Împreună, vom găsi soluții care să te ajute să îți redobândești controlul. Contactează-ne și fă primul pas.", transmit coordonatoarele grupului.

Dintre obiectivele particulare ale grupului suport: înțelegerea mecanismelor psihologice ale dependenței și impactul acestora asupra vieții personale și asupra vieții de familie; învățarea strategiilor de prevenire a recăderilor și de gestionare a impulsurilor; creșterea conștientizării legăturii dintre gânduri, emoții și comportamente; oferirea instrumentelor de reziliență și dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor.

Ești dependent și te-ai săturat să nu mai fii tu cel care decide în privința propriilor acțiuni? Vino la STOP ADICȚII, în fiecare zi de luni, de la ora 12:00.

Grupul NO BULLYING



Dr. Miriam Morar

Acest grup de psihoterapie este destinat adolescenților (11–17 ani) care au trecut prin experiențe de bullying sau care învață într-un mediu în care sunt expuși la această formă de abuz. Alături de psihologul Miriam Morar, într-un mediu protejat și prietenos, participanții vor dezvolta abilități cognitive, emoționale și comportamentale esențiale pentru a-și crește stima de sine și reziliența. Grupul se va concentra pe psihoeducație, strategii de rezolvare a conflictelor și comunicare asertivă, oferind membrilor instrumentele necesare pentru a face față situațiilor sociale dificile.

„*Tu ești singurul care îți poate defini identitatea! Dacă nu îți spui tu cine ești, alții o vor face în locul tău. Nu lăsa bullying-ul să îți dicteze imaginea de sine! În grupul nostru de terapie vei găsi sprijinul necesar pentru a-ți recăpăta încrederea, a-ți redescoperi forța interioară și a arăta lumii cine ești cu adevărat. Hai alături de noi și construiește-ți propria poveste!*”, îndeamnă psihologul Miriam Morar.

Dintre obiectivele particulare ale grupului suport: creșterea stimei de sine: consolidarea identității de sine și a încrederii; dezvoltarea strategiilor de rezistență: însușirea unor tehnici eficiente de rezolvare a conflictelor și abilități de comunicare asertivă pentru a face față bullying-ului și altor provocări interpersonale; Psihoeducație: informarea despre dinamica bullying-ului, reglarea emoțională și interacțiunile sociale sănătoase; cultivarea rezilienței emoționale: dezvoltarea conștientizării emoționale și a rezilienței pentru a gestiona stresul, anxietatea și impactul bullying-ului.

NO BULLYING, în fiecare zi de marți, de la ora 17:00.

Grupul relațiilor IMAGO


Dr. Dalia Retegan

Grupul de terapie relațională bazat pe metoda IMAGO oferă un spațiu sigur pentru a explora și îmbunătăți dinamica relațională. Prin tehnici structurate, participanții învață să-și transforme conflictele relaționale în oportunități de creștere și să construiască o conexiune mai profundă. Dalia Retegan, psiholog clinician, este cea care îi va ajuta pe cei în căutarea echilibrului în relațiile personale, profesionale și de cuplu să-și vindece rănile trecutului și să găsească tehnicile pentru o raportare sănătoasă și plină de satisfacții la cei cu care intră în contact.

„*Simți că te lovești mereu de aceleași conflicte în relațiile tale? Îți dorești să înțelegi mai bine de ce reacționezi într-un anumit fel și cum poți comunica mai eficient? Grupul de Terapie IMAGO te ajută să descoperi tiparele inconștiente care îți influențează relațiile și să transformi tensiunile în oportunități de conectare autentică.*”, spune psihologul clinician Dalia Retegan.

Dintre obiectivele particulare ale grupului suport: - învățarea și practicarea dialogului Imago în scopul reconectări în relații; identificarea și vindecarea rănilor emoționale din copilărie; descoperirea tiparelor relaționale; identificarea de noi abilități de comunicare și dezvoltarea unui stil relațional optim.

IMAGO, în fiecare zi de joi, de la ora 18:30.

Grupul Pași mici, schimbări mari – strategii de gestionare a ANXIETĂȚII ȘI DEPRESIEI

Psiholog Amaria Precup propune terapia prin psihoeducație și exerciții psihoterapeutice de grup tuturor celor care se luptă cu anxietatea ori depresia. În cadrul întâlnirilor săptămânale, participanții vor beneficia atât de informații teoretice despre tulburări, cât și activități practice menite să-i sprijine în gestionarea simptomelor.

„*Fiecare zi poate fi o luptă cu gândurile copleșitoare, fricile neexprimate și senzația constantă de nesiguranță. Este obositor să încerci mereu să ții totul sub control, să ascunzi ceea ce simți sau să te simți neînțeles. Însă vindecarea nu înseamnă să elimini anxietatea cu totul, ci să înveți să o recunoști, să o accepți și să o gestionezi într-un mod sănătos. În acest grup de terapie, vei găsi un spațiu sigur în care să explorezi aceste trăiri, să înveți tehnici eficiente de echilibrare emoțională și să descoperi că nu ești singur în această călătorie.*
Te invităm să te alături grupului nostru de terapie dedicat gestionării anxietății, unde vei găsi un mediu suportiv și confidențial pentru a explora și înțelege mai bine provocările tale emoționale. Participând, vei învăța strategii eficiente pentru a reduce simptomele de anxietate și a-ți îmbunătăți calitatea vieții. Alături de persoane care împărtășesc experiențe similare, vei descoperi resurse interioare și vei dezvolta abilități esențiale pentru a face față situațiilor dificile. Vă aștept cu drag!”, spune psihologul Amaria Precup.

Dintre obiectivele particulare ale grupului suport: înțelegerea mecanismelor cognitive, emoționale și fiziologice care stau la baza tulburărilor de anxietate și depresie, ceea ce contribuie la reducerea sentimentului de neputință și confuzie; dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului și simptomelor, prin tehnici de relaxare, mindfulness și strategii cognitiv-comportamentale, metode practice pentru a controla gândurile negative și reacțiile de anxietate; creșterea sentimentului de autocontrol și autonomie: participanții își dezvoltă planuri personalizate de gestionare a simptomelor, ceea ce le oferă o mai mare încredere în capacitatea de a face față provocărilor; îmbunătățirea relațiilor interpersonale: exercițiile de comunicare asertivă și dezvoltarea abilităților sociale ajută la construirea unor relații sănătoase și la reducerea izolării sociale;-normalizarea experiențelor emoționale și reducerea stigmatizării: împărtășirea experiențelor într-un cadru de grup reduce sentimentul de izolare și oferă sprijin emoțional; consolidarea tehnicilor pentru prevenirea recăderilor: participanții învață să recunoască semnele timpurii ale recidivei și să aplice tehnici eficiente pentru menținerea echilibrului emoțional pe termen lung; îmbunătățirea generală a calității vieții: reducerea simptomelor și îmbunătățirea funcționării zilnice contribuie la o stare generală de bine și la o mai bună implicare în activitățile plăcute și semnificative.

Vino să faci pași mici și schimbări mari, în fiecare zi de luni, de la ora 17.00.



Dr. Amalia Precup

Grupul – Artterapia: tehnica mandalei și arhetipuri feminine

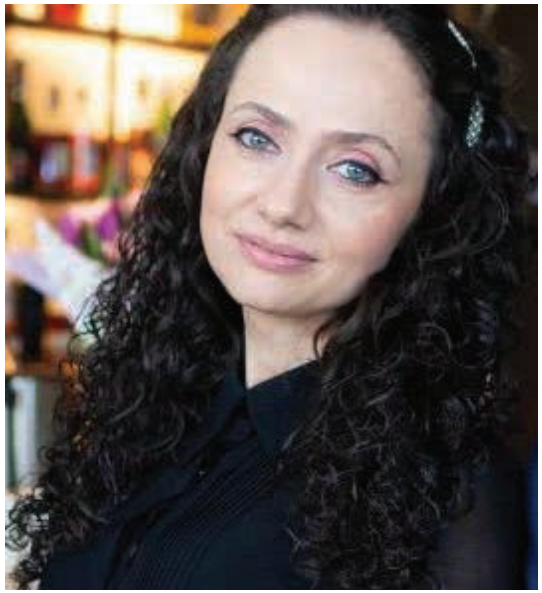
Grup destinat în exclusivitate femeilor, condus de psiholog Amaria Precup. Contribuie la aprofundarea conexiunii fiecărei participante cu feminitatea ei autentică și la echilibrarea energiei masculine și feminine. Procesul creativ al mandalei, alături de reflecție și discuție, va ajuta fiecare participantă să exploreze și să integreze aceste aspecte interioare într-un mod personal și simbolic.

„*Fiecare femeie parcurge propria călătorie, marcată de întrebări, provocări și momente de căutare interioară. Într-o lume în continuă schimbare, echilibrul dintre rolurile pe care le îndeplinim și nevoia de autenticitate devine esențial. Să te cunoști și să te accepți înseamnă să privești cu sinceritate în interior, să îți înțelegi emoțiile, dorințele și vulnerabilitățile, dar și să îți recunoști forța și frumusețea interioară. Este un proces de reconectare cu tine însăți, de eliberare de așteptările impuse și de descoperire a unui spațiu în care poți fi exact așa cum ești.*
Te invit să descoperi puterea arhetipurilor feminine și să te reconectezi cu tine însăți printr-un proces creativ de explorare a emoțiilor, folosind mandala ca instrument de transformare. Alătură-te unui spațiu sigur și inspirațional, unde vei putea înțelege mai profund cine ești și cum îți poți manifesta autenticitatea. Împreună, dăm sens trăirilor noastre și ne regăsim echilibrul interior!”, transmite psihologul coordonator, Amaria Precup.

Dintre obiectivele particulare ale grupului suport: - se creează un spațiu de integrare a forței masculine (structură, acțiune) și a receptivității feminine (intuiție, creativitate); explorarea arhetipurilor feminine ajută la conștientizarea diferitelor aspecte ale sinelui și a rolurilor pe care le jucăm în viața de zi cu zi; identificarea și integrarea trăsăturilor personale prin descoperirea arhetipurilor dominante și latente; prin explorarea simbolurilor mandalelor și a arhetipurilor, femeile accesează resurse interioare pentru vindecare emoțională și spirituală; se lucrează cu traume sau blocaje legate de feminitate, maternitate, relații și imagine de sine.

Artterapie, în fiecare zi de miercuri, de la ora 17:00.

Grupul de Dezvoltare personală



Dr. Carmen Vârtei

Grupul de dezvoltare personală permite abordarea unor problematici diverse: stres, anxietate, atacuri de panică, stimă de sine scăzută, dificultăți de comunicare și relaționare, gestionarea conflictelor. Interacțiunile dintre membri oferă o bogăție de informații și suport psihologic, grupul dovedindu-se un loc și un instrument cu care se pot lucra și aborda dificultăți și neînțelegeri apărute în cadrul diferitelor relații, din interiorul sau din afara grupului.

„*Nimic nu este imposibil pentru cel care încearcă! Vino in grupul de dezvoltare personală pentru a descoperi ce-a mai bună versiune a ta!*", este îndemnul psihologului Carmen Vârtei, coordonatorul grupului.

Dintre obiectivele particulare ale grupului suport: Învățarea din soluțiile experimentate de ceilalți membri ai grupului; identificarea propriilor comportamente ineficiente sau dezadaptative, a cauzelor și efectelor acestora; învățarea și exersarea unor modalități noi, mai eficiente de relaționare și comunicare; identificarea și valorificarea propriului potențial și a unor resurse, uneori nebănuite; obținerea sentimentului de a fi împreună cu persoane care au trecut prin situații asemănătoare; identificarea modului în care suntem percepuți de ceilalți.

Dezvoltare personală, în fiecare zi de joi, de la ora 18:00.







IMDb 7,2/10
10.132

Contabilul

REGIA: **Gavin O'Connor**

ACTORI: **Cynthia Addai-Robinson, Ben Affleck, J.K. Simmons, Jon Bernthal**

GEN: **Dramă, mister**

DURATA: **132 min**

Premiera în România
25.04.2025

Când fostul ei șef este ucis de asasini necunoscuți, Marybeth Medina, agent al Trezoreriei, este nevoită să îl contacteze pe Christian Wolff pentru a rezolva crima. Cu ajutorul fratelui său înstrăinat, dar extrem de letal, Brax, Chris își pune mintea sclipitoare la treabă și se ajută de câteva metode mai puțin legale pentru a reconstitui puzzle-ul nerezolvat. Pe măsură ce se apropie de adevăr, cei trei atrag atenția unora dintre cei mai nemiloși criminali în viață - toți intenționând să pună capăt căutărilor lor.

descriere preluată de pe www.cinemagia.ro

vezi trailer

Horoscop

Berbec



Se lămuresc multe aspecte financiare și personale pe parcursul acestei luni. În primul rând este bine să-ți revizuiești relațiile cu propria ta persoană și apoi cu ceilalți. Chiar dacă apar stări de spirit neliniștitoare, adoptând un stil de viață potrivit ție în această etapă a vieții vei depăși totul cu brio. În plan financiar, se află Soarele, însă precauția și sfaturile unor specialiști sunt binevenite. Final de capitol vizavi de câștiguri de la și prin alții. Sunt posibile rezolvări financiare.

Taur



O perioadă benefică, pentru că îți poți lămuri chestiuni personale trenante. Strălucești oriunde apari și pentru mulți poți deveni chiar un model demn de urmat. Segmentul financiar este favorizat în această lună, fiind șanse de câștiguri substanțiale. Se conturează o etapă nouă de câștig din munca proprie. Relațiile parteneriale se animă în preajma datei de 12 Mai. Dialoguri importante, anularea unor înțelegeri, separări în cadrul unui cuplu, desprinderi din colaborări profesionale. Hiba acestor tipuri de relații este legată de segmentul profesional.

Gemeni



Relațiile profesionale sunt accentuate în prima parte a lunii, însă mai ales aspecte ascunse ale acestora. Îți va fi clar cine te susține cu adevărat, cine merită în continuare sprijinul și atenția ta. Este important ca în prima parte a lunii să te detașezi de cotidian și încă să meditezi la ce anume vrei să faci mai departe. Relațiile cu ceilalți se îmbunătățesc numai după ce îți îmbunătățești relația cu tine însuți. Investește timp și energie în dezvoltarea ta personală.

Rac



Situații controversate, dialoguri desfășurate în taină, aflarea unor secrete profesionale, dar și personale ale unora din anturajul apropiat, toate acestea alcătuiesc climatul întregii perioade analizate. În prima parte a lunii vei fi în mijlocul atenției, prietenii și susținătorii de la serviciu de asemenea, dar parcă simți că în aer plutește ceva. Pe undeva așa și este, în sensul că există dușmănii ascunse, conflicte mocnite și animozități vechi. Cine pare că acum te susține, de fapt doar adună informații despre tine.

Horoscop

Leu



Parcă ai fi pe o scenă, în care ai rolul principal! Întâlniri și dialoguri cu persoane oficiale, prezentări pe care trebuie să le faci altora. Unele dintre acestea se pot desfășura și în străinătate, departe de locurile natale. Tumultul din segmentul profesional îți poate crea neplăceri acasă, în familie. Ar fi bine să te ocupi și de cei dragi, chiar dacă poate nu vor fi de acord cu acțiunile tale socio-profesionale. Relațiile cu prietenii se animă în a doua parte a lunii.

Fecioară



Rezolvări financiare, final de capitol relațional cu prietenii și rudele, activități intelectuale importante! Se pare că vei avea mult de lucru în această lună, mai ales la serviciu alături de șefi și oficialități conexe. Îți va plăcea să fii în centrul atenției, chiar dacă pe o poziție secundară. Pe de altă parte, este posibil să te implici în diverse forme de școlarizare, să te angrenezi în diverse studii sau să-i înveți pe alții, să le predai din cunoștințele tale. Călătorii multe.

Balanță



Se poate ajunge la un echilibru luni între tine și ceilalți. Relațiile în care ești implicat au nevoie de fundamente noi. Îi vei observa cu totul alți ochi pe cei din preajma ta, fapt pentru este posibil să decizi rapid să renunți sau să schimbi termenii și condițiile de desfășurare a unor colaborări sau a unei relații de cuplu. Diplomația-ți înnăscută și tendința de a aduce echilibrul în viața altora nu mai funcționează ca până acum. Concentrează-te pe interesele tale!

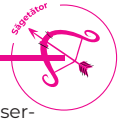
Scorpion



Se mai liniștesc apele în câmpul muncii, astfel că ambientul profesional va fi din ce în ce mai aproape de ceea ce îți dorești tu. Sănătatea se ameliorează, dar este bine să păstrezi măsura în toate. Dialogurile pe teme profesionale și medicale pot fi frecvente și de bun augur. Sectorul partenerial este susținut, iar până pe 20 Mai se vor înteți negocierile și abordarea unor proiecte comune cu alții. Surprizele pot fi de proporții. A doua parte a lunii evidențiază cheltuieli comune cu alții.

Horoscop

Săgetător



Este o perioadă aglomerată la serviciu, cu mult de lucru. Îți va plăcea să fii în centrul atenției, să știi că alții au nevoie de tine și că îți cer în permanență sprijinul pentru orice mărunțiș. Sănătatea este vulnerabilă. Pot intra în discuție analizele și consultațiile medicale. În relația cu persoana iubită și în relația cu copiii se poate ajunge la un consens după o lungă perioadă de tensiuni și nemulțumiri. A doua parte a lunii îți aduce în atenție relațiile parteneriale.

Capricorn



Ești implicat mai mult în relațiile cu cei dragi în prima parte a lunii, lăsând cumva în umbră prietenii și activitățile profesionale. Atmosfera din planul personal începe să se lumineze, dialogurile se vor purta pe tonuri amabile și se va putea ajunge la un consens cu toată lumea. Sigur că mai pot apărea surprize, dar nimic nou sub soare. Păstrează momente pentru hobby-uri și pentru aventuri nevinovate. Astfel, te vei relaxa, vei afla informații noi și, nu în ultimul rând, te vei distra.

Vărsător



Familia și activitățile domestice îți ocupă o bună parte din această lună. Dialogurile sunt importante, cu efecte pe termen lung. Mai pot apărea surprize, dar vei fi suficient de înțelept pentru a rezolva totul cu brio. Unii vor încerca în mod special să te abată de la planurile tale personale sau profesionale. Este o perioadă bună pentru reamenajări domestice, pentru vânzări și achiziționări de bunuri patrimoniale, pentru trasarea unor planuri domestice. Ține cont și de părerile și doleanțele celor dragi.

Pești



Chestiunile financiare vor lua o altă turnură de-a lungul acestei luni. Se pot rezolva datoriile, cheltuielile le vei face cu ceva mai multă ușurință, iar veniturile tale se vor regla într-un anume fel. Nu este vremea marilor investiții sau marilor câștiguri, dar poți trasa planuri în acest sens. Relațiile cu anturajul apropiat sunt dinamice, bine fiind să socializezi cu cât mai multă lume. Călătoriile pe distanțe scurte pot fi frecvente, atât în scop personal, cât și în scop profesional.

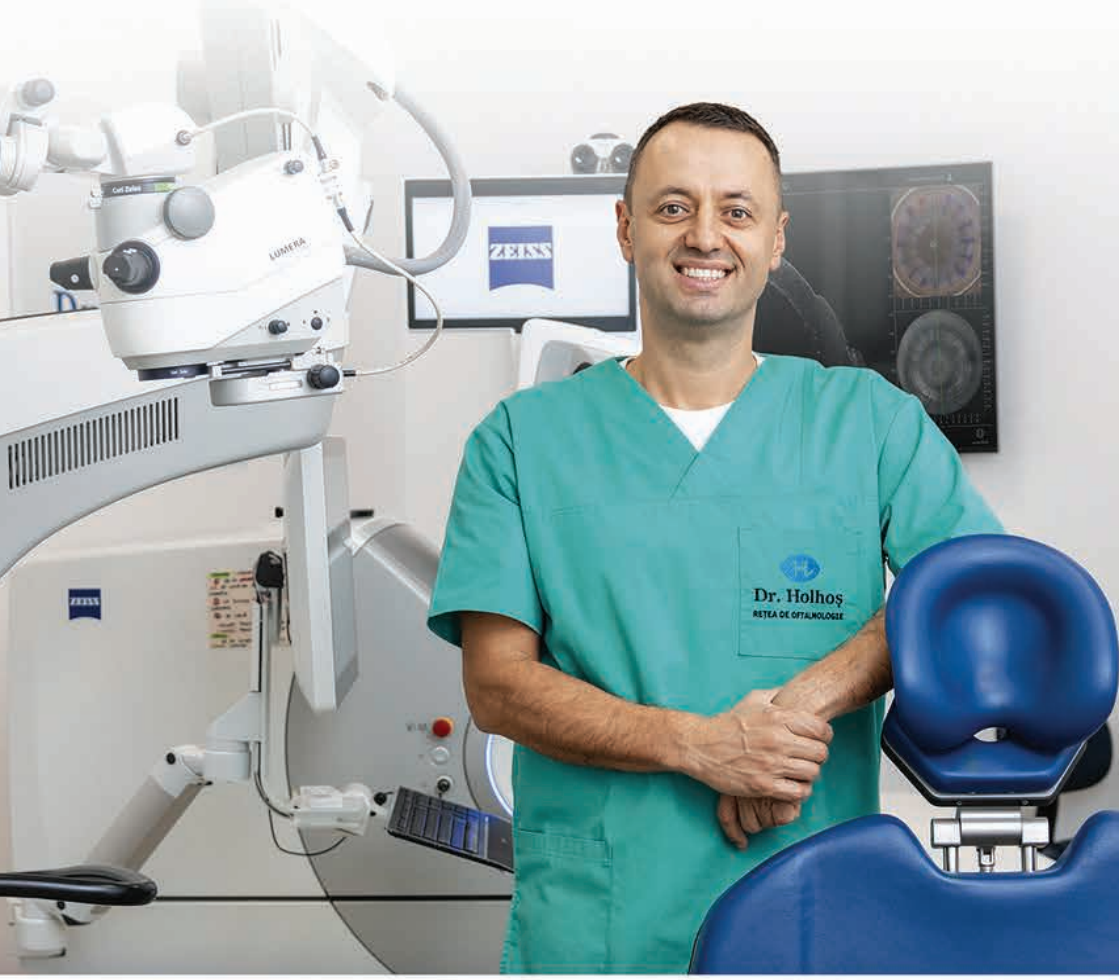
horoscop preluat de pe www.astrocafe.ro



Preferința Nr. 1

a pacienților de oftalmologie din Romania*

* conform studiului „Piața serviciilor de oftalmologie" realizat de către Reveal Marketing Research, iulie 2024.



Dr. Holhoș
REȚEA DE OFTALMOLOGIE

CLINICĂ OFTALMOLOGICĂ: **Cluj-Napoca** 0377 702 882
Sibiu 0377 702 881 Turda 0364 730 109
Târgu Mureș 0365 401 747 Mediaș 0369 422 543
Alba Iulia 0358 104 654

OPTICĂ MEDICALĂ:
Alba Iulia • Aiud • Blaj • Câmpeni • Câmpia Turzii • Cugir
Luduș • Ocna Mureș • Sebeș • Sighișoara • Teiuș • Zlatna