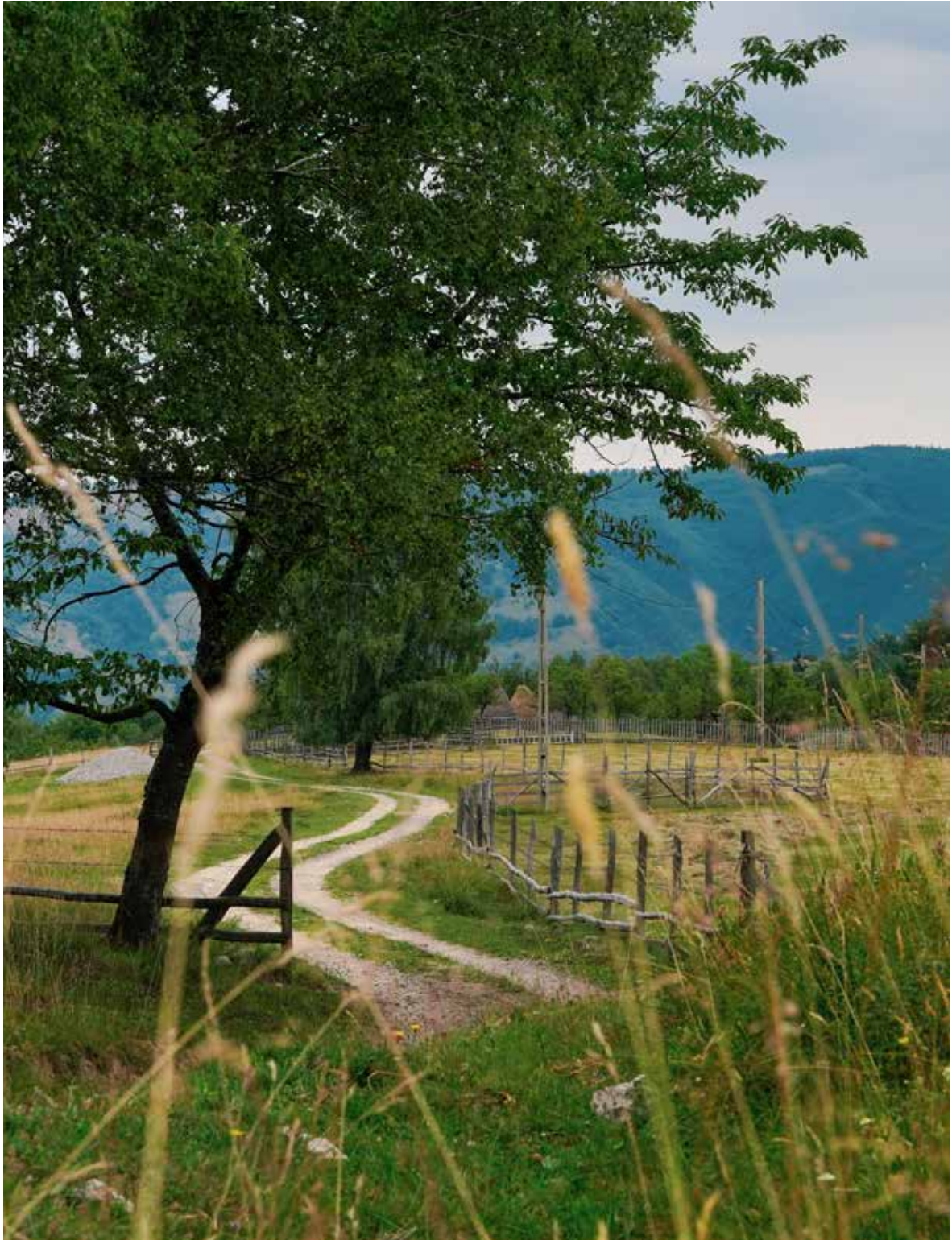


ANUL VIII | NUMĂRUL 13 | EDIȚIA 2025 | POTECA VERDE

Prunza

REVISTA ASOCIAȚIEI MEDISPROF



NUMĂR OFERIT GRATUIT

FRUNZA - Revista Asociației Medisprof

ISSN 3091 - 048X

ISSN-L 3091 - 0471

Redacția

Carolina Udrea

Redactor-șef

Adrian Udrea

Redactor-șef adjunct/ supervizor

Dora Moiş

Colaborator

Camelia Toma

Colaborator

Iulia Udrea

Consultant

Galador Studios

Design Grafic

Tipografia Arta

Print



Medisprof
Asociația

Asociația Medisprof

Bd. Muncii, Nr. 96-98, Cam. E2.23,
Et. 2, Mun. Cluj-Napoca, Jud. Cluj
medisprof.ro/despre/revista-frunza
office@cancereducation.ro



DESCARCĂ REVISTA

FOTO COPERTĂ: **Vlad Chirilă**

Cuprins

7

Fiecare poveste spusă aprinde
o lumină pentru altcineva

10

De la Primărie la Medisprof: despre
curaj, sens și oameni

13

Când Arta lese din Atelier

16

Pe Calea Verde a Vindecării

19

Din dragoste pentru pacienți

20

Poteca Verde – acolo unde
vindecarea devine comunitate

23

Târsa – un loc al bucuriei
și al speranței

24

Pe Poteca Verde, între două
lumi: pacient și profesionist

25

Poteca Verde – drumul care
unește suflete

26

O retragere magică de
weekend, plină de distracție,
conexiune și bucurie

29

Despre viitor, viziune
și drumuri verzi

30

„Pe poteca verde... spre oameni”
– din perspectiva voluntarului

32

Diametrul pământului

34

Descoperirea traseului pentru
evenimentul de alergare

35

Nihil Sine Deo

36

Acest drum este pentru
toată lumea

37

Terapie prin atingere,
ritm și prezență

38

Poteca Verde – o zi în care
am învățat să respir

39

Natură... artă... oameni veseli

40

Poteca Verde – un
weekend pentru suflet

41

Împreună spre Poteca Verde

42

Maria's Ladybugs

43

Plăcintăria Stan și Bran

44

Poteca Verde – festivalul care
unește sufletele pacienților
oncologici din toată țara

46

Pe Poteca Verde: între natură,
speranță și recunoștință...

48

Un weekend minunat
alături de Poteca Verde

49

Schimb de povești
și experiențe

50

Potecile bune merită
parcurse din nou

51

Terapia prin artă vindecă

52

Festivalul Poteca Verde
– pași spre speranță și bucurie

53

Două zile de speranță la Festivalul
Poteca Verde de la Târșă

54

Filosofia unui festival

56

Manual de supraviețuire
pentru Frunze

60

Scrisori deschise

Fiecare poveste spusă aprinde o lumină pentru altcineva

care poate, chiar acum, merge prin întuneric

M-A SURPRINS și m-a bucurat invitația de a participa la Festivalul Poteca Verde, precum și aceea de a scrie câteva rânduri despre experiența trăită acolo. Dar cum să cuprind în doar câteva rânduri, emoțiile trăite într-un loc atât de frumos, ca acela ales pentru construirea unui proiect atât de special!?!?

Nu, nu sunt cuvinte mari... Cine a trecut prin boala care ne-a unit, direct și indirect, pe toți cei care am fost acolo, înțelege cât de mult contează existența unui asemenea spațiu în care să te simți în siguranță, înțeles, susținut și, cel mai important... viu, liber și plin de speranță... Eu, una, așa m-am simțit!

Când am primit invitația, nu știam la ce să mă aștept, dar sufletul meu a știut că este locul la care am visat, când eram bolnavă... În cursa mea pe poteca îngustă, anevoioasă și întortocheată a vindecării, îmi doream să fie și să găsesc un loc în care să mă pot opri și uita de toate fricile și durerile care mă urmăreau peste tot... Nu am avut parte de el atunci decât în imaginația mea, dar mă bucur enorm că există acum așa un loc și salut și felicit din toată inima această inițiativă, cu admirație, speranță și cu încrederea că va deveni un reper când vine vorba de (re)surse de vindecare. Atât liniștea sufletească cât și cea mentală joacă un rol esențial în vindecare, ori Poteca Verde este o adevărată oază în care poți găsi acea liniște...

Am fost invitată ca speaker și, pentru că știu cât pot ajuta destăinuirile altora, am decis să îmi arăt vulnerabilitatea, povestind despre alegerile mele, și bune și mai puțin bune, despre cum am învățat să mă reconstruiesc, să (mă) iert și să-mi (re)găsesc drumul către lumină.

Povestea mea a început în 2015, odată cu acel diagnostic pe care nimeni nu este pregătit să-l audă: cancer de sân.

În acel moment, lumea mea s-a oprit în loc. Nu am realizat atunci, pe loc, dar, uitându-mă în urmă, acel



FOTO: Bianca BRAD, actriță de film, 26 iunie 2021,
Ultima ședință de radioterapie

moment a fost începutul unei călătorii interioare profunde – poate cea mai grea, dar și cea mai transformatoare experiență din viața mea. Am fost, cum a spus chirurgul meu, dr. Viisoreanu – „un pacient rebel”. Pentru că am ales alt drum decât cel clasic. Am refuzat chimioterapia. Nu din inconștiență, ci din nevoia de a face ce simțeam că este potrivit pentru mine, în acea perioadă din viața mea. Asta nu înseamnă însă că nu am făcut decât să beau ceaiuri. NU! Am urmat un tratament hormonal și mai multe terapii alternative, căutând echilibrul între trup și suflet, finalizate, după 6 ani!, cu operația de mastectomie, urmată de radioterapie. Da, știu, sună ireal... dar asta este povestea mea...

Șase ani am ținut secret situația mea. Am decis să nu vorbesc public despre boală, pentru că voiam să-mi protejiez fiul, care avea atunci doar nouă ani, și pe mama, fiind în vârstă și cu probleme de sănătate. Apoi am realizat că mă protejiez și pe mine – de opiniile și de judecățile celor care nu aveau cum să-mi înțeleagă alegerile. Și pentru că, uneori, cuvintele celorlalți dor și te bulversează mai tare decât diagnosticul, am ales să tac... și să fac! Am făcut tot, TOT ce mi-a stat în putere, ca să mă vindec. A fost copleșitor... a fost epuizant... dar a meritat. Abia în 2021 am simțit că a venit momentul să accept operația de mastectomie urmată de radioterapie. Cinci luni mai târziu, am vorbit pentru prima dată public despre boală. La trei luni după operație mi-am spus povestea, într-o emisiune tv, în direct. A fost eliberator. Efectiv am simțit cum mi s-a luat de pe suflet, un bolovan uriaș...

Titlul speech-ului meu de la Festivalul Poteca Verde a fost „Soare printre frunzele potecii”. Pentru că așa văd astăzi drumul meu pe îngusta potecă a vindecării – plin de umbre și lumini, întortocheat și anevoios, prin hățiturile pădurii. Dar soarele a fost mereu acolo,



FOTO: Bianca BRAD, actriță de film, 27 sept 2021, Dezvăluire Prima TV

chiar și când era ascuns printre frunze și nu-l vedeam. De multe ori, și când mi-am pierdut fetița, dar și în alte perioade grele din viața mea, natura mi-a fost un mare profesor și un bun îndrumător. De aceea mi s-a părut genial conceptul Festivalului și al proiectului care îi urmează.

Pe drumul meu, am învățat că speranța nu este o iluzie, ci o forță reală care poate muta munții din loc. Că vindecarea nu înseamnă doar tratamente medicale, ci și puterea de a te privi cu blândețe, de a-ți accepta limitele, cicatricile sufletești și fizice, și de a continua să crezi în viață și să te bucuri de ea. „Credința este pasul pe care îl faci când nu vezi întreaga scară.” A spus Martin Luther King Jr. și așa este... Credința m-a ținut în picioare atunci când rațiunea se clătina. Credința că, deși nu îl pot vedea, Dumnezeu este acolo, lângă mine și mă sprijină, m-a ajutat fantastic. La fel și iubirea pentru fiul meu care, fără să știe, m-a motivat să merg mai departe. Iubirea mea pentru el a fost motorul, iar Credința în Dumnezeu, combustibilul... De multe ori m-a copleșit frica, neavând siguranța că fac alegerile bune, dar treptat am învățat să preiau controlul asupra ei. A fost greu, dar a fost cea mai înțeleaptă alegere, căci frica este aliatul bolii și inamicul vindecării... Am învățat să am încredere în procesul vindecării, să am răbdare cu mine și să las timpul să facă ceea ce graba nu poate repara, în timp ce efectiv am muncit ca să mă vindec. Responsabilitatea față de propria sănătate înseamnă mai mult decât a merge la doctor, deși asta este esențial. Înseamnă să-ți ascuți corpul și intuiția, să-ți îngrijești și sufletul, să ceri ajutor când ai nevoie, să nu te rușinezi de vulnerabilitate și să îți asumi deciziile și consecințele lor. Vindecarea este un act de curaj. Dar și de credință.

Am înțeles că nu există o singură cale spre vindecare și că fiecare om își are poteca lui – uneori mai dreaptă, alteori plină de cotituri. Important este să nu te oprești.

Atunci când cazii, să te ridici și să mergi mai departe, chiar și când doare. Să încerci tot, dar TOT ce se poate. Și să nu îți plângi de milă. Să te informezi din surse verificate, să filtrezi și să aplici. Altfel degeaba ai informația, dacă nu o pui în practică. Este nevoie de foarte multă determinare, de reziliență. Uneori îți vine să renunți și uneori o și faci, și e OK... Ești om, nu robot, dar tocmai pentru că ești om și pentru că ai în tine un strop din Dumnezeu, ai capacitatea să te ridici,



FOTO: Bianca BRAD, actriță de film, octombrie 2015, Luca

iar și iar. Dar este OK și atunci când obosești și nu mai vrei să poți... și nimeni nu are voie să te condamne. Nici măcar tu.

În urma modului în care am abordat boala, sunt absolut convinsă că **implicarea activă în propria vindecare** este Cheia reușitei. Nu putem lăsa totul pe seama medicilor sau a tratamentelor. Avem nevoie să lucrăm pe toate planurile – fizic, emoțional, mental și spiritual. Să ne hrănim nu doar cu alimente sănătoase, ci și cu gânduri bune, cu recunoștință, cu iertare și, foarte important: cu liniște! Acea liniște am găsit-o la Festival, în acea oază frumoasă, și a fost extraordinar! Și încă un lucru important – Festivalul Poteca Verde mi-a amintit că nu suntem singuri pe drum; că **fiecare poveste spusă aprinde o lumină pentru altcineva care poate, chiar acum, merge prin întuneric**. Am văzut oameni care radiau curaj, am simțit solidaritate, am primit și am oferit îmbrățișări care vindecă fără cuvinte. Oh, cât iubesc îmbrățișările!!! Atunci când sunt dăruite și primite din iubire, sunt vindecătoare...

Mă bucur că am putut fi acolo, să împărtășesc din soarele meu descoperit printre frunze și să primesc lumina altora. Pentru că toți cei de acolo, trecuți prin boală, au o poveste despre curaj, fragilitate, speranță și renaștere. Efectiv le-am putut simți emoția acelor care s-au înfruntat sau încă se înfruntă cu boala, încercați de teamă, dar agățați de speranță...

Dacă povestea mea a dat atunci sau va da prin intermediul revistei „Frunza”, măcar unei persoane curajul de a merge la medic la timp, de a-și asculta inima, de a nu renunța și de a se mobiliza – atunci încercarea mea a avut un rost. Am încă foarte multe de spus, dar momentan mă opresc aici, redând versurile pe care le-am scris special pentru Festival și pe care le-am citit, la finalul speech-ului, pe scenă:

Și azi privesc spre infinit,
cu inima deschisă vieții,
căci am aflat că-n orice drum
e soare printre frunzele potecii.

Și mai las și fragmentul dintr-o rugăciune, care mi-a dat putere și curaj, când mi-am pierdut fetița, când am înfruntat boala și în alte perioade grele din viața mea:

“

*Dă-mi, Doamne, Seninătatea de a accepta ceea ce nu pot schimba,
Curajul de a schimba ceea ce-mi stă în putere și Înțelepciunea de a face diferența dintre ele.*

RUGĂCIUNE

Încă o dată mulțumiri și felicitări pentru proiect!
Oamenii au nevoie de așa ceva!

Doamne ajută, tuturor!

AUTOR:
Bianca Brad
Actriță de film

De la Primărie la Medisprof:

despre curaj, sens și oameni

FUNȚIILE VIN ȘI TREC. Ceea ce contează cu adevărat este ceea ce lăsăm în urmă. Și, mai ales, ceea ce alegem să construim după. Am avut onoarea și responsabilitatea de a fi primarul Municipiului Piatra-Neamț. A fost o experiență intensă, complexă și, uneori, dureroasă.

O perioadă în care am învățat că administrația nu e despre birouri și hârtii, ci despre oameni. Despre curajul de a lua decizii nepopulare, despre cum să depășești crize greu de imaginat, despre responsabilitatea de a gândi în termenii binelui comun și despre răbdarea de a schimba lucrurile în ciuda inerției.

Uitându-mă în urmă, nu privesc nici cu regret, nici cu nostalgie, nici cu orgoliu și nici cu mândrie. Ci cu împăcare și cu convingerea că am dat tot ce am putut pentru o schimbare reală.

Astăzi, viața m-a adus într-un alt loc al responsabilității – **Medisprof Cancer Center Piatra-Neamț**, o clinică oncologică privată care oferă servicii la standarde internaționale. Poate părea o trecere radicală, de la primărie la medicină. Dar, în esență, misiunea a rămas aceeași: **să slujesc oamenii și să fac binele posibil.**

De la administrație la sănătate

În anii petrecuți în primărie, am înțeles cât de mult contează încrederea. Oamenii nu cer minuni, ci seriozitate. Nu așteaptă miracole, ci consecvență. Încrederea se construiește greu, pas cu pas, cu fiecare faptă și cu fiecare cuvânt.

Am învățat că schimbarea nu se face doar cu bani, ci mai ales cu atitudine. Că uneori e mai greu să schimbi mentalități decât să construiești poduri. Și că transparența, oricât ar fi de inconfortabilă, este singura cale de a fi demn în fața celor pe care îi reprezinți.

După un mandat în care am redus datoria publică istorică, am modernizat o infrastructură aflată în pragul colapsului, am derulat cele mai mari proiecte de investiții din ultimele decenii și am repus Piatra



“

*Curajul face
imposibilul
accesibil.*

ANDREI C.

Neamț pe harta orașelor care se dezvoltă, am ales să fac un pas lateral, nu înapoi. Am simțit nevoia de **a face în continuare lucruri cu sens** – de impact concret, uman, imediat.

Visarea – un spital public nou la Piatra-Neamț

Știm bine că spitalul din Piatra-Neamț concurează cu șanse mari la titlul de campion al rușinii, pentru condițiile precare ce țin de infrastructură și întreținere. Iar, pentru ca un spital să ofere siguranță și demnitate pacienților săi, e nevoie ca echipa medicală să fie susținută de o clădire funcțională, curată și bine dotată.

Realitatea spitalului public nu seamănă deloc cu nevoile. Și nici cu proiectele fantasmagorice fluturate electoral pe rețelele sociale.

La două săptămâni după ce am ajuns primar, un incendiu la secția ATI a ucis zece persoane. A fost cel mai greu moment al mandatului meu. Medici și asistente veneau către mine disperăți, cerându-mi să fac ceva. Le-am promis că nu voi sta deoparte lăsând Consiliul Județean să se joace cu viețile oamenilor.

Am inițiat rapid un proiect de spital municipal. O companie națională, fondată la Piatra-Neamț, a donat un teren – pentru că primăria nu mai avea nici măcar terenuri disponibile. Timp de aproape jumătate de an am visat la acest spital. Am făcut primii pași: nota conceptuală, tema de proiectare, consultări cu specialiști, arhitecți, consultanți și oameni din ministere. Am căutat soluții de finanțare și am încercat să obțin aprobări.

Între timp, pe Facebook, creștea mare și frumos un alt spital, mai scump și mai grandios decât un spital regional. Mi s-a spus direct că „un oraș cu două proiecte va rămâne fără spital”. Atunci am înțeles că **pozele de pe rețelele sociale pot avea mai mult succes decât un proiect serios.**

Și am renunțat. Nu pentru că am încetat să cred, ci pentru că am refuzat să mai fiu parte dintr-o farsă. Mi s-ar fi adăugat, probabil, încă o vină: aceea că „din cauza mea” nu se concretizează minunăția de spital desenată pe internet.

În acel context, am auzit despre inițiativa construirii unui spital de zi privat la Piatra-Neamț – **Medisprof Cancer Center**. Atunci am spus, sincer: *Slavă Domnului că mai există mediul privat, gata să demonstreze ce administrațiile publice nu pot reuși în absența colaborării.*

De la infrastructură fizică la infrastructură umană

Am ales să vin la Medisprof pentru că știu cum e să pierzi oameni dragi din cauza unui diagnostic venit prea târziu. Tatăl meu, unchiul meu, prieteni, cunoștințe – toți au plecat din cauza aceluiași numitor comun: cancerul. Și totuși, am învățat că există și o veste bună – **cancerul poate fi învins**, dacă este descoperit la timp, dacă există echipă, empatie și tehnologie.

Medisprof Cancer Center Piatra-Neamț este dovada că și în România se poate face medicină de top, cu aparatură ultramodernă, proceduri actualizate și standarde internaționale de calitate, certificate de **ASCO – American Society of Clinical Oncology**.

Am găsit aici o echipă de medici excepționali, asistenți dedicați, oameni care știu că profesia lor este, în primul rând, o vocație. Oameni care trăiesc fiecare zi cu conștiința că, undeva, între un diagnostic și un zâmbet, se joacă o viață.

Ca primar, am lucrat cu proiecte, bugete, planuri și cifre. Astăzi lucrez cu emoții, empatie și încredere. Dar între cele două lumi există o continuitate.

Dacă atunci modernizam străzi, poduri, școli, astăzi ajut la întărirea unei alte rețele vitale: **cea dintre medic și pacient**. Dacă atunci schimbam conduite de apă, astăzi sprijin o echipă care schimbă destine.

Schimbarea de la administrație la sănătate m-a învățat că **eficiența și empatia nu se exclud, ci se completează**. Că sistemele, fie ele publice sau private, au nevoie de oameni, nu doar de proceduri. Iar leadershipul, indiferent de domeniu, înseamnă să crezi condițiile ca alții să-și facă treaba bine, cu sens și cu demnitate.

În clinică am învățat să ascult mai mult și să vorbesc mai puțin. Să pun întrebări, nu verdicte. Să înțeleg că în spatele fiecărui pacient e o poveste, o familie, o teamă, o speranță. Am înțeles că, deși nu am pregătire medicală, pot contribui la ceea ce contează cu adevărat: organizare, claritate, strategie și grijă pentru oameni.

Am descoperit o echipă care nu doar tratează, ci **aliniază medicina la valori** – respect, empatie, profesionalism. Am văzut cum deciziile bune se nasc din colaborare, nu din orgoliu. Și cum un „mulțumesc” rostit de un pacient cântărește cât zece ședințe reușite. Am învățat că și tăcerea poate fi o formă de vindecare. Că prezența contează mai mult decât protocolul. Și că sănătatea nu e doar absența bolii, ci **prezența încrederii**.



Poteca Verde – un drum spre inimă

Și apropo de încredere, anul acesta, alături de echipa Medisprof, am descoperit o nouă formă de a fi aproape de oameni și de a le oferi încredere:

Festivalul Poteca Verde.

Poteca Verde nu e despre cancer. E despre cum privim cancerul. Despre câtă forță, blândețe și curaj poate încăpea într-un om încercat. Despre artă, mișcare, natură, speranță și empatie. Este un festival dedicat nu doar pacienților oncologici, supraviețuitorilor, aparținătorilor, familiilor, ci tuturor celor care transformă suferința într-o misiune – aceea de a învinge împreună.

Într-un luminiș de munte, în mijlocul cetățitorilor dacice, în satul Târșea, Comuna Boșorod, Hunedoara, am văzut oameni dansând, râzând, respirând adânc după mult timp. Am văzut lacrimi, zâmbete și îmbrățișări. Am văzut viața așa cum e ea: fragilă, dar frumoasă.

De fapt, *Poteca Verde* nu este doar un festival, ci este un capitol dintr-o lecție de viață foarte profundă. Și este totodată, încă o dovadă că **Medisprof nu este doar o afacere, nu este doar un spital, ci o comunitate.** Un loc unde medicina se împletește cu umanitatea, profesionalismul cu devotamentul, necesarul cu plăcutul, iar tratamentul cu entuziasmul, bucuria și dorința de viață, natură, cultură și mișcare.

La mai mult de o lună de la experiență, energia și entuziasmul antrenează întreaga echipă în promisiunea că la ediția a doua, din 4-6 septembrie 2026 va aduce și mai mult. Ați salvat data, da?!

Curajul face imposibilul accesibil

De-a lungul carierei mele, am descoperit că există un fir roșu care leagă toate experiențele: **curajul**. Curajul de a începe. Curajul de a schimba. Curajul de a face atunci când e mai ușor să mimezi.

Când am fost primar, am spus adesea *curajul face imposibilul accesibil*.

Astăzi, acest crez capătă un sens și mai profund. Pentru că văd, în fiecare zi, oameni care luptă cu boala cu o forță care te lasă fără cuvinte. Oameni care, deși trec prin suferință, nu renunță. Oameni care aleg viața. De la ei învăț cel mai mult. În fața lor, orice titlu, orice funcție, orice mandat pălește. Ei mă inspiră și îmi dau energia de a privi spre

viitor cu aceeași determinare cu care am început modernizarea orașului meu. Doar că, de data aceasta, misiunea nu mai e despre străzi, ci despre suflete.

Cred că și în domeniul medical putem face performanță prin normalitate. Prin seriozitate, transparență și respect față de oameni. Sunt convins că, în timp, clinica noastră va deveni un reper nu doar medical, ci și uman – un loc unde pacienții se simt în siguranță, iar personalul știe că munca lui are sens.

Piatra-Neamț merită mai mult decât o etichetă de oraș frumos. Merită să fie și un oraș sănătos – cu oameni care se tratează acasă, nu la sute de kilometri distanță, cu servicii de calitate și respect față de viață.

Dincolo de funcții, rămâne datoria morală

Când am încheiat mandatul de primar, am spus că îmi doresc să las ceva frumos și folositor în urmă. Acel principiu mă ghidează și astăzi. Indiferent de rol, cred că datoria noastră este să adăugăm valoare acolo unde suntem. Să facem binele posibil, cu resursele pe care le avem, cu demnitate și cu pasiune.

Funcțiile pot fi temporare. Responsabilitatea morală, nu. Și poate că adevărata performanță nu se măsoară în voturi sau în profit, ci în încrederea oamenilor. În felul în care, la finalul unei zile, poți privi în ochii celor din jur și poți spune, sincer: am făcut ce trebuie.

Pentru că, la final, nu despre funcții e vorba. Ci despre oameni. Și despre a face binele accesibil.

Curajul face imposibilul accesibil.

Acesta nu e doar un motto dintr-un mandat, ci un mod de a trăi.



AUTOR:

Andrei Carabelea – manager al Medisprof Cancer Center Piatra-Neamț, voluntar și lider civic, fost primar al municipiului Piatra-Neamț. Supraviețuitor și suporter. Am supraviețuit unui sistem public greoi și epuizat de resurse, sfidându-l prin realizări ambițioase și prin curajul de a face lucrurile altfel. Suporter al tuturor celor care construiesc pe termen lung, punând binele comun pe primul loc și mai ales al celor care fac bine cu empatie, dedicare și suflet.

Când Arta Iese din Atelier:

Lecțiile Noastre de la Festivalul Poteca Verde

Iulia și Mara, arhitecte și artiste

Participarea mea la festivalul Poteca Verde din septembrie 2025 a fost mult mai mult decât un eveniment – a fost o trăire. După ani întregi în care 10+ Art Project a crescut firesc, din întâlniri mărunte dar încărcate de sens, am simțit că acest festival a devenit un mic reper în povestea noastră, că am adunat toate forțele și realizările de până acum. . Ca arhitect și art-terapeut, dar și ca om care a însoțit proiectul încă de la primele lui schițe, am privit cele două zile de festival ca pe o oglindă în care se reflecta tot ceea ce am construit împreună: oameni, idei, emoții, încercări, reușite. A fost prima dată când am dus proiectul într-un cadru deschis, în aer liber, dedicat exclusiv pacienților oncologici și comunității din jurul lor. Iar locația în sine – un loc retras, natural, aproape sălbatic – a devenit decorul perfect pentru un nou experiment comunitar de artă, prezență și apropiere.

Am ajuns la Poteca Verde împreună cu echipa noastră, în formulă completă: Mara, co-fondatoarea proiectului și partenera mea de drum; Camelia, colega noastră cu un spirit creativ și sensibil ; și cei doi artiști talentați, Mihai și Mihai, fiecare cu stilul și energia lui. De fiecare dată când lucrăm împreună, indiferent de spațiu, pornim de la aceeași premisă: să creăm împreună, să explorăm fără rețineri, să lăsăm arta să ne miște și să ne scoată din obișnuit. Și, poate mai important, să rămânem deschiși la ceea ce se întâmplă atunci când oameni foarte diferiți intră într-un spațiu comun de creație.



Standul nostru expozițional a fost, în primele ore, unul dintre primele locuri în care festivalierii se opreau din curiozitate. Am expus acolo lucrări realizate de pacienți în ultimii cinci ani – fragmente de trăire, bucăți de viață surprinse în culoare, textură sau formă. M-am trezit privindu-le ca pentru prima dată, poate pentru că în cadrul festivalului lucrările erau scoase din contextul obișnuit, aduse într-un spațiu unde natura și arta se întâlneau în moduri neprevăzute. Lângă expoziție, am creat o zonă interactivă unde fiecare vizitator putea contribui cu o pictură la o instalație colectivă. Cei mici își pierdeau inhibițiile primii, lăsând urme rapide de culoare; adulții, în schimb, aveau nevoie de câteva clipe pentru a se lăsa convingși că pot picta „așa cum simt”, fără reguli. În scurt timp, masa de lucru s-a transformat într-un fel de agora veselă, în care pensulele treceau din mână în mână, iar poveștile începeau să se lege fără efort.

Atmosfera generală a festivalului m-a surprins prin căldura ei. Deși evenimentul era dedicat pacienților oncologici și familiilor lor – iar asta presupune o încărcătură emoțională specifică – întreaga experiență a fost luminoasă, optimistă, aproape familială. Oamenii nu veneau doar în căutare de informații sau suport, ci și pentru a se bucura de o zi afară, de muzică, de mișcare, de artă. Pentru mulți dintre ei,

Frunza

a fost prima dată când au experimentat un atelier artistic în aer liber. Pentru noi, a fost oportunitatea de a vedea cum se schimbă dinamica atunci când scoatem arta dintre pereți și o așezăm direct în mijlocul naturii.

Pentru Poteca Verde, am venit cu o provocare adresată artiștilor: să creeze o instalație artistică ce trebuia să se încadreze în două spații distincte – întâi în cel natural din festival și apoi în cel medical în care urma să fie expusă permanent. Din acest dialog a apărut tema „Constelații”. Era o metaforă care ni s-a potrivit tuturor: cerul liber sub care am lucrat, universurile noastre interioare, planetele personale ale fiecărui om care a trecut pe la masa de pictură, dar și legăturile discrete care s-au format în timp între artiști, terapeuți, medici, pacienți, familii, voluntari.

Structura instalației, creată de Mihai Ionel, era formată din trei sfere mari împletite din crengi – delicate, organice, aproape fragile. A reprezentat pentru mulți dintre participanți o surpriză: un obiect monumental, dar în același timp simplu, natural, primitiv. În cele două zile de festival, sferile au primit treptat culoare de la zecile de oameni care au pictat alături de noi, ghidați cu răbdare și entuziasm de celălalt artist, Mihai Guleș. La final, instalația arăta ca o hartă vie a întâlnirilor dintre noi, cu linii imperfecte, pete spontane, simboluri personale și mici fragmente de poveste adăugate de fiecare participant.

Lucrul în echipă, brainstorming-ul permanent, reacțiile spontane și improvizațiile inevitabile au fost, și de



data aceasta, parte din magia proiectului. Ori de câte ori lucrăm împreună, apar limite neașteptate – spațiu prea mic, timp insuficient, materiale prea puține, bugete reduse – dar ele devin combustibil pentru soluții creative. De multe ori glumim pe seama „ideilor trăsnite” pe care le propunem, idei care îi provoacă pe artiști, dar care, în final, îi inspiră și îi împing într-o direcție neașteptată. Așa s-a întâmplat și aici. Rezultatul final ne-a surprins pe toți: instalația nu era doar un obiect artistic, ci o poveste în sine, o poveste scrisă de oameni pe care altfel poate nu i-am fi întâlnit niciodată.

Camelia Moraru, psiholog

Rolul meu în toată această aventură a fost, ca de obicei, „psihologul echipei”. Spun asta cu un zâmbet, pentru că în cei șase ani de când funcționăm împreună, fiecare dintre noi a jucat pe rând toate rolurile posibile: artist, arhitect, terapeut, organizator, cronicar, fotograf, om bun la toate. Dar în această ocazie, mi-am amintit cât de multă grijă port întotdeauna pentru ceea ce nu se vede imediat. La masa de pictură, am fost atentă la respirațiile tăiate de emoție, la mâinile care ezită înaintea de prima tușă, la privirile care caută validare, la liniștea care se instalează uneori între oameni care nu se cunosc, dar împart o trăire comună. La fel cum am observat cum muzica de pe scenă influența atmosfera, cum un copil care începea să danseze lângă instalație schimba energia tuturor, cum vântul transforma o simplă pânză într-un moment poetic.

Natura, în acele două zile, a devenit un co-terapeut. Lumina, copacii, iarba, aerul mai rece de dimineață, sunetele potecii – toate au creat un spațiu emoțional mult mai generos decât orice atelier dintre patru pereți. Acolo, arta nu mai era un exercițiu, ci un mod de a respira. Simțeam că oamenii se relaxează altfel, se conectează altfel, se exprimă altfel. Poteca Verde a scos arta din cadrul ei obișnuit și a lăsat-o să se reverse, să se amestece cu drumețiile, cu râsetele, cu pașii celor care urcau poteca. Cred că și noi, echipa 10+, am respirat acolo mai liber, mai curat, mai împreună.

Reflectând acum, mi se pare că toată această experiență a fost un fel de sărbătoare. O oprire necesară pe un drum lung, în care ne-am permis să ne uităm în jur și să recunoaștem oamenii care ne-au însoțit – cei prezenți lângă noi, cei care nu mai sunt, cei pe care nici nu-i cunoaștem încă. Am adus la festival întreaga comunitate invizibilă care ne-a format: pacienți, familii, colegi din Medisprof, artiști, voluntari



și toți cei care într-un fel sau altul au pus suflet în lucrările care azi împodobesc pereții clinicilor din Cluj și Piatra Neamț.

Srijinul financiar a venit prin platforma Culture and Health, prin Centrul Cultural Clujean – un parteneriat fără de care instalația „Constelații” nu ar fi prins viață. Dar, dincolo de finanțare, am simțit recunoștință profundă pentru toți cei care au avut încredere în noi, pentru cei care au venit să picteze, să vorbească, să asculte sau doar să fie acolo. Ei sunt motivul pentru care proiectul crește, an de an, într-un mod organic și sincer.

Pentru mine, Poteca Verde a fost un loc în care arta și natura au conspirat pentru a-i reaminti omului ceva esențial: că poate crea, că poate simți, că își poate spune povestea vieții în culori și gesturi simple, în pași de dans sau în urcușuri lente pe cărări de munte. Poate și pentru că prezența lui Mihai Ionel te inspiră să privești natura ca pe un ghid, iar energia lui Mihai Guleș îți dă curaj să o colorezi în moduri neașteptate. Când le pui pe toate împreună – oamenii, arta, natura, emoția – ajungi la ceva ce nu poate fi rezumat în cuvinte, dar care rămâne cu tine mult timp după ce poteca s-a terminat.

Iulia Udrea

Ruxandra Mara Oprea

Camelia Moraru

Mihai Ionel

Mihai Guleș

Pe Calea Verde a Vindecării:

Reflecții despre Festivalul Poteca Verde și știința împuternicirii

ANUL ACESTA am avut onoarea profundă de a participa la prima ediție a Festivalului Poteca Verde – primul festival din România dedicat persoanelor care au trecut prin experiența cancerului și celor dragi lor. Ca româncă, stând din nou pe acest pământ, înconjurată de munți, păduri și atâtea suflete frumoase, am simțit că nu este doar un moment important în cariera mea, ci o adevărată reîntoarcere acasă – una sufletească, plină de sens și recunoștință.

Soțul meu, **Dr. Rob Rutledge**, și cu mine am fost invitați de **Dr. Carolina Udrea** și **Dr. Adrian Udrea** – doi medici și vizionari extraordinari, a căror conducere la **Medisprof** întruchipează viitorul îngrijirii oncologice. Ei sunt pionieri în România, regândind oncologia de la bază: nu doar ca tratament al bolii, ci ca o formă de cultivare a întregului – trup, minte și suflet.

Cine suntem și de ce am venit

Dr. Rob Rutledge este medic specialist în radioterapie oncologică la Nova Scotia Health și **Profesor Asociat** la Universitatea Dalhousie din Canada. De peste **25 de ani**, Rob îmbină știința oncologiei cu arta conexiunii umane. A condus **peste 70 de retreaturi de weekend** în mai mult de 30 de orașe din lume, a susținut **sute de conferințe publice gratuite** și a educat mii de pacienți, îngrijitori și profesioniști din domeniul sănătății despre legătura minte – corp, reziliența emoțională și impactul stilului de viață asupra evoluției cancerului.

Eu sunt **Dr. Gabriela Ilie**, Profesor Asociat în **Departamentele de Sănătate Comunitară și Epidemiologie și Urologie** ale Facultății de Medicină din cadrul Universității Dalhousie, și **Cercetătorul Soillse în Calitatea Vieții Pacienților cu Cancer**.

“*Fiecare program se bazează pe ani de cercetare riguroasă și pe o credință de neclintit: cunoașterea este putere, iar compasiunea este medicament.*”

DR. ROB RUTLEDGE ȘI DR. GABRIELA ILIE

De asemenea, am colaborări în **Radioterapie Oncologică și Psihologie și Neuroștiințe**, cu peste **15 ani de experiență în predarea psihologiei și neuroștiinței** și un deceniu de cercetare epidemiologică axată pe bunăstarea pacienților. Am publicat peste **100 de articole științifice** în reviste de top precum JAMA, European Urology, BMJ Open și Cancers, și am susținut **peste 200 de prezentări publice** în întreaga lume.

Împreună cu Rob am cofondat o serie de programe internaționale de supraviețuire digitală – **Patient and Personal Empowerment Programs (PEP)** – implementate în mai multe țări. Programul nostru principal, **PC-PEP** (www.pcpep.org), îi ajută pe bărbații diagnosticați cu cancer de prostată să adopte practici bazate pe dovezi în domeniile exercițiului fizic, nutriției, sănătății planșeului pelvin, reducerii stresului și psihologiei pozitive. Din acesta s-au dezvoltat **CancerPEP** (www.CancerPEP.com), extins pentru toate tipurile de cancer, și **Pictou County PEP (now LifePEP)**, dedicat persoanelor cu boli cronice. Aceste intervenții hibride de șase luni, online și live, sunt ancorate în știința comportamentală, sănătatea publică și compasiune.

Activitatea noastră a devenit o mișcare globală – desfășurată pe **patru continente** (America de Nord, Europa, Africa și Oceania), cu parteneri în Canada, Noua Zeelandă, Africa de Sud, Belgia și România. Fiecare program se bazează pe ani de cercetare riguroasă și pe o credință de neclintit: **cunoașterea este putere, iar compasiunea este medicament.**



Când știința întâlnește spiritul

La *Festivalul Poteca Verde*, am prezentat în avanpremieră documentarul nostru *Empower* (www.pcpep.org/Empower) și am condus o sesiune despre mișcare și reducerea stresului – incluzând o scurtă introducere în **Qi Gong**, o practică meditativă străveche care îmbină respirația, postura și mișcarea blândă. Atmosfera a fost electrizantă, plină de curaj și sensibilitate. În acele momente de mișcare comună, am simțit cum inimile românilor se deschideau spre posibilitate – cum știința, spiritul și comunitatea s-au întâlnit ca egali.

Programele noastre se bazează profund pe dovezi științifice. În ultimii ani, mai multe studii clinice și comunitare au arătat că participarea la **Patient Empowerment Programs (PEPs)** conduce la îmbunătățiri semnificative și durabile în plan psihologic, comportamental și fizic.

În cel mai recent **studiu CancerPEP**, realizat pe peste 180 de adulți care trăiesc cu afecțiuni cronice, participanții au înregistrat o **reducere cu 40 % a distresului psihologic** și o **scădere cu 35 % a simptomelor de depresie și anxietate** după șase luni.

Calitatea somnului, energia și autoeficacitatea s-au îmbunătățit semnificativ, iar aceste efecte s-au menținut, în mare parte, și la trei luni după finalizarea programului.

Rezultatele din **trialul randomizat Prostate Cancer-PEP** au arătat, de asemenea, rezultate remarcabile: o **îmbunătățire cu 55 % a scorurilor de sănătate mintală**, o **creștere cu 25 % a activității fizice săptămânale**, scăderi măsurabile ale circumferinței taliei și ale ritmului cardiac în repaus, precum și îmbunătățiri majore ale controlului urinar și ale funcției sexuale – rezultate considerate adesea imposibile după tratament. Aceste descoperiri, publicate în *European Urology*, *Cancers* și *BMJ Open*, subliniază rigoarea științifică și reproductibilitatea impactului programului.

Participanții descriu constant programul ca fiind *transformator*. Din punct de vedere cantitativ, observăm creșteri semnificative ale rezilienței, scopului și implicării.

Calitativ, apare ceva mai greu de măsurat, dar la fel de real

– transformarea care are loc atunci când o persoană redescoperă sensul, conexiunea și bucuria vieții de zi cu zi.

Abordarea noastră îmbină medicina comportamentală, sănătatea publică, psihologia și compasiunea. Datele confirmă ceea ce vedem în fiecare retreat și în fiecare sesiune online: atunci când pacienții sunt împuterniciți prin cunoaștere, susținuți de comunitate și ghidați către calm interior, ei se vindecă mai profund – nu doar în trup, ci și în minte și în spirit.

Revoluția medicinei relaționale

Dr. Carolina Udrea și Dr. Adrian Udrea au înțeles acest lucru de mult timp. Prin **Medisprof**, ei au construit nu doar un centru oncologic de ultimă generație, ci și o cultură a medicinei relaționale – una care integrează tratamentul bazat pe dovezi cu compasiunea, educația și comunitatea. *Festivalul Poteca Verde* a extins această misiune dincolo de zidurile spitalului: în natură, în muzică și mișcare, în dialog și tăcere.

“

It's not the years in your life, but the life in your years that matters.

ABRAHAM LINCOLN

În România, o țară ai cărei oameni au îndurat mult, dar care rămân luminoși în reziliența lor, acest festival a părut un moment de cotitură. A fost o declarație că vindecarea aparține tuturor – nu doar clinicilor sau laboratoarelor, ci și pădurilor, artei, râsului și atingerii umane.

Știința fără compasiune este incompletă. Compasiunea fără știință este nesustenabilă. Însă atunci când cele două se unesc – când **dovezile întâlnesc empatia** – vindecarea devine deopotrivă măsurabilă și miraculoasă.



O reflecție: Viața din anii noștri

Mergând printre participanți, pe acea potecă verde, mi-am amintit de două adevăruri atemporale care surprind esența muncii noastre.

Primul îi aparține lui **Abraham Lincoln**, care spunea: "It's not the years in your life, but the life in your years that matters." Aceste cuvinte, confirmate de decenii de cercetări, inclusiv de celebrul **Dunedin Longitudinal Study**, ne amintesc că o viață cu sens nu este definită de durată, ci de profunzime – nu de cât trăim, ci de **cum** trăim: cât iubim, cât ne conectăm și cât creștem în timpul care ne este dat.

În fiecare sesiune CancerPEP și în fiecare retreat pe care l-am condus în lume, vedem acest adevăr prins viață. Longevitatea fără vitalitate este supraviețuire; vitalitatea cu scop este vindecare. Nu este vorba doar despre a trăi mai mult, ci despre a trăi **mai conștient, mai compasiv și mai curajos**. Știința ne arată că gândurile, relațiile și compasiunea pot remodela chiar și biologia noastră. Datele o confirmă – poveștile umane o dovedesc.

Al doilea adevăr este gravat deasupra intrării în **clădirea Hercus a Universității din Otago, Noua Zeelandă**, o frază adesea atribuită lui **Mahatma Gandhi**: "Where the love of man is, there also is the love of healing."

Această expresie surprinde sufletul medicinei – ideea că iubirea și vindecarea nu sunt căi separate, ci două expresii ale aceluiași adevăr. Când acționăm din iubire pentru oameni, dorința de a vindeca vine firesc. Iar când vindecăm, ne întoarcem la iubire. Această legătură – între inima umană și arta îngrijirii – se află la baza fiecărei relații terapeutice autentice și a fiecărei comunități compasive.

La *Festivalul Poteca Verde*, am văzut ambele adevăruri întrupate. Știința longevității s-a întâlnit cu spiritul iubirii. Cunoașterea s-a unit cu bunătatea. Inimile românilor s-au deschis către ideea că vindecarea începe acolo unde iubirea și dovezile se întâlnesc

– acolo unde oamenii sunt priviți nu ca „pacienți”, ci ca ființe întregi, luminoase, în continuă evoluție.

În acel spațiu – între medicină și umanitate, între date și devoțiune – *Poteca Verde* s-a deschis înaintea noastră: nu doar ca un drum prin Carpați, ci ca o metaforă despre cum putem merge prin viață – cu conștientă, compasiune și scop.

Pe Calea Verde

Calea Verde – Poteca Verde – este mai mult decât o metaforă. Este un simbol viu al echilibrului: între știință și suflet, acțiune și liniște, individual și colectiv. Ne amintește că vindecarea este atât personală, cât și comună.

Le mulțumim din inimă **Dr. Carolina Udrea, Dr. Adrian Udrea** și întregii **echipe Medisprof** pentru că merg pe această cale cu atâta autenticitate și curaj. Mulțumim comunității românești care ne-a primit cu brațele și inimile deschise – pentru că ne-a reamintit ce înseamnă, cu adevărat, vindecarea.

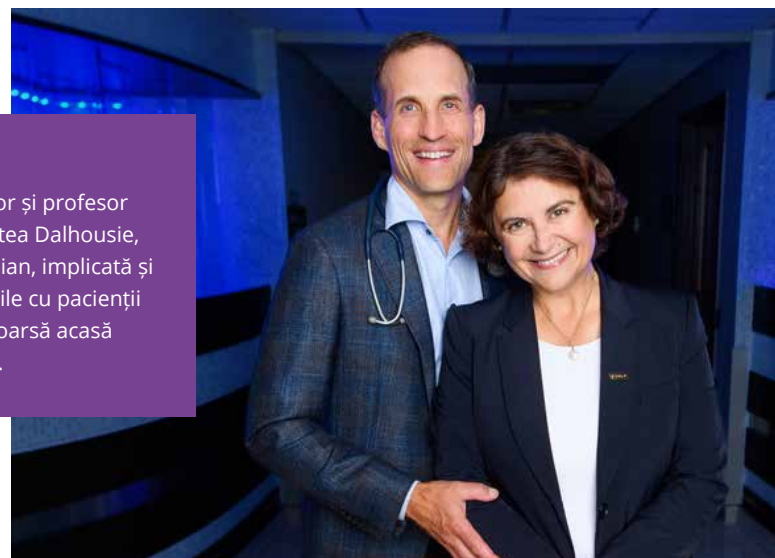
Să continuăm să mergem împreună pe această Cale Verde – ghidați de dovezi, hrăniți de compasiune și inspirați de iubire.

Cu recunoștință profundă,

Dr. Gabriela Ilie & Dr. Rob Rutledge
Universitatea Dalhousie, Halifax, Canada

AUTOR:

Gabriela Ilie - Cercetător și profesor universitar la universitatea Dalhousie, entuziast psiholog clinician, implicată și responsabilă în activitățile cu pacienții oncologici, româncă întoarsă acasă pentru a da ceva înapoi.



Din dragoste pentru pacienți

NUMELE MEU este Crina și, în calitate de coordonator al voluntarilor, aștern aceste rânduri cu dragoste și cu bucuria profundă că pacienții noștri au avut ocazia să respire aerul curat și energia divină pe care satul Târșa ni le-a dăruit în timpul Festivalului Poteca Verde. Chiar dacă în curând zăpada va așterne un covor alb peste poteca noastră, știu și simt că ea ne va aștepta și în toamna anului 2026. Este un loc unde fiecare pas, fiecare clipă trăită devine o amintire ce încălzește sufletul.

Acest proiect a început timid, în ianuarie 2025, alături de doamna doctor Udrea, fără să știu unde voi ajunge, fără să cunosc vreun pas de pe poteca despre care se spunea că este verde. Fără experiență în organizarea unui festival și fără să anticipez provocările care urmau, am pornit la drum cu un entuziasm pur și cu multe semne de întrebare. La final, aceste semne de întrebare s-au transformat în satisfacție, iubire, pasiune și devotament – sentimentul că fiecare efort contează și că fiecare zâmbet al pacientului nostru este o răsplătă neprețuită.

Chiar dacă primii pași i-am făcut doar noi două – eu și doamna doctor Udrea – la scurt timp întreaga echipă Medisprof și-a unit forțele, aducând idei creative, energie și curaj. Sprijinul lor constant m-a făcut să cred că evenimentul, merit să aducă viață și bucurie, va fi un succes. Fiecare

sugestie, fiecare implicare și fiecare zâmbet din echipă au fost ca niște pietre de temelie pentru reușita festivalului.

Pe tot parcursul drumului către prima ediție a Festivalului Poteca Verde am simțit energia pozitivă a fiecărui membru al echipei. Ne-am susținut reciproc ca o adevărată familie și am știut mereu că nu sunt singură. Mai mult decât atât, am simțit cum Dumnezeu a lucrat prin fiecare om: prin localnicii care ni s-au alăturat treptat – Claudia, Oana și Cosmin, familia Alionescu, domnul Perța – primarul comunei Boșorod. Fiecare gest, fiecare ajutor venit din inimă a transformat festivalul într-un adevărat cadou de la comunitate pentru pacienți.

Îmi doresc să mă implic în continuare în dezvoltarea acestui proiect pentru ca pacienții noștri

să poată petrece timp de calitate, în mijlocul naturii, împreună cu noi și alți participanți. Cu sprijinul sponsorizărilor viitoare, pacienții vor beneficia de acces la pensiunea de la Târșa, un loc care le oferă reconectare cu natura, cu divinitatea și cu bucuria pură a vieții. Acolo, fiecare zâmbet, fiecare respirație, devine o speranță transformată în viață.

Din dragoste pentru pacienți și pentru fiecare clipă petrecută alături de ei, vă mulțumesc că ne sunteți alături și că împreună reușim să transformăm un simplu festival într-o experiență care schimbă vieți.

AUTOR:

Crina Monica Iacob – angajată Medisprof, un om care nu a ajuns aici întâmplător. Voluntar în minunatul proiect Festivalul Poteca Verde sunt o persoană altruistă, purtată pas cu pas prin viață de frumoasele „coincidențe” ale Domnului.

FOTO: Poză echipă festival



Poteca Verde – acolo unde vindecarea devine comunitate

EXISTĂ DRUMURI care nu se deschid pe hartă, ci în interiorul nostru. Poteca Verde este unul dintre ele – o călătorie care începe în munți și se continuă în oameni.

Primul festival din România dedicat pacienților oncologici și familiilor lor, *Poteca Verde* s-a născut dintr-o dorință simplă și profundă: aceea de a transforma durerea în drum, iar drumul în speranță.

La Târsa, în inima Munților Orăștiei, visul acesta a prins contur. Acolo unde aerul e curat și timpul respiră altfel, oameni – pacienți, terapeuți, artiști, localnici, copii și voluntari – s-au adunat nu pentru a consuma o experiență, ci pentru a o construi.

S-au ținut ateliere de mișcare, de pictură, de dialog.

S-a ascultat muzică și s-a dansat. S-au spus povești, s-au împărțit tăceri și bucurii.

Dar mai presus de toate, s-a creat o comunitate – una care învață să respire la unison, să se asculte, să se vindece împreună.

Comunitatea – ca respirație comună

Ceea ce începe ca un weekend devine o lecție de prezență.

Fiecare activitate – de la mișcarea de dimineață cu Emilia Cotul, la atelierele sensibile de expresie corporală ale Mihaelei Culda, de la dialogurile deschise ale Fundației Renașterea la activitățile educative marca Walden Târsa și atelierele artistice susținute de 10+ ArtProject, de la concrete live, alături de Nightlosers, Due Celeste, The Glassfish, la momente de teatru și poezie alături de Toma și tinerii din trupa Corint – a născut nu doar emoții, ci legături.

În poiană, în lumina caldă a după-amiezii, s-a simțit ceva ce nu se poate programa: o comunitate care respiră împreună.

Pe *Poteca Verde*, vindecarea nu e un scop medical, ci un act de umanitate. Aici, corpul, natura și arta se reîntâlnesc. Aici, identitatea nu se proclamă, ci revine: în zâmbetul celui care s-a ridicat din tăcere, în gestul blând al celui care ajută, în liniștea care vindecă fără cuvinte.

“

M-am gândit la acea potecă pe care o visam noi toți – în lumina soarelui și umbra răcoroasă a pădurii. Poteca lină pe care visam să pășim în viață, fără griji și durere.

*Când auzim cuvântul **cancer**, avem nevoie să începem să umblăm pe poteca noastră, lăsându-ne în grija celor care știu să ne îngrijească. Poteca Verde este inaugurată printr-un festival. În locul unde va crește un refugiu pentru pacienți, pentru învingători, pentru familiile noastre.*

DR. CAROLINA UDREA

Din festival, spre un refugiu

Poteca Verde nu este un eveniment efemer, ci o structură în creștere.

În timp, locul din Târșea se va transforma într-un refugiu pentru pacienți și însoțitori – un spațiu de retragere, creație și reconectare cu natura.

Acolo se va putea picta, grădini, construi, îngriji animale, împărtăși victorii și învăța din nou bucuria de a fi viu.

O casă care respiră odată cu muntele, un loc de reînvițare a răbdării și a blândeții.

După festival – urmele rămase

Când s-a terminat muzica și porțile s-au închis, poiana de la Târșea a rămas plină de urme: pași, râsete, lacrimi, îmbrățișări. Participanții au plecat, dar ceva a rămas suspendat în aer – o energie de apartenență, un sentiment de noi.

Cei care au fost acolo vorbesc despre liniștea care nu se mai pierde, despre întâlnirile care nu se termină, despre o formă de vindecare pe care nu o pot numi, dar o simt.

Unii au spus că festivalul i-a făcut să se simtă din nou oameni întregi. Alții că le-a oferit curajul de a privi spre viitor.

Poteca Verde nu s-a închis odată cu evenimentul – ea a rămas deschisă în fiecare dintre cei care au pășit pe ea. În inimile lor, drumul continuă: o potecă care duce spre echilibru, spre comunitate, spre sens.

O promisiune care crește

Într-o lume grăbită, *Poteca Verde* a ales un alt ritm: cel al vindecării, al conversației sincere, al tăcerii care spune tot. Nu e un festival de zgomot, ci de semnificație. Nu e un spectacol, ci o stare. De aceea, fiecare ediție devine o punte între ceea ce am fost și ceea ce putem redeveni. *Poteca Verde* pregătește, pas cu pas, nașterea unui retreat – un loc de reîntoarcere repetată, unde arta, natura și reflecția personală coexistă. Un spațiu de întoarcere, nu de evadare.

Poteca Verde este o invitație. Nu la un eveniment, ci la o trăire. O chemare de a merge împreună pe un drum care vindecă prin simplul fapt că există.

AUTOR:
Anonim



DR. CAROLINA UDREA



HAI CU NOI PE POTECĂ – EDIȚIA A II-A

În 2026, Poteca Verde revine la Târsa.
O nouă ediție, aceleași rădăcini:
comunitate, natură, vindecare, artă.

Fie că ești pacient, prieten, artist,
terapeut sau pur și simplu om cu
inimă deschisă – ești binevenit.



Poteca Verde

festivalpotecaverde.ro



Vino să mergem împreună mai departe – pe [Poteca Verde](#).
Pentru că vindecarea e un drum care se face împreună.



VINO CU NOI PE POTECĂ

Târsa – un loc al bucuriei și al speranței

FESTIVALUL „POTECA VERDE” ne-a reamintit tuturor de legătura strânsă dintre om și natură și de puterea acesteia de a ne apropia unii de ceilalți. Nu este doar un colț de natură plin de culoare, ci un loc al bucuriei, al relaxării și al descoperirii, un spațiu în care speranța prinde contur.

Am participat la activitățile desfășurate, documentarele și poveștile prezentate la Târsa unde am avut ocazia să văd parcursul unui vis – al familiei Udrea, care, dincolo de zidurile clinicilor de la Cluj și Piatra Neamț, de cabinete, saloane și laboratoare, a creat o comunitate asemănătoare unei familii. M-a impresionat modul în care dna dr. Udrea îi ținea pe toți aproape și coordona echipa Medisprof pentru buna desfășurare a lucrurilor. Am văzut în ea omul care luptă pentru o altfel de viață a celor aflați în suferință.

Am participat la workshopurile creative 10+Art Project și la momentul Emiliei Cotul, prin care am avut ocazia să exprim tot ce simțeam în acel moment: bucurie și eliberare din haosul cotidian. Am petrecut timp cu alți tineri, am dansat și m-am plimbat pe potecă, bucurându-mă de fiecare clipă.

Am conștientizat cât de norocoasă sunt să fiu înconjurată de oameni minunați – oameni cu vise mari, care înfruntă cu curaj provocările vieții și care găsesc puterea de a trăi frumos.

Sunt recunoscătoare că fac parte dintr-o familie care se implică mereu în acțiuni dedicate pacienților oncologici. Astfel am înțeles cât de important este să fim uniți și să fim aproape unii de ceilalți, nu doar la bine, ci mai ales în momentele de cumpănă. Suntem sănătoși și tocmai de aceea cred cu tărie că împreună putem face minuni.

Pentru mine și mama mea, implicată în desfășurarea evenimentului alături de echipa Medisprof, „Poteca Verde” a fost mai mult decât un festival – a fost o experiență de conștientizare, care ne-a apropiat nu doar pe noi, ci și de oameni și de esența binelui.

AUTOR:

Sofia Ignat



Pe Poteca Verde, între două lumi: pacient și profesionist

CUM AM TRĂIT experiența vindecării și cum văd acum același drum din poziția de HR Manager.

Sunt momente în viață care te marchează pentru totdeauna. Pentru mine, festivalul *Poteca Verde*, organizat pentru pacienți, supraviețuitori și susținători, prieteni și colegi, a fost unul dintre ele. Un moment în care trecutul, prezentul și viitorul s-au întâlnit pe un drum plin de viață și recunoștință.

Am fost la festival ca **voluntar**, alături de colegii mei, dar și ca **om care a trecut, de două ori, prin cancer**. Poate tocmai de aceea fiecare privire, zâmbet și gest avea o greutate aparte – simțită mai întâi în inimă, apoi spusă prin fapte.

Îmi amintesc de prima dată când am fost în acest loc: o vizită scurtă, împreună cu câțiva colegi la Târșea. Doamna dr. Carolina Udrea ne povestea despre visul ei – cum și-ar dori ca aici să fie un loc plin de oameni, de speranță și viață. Și fără să știu exact de ce, parcă vedeam **ce urma să se întâmple** peste doi ani: festivalul, zâmbetele, bucuria oamenilor.

În acest Weekend, pe parcursul festivalului, am avut un **flashback emoționant**. Același loc, aceeași lumină printre frunze, dar de data aceasta plin de pacienți, supraviețuitori, prieteni și familii. Am realizat că visul spus atunci cu emoție a devenit realitate.

„Poteca Verde” nu a fost doar un eveniment. A fost **o reîntâlnire cu viața** – cu liniștea, cu bucuria, cu curajul și recunoștința. A fost

despre a te bucura de o zi simplă, fără tratamente sau griji, doar cu aer, râsete și oameni care știu ce înseamnă să te ridici după furtună.

Oamenii de acolo nu vorbeau mult, dar privirile lor spuneau tot: „Știu prin ce ai trecut. Știu cât de greu a fost. Și știu cât valorează să fim aici, împreună.”

Doamna dr. Carolina Udrea a reușit să creeze un eveniment unic – un loc unde pacienții, alături de prietenii și familiile lor, vin să se bucure de viață fără etichete. Aici nu există pacienți, ci oameni puternici, înconjurați de alți oameni puternici, care se sprijină și se încurajează reciproc, trăind fiecare moment cu bucurie, demnitate și speranță.

Când am plecat, m-am uitat înapoi pe potecă. Soarele cobora printre copaci, iar vântul adia ușor. Am realizat că **viața este o succesiune de poteci** – unele line, altele abrupte, dar fiecare cu lecțiile sale.

Și povestea nu se termină aici: pacienții vor avea aici, în curând, un retreat dedicat, un loc de liniște și energie, unde se vor încărca pentru a merge mai departe, pas cu pas, cu speranță și curaj.

Reflecție personală:

*Am învățat că vindecarea nu înseamnă doar să-ți fie bine fizic. Înseamnă să-ți fie cald în suflet, să simți că nu ești singur, să râzi din nou, să respiri, să te bucuri de soare. Pe Poteca Verde am simțit că sunt eu. Și mi-am spus, din toată inima: da, **viața e frumoasă**.*

AUTOR:

Daniela Mureșan - Supraviețuitoare care și-a găsit puterea la Medisprof – întâi ca pacientă, apoi ca HR Manager, om al oamenilor din spatele vindecării. Voluntar și călătoare pe Poteca Verde, duc cu mine credința că fiecare pas, fiecare om și fiecare gest pot schimba o lume.

Nota profesională:

*Astăzi sunt **profesionist în departamentul HR la clinica unde m-am tratat cu 10 ani în urmă**. Privind pacienții și colegii pe care îi îngrijesc, înțeleg totul din două perspective: **a pacientului și a profesionistului**.*

Dincolo de protocoale și documente, adevărata valoare stă în omenie, empatie și prezență.

*„Poteca Verde” mi-a reamintit că ceea ce facem zi de zi la Medisprof nu este doar muncă – este **parte dintr-o poveste de viață, speranță și întoarcere la lumină**.*

Poteca Verde – drumul care unește suflete

TÂRSA. Un loc în care timpul pare să respire altfel, unde aerul are gustul liniștii, iar natura te primește ca o mamă care își strânge copilul în brațe. Acolo, în mijlocul pădurii și al culorilor de toamnă, am simțit din nou că viața se așază frumos atunci când ne reamintim cine suntem și cât de puternici devenim atunci când suntem împreună.

Am pășit timid în acest loc minunat alături de fetele mele și de prietena mea. Nu eram singure – ne-a întâmpinat familia Udrea cu o masă bogată, plină de produse autentice românești. Curând au început să apară și alți colegi, fiecare venind alături de familiile lor. Am râs, am vorbit, am tăcut, am privit cerul și am pregătit totul pentru evenimentul care urma să aibă loc a doua zi. Fără să ne dăm seama, ne-am unit într-o singură familie mai mare, mai frumoasă și mai unită. Clujul și Piatra Neamț s-au contopit într-un singur spirit.

Alegerea acestui loc nu a fost întâmplătoare. El face parte din Via Transilvanica. Am găsit aici un spațiu de reconectare, inspirație și bucurie autentică – un loc care te învață să trăiești mai simplu, mai sincer. Un loc în care tăcerea nu trebuie evitată, ci ascultată, pentru că în ea se ascund recunoștința, iubirea și speranța.

Am întâlnit oameni cu povești profunde și grele, oameni pe care îi vedem frecvent în clinică, dar aici totul a fost diferit. Am întâlnit oamenii de dincolo de diagnosticul cumplit. Acolo la Târșă am înțeles că vindecarea nu înseamnă doar tratamente și rezultate medicale. Înseamnă să îți lași inima să bată în același ritm cu ceilalți, să privești cerul și să simți că nu ești singur. Să îți iei puterea din oameni și din natură. Prin atelierile de creație, prin muzică și poezie, acești oameni ne-au deschis sufletele. Unii au pictat pe pânză, alții au pictat direct pe sufletele noastre amintiri și emoții.

Așadar, „Poteca Verde” a fost pentru mine **o adevărată călătorie interioară, o reamintire că drumul pe care îl parcurgem împreună nu este doar profesional, ci profund uman.** În fiecare zi

suntem martorii suferinței, dar și ai curajului oamenilor care luptă pentru viață. Momentele petrecute aici ne-au arătat că și noi avem nevoie de vindecare – din natură, din comunitate, din iubire.

Am participat alături de fetele mele, care au rămas profund impresionate de toate activitățile desfășurate. Piesa de teatru coordonată de draga noastră Toma cum o știu toți și jucată de tineri pentru noi toți cei prezenți, precum și tema aleasă, le-a oferit o perspectivă diferită asupra vieții. Ca mamă, am fost profund mișcată să le văd cum descoperă frumusețea solidarității, curajului și bucuria de a fi împreună cu ceilalți. Această experiență le-a atins inimile și mi-a arătat încă o dată cât de valoroase sunt momentele în care învățăm împreună să

fim mai aproape unii de alții.

Poate pentru că totul începe în cuibul nostru, în sânul familiei. Fiecare mamă își dorește să-și ghideze puii prin viață, să le insufle curaj, iubire și valori care să le călăuzească pașii. Acolo, între oameni și munți, natura ne-a reamintit cât de

important este să transmitem copiilor noștri echilibrul, compasiunea și respectul față de ceilalți. Acolo, între aerul curat și frunzele foșnitoare, am simțit că iubirea și grija pe care le dăruim se imprimă în inimile lor, conturând modul în care vor privi lumea și comunitatea din care fac parte.

o adevărată călătorie interioară,
o reamintire că drumul pe care
îl parcurgem împreună nu este
doar profesional, ci profund uman.

AUTOR:

Iulia Ignat – coordonator al Departamentului Secretariat Oncologie la clinica Medisprof și participantă la prima ediție a festivalului Poteca Verde.

În rolul meu, susțin echipa de secretariat și contribuim la menținerea unei comunicări eficiente și empatică între pacienți și personalul medical. Experiența personală și profesională m-a ajutat să dezvolt răbdare, reziliență și respect profund pentru parcursul fiecărui pacient, valori pe care le aplic zi de zi în activitatea clinică.

O retragere magică de weekend, plină de distracție, conexiune și bucurie

ATUNCI CÂND faci prima oară un lucru desăvârșit va fi de neuitat – așa este primul festival al pacienților oncologici: *Poteca Verde*.

O experiență unică de două zile, creată special pentru persoane cu caracter puternic.

Situată în satul Târșia din Hunedoara, *Poteca Verde* oferă șansa de a lăsa grijile în urmă, de a te conecta cu alții și de a te bucura de zile pline de bucurie și râsete.

Un loc sigur și primitor în care să strălucești.

Artă și meșteșuguri, sport și film, art terapie, muzică și dans.

Temerile, speranțele și dorințele fiecăruia au fost auzite

Poteca Verde este o pauză necesară – Evadarea de la rutina vieții de zi cu zi.

O pauză de la prejudecăți.

O perspectivă holistică asociată cu stima de sine, reziliența, speranța și bunăstarea generală.

Ceea ce diferențiază *Festivalul Poteca Verde* de alte tipuri de evenimente pentru pacienți oncologici este abordarea fericirii, a râsului, a magiei locului liniștit și nu a tristeții și a numelui bolii.

Oferă odihna și relaxarea mult necesare într-un cadru frumos și liniștitor.

Oferă curajul de a fi vulnerabil.

Oferă asigurarea că Nu este despre o victorie sau o înfrângere. Ci despre curaj. Despre realitate. Despre prezent. Despre detoxifierea digitală, permițând o pauză de la ecrane și de la lumea exterioară.

Sunt bucuroasă că fac parte din **Asociația Medisprof** și acum și din **Asociația Pacienților Voluntari**.

Voluntar – ca membru al echipei noastre plină de compasiune și pricepere – am contribuit la crearea unui spațiu sigur și vesel în care participanții s-au concentrat pe distracție, râsete și relaționare.

Am conștientizat faptul că am avut un impact pozitiv, lipsit de sentimente de tristețe sau copleșire. Am avut un impact pozitiv chiar și în moduri mici, acte simple de bunătate, oferind cu zâmbet o păturică caldă, un tricou personalizat, o carte, o revistă. Nu orice



revistă, ci revista „Frunza” a **Asociației Medisprof**.

O experiență de neegalat cu alte activități.

Voluntariatul este o situație în care toată lumea are de câștigat. Ca voluntar ai un sentiment de scop, altul decât scopul muncii ca angajat, iar sentimentul de satisfacție este unul foarte mare.

Mă bucur ca am avut șansa de a-i cunoaște mai bine pe colegele și colegii mei, pe toți cei care s-au implicat în organizare, persoane istețe, îndrăznețe, frumoase, entuziaste și muncitoare. Am împărțit momente de fericire și emoție, dar, cel mai important, am simțit că sunt oameni care te inspiră și motivează, un exemplu de solidaritate, având satisfacția că vom rămâne uniți în diversitatea acțiunilor fiecăruia prin ceea ce vom continua.

Mi-am oferit timpul și în ce privește strângerea de fonduri alături de alte colege, pentru a ne ajuta să sărbătorim viața pe *Poteca Verde*. Implicarea în strângerea de fonduri poate oferi un sentiment de comunitate. Am mai participat la strângere de fonduri pentru alte tipuri de evenimente, cum ar fi educațional-științifice, conferințe, dar și evenimente dedicate pacienților oncologici, dar nu de o asemenea amploare.

Dar a strânge fonduri pentru acest tip de eveniment înseamnă și a răspândi conștientizare: conștientizare în rândul susținătorilor, al sponsorilor. Conștientizarea că ei trebuie să privească dincolo de o rentabilitate așteptată, conștientizarea motivației principale a susținerii, aceasta este cea mai importantă; pentru că a fi sponsor nu înseamnă neapărat a fi altruist.

O astfel de experiență a fost una complexă, dinamică, cu perioade în care am simțit că e posibil să privesc neputincioasă cum proiectul, la care muncim atât de mult, pornește greu din cauza celor care nu mai cred în altruism, în necesitatea de a face bine. Dar speranța reapare când primești un răspuns pozitiv, plin de entuziasm și euforia îți năpădește sufletul.

Poteca Verde este posibilă datorită sprijinului financiar din partea susținătorilor, a donatorilor individuali, dar și a voluntarilor care ajută la planificarea și asigurarea activităților, făcând posibilă participarea fără costuri pentru familiile cărora li se adresează evenimentul.

Din păcate, există parcă susținători mai mult pentru festivaluri zgomotoase care devin aproape nocive pentru viața omului, decât pentru festivaluri care te detoxifică de viața cotidiană. *Poteca Verde* este o soluție de călătorie liniștită într-o lume zgomotoasă.

De aceea le mulțumesc sponsorilor și susținătorilor care au conștientizat în primul rând motivația principală a susținerii și au făcut posibilă realizarea evenimentului.

Și sunt convinsă că la a doua ediție vor fi mult mai mulți cei care vor dori să participe prin susținere;





De fapt, agitația, stresul, „normalul” din viața fiecăruia, rețelele de socializare ne influențează pe toți. Ne atrag într-o lume virtuală a ecranelor și ne îndepărtează de interacțiunea directă cu ceilalți. Majoritatea oamenilor nu trăiesc cu adevărat în prezent, având senzația că momentul următor este mai important decât cel actual. Pentru alții, este cu adevărat revelator să conștientizeze că-și trăiesc viața chiar acum.

Liniștea mi-a permis să observ împrejurimile cu mai multă atenție și să mă bucur de frumusețea naturii. Am simțit cum grupul cultiva un profund sentiment de calm care rezona cu natura înconjurătoare.

Și cred că oricât aș încerca să descriu acest refugiu, nu pot să-l recomand îndeajuns. Este atât de relaxant și simți că ai fost plecat mult mai mult decât un weekend, deoarece te deconectezi de la tot.

iar unii – atunci când vor afla și măcar din paginile revistei că înșiși pacienții care au participat au făcut mici donații în semn de mulțumire și apreciere pentru efortul depus în organizare – vor dori să concureze și să fie prezenți și ei măcar prin donație.

Simt că am primit noi superputeri după ce m-am întors acasă de pe *Poteca Verde*.

Ca fiecare dintre noi care avem la un moment dat perioade în care parcă grijile unor acțiuni din viața personală ne copleșesc, această experiență ca participant, mi-a arătat că, pentru a avea o viață bună și satisfăcătoare, nu trebuie să fiu prinsă continuu în iureșul finalizării acțiunilor mele personale, ci să îmi ofer o ieșire din mijlocul stresului, să profit de puterea consolatoare a naturii.

Mă gândesc acum la unele persoane care nu au participat din diferite motive spuse sau nespuse, care și-au refuzat un festival al bucuriei și au ales să se afunde în veșnicul cotidian al sfârșitului de săptămână. Mi-ar plăcea să cred că acestea pot conștientiza că un eveniment de genul Festivalului *Poteca Verde* este un timp dedicat îngrijirii de sine, meditației și reflecției, pentru a te ajuta să te deconectezi de la distragerile zilnice și să devii mai prezent, să îți oferi perioade de liniște, mâncare sănătoasă și timp în natură; să îți prioritizezi sănătatea, să încetinești ritmul și să îți dedici timp pentru tine. Să realizezi că ai putea duce o viață mai plină de satisfacții și mai ancorată în concret.

Îți mulțumesc doamnei doctor Carolina Udrea pentru curajul și viziunea de a crea *Poteca Verde*; de a face posibil să sărbătorim viața pe *Poteca Verde*.

Iar tu cititorule, fii ferm, curajos, neclintit în fața vicisitudinilor vieții și oferă-ți un răgaz și vino pe *Poteca* cu noi. Înscrie-te la *Festivalul Poteca Verde* din 2026.

AUTOR:

Dora Moiş – Membru al echipei Medisprof și voluntar în Asociația Medisprof și Asociația Pacienților Voluntari. Indiferent de amploarea sau importanța rolului, prin calitatea și dedicarea pe care le ofer sunt mândră pentru munca mea.



Despre viitor, viziune și drumuri verzi

EXISTĂ DRUMURI pe care le alegem și drumuri care ne aleg ele pe noi. Unele sunt line și previzibile, altele pline de urcușuri și praf, dar toate duc undeva – dacă știm să le ascultăm. Așa simt și despre „Poteca verde”, festivalul care a crescut, de la o idee frumoasă, într-un simbol al legăturii noastre cu oamenii. Nu doar cu pacienții, ci cu fiecare suflet care înțelege că vindecarea începe din conexiune, din apropiere, din împreună.

Pentru mine, viitorul nu e o destinație, ci o cale – o potecă pe care o construim pas cu pas, cu oameni, pentru oameni. Îmi place să cred că în mijlocul acestei lumi care vorbește despre inovație și tehnologie, despre performanță și creștere, putem rămâne ancorați în realitate, în gesturile simple care contează. Într-un zâmbet sincer, într-o conversație care alină, într-o privire care spune „înțeleg”.

Mi se pare esențial, oricât de departe am merge, **să nu pierdem contactul cu umanul.** Cu vulnerabilul din noi, cu nevoia noastră de a simți. Poate că viitorul îmi va aduce proiecte noi, poate locuri neașteptate sau provocări mari – dar mi-aș dori să rămân aceeași: ancorată în relații reale, în emoții autentice, chiar dacă asta presupune că uneori să îmi fie mai greu.

„Poteca verde” este, în felul ei, o lecție despre asta. Despre cum poți crește frumos fără să pierzi rădăcina. Despre cum poți privi înaintea fără să uiți de unde ai pornit. E un festival, da, dar mai ales e o formă de a aduce oamenii împreună – într-un spațiu în care viața, natura și speranța se amestecă firesc.

Iar dacă e ceva ce am învățat din toți anii aceștia, este că **nu există limite reale atunci când ești prezent în ceea ce faci.** Cred că atunci când ești prezent în viața ta, conectat cu cei din jur și conștient de ceea ce ești, poți face orice – poți munci oriunde, poți construi ceva nou de la zero, sau să o iei de la capăt în alt colț de lume. Dar lucrul cel mai împlinitor pentru mine ar fi să păstrez această conectare: să fiu aproape de oameni, să îi ascult, să fiu parte din poveștile lor.

Poate acesta e, de fapt, adevăratul sens al viitorului – nu ceea ce vine, ci ceea ce alegem să ducem cu noi.



AUTOR:

Alexandra Dan – parte din echipa Medisprof din 2011, ani în care am crescut alături de oameni și proiecte cu sens. Absolventă de studii juridice, dar cu lecțiile despre lege, dreptate și viață învățate mai ales în practică, nu în sala de judecată. Supporter autentic în familie și în comunitate – inclusiv pentru bunicile copiilor mei, rol în care am participat la prima ediție a festivalului Poteca Verde. Caut (de fiecare dată) și găsesc (de multe ori) sensul din spatele lucrurilor.

„Pe poteca verde... spre oameni”

– din perspectiva voluntarului

De când am ajuns pe Platoul Luncanilor din satul Târșa (județul Hunedoara) – alături de colegi, de voluntarii studenți la psihologie și voluntarii echipei Medisprof, am știut că vom merge nu doar la un festival, ci la o reîntâlnire cu viața, cu vulnerabilitatea, cu bucuria de fi împreună și cu reconectarea la tot ce este curaj, speranță, putere de a crea noi începuturi. Festivalul Poteca Verde a fost pentru noi acel loc despre care s-a scris: „un început de drum – pentru proiecte, pentru loc de retragere, pentru drumeție... dar mai ales pentru oameni”.

Chemarea voluntariatului

Când am început pregătirile părea că totul e despre logistică: corturi, panouri, mese, fire, lumini. Dar printre sacii cu materiale, printre hârtii și liste, era ceva viu: o emoție comună, un puls al echipei. De la primele întâlniri cu organizatorii festivalului am înțeles că voluntariatul la *Poteca Verde* va fi mai mult decât „a ajuta”. Și a fost.



A fost o alegere conștientă de a fi parte dintr-o comunitate care își spune povestea prin artă, drumeție, muzică și vindecare. Am știut că festivalul e dedicat pacienților oncologici și familiilor lor – primul de acest gen în România, dar a devenit un festival al celor care împreună regăsesc o potecă spre verde și lumină.

Noi, voluntarii – studenți și voluntari din echipa Medisprof – am fost poate cel mai frumos experiment de comunitate: oameni tineri și oameni cu experiență, medici și psihologi, artiști și pacienți, toți adunați de aceeași dorință simplă – de a face bine împreună. Și poate că tocmai de aceea totul a prins viață: pentru că era autentic, neforțat, cald.

Ca voluntari am devenit treptat o parte din „firul verde” care leagă facilitățile, participanții, atelierile, natura – o linie invizibilă ce unește. De la logistică la primire, de la ghidare pe traseu la susținerea participanților în spații de lucru creativ, dar și la momentul de „a sta” și de a asculta, fiecare oră a fost un privilegiu de a vedea din «culise», cum se creează o comunitate cu fiecare activitate, gând sau emoție împărtășită. Ceea ce a început cu multă organizare și planificare și cu coordonare pragmatică și empatică în același timp a celor din echipa de organizare s-a transformat într-o mișcare organică, un zâmbet, un „ai nevoie de ceva?”, o apă rece după traseu, un „mulțumesc” spus în șoaptă.

În serile de festival, când muzica răsuna și când oboseala se împletea cu satisfacția, am realizat un lucru extraordinar – cum voluntariatul transforma acea nevoie și bucurie de „a da”, în uimirea și recunoștința de „a primi”: povești, fragilitate, reziliență, comunitate. Și nu în ultimul rând, timp de calitate.

Ce am învățat (și ce rămâne)

Empatia activă: să stai cu cineva în spațiul său de tăcere, să nu grăbești ritmul, povestea, să ascuți. Să nu impui, să inviți și să facilitezi cu smerenie **Voci diferite, simboluri diferite:** natura, poteca, culoarea, muzica, mișcarea, drumeția – toate au devenit mijloace de exprimare pentru ce-nu-se-aude cu voce tare și pentru cei ce nu vorbesc cu voce tare.

Comunitatea ca spațiu de vindecare: faptul că festivalul era dedicat pacienților oncologici și familiilor lor i-a conferit o dimensiune aparte. Nu doar concert, nu doar festival, ci vindecare prin artă, natură, dialog. Am simțit ca voluntari că facem parte din suportul nevăzut al acestui fel diferit de a dialoga. Pentru echipa Medisprof a fost o altă formă de grijă: dincolo de spital, dincolo de tratamente, a fost îngrijirea prin apartenență.

Lecția logisticii cu suflet: Fiecare ridicare de cort, fiecare pauză de cafea, fiecare semn de orientare – toate au contat. Am învățat că detaliile mici creează și susțin magia întregului festival.

O urmă care rămâne: Dincolo de cele două zile, ce rămâne? Zâmbete schimbate, prietenii noi, idei de proiecte. Poate că unii voluntari se vor întoarce pentru a fi din nou parte din traseul în clinică al participanților, poate alții vor deveni psiho-oncologi, facilitatori de ateliere, organizatori de maratoane sau drumeții, în timp ce Târșa va rămâne ca „locul unde a început și unde continuă magia *Poteca verde*”.

Mesaj pentru viitor

Dacă ar fi să dăm un mesaj colegilor – studenți și voluntari din echipa Medisprof – care ar vrea să se implice în ediții viitoare...

*Intră cu deschidere, intră ca „flacăra mică care luminează poteca”, nu ca „omul care face lucruri”. Lasă spațiu pentru ceea ce nu-știi, pentru ceea ce nu-ai planificat. Acolo, pe *Poteca Verde*, fix în locul unde natura și comunitatea se împletesc, apare ceva ce nu se poate programa: viața în desfășurare, care vine cu surpriza de a oferi răspunsuri și soluții pe care nu le-ai pregătit sau nu le știai dinainte.*

Și, dragă coleg/colegă, dacă te vei afla acolo – ia cu tine două lucruri: răbdarea de a asculta, și curajul de a nu ști răspunsul. Pentru că uneori drumul e mai important decât destinația, iar poteca – chiar când e vioaie, chiar când e abruptă – ne conduce spre locuri de care uităm uneori, unde ne putem reîntâlni altfel cu noi înșine.

Dacă a fi voluntar la *Poteca Verde* a fost un act de serviciu, a fost și un ritual de deschidere spre a fi împreună: pentru noi, ca studenți la psihologie, ca voluntari ai echipei Medisprof, pentru participanți și localnici. În acele două zile am plantat semințele comunității drumeților pe potecă, mergând alături, împreună pe poteca care nu duce doar către ieșire, ci și spre intrarea în conexiune, cu celălalt și cu noi înșine.

Când vom reveni – și cu siguranță vom reveni –, vom spune din nou „Mergem pe *Poteca Verde*. Și vă invităm să o faceți și voi.” Pentru că e mai mult decât un festival. E o punte. E o întâlnire cu speranța. E o prietenie pe viață. Știm acum că vom reveni cu aceeași energie, cu aceeași credință că schimbarea nu se face prin discursuri, ci prin prezență.

Pe *Poteca Verde* de la Târșa am învățat ceva ce nu se predă în nicio facultate: **că vindecarea e o formă de artă colectivă**, iar voluntariatul e limbajul ei.

Epilog

La Târșa au rămas urme de pași în iarbă, urme de răsede în aer. În noi, urme de lumină. Unii dintre noi au spus că se simt „mai vii”, alții că au redescoperit sensul meseriei lor realizând că *Poteca Verde* nu e doar un festival, ci e o experiență care te învață că viața nu trebuie trăită mereu în viteză, că există bucurie în fragilitate și că, uneori, cel mai frumos lucru pe care îl poți face pentru altcineva este să fii acolo pentru el și lângă el. Pe telefoanele noastre au rămas zeci de fotografii. Dar adevărata imagine este cea care nu se vede: cea dinăuntru. Aici am înțeles că a fi om înseamnă, câteodată, să fii lumină pentru cel care pe moment nu mai poate vedea drumul. Și să mergi alături de el – pe poteca ce duce înapoi spre oameni. Pe *Poteca Verde*.

VOLUNTARI:

Flavia Cîmpian
Daria Secășan
Ioana Precup
Mihaela Gurău
Simona Glodean
Patricia Cîrtog
Valeria Vălean

Diametrul pământului

CEVA MAI MULT de atât au însumat kilometrii parcurși pentru amenajarea locului dedicat evenimentului de la Târșea. La prima vedere, distanța amintită denotă imposibilul, însă contorizată zi de zi pe odometrul vehiculelor de transport folosite, sumarizează mai mult de atât: 12.742 de kilometri.

Extrapolând, transpunerea ideii în realitate necesita un efort enorm. În special pentru o echipă care se confruntă pentru prima dată cu un astfel de proiect. Însă, diseminând tema de lucru în activități recurente, efortul devenea surmontabil.

Asigurarea condițiilor de bază pentru desfășurarea evenimentului – apă, energie electrică de putere mare și comunicații – într-un loc aproape izolat și încadrarea cheltuielilor într-un buget minimal ne-a determinat să găsim soluții inedite, dar și variante alternative. Cerința expresă de a păstra unicitatea și farmecul natural al locului prin nealterarea terenului ne-a modificat total activitățile de implementare prin adoptarea intervențiilor minim invazive. Astfel, instalația electrică a fost reconfigurată aerian și nu subteran, amplasarea corturilor și a scenei a fost făcută în locurile cele mai plate, drumul de acces a fost lătit la minimum legal, iar amenajarea parcărilor a adus cu sine doar nivelarea punctuală a mușuroaielor de pământ. Niciun detaliu care ar putea stânjeni participanții la eveniment nu a fost lăsat la voia întâmplării: terenul a fost curățat de crengi uscate, copacii au fost curățați de crengile joase care ar fi putut răni, gliile au fost repuse la locul lor odată ce gropile au fost astupate, gardul a fost verificat, luminile de noapte au fost amplasate pentru iluminarea cât mai bună a potecilor, apa pentru spălat a fost dublată și amplasată în mai multe locuri etc.

Sincronizarea membrilor echipei de implementare, ajutorul imediat și benevol al colegilor, condescendența vecinilor de teren, colaborarea strânsă cu furnizorii externi, optimizarea spațiului cargo din mașina de transport și asigurarea prezenței active și coerente a tuturor participanților la organizare pe tot parcursul desfășurării evenimentului a eliminat orice posibilitate de întrerupere tehnică și nedorită a festivalului.

Activitățile profesionale s-au îmbinat planificat și spontan cu câteva acțiuni dorite și distractive:



culegerea baloților de paie din arătura umedă, scurtarea zilnică a drumului până la pensiune prin abordarea unui drum abandonat de off-road prin pădure, amenajarea traseului de alergare prin pădure și vizitarea pe timpul nopții a peșterii Cioclovina.

Privind retrospectiv, presupunerea intuitivă și, oarecum, supranaturală a atribuirii locului cu empatie și a coeziunii temporale a tuturor factorilor de influență a condițiilor meteo, putem să afirmăm fără echivoc că vremea a ținut cu noi și parcă locul și-a dorit că acest eveniment să se desfășoare sub cele mai bune auspicii: a fost senin în timpul amenajării și al desfășurării evenimentului. Ceața densă și ploaia mărunță care s-a lăsat în ziua următoare ne-au transmis clar părerea de rău și bocetul locului pentru terminarea festivalului. A fost gândul care ne-a determinat să devenim intransigenți în continuarea anuală a festivalului.

Dorim să mulțumim celor care prin vorbă și faptă ne-au ajutat necondiționat în momentele insurmontabile ivite înaintea, în timpul și la sfârșitul evenimentului: Marius, Denis, vecinii de teren, Vlad, Ioan la pătrat, tandemul Adi plus Horațiu, Ionuț și Sergiu.

ECHIPA DE LUCRU:

Dan, Alin și Rareș



AUTORI:

Dan Chis – manager tehnic în cadrul grupului Medisprof, voluntar în proiectele Asociației Medisprof și Asociației Pacienților Voluntari

Aurel Alin Pintican – Inginer Energetician

Rareș Maier – coordonator proiect Medisprof, participant la prima ediție a festivalului Poteca Verde

Descoperirea traseului pentru evenimentul de alergare

CÂND AM AFLAT de la colegii mei că urmează să se organizeze un festival dedicat pacienților oncologici în localitatea Târșea, județul Hunedoara, m-am întrebat care ar putea fi contribuția mea la acest frumos proiect.

Ideea de a mă implica în organizarea unui mic eveniment de alergare, desfășurat în jurul festivalului, m-a atras din mai multe motive. Pe de o parte, mi s-a părut o ocazie minunată de a descoperi natura și frumusețile locului într-un mod activ și dinamic, perfect potrivit uneia dintre pasiunile mele – alergatul. Pe de altă parte, am văzut în această inițiativă o oportunitate de a promova și susține un obicei sănătos, care poate deveni, în multe situații, un mecanism valoros de coping și echilibru emoțional.

În ceea ce privește crearea traseelor, am încercat ca, pe măsură ce descopeream locurile aflate în vecinătatea festivalului, să pregătim traseul în așa fel încât să surprindem cât mai bine punctele cheie din jurul localității; astfel am decis ca una din cetățile dacice aflate la aproximativ 5 kilometri față de punctul de start să fie principalul obiectiv, iar, pe măsură ce se îndreaptă către el, participanții să treacă pe ulițele retrase ale satului, printr-un punct de belvedere de unde se poate admira orașul Orăștie și munții aflați împrejur, ca apoi să pătrundă într-o pădure de foioase, iar într-un final la cetatea Blidaru. Ne-am dorit ca la acest eveniment să poate participa cât mai multă lume, astfel am creat două trasee, unul de 3 și altul de 10 kilometri.

În timp ce descopeream locurile din jurul festivalului dedicat pacienților oncologici, ideea de a contura câteva trasee de alergare a venit firesc. Pe măsură ce urcam și coboram pe drumurile din vecinătatea Târșei, am încercat să desenăm un parcurs care să surprindă esența acestui ținut – liniștea satului, aerul curat de munte și reperatele încărcate de istorie. Am ales ca punct central cetatea dacică Blidaru, aflată la aproximativ cinci kilometri de locul de start. Drumul

până acolo poartă participanții pe ulițe retrase, pe lângă gospodării și livezi, apoi urcă spre un punct de belvedere de unde se deschide o priveliște asupra orașului Orăștie și a munților care înconjoară valea. De acolo, traseul coboară printr-o pădure de foioase până la cetate. La întoarcere, aceeași porțiune devine o urcare care adaugă un plus de provocare și satisfacție înainte de revenirea la linia de finish.

Pentru ca evenimentul să fie accesibil tuturor, am pregătit – după cum menționam mai sus, două variante: un traseu scurt, de 3 kilometri, potrivit celor care vor să guste atmosfera, și unul mai lung, de 10 kilometri, dedicat celor care caută o provocare în toată regula. Indiferent de distanță, fiecare pas promite o experiență care îmbină mișcarea, natura și istoria într-un mod autentic și viu.

Dincolo de componenta sportivă, evenimentul de alergare a avut și un rol de susținere a sănătății psiho-emoționale prin promovarea mișcării în natură și a interacțiunii sociale într-un context pozitiv. Participanții au avut ocazia să experimenteze beneficiile exercițiului nu doar la nivel fizic, ci și emoțional, prin calmarea tensiunii și creșterea stării generale de bine. A fost, în esență, o inițiativă care a îmbinat armonios dimensiunea comunitară, fizică și psihologică a recuperării.

AUTOR:

Vlad Chirilă – specializat în psiho-oncologie, psiholog clinician, psiholog atestat în psihologie aplicată în domeniul securității naționale și psihoterapeut sub supervizare în terapie cognitiv-comportamentală. Absolvent al Facultății de Psihologie și Științe ale Educației, al masteratului de psihologie clinică și psihoterapie al aceleiași facultăți, în cadrul Universității Babeș-Bolyai. Pasionat de sport și efectele sale asupra psihicului. Am activat în trecut în mediul ONG, dar și ca psiholog militar în cadrul ministerului apărării naționale

Nihil Sine Deo

Să aduci lumină într-un loc în care oamenii își regăsesc speranța este o binecuvântare de la Dumnezeu.

Participarea la Festivalul Poteca Verde, ocupându-mă de execuția și buna funcționare a infrastructurii electrice, a fost mai mult decât o lucrare tehnică – a fost o experiență profund umană și spirituală. Am simțit aici prezența Lui Dumnezeu în fiecare gest de bunătate, în fiecare zâmbet și în fiecare clipă de comuniune. O comunitate unită de credință, curaj și iubire, care transformă încercarea în inspirație și suferința în speranță.

Muțumesc organizatorilor și fondatorilor pentru viziunea lor curată și pentru modul în care reușesc să aducă lumină acolo unde este cea mai mare nevoie de ea – în suflete.

Cu profund respect și recunoștință,
Aurel Alin Pintican
Inginer energetician

“

*Nu te teme,
căci Eu sunt
cu tine.*

ISAIA 41:10



Acest drum este pentru toată lumea

Mă bucur că am avut ocazia să particip la prima ediție a Festivalului Poteca Verde, atât în calitate de reprezentant al proiectului Via Transilvanica, cât și ca persoană care apreciază și se bucură de astfel de inițiative.

Locul te cucerește de la primii pași, de la poienile deschise și pădurile de mesteceni. E un cadru de poveste, iar modul în care a fost organizat evenimentul a făcut ca oamenii să se simtă în largul lor și ca totul să se desfășoare într-o atmosferă plăcută și relaxată.

Realizez din ce în ce mai mult că astfel de adunări sunt necesare pentru că oferă comunității ocazia de a se cunoaște mai bine, de a se închea și de a-și prezenta produsele proprii. Am avut bucuria să întâlnesc oameni din Târsa, dar și participanți veniți din alte zone, care au completat frumos evenimentul.

Am fost plăcut surprins să văd cât de implicați au fost oamenii în activitățile și workshopurile festivalului care s-au adresat tuturor persoanelor, de la copii până la bunici. M-a bucurat mult faptul că un grup numeros s-a alăturat și drumeției, care a fost un cadru ideal

pentru a vorbi, pentru a le afla poveștile și pentru a le arăta ce înseamnă experiența pe Via Transilvanica. Chiar dacă am parcurs doar o porțiune scurtă, participanții au putut descoperi prin mers că acest drum este pentru toată lumea, iar tot ce trebuie este dorința de a porni și disponibilitatea de a te lăsa purtat de tot ceea ce se întâmplă pe parcurs.

Mă bucur, de asemenea, că filmul „Apa și Talpă” a fost bine primit. Oamenii au reușit să vadă dincolo de mesajul aparent, înțelegând că nu este vorba doar despre anduranță și efort continuu, ci și despre curajul de a ieși din zona de confort, despre încrederea în propriile forțe și despre dorința de autodepășire.

În final, experiența de la Festivalul Poteca Verde mi-a confirmat încă o dată că astfel de inițiative dau valoare comunităților, creează legături și simt că, în anii ce vor urma, acest proiect se va dezvolta frumos în jurul comunității sale.

AUTOR:

Ștefan Ichim

Reprezentant al proiectului Via Transilvanica

FOTO: Vlad Chirilă

Terapie prin atingere, ritm și prezență

EU SUNT COSMINA.

Sunt mai mult decât o mamă, o soție, artist sau o fiică, sunt un om care a învățat, printr-o perioadă extrem de grea, că uneori vindecarea nu vine din cuvinte, ci din gesturi mici, repetate, care aduc liniște în minte. Așa s-a născut Fairyland, un loc al meu în care am putut respira din nou.

Nu am ales eu împăslirea. A venit spre mine într-un moment în care aveam nevoie de ceva care să mă țină întreagă. Cu puțin timp înainte ca fiica mea, Eva, să se fie diagnosticată cu leucemie, am descoperit această tehnică. Nu aveam nicio intenție să o transform într-un drum de viață. Nu știam atunci că această tehnică avea să-mi devină sprijin și ancoră.

În perioada aceea grea, mintea mea era într-un haos continuu. Ziua funcționam robotic, spuneam tot ce trebuie să spun, arătam că sunt puternică, pentru că trebuia să fiu. Nu aveam de ales. Dar noaptea mă copleșeau scenariile, întrebările, frica. Nu mai puteam controla nimic. Mintea mea parcă „pleca” fără mine și o lua mereu pe același drum, își construia același film seară de seară. Un film care mă paraliza.

Acul de împăslit a fost primul lucru care a reușit să-mi oprească gândurile. Când loveam lâna ritmic, se întâmpla ceva în mintea mea: se oprea totul. Nu mai eram în viitor. Nu mai eram în frică. Eram acolo, cu un gest simplu, repetitiv, care îmi organiza emoțiile. A fost primul moment, după mult timp, în care am simțit că pot respira.

Am înțeles atunci ceva esențial: când mâinile lucrează, mintea se liniștește.

La început a fost doar pentru mine. Apoi, am realizat că ar trebui să împărtășesc aceste cunoștințe, să-i ajut pe cei aflați în situații grele, să-și găsească acel moment de „pauză” pe care l-am găsit și eu, așa că am început să lucrez și cu copii, și cu adulți. Iar oamenii spuneau exact ceea ce simțisem și eu, fără să îi influențez în vreun fel: „M-am liniștit.” „Mi s-a limpezit mintea.” „Aș putea să fac asta toată ziua”.

Am realizat atunci că împăslirea nu este doar artă. E un fel de **terapie prin atingere, ritm și prezență**. Nu cuvintele vindecă, ci starea de liniște care se instalează în timp ce crezi ceva cu mâinile tale.

Când am fost invitată să țin atelier la *Poteca Verde*, un eveniment dedicat persoanelor diagnosticate oncologic, am simțit că acest drum are un sens mai profund decât



aș fi putut eu vreodată plănuți. Eram între oameni care știu ce înseamnă frica. Acolo m-am simțit înțeleasă pe deplin. Totodată mi s-a reconfirmat că împăslirea poate fi mai mult decât o activitate creativă. Nu a fost doar un atelier de creație, a fost un atelier de vindecare emoțională.

Dacă această metodă m-a ajutat pe mine să trec prin cea mai grea perioadă a vieții mele, atunci trebuie să ajungă la oricine simte că are nevoie, chiar și pentru câteva momente de respiro. Eu sunt aici să o împărtășesc.

Participarea la *Poteca Verde* a fost o confirmare că Fairyland a trebuit să ia naștere și că are un drum clar înainte. Faptul că am putut fi acolo, alături de oameni care au trecut prin suferință și care caută sens, m-a onorat profund. Pentru mine, Festivalul *Poteca Verde* rămâne o întâlnire între suflete care știu ce înseamnă vulnerabilitatea și curajul de a continua. Mulțumesc pentru că mi-ați oferit spațiul să aduc această metodă de liniștire în inimile celor care aveau nevoie de ea.

Îmbrățișări magice!
Cosmina Stoiat
 Părinte aparținător

Poteca Verde – o zi în care am învățat să respir

CÂND AM PUS piciorul acolo, am simțit că timpul nu mai curge. Totul era simplu și viu – mirosul de pământ, foșnetul ierbii, oamenii care zâmbeau fără grabă. Era ca și cum locul îți spunea „Respiră, ești aici”.

Când am ajuns, ne așteptau cu mâncare caldă, adusă de la oamenii locului. Totul era simplu, gătit cu suflet – plăcinte, brânză, legume din grădină. Era un fel de bun venit care spunea mai mult decât orice cuvânt.

Eu am fost voluntar la punctul unde pacienții veneau să-și încarce cardurile cu care se plătea în festival. Poate părea o activitate mărunță, dar acolo se întâmplau lucruri mici care contează mult. Un domn cu pălărie a zâmbit larg când i-am întins cardul și mi-a spus: „E prima data când plătesc cu bucurie.” Am râs amândoi și cred că în clipa aceea am priceput rostul voluntariatului.

Ca voluntar, am înțeles repede că nu e vorba doar despre a ajuta, ci despre a fi prezent. Uneori, tot ce trebuia să fac era să zâmbesc, să ascult sau să ofer un cuvânt bun. Fiecare om care venea la stand aducea o poveste, iar dincolo de nevoia practică de a-și încărca cardul era dorința de a fi văzut, de a fi întâmpinat cu blândețe.

Mi-am dat seama cât de mult pot conta gesturile mici, privirile calde și tăcerile în care se simte încrederea.

În jurul nostru era viața: un câine alb, blând, se plimba printre oameni și părea că știe pe toată lumea. Copiii îl mângâiau, adulții îl fotografiau, iar el stătea liniștit, ca și cum ar fi vegheat la buna dispoziție a tuturor. Când soarele a coborât peste dealuri, lumina s-a schimbat și totul a devenit auriu. În liniștea aceea, am simțit că locul respira odată cu noi. Poate că puterea lui venea din felul în care natura te cuprindea fără să ceară nimic. Aerul curat, pădurea, liniștea – toate păreau să aibă grijă de oameni.

Dar cred că adevărata vindecare venea din oameni. Am simțit că nu exista o linie clară între cel care ajută și cel care primește ajutor. Când te apropii sincer de ceilalți, descoperi că binele circulă în ambele sensuri – și fiecare pleacă de acolo puțin mai întreg.

Seara, pajiștea s-a umplut de lumini și de perne albastre răsfirate pe iarbă. În față, ecranul mare se aprindea, iar proiecțiile de film începeau. Unii stăteau pe baloți de fân, alții se înfășurau în pături, iar deasupra noastră cerul era plin de stele. În jur se auzeau doar foșnetul frunzelor și câteva râsete. Pentru câteva ore, timpul s-a oprit. Mi-am dat seama că speranța nu are tratament, dar se transmite – din priviri, din gesturi, dintr-un zâmbet.

Și acolo, la Târșă, am simțit că binele se întâmplă fără să fie spus. **În vârful de munte, am înțeles că nu contează cine e pacient și cine e voluntar. Eram toți oameni, legați de aceeași dorință: de a trăi frumos.**

Am venit ca voluntar, dar am plecat cu sufletul încărcat de recunoștință. Poteca Verde mi-a arătat că vindecarea începe, uneori, cu o îmbrățișare. În zâmbetele celor care treceau pe la stand, am văzut o forță tăcută. Poate asta e, de fapt, esența festivalului – puterea de a merge mai departe, împreună.

AUTOR:

Andreea Ciotmonda – specialist resurse umane în cadrul grupului Medisprof și voluntar la prima ediție a festivalului Poteca Verde. Orientată spre oameni și spre acțiuni care contribuie la sprijinirea pacienților și a cadrelor medicale.

Natură... artă... oameni veseli

AM AVUT BUCURIA să particip în calitate de voluntar, împreună cu familia la acest festival. Am întâlnit acolo mulți oameni frumoși, pe care muzica, natura și arta i-au făcut și mai frumoși. Ne-am putut bucura din plin de natură, mâncare bună și peisaje superbe.

Este un festival care oferă creativitate și magie la un loc, libertatea de a te simți în largul tău și ocazia perfectă de a conștientiza de cât de puțin avem nevoie pentru a ne încărca pozitiv.

Cu toate ca este un festival dedicat pacienților și aparținătorilor oncologici, atmosfera nu a fost una tristă. Dimpotrivă, am întâlnit oameni veseli, energici, care, deși luptă cu această boală sau au ieșit învingători în urma tratamentului, știu prețui fiecare zâmbet și fiecare moment alături de oamenii de lângă ei.

Spre încântarea fetiței mele, Anna, au fost mulți copii la festival. A fost deschisă și s-a simțit în elementul ei, lucru pe care l-am observat în comportamentul ei, oferind o îmbrățișare chiar și persoanelor cu care nu a interacționat foarte des până atunci. A participat la mai multe ateliere de pictat și de împâslit, a alergat liberă pe dealuri și a stat departe de tehnologie – lucru care ne-a priit și nouă, adulților, pentru că nu am stat cu ochii lipiți de ecran, având semnal doar în anumite zone.

Personal, mi-a rămas în inimă seara de sâmbătă, când luna aproape plină, stelele și luminițele decorau dealul, iar pe fundal se auzeau acordurile de harpă. A fost un moment care mi-a readus starea de echilibru și pace interioară.

Suntem cu toții recunoscători că am participat la acest festival, am rămas cu amintiri frumoase din acel loc de poveste și așteptăm să ne vedem anul viitor. Până atunci, să avem grijă unii de alții, să petrecem mai mult timp cu cei dragi și să facem mai multe lucruri care ne bucură sufletul.

AUTOR:

Sonia Porumb – economist în cadrul grupului Medisprof, voluntar în Asociația Medisprof și Asociația Pacienților Voluntari. Sunt o persoană empatică, îmi place să contribuie la bunăstarea oamenilor din jur și să ofer sprijin acolo unde este nevoie.

Poteca Verde – un weekend pentru suflet

AM PARTICIPAT la festivalul „Poteca Verde” în primul rând ca voluntar, dar și ca și aparținător și supraviețuitor oncologic. Pentru mine, a fost un prilej de reconectare cu viața, cu oamenii și cu mine însămi. A fost un weekend care a adus tihnă, emoție și o bucurie simplă, dar profundă – aceea de a fi prezentă.

A fost mai mult decât un festival. Evenimentul, desfășurat în mijlocul naturii, a avut o atmosferă aparte. Verdele pădurii,

aerul curat, liniștea și lumina au creat un spațiu în care totul părea să respire în același ritm. Era o energie calmă, primitoare, care te făcea să lași deoparte tot ce e grăbit și să te bucuri, pur și simplu, de clipă. Până și cățeeii veniți din vecini au intrat în atmosfera calmă a festivalului.

M-am implicat în aproape toate activitățile organizate în cadrul festivalului, dar ceea ce m-a impresionat cel mai mult a fost felul în care oamenii se deschideau unii către alții. Era

o autenticitate rară, o bucurie sinceră de a fi împreună – fără etichete, fără bariere. Uneori am ales să stau deoparte, să privesc, să mă bucur, în liniște, de binele și zâmbetele celorlalți.

Ca supraviețuitor oncologic, am privit totul cu o altă profunzime. În fiecare zâmbet, în fiecare gest mic, am simțit recunoștința de a fi parte dintr-o comunitate care a înțeles, prin experiență, cât de fragilă și totuși cât de frumoasă poate fi viața. O dovadă că liniștea, compasiunea și bunătatea pot fi la fel de puternice ca orice tratament.

Am fost acolo împreună cu familia mea, care a ales să fie alături de mine în acest weekend, renunțând la propriile planuri. Faptul că am trăit împreună acele momente a dat un sens mai profund întregii experiențe. A fost, într-un fel, un cerc care se închide frumos: după tot ce am trăit, am ajuns din nou la lumină, la echilibru, la normalitate. La final, am plecat de acolo cu un sentiment de pace și recunoștință.

Poteca Verde este o lecție despre viață – despre cât de important este să ne oferim timp, să respirăm, să fim. Este bucuria simplă de a merge, pas cu pas, pe propria potecă.



AUTOR:

Raluca Stupar – Perseverența, seriozitatea și empatia mă ghidează în tot ceea ce fac. Privesc viața cu simplitate și calm, alegând să fiu prezentă, să ascult și să dau mai departe căldura pe care mi-a oferit-o, uneori prin încercări, alteori prin bucurii dar mereu cu recunoștință.

Împreună spre Poteca Verde

PENTRU MINE totul a început în urma unui telefon prin care eram invitată să particip la organizarea festivalului Poteca Verde și a unui mesaj: „Împreună suntem mai puternici decât orice obstacol”.

La o distanță de aproximativ 175 km de Cluj, pe autostrada Apuseni, am pornit la drum spre necunoscut, satul Târșa din comuna Boșorod, județul Hunedoara. Era pentru prima oară când călătoream spre acele meleaguri, spre un sat cu o mare însemnătate istorică, fiind considerat un punct de legătură a drumurilor dacice, un sat izolat de lume pe timpul iernii, cu drumuri forestiere de străbătut doar cu pasul. După câteva investigații am aflat că este un sat cu un număr de sub 150 locuitori, un sat părăsit de tineri și totuși repopulat de oameni care au văzut potențialul locului, un reper turistic în lungul drum al Viei Transilvanica, oameni care au readus viața în acel loc uitat de lume prin mici afaceri de familie.

După un lung drum șerpuit prin munți am ajuns la satul Târșa care și-a reconfirmat denumirea „parte din pădure în care s-au tăiat copacii”, o întindere curată ca un luminiș într-o pădure, cu pajiști întinse împrejmuite de garduri din bârne de lemn, cu animale lăsate în voie să pască, cu un cer curat de aveai senzația că cineva tocmai l-a pictat.

Abia atunci am înțeles de ce acest festival, de ce

acest loc, de ce acest nume alcătuiesc și descriu atât de bine proiectul de suflet al omului care s-a angajat ca, pe lângă lupta din linia medicală, să lupte și pentru mângâierea și oblojirea sufletelor celor care au fost atinși de această boală necruțătoare precum și a celor care le sunt alături.

Atât în zilele premergătoare, cât și pe parcursul zilelor de festival am realizat câți oameni frumoși, mulți voluntari, s-au implicat să caute soluții pentru a putea asigura un eveniment reușit, unde condiția principală a fost cea de a nu se discuta despre boala necruțătoare și consecințele ei. Iar așteptările au fost satisfăcute prin cei care soseau pe potecile satului Târșa spre festivalul Poteca Verde, unde promisiunea era de a-și umple sufletul cu bucurie, muzică, poezie și dans.

Cele două zile de festival au fost pline de evenimente culturale prin participarea formațiilor de muzică, dans popular, fitness și a unei trupe de teatru, de ateliere de pictură și cusut, atât pentru adulți, cât și pentru copii, de organizarea unui concurs de trasee maraton, iar prima seară s-a încheiat cu o discotecă în aer liber.

Pe tot parcursul festivalului s-a simțit acea stare de bine promisă, cu multe râsete, povești frumoase și multe glasuri de copii. Se simțea bucuria organizatorilor că acel start al primei ediții a festivalului a fost mult peste așteptări, iar zâmbetele și cuvintele frumoase ale participanților, dorința de a participa și la edițiile viitoare, au încununat cu succes această primă ediție.



AUTOR:

Sorina Prodan – membru al familiei Medisprof, suport pentru diferite probleme apărute în viața colegilor mei sau al pacienților, prin activități ce țin de pregătirea mea profesională sau activități de voluntariat în Asociația Medisprof în diferite proiecte dintre care în acest an s-a realizat demararea festivalului Poteca Verde.

Maria's Ladybugs

ÎNTR-UN COLȚ FERMECAT de Hunedoara, am purtat cu mine gărgărițele de la Maria's Ladybugs și am ajuns la Poteca Verde, un festival care parcă s-a născut dintr-un vis. Două zile pline de magie, oameni cu suflet mare și clipe care au înflorit ca niște fluturi în amintire.

Aerul a fost legănat de acorduri de harpă, iar un cover Edith Piaf a mângâiat inimile ca o adiere de poveste. În jurul nostru, producători locali, clienți și prieteni dragi ne-au încântat cu bucuria lor, purtând mai departe micile noastre bijuterii ca pe niște semne de lumină.

Evenimentul a prins rădăcini adânci prin grija și dăruirea echipei Medisprof și a mentorilor săi, doctorii Udrea Carolina și Udrea Adrian care au adunat în jurul lor invitați cu totul speciali: foști și actuali pacienți oncologici, oameni-călăuze ai speranței și ai puterii de a trăi.

Și pentru ca povestea să fie deplină, pașii ne-au purtat într-un cros prin pădure, printre poteci ascunse ce duc spre cetățile dacice. Eu, îndrăgostită de alergarea pe trasee, am simțit că pădurea mi-a devenit casă, iar fiecare răsufflare era un imn al libertății.

Pe data viitoare, cu multă recunoștință, prietenie și... abia aștept!

AUTOR:

Raluca Ciucanu

Fondatoare și owner *Maria's Ladybugs*, Gărgărița mama



Plăcintăria Stan și Bran

Plăcintăria Stan și Bran vă aduce cele mai delicioase și sănătoase plăcinte pe plită. Sunt făcute cu drag, din ingrediente curate, exact cum făcea bunica odinioară.

Vă așteptăm să degustați din varietatea de sortimente pe care le punem la dispoziție!

PS: Plăcintă cu ceapă verde și mărar este în top cea mai căutată.

Plăcintăria Stan și Bran are o experiență de 10 ani în domeniu și aduce clienților cele mai bune și sănătoase plăcinte pe plită. Gamă variată de sortimente ajunge să încânte clienți de orice vârstă, astfel că participăm la evenimente dedicate atât tinerei generații, cât și persoanelor mai înaintate în vârstă.



Plăcintăria.Stan.și.Bran



**0758533902
074870046**



Plăcintăria Stan și Bran

Poteca Verde – festivalul care unește

sufletele pacienților oncologici din toată țara

EXISTĂ MOMENTE în viață care nu pot fi descrise doar prin cuvinte, ci prin emoțiile pe care le lasă în suflet. Așa a fost pentru mine Festivalul Poteca Verde, un eveniment organizat de Clinica Medisprof, locul unde am făcut tratamentele oncologice și unde am învățat ce înseamnă cu adevărat grija, empatia și speranța.

De-a lungul anilor, Medisprof a organizat numeroase tabere pentru pacienți, fiecare cu farmecul ei, cu zâmbete, cu emoții și cu povești care ne-au unit. Însă anul acesta a fost diferit: pentru prima dată, clinica a deschis larg porțile și inimile printr-un festival național, dedicat tuturor pacienților oncologici din România, indiferent de locul unde s-au tratat.

Un festival al vieții și al reconectării

Am plecat din Sibiu împreună cu alte cinci doamne din grupul „Grup Suport Oncologic Sibiu”. Ne-am îndreptat spre festival cu inima plină de emoție și curiozitate, fără să știm exact ce ne așteaptă, dar cu dorința sinceră de a trăi o experiență care să ne umple sufletul.

Ceea ce am găsit acolo a fost mult mai mult decât un eveniment: a fost o celebrare a vieții, o îmbrățișare caldă între oameni care știu ce înseamnă lupta, teama, dar și bucuria de a fi „încă aici”. Atmosfera festivalului Poteca Verde a fost una magică – plină de lumină, culoare, muzică, activități terapeutice, ateliere, momente de relaxare și de introspecție.



Ne-am bucurat de fiecare clipă, de aerul curat, de râsete, de priviri care nu aveau nevoie de cuvinte. Ne-am revăzut cu oameni dragi din alte tabere Medisprof și, dincolo de emoție, am simțit și o umbră de melancolie: pentru cei care nu mai sunt printre noi, dar care rămân stele călăuzitoare în inimile noastre.

O comunitate care renaște

Poteca Verde nu a fost doar zile de relaxare – a fost un loc unde sufletele s-au reîntâlnit, unde s-au legat noi prietenii de suflet, unde fiecare participant a plecat acasă cu o energie nouă.

Acolo am înțeles, încă o dată, cât de mult contează să ai lângă tine oameni care te înțeleg, care te sprijină fără judecată, care te ascultă și te îmbrățișează cu drag, chiar și fără cuvinte.

Pentru mine a fost o experiență profund vindecătoare. M-am bucurat să văd oameni bine, sănătoși, zâmbind – oameni care au trecut prin tratamente grele, dar care, iată, radiază viață. A fost o dovadă vie că speranța nu moare niciodată și că Dumnezeu ne oferă astfel de momente pentru a ne reaminti că nu suntem singuri.

Recunoștință față de Medisprof

Le mulțumesc din suflet celor de la Clinica Medisprof pentru această inițiativă extraordinară. Au reușit să creeze un spațiu al vindecării emoționale, un festival care nu doar aduce zâmbete, ci și reconstruiește încrederea în viață.

Pentru mine, Medisprof rămâne un loc al speranței – locul unde am simțit de la primul pas că sunt în siguranță, că sunt ascultată, că sunt înțeleasă. Le sunt recunoscătoare tuturor medicilor și cadrelor medicale pentru profesionalismul lor, dar mai ales pentru empatia și bunătatea cu care se apropie de fiecare pacient.



Speranță pentru viitor

Îmi doresc ca Poteca Verde să devină o tradiție anuală. Îmi doresc ca tot mai mulți pacienți oncologici din toată țara să poată participa, să se bucure, să se conecteze, să se regăsească în ochii celor care au trăit povești similare.

Și îmi doresc ca acest festival să fie o sursă constantă de inspirație – un loc în care vindecarea, încrederea și prietenia se împletesc firesc, iar fiecare participant pleacă acasă cu sufletul plin.

Pentru că Poteca Verde nu e doar un festival. Este o cale a speranței. Este o potecă spre bine, pe care mergem împreună, pas cu pas, unindu-ne inimile într-o singură dorință: să trăim frumos, cu recunoștință și dragoste.

Mulțumesc, Medisprof, pentru că ați transformat ideea de vindecare într-o experiență umană profundă. Mulțumesc pentru că aduceți împreună oameni, emoții și speranțe. Poteca Verde este dovada vie că atunci când binele se face cu iubire, el prinde rădăcini în sufletele noastre.



AUTOR:

Mihaela Faraon

Fondatoare Grup Suport Oncologic Sibiu



Pe Poteca Verde: între natură, speranță și recunoștință...

ÎN PRIMELE ZILE de toamnă, pe 6 și 7 septembrie, satul Țârșa din comuna Boșorod s-a transformat într-un loc al liniștii și al speranței. Acolo, în mijlocul naturii, s-a deschis Poteca Verde, un eveniment care reunește oameni frumoși, suflete luminoase și povești care dau sens vieții.

Atmosfera a fost senină și plină de bucurie: muzica se împletea cu râsetele oamenilor, iar natura părea să ne primească în brațele ei. Era o energie aparte, o combinație de emoție, pace și recunoștință.

Pentru mine, *Poteca Verde* a fost un Eveniment. A fost o trăire. O formă de vindecare. M-am simțit parte dintr-un tot, dintr-o comunitate de oameni care cred că binele se construiește împreună. Fiecare zâmbet, fiecare îmbrățișare, fiecare clipă petrecută acolo a adus lumină acolo unde altădată fusese durere. Am întâlnit oameni extraordinari, care privesc boala nu ca pe o înfrângere, ci ca pe o lecție de viață trăită cu demnitate și optimism.

Dincolo de organizare, o implicare cu suflet

Am avut bucuria și responsabilitatea de a fi parte din echipa de organizare. A fost o experiență intensă, obositoare uneori, dar plină de sens. Fiecare detaliu, fiecare decizie, fiecare emoție împărtășită m-au încărcat cu speranță și m-au adus mai aproape de o formă profundă de vindecare a sufletului.



M-a impresionat deschiderea oamenilor, optimismul și bunătatea lor. Într-o lume grăbită, ei au ales să încetinească ritmul și să trăiască autentic, cu inima deschisă. Când evenimentul s-a încheiat, am simțit o liniște frumoasă — nu ca un sfârșit, ci ca un început. Am rămas cu dorința de a continua, cu idei noi, cu visul de a duce mai departe acest spirit al comunității și al speranței.

Recunoștință – Medisprof, o familie extinsă

Pentru mine, **Medisprof** nu este doar un loc unde se oferă tratament. Este un spațiu unde am înțeles cu adevărat ce înseamnă empatia, grija și comunitatea. În cele mai grele momente, echipa Medisprof a fost alături de noi necondiționat. Oameni calzi, dedicați, care știu să asculte și să fie prezenți dincolo de medicină, cu inimă și cu omenie.

În ziua evenimentului *Poteca Verde*, am privit în jur și am simțit că fac parte dintr-o **familie extinsă**, o familie care crede în puterea binelui, în solidaritate și în frumusețea de a fi împreună. Medisprof mi-a arătat că vindecarea nu înseamnă doar tratament, ci și sprijin, zâmbete și speranță. Sunt profund recunoscătoare pentru fiecare om din această echipă. Datorită lor, am învățat că vindecarea sufletului este la fel de importantă ca cea a trupului.

Final deschis

Poteca Verde nu se termină odată cu evenimentul. Ea continuă în fiecare om care a fost acolo, în fiecare zâmbet, în fiecare poveste care s-a născut din dorința de a face bine. Este o potecă prin natură, dar și prin suflet. Pentru mine, a fost o călătorie de împăcare și recunoștință.

Tata mi-a arătat ce înseamnă iubirea, iar Medisprof mi-a arătat ce înseamnă comunitatea.

Împreună, aceste două forțe mi-au dat curajul să merg mai departe.

Tata – inspirația din spatele pasului meu

Tata – un cuvânt care poartă în el o lume întreagă. Mi-e dor de el – de râsul lui, de glumele simple, de puterea și generozitatea cu care trăia. A fost un om care iubea viața, oamenii, muzica și natura. Un luptător, mereu gata să ajute pe oricine, chiar dacă asta însemna să se lase pe el pe locul al doilea. Când m-am implicat în *Poteca Verde*, am simțit că o fac pentru el. Că, undeva, dincolo de cer, îmi zâmbeste. Muzica din acele zile m-a făcut să simt că este acolo, printre noi. Iubea voia bună și oamenii. Iubea să dăruiască.

Dacă aș putea să-i vorbesc acum, i-aș spune doar atât:

“

Fiecare pas pe Poteca Verde a fost, de fapt, un pas spre tine.

ANDREEA GHERMAN

Promisiunea mea

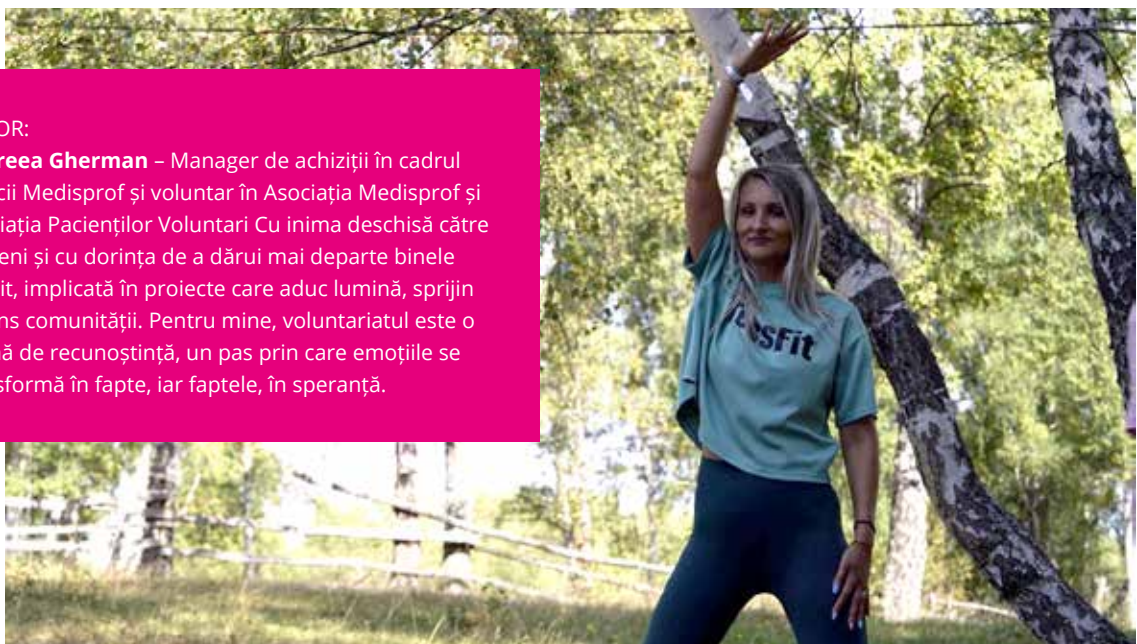
Poteca Verde este promisiunea mea: Să continui să dăruiesc, să fiu aproape de oameni și să păstrez vie amintirea celor care ne-au inspirat să fim mai buni.

Pentru că fiecare pas făcut cu inimă deschisă devine o lecție. Iar fiecare lecție trăită cu recunoștință ne apropie de lumină.



AUTOR:

Andreea Gherman – Manager de achiziții în cadrul Clinicii Medisprof și voluntar în Asociația Medisprof și Asociația Pacienților Voluntari Cu inima deschisă către oameni și cu dorința de a dăruii mai departe binele primit, implicată în proiecte care aduc lumină, sprijin și sens comunității. Pentru mine, voluntariatul este o formă de recunoștință, un pas prin care emoțiile se transformă în fapte, iar faptele, în speranță.



Un weekend minunat

alături de Poteca Verde

ÎN PRIMUL WEEKEND al lunii septembrie 2025, între 6 și 7 septembrie, am avut bucuria de a participa la Festivalul Poteca Verde, un eveniment cu totul aparte, dedicat pacienților oncologici și familiilor lor. Pentru mine a fost o experiență emoționantă, un festival care mi-a demonstrat că, dincolo de provocările bolii, există mereu loc pentru bucurie, artă și speranță.

Am întâlnit o atmosferă caldă, plină de optimism și solidaritate. Ceea ce m-a impresionat cel mai mult a fost energia degajată de oameni care au luptat cu aceasta boala cumplită, oameni care au trecut prin încercări foarte grele, dar care au ales să privească înainte, cu demnitate și speranță. Am rămas cu o lecție foarte importantă și anume aceea că viața merită trăită din plin, indiferent de obstacole și greutăți.

Pentru mine, unul dintre momentele cele mai așteptate ale festivalului a fost crosul organizat pe Via Transilvanica, un traseu spectaculos, plin de priveliști care îți taie răsufarea. Am participat activ la această cursă – o adevărată provocare fizică, dar și o metaforă a luptei interioare pe care o duc mulți dintre participanții la festival. Traseul nu a fost deloc ușor, însă fiecare pas a meritat. Iar la final, sentimentul de împlinire a fost copleșitor: am înțeles, o dată în plus, că efortul și perseverența duc întotdeauna la rezultate remarcabile.

Eveniment cultural, Festivalul Poteca Verde a fost **o lecție de curaj și solidaritate**. A fost dovada vie că atunci când oamenii se adună în jurul unei cauze nobile, pot crea ceva cu adevărat vindecător – nu doar pentru trup, ci și pentru suflet.

La finalul celor două zile, am rămas cu o imagine clară și emoționantă: oameni care se încurajează unii pe alții, care își împărtășesc experiențele și care sunt convinși că împreună pot realiza lucruri frumoase.

Festivalul Poteca Verde este și **un drum al vieții pe care mergem împreună**, cu încrederea că fiecare pas contează și că întotdeauna există o a doua șansă. Pot să vă asigur că voi fi cu siguranță un participant la următorul eveniment și, evident, voi fi un ambasador activ al acestui festival minunat.

AUTOR:

Ciprian Sandru – Manager financiar în cadrul companiei Medisprof, cu aproximativ un an de experiență în coordonarea și optimizarea activităților financiare ale grupului Medisprof. Sunt orientat spre rezultate, riguros și atent la detalii, cu focus pe eficiență și dezvoltare sustenabilă. Promovez un stil de viață sănătos și disciplina sportivă, valori pe care le integrez și în modul de lucru. Sunt un familist convins, consider că echilibrul între viața profesională și cea personală sunt esențiale pentru performanță pe termen lung.



Schimb de povești și experiențe

M-AM SIMȚIT FOARTE BINE la Festivalul Poteca Verde! E prima tabără de acest gen la care am participat și sunt profund impresionată de cât de bine organizată a fost, de varietatea activităților la care am putut participa, de căldura organizatorilor, de atmosfera deosebită! Vă mulțumesc din suflet tuturor!

Această tabără a fost ca o oază de relaxare pentru mine. Toate activitățile au fost deosebite: de la pictura, care m-a ajutat să mă relaxez și să-mi exercit creativitatea, la muzica liniștitoare, la terapia prin teatru, la drumeția pe Via Transilvanica și nu numai. Aș fi vrut să ascult și concertul Nightlosers, dar, din păcate, era puțin cam târziu și ne-am întors la cazare.

Festivalul a fost foarte benefic pentru noi – am putut face schimb de povești și experiențe sau să ne facem prietenii noi. Le sunt profund recunoscătoare tuturor celor care au făcut posibil acest festival!

AUTOR:

Raveca Mailat

Membră a grupului TRĂIM CA'NCER

“*Din suflet pentru
sufletele care trec
prin cancer*”

ASOCIAȚIA 28 IUNIE 2022

Potecile bune merită parcurse din nou

AM AJUNS la Târșea într-o zi liniștită, cu aer curat și dealuri care te fac să respiri mai adânc fără să-ți dai seama. Locul festivalului e de poveste – un amfiteatru natural înconjurat de păduri, cu iarbă verde și moale, miros de pământ umed și o liniște care nu te apasă, ci te așază. De aici a început totul: cu oameni zâmbitori, corturi colorate și un sentiment plăcut că urmează ceva frumos.

Prima întâlnire a fost cu tradițiile locului. Călușarii și Sânzienele din Boșorod au pus în mișcare nu doar scena, ci și curiozitatea noastră. Costume, pași, strigături, o disciplină caldă și un respect pentru detaliu care se simte, nu se explică. Călușarii și Sânzienele din Boșorod au adus pe scenă energia și eleganța dansurilor românești. E genul de moment care te face mândru că aparții aceluiași pământ.

Ne-am plimbat printre ateliere, am stat de vorbă cu oameni, am privit de sus valea și ne-am bucurat pur și simplu de ritmul locului. Apoi, atmosfera s-a liniștit, pregătind terenul pentru vizionarea Documentarului Empower, realizat de Gabriela Ilie și Rob Rutledge, care explorează cum reușesc oamenii care au avut cancer să-și regăsească puterea – fizică, mentală și socială – printr-un program de empowerment care a demonstrat că stilul de viață, conexiunea cu ceilalți și mișcarea contează. Am plecat de acolo cu sentimentul că viața continuă, cu boală, fără boală, după boală – că **nu ești definit de diagnosticul tău, ci de ce faci cu el.**

Printre atelierile din jur, cel de pictură ne-a atras de mai multe ori. A fost locul în care oricine putea să-și ia o pensulă și să lase culoarea să vorbească. Am amestecat culori, am glumit și ne-am redescoperit răbdarea, dar și bucuria aceea simplă a copilului care nu se teme să greșească. Ne-am dat seama că, uneori, un strop de culoare spune mai mult decât o mie de gânduri nerostite.

Spre seară, Duo Celeste, singurul duo harpă – soprana din țară, a urcat pe scenă și a transformat locul într-un spațiu de liniște și vibrație. Sunetele s-au împletit cu apusul, iar oamenii au rămas tăcuți, fiecare cu gândurile lui. Muzica a avut ceva curativ – o căldură care a străbătut aerul rece de munte și ne-a lăsat cu senzația că suntem exact unde trebuie. Ne-au vibrat corzile sufletului – expresie poate mare, dar exactă. Când cineva cântă bine, se vede în felul în care oamenii din jur respiră la unison.

A doua zi a început cu înviiorarea condusă de Emilia

Cotul – o doză perfectă de energie pentru dimineață. Am făcut exerciții ușoare, am răs și am intrat în atmosferă. A fost genul de început de zi care îți pune sângele în mișcare și îți schimbă tonul întregii zile.

Iar apoi a venit unul dintre momentele mult așteptate de noi – crosul de 10 km, primul nostru eveniment sportiv care ne-a pus serios la încercare limitele. Traseul a fost frumos, când în urcare, când în coborâre, cu bucăți de pădure și deschideri care-ți mutau privirea de la pământ la orizont. Am alergat când s-a putut, am mers când a fost cazul, ne-am încurajat unul pe altul și am primit încurajări de la alți participanți și voluntari. N-a contat cronometrul; a contat momentul acela când îți dai seama că poți puțin mai mult decât credeai. Linia de sosire a fost, pentru noi, o bucurie împărtășită – dovada că atunci când îți pui mintea și inima la un loc, corpul te urmează.

Între aceste momente, am avut timp și pentru lucrurile mărunte care, de fapt, fac toată diferența: o porție de mâncare bună, glume și voie bună, întâlniri și discuții cu pacienți și prieteni. Totul s-a simțit firesc, fără agitație, fără presiune – doar bucurie, liniște și conexiune cu natura.

De ce e Poteca Verde diferit de alte festivaluri? Pentru că nu aleargă după spectaculos. Aici nu ești „public”; ești parte dintr-o comunitate în care fiecare vine cu ce poate și pleacă cu ce are nevoie – un gând bun, o idee, un prieten, o amintire. Nu e despre scenă, ci despre locul de lângă tine. Este un festival care te lasă să respiri și care îți amintește că fericirea e de multe ori în lucrurile simple.

La final, am plecat din Târșea cu mintea limpede, trupul relaxat și sufletul ușor. Am evadat din oraș și din rutină, ne-am liniștit gândurile și ne-am încărcat cu energie pentru multe săptămâni. A fost o sursă de inspirație fizică, intelectuală și, da, și spirituală, în cel mai firesc sens.

Așteptăm cu bucurie ediția viitoare. Până atunci, ne ținem antrenaji și curioși – pentru că **potecile bune merită parcurse din nou.**

AUTOR:

Tatiana Cirimpei

Medic radioterapeut în cadrul Medisprof Cancer Center

Eduarth Paul Frozinschi

Consilier juridic, în cadrul Medisprof Cancer Center

Iubitori de natură, drumeții și mișcare, participanți la prima ediție a festivalului Poteca Verde

Terapia prin artă vindecă

UN EVENIMENT care mi-a umplut inimă și sufletul de Bucurie.

Nu este suficient să ne vindecăm trupul, ci și mintea. M-am conectat cu natura și m-am plimbat pe Poteca Verde împreună cu colega mea. Mulțumim organizatorilor pentru invitația la acest festival. A fost un weekend de poveste... Timpul petrecut în natură, plimbările și activitățile creative au fost balsam pentru suflet.

Mărturisesc că sunt o Învingătoare a unei cumplite boli: cancer de sân.

În urmă cu 17 ani, la aflarea diagnosticului, s-a întunecat totul. Am crezut că o să cad într-o prăpastie din care n-am să reușesc să mai ies. Dar am decis să lupt și să mă bucur de copil cum crește și să mă bucur de VIAȚĂ!

Acum sunt bine! Viața este mai frumoasă după cancer. Chiar am văzut lumina de la capătul tunelului. Trăiesc clipa și mă bucur de ea, ca și cum mâine n-ar exista. Simt că fiecare plus de energie vine de la Terapiile organizate de Fundația Renașterea. Terapia prin artă vindecă. Cu pensula pe pânză am descoperit cât de puternică am fost și sunt – mi-am spus povestea în culori!

Mulțumim doamnei Doctor Carolina Udrea pentru inițiativă, implicare și dăruire.

Așteptăm nerăbdători un nou festival să rezonăm cu natura și să arătăm că SE POATE. Eu mă simt ca-n cer! La anul voi face 18 ani, majoratul.

Îmi este dor de Poteca Verde, de oamenii calzi care ne-au primit cu zâmbetul pe buze, de spectacole, gimnastică, de fiecare frunză și fir de iarbă căreia i-am spus o parte din povestea noastră.

Mulțumim tuturor!



AUTOR:

Valentina Spinu – Tare îmi este dor de un Om deosebit, cu suflet mare – adică de dumneavoastră, Doamna Doctor Udrea Carolina. Eu sunt pensionară, dar am fost economist la cea mai mare bancă din București: CEC BANK. De doi ani sunt pensionară. Am un băiat inginer, iar la anul în vară voi fi soacră mare, deci voi avea și fată. De 17 ani călătoresc cu prietenul meu cancerul de sân. Sunt bine, și mă bucur de lucrurile mărunte pe care mi le oferă VIAȚA.

Festivalul Poteca Verde

Pași spre speranță și bucurie

ÎN PERIOADA 6-7 septembrie 2025, am avut bucuria de a participa la prima ediție a Festivalului Poteca Verde, un eveniment dedicat pacienților oncologici, desfășurat într-un cadru natural de poveste, în Târsa, un sat frumos de munte, comuna Boșorod din Munții Orăștiei.

Începutul de toamnă ne-a surprins cu o vreme neobișnuit de caldă, razele soarelui au învăluit cu blândețe fiecare moment, contribuind la atmosfera senină și plină de energie pozitivă. În aer se simțea o bucurie comună, o dorință de a fi împreună și de a celebra viața.

Festivalul a reunit numeroși participanți – pacienți, însoțitori, colaboratori și membri ai echipei medicale – care au luat parte la o varietate de activități menite să aducă relaxare, inspirație și reconectare. Printre acestea s-au numărat ateliere recreative și de mișcare, momente muzicale și poetice live în mijlocul naturii, dar și dialoguri autentice sau clipe de liniște care au oferit fiecăruia prilejul de a reflecta și de a respira profund.

Locul ales, cu peisaje încântătoare, ciripit de păsări și liniștea specifică muntelui, a creat cadrul perfect pentru ca fiecare să se simtă în armonie cu sine și cu ceilalți. Zâmbetele, privirile calde și energia transmisă între participanți au conturat o atmosferă deosebită – una în care empatia, curajul și speranța s-au întâlnit firesc.

Festivalul Poteca Verde a fost o experiență profund umană, un pas înainte pe drumul reconectării și al vindecării emoționale. Un eveniment memorabil care ne va reaminti tuturor cât de important este sprijinul reciproc și câtă forță se ascunde în comunitatea celor care aleg să meargă împreună pe poteca vieții.

Această primă ediție marchează începutul unei tradiții frumoase – o inițiativă care îmbină natura, arta și emoția într-un mesaj simplu, dar puternic: ***viața merită trăită cu recunoștință, pas cu pas, pe poteca speranței.***

AUTOR:

Ofelia Berea – expert achiziții publice în grupul Medisprof, cât și participant voluntar la prima ediție a festivalului Poteca Verde



Două zile de speranță

la Festivalul Poteca Verde de la Târsa

LA ÎNCEPUT de septembrie, am avut bucuria să particip, alături de familia mea și de mulți colegi din echipa Medisprof, la Festivalul Poteca Verde de la Târsa – un eveniment dedicat pacienților oncologici și aparținătorilor lor.

Târsa, așezată pe un platou din inima Apusenilor, pare desprinsă dintr-o poveste. În timp ce mă plimbam, aveam senzația că cerul coboară peste mine și că lumea se oprește pentru o clipă. Doar eu, liniștea și aerul curat de munte. Acolo am trăit două zile pline de emoție și bucurie – exact ce aveam nevoie.

Poate tocmai locul acesta a făcut ca ideea festivalului să mi se pară atât de specială. Ce m-a impresionat cel mai mult a fost, de fapt, gândul din spatele ei: să creezi un spațiu unde pacienții, familiile lor și cei care îi sprijină pot trăi împreună bucuria și liniștea, departe de grijile zilnice.

În spatele acestei inițiative se află antreprenorul care conduce clinica Medisprof, un om care vede dincolo de cifre și rezultate. Se simte că este medic la bază – fiecare proiect al său are la mijloc grija față de oameni, empatia și dorința sinceră de a aduce binele mai aproape.

Un moment deosebit a fost mărturia actriței Bianca Brad, o prezență pe care am admirat-o dintotdeauna și pe care, de această dată, am avut bucuria să o întâlnesc în carne și oase. A vorbit cu o sinceritate profundă despre propria sa luptă cu boala, iar cuvintele ei au adus lacrimi în ochii multora, oferind totodată o puternică lecție de curaj, speranță și demnitate.

Pentru mine, acest festival nu a fost doar un eveniment, ci o experiență de umanitate pură. Am simțit că fac parte dintr-o comunitate care înțelege că vindecarea nu se întâmplă doar în spitale, ci și în suflet – acolo unde prinde rădăcini speranța.

AUTOR:

Corina Prisăceanu – asistentă șefă în Clinica Medisprof și participantă la Festivalul Poteca Verde, aproape de pacienți nu doar în spital, deschisă să susțin și să participe la cât mai multe evenimente cu suflet.

Filosofia unui festival

DRAGĂ PRIETEN viitor al Potecii,

Poate te întrebi ce fel de festival este acesta, născut dintr-o comunitate de pacienți, medici, psihologi, artiști, muzicieni, studenți și voluntari. Ce ar putea uni atâtea lumi diferite?

Adevărul e simplu: **dorul de comunitate, o comunitate de umanitate blândă și simplă.**

Filosofia Potecii Verzi s-a născut din dorința de a normaliza experiența bolii și de a transforma îngrijirea într-un act de conștiință colectivă, în care fiecare om – fie el pacient, profesionist sau prieten – are un rol în vindecarea comună. Fiindcă, vezi tu, noi nu credem că există bolnavi, ci doar oameni care trec împreună prin boală urmărind firul verde al vieții și luminii. Și pe această Potecă venim fiecare din locuri diferite.

Noi, cei care organizăm și trăim festivalul, venim dintr-un loc unde grija nu este doar tratament, ci și relație. Venim din experiența Medisprof Cancer Center – un spital care a ales să facă medicina altfel: nu doar prin precizie și profesionalism, ci prin **prezență**. În oncologie, modelul tradițional de pacient centered care a fost mult timp centrat pe diagnostic, tratament și reducerea suferinței fizice. Un model necesar, dar incomplet. Cercetările din ultimele decenii, recomandările ASCO, NCCN și EAPC arată limpede că suferința oncologică este „totală”: ea atinge nu doar corpul, ci și emoțiile, identitatea, relațiile și sensul.

Pornind de la această realitate, în lumea medicală a început o tranziție esențială: de la **patient-centered care** la **person-centered care** – o paradigmă în care pacientul este privit în întregul său, ca persoană cu valori, istorie, vulnerabilități și resurse. Și în această istorie clinică noastră a fost printre primele instituții din România care a făcut această trecere: a creat spații pentru consiliere psihologică, art-terapie, suport psihoeducațional, grupuri online, mindfulness în pandemie, echipe multidisciplinare care includ medici, psihologi, nutriționiști, asistenți, kinetoterapeuți și navigatori de pacienți.

Dar la *Poteca Verde* povestea merge mai departe – spre o abordare **people-centered care**. În care îngrijirea nu mai aparține doar spațiului clinic, ci revine acolo unde viața se petrece cu adevărat: în comunitate. În acest cadru, pacientul nu este „cel bolnav”, aparținătorul nu este „cel care ajută”, iar profesionistul nu este „cel care știe”. Suntem toți oameni în același

câmp de experiență, într-o rețea vie de nevoi și resurse.

La Târșă, poți vedea cum pacienții îi sprijină pe pacienți, aparținătorii îi ascultă pe alți aparținători, iar medicii se așază nu doar ca specialiști, ci ca oameni, în aceeași iarbă, în același aer, în aceeași poveste. Această normalizare a rolurilor construiește sentimentul de **împreună**. Aici suntem toți oameni care împărtășesc un câmp de experiență. Normalizarea rolurilor creează **împreună-ul** ca resursă terapeutică. Iar comunitatea devine **conținătorul** vindecării – acolo unde povestea nu se rupe, ci se reînnoiește. *Poteca Verde* este, astfel, o practică de reîntoarcere la umanul din îngrijire și la comunitatea ca spațiu al bucuriei de a regăsi sensul și drumul înainte.

De unde vin pacienții și aparținătorii care se alătură Potecii?

Ei vin din nevoia de a fi împreună. Vin nu doar pentru aerul de munte, ci pentru continuitatea vieții, pentru bucuria de a fi aici și acum și pentru sentimentul de apartenență. Pentru mulți dintre ei, festivalul nu este o evadare, ci o reîntoarcere – la sine, la relațiile care dau sens, la comunitatea care îi primește și în care suntem împreună.

Pentru ei, vindecarea nu este doar fizică. Este emoțională, relațională și simbolică. Este despre curajul de a fi vulnerabil, despre acceptare și despre reinventare.

Vin cu dorința de a asculta și de a fi ascultați. Cu nevoia de a respira în ritmul naturii, de a se reconecta la corp, la liniște, la ceilalți fără mască.

Vin cu dorința de a împărtăși pasiunile lor și felul lor de a vedea lumea. Toma va veni întotdeauna cu Leuțul Călător, cu multă poezie și trupa de teatru, Stela cu vioara, Nela cu cele mai alese răsfățuri culinare pentru seri și dimineți de povești, Dana și Călin cu prezența lor caldă și deschiderea de a fi împreună în toate experiențele artistice. Vor veni și pacientele noastre foarte speciale care au reușit să construiască comunități de suport în orașele lor.

Dar tu, dacă vei veni, de unde vei veni?

Poate din aceeași poveste: dintr-o lume care încearcă să îmbrățișeze diversitatea și să răspundă cu prezență acolo unde cineva are nevoie de sprijin. Poate vii

din povestea curajului de a trăi fiecare zi cu recunoștință, din povestea în care prejudecățile s-au transformat în mâini întinse și urechi care ascultă. **Din orice poveste vei veni, te așteptăm pe Potecă.**

Și poate gândindu-te cum și când și dacă te vei întreba „De ce un festival în natură?”

Pentru că nimic nu vorbește mai autentic despre viață și regăsire decât platoul Luncanilor de la Târșea, un loc în care dealurile respiră larg, iar timpul curge altfel – mai aproape de ritmul inimii și mai departe de zgomotul și graba zilei obișnuite.

Sau poate... Ce mă așteaptă ca experiență?

Întâlniri simple și pline de sens: muzică, artă, teatru, povești la focul de tabără, ateliere creative și de relaxare, corturi din care noaptea se văd stelele. Oameni diferiți, dar apropiați. Mâncare gătită împreună, mișcare, respirație și o bucurie care se simte, nu se predă. Un weekend în natură, printre oameni care cred în puterea comunității de a vindeca. Un timp al liniștii, al zâmbetului și al reconectării.

Te așteptăm – nu ca spectator, ci ca parte vie din această poveste. Pentru că, pe Poteca Verde, **vindecarea se trăiește împreună.**

FOTO: Vlad Chirilă



AUTOR:

Camelia Moraru – Psiho-oncolog. Voluntar al Asociației Medisprof și al Asociației Proiect A Zece. Perpetuă și entuziastă coorganizatoare a grupurilor de suport online și față în față, împreună cu 10+ Art Project și artiștii invitați. Pasionată de narațiuni și de felul în care poveștile ne ating, ne transformă și ne poartă prin lume. Devotată înțelegerii vocii pacientului și găsirii împreună de răspunsuri. Parte a echipei care face posibil drumul împreună pe o Potecă Verde.

Manual de supraviețuire pentru Frunze



Invitația de a da un spectacol la Târșă a venit ca un semn de recunoaștere: sunt și eu parte din echipa Medisprof. Scenariul s-a născut și a crescut ca o dedicație specială pentru festivalul Poteca Verde – o poveste despre (auto)cunoaștere, despre convertirea departelului în aproape. Dorința noastră, a celor din trupa de teatru Corint, era nu doar să jucăm, ci, mai ales, să ne jucăm alături de cei prezenți pe platoul Luncanilor, să dăruim câte o frunză poetică oricui își dorea să păstreze amintirea unor clipe în care nu mai contează diferențele și granițele dintre noi.

Ne-am întors acasă cu semnele unor prietenii necondiționate, păstrate într-un manual de supraviețuire pentru frunzele Copacului Vieții.

Camelia Toma

Coordonator al trupei de teatru Corint, pacient și voluntar Medisprof



M-am bucurat foarte tare când am aflat cui îi este dedicat festivalul. Mi s-a părut minunat că totul s-a petrecut în natură, în peisajul de la Târșă. Totul – de la organizare până la atmosferă și oameni – a fost de POVESTE. Îmi doresc să am ocazia de a fi din nou un personaj în istoria Potecii Verzi.

Ștefania Groza

Voluntar / Trupa Corint

FOTO: Oana Lebadă



Am rămas marcată de ambientul crepuscular și nocturn: ghirlandele cu luminițe erau un contrapunct binevenit într-o «simfonie» cu o temă gravă. Percepeam notele jucăușe ale unor trăiri contradictorii. Era nu doar vremea amintirilor și confesiunilor, ci și timpul trăirii clipei: oamenii savurau o plăcintă, râdeau, stăteau pe iarbă, dansau... Picturile expuse în natură mi-au trezit interesul pentru ceea ce aveam să descopăr în culorile și tușele festivalului. Am trăit și eu în ritmul terapiei prin artă.

Jessica Hangan

Voluntar / Trupa Corint

FOTO: Oana Lebadă



Mi-a părut rău că nu am putut ajunge mai devreme la festivalul Poteca Verde. Aș fi vrut să mă bucur mai mult timp de Târșă. Aud și acum acordurile trupei Nightlosers. Au fost două zile în care m-am apropiat și mai mult de colegii din trupa de teatru. M-am bucurat să cunosc OAMENI – fără să știu sau să mă întreb dacă sunt pacienți, aparținători sau organizatori. Indiferent de vârstă, de pasiuni, de suferințe... toți am avut parte de ceva frumos. Abia aștept festivalul din septembrie 2026!

Diana Harpa

Voluntar / Trupa Corint

FOTO: Oana Lebadă

Secvențe din piesa de teatru **Manual de supraviețuire pentru Frunze** – creație colectivă, inspirată din scrierile lui Antoine de Saint-Exupéry, Lewis Carroll, L. Frank Baum și Cristian Popescu

Alice: Mie îmi umblă gândurile în jurul capului ca găzele în jurul felinarelor aprinse pe străzi în nopțile de vară. Când scriu, dar mai ales când citesc, gândurile mi se mai liniștesc. Iar eu încep să stau destul de comod pe ele. Nu chiar ca într-un șezlong, la soare, nici ca într-un fotoliu... însă ca pe iarbă.

Alice: Chiar vreau să ne împrietenim, dar repede. Nu prea am timp. Mai am multe lucruri de văzut. Eu nu înțeleg decât lucrurile pe care am răbdare să le cunosc. Știi, am constatat că oamenii nu mai au timp să cunoască nimic cu adevărat. Cumpără de la negustori lucruri făcute de-a gata. Dar cum nu există negustori care să vândă prieteni, oamenii nu mai au prieteni.

Dorothy: Te cam contrazici. Vorbești de răbdare, dar nu ai timp.

Alice: Deja mă judeci, fără să mă cunoști.

Dorothy: Judec. Nu te judec.

Alice: Bine, bine. Uite cum facem. Mai întâi te vei așeza ceva mai departe de mine – cam așa, în iarbă. Eu te voi privi cu coada ochiului și tu nu vei zice nimic. Vorbirea e izvor de neînțelegeri. Dar în fiecare zi te vei putea așeza ceva mai aproape... Cu cât timpul va trece, cu atât ne vom cunoaște mai bine. Și vom fi fericite.

Pălărierul DO: Îmi dau lacrimile.

Alice: Dacă nu am fi adevărați, nu am putea plânge.

Dorothy: Mai bine să râdem. Și să ne cunoaștem mai bine.

Pălărierul DO: Ca să ne cunoaștem cu adevărat, mai întâi ar fi bine – părerea mea – să scriem o poveste.

Pălărierul LA: Ce poveste?

Pălărierul DO: Povestea noastră. Unde, când, cum ne-am întâlnit. Și de ce.

Alice: Și cine ar fi personajul principal?

Pălărierul DO: Fiecare. Pe rând.

Pălărierul LA: Eu nu cred că se poate.

Pălărierul RE: Ba se poate.

Pălărierul DO: Trebuie doar să-ți dorești. Și să acționezi. Începem așa... A fost odată...

Pălărierul LA: Ca niciodată?

HAI CU NOI PE POTECĂ – EDIȚIA A II-A

În 2026, Poteca Verde revine la Târsa.
O nouă ediție, aceleași rădăcini:
comunitate, natură, vindecare, artă.

Fie că ești pacient, prieten, artist,
terapeut sau pur și simplu om cu
inimă deschisă – ești binevenit.

Poteca Verde

festivalpotecaverde.ro



Vino să mergem împreună mai departe – pe [Poteca Verde](#).
Pentru că vindecarea e un drum care se face împreună.



Scrisori deschise

Drumul de la teamă la încredere

Povestea mea a început pe 21 decembrie 2021, în ziua în care am primit un adevăr greu de dus: diagnosticul de neoplasm ovarian stâng. După o viață trăită într-un ritm alert, plină de muncă și responsabilități, acel cuvânt – cancer – a oprit totul. Pentru mine, ca pentru mulți alții, cancerul însemna moarte, iar frica și panica m-au copleșit. Nu eram pregătită să renunț la viață, aveam planuri, oameni dragi și multe lucruri de făcut.

A urmat histerectomia totală, la Poliano în Sibiu, o intervenție care mi-a schimbat profund perspectiva asupra propriei fragilități. În doar două săptămâni trecusem de la o femeie activă și independentă la o persoană care avea nevoie de ajutor. A fost un șoc. Însă, cu sprijin psihologic constant, am reușit să încep să mă ridic și să îmi accept noua realitate.

După prima consultație oncologică, împreună cu familia mea am decis să urmez tratamentul chimioterapic în Turcia. Drumul dintre Mediaș și Istanbul, la fiecare trei săptămâni, a fost una dintre cele mai solicitante etape din lupta mea. Șederile durau între 4 și 11 zile și fiecare vizită era încărcată de emoții, oboseală și speranță. Când am primit vestea că nu mai există semne de cancer în corpul meu, am simțit că respir din nou.

Întoarcerea la muncă nu a fost însă așa cum mă așteptam. Conduceam o fabrică și am simțit, cu tristețe, că unii colegi nu mai știau cum să se comporte cu mine. Această neîncredere și răceală m-au făcut să realizez cât de puțin înțelege lumea ce înseamnă să fii pacient oncologic. Am ales să plec și să-mi ofer, pentru prima dată, liniștea și odihna pe care le meritam.

Din păcate, neliniștea acumulată și stresul au contribuit la recidivă. Am trecut printr-o nouă operație și ședințe de radioterapie țintită, din nou în Turcia. Atunci am simțit pentru prima dată cu adevărat oboseala. Corpul meu cerea altceva, iar eu eram pregătită să-l ascult.

Așa am ajuns ACASĂ, în România, la Spitalul Medisprof din Cluj-Napoca, sub îngrijirea doamnei doctor Andrea Onisim. De la prima întâlnire, fără să fie nevoie de multe explicații, am simțit profesionalismul și încrederea pe care le căutam de mult timp. A fost o liniștire imediată, ca și cum cineva m-ar fi luat de mână și mi-ar fi spus: Ești în siguranță.

Am urmat chimioterapia la Medisprof, iar experiența a fost cu totul diferită. Dacă în Turcia mergeam la ședințe cu teamă, îmbrăcată în trening și simțindu-mă sfârșită, aici mă pregăteam de parcă mergeam la întâlnire cu o prietenă. Totul părea mai ușor, mai omenesc, mai cald. Personalul – de la recepție, la asistente și medici – formează o adevărată familie. Empatia lor, atenția la detalii, felul în care îți vorbesc și îți sunt alături fac diferența dintre a îndura tratamentul și a-i face față cu demnitate.

Acum merg lunar la analize și consultații, iar de fiecare dată mă simt întâmpinată ca între prieteni. Sunt bine, mă simt excelent și am grijă de mine mai conștientă ca oricând – împreună cu echipa Medisprof, în frunte cu doamna doctor Andrea Onisim, cărora le mulțumesc din inimă. Ei m-au adus acasă, acolo unde mă simt în siguranță, odihnită și văzută ca om, nu doar ca pacient.

Cred cu tărie că Dumnezeu m-a îndrumat spre această decizie. Sunt recunoscătoare pentru fiecare pas care m-a adus aici și pentru șansa de a-mi continua viața cu speranță și încredere.

Mihaela Moga

Ajută-mă să ajut

Mă numesc Mihaela, iar povestea mea nu începe cu diagnosticul, ci cu puterea de a o lua de la capăt.

În 2010, după un divorț dureros, am plecat din casa soțului cu un băiețel de șase ani de mână, fără nimic al meu și cu frica unui viitor nesigur. Am pornit din chirie, de jos, reconstruindu-mi viața zi cu zi. În doi ani am reușit să obțin, prin programul „Prima Casă”, locuința de care aveam nevoie pentru a-mi crește copilul. Acolo am început să simt din nou speranță.

Mi-am dorit mereu un viitor mai bun. Așa că în 2016 am decis să-mi împlinesc visul pe care îl lăsasem în tinerețe: acela de a face o facultate. Am terminat Inginerie Economică în domeniul Mecanic și apoi un Master în Calitate. Pas cu pas, am crescut profesional. În 2021 mi-am găsit jobul visat, la 8 minute de casă: analist calitate și tutore pentru elevii care veneau în practică.

Pe 22 noiembrie 2022, la o mamografie de rutină, mi s-a spus un lucru care mi-a oprit lumea: „Este foarte probabil să fie cancer. Va trebui îndepărtat sânul.” Încă din acea seară am simțit cum tot corpul mi se prăbușește. Nu mă gândeam la mine, ci la copilul meu, la familie: Cum să le spun? Cum să fac să nu îi rănesc?

Aveam istoric la sân încă din 2012: chisturi, monitorizări, tratamente hormonale. Pandemia mă făcuse să evit spitalele, iar patru ani trecuseră fără investigații. Mă durea o zonă din sân; simțeam o arsură ciudată. Iar recomandarea medicului de familie, doamna doctor Bâscă Lucia, de a face o mamografie mi-a salvat viața.

L-am căutat pe domnul doctor chirurg Mureșan Mihai Ștefan, de la Medicover. Din primul moment am simțit că sunt pe mâini bune. Mi-a explicat pe înțelesul meu tot ce urma să se întâmple. M-a pregătit pentru fiecare procedură, pentru fiecare stare, pentru fiecare teamă. Apoi am făcut CT, biopsii și testări genetice. Rezultatul a fost clar: sindrom Lynch. A urmat colonoscopie, controale ginecologice, investigații complexe.

În 3 februarie 2023, am trecut prin mastectomie cu reconstrucție imediată. La scurt timp, un chiuretaj biopsic pentru endometrul îngroșat. A urmat o complicație – necroză cutanată – și încă o intervenție chirurgicală. Rezultatul testului Oncotype a decis: aveam nevoie de chimioterapie.

Pe 4 aprilie mi s-a montat camera implantabilă. Îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru medicii care m-au îndrumat, pentru că această cameră mi-a protejat venele și mi-a ușurat tot parcursul chimio.

Am făcut chimioterapia la MEDISPROF, unde am fost tratată exemplar. Mi-am pierdut părul, unghiile, forma corpului. M-am umflat, m-am schimbat, dar nu m-am pierdut. Am continuat investigațiile. Ecografia mamară a arătat doi ganglioni inflamați lângă cel santinelă, extirpat la operație și unde se găsisse o metastază de 5 mm. A urmat biopsia și apoi limfadenectomia completă – îndepărtarea întregii axile, în 21 septembrie.

Pasul următor: 25 de ședințe de radioterapie. Le-am făcut tot la MEDISPROF. Am stat cinci săptămâni la Casa Filip, un loc pe care îl port în suflet pentru felul în care personalul a știut să fie alături de mine. Am simțit empatie, grijă și omenie la fiecare pas.

Țin minte ziua în care am intrat prima dată la MEDISPROF, pe 14 decembrie 2022. Eram debusolată, în negație, cu un dosar în mână. Speram să fie o greșeală, îmi spuneam: „Nu am eu cancer. Nu poate fi adevărat.”

Portarul clinicii, domnul înalt, m-a întâmpinat cu o căldură neașteptată. Felul în care m-a privit și mi-a vorbit; mi-a spus un singur lucru: „Ești în locul potrivit.”

Acolo am cunoscut-o pe doamna doctor Onisim Andrea Otilia, oncologul meu. Acolo am primit telefoane săptămânale după chimioterapie, de la cineva pe care nici măcar nu îl cunoșteam, care mă întreba: „Cum te simți?” Iar acel telefon, pentru mine, însemna tot.

Am încheiat Radioterapia în decembrie 2023. În ianuarie 2024 m-am întors la serviciu după un an de concediu medical și cinci intervenții chirurgicale (trei majore și două minore). Eram recunoscătoare că sunt pe picioare.

Pe tot parcursul anului 2023, o altă forță m-a ținut în viață: Tășuleasa Social și taberele organizate de Asociația Medisprof. Am participat la trei astfel de tabere. Ieșirile acestea mă scoteau din rutină, mă vindecau. Acolo am întâlnit alți pacienți, am ascultat povești care mi-au dat putere. De multe ori mă uitam la ei și îmi spuneam: „Dacă ei pot, pot și eu!” Încă de la diagnostic am căutat să văd oameni vii, oameni care au trecut prin cancer și care trăiesc frumos. Întrebam mereu: „Tu de câți ani ești? Cum ai descoperit?” Asta ne dă putere tuturor. Apoi, din recunoștință și dorința de a ajuta, s-a născut Grupul Suport Oncologic Sibiu, pe 18 ianuarie 2025. Totul a pornit de la primul nostru voluntar: Vasilica Buhazi, femeia la care mergeam pentru manichiură. Ea nu mai voia să-i plătesc, fiindcă știa prin ce trec și îmi spunea: „Nu îți mai iau ție bani. Dacă ai doamne care trec prin cancer, adu-le la mine. Ajută-mă să ajut!”

„Ajută-mă să ajut” a devenit hashtag-ul nostru. Azi avem manichiură și pedichiură gratuit.

Mihaela Faraon

Poteca Verde

Calea vieții

De multe ori se spune că omul este legat de natură, vine să te mîndi lume... mergi pe un deal, pe un munte, la aer curat, la iarbă verde. Stai sub un copac, îmbăltăsează-te, simte-ți energia, ascultă-ți foșnetul frunzelor, cîrîpitul păsărelilor, uită-te la el cum au după au a făcut față frigului, căldurii, ploii și zăpezii. Copacului îi place în natură, așa și omului.

Dumul pămînt sus la Poteca Verde, este precum dumul acestei vieți. Te uidi în stînga este o prăpastie, te uidi în dreapta este un deal, cumea o umbra, apoi un porumbiș, apoi cobori în dumul este îngust, pămîntul prea îngust ca să poți trece.

La Poteca Verde oamenii cu povești de viață, povești asemănătoare cu a ta, sau cu a unei persoane dragi. Oamenii care au trecut în viață astăzi pe o potecă.

Lavanda de la Tîcu a ajuns la Poteca Verde, a fost în Mexic, Paris, Barcelona. Lavanda a deschis pentru mine o potecă frumoasă, uneori abruptă, alteori prea îngustă.

Experiența pe Poteca Verde pentru mine a fost imensă. Reacția bătrînelului meu, cînd am ajuns acolo a fost minunată. Uneori înțeleg prin reacțiile lui, prin ceea ce înțeleg de el. De multe ori mă

Întreabă când mai mergem „acolo sus”, ca să vindem
lavanda, să îmi cumpere plăcinte, să facă foc de tabără,
să stea în lianac, iar data viitoare să dormim în noi
în cort, să se cațere în copaci și să mănânce miți.

Lavanda Ticu a prins viața în anul 2014, când mă
aflam într-un fel de depresie, desamăgire și pără total era
gri. Atunci m-am hotărât să schimb culoarea, în mov.
Viața la țară, pământul, dealurile unde am copilarit
sunt importante și îmi dau energie. O energie pe care
nu o simt în altă parte.

Deși locuiesc în Cluj și lucrez ca biolog, viața
în satul Ticu, pentru mine, stă în loc. Acolo anul este
altul, mâncarea are alt gust, iar munca pe câmp este
libertate. Am plecat la 18 ani de acolo, ca orice tânăr,
spre meșteșugii noi. Dar... tot acolo mă întorc și mă
lucur că am avut unde să mă întorc, există „acel”
loc.

Sper și îmi doresc să ne întorcem și pe „Poteca
Verde”.

TW



AUTOR:

Diana Tirlea de la Ticu – Absolventă a facultății de Agricultură și Biologie la USAMV și UBB. Din anul 2014 cultivă lavandă în satul natal al mamei, Ticu Sat. Până la vârsta de 5 ani am crescut pe tractor și combină, tatăl meu fiind mastru tractorist. Ticu Sat a fost abandonat, din punctul de vedere al agriculturii, nu cu mult timp după Revoluție. Am investit în terenurile sătenilor, luate în arendă și utilaje. Pe o suprafață de 17 ha cultivă lucernă, pe două ha lavandă și din toamnă urmează usturoiul. În prezent sunt și biolog în domeniul sănătății, mama lui Matei care are 4 ani. Mulțumesc cooperativei agricole Cenana pentru oportunitatea de a colabora cu ei. Vorba unei prietene „Mai există cooperative agricole?” Doamne, ajută-ne.

Poteca Verde

06 - 07 Sept

ZENTIVA

Lecom[®]



Luma[®] Med

morphoza

abo
medtec

 **DTL MEDICAL**
Diagnostic, Treatment, Life

DIAMEDIX Diagnostica
www.diamedix.ro

CORPORATE | ATTORNEYS
CORPORA

P S P

TOYOTA
Profi Auto

Autonom 
Evoluăm în fiecare zi

 Editura
For You

MIRDATOD

LACTATE DE
IBĂNEȘTI

Placinta
STAN ȘI E

septembrie 2025

Târsa, Hunedoara

Medisprof



Mixt Ionuț Construct



EMERSON™



vitam!n aqua®



B&B TEAM SRL



Refugiul
Gurmanzilor





Asociația Medisprof

Bd. Muncii, Nr. 96-98, Cam. E2.23,
Et. 2, Mun. Cluj-Napoca, Jud. Cluj
medisprof.ro/despre/revista-frunza
office@cancereducation.ro



DESCARCĂ REVISTA