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.1, an XII, (nr. 75), 15 Mai - 15 Iun 2026, 32 pagini

www.urbeamea.ro

GRATUIT



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

Tudor Stanciu - culturist
INTERVIU p.16

Vezi filmul lunii
CINEMA p.26

SÂMBĂTĂ, 16 mai

11:00 **Cafeaua cu tâlc**
Conferință de presă
Art Cafe

12:00 **ZAHARAȘKA ȘI ZĂPADA UITATĂ, regia Lavinia Pop Coman** și **Ana Crăciun Lambru**
Teatrul de Artă București
Spectacol pentru întreaga familie
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h

11:00 – 20:00 **IN MEMORIAM CRISTIAN PEPINO**
Expoziție de fotografie
Foaier Casa de Cultură a Studenților

13:00 **FRICILE MELE, ARIPILE MELE și COPACUL DORINȚELOR ÎMPLINITE**
Atelier de scenografie, **Alina Herescu** - scenograf
Casa de Cultură a Studenților, Sala Oglinzilor

14:00 – 20:00 **CULOARE ȘI POVESTE**
Ianza-Art Inter-Cultural
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Iridescent Gallery Alba Iulia
(str. Anghel Saligny nr. 2G, sc.H)

16:00 **IN MEMORIAM CORNELIU VASILESCU**
Vernisaj expoziție de pictură și grafică
Galeria de Artă a Municipiului Alba Iulia / 30 min.

17:00 **HARAP ALB, regia Dan Tudor**
Teatrul *Ion Creangă* București
Spectacol de teatru pentru întreaga familie
Casa de Cultură a Studenților / 1h 15 min.

18:00 – 20:00 **ARTA COSTUMULUI DE OPERĂ**
Expoziție permanentă de costume de operă
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

19:00 **TREI GENERAȚII, regia Dinu Cernescu**
Teatrul *Odeon* București
Spectacol de teatru / 14+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 2h 50 min. (cu pauză)

DUMINICĂ, 17 mai – EVENIMENTE ÎN AER LIBER

11:00 **MAGIA PĂPUȘILOR**
Teatrul pe roți Arad / Teatrul *Magic Puppet* Cluj-Npoca
Păpuși, marionete gigant / triciclete cu baloane
Piața Cetății / 50 min.

12:00 **BUNUL PROMOROACĂ, regia Ion Ambrosi**
Teatrul *Piciul Julien* Chișinău, Republica Moldova
Spectacol de teatru pentru întreaga familie
Piața Cetății / 45 min.

13:00 **BALERINA'S DREAM**
Compagnie des Quidams, Franța & Compagnia Italento, Italia
Spectacol stradal
Piața Cetății / 20 min.

17:00 **MAGIA PĂPUȘILOR**
Teatrul pe roți Arad / Teatrul *Magic Puppet* Cluj-Npoca
Păpuși, marionete gigant / triciclete cu baloane
Piața Cetății / 50 min.

18:00 **STRADA BALOANELOR DE SĂPUN NR.10**
Teatrul *Magic Puppet* Cluj-Napoca
Spectacol de baloane de săpun
Piața Cetății / 30 min

18:30 **PUNGUȚA CU DOI BANI, regia Dana Bonțidean**
Asociația *Animaart* Cluj-Napoca
Spectacol de teatru pentru întreaga familie
Piața Cetății / 45 min.

19:30 **O GHEARĂ DE AJUTOR, regia Delia Gavlițchi**
Asociația *Zbeng* Cultural Cluj-Napoca
Spectacol de teatru pentru întreaga familie
Piața Cetății / 40 min.

20:30 **BALERINA'S DREAM**
Compagnie des Quidams, Franța & Compagnia Italento, Italia
Spectacol stradal
Piața Cetății / 20 min.

LUNI, 18 mai

11:00 **SÂNZIANA ȘI PEPELEA, regia Cristian Pepino**
Teatrul pentru Copii și Tineret *Gulliver* Galați
Spectacol de teatru pentru copii / 3+
Casa de Cultură a Studenților / 50 min.

11:00 **MICA SIRENĂ, regia Baczó Tünde**
Teatrul de Copii și Tineret *Merlin* Timișoara
Spectacol de teatru pentru copii / 9+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 1h 15 min

11:00 **POVEȘTI ÎN LUMINĂ ȘI CULOARE**
Atelier de teatru de umbre, **Georgiana Dinescu** și **Marin Fagu** - actori păpușari
Școala Gimnazială *Ion Agârbiceanu* Alba Iulia / 50 min.

11:00 **POVEȘTI ÎN MIȘCARE**
Atelier de mânuire marionete, **Nuți** și **Sorin Dorobanțu** - marionetiști
Școala Gimnazială *Ion Agârbiceanu* Alba Iulia / 50 min.

12:00 **Cafeaua cu tâlc**
Conferință de presă
Art Cafe

14:00 – 18:00 **IN MEMORIAM CORNELIU VASILESCU**
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Galeria de Artă a Municipiului Alba Iulia

16:00 **FRICILE MELE, ARIPILE MELE și COPACUL DORINȚELOR ÎMPLINITE**
Atelier de scenografie, **Alina Herescu** - scenograf
Casa de Cultură a Studenților, Sala Oglinzilor

16:00 **CULOARE ȘI POVESTE**
Ianza-Art Inter-Cultural
Vernisaj expoziție de pictură și grafică
Iridescent Gallery Alba Iulia / 30 min
(str. Anghel Saligny nr. 2G, sc.H)

17:30 IN MEMORIAM CRISTIAN PEPINO
Vernisaj expoziție de fotografie
Foaier Casa de Cultură a Studenților / 30 min.

18:00 FĂ TU PRIMUL PAS, regia Andrei Munteanu
Teatrul de Artă București
Spectacol de teatru / 14+
Casa de Cultură a Studenților / 1h

18:00 – 20:00 ARTA COSTUMULUI DE OPERĂ
Expoziție permanentă de costume de operă
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

19:30 IERBAR, regia Radu Afrim
Teatrul Național Târgu-Mureș, Compania *Liviu Rebreanu*
Spectacol de teatru / 14+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 2h 20 min

MARȚI, 19 mai

11:00 NEGHINIȚĂ, regia Geo Balint
Teatrul pentru Copii *Arlechino* Brașov
Spectacol de teatru pentru copii / 5+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 50 min.

11:00 – 20:00 IN MEMORIAM CRISTIAN PEPINO
Expoziție de fotografie
Foaier Casa de Cultură a Studenților

11:00 POVEȘTI ÎN LUMINĂ ȘI CULOARE
Atelier de teatru de umbre, **Georgiana Dinescu** și **Marin Fagu -** actori păpușari
Școala Gimnazială *Ion Agârbiceanu* Alba Iulia / 50 min.

11:00 POVEȘTI ÎN MIȘCARE
Atelier de mânuire marionete, **Nuți** și **Sorin Dorobanțu -** marionetiști
Școala Gimnazială *Ion Agârbiceanu* Alba Iulia / 50 min.

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

14:00 – 18:00 IN MEMORIAM CORNELIU VASILESCU
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Galeria de Artă a Municipiului Alba Iulia

14:00 – 20:00 CULOARE ȘI POVESTE
Ianza-Art Inter-Cultural
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Iridescent Gallery Alba Iulia
(str. Anghel Saligny nr. 2G, sc.H)

16:00 FRICILE MELE, ARIPILE MELE și **COPACUL DORINȚELOR ÎMPLINITE**
Atelier de scenografie, **Alina Herescu** - scenograf
Casa de Cultură a Studenților, Sala Oglinzilor

17:00 DOMNIȘOARA IULIA, regia Andrei și Andreea Grosu
Teatrul unteatru București
Spectacol de teatru / 16+
Casa de Cultură a Studenților / 1h 20 min.

18:30 ARTA COSTUMULUI DE OPERĂ
Vernisaj expoziție de costume de operă
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

19:00 SPIRITUL DE FAMILIE, regia Radu Beligan
Teatrul de Comedie București
Spectacol de teatru / 14+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 2h 15 min.

MIERCURI, 20 mai

11:00 FRUMOASA ȘI BESTIA, regia Oana Leahu
Teatrul Clasic *Ioan Slavici* Arad, Trupa Marionete
Spectacol de teatru pentru copii / 3+
Casa de Cultură a Studenților / 1h 10 min.

11:00 POVEȘTI ÎN LUMINĂ ȘI CULOARE
Atelier de teatru de umbre, **Georgiana Dinescu** și **Marin Fagu -** actori păpușari
Școala Gimnazială *Ion Agârbiceanu* Alba Iulia / 50 min.

11:00 JOACĂ, REACȚIONEAZĂ, CREEAZĂ! sau **THINK FAST, PLAY SMART!**
Atelier de improvizație teatrală**, Ioan Ardelean -** actor
Liceul de Arte *Regina Maria* Alba Iulia / 2h

11:00 KATASTROFA ROCK & FRIENDS - Katastrofa Clown
Andrea Fedi, Italia
Spectacol non-verbal pentru copii / 6+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 50 min.

11:00 – 20:00 IN MEMORIAM CRISTIAN PEPINO
Expoziție de fotografie
Foaier Casa de Cultură a Studenților

11:00 DIN PUNCTUL DE VEDERE FEMININ.
DESTINE ARTISTICE ÎN ROMÂNIA SOCIALISTĂ
Conferință susținută de **Cristina Modreanu**
Lansare de carte *Învinși și învingători. Artiști în culisele scenei socialiste*
Universitatea *1 Decembrie 1918*, Sala Senatului / 1h 15 min.

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

13:00 ASPIRAȚII, OPORTUNITĂȚI, DECIZII ȘI INDECIZII LA ÎNCEPUT DE DRUM
Conferință susținută de **Pavel Bartoș**
Colegiul Național *Horea, Cloșca și Crișan* Alba Iulia, Sala multimedia / 1h

14:00 – 18:00 IN MEMORIAM CORNELIU VASILESCU
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Galeria de Artă a Municipiului Alba Iulia

14:00 – 20:00 CULOARE ȘI POVESTE
Ianza-Art Inter-Cultural
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Iridescent Gallery Alba Iulia
(str. Anghel Saligny nr. 2G, sc.H)

16:00 FRICILE MELE, ARIPILE MELE și COPACUL DORINȚELOR ÎMPLINITE
Atelier de scenografie, **Alina Herescu** - scenograf
Casa de Cultură a Studenților, Sala Oglinzilor

18:00 OMEN, de Arcadie Rusu
LINOTIP Centru Independent Coregrafic
Spectacol de dans contemporan / 14+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 45 min.

18:00 – 20:00 ARTA COSTUMULUI DE OPERĂ
Expoziție permanentă de costume de operă
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

19:00 MÂNDRIE ȘI PREJUDECATĂ (Un fel de), regia Alexandru Mâzgăreanu
Teatrul *Excelsior* București
Spectacol de teatru / 14+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 2h 30 min. (cu pauză)

JOI, 21 mai

11:00 JOACĂ, REACȚIONEAZĂ, CREEAZĂ! sau THINK FAST, PLAY SMART!
Atelier de improvizație teatrală, **Ioan Ardelean -** actor
Liceul de Arte *Regina Maria* Alba Iulia / 2h

11:00 – 20:00 IN MEMORIAM CRISTIAN PEPINO
Expoziție de fotografie
Foaier Casa de Cultură a Studenților

11:00 ALBĂ CA ZĂPADA, regia Cristian Pepino
Teatrul pentru Copii și Tineret *Colibri* Craiova
Spectacol de teatru pentru copii / 3+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 55 min.

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

14:00 – 18:00 IN MEMORIAM CORNELIU VASILESCU
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Galeria de Artă a Municipiului Alba Iulia

14:00 – 20:00 CULOARE ȘI POVESTE
Ianza-Art Inter-Cultural
Expoziție permanentă de grafică și pictură
Iridescent Gallery Alba Iulia
(str. Anghel Saligny nr. 2G, sc.H)

16:00 FRICILE MELE, ARIPILE MELE și COPACUL DORINȚELOR ÎMPLINITE
Atelier de scenografie, **Alina Herescu** - scenograf
Casa de Cultură a Studenților, Sala Oglinzilor

17:00 DEȘTEPTAREA, regia Bobi Pricop
Teatrul *Regina Maria* Oradea, Trupa *Iosif Vulcan*
Spectacol de teatru pentru adolescenți / 14+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 2h

18:00 – 20:00 ARTA COSTUMULUI DE OPERĂ
Expoziție permanentă de costume
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

19:30 DON QUIJOTE, regia Alexandru Dabija
Teatrul *Act* București
Spectacol de teatru / 12+
Casa de Cultură a Studenților / 2h 30 min. (cu pauză)

VINERI, 22 mai

11:00 CIPI, PITICUL URIAȘ, regia Iulian Bulancea
Teatrul *Regina Maria* Oradea, Trupa *Arcadia*
Spectacol de teatru pentru copii / 5+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 60 min.

11:00 CARTEA JUNGLEI, regia Cristian Pepino
Teatrul de Păpuși *Puck* Cluj-Napoca
Spectacol de teatru pentru copii / 4+
Casa de Cultură a Studenților / 40 min.

11:00 JOACĂ, REACȚIONEAZĂ, CREEAZĂ! sau **THINK FAST, PLAY SMART!**
Atelier de improvizație teatrală, **Ioan Ardelean -** actor
Liceul Național *Horea, Cloșca și Crișan* Alba Iulia / 2h

11:00 – 20:00 IN MEMORIAM CRISTIAN PEPINO
Expoziție de fotografie
Foaier Casa de Cultură a Studenților

12:00 Cafeaua cu tâlc
Conferință de presă
Art Cafe

14:00 – 18:00 IN MEMORIAM CORNELIU VASILESCU
Expoziție permanentă de pictură și grafică
Galeria de Artă a Municipiului Alba Iulia

14:00 – 20:00 CULOARE ȘI POVESTE
Ianza-Art Inter-Cultural
Expoziție permanentă de grafică și pictură
Iridescent Gallery Alba Iulia
(str. Anghel Saligny nr. 2G, sc.H)

16:00 FRICILE MELE, ARIPILE MELE și COPACUL DORINȚELOR ÎMPLINITE
Prezentare atelier de scenografie, **Alina Herescu** - scenograf
Casa de Cultură a Studenților, Sala Oglinzilor

17:00 TANGUEANDO, Călătoria Titei
Camila Fernandez, Argentina
Teatru-circ / 10+
Teatrul de Păpuși *Prichindel* / 45 min

18:00 – 20:00 ARTA COSTUMULUI DE OPERĂ
Expoziție permanentă de costume de operă
Foaier Casa de Cultură a Sindicatelor

18:30 REGINA NOPȚII, regia Leta Popescu
Teatrul Dramatic *Fani Tardini* Galați
Spectacol de teatru / 14+
Casa de Cultură a Sindicatelor / 2h

21:00 TRANSYLVANIAN DANCE
Lucian Ban & **Mat Maneri**
Concert
Depozitul de ceramică veche / 1h 30 min.
Cetatea Alba Carolina

www.fitab.ro
teatrulalba.ro

ORGANIZATORI

Consiliul Județean Alba

Teatrul de Păpuși „Prichindel” Alba Iulia

fitab.ro

CU SPRIJINUL

Primăria municipiului Alba Iulia

DGASPC Alba

MUZEUL NATIONAL AL UNIRII ALBA IULIA

LA CONAC FOOD, DRINKS & HISTORY

UNITER
UNIUNEA TEATRALĂ DIN ROMÂNIA
INSTITUȚIE DE UTILITATE PUBLICĂ

PARTENERI

iridescent gallery

UNIUNEA ARTIȘTILOR PLASTICI din ROMÂNIA FILIALA ALBA

Alba Iulia casa de Cultură a Studenților

librăriile HUMANITAS

AUGUSTIN BENA Centrul de Cultură ALBA

OPERA NAȚIONALĂ ROMÂNĂ CLUJ-NAPOCA

LICEUL DE ARTE „REGINA MARIA” ALBA IULIA

SONDAT 1919 Per aspera ad astra

UNIVERSITATEA DE ARTE DIN TÂRGU-MUREȘ
MAROSVÁSÁRHELYI MŰVÉSZETI EGYETEM
UNIVERSITY OF ARTS TÂRGU-MUREȘ

Școala Gimnazială ION AGÂRBICEANU Alba Iulia

UAB UNIVERSITATEA 1 DECEMBRIE 1918 DIN ALBA IULIA

Evenimente p.12-13
Interviu ..... p.16 - 19
Cinema ..... p.26 - 27

revistă lunară editată de **artON MEDIA**
www.artonmedia.ro // office@artonmedia.ro
ISSN **2501-2479** // ISSN–L **2501-2479**
Nr. 1, an XII (nr. 75), 15 Mai - 15 Iun 2026
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!



Banii europeni și dezvoltarea!

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

editorial

Oricine vede pentru prima dată Alba Iulia are un șoc cultural... pentru că vede Cetatea Vauban și șanțurile Cetății și Palatul Principilor și se întreabă, normal, cum au apărut toate astea?

Păi, pentru cei care nu știu sau au uitat, după ce România a intrat în Uniunea Europeană, la 01.01.2007, niște oameni din Alba Iulia au accesat fonduri europene, cu care au modernizat Cetatea, într-unul dintre primele proiecte de anvergură, cu bani europeni, din România!

A durat cinci ani, din 2008 până în 2013, ca primul proiect major din domeniul turismului, din România, derulat cu fonduri europene, să fie finalizat cu succes!

Au urmat altele și altele, Primăria Alba Iulia fiind campion la acest capitol... scrierea de programe pentru atragerea de fonduri europene!
Și asta se vede în oraș, în nivelul de dezvoltare, în hoteluri și pensiuni, în restaurante și magazine!

Trebuie să ai un singur neuron funcțional ca să crezi că orașul, regiunea, țara, se puteau dezvolta fără bani europeni!

Și acum, noi, ca niște oameni cu mintea la noi - vorbesc despre decidenți- ce alegem?

Modelul de bunăstare și democrație numit Uniunea Europeană sau modelul de iliberalism, în care un tătuc luminat conduce țara spre o fundătură... gen Rusia sau Belarus?

Tocmai s-a terminat epoca Orban, în Ungaria, unde s-a văzut clar ce au zis oamenii despre direcția spre care merge Ungaria!

Cu sau fără AI, cu sau fără analfabetism funcțional, oricine, cu bună credință și onestitate, nu poate alege alt model de dezvoltare decât banii europeni!

Care este alternativa la dezvoltare? Izolarea!

Cred că am fost suficient de izolați, până în 1989, ca să mai alegem asta, încă o dată!

CAROLINA MALL

EXPERIENȚĂ

Culinară

DE NEUITAT, PENTRU FIECARE GUST



CARTOFISSERIE · KUNGFU KING · Rimini · ANTIK · ANTIK FOOD · SPARTAN · KFC · PIAZZA pizza al taglio · FRY DAY · DONUTERIE · FAST FOOD ZHANG · Pep & Pepper · Mesopotamia

SILHOUETTE powered by DAMN CREW

20 iunie nu e o dată. E o experiență.

SLLASH&DOPPE · ANDOR GABRIEL · ARIAS

PALATUL PRINCIPILOR

ALBA IULIA

3 Artiști. Food court. Muzică. Oameni. Vibe.

Tot ce iubești la festivaluri într-o singură noapte!

touch AGENCY

Scanează și intră în vibe

Tu ce faci astăzi?



23.05.2026: ALBA MALL OPEN 2026 | ediția de primăvară

C.S. Bastionul 4 Alba Iulia organizează un turneu de table dedicat pasionaților de jocuri de strategie, de la începători la jucători experimentați.
Locație: Alba Mall, Alba Iulia
Data: 23 mai 2026
Ore: 09:00 – înregistrare | 10:00 – start meciuri
Inscriere: https://bastionul4.ro/albamallopen



31.05.2026: Stand-up Comedy cu Mihai Bobonete in Alba Iulia 2026

În noul spectacol de stand-up comedy, Metamorfoză, Mihai Bobonete vorbește despre schimbările prin care a trecut în ultima vreme și despre cum le face față în stilul său inconfundabil. Cu umorul său natural și autoironia caracteristică, Bobonete reușește să transforme provocările vieții în povești savuroase, pline de haz.
Ca și anul trecut, spectacolul va fi deschis de prietenul și colegul său de scenă, Mihai Rait, pregătind perfect atmosfera pentru o seară de râs pe săturate.
-Spectacol interzis sub 16 ani. Limbaj explicit pe alocuri.
-Bilete gasiti aici https://bilete.mihaibobonete.ro



06.06.2026: Carolina Fitness Festival

Mișcarea aduce oamenii împreună.
Pe 6 iunie ne vedem în Piața Cetății la Carolina Fitness Festival, cel mai mare eveniment de fitness outdoor din Transilvania.
Cycling
Clase de grup
Instructori de top
Piața Cetății
Înscrieri: stayfit.ro/carolina-festival

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

Prevent clinica



Dr. Ioana Ciuca
Medic primar cardiolog

SPECIALITĂȚI

- CARDIOLOGIE
- CARDIOLOGIE PEDIATRICĂ
- ORL OTORINOLARINGOLOGIE
- ENDOCRINOLOGIE
- PSIHIATRIE
- PSIHOLOGIE MEDICALĂ
- NEUROLOGIE
- NEFROLOGIE
- ORTOPEDIE - TRAUMATOLOGIE
- MEDICINĂ INTERNĂ
- CHIRURGIA CARDIOVASCULARĂ
- CHIRURGIE GENERALĂ
- PEDIATRIE
- DERMATOLOGIE
- GASTROENTEROLOGIE

Clinica Prevent Alba Iulia
Adresa: Str. Viilor Nr. 1
Telefon: 0749 785 643

www.clinicaprevent.ro

Clinica Prevent Turda
Adresa: Str. Libertății Nr. 9
Telefon: 0746 447 268

art media ON

0748-910-569
office@artonmedia.ro
www.artonmedia.ro



[01] Web design, hosting & SEO

[02] Grafică publicitară & design funcțional

[03] Marketing digital & social media

[04] Vânzări PC & software securitate, rețelistică

Cere ofertă la **0748-910-569**

Scanează și descoperă website-ul nostru

Interviu cu Tudor Stanciu, pentru unii antrenor, pentru alții prieten, iar pentru restul, motivație pură

Interviu scris de Bogdan Păunescu

interviu

Interviu cu un culturist care a ales să se construiască pe el însuși, zi după zi, între greutăți, disciplină și sacrificii asumate. Tudor are 32 de ani, este originar din Ocna Mureș, mutat în Alba Iulia de ceva ani buni și este antrenor acreditat IBFF din 2016

URBEA MEA: Privind la parcursul tău, pare că totul a pornit dintr-un impuls interior. Cum a început, de fapt, povestea ta cu sala?

Tudor Stanciu: Nu a fost un moment dramatic sau o persoană care m-a inspirat. A fost o nevoie internă de a schimba ceva la mine — nu neapărat un moment „wow", ci mai degrabă o chemare din interior spre evoluție. Sala a devenit locul unde am început să mă construiesc — nu doar fizic, ci și mental. De acolo a pornit totul.

URBEA MEA: Cum arată o zi obișnuită din viața ta? Mulți oameni își imaginează că e ceva glamouros — e chiar așa?

Tudor Stanciu: E departe de glamouros (zâmbește). Ziua mea e structurată strict. Mă trezesc devreme, prima masă e calculată, apoi urmează antrenamentele cu clienții în sală — care încep la 6 dimineața — și antrenamentul meu propriu, care este punctul central al zilei. Mesele sunt programate în așa fel încât să îmi ating necesarul caloric în fiecare zi, fără abateri. Seara înseamnă recuperare: mâncare, odihnă și focus pe ziua următoare. Totul e disciplină, de dimineață până seara.

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

URBEA MEA: Vorbim mult despre antrenament, dar tu pui alimentația pe primul loc. De ce?

Tudor Stanciu: Pentru că dieta este baza. Fără alimentație corectă, nu există progres real — e simplu. În perioadele de masă, cresc caloriile controlat, pun accent pe calitate și volum. În definire, fiecare gram contează — reduc treptat, fără să pierd masă musculară. Nu e despre foame, e despre strategie. Cei care înțeleg asta fac diferența față de cei care nu înțeleg.

URBEA MEA: Cum te motivezi în zilele în care nu ai chef de nimic? De unde vine forța?

Tudor Stanciu: Sincer să fiu, eu nu am nevoie de motivație — eu sunt motivație pură. Nu merg la sală pentru că am chef. Merg pentru că trebuie. Motivația e fluctuantă, dar disciplina rămâne. În zilele grele, exact atunci se face diferența. Acolo se construiește mentalitatea de campion.



Sala nu e doar un loc pentru mine — e templul în care m-am construit, zi după zi. Tot ce sunt astăzi s-a născut acolo, între greutăți, transpirație și momente în care doar voința mai vorbea. Culturismul m-a format, m-a disciplinat și m-a învățat ce înseamnă să nu renunți, oricât de greu ar fi.

Fiecare repetare a fost o lecție, fiecare zi de antrenament o dovadă că progresul se câștigă prin muncă, nu prin noroc. Am învățat să am răbdare, să fiu consecvent, să mă ridic de fiecare dată mai puternic.

Pentru mine, culturismul nu e un hobby — e viață. E aerul pe care îl respir, energia care mă face să merg mai departe și motivul pentru care mă trezesc în fiecare dimineață gata să dau tot. Nu o să mă opresc niciodată, pentru că sportul ăsta nu e o etapă — e parte din mine. Culturismul nu m-a schimbat doar fizic, m-a șlefuit ca om. Și cât timp voi trăi, o să trăiesc pentru asta.

Oricine poate începe, dar puțini rezistă. Diferența o face consecvența

Tudor Stanciu

URBEA MEA: Ai renunțat la multe pentru acest sport. Îți pare rău pentru ceva?

Tudor Stanciu: Am renunțat la multe ieșiri, la confort, uneori chiar și la relații. Programul meu nu e unul „normal” — asta e o realitate pe care o accept. Dar da, a meritat totul, pentru că fără acele sacrificii nu ajungeam unde sunt astăzi. Ceea ce am câștigat nu se compară cu ce am pierdut. Niciodată.

URBEA MEA: Accidentările fac parte din viața oricărui sportiv. Cum le-ai gestionat când au apărut?

Tudor Stanciu: Da, au existat — și nu puține. Dar fiecare m-a învățat câte ceva: răbdare, tehnică, respect pentru corp. Accidentările nu sunt sfârșitul, sunt lecții. Dacă știi să le gestionezi, te întorci mai puternic decât erai înainte. Corpul are o memorie a sa — important e să nu forțezi prostește și să asculți semnalele.

URBEA MEA: Un subiect pe care mulți îl ocolesc în interviuri: suplimentele și substanțele. Tu cum te raportezi la această realitate?

Tudor Stanciu: E o realitate a sportului, și nu are rost să o ignorăm. Dar trebuie abordată responsabil. Mulți văd doar rezultatul — nu văd și riscurile din spatele lui. Eu cred în informare, asumare și, mai ales, în muncă. Pentru că fără muncă, nimic nu funcționează — indiferent de ce folosești. Substanțele nu înlocuiesc dedicarea, niciodată.

URBEA MEA: Competițiile — cum e sentimentul din momentul în care urci pe scenă după luni întregi de pregătire?

Tudor Stanciu: E un sentiment unic, greu de descris în cuvinte. Fiecare competiție are emoția ei, dar momentul când urci pe scenă e cu totul aparte. E rezultatul a luni sau chiar ani de sacrificii, condensat într-un singur moment. Nu există sentiment comparabil — e combinația perfectă între presiune și satisfacție, între vulnerabilitate și forță. Acolo realizezi de ce ai ales să trăiești așa.

URBEA MEA: Trăim într-o epocă a opiniilor. Toată lumea comentează, toată lumea judecă. Cum gestionezi criticile și presiunea socială?

Tudor Stanciu: Criticile vor exista mereu — asta e o certitudine. Dacă le lași să te afecteze, te opresc din drum. Eu le folosesc ca motivație. Oamenii vorbesc oricum, indiferent ce faci sau nu faci — important e ce faci tu, nu ce spun ei. Focusul meu e pe mine și pe progresul meu, nu pe ce crede lumea despre el.

URBEA MEA: Un mesaj pentru tinerii care vor să înceapă drumul în culturism — ce le transmiți?

Tudor Stanciu: Dacă vreți să începeți, începeți corect. Nu vă grăbiți, nu căutați scurtături. Construiți baza — alimentație, antrenament, disciplină. Și mai ales: aveți răbdare. Rezultatele reale vin în timp, nu peste noapte. Drumul e lung, dar merită fiecare pas. Orice este posibil în viață, atâta timp cât crezi cu adevărat în visul tău.









Festivalul Internațional „LUCIAN BLAGA"

15-17 mai 2026

Organizatori:

Primăria și Consiliul Local al Municipiului Sebeș

Centrul Cultural „Lucian Blaga" Sebeș

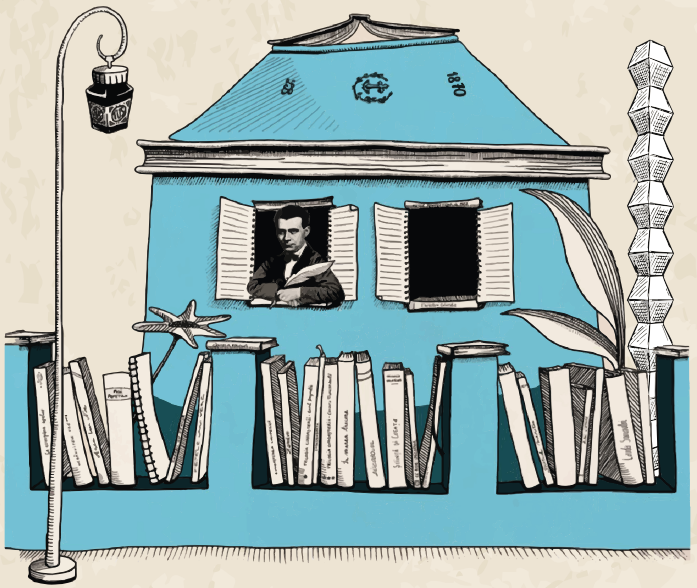
Consiliul Județean Alba

Biblioteca Județeană „Lucian Blaga" Alba

Inspectoratul Școlar Județean Alba

Casa Corpului Didactic Alba

www.cclbsebes.ro
www.fb.com/centrulLucianBlaga
www.festivalulblaga.ro



VINERI, 15 mai 2026

LANCRĂM și SEBEȘ
Orele 10.00-10.45: Începutul și sfârșitul. Pelerinaj la statuia și la mormântul lui Lucian Blaga din Lancrăm. Rugăciune de pomenire.

Casa Memorială „Lucian Blaga" Lancrăm
Ora 11.00: DESCHIDEREA OFICIALĂ A FESTIVALULUI Primirea invitaților.
Recital de poezie susținut de actorul Dorel Vișan.
Momente muzicale cu Aurelian Teofil la nai

Vernisajul expoziției **Brâncuși: Coloana și Cuvântul.** Curator: Ion Târlea, Centrul de Cercetare, Documentare și Promovare „Constantin Brâncuși" Târgu Jiu
Vernisajul expoziției **Amintiri de familie... Dramaturgia blagiană pe marile scene europene.** Curatori: Felicia Cornelia Bugnariu și Nadia-Diana Arsin
Inedit: Expunerea manuscrisului **Luntrea lui Caron**, aflat în patrimoniul Muzeului Național al Unirii Alba Iulia, curator: Ioana Rustoiu

Casa Memorială „Lucian Blaga" Lancrăm
Ora 12.30: Sesiune de comunicări științifice cu tema *„Esențializarea ca fenomen cultural"*: L. Blaga și C. Brâncuși, în plăsmuirea noului stil. Moderator: CS I dr. Eugeniu Nistor. Cărți și reviste în festival

SEBEȘ
Biserica Franciscană „Sf. Bartolomeu" Sebeș
Ora 17.00: Spectacol-lectură Tulburarea apelor. O producție a Teatrului Național „Radu Stanca" Sibiu, Regia: Mariana Cămărășan

Centrul Cultural „Lucian Blaga" Sebeș - sala de spectacole
Ora: 19.00: SPECTACOL-CONCURS DE RECITARE DE POEZIE. Întâlnire cu actrița Adriana Trandafir.
Momente muzicale cu Vasile Șeicaru, Chiyo Hagiwara și trupa Procust

Piața Primăriei Sebeș
Ora 21.00: Instalație interactivă Esența. Omagiu Blaga - Brâncuși. Concept și creație: Alin Gavrilă, artist plastic

SÂMBĂTĂ, 16 mai 2026

SEBEȘ
Centrul Cultural „Lucian Blaga" Sebeș
Ora 09.00: Sesiune de comunicări științifice cu tema *„Esențializarea ca fenomen cultural"*: L. Blaga și C. Brâncuși, în plăsmuirea noului stil. Moderator: prof. univ. dr. Ilie Moise. Cărți și reviste în festival - moderator prof. dr. Zenovie Cârlugea

Aula Primăriei Municipiului Sebeș
Orele 15.00-18.00: Lansări de carte și momente aniversare alături de Editura „Școala Ardeleană" din Cluj-Napoca. Invitați: Marta Petreu, Ion Vartic, Mihai Măniuțiu, Vasile George Dâncu

Primăria Municipiului Sebeș
Ora 18.00: Expoziția Dincolo de vizibil: arta gestului în caligrafia japoneză, realizată de prof. univ. dr. Rodica Frentiu, directorul Departamentului de limbi și literaturi asiatice - Universitatea „Babeș-Bolyai" Cluj-Napoca
Momente muzicale cu Chiyo Hagiwara la Senzonshō, un instrument musical de percuție care folosește mai multe clopote Senzon (clopote folosite în ritualurile budiste)

Centrul Cultural „Lucian Blaga" Sebeș - sala de spectacole
Ora 19.00: SPECTACOL MUZICAL-COREGRAFIC: TANGO MEETS OPERA
Un concept unic ce aduce împreună atmosfera pasională a tangoului și rafinamentul operei. Interpretează solista Operei Naționale Române din Cluj-Napoca, mezzosoprana IULIA MERCA, alături de Cluj Tango Orchestra și dansatorii Alin Bogdan și Irina Croitoru

Piața Primăriei Sebeș
Ora 21.00: Instalație interactivă Esența. Omagiu Blaga - Brâncuși. Concept și creație: Alin Gavrilă, artist plastic

DUMINICĂ, 17 mai 2026

SEBEȘ
Muzeul Municipal „Ioan Raica" Sebeș
Ora 11.00: Festivitatea de premiere a câștigătorilor Concursului național de creație literară și artă plastică „Laudă semințelor, celor de față și-n veci tuturorf și Concursului local de lectură pentru clasele I-IV „Laudă semințelor, celor de față și-n veci tuturorf" (coord. prof. învățământ primar Mihaela Gatea).
Lansare de carte pentru copii: *„Cărăbușul de aramă"* (coordonator: Nadia-Diana Arsin), Editura Școala Ardeleană Cluj-Napoca

Primirea invitaților cu Fanfara din Petrești și Scutierii de Mühlbach. Momente muzicale cu Alexandra Pamfilie și Școala de muzică „DoReMi" a Centrului Cultural „Lucian Blaga". Animație cu trupele de teatru pentru copii Gepetto și Pied Piper

Vernisajul expoziției de artă modernă și contemporană *„Incursiune în spiritul brâncușian"*, realizată în parteneriat cu Muzeul de Arta din Târgu Jiu

Ora 17.00: BISERICA EVANGHELICĂ SEBEȘ
SPECTACOL DE GALĂ: Metanie Tie, Părintel. Recital de poezie susținut de actorul Constantin Chiriac

Centrul Cultural „Lucian Blaga" Sebeș - sala de spectacole
Ora 19.00: SPECTACOL DE TEATRU - ELECTRA.
Regia: Mihai Măniuțiu
O întâlnire inedită între marea tragedie greacă și muzica populară maramureșeană, interpretată live de Grupul IZA.
O producție a Teatrului Național „Radu Stanca" Sibiu

Piața Primăriei Sebeș
Ora 21.00: Instalație interactivă Esența. Omagiu Blaga - Brâncuși. Concept și creație: Alin Gavrilă, artist plastic

TEATRUL NAȚIONAL RADU STANCA SIBIU
FONDAT ÎN 1788

Regia: Mihai Măniuțiu

SPECTACOL DE TEATRU

ELECTRA

DUMINICĂ, 17 MAI 2026

Ora 19.00, Centrul Cultural „Lucian Blaga" Sebeș - sala de spectacole „Radu Stanca"

Pentru rezervări vă rugăm să ne contactați la numărul de telefon: 0372-930929 sau la adresa de email: contact@cclbsebes.ro

CAROLINA MALL

EXPERIENȚĂ

Culinară

DE NEUITAT, PENTRU FIECARE GUST

CARTOFISSERIE
KUNGFU KING
Rimini
ANTIK
ANTIK FOOD
SPARTAN
KFC
PIAZZA
FRY DAY
DONUTERIE
FAST FOOD ZHANG
Pep & Pepper
Mesopotamia

Nova Dental
cabinet stomatologic

dr. Nicoleta Cristea
medic stomatolog

Consultații stomatologice și tratamente personalizate

Protetică dentară și **implantologie** orală

Laser terapie în stomatologie

PROGRAMĂRI:
0721-930-038

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

NOVA DENTAL

dr. **TUDOR** ALEXANDRU
medic ginecolog

www.doctortudor.ro

Artisan 19
cafe | bistro | pub

Un loc unde ziua începe cu o **cafea de specialitate**, continuă cu un **brunch** făcut ca la carte și se termină cu **burgeri generoși**, alături de **bere rece**.

Descoperă **vestiții burgerii** MICUL BURG

www.artisan19.ro



Telefon rezervări: **0720-616-821**

Bulevardul 1 Decembrie 1918,
nr. 105-107, bloc M7-M8, parter, Alba Iulia





Diavolul se îmbracă de la Prada 2

REGIA: **David Frankel**

ACTORI: **Stanley Tucci, Anne Hathaway, Emily Blunt, Meryl Streep**

GEN: **Comedie, dramă**

DURATA: **120 min**

Premiera în România
01.05.2026

The Devil Wears Prada 2 urmărește lupta Mirandei Priestly (Meryl Streep), care se apropie de pensionare, împotriva lui Emily Charlton (Emily Blunt), fosta ei asistentă devenită directoare, în timp ce concurează pentru veniturile din publicitate pe fondul declinului presei scrise.

descriere preluată de pe www.cinemagia.ro

IMDb 6,9/10
20.132

vezi trailer

Horoscop

Berbec



Segmentul financiar este răscolit, astfel că sunt posibile atât cheltuieli majore, cât și obținerea unor bani sau bunuri dorite mai demult. Este posibil să se contureze o nouă variantă de câștig la locul de muncă sau modificarea benefică a condițiilor de muncă. Se recomandă prudență și discernământ, deoarece foarte ușor poți fi amăgit de mirajul unor câștiguri facile. A doua parte a lunii favorizează întâlnirile și dialogurile cu persoanele din anturajul apropiat. Schimbul de informații îți va aduce revelații interesante vizavi de situațiile în care ești implicat.

Taur



Importante momente sunt pentru tine, de-a lungul întregii luni. Începe o etapă în care poți materializa planuri întocmite mai demult, poți renunța cu ușurință la idei, concepții, relații sau direcții de viață care s-au dovedit perimate. Gândește-te pe îndelete la situația în care te afli, depășește limitările cotidiene și îndrăznește să visezi cu ochii deschiși. Fii scump la vorbă și evită să iei decizii majore sau să semnezi documente în perioada 15 – 17 Mai. Este posibil să constați că trebuie să revizuiești multe sau pur și simplu te vei răzgândi.

Gemeni



Prima parte a lunii te predispune la izolare și dorință de a fi mai mult tu cu tine. Sunt momente bune pentru a te gândi la planuri noi de viață și la persoanele alături de care ești implicat în diverse situații. Este bine să ai în vedere și un plan de îngrijire a sănătății, deoarece a doua parte a lunii vulnerabilizează mult acest capitol. La locul de muncă, tensiunile se mențin, existând posibilitatea să muncești mult, poate chiar să acoperi și munca altora.

Rac



Ești apropiat de prieteni, fiind posibil să reîntâlnești persoane dragi din trecut și să reiei astfel legătura ele. În special cu femeile rezonezi bine, atât cu cele din segmentul personal, cât și cu din cele din segmentul profesional. Pe de altă parte, poți lega prietenii noi cu oameni deosebiți care apar pur și simplu în preajma ta. Continuă să fii prudent la serviciu pe tot parcursul lunii. Relațiile colegiale sunt tensionate, activitatea profesională se desfășoară mai greoi datorită colegilor sau subalternilor. Se încheie o etapă profesională importantă.

Leu



Te afli în luminile rampei vieții cotidiene în prima parte a lunii, lucru care îți place și te face să te simți important. Multă lume te caută pentru a dialoga cu tine sau chiar pentru a-ți cere sfaturi. Alții însă, te vor provoca la discuții profesionale, la dezbateri pe tema modului în care îți îndeplinești sarcinile de lucru. Alege-ți cuvintele și gesturile cu grijă, întrucât de toate acestea depinde îmbunătățirea imaginii tale publice sau locul într-un colectiv socio-profesional. Se închide o etapă în câmpul muncii.

Fecioară



Te vei simți bine de-a lungul acestei luni, deoarece predomină senzația că poți realiza tot ce ți-ai dorit vreodată. Financiar se îmbunătățesc lucrurile, însă deocamdată înfrânează-ți dorința de a cheltui fără rezerve sau de a investi în proiecte de anvergură. Atmosfera profesională se menține tensionată, dar sunt șanse mari de a lămuri chestiuni vechi. Mentalitatea ta se modifică, astfel că cei din preajmă nu prea te pot înțelege și nu pot comunica cu tine așa cum îți dorești. Planurile de călătorii sunt importante.

Balanță



Banii și bunurile comune cu alții reprezintă tema principală a lunii. Se pare că primești sprijin financiar de la și prin alții, ba chiar și moștenirile vor fi luate în calcul, după caz. Se vor deschide posibilități de câștig, fie prin implicarea într-o colaborare, fie partenerul de viață sau o rudă începe să te ajute material necondiționat. Apar vulnerabilizări pe veniturile obținute din munca proprie, fiind nevoie de prudență și cheltuieli. Discuții și întâlniri cu persoane erudite și cu persoane din străinătate pe tot parcursul lunii.

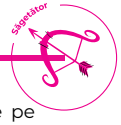
Scorpion



În prima parte a lunii ești preocupat de colaborări și de relația cu partenerul de viață. Sunt posibile discuții aprinse pe teme vechi și reluarea unor activități comune nefinalizate sau care necesită îmbunătățiri. Se recomandă prudență și deschidere mentală, întrucât tendința de a rămâne fixat în ideile și dorințele tale este dificil de contracarat. Relațiile cu prietenii și susținătorii din domeniul socio-profesional se îmbunătățesc, însă nu este încă momentul pentru a lega relații noi de acest fel. Cheltuielile sunt în continuare prezente.

Horoscop

Săgetător



Ar fi bine să-ți dozezi eforturile pe tot parcursul lunii. Alcătuiește-ți încă din primele zile un program de activități, în care să incluzi momente de odihnă, relaxare, plimbări în aer liber. Traversezi o perioadă solicitantă, astfel că urmând un plan bine pus la punct de către tine, vei reuși să depășești totul cu bine. Este doar o perioadă pasageră în care chiar ai nevoie de mai multă atenție cu propria-ți persoană. Se pare că ai mult de lucru la serviciu, dar și în segmentul domestic.

Capricorn



Eforturile și atenția îți sunt atrase de segmentul amoros, respectiv de relația cu persoana iubită și copiii. Chiar dacă apar, din când în când, discuții aprinse, divergențe în opinii și în planurile de activități, ai șanse să aplanezi orice diferend cu răbdare și înțelegere. Se conturează o nouă etapă în relațiile cu cei dragi, astfel că lămurirea unor chestiuni personale vechi sau renunțarea la relații și situații perimate, sunt binevenite. Chiar ai putea să te îndrăgostești. A doua parte a lunii aduce forfotă la serviciu.

Vărsător



Ai multe și mărunte de făcut acasă, împreună cu membrii familiei, în prima parte a lunii. Este o perioadă bună pentru reparații, curățenii generale, reamenajări ambientale, dar nu și pentru achiziționarea sau vânzarea de bunuri patrimoniale. Rezolvă diferendele cu neamurile și cu cei dragi, pentru ca în următoarele douăsprezece luni, totul să se desfășoare lin și armonios în planul familial. Segmentul financiar se ameliorează, însă chibzuiește atent fiecare cheltuială și orientează-te și spre a face economii. Relațiile profesionale sunt excelente.

Pești



Foarte animate sunt relațiile cu prietenii și rudele apropiate în prima parte a lunii. Cu toate că sunt posibile și discuții zgomotoase este un bun prilej de a afla informații noi și de a înțelege clar cine îți este cu adevărat loial și cine doar profită de pe urma ta. Relațiile cu ceilalți, în general, se îmbunătățesc, fiind o perioadă bună pentru a găsi soluții viabile atât pentru relația cu partenerul de viață, cât și pentru colaborări.

horoscop preluat de pe www.astrocafe.ro



Dr. Holhoș - Numărul 1 în oftalmologie, în România

Cel mai mare număr de pacienți la nivel de rețea*
Cel mai mare număr de operații efectuate**
Numărul 1 în preferințele pacienților***

Dr. Holhoș Teodor
Primul medic oftalmolog din România, acreditat internațional

SRC MASTER SURGEON



SPITAL MULTIDISCIPLINAR

- ☑ Cardiologie
- ☑ Chirurgie generală
- ☑ Chirurgie orală
- ☑ Chirurgie plastică
- ☑ Chirurgie toracică
- ☑ Chirurgie vasculară
- ☑ Dermatologie
- ☑ Diabet zaharat
- ☑ Endocrinologie
- ☑ Gastroenterologie
- ☑ Ginecologie
- ☑ Medicina internă
- ☑ Neurochirurgie
- ☑ Neurologie
- ☑ Oftalmologie
- ☑ Oncologie
- ☑ ORL
- ☑ Ortopedie
- ☑ Ortopedie pediatrică
- ☑ Pediatrie
- ☑ Pneumologie
- ☑ Psihologie
- ☑ Psihiatrie
- ☑ Urologie

*conform cifrei de afaceri raportate / **conform cifrei de afaceri și certificării Zeiss
***conform studiului de piață Reveal Marketing din iulie 2024

Telefon programări **0358 880 006**

spitaldrholhos.ro