Finanțat de
Municipiul Timișoara
prin Centrul de Proiecte

RE- CONECTAT

în Timișoara: laboratoare de reziliență urbană

Zine de reziliență urbană

POVEȘTI · OAMENI · REȚETE · ORAȘ

BIOZA Timișoara · 2026

ÎN ACEST ZINE

Cuprins

3 **Despre proiect**
RE-CONECTAT în Timișoara

4 **Walk & Talk**
Memorie urbană și comunitate · 19 și 26 septembrie

6 **Bibliotecă Vie**
De sprijin reciproc · 30 septembrie

8 **Blue Zones în oraș**
Proiecție documentară și reflecție ghidată · 3 octombrie

10 **Atelier de gastronomie comunitară**
Inspiro Hub · 6 și 13 octombrie

12 **Rețete**
Tradiționale, adaptate unui stil de viață sănătos

14 **Harta digitală de ajutor reciproc**
Cum te înscrii și ce poți găsi

15 **Mulțumiri**
Oamenii din spatele întâlnirilor

DESPRE PROIECT

RE-CONECTAT în Timișoara

laboratoare de reziliență urbană

RE-CONECTAT în Timișoara este un program de laboratoare culturale participative dedicat adulților din oraș care își doresc să descopere activități și oameni cu valori și nevoi comune și să construiască, împreună, legături care îi apropie de comunitate.

Timp de două luni, în spații din Timișoara, participanții s-au reîntâlnit cu orașul prin patru formate complementare: plimbări tematice prin cartierele istorice, ghidate de specialiști ai Memorialului Revoluției, care leagă patrimoniul construit de memoria colectivă a orașului; un atelier de tip Bibliotecă Vie, în care fiecare participant a împărtășit o expertiză personală sau profesională și a exprimat o nevoie de sprijin; o proiecție documentară despre principiile comunităților Blue Zones, urmată de o sesiune de reflecție ghidată de un psiholog și de un specialist cu competențe în medicina stilului de viață; și două ateliere de gastronomie comunitară, în care rețete din patrimoniul local sunt gătite și reinterpretate alături de participanți.

Am pornit de la convingerea că apartenența, relațiile și participarea la viața orașului contează pentru sănătate la fel de mult ca hrana sau mișcarea, iar fiecare întâlnire a creat ocazii în care oamenii fac lucruri împreună și construiesc, treptat, sentimentul că aparțin unei comunități cu valori și nevoi comune.

Finalizăm această primă ediție a programului RE-CONECTAT cu evenimentul de lansare a Hărții Digitale de Ajutor Reciproc pentru locuitorii din Timișoara.

Proiectul a fost realizat de Asociația Bioza în parteneriat cu Direcția de Asistență Socială a Municipiului Timișoara și Memorialul Revoluției din Timișoara, finanțat de Municipiul Timișoara prin Centrul de Proiecte Timișoara.








MEMORIE URBANĂ ȘI COMUNITATE · 19 ȘI 26 SEPTEMBRIE

Walk & Talk

La pas prin Timișoara, printre povești și amintiri vii

Text: Lucia Ardelean



Tura 1, 19 septembrie



Tura 2, 26 septembrie



Memorialul Revoluției

Sâmbătă, 19 septembrie, am încetinit puțin ritmul scroll-ului, al grabei și al nevoii de a face o mulțime de lucruri într-o singură zi și am pornit la pas prin Timișoara, îmbinând două activități sănătoase - mersul pe jos și curiozitatea de a afla mai multe despre istoria orașului în care trăim.

La final, ceasurile ne arătau peste 10.000 de pași, însă nu numărul lor mi-a rămas în minte, ci poveștile pe care le-am adunat pe drum. Am pornit să aflăm poveștile orașului și, fără să ne dăm seama, am început să le descoperim și pe cele ale oamenilor care mergeau alături de noi.

Plimbarea a avut loc în cadrul activității Walk & Talk, parte din proiectul „RE-CONECTAT în Timișoara", implementat de Asociația Bioza, iar ghid ne-a fost Robert Damaschin, de la Memorialul Revoluției din Timișoara. Alături de noi au mers și seniori din cadrul Direcției de Asistență Socială a Municipiului Timișoara, oameni care nu doar că știau istoria acelor locuri, ci o trăiseră pe propria piele.

Și tocmai aici, cred eu, plimbarea noastră a căpătat o altă dimensiune.

Când istoria capătă chip

Mergeam prin oraș, iar la fiecare oprire Robert ne povestea despre monumentele întâlnite și despre evenimentele din Decembrie 1989. La un moment dat, și-a amintit de una dintre profesoarele sale din facultate, care era foarte tânără în timpul Revoluției. Ieșise împreună cu iubitul ei la plimbare, iar acesta a fost împușcat mortal. Pierderea avea să-i marcheze întreaga viață și, din câte își amintea Robert, femeia nu s-a mai căsătorit niciodată.

Ascultându-l, mi-am dat seama încă o dată că, atunci când citim despre Revoluție, vedem ani, cifre, nume de străzi și monumente, însă în spatele lor au existat oameni care iubeau, își făceau planuri și plecau de acasă fără să știe că, peste câteva ore, viața lor avea să arate cu totul altfel.

Poveștile au început apoi să vină chiar dintre noi.

Doamna Ana Alexa, care ne-a însoțit pe traseu, și-a amintit că, exact în primele zile ale revoltelor, plecase împreună cu fiica ei de 16 ani să ia niște benzină cumpărată în prealabil. N-au mai reușit să ajungă până la Continental, pentru că armata le-a întors din drum. Pe străzi se auzeau împușcături, iar seara, odată ajunși acasă, se strângeau cu toții în familie și vorbeau în șoaptă. Frica era atât de mare, ne-a povestit, încât nu aveau curaj nici măcar să se apropie de geam ca să vadă ce se întâmplă afară.

În timp ce ascultam aceste mărturii, domnul Nicolai Grecu ne-a spus ceva ce mi-a atras atenția:

> *„Locuiesc de 36 de ani în Timișoara și n-am știut toate aceste detalii despre Revoluția din 1989."*

M-am gândit atunci cât de ușor putem trece ani la rând pe aceleași străzi, pe lângă aceleași clădiri și monumente, fără să știm ce s-a întâmplat exact în locurile pe care astăzi le traversăm grăbiți.

Dacă un copil de cinci ani poate, de ce n-aș putea eu?

Pe traseu am cunoscut-o și pe doamna Letiția Vîlceanu, care, la 83 de ani, este familiarizată cu mișcarea, chiar mai mult de-atât, a integrat-o zilnic în stilul său de viață.

O priveam cum pășește sprintenă alături de noi și, recunosc, curiozitatea de povestitor n-a rezistat prea mult:

— Care este secretul longevității dumneavoastră?

Mi-a răspuns fără teorii complicate: a mâncat atunci când i-a fost foame, n-a făcut excese de niciun fel și a făcut multă mișcare.

Deși a avut entorse la ambele picioare, nu s-a lăsat de mișcare și a avut inclusiv curajul și determinarea de a participa la curse organizate de Timotion. La una dintre ele a auzit un tată care își încuraja băiețelul:

— Hai, tata, că poți!

S-a uitat la copil și și-a spus în sinea ei: „Dacă un copil de cinci ani poate, de ce n-aș putea eu?”

Mi-a plăcut tare mult răspunsul ei, pentru că, dincolo de mișcare și stil de viață, mi s-a părut că tocmai îmi oferise, fără să-și propună, o mică lecție despre reziliență - să continui chiar și atunci când corpul sau mintea îți oferă suficiente motive să spui „nu mai pot”.

Monumentele pe lângă care trecem și poveștile pe care nu le știm

Ajunși pe Podul Decebal, ne-am oprit în fața monumentului Pietà, realizat de sculptorul Péter Jecza. Îl văzusem și înainte, dar, ca în cazul multor monumente pe lângă care trecem prin oraș, nu-i cunoșteam povestea. Un bărbat ține în brațe trupul unei femei, iar când afli întâmplarea reală care a inspirat lucrarea, imaginea capătă cu totul altă greutate.

Femeia este Leontina Bânciu, avea 39 de ani și era mama a trei copii. În 17 decembrie 1989, în zilele în care Timișoara devenise scena confruntărilor dintre manifestanți și forțele de represiune, Leontina a fost împușcată mortal în zona Podului Decebal și a murit în brațele soțului ei, Ioan Bânciu.

Am privit din nou monumentul și parcă abia atunci am văzut cu adevărat gestul surprins în bronz: un bărbat care își ține soția în brațe, într-un moment în care nu mai poate face nimic pentru a o salva. Dincolo de simbolul inspirat de reprezentarea clasică a Pietà, lucrarea păstrează astfel memoria unei tragedii reale și aduce, totodată, un omagiu femeilor care și-au pierdut viața în Decembrie 1989.

Ultima parte a traseului ne-a dus la Memorialul Revoluției, unde am văzut fotografii, obiecte și imagini care reconstruiesc atmosfera acelor zile, haine și chiar geamuri prin care au trecut gloanțele.

Printre toate aceste mărturii ale unei perioade atât de grele, un telefon vechi a stârnit o amintire care ne-a făcut să zâmbim.

Când l-a văzut, domnul Țona Phamiru ne-a spus:

> *„Am așteptat opt ani ca să-mi trag telefon!”*

O singură propoziție, spusă firesc, m-a dus și pe mine înapoi în timp, în copilăria din Moldova, când bunicii mei nu aveau telefon fix, iar în casa părinților mei acesta a apărut abia mai târziu. Nu era, așadar, o realitate pe care o cunoșteam doar din povești.

Poate tocmai de aceea am simțit și mai puternic cât de valoroase sunt aceste întâlniri între generații. Ceea ce astăzi numim istorie continuă să trăiască în amintirile oamenilor care au fost acolo.

Despre libertate, dar și despre comunitate

Una dintre poveștile Revoluției care mi-a rămas în minte este cea a oamenilor care s-au strâns în jurul casei pastorului László Tőkés pentru a împiedica evacuarea lui. Oameni de etnii și confesiuni diferite au ales atunci să stea împreună și să se sprijine, iar acel gest de solidaritate avea să devină parte din începutul Revoluției de la Timișoara.

M-am gândit inevitabil la prezent și la cât de mult vorbim astăzi despre comunități, deși, paradoxal, comunitățile acelea reale, în care oamenii se cunosc, se întâlnesc și se susțin reciproc, par uneori tot mai greu de construit.

Poate tocmai de aceea mi-a rămas în minte și imaginea unei pancarte din timpul Revoluției, expusă la Memorial, pe care scria:

> *„Copiii noștri vor fi liberi.”*

Oamenii care au ieșit atunci în stradă au privit dincolo de propriul bine și de ceea ce puteau obține pe moment. Au luptat pentru o libertate de care urmau să se bucure copiii lor și generațiile care aveau să vină. Iar Robert, ghidul nostru, a exprimat poate cel mai simplu acest gând:

> *„Am avut norocul să mă nasc în democrație. Și asta datorită lor.”*

Am plecat la Walk & Talk cu gândul că vom face mișcare și vom afla mai multe despre istoria Timișoarei, însă cele câteva ore petrecute împreună ne-au oferit mai mult de atât. Ne-am oprit să privim cu alți ochi locurile prin care trecem zi de zi, am ascultat mărturiile celor care poartă încă vie memoria acelor vremuri și ne-am apropiat, firesc, unii de ceilalți.

Și iată cum unul dintre scopurile proiectului RE-CONECTAT a prins viață: prin oameni, întâlniri și experiențe trăite împreună.

DE SPRIJIN RECIPROC · 30 SEPTEMBRIE

Bibliotecă Vie

A cui ești tu, mamă?

Text: Lucia Ardelean



„Ce pot să ofer?”



Discuția în grupuri mici



Generații la aceeași masă

Vă mai amintiți întrebarea asta, atât de des auzită pe la sat?

— A cui ești tu, mamă?

— Sunt nepoata lui Fiodor Stoian.

Și era suficient. Omul făcea imediat legătura. Știa familia, bunicii, poate casa și ulița pe care locuiau. Știa, într-un fel, de unde vii și al cui ești.

Am prins și eu vremurile acestea în copilărie, în satul bunicilor. Astăzi, când mă întorc, mai rar vezi țipenie de om pe uliță. Trecem în grabă cu mașina spre cimitirul satului, aprindem câte-o lumânare și-i pomenim pe cei care, odinioară, țineau familia și comunitatea laolaltă.

Și mă gândesc uneori cât de mult s-a schimbat felul în care trăim.

Suntem la un mesaj distanță unii de ceilalți, avem sute sau mii de „prieteni” pe rețelele sociale și, cu toate acestea, sunt printre noi oameni care ar avea nevoie de ceva cât se poate de simplu - să aibă cu cine ieși la o plimbare.

Cu cine să bea un ceai sau o cafea, să joace șah, să meargă la teatru, la sală sau într-o drumeție. Să schimbe o rețetă, o idee, o experiență. Să poată spune „am nevoie de ajutor” și să știe cui să se adreseze.

> *De multe ori nu ne lipsește resursa, ci legătura dintre omul care are nevoie și omul care poate să ofere.*

O bibliotecă în care „cărțile” sunt oamenii

Pe 30 septembrie, la Direcția de Asistență Socială a Municipiului Timișoara, ne-am întâlnit oameni de vârste diferite: tineri, părinți, oameni cu familii, seniori – pentru Biblioteca Vie de sprijin reciproc, activitate din cadrul proiectului RE-CONECTAT în Timișoara, implementat de Asociația Bioza.

Așa cum o bibliotecă obișnuită este alcătuită din cărți, biblioteca noastră a fost alcătuită din oameni și resursele lor.

Psihologul și psihoterapeutul Cristina Negură, facilitatoarea întâlnirii, ne-a pus în față două coloane aparent foarte simple: Ce caut? De ce am nevoie? și Ce pot să ofer?

Și-atunci au început să se umple foile.

Experiențe profesionale, timp, pasiuni, cunoștințe, disponibilitatea de a însoți pe cineva, de a explica, de a asculta. Lucruri pe care poate nici nu le considerăm „resurse”, pentru că nouă ne vin firesc.

După ce fiecare și-a inventariat propria „bibliotecă”, am început să vorbim, întâi în grupuri mici, apoi împreună.

Și n-a durat mult până când nevoile unui om au început să-și găsească răspunsul în resursele altuia.

Eu am venit cu o dorință mai veche

Ascultându-i pe ceilalți, mi-am amintit de ceva ce-mi doresc de mult - să fac parte dintr-un club de lectură.

Unul pentru oameni ocupați, prinși până peste cap în realitatea de zi cu zi, dar care vor să-și facă, din când în când, loc și pentru suflet.

Nu că mi-ar lipsi cărțile. Am cărți pe noptieră, pe măsuța de cafea, pe birou și cam peste tot pe unde se mai poate pune una. Îmi lipsește, uneori, timpul în care să mă afund cu adevărat în ele.

Mi-ar plăcea ca întâlnirea de două ori pe lună să devină acel mic angajament care te face să deschizi cartea, iar bucuria de a împărtăși apoi ideile cu ceilalți să-ți dea poftă de următoarea.

Am scris dorința pe foaie.

Și am avut surpriza să aflu că un asemenea club există deja în Timișoara. Mai mult de atât, câțiva dintre oamenii aflați chiar acolo și-au dorit să se alăture.

Dintr-odată, ceva ce exista de ceva vreme doar în mintea mea căpătase contur.

Și exact despre asta era întâlnirea.

Resursele erau deja în încăpere

Laura, cu experiență în domeniul financiar-bancar, le-a oferit seniorilor câteva informații despre depozite și aplicațiile bancare.

La rândul lor, mai mulți seniori au spus că ar avea nevoie de sprijin tocmai în lumea aceasta digitală care pentru mulți dintre noi a devenit rutină: efectuarea unei plăți online, cumpărarea unui bilet la teatru, realizarea unei programări la medic.

Printre cei mai tineri apăreau alte dorințe: un om cu care să mergi la sală, într-o drumeție sau cu care să împărtășești o pasiune.

Mi-a plăcut mult una dintre imaginile date de Cristina înaintea întâlnirii: poate ți-e dor de bunici, iar undeva, foarte aproape de tine, există un bunic sau o bunică ai căror copii și nepoți sunt departe. Tu îl poți ajuta cu o cumpărătură sau cu o programare online, iar el poate are pentru tine o poveste, o cafea și ceva bun „ca la mama acasă”.

Resurse avem. Nevoile există și ele. Greul este, uneori, să ne găsim unii pe ceilalți.

„Am nevoie” pare mai greu de spus decât „pot să ofer”

Aici am observat ceva care mi-a rămas în minte după întâlnire. Pentru mulți dintre noi a fost mai ușor să completăm coloana „Ce pot să ofer?” decât pe cea cu „De ce am nevoie?”

Cristina ne-a vorbit despre cât de greu ne este uneori să ne recunoaștem și să ne exprimăm nevoile. Despre mesajele cu care mulți dintre noi am crescut: să nu ne plângem, să nu deranjăm, să ne descurcăm singuri și despre felul în care asemenea convingeri se pot transmite în familie și în comunitate.

Privind apoi piramida nevoilor a lui Maslow, fiecare a putut să se întrebe, pentru sine: Ce am? Ce-mi lipsește? Unde simt că am nevoie de mai mult?

Iar multe dintre răspunsurile din încăpere s-au întâlnit în același loc: apartenența.

Cristina și-a amintit de perioada liceului, când aștepta tramvaiul și vedea, zi după zi, aceleași chipuri. Nu vorbise niciodată cu oamenii aceia, dar îi recunoștea. Erau ceea ce literatura de specialitate numește „străini familiari” – oameni pe care nu-i cunoaștem cu adevărat, dar a căror prezență repetată face ca un loc să ne devină familiar.

M-am gândit cât de puțin trebuie, uneori, ca un loc să înceapă să-ți fie familiar: să vezi aceleași chipuri, să le recunoști, să schimbi într-o zi două vorbe. Și omul care până ieri era doar un străin începe să facă parte din peisajul tău cotidian.

Și-atunci, biblioteca s-a întors acasă

Spre final, domnul Țona Ramiru, beneficiar al Centrului de zi pentru persoane vârstnice și la fel de jovial cum îl știam de la întâlnirea precedentă, ne-a mai oferit o piesă din memoria locului.

Ne-a povestit că, în urmă cu mai bine de două decenii, chiar în spațiul în care stăteam noi și ne inventariam resursele, funcționa Biblioteca din Lipovei, cunoscută de generații de locuitori ai zonei.

Mi s-a părut una dintre acele coincidențe care închid frumos cercul.

După atâția ani, în locul acela se construia din nou o bibliotecă.

Doar că, de data aceasta, pe rafturi nu mai așezam cărți. Ne așezam, simbolic, pe noi: cu ceea ce știm, cu timpul nostru, cu experiențele prin care am trecut, cu lucrurile pe care le putem oferi și, poate cel mai greu, cu nevoile pe care avem curajul să le rostim.

Toate aceste resurse urmează să se întâlnească într-o hartă digitală a sprijinului reciproc din Timișoara și împrejurimi, organizată pe zone și interese, tocmai pentru a scurta distanța dintre „aș face asta, dar n-am cu cine” și „nu știam că există cineva atât de aproape de mine”.

Și poate că nu ne vom mai întoarce la satul copilăriei, în care era suficient să spun „sunt nepoata lui Fiodor Stoian”, iar omul din fața mea știa deja familia, bunicii, poate chiar și casa de la capătul uliței.

În oraș lucrurile stau altfel. Locuim unii lângă alții fără să ne cunoaștem, ne întâlnim în aceleași locuri, poate avem chiar aceleași nevoi, fără să știm unii de ceilalți.

Întâlnirea de la Biblioteca Vie mi-a arătat însă cât de repede se poate scurta distanța asta atunci când ne așezăm la aceeași masă și spunem, pur și simplu: asta știu să fac, cu asta pot să ajut, iar aici aș avea eu nevoie de cineva.

Poate nu vom mai întreba „A cui ești tu, mamă?”, ca odinioară la sat. Dar putem începe cu o întrebare potrivită vremurilor noastre:

> *„Tu de ce ai nevoie? Poate pot să te ajut.”*

PROIECȚIE DOCUMENTARĂ ȘI REFLECȚIE GHIDATĂ · 3 OCTOMBRIE

Blue Zones în oraș

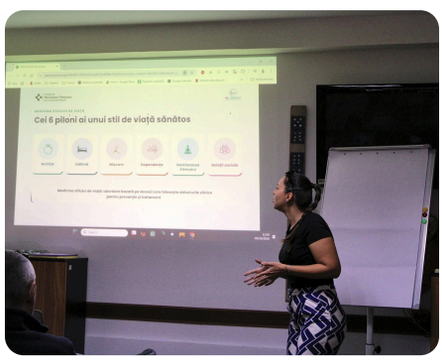
Longevitatea nu vine la borcan

Ce putem învăța de la oamenii din Zonele Albastre

Text: Lucia Ardelean



Seria „Trăiește până la 100 de ani”



Principiile Blue Zones



Fișele de reflecție

Am ascultat de curând un podcast despre longevitate. Se vorbea despre o serie de suplimente care ne-ar putea ajuta să ne păstrăm energia și vitalitatea cât mai mult timp.

Și m-am gândit cât de preocupați am devenit să găsim formule pentru a ține timpul pe loc. Căutăm pastila potrivită, suplimentul potrivit, crema sau serul care promite să mai șteargă câțiva ani de pe chip. Și nu mă înțelegeți greșit, nu cred că este rău să ne preocupăm de sănătatea noastră sau de felul în care îmbătrânim.

Doar că m-am întrebat: cu ce preț și cu cât efort?

Pentru că suplimentele, tratamentele și toate produsele care ne promit energie, vitalitate și tinerețe presupun, de multe ori, un buget generos și o preocupare permanentă.

Iar apoi i-am privit pe oamenii din Zonele Albastre.

Cum ar fi dacă sănătatea ar veni firesc din felul în care trăim?

Despre asta am vorbit în cadrul activității „Proiecție documentară și reflecție ghidată – principiile Blue Zones în context urban”, parte din proiectul RE-CONECTAT în Timișoara, implementat de Asociația Bioza.

Ne-am întâlnit la Centrul de zi pentru persoane vârstnice „Sf. Arh. Mihail și Gavril”, unde seniori și tineri am urmărit împreună fragmente din seria documentară Trăiește până la 100 de ani: Secretul zonelor albastre, realizată de Dan Buettner.

Prin intermediul imaginilor, am ajuns în comunități din diferite colțuri ale lumii, unde oamenii ating vârste înaintate păstrându-și vitalitatea și bucuria de a trăi.

Una dintre cele mai interesante observații a fost tocmai aceasta - oamenii pe care îi vedeam pe ecran nu păreau preocupați să „lucreze” în permanență la longevitatea lor. Mișcarea venea odată cu viața de zi cu zi: mergeau pe jos, urcau scări, își îngrijeau grădinile și rămâneau activi fără să transforme toate acestea într-un program de sport. La fel se așezau și celelalte obiceiuri: mâncau simplu, cu multe alimente vegetale, fără să ajungă la senzația aceea de prea-plin și, mai ales, își făceau loc în viața lor pentru familie, prieteni și comunitate.

Nimic nu părea făcut cu încrâncenare sau bifat într-o listă de reguli pentru o viață lungă. Făcea parte din felul lor de a trăi.

Dincolo de hrană și mișcare sunt oamenii

După vizionare, alături de Cristina Negură, psiholog, psihoterapeut și facilitatoarea întâlnirii, am început să privim principiile din documentar prin lentila propriei noastre vieți.

Ce putem lua de acolo și aduce aici, în Timișoara? Ce facem deja? Ce am pierdut pe drum?

Discuția s-a mutat repede de la hrană și mișcare către ceva ce revenea, sub diferite forme, în toate comunitățile pe care le văzurăm: relațiile dintre oameni.

În Okinawa, o doamnă de 101 ani, întrebată despre secretul longevității sale, vorbea simplu despre faptul că nu se enervează, se simte bine și se distrează. Femeile din jurul ei râdeau împreună.

> *— Râsul este o formă de reziliență, ne-a spus Cristina.*

Și a adăugat că avem la îndemână două resurse naturale importante: calmul și umorul.

Niciuna nu vine la borcan. Și nici nu presupune un abonament lunar.

Cât spațiu am pus între noi?

Privind aceste comunități, Cristina a adus în discuție și o altă observație - în ultimii ani ne-am mărit foarte mult spațiul personal.

Am vorbit despre horele de altădată, despre mesele în jurul cărora se adunau familiile, despre vecinii care se cunoșteau și despre timpul petrecut împreună. Astăzi ajungem să petrecem tot mai puțin timp chiar și cu membrii familiei, cu atât mai puțin cu vecinii sau cu rudele mai îndepărtate.

În comunitățile prezentate în documentar, vârstnicii continuă să facă parte din viața familiei și a comunității, iar copiii, părinții și bunicii nu trăiesc în lumi complet separate.

Și atunci apare întrebarea: ce am putea aduce din toate acestea în viața noastră, aici, în Timișoara?

Nu cred că trebuie să ne schimbăm viața peste noapte. Putem începe prin a face loc, în viața pe care o avem deja, unor obiceiuri simple: să alegem legumele de la producătorul din apropiere, să punem câteva fire de busuioc sau roșii într-un ghiveci pe balcon, să lăsăm uneori mașina acasă și să pornim pe jos, să ne așezăm la masă împreună fără să ne grăbim să ne ridicăm sau să schimbăm câteva vorbe cu vecinul pe lângă care trecem aproape în fiecare zi. Și, mai ales, să creăm mai multe ocazii în care tinerii și seniorii să se întâlnească, să stea de vorbă și să învețe unii de la ceilalți.

Sunt gesturi mărunte, aproape banale, pe care nici nu ne-am gândi să le fotografiem. Dar, așezate zi după zi unele lângă altele, ele pot schimba încet felul în care ne trăim viața și relația cu oamenii din jur.

Avem și noi „Blue Zones” printre noi?

La un moment dat, Oana Teslaru a privit-o pe doamna Letiția Vîlceanu, beneficiară a centrului, și a remarcat, zâmbind, câte dintre obiceiurile despre care tocmai vorbeam fac deja parte din viața dumneaei.

La 83 de ani, doamna Letiția face multă mișcare, este atentă la cât și când mănâncă și, mai ales, face parte dintr-o comunitate. Vine la centru, participă la activități, se întâlnește cu ceilalți și se bucură de timpul petrecut împreună cu ei.

Nu și-a propus să bifeze principiile Blue Zones într-o agendă. Pur și simplu le trăiește.

Și mi s-a părut frumos că, după ce priviserăm pe ecran oameni din Okinawa, Sardinia sau Ikaria, am putut să ne uităm în jurul mesei și să descoperim că unele dintre acele obiceiuri există deja și aici.

Oare mai știm să luăm pauză?

Mi-a rămas în minte și discuția despre felul în care diferite culturi și-au păstrat anumite ritualuri care schimbă, măcar pentru o vreme, ritmul zilei. Oamenii se opresc din lucru, se așază la aceeași masă, stau cu familia, povestesc. Nu pentru că au trecut toate acestea într-un program de wellbeing, ci pentru că așa au învățat să trăiască.

La noi, mai ales în oraș, parcă am pierdut puțin exercițiul acesta al opririi. Magazinele și mall-urile sunt deschise până seara târziu, mereu mai avem ceva de făcut, undeva de ajuns, ceva de rezolvat. Iar când, în sfârșit, ne oprim, nu de puține ori apare senzația că ar trebui, totuși, să facem ceva.

Ascultând discuțiile de la întâlnire, mi-am dat seama că știm destul de bine ce ne face bine. Mai greu este să-i facem loc în felul în care ne trăim, zi de zi, viața.

Iar aici se întâlnește foarte bine ceea ce am văzut în documentar cu ceea ce își propune RE-CONECTAT în Timișoara - să creeze contexte în care tinerii și seniorii se întâlnesc, fac mișcare, vorbesc, învață unii de la alții, își împărtășesc experiențele și descoperă resursele pe care le au deja în comunitate.

Pentru că, după câteva ore petrecute privind oameni care ajung la 90 sau 100 de ani, eu n-am plecat de acolo cu gândul la încă un supliment pe care ar trebui să-l cumpăr.

Am plecat gândindu-mă la ceva mult mai simplu:

> *Când am stat ultima dată la masă cu oamenii mei fără să mă grăbesc nicăieri?*



Proiecția, 3 octombrie

INSPIRO HUB · 6 ȘI 13 OCTOMBRIE

Atelier de gastronomie comunitară

Câte povești încap într-o bucătărie?

Un atelier de gastronomie comunitară în care am gătit, am depănat amintiri și ne-am cunoscut mai bine.

Text: Lucia Ardelean



Seria 2, 13 octombrie



Varza pentru salată, seria 1



Echipa supei, seria 1

Șorțurile erau legate, legumele așteptau cuminți pe blaturile de lucru, iar noi ne pregăteam să transformăm câteva ingrediente simple în bucate cu gust de Banat.

Dar, înainte să punem mâna pe cuțite și să pornim plitele, gazda noastră, Eugenia Dobrescu, ne-a îndemnat să fim atenți și la starea cu care intrăm în bucătărie. Pentru că, spunea ea, nu contează doar ce punem în oală, ci și starea în care ne aflăm atunci când gătim. Și avea dreptate. Mai ales că urma să gătim împreună, oameni de vârste diferite, dintre care mulți abia ne cunoșteam.

Ne-am întâlnit la Atelierul de gastronomie comunitară, organizat în cadrul proiectului „RE-CONECTAT în Timișoara”, implementat de Asociația Bioza. Ne-am propus să reinterpretăm câteva preparate tradiționale bănățene, folosind ingrediente locale, în special legume și condimente, inspirându-ne din principiile alimentației comunităților longevive din Zonele Albastre.

Ne-a primit la Inspiro Hub Eugenia Dobrescu, o gazdă ospitalieră, mamă a trei copii și studentă la Nutriție și Dietetică în cadrul Universității de Medicină și Farmacie „Victor Babeș” din Timișoara. Sub îndrumarea ei, am trecut mai întâi în revistă regulile de igienă și siguranță în bucătărie, apoi ne-am împărțit în două echipe.

Una avea să pregătească supă de cartofi cu chimen, iar eu, împreună cu colegii mei de blat, ne-am ocupat de năutul cu ardei copt și salata de varză.

Printre legume, condimente și amintiri din copilărie

N-a trecut mult și bucătăria a prins viață. Cuțitele alunecau ritmic pe tocătoare, ceapa era tăiată julien, varza se transforma în fâșii subțiri, numai bune pentru o salată crocantă, iar din oale se ridicau primii aburi.

Mâinile gospodinelor, dar și ale domnilor, lucrau de zor. Unii curățau legumele, alții le tocau, cineva amesteca în oală, iar din când în când se auzea câte o întrebare despre cantități sau despre ce condiment s-ar mai potrivi.

Și, cum se întâmplă adesea atunci când oamenii gătesc împreună, printre legume au început să se strecoare și poveștile.

Carmen Isac și Vasile Dogea și-au amintit de unul dintre preparatele preferate din copilărie - cartofi fierți, crăpați și cu slănină deasupra. Atât de simplu! Și totuși, câte amintiri poate trezi gustul mâncării pe care o pregăteau odinioară părinții sau bunicii.

De la rețetele copilăriei am ajuns la experiențe din călătorii, la feluri de mâncare descoperite prin alte locuri și la obiceiurile pe care fiecare le-a adus cu sine.

Și, pentru că poveștile merg și mai bine cu ceva bun de gustat, ne-am răsfățat cu pateul de legume și focaccia pregătite cu drag de Lidia Brișcan, dar și cu zacusca făcută chiar de gazda noastră.

Secretul din oala cu supă

Între timp, legumele fierbeau domol în oale, iar chimenul pus la infuzat începea să-și elibereze

uleiurile volatile, răspândind în încăpere o aromă caldă, intensă și ușor condimentată.

Miresmele au trecut dincolo de bucătăria hub-ului și, nu după mult timp, au început să apară și curioșii, dornici să afle ce bunătăți pregăteam.

La echipa supei, doamna Carmen Isac știa ea ce știa când a pus chimenul la infuzat. După ce l-a lăsat să-și elibereze aroma, a strecurat lichidul parfumat, care urma să fie adăugat în supă.

Și bine a făcut! De altfel, supa nu fusese pregătită la întâmplare. Mai întâi, legumele au fost puse la fiert pentru a obține o bază aromată, peste care au fost adăugate apoi ingredientele pentru supa de cartofi cu chimen, lăsate să fiarbă împreună până când gusturile s-au îmbinat. Când ne-am așezat la masă, supa s-a numărat printre cele mai apreciate preparate.

Și uite că o supă de cartofi cu chimen, pregătită din câteva ingrediente simple, a reușit să-l cucerească până și pe domnul Vasile Dogea, care, de regulă, preferă preparatele din carne.

Ba chiar a spus că ar mai mânca oricând o asemenea supă!

O masă la care fiecare a adus ceva

Când toate preparatele au fost gata, ne-am așezat împreună la masă.

Am gustat din supă, din năutul cu ardei copt și din salata de varză, am schimbat impresii și, bineînțeles, am început să discutăm cum am putea adapta rețetele după gustul fiecăruia.

Unul ar fi adăugat puțin mai mult dintr-un condiment, altul ar fi schimbat proporțiile, iar câțiva deja se gândeau cum vor pregăti acasă preparatele.

Fiecare venea cu experiența lui, cu gusturile învățate în familie și cu mici trucuri adunate de-a lungul anilor. Am ascultat, am făcut schimb de idei și am plecat cu câteva variante noi ale rețetelor, numai bune de încercat în bucătăriile noastre.

Iar Eugenia ne-a pregătit și un desert - urdă cu miere. La prima linguriță, mai mulți dintre noi am avut aceeași reacție - parcă mâncam lapte de pasăre! În timp ce savuram desertul, Eugenia ne-a povestit despre pelerinajul său pe Camino de Santiago, unde gustase pentru prima dată această combinație. Și uite așa, printre rețete bănățene și ingrediente locale, la masa noastră din Timișoara și-a făcut loc și o amintire adusă de pe un drum de pelerinaj.

Semnături pe șorțuri și promisiunea unei revederi

Spre final, când vasele începeau să fie strânse, iar blaturile de lucru își recăpătau înfățișarea de la început, domnul Vasile Dogea, alături de alți participanți, a venit cu ideea să ne lăsăm semnăturile pe șorțuri.

Și uite-ne semnându-ne unii altora șorțurile, ca pe niște mici suveniruri ale unei după-amiezi în care am gătit, am povestit, am râs și ne-am cunoscut mai bine.

Ne-am despărțit cu promisiunea că ne vom revedea, poate la un alt atelier, poate într-un alt context.

M-am gândit atunci cât de firesc ne aduce masa împreună. Iar când pregătim și mâncarea unii alături de ceilalți, conversațiile se leagă aproape de la sine. Începem cu o rețetă, ajungem la amintiri din copilărie, povestim despre locuri prin care am călătorit și, fără să ne dăm seama, oamenii pe care abia i-am cunoscut încep să ne devină familiari.

La începutul atelierului eram oameni de vârste diferite. Unii ne cunoșteam deja, alții ne întâlneam pentru prima dată. Câteva ore mai târziu, aveam șorțurile pline de semnături și câteva nume noi pe care să le ținem minte.

Eu am plecat cu gustul supei de cartofi cu chimen încă în minte, cu idei noi pentru mesele de acasă și cu bucuria unei după-amiezi petrecute printre oameni.

> *Mâncarea a fost gustoasă, dar parcă și mai mult ne-a bucurat faptul că am pregătit-o împreună și am împărțit-o la aceeași masă.*



Seria 2, 13 octombrie

Rețete tradiționale adaptate principiilor unui stil de viață sănătos



Supă de cartofi cu chimen

50 de minute · 4 porții

INGREDIENTE

- 4 cartofi
- 2 morcovi
- 1 lingură de chimen măcinat
- 1 lingură de chimen întreg
- 3 stock de legume
- sare, piper (opțional)
- cimbru uscat (opțional)

MOD DE PREPARARE

1. Curățăm, spălăm și tăiem legumele pentru a le pune la fiert împreună cu stock-ul de legume, astfel încât lichidele să acopere bine legumele.
2. Adăugăm semințele de chimen în timpul fierberii.
3. Lăsăm la fiert 20–25 de minute, până când legumele sunt fierte bine (intră foarte ușor furculița în ele).
4. Adăugăm alte plante aromatice, la alegere, pentru un plus de savoare și ajustăm gustul cu sare și piper.



Papricaș de năut cu ardei copt

30 de minute · 4 porții

INGREDIENTE

- 1 conservă de năut (hidratat și fiert în prealabil)
- 4 ardei capia copți, curățați și tăiați
- 2 cepe medii
- 4 căței de usturoi
- 1 conservă de roșii tăiate cubulețe
- 2 căni de apă sau stock de legume
- boia afumată, boia dulce
- 1 legătură de pătrunjel verde sau coriandru

MOD DE PREPARARE

1. Curățăm, spălăm și tăiem julien ceapa și usturoiul.
2. Tăiem ardeii copți în felii subțiri de 2–3 cm.
3. Călim ceapa și usturoiul cu 1 lingură de ulei și boiaua de ardei, 1 minut la foc mic, apoi adăugăm puțină apă și lăsăm la sotat până când ceapa devine translucidă.
4. Adăugăm năutul scurs, apa sau stock-ul de legume și roșiile și lăsăm să fiarbă 10 minute, ca să se lege gusturile și să se îngroașe puțin.
5. Oprim focul și adăugăm pătrunjelul sau coriandrul tocat mărunt.



Urdă cu miere

10 minute · 4 porții

INGREDIENTE

- 1 litru de zer proaspăt de oaie
- miere

MOD DE PREPARARE

1. Punem zerul la fiert, la foc mic.
2. Când deasupra se formează urda, o luăm ușor cu spumiera și o punem într-un castron.
3. O servim imediat, cât este caldă, cu un strop de miere pe deasupra.



Ciorbă de burtă vegană

30 de minute · 4–6 porții

INGREDIENTE

- 100 g migdale sau caju
- 100 g semințe de floarea-soarelui
- 2 litri de apă
- 1 lingură de sare
- 1 lămâie
- 4–5 căței de usturoi
- 500 g ciuperci pleurotus, tăiate fâșii
- 2 linguri de ulei de măsline
- oțet de mere (opțional)

MOD DE PREPARARE

1. Pregătim laptele de nuci și semințe: punem în blender apa, sarea, nucile și semințele și mixăm până când compoziția devine precum laptele.
2. Sotăm ciupercile la foc mic, cu puțină apă, uleiul și usturoiul zdrobit, până când devin moi.
3. Adăugăm laptele peste ciupercile sotate și mai lăsăm la foc câteva minute.
4. La servire, după gust, mai adăugăm usturoi și oțet de mere.



Plăcintă festivă cu spanac, praz și feta

40 de minute · 4–6 porții

INGREDIENTE

- 1 foaie de aluat de pizza proaspăt
- 300 g spanac congelat
- 2 căței de usturoi
- 1/2 praz
- 2 linguri de unt
- 200 g brânză feta
- 100 g cașcaval, cheddar sau parmezan ras
- 1 ou
- plante aromatice, sare, piper
- rodie pentru decor

MOD DE PREPARARE

1. Sotăm în unt prazul, spanacul și feta zdrobită până se leagă, fără lichid în exces, apoi adăugăm plantele aromatice, sarea și piperul.
2. Împărțim aluatul în 2 straturi; pe primul, în tavă, întindem compoziția și presărăm cașcavalul.
3. Acoperim cu al doilea strat, tăiem fâșii de 1–2 cm, lăsând mijlocul netăiat, și rulăm fiecare fâșie de 1–2 ori.
4. Ungem cu ou bătut și coacem la 180°C, 10 minute sau până se rumenește. Presărăm boabe de rodie.



Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere

40 de minute · 8 porții

INGREDIENTE

- 4 mere feliate
- 2 linguri de miere
- 1 1/2 cană de făină integrală
- 1/2 linguriță de bicarbonat
- 3/4 linguriță de praf de copt
- scorțișoară, ghimbir, cuișoare, nucșoară
- 1/2 linguriță de sare
- 1/2 cană de piure de mere
- 4 linguri de melasă
- 2 ouă
- 1/2 cană de apă, vanilie, coajă de lămâie

MOD DE PREPARARE

1. Preîncălzim cuptorul la 180°C și fierbem merele 3–4 minute cu 1/4 cană de apă, apoi adăugăm mierea.
2. Amestecăm separat ingredientele uscate, apoi piureul de mere, ouăle, melasa, vanilia, coaja de lămâie și restul de apă, și le combinăm.
3. Întindem merele pe fundul tăvii, turnăm compoziția deasupra și coacem 35–40 de minute.
4. Cât e caldă, o răsturnăm pe un platou și o servim.

HARTA DIGITALĂ DE AJUTOR RECIPROC

Tu de ce ai nevoie? Poate pot să te ajut.

Harta continuă Biblioteca Vie și pune în legătură oamenii din Timișoara care pot oferi sprijin cu cei care au nevoie de el, în cartierul lor sau aproape de ei.

Cum te înscrii

1. **Intră pe bioza.ro/ajutor-reciproc**
   sau scanează codul QR de alături.
2. **Creează-ți un cont**
   în câțiva pași, cu numele și o adresă de e-mail sau un număr de telefon.
3. **Spune ce oferi și ce cauți**
   poți adăuga mai multe tipuri de sprijin în același profil.
4. **Alege cartierul și cum vrei să fii contactat**
   apari pe hartă în zona în care poți ajuta cel mai ușor.

Oricine poate consulta ofertele și cererile de sprijin, filtrate după categorie și cartier, iar folosirea hărții este gratuită.

bioza.ro/ajutor-reciproc
Înscriere și căutare

CE OFERIM

- companie la cumpărături
- o plimbare și o vorbă bună
- însoțire la medic sau la teatru
- ajutor cu programări la medic
- informații despre aplicațiile bancare
- conversație în engleză sau olandeză
- un partener de chitară sau karaoke
- ajutor la completarea actelor
- ajutor cu telefonul și laptopul
- plimbat și găzduit un cățel
- drumuri scurte cu mașina
- rețete de prăjituri și mediteraneene
- tricotat, croșetat, macrame
- sfaturi pentru călătorii pe cont propriu
- grădinărit și apicultură
- sprijin pentru persoanele vârstnice
- un spațiu pentru activități

CE CĂUTĂM

- un club de lectură
- un partener de drumeții
- lecții de chitară sau de olandeză
- un partener de studiu
- să învăț să-mi plătesc facturile din telefon
- să învăț să fac prăjituri
- să învăț să gătesc tradițional
- cineva care să-mi ude plantele în vacanță
- un coleg de sport
- o echipă de fotbal sau un partener de ping-pong
- o comunitate cu care să împărtășesc rețete vegane
- ajutor la curățenie
- un meșter pentru mici reparații
- sprijin pentru plăți online
- cineva cu care să vorbesc franceză
- socializare și excursii de o zi

Exemple din fișele completate de participanți la Biblioteca Vie, 30 septembrie 2026.

MULȚUMIRI

Oamenii din spatele întâlnirilor

Mulțumim tuturor participanților care și-au împărtășit poveștile, nevoile și rețetele, și specialiștilor care au făcut posibile aceste întâlniri.

Cristina Bianca Negură
psiholog, facilitator Bibliotecă Vie și Proiecție documentară

Eugenia Dobrescu
nutriționist, facilitator Atelier de gastronomie comunitară

Oana Bolânu-Teslaru
coordonator de proiect

Anca Sultan
fotograf

Lucia Ardelean
copywriter

Robert Damaschin
ghid Walk & Talk, tura 1

Simona Kohn Mocioalca
ghid Walk & Talk, tura 2

Andrei Bolânu-Teslaru
dezvoltator, Harta digitală de ajutor reciproc



Finanțat de
Municipiul Timișoara
prin Centrul de Proiecte

RE- CONECTAT
în Timișoara: laboratoare de reziliență urbană

PARTENERI

MEMORIALUL REVOLUȚIEI 16-22 DECEMBRIE 1989 DIN TIMIȘOARA

Direcția de Asistență Socială a Municipiului Timișoara

PROIECT IMPLEMENTAT DE
BIOZA

Proiectul „RE-CONECTAT în Timișoara: laboratoare de reziliență urbană" este implementat de Asociația Bioza și finanțat de Municipiul Timișoara prin Centrul de Proiecte, în cadrul Programului de finanțare nerambursabilă din Fondul pentru nevoi culturale de urgență 2026. Publicație distribuită gratuit.

Finanțat de
Municipiul Timișoara
prin Centrul de Proiecte

RE- CONECTAT

în Timișoara: laboratoare de reziliență urbană

Un zine despre oamenii, poveștile și rețetele care au făcut din RE-CONECTAT în Timișoara o primă ediție a laboratoarelor de reziliență urbană, realizat împreună cu participanții, facilitatorii și partenerii programului.

PARTENERI

MEMORIALUL REVOLUȚIEI
16-22 DECEMBRIE 1989
DIN TIMIȘOARA

Direcția de
Asistență Socială
a Municipiului Timișoara

PROIECT IMPLEMENTAT DE

BIOZA

Finanțat de Municipiul Timișoara prin Centrul de Proiecte.
Ediția I · Timișoara, 2026 · Publicație distribuită gratuit · bioza.ro