

Jurnalul Solidarității

TINERI RÂMNICENI ÎN ACȚIUNE



Jurnalul ESC

Solidarității

TINERI RÂMNICENI ÎN ACȚIUNE

Proiect Nr. 2024-3-RO01-ESC30-SOL-000285032

*Este numele proiectului de solidaritate implementat în perioada **01 ianuarie - 31 decembrie 2025** de un grup de inițiativă compus din **5 membri din municipiul Râmnicu Sărat și localitățile rurale învecinate**, inițiat din dorința de a dezvolta noi competențe în arta scrierii și a jurnalismului.*

*Au rezultat câteva zeci de activități, în care sute de tineri au beneficiat de posibilitatea de a **elabora articole, participa la evenimente și workshopuri, de a se exprima și a-și face vocea auzită.***

***Road2Eu, ca organizație coordonatoare a dezvoltat în cele 12 luni un amplu parteneriat local**, devenind un actor local de impact în susținerea tinerilor din Râmnic și un partener de bază pentru administrația locală, școli, licee și organizații non-guvernamentale.*

Dacă v-am stârnit curiozitatea, vă invităm să parcurgeți materialul nostru de final de proiect, care sumarizează o implicare de suflet și o activitate dedicată tinerilor în anul 2025.



Mesaje din partea echipei de proiect



RAMONA VLAD

Jurnalul Solidarității trebuie să fie o voce credibilă și constantă a tinerilor din Râmnicu Sărat: un loc unde ideile lor devin texte clare, bine structurate și ușor de înțeles. Vreau ca fiecare ediție să aducă informație corectă, povești reale și exemple de implicare, astfel încât comunitatea de tineri să se simtă unită, reprezentată și mai curajoasă să participe la viața orașului.

ANCA LUIZA CEPARU

Jurnalul Solidarității înseamnă un proiect care funcționează bine, cap-coadă: activități organizate clar, spații pregătite, resurse la timp și un cadru în care tinerii se pot concentra pe ce contează, să învețe, să scrie și să se exprime. Îmi doresc ca această comunitate de tineri din Râmnicu Sărat să fie una unită și activă, unde fiecare se simte în siguranță să participe, să pună întrebări și să își aducă contribuția, iar rezultatele să se vadă în fiecare ediție a jurnalului.



ANDREI AGAFIȚE



Jurnalul Solidarității trebuie să devină un punct de legătură între tinerii din Râmnicu Sărat și comunitatea mai largă: școli, ONG-uri, autorități și media. Îmi doresc ca jurnalul să scoată la lumină inițiativele bune, să deschidă conversații despre ce trebuie îmbunătățit și să aducă parteneri care pot susține ideile tinerilor. O comunitate puternică se construiește prin colaborare, iar obiectivul meu este ca proiectul să crească, să fie luat în serios și să rămână sustenabil pe termen lung.

RAREȘ PRUTEANU

Jurnalul Solidarității trebuie să fie modern, vizibil și ușor de urmărit: un proiect în care mesajele tinerilor ajung clar în online, fără zgomot, dar cu impact. Îmi doresc ca fiecare ediție și fiecare activitate să aibă o identitate vizuală coerentă și conținut bine ambalat, astfel încât ideile bune să nu rămână doar în sală, ci să circule în comunitate. Iar comunitatea de tineri din Râmnicu Sărat vreau să fie una conectată și curajoasă, care își spune povestea profesionist și inspiră și alți tineri să se implice.



Mesaje de susținere



Sorin Cirjan,
Primarul Municipiului Râmnicu Sărat

Râmnicul își dorește să fie, an de an, un **ORAȘ UNIT PRIN TINERI**, în care vocea lor să fie auzită și ascultată. Este o mare bucurie să avem atâția tineri implicați, dascăli dedicați și parteneri care susțin și încurajează implicarea tinerilor.

Vom continua să credem în puterea schimbării pe care aceștia o aduc în comunitate, să susținem energia lor, să-i încurajăm să dezvolte valori și atitudini solide, care să-i ajute să crească!

Râmnicul este și trebuie să continue să fie un oraș al tinerilor!



Florin Ceparu,
Coordonator, Europe Direct Râmnicu Sărat
Președinte, AT ONIX

Fiecare proiect înseamnă pentru comunitatea noastră o șansă de a crește noi tineri și de a dezvolta noi competențe!

2025 a fost un an al reconfirmărilor, al acțiunii, în care ne-am consolidat rolul local și european, am legat noi parteneriate și am construit punți de legătură cu parteneri strategici.

Le mulțumesc tuturor celor care susțin mișcarea de tineret și care contribuie la mai binele tinerilor, pentru implicarea lor în școli și licee, în organizații și comunitate!



Cosmin Saic,
Formator European

În calitate de Formator și facilitator al proiectelor Erasmus Plus derulate în ultimul an în Râmnicu Sărat, consider Râmnicul ca fiind o a doua casă! Ceea ce găsesc aici cu fiecare ocazie, este nu doar un loc special, ci oameni dedicați și implicați și un loc unde căldura sufletului primează.

Familia voluntariatului și spiritul tinerilor de aici, de acasă, mă aduce cu bucurie de fiecare dată de peste tot din Europa, din Italia, Grecia, Suedia sau Malta, aici, alături de acești tineri și oameni minunați!

Continuați să-i susțineți pe tineri și pe cei care cred în ei!



Ionuț Dumitrașcu
Coordonator Național Road2EU

Râmnicu Sărat mi-a arătat, în 2025, că viitorul nu se așteaptă — se construiește. Aici am văzut tineri care nu stau pe margine, ci intră în joc: pun întrebări, iau inițiativă și fac schimbarea vizibilă.

Mulțumesc tuturor celor care îi susțin: profesori, parteneri, organizații, părinți. Sprijinul vostru le dă puterea să creadă în ei și să meargă mai departe.

Râmnicul trebuie să rămână un oraș al tinerilor, unit prin tineri. Când le dai spațiu și încredere, ei nu doar cresc. Ei ridică orașul odată cu ei.



Două proiecte noi, un singur mesaj:

“TINERII TREC LA ACȚIUNE” LA RÂMNICU SĂRAT

Lansarea a fost coordonată de Ionuț Dumitrașcu, cofondator Road2EU și mentor al celor două inițiative, iar atmosfera a fost mai degrabă de „start de sezon” decât de prezentare formală: discuții directe, conexiuni noi și idei puse pe masă fără filtre. ESCapada: democrație participativă, pe bune. Primul proiect, ESCapada, este dedicat democrației participative. Pe scurt: îi ajută pe tineri să nu rămână doar spectatori la deciziile din oraș, ci să înțeleagă cum funcționează implicarea civică și cum își pot face vocea auzită în lucrurile care contează pentru comunitate.

Pe 18 ianuarie 2025, la Centrul Europe Direct Râmnicu Sărat, peste 25 de participanți au venit la conferința de lansare a două proiecte cofinanțate prin Corpul European de Solidaritate. Evenimentul a fost despre un lucru simplu, dar important: cum transformi energia tinerilor în schimbări reale în comunitate, pe parcursul următoarelor 12 luni.

**CONFERINȚĂ
DE LANSARE**
CENTRUL EUROPE DIRECT
Municipiul Râmnicu Sărat

Sâmbătă, 18.01.2025 Ora: 13:30

ESC *apada* Jurnalul Solidarității **ESC**
TINERI RÂMNICENI ÎN ACȚIUNE

Jurnalul Solidarității: tinerii scriu, comunitatea ascultă

Al doilea proiect, Jurnalul Solidarității, merge pe o direcție la fel de actuală: comunicare și jurnalism. Participanții vor lucra la dezvoltarea competențelor de scriere și exprimare publică, cu un obiectiv foarte clar: publicarea unui ziar în fiecare lună. Practic, tinerii nu doar discută despre problemele comunității, ci învață să le documenteze, să le explice și să le pună în circulație într-un mod responsabil și ușor de înțeles.

Road2EU: punte pentru tineri, de la idei la acțiune

În cadrul întâlnirii a fost prezentată și organizația Road2EU, care își propune să creeze contexte reale pentru implicarea tinerilor din România – proiecte, oportunități și spații în care ideile lor chiar pot deveni inițiative.

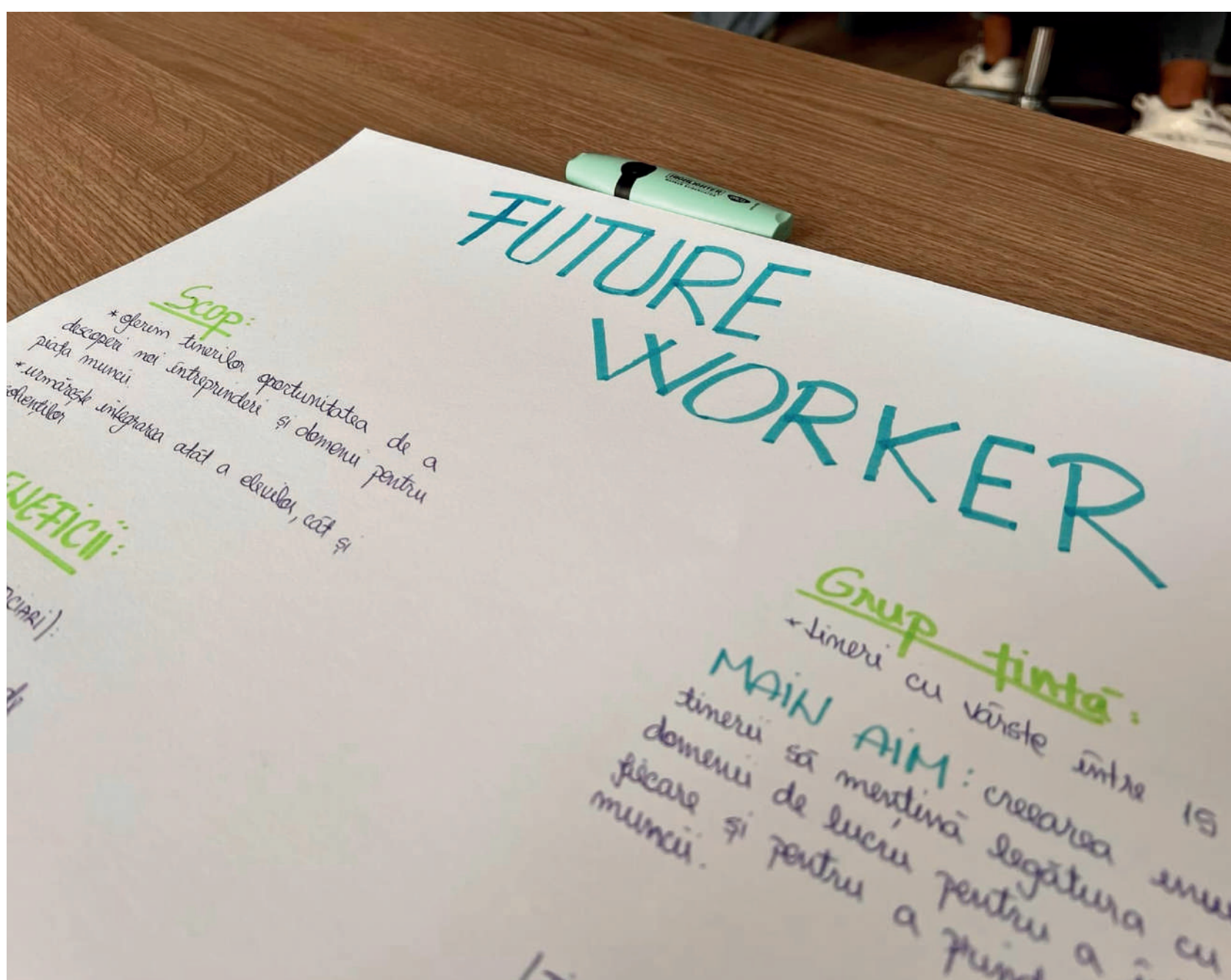
Organizatorii anunță un an plin de activități și inițiative, cu accent pe participare civică, comunicare și solidaritate aplicată, nu doar declarată. Mesajul pentru tineri e clar: dacă vrei să contezi, nu trebuie să „aștepti să crești” ca să ai un rol. Poți începe acum.

Invitația rămâne deschisă: urmărește activitățile și implică-te. Solidaritatea, se pare, începe local — și prinde viață când cineva spune: „Hai să facem.”

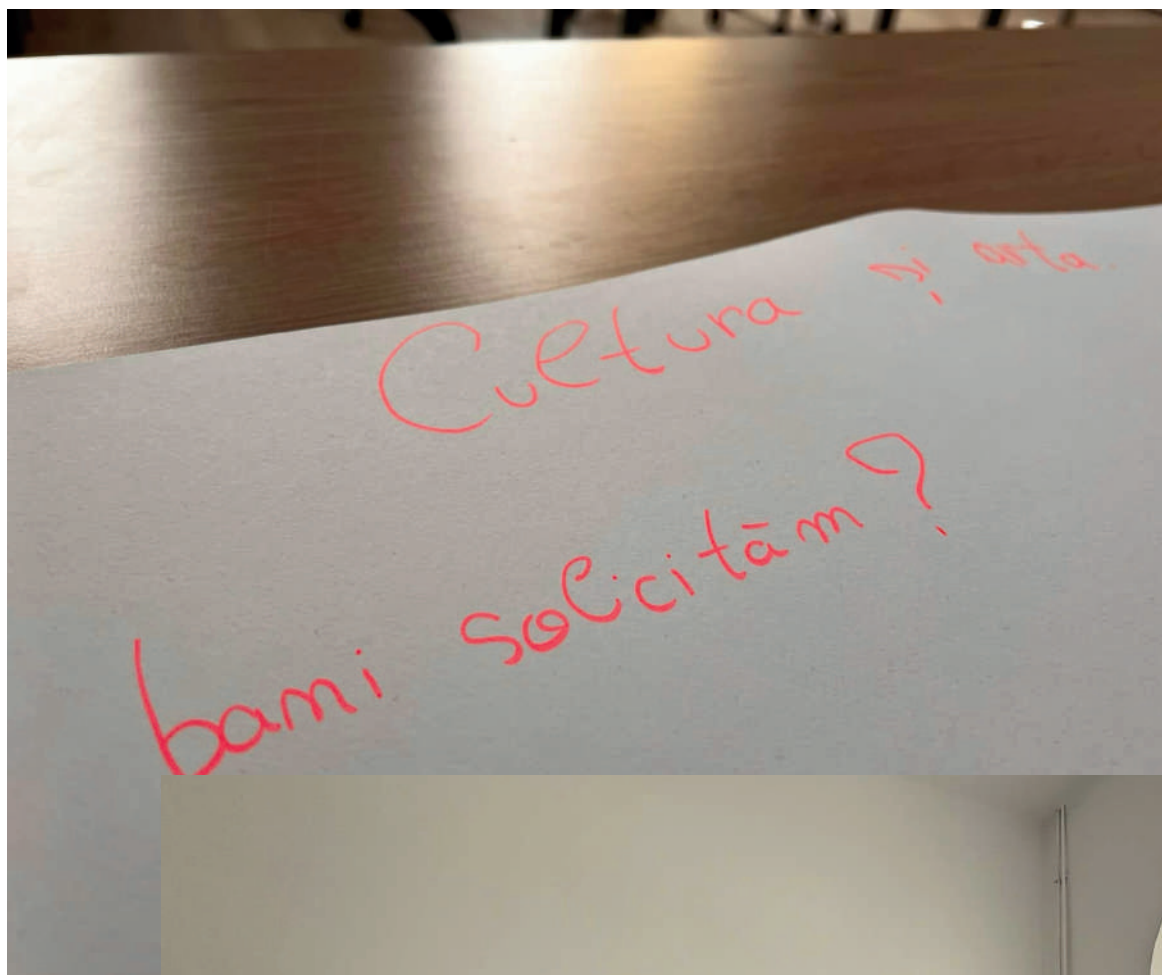


Bine-i șade mesei mele

TINERII AU SIMULAT NEGOCIERI REALE LA EUROPE DIRECT RÂMNICU SĂRAT



Pe 2 februarie 2025, la Centrul Europe Direct din Râmnicu Sărat, Road2EU a pus în scenă o lecție de democrație care nu s-a predat din slide-uri, ci s-a trăit pe pielea participanților. Activitatea – numită inspirat „Bine-i șade mesei mele” – a fost o experiență interactivă despre cum se iau deciziile și, mai ales, cum se negociază interesele atunci când „miza” e reală: o finanțare limitată și mai multe idei care vor să câștige.



Evenimentul, organizat la ora 12:00 și cofinanțat prin Corpul European de Solidaritate, a pornit de la o întrebare simplă: cine decide și cum ajunge o idee să fie susținută? Răspunsul a venit în format practic. trei mese, trei perspective, o singură finanțare. Participanții au fost împărțiți în trei mese de lucru, fiecare masă reprezentând o categorie socială. Fiecare grup a avut de construit un proiect, apoi a urmat partea care a făcut activitatea să semene cu viața reală: negocierea.



Ca să primească susținerea celorlalți și să obțină finanțarea „pusă în joc”, echipele au trebuit să:

- își susțină ideea clar, pe argumente;
- identifice ce îi interesează pe ceilalți;
- facă compromisuri inteligente;
- transforme diferențele de opinie în alianțe.

Pe scurt: nu a fost „cine vorbește mai mult”, ci cine știe să asculte, să construiască și să convingă.

Democrație fără teorie... doar cu practică

Prin acest joc de rol, tinerii au experimentat direct procesul decizional: cum se ciocnesc perspectivele, de

ce nu toate propunerile pot fi finanțate și cât de important este să știi să negociezi fără să pierzi esența ideii tale. Finalul a venit cu o etapă esențială: reflecție și analiză. Participanții au tras concluzii legate de viața de zi cu zi – de la cum îți susții punctul de vedere într-o discuție, până la cum funcționează, în fond, deciziile dintr-o comunitate.

Mesajul evenimentului a fost clar: democrația nu e doar despre vot, ci și despre dialog, argument, cooperare și negociere. Iar când tinerii înțeleg asta prin experiență, nu doar prin definiții, șansele ca ei să se implice cresc considerabil.

Diamond painting

CUM CONECTEZI TINERII PRIN ARTA IN AFARA DIGITALULUI.

În luna ianuarie, Asociația de Tineret ONIX a fost organizatorul unui eveniment creativ, gazduit de Centrul de tineret Fortes, care a adus împreună 17 tineri din Râmnicu Sărat.

În cadrul atelierului de Diamond painting, coordonat de voluntarii Maria și Lena. Activitatea a fost cadrul construirii de conexiuni între tineri care își doresc să își petreacă timpul liber constructiv, combinând arta cu socializarea.

Diamond painting-ul este o formă de artă și craft care presupune aplicarea unor mici diamante din rășină pe un tablou autocolant cu design pretipărit. Fiecare diamant corespunde unei culori, iar participanții urmează schema de culori pentru a completa imaginea. Deși activitatea necesită răbdare și atenție la detalii, ea este în același timp relaxantă, terapeutică și accesibilă tuturor vârstelor.

Dincolo de beneficiile individuale, evenimentul a avut un impact semnificativ asupra comunității locale. Prin întâlnirea tinerilor într-un spațiu comun,



Diamond painting-ul a facilitat interacțiunea și consolidarea legăturilor între participanți, creând un sentiment de apartenență și colaborare. Activitatea a oferit o alternativă constructivă la timpul petrecut în fața ecranelor, încurajând dialogul și schimbul de idei într-un cadru relaxat și creativ.



Mai mult, implicarea voluntarilor din noua generație a centrului a oferit modele pozitive de implicare civică, demonstrând că fiecare tânăr poate contribui la dinamica comunității. Evenimentul a fost un exemplu concret de cum inițiativele culturale și artistice pot să aducă valoare comunitatii, să dezvolte abilități sociale și să stimuleze creativitatea participanților.

La finalul activității, fiecare tânăr a plecat acasă cu propriul tablou, simbol al răbdării și creativității investite, dar și cu amintiri despre momentele petrecute împreună. Evenimentele de acest fel întăresc coeziunea comunității, transformând Centrul de Tineret Fortes într-un loc nu doar de petrecere a timpului liber, ci și de dezvoltare personală și socială.

Diamond painting-ul s-a dovedit astfel mai mult decât o activitate artistică: a fost un catalizator pentru conectare, comunicare și implicare comunitară, demonstrând că arta poate fi un liant pentru tinerii Râmnicului Sărat și un mod prin care orașul câștigă valoare prin inițiative culturale accesibile și atractive.

Cafeneaua Publică la Centrul de Tineret:

17 TINERI AU PUS PE MASĂ IDEI CONCRETE PENTRU EDUCAȚIE, JOBURI ȘI IMPLICARE



O discuție bună începe simplu: cu oameni la aceeași masă și cu subiecte care contează. Așa a arătat „Cafeneaua Publică”, activitate organizată de Europe Direct Râmnicu Sărat la Centrul de Tineret, unde 17 participanți au petrecut aproape două ore în dezbateri aplicate despre provocările și oportunitățile tinerilor din comunitate. Formatul a fost unul prietenos, fără rigiditate, dar cu direcție clară: fiecare idee spusă a contat și a fost dusă mai departe în prezentările finale. Practic, nu a fost doar „vorbărie”, ci un exercițiu de clarificare: ce ne lipsește, ce putem îmbunătăți și cum ar arăta soluțiile când le pui cap la cap.



Patru teme mari, pe înțelesul tuturor

Discuțiile au pornit de la patru subiecte care ating direct viața tinerilor:

1) Accesul la educație și formare profesională

Participanții au vorbit despre nevoia de informații mai clare privind cursurile, trainingurile și programele disponibile, dar și despre cum pot fi făcute aceste oportunități mai accesibile. Ideea centrală: dacă există resurse, trebuie să ajungă mai ușor la cei care au nevoie de ele.

**“Continuam să
oferim plus
valoare tinerilor
cu viziune”**



2) Integrarea pe piața muncii

Aici s-a simțit cel mai mult „realitatea din teren”: cum îți găsești un job, cum arăți competențele în CV, ce înseamnă un internship bun și ce așteptări au angajatorii. Discuția a mers spre soluții practice: mentorat, întâlniri cu profesioniști, simulări de interviu și o legătură mai directă între școală și piața muncii.

3) Sprijin pentru inițiative antreprenoriale

Tinerii au discutat despre ce lipsește când vrei să pornești ceva: informație, ghidaj, exemple locale și un minim sprijin pentru pașii de început. A apărut clar nevoia de „rampe de lansare”: evenimente, ateliere și comunități unde poți testa o idee fără să te lovești singur de toate obstacolele.

4) Participarea activă în comunitate și viața publică

Poate cea mai importantă temă: cum treci de la „mi-aș dori” la „mă implic”. Participanții au vorbit despre voluntariat, inițiative locale și faptul că implicarea se învață — mai ales când ai contexte în care ești ascultat și încurajat.

Activitatea a fost inițiată și coordonată de Fabio și Patrick, iar rolul lor s-a văzut în felul în care discuția a rămas vie, clară și orientată spre concluzii. La final, participanții au plecat cu o imagine mai limpede asupra fiecărei teme și cu sentimentul că vocea lor poate avea greutate atunci când există un cadru potrivit.

„Cafeneaua Publică” a arătat un lucru simplu: comunitățile cresc când tinerii sunt încurajați să vină cu idei, să discute deschis și să își investească timpul în ceva mai mare decât ei. Iar Europe Direct Râmnicu Sărat spune că merge mai departe în aceeași direcție: plus valoare pentru tineri cu viziune, inițiativă și dorința de a contribui.



WORKSHOP

DEZVOLTARE PERSONALĂ

Te invităm să iei parte la o activitate dedicată autocunoașterii, în care să devii mai încrezător și mai determinat, calități esențiale în cadrul procesului decizional.

DATA: 9.02.2025

ORA: 17:00

LOCAȚIE: Centrul de Tineret FORTES



@ROAD2EU



„Atitudinea este cheia?”

ROAD2EU A ADUS UN WORKSHOP DE DEZVOLTARE PERSONALĂ LA CENTRUL FORTES

Duminică, 9 februarie 2025, de la ora 17:00, Centrul de Tineret FORTES din Râmnicu Sărat a fost locul în care tinerii au schimbat „mi-ar plăcea să...” cu „pot să!”. În cadrul proiectului ESCapada, derulat de Road2EU și cofinanțat de Corpul European de Solidaritate, a avut loc un workshop de dezvoltare personală dedicat autocunoașterii, încrederii și felului în care îți construiești o voce clară atunci când ai ceva de spus.

Evenimentul a pornit de la o idee simplă, dar super actuală: în procesul decizional (în școală, la job, în comunitate), contează nu doar ce știi, ci și cum te prezinți. Iar încrederea nu apare din senin — se antrenează.

De la emoții la discurs: un antrenament pentru viața reală

Activitatea a avut o componentă practică serioasă. Participanții și-au construit propriul discurs, ghidați de indicații de public speaking: structură, claritate, ritm, contact cu publicul. Pe lângă tehnică, accentul a fost pus pe o problemă pe care o știe toată lumea, dar o discută puțini: emoțiile.

Tinerii au lucrat pe ideea de control al emoțiilor în timpul vorbirii, cu exerciții care i-au ajutat să nu se blocheze, să fie mai prezenți și să rămână stăpâni pe mesaj. Nu a fost un curs „teoretic”, ci un format în care înveți făcând — și în care greșelile sunt parte din progres.

Ce rămâne după un astfel de workshop

Pentru mulți, vorbitul în public nu e despre scenă, ci despre situații obișnuite: să ceri un lucru, să îți susții o idee, să te prezinți la un interviu, să negociezi, să te faci înțeles. Iar exercițiul discursului i-a ajutat pe participanți să devină mai convingători și mai siguri pe ei în viața de zi cu zi.

Mesajul Road2EU a fost clar: atitudinea poate fi „cheia”, dar cheia trebuie șlefuită. Iar astfel de activități sunt exact genul de spațiu în care tinerii pot testa, exersa și crește fără presiune.

La final, organizatorii au lansat și invitația către următoarele întâlniri din proiect: mai multă practică, mai multă încredere, mai multă voce. Pentru că, uneori, cea mai bună variantă a ta apare fix în momentul în care ai curajul să spui: „Ok, încerc.”



Democrația: trecut vs. prezent

WORKSHOP ROAD2EU CU DEZBATERE CA ÎN GRECIA ANTICĂ, LA RÂMNICU SĂRAT



Dacă ești curios să vezi cum decurge o dezbatere publică și crezi că poți face diferența, te așteptăm la acest workshop!

ORA: 13:00

DATA: 07.02.2025

**Centrul Europe
Direct Râmnicu Sărat**

WORKSHOP DEMOCRAȚIE ȘI

Pe 8 februarie 2025, la Centrul Europe Direct din Râmnicu Sărat, Road2EU a transformat un subiect care sună „de manual” într-o experiență pe bune: un workshop despre democrație și puterile în stat, cu simulări, roluri și discuții care i-au ținut pe tineri conectați de la început până la final. Activitatea a făcut parte din proiectul ESCapada, cofinanțat de Corpul European de Solidaritate, și a fost facilitată de Rareș Pruteanu.

Evenimentul a pornit de la întrebarea simplă pe care mulți o ignoră până la primul vot sau prima nedreptate simțită: de unde vine democrația și cum a ajuns să arate ca azi? Răspunsul nu a venit doar prin explicații, ci printr-un format interactiv în care participanții au „pus mâna” pe idei și au înțeles mecanismele din interior.

Lecția de istorie care nu te adoarme

Prima parte a întâlnirii a urmărit traseul democrației: originea conceptului, schimbările prin care a trecut și ce înseamnă, de fapt, „puterea poporului”. În loc de definiții reci, discuția a mers pe exemple și pe întrebări directe, pe înțelesul tuturor.

Apoi a venit partea care a făcut diferența: o simulare de dezbatere publică după modelul Greciei antice, un exercițiu care i-a pus pe tineri în situația de a argumenta, de a asculta și de a decide. Practic, democrația nu a mai fost o idee abstractă, ci un proces: cu opinii diferite, cu tensiuni, cu reguli și cu responsabilitate.



Paralele cu prezentul: cetățeni vs. decidenți

După „călătoria” în trecut, workshopul a adus discuția în prezent. Participanții au făcut o paralelă între democrația de atunci și cea de acum, intrând în roluri de decidenți și cetățeni. Exercițiul a arătat clar un lucru: democrația nu înseamnă doar să ai dreptul să vorbești, ci și să știi cum să îți susții punctul de vedere, să îți înțelegi drepturile și să urmărești responsabilitatea celor care decid.

Pentru mulți dintre cei prezenți, momentul-cheie a fost realizarea că „politica” nu e doar ceva de la televizor. E în școală, pe stradă, în comunitate, în regulile care ne afectează zilnic.

„Democrația este în mâinile noastre”

Tinerii au participat activ, s-au arătat curioși și au plecat cu o concluzie puternică: democrația nu e un cadou permanent, ci un sistem care funcționează doar când oamenii se implică. Mesajul lor – simplu și direct – a fost că democrația e în mâinile lor.

Organizatorii au transmis mulțumiri facilitatorului Rareș Pruteanu și au invitat tinerii la următoarele activități ESCapada, care continuă să aducă teme civice într-un format practic, relevant și, surprinzător, chiar „cool” pentru 2025.

Youth Hall of Fame Râmnicu Sărat 2025



ESCapada

ESCapada este proiectul în care tinerii trec de la „a comenta” la „a participa”. Prin ateliere și jocuri de rol despre democrație, decizie și advocacy, înveți cum funcționează comunitatea și cum îți poți face vocea auzită (cu argumente, inițiativă și acțiuni concrete). Practic, e o rampă de lansare pentru tineri care vor să influențeze lucrurile din jur, nu doar să le observe.



Tineri Râmniceni în Acțiune: Jurnalul Solidarității ESC

Jurnalul Solidarității ESC pune vocea tinerilor în pagină și în spațiul public. Dezvolți competențe de scriere și comunicare, înveți să verifici informația, să construiești mesaje clare și să transformi ideile în articole cu impact. Rezultatul: un ziar al tinerilor (constant, pe bune), plus încredere, responsabilitate și curajul de a vorbi corect despre ce contează în comunitate.



E.P.I.C.- Încurajarea Participării în Democrație Introducere

E.P.I.C. (Buzău) e un proiect care transformă apatia civică într-o mișcare de implicare reală. Țintește peste 330 de liceeni din 10 licee și îi duce direct în „laboratorul democrației”: 10 simulări Mini-MEU (Model European Union) + 5 workshopuri despre leadership, gândire critică, negociere, participare activă și combaterea dezinformării. În paralel, formează o rețea de 30 EPIC Ambassadors, tineri pregătiți să devină promotori locali ai democrației și să ducă modelul mai departe în școli și comunitate



MuncESC ARTistic 2

Muncesc Artistic 2 este un proiect care pune creativitatea la treabă: dezvoltă abilități prin activități artistice, lucru în echipă și exerciții practice care cresc încrederea și exprimarea. Este un spațiu în care tinerii își descoperă stilul, își antrenează disciplina și transformă ideile în rezultate vizibile. Pe scurt: artă cu sens, care te ajută să te cunoști mai bine și să construiești ceva util pentru tine și comunitate.



Centrul de Tineret Onix Hub

ONIX Hub este un punct de întâlnire pentru tineri: un loc (și o comunitate) unde înveți prin experiență, te conectezi cu oameni pe aceeași energie și îți dezvolti competențe utile pentru școală, voluntariat și viața de zi cu zi. Hub-ul adună activități non-formale, ateliere și provocări care cresc comunicarea, inițiativa și spiritul de echipă. Aici nu vii doar să participi — vii să devii mai implicat și mai sigur pe tine.



Co-funded by
the European Union





Oglinda personalității

LA CENTRUL FORTES: TINERII AU FĂCUT
EXERCIȚIUL SINCER AL AUTOCUNOAȘTERII

Uneori, cel mai greu lucru nu e să-ți faci un plan pe un an, ci să-ți răspunzi la o întrebare simplă: cine sunt eu, de fapt, dincolo de cum cred că sunt? Duminică, 16 februarie 2025, la Centrul FORTES, Asociația de Tineret ONIX a organizat activitatea „Oglinda personalității”, un atelier interactiv de autocunoaștere care a pus accent pe introspecție, încredere și relațiile cu cei din jur.

Activitatea a fost gândită ca un spațiu sigur pentru discuții sincere, în care participanții să-și (re)descopere competențele și să înțeleagă mai bine ce impact au asupra celorlalți. Într-o lume în care suntem obișnuiți să ne prezentăm „variantea bună” pe social media, atelierul a mers în direcția opusă: mai puțin spectacol, mai multă autenticitate.



Cum a funcționat „oglanda”

Metoda de lucru a fost simplă și eficientă: participanții au comparat imaginea pe care o au despre propriile calități cu felul în care sunt percepuți de ceilalți. Practic, fiecare a lucrat cu două perspective:

- cum mă văd eu (cu tot cu îndoieli, modestie sau autocritică),
- cum mă văd ceilalți (observații, puncte forte pe care poate nu le conștientizez).

Exercițiul a scos la iveală ceva foarte comun: oamenii tind să-și minimizeze calitățile sau să le considere „banale”, în timp ce cei din jur le văd mai clar. Tocmai de aceea, o astfel de activitate poate funcționa ca o resetare sănătoasă: îți aduce confirmări, dar și direcții de creștere.

Discuții reale, concluzii care rămân

Pe parcursul atelierului, discuțiile au fost centrate pe introspecție și relaționare: cum comunicăm, ce transmitem fără să vrem, cum ne gestionăm emoțiile și cum ne construim încrederea. Nu a fost un „seminar motivațional”, ci un proces ghidat în care fiecare a avut loc să reflecte și să se exprime.

Finalul a fost, pentru mulți, partea cu adevărat importantă: participanții au ajuns la concluzia că sunt mult mai valoroși decât se consideră și au plecat cu un plus de încredere. Iar asta nu e doar o stare de moment — e un început. Pentru că, de cele mai multe ori, relațiile mai bune cu ceilalți pornesc dintr-o relație mai bună cu tine.

Prin „Oglinda personalității”, Asociația de Tineret ONIX a livrat un mesaj clar: autocunoașterea nu e un moft, ci o abilitate. Și, ca orice abilitate, se antrenează — mai ales când ai contextul potrivit și oameni care te ajută să te vezi mai limpede.



Secret Friend

LA CENTRUL FORTES: CREATIVITATE, SURPRIZE ȘI PRIETENII NOI,
LA EUROPE DIRECT RÂMNICU SĂRAT

Data-09.02.2025
Ora-12:00
Locație-Fortes

Secret Friend



Ești creativ și dorești să
împărtășești asta? Atunci ai
găsit activitatea perfectă
pentru tine! Te invităm să
participi la activitatea
intitulată „Secret Friend”, care
îți pune imaginația și
creativitatea la încercare.

Duminică, 9 februarie 2025, de la ora 12:00, Centrul de Tineret FORTES din Râmnicu Sărat s-a umplut de energie bună, idei colorate și un vibe de „azi ne facem amintiri”. Activitatea „Secret Friend”, organizată de Europe Direct Râmnicu Sărat, a fost o invitație simplă, dar eficientă: vino cu imaginația la tine și lasă creativitatea să facă restul.



Conceptul evenimentului a fost gândit ca un joc social cu surprize, în care participanții s-au conectat rapid și natural. „Secret Friend” nu e despre perfecțiune sau „talent” în sens clasic, ci despre curajul de a crea, de a comunica și de a face un gest frumos – chiar și pentru cineva pe care abia l-ai cunoscut.



„Secret Friend” a fost gândită ca un joc de imaginație, cu provocări și momente interactive. În practică, tinerii au improvisat, au schimbat mesaje și au pregătit mici surprize — iar rezultatul a fost mai mult decât „ce a ieșit” la final: conexiuni rapide și o atmosferă în care te simți parte din grup.

După activitate, participanții au plecat cu zâmbete, energie bună și prieteni noi, dar și cu întâlnirea unor voluntari noi gata de implicare.

Creativitatea a fost pretextul; câștigul real a fost sentimentul că există oameni cu care poți construi mai departe.

Evenimentele cu impact nu trebuie să fie complicate: uneori ajunge un spațiu potrivit, o idee simplă și oameni deschiși. Europe Direct Râmnicu Sărat continuă să creeze astfel de contexte în care tinerii se întâlnesc, se exprimă și se conectează.

Ce este advocacy?

TINERII DIN RÂMNICU SĂRAT AU ÎNVĂȚAT CUM SĂ-ȘI FACĂ VOCEA AUZITĂ

Duminică, 16 martie 2025, de la ora 13:00, la Centrul Europe Direct Râmnicu Sărat, Road2EU a organizat workshopul „Ce este advocacy?”, o activitate cu ritm, discuții reale și o miză clară: cum transformi o idee bună într-o schimbare vizibilă în comunitate. Evenimentul a făcut parte din proiectul ESCapada, cofinanțat de Corpul European de Solidaritate, și a fost facilitat de Rareș Pruteanu.

Pe scurt, workshopul a fost despre acel „ceva” pe care mulți îl simt, dar puțini știu să-l folosească: advocacy – susținerea publică a unei idei sau a unei cauze. Nu doar să te plângi că „nu merge”, ci să știi cum să ceri, ce să ceri și cum să construiești sprijin în jurul unei soluții.

De la concept la exemple concrete

În cadrul întâlnirii, participanții au explorat ce înseamnă advocacy în viața de zi cu zi: de la inițiative pentru tineri și educație, până la probleme comunitare care cer atenție. Nu a fost o lecție teoretică, ci una în care tinerii au lucrat pe:

- studii de caz (ce a funcționat și de ce);
- elementele unei campanii reușite (mesaj, public, obiectiv, parteneri);
- diferența dintre „opinii” și argumente care pot schimba decizii.

Iar atmosfera a fost de dialog: întrebări, idei, exemple din comunitate și multe momente de „așa e, fix asta trăim”.



Momentul de vârf: fiecare și-a susținut propria idee

Punctul culminant a fost partea care face diferența între „am înțeles” și „pot să aplic”: fiecare participant și-a prezentat și susținut propria idee în fața celorlalți. Emoțiile au fost pe masă – e normal când îți expui public o propunere – dar tocmai aici s-a văzut esența workshopului: determinarea de a vorbi, de a convinge și de a cere schimbare într-un mod clar și responsabil.



Pentru un oraș în care mulți tineri cred că deciziile se iau „fără ei”, astfel de exerciții sunt un antrenament de putere civică: îți dai seama că poți să contezi, dacă știi cum să-ți formulezi mesajul și dacă îți construiești susținere.

Advocacy-ul nu e doar pentru ONG-uri sau oameni „foarte politici”. Este o abilitate de bază într-o societate sănătoasă: să știi să-ți aperi un punct de vedere, să colaborezi și să ceri îmbunătățiri cu cap, nu cu nervi. Iar la Râmnicu Sărat, pe 16 martie, tinerii au arătat că sunt gata să treacă de la idei la acțiune.

Road2EU promite continuarea activităților din ESCapada, cu același mesaj: implicarea se învață – și devine mai puternică atunci când o faci împreună.



ASOCIAȚIA DE TINERET ONIX A ADUS
„SOCIAL INCLUSION” LA CENTRUL FORTES

Actorie, curaj și comunicare



Întâlnirea a fost construită ca un atelier de actorie și dezvoltare personală, gândit să ajute participanții să își depășească timiditatea, inhibițiile și acel „nod în gât” care apare fix când ai ceva bun de spus.

Sâmbătă, la Centrul de Tineret FORTES, Asociația de Tineret ONIX a pus în mișcare o activitate care a combinat două lucruri de care tinerii au nevoie mai des decât recunosc: încredere și comunicare. Sub tema „Social Inclusion”,



“UN SUCCES CARE LASĂ CEVA ÎN URMĂ”



Ideea de bază a fost simplă: anxietatea socială nu dispăre doar pentru că îți spui „nu mai fi timid”. Ai nevoie de contexte în care să exersezi, să greșești fără rușine și să îți antrenezi prezența. Iar ONIX a propus exact asta: o activitate interactivă, cu exerciții inspirate din actorie și tehnici de comunicare, menite să te scoată ușor din zona de confort — fără presiune, dar cu rezultate.

De la jocuri la comunicare eficientă

Evenimentul a strâns peste 20 de participanți și, dincolo de energia bună, a avut un obiectiv clar: dezvoltarea comunicării eficiente. În prima parte, participanții au trecut prin joculețe și exerciții amuzante, tocmai ca să se relaxeze și să „dea jos armura” pe care o purtăm când intrăm într-un grup nou.

Apoi activitatea a crescut în intensitate: au urmat sesiuni de debate, unde tinerii au învățat să își susțină punctul de vedere, să asculte activ și să răspundă fără să se blocheze. Într-un cadru prietenos, dezbaterile nu au fost despre „cine câștigă”, ci despre cum îți construiești ideea și cum o transmiți clar.

Incluziune socială, în practică

Tema incluziunii sociale nu a rămas un concept frumos. A fost trăită prin felul în care activitatea a adus oameni împreună: tineri cu personalități diferite, niveluri diferite de încredere și curaj, dar cu aceeași dorință de a evolua. Iar asta e una dintre cele mai importante lecții: incluziunea începe atunci când creezi spații în care nimeni nu se simte judecat pentru că e mai timid, mai retras sau mai emoționat.

Un succes care lasă ceva în urmă

La final, participanții au plecat nu doar cu zâmbete, ci și cu un lucru greu de obținut: sentimentul că pot fi mai prezenți și mai siguri pe ei în situații reale — la școală, la interviuri, în proiecte, în prietenii. ONIX a descris activitatea ca un succes și, după reacții, e clar de ce: a combinat joaca, învățarea și conectarea într-un mod natural.

Într-o comunitate de tineri, astfel de întâlniri nu sunt doar „activități de weekend”. Sunt pași mici, dar constanți, spre o generație care vorbește mai clar, se susține mai bine și are curajul să fie văzută.



Escape Room la FORTES

EUROPE DIRECT A PUS TINERII LA TREABĂ... CONTRA CRONOMETRU

A fost despre lucru în echipă, care a venit la pachet cu oportunitatea de a cunoaște persoane noi și de a îmbunătăți abilitățile de comunicare.

Pe 2 martie 2025, de la ora 13:00, la FORTES, Europe Direct Râmnicu Sărat a organizat o activitate care a combinat perfect distracția cu un antrenament real de abilități: Escape Room. Nu a fost doar o „aventură cu enigme”, ci un exercițiu de lucru în echipă, comunicare și coordonare – genul de lucruri care sună simplu până când ești într-o cameră cu un mister de rezolvat și timpul începe să curgă.

Încă din invitație, provocarea a fost clară: participanții urmau să-și testeze creativitatea, spiritul de observație și capacitatea de a lega indicii. Dar, în practică, lecția cea mai importantă a venit din dinamica de grup: cum colaborezi rapid cu oameni noi, cum împarți sarcini, cum rămâi calm când nu iese din prima și cum transformi o idee bună într-un plan care funcționează.

Pe parcursul activității, participanții au avut de rezolvat o serie de puzzle-uri și provocări, fiecare construită astfel încât să-i oblige să lucreze împreună. Unele indicii cereau atenție la detalii, altele cereau logică, iar altele cereau pur și simplu comunicare clară: cine a găsit ce, unde, ce lipsește și care e următorul pas.

Într-un escape room, „geniul solitar” rareori câștigă. Câștigă echipa care comunică, care își ascultă ideile și care se coordonează fără să se calce pe picioare. Tocmai de aceea, activitatea a devenit și o oportunitate de a cunoaște persoane noi și de a construi conexiuni într-un context relaxat, dar provocator.

Finalul: misterul a fost deslușit prin comunicare și inovație

La final, echipele au reușit să „deslușească misterul” printr-un mix de comunicare, logică și soluții creative. Dincolo de suspans și surprize, participanții au plecat cu un câștig real: un antrenament practic pentru situațiile în care trebuie să lucrezi cu alții – la școală, în proiecte, la voluntariat sau în orice context în care rezultatul depinde de cât de bine colaborează grupul.

Activitatea de tip Escape Room a arătat, încă o dată, că învățarea nu trebuie să fie rigidă ca să fie serioasă. Uneori, cele mai utile lecții vin din jocuri bine gândite: te distrezi, dar ieși cu ceva în plus — mai multă încredere în echipă, mai multă claritate în comunicare și un reflex bun de a căuta soluții împreună.



Safari Photo

PROVOCAREA ONIX CARE A SCOS TINERII AFARĂ DIN RUTINĂ: ECHIPĂ, VITEZĂ ȘI CREATIVITATE ÎN AER LIBER



Uneori, cea mai bună lecție despre colaborare nu se face într-o sală, ci pe teren, cu timp limitat și o misiune clară. Pe 4 mai, Asociația de Tineret ONIX a organizat activitatea „Safari Photo”, o provocare outdoor care a adunat 15 tineri entuziaști într-o cursă contracronometru, unde au contat trei lucruri: percepțivitatea, viteza și lucrul în echipă.

Conceptul a fost simplu și catchy: echipele au primit o listă de obiective/elemente de fotografiat, apoi au pornit „la vânătoare” prin oraș, cu telefonul sau aparatul foto pregătit. Nu era doar despre cine face poze frumoase, ci despre cine se mișcă inteligent: cum împarți sarcinile, cum alegi ruta, cum comunică și cum te adaptezi când planul inițial nu mai funcționează.



La final, ONIX i-a felicitat pe toți participanții pentru energie, determinare și spirit de echipă — și chiar a fost motiv de aplauze. Într-o provocare contra timp, unde trebuie să gândești repede și să te miști eficient, nu câștigă „cel mai rapid” în sensul simplu, ci echipa care știe să funcționeze ca un tot: să împartă roluri, să comunice clar, să rămână calmă când ceva nu iese și să găsească soluții fără să se blocheze. Tocmai de aceea, „Safari Photo” a fost mai mult decât o activitate distractivă de duminică: a fost un antrenament real de coordonare, strategie, adaptabilitate și lucru în echipă.

Genul acesta de evenimente are și un plus pe care nu îl vezi imediat: îi scoate pe tineri din rutina zilnică și îi pune în contexte în care învață natural să colaboreze cu oameni diferiți. În loc să rămână fiecare „pe filmul lui”, participanții au fost nevoiți să se sincronizeze, să-și asculte ideile și să ia decizii împreună — exact abilitățile care contează în proiecte, voluntariat, școală sau primul job.

„Safari Photo” a arătat clar că tinerii se implică atunci când provocarea e bine construită și are ritm: e interactivă, are o miză, te mișcă (la propriu) și îți dă satisfacția că ai reușit ceva în echipă. Iar când înveți în mișcare, cu un strop de competiție și multă bună dispoziție, rezultatul e mai mult decât o serie de fotografii reușite: e o experiență care te leagă de oameni, îți crește încrederea și îți lasă chef să revii la următoarea provocare.

„Safari Photo” a fost gândită ca o provocare care testează gândirea strategică. Într-un timp limitat, fiecare decizie contează: cine merge unde, cine caută, cine verifică, cine fotografiază, cine ține evidența. În plus, nu toate obiectivele sunt „la vedere”, iar aici apare partea cea mai interesantă: perceptivitatea. Tinerii au fost nevoiți să observe detalii, să caute perspective și să fie atenți la indicii, nu doar să alerge dintr-un punct în altul.

Pe lângă asta, activitatea a antrenat și gândirea în situații critice: ce faci când te rătăcești, când nu găsești obiectivul, când timpul se scurge? Soluția a fost aceeași pentru toate echipele care au mers bine: comunicare rapidă, calm și adaptare.

Organizatorii au descris activitatea ca pe o aventură plină de adrenalină și creativitate, iar reacțiile participanților au confirmat: fiecare pas a devenit o mică misiune. Faptul că totul s-a întâmplat în aer liber a schimbat complet energia: mai multă mișcare, mai multă interacțiune și o competiție „curată”, în care toată lumea a tras pentru echipă.





„Blind Inclusion”: 20 de tineri au „văzut” altfel

ÎNTR-UN EXERCİIU DE EMPATIE
ORGANIZAT DE EUROPE DIRECT

Într-o lume în care alergăm mult și simțim puțin, o activitate simplă poate deveni o lecție care rămâne. Sub mesajul #EuropeDay2025, Europe Direct a organizat în Parcul Mare o experiență aparte: „Blind Inclusion” – un exercițiu de incluziune și solidaritate care i-a invitat pe participanți să își folosească simțurile... altfel.

Ideea a fost directă și puternică: pentru câteva zeci de minute, tinerii și-au acoperit ochii și au încercat să pășească în realitatea persoanelor cu dizabilități de vedere. Nu ca spectacol, nu ca joc, ci ca experiment de conștientizare: cum te simți când nu vezi? ce înseamnă să ai încredere totală în cineva? cât de mult contează comunicarea?

„Ieri am văzut... cu inima”

La activitate au participat 20 de tineri, descriși chiar de organizatori drept „curajoși” – și pe bună dreptate. În momentul în care îți pui bandajul pe ochi, dispare controlul pe care îl ai în mod normal. Rămâi cu pașii, sunetele, aerul, mirosurile și vocea celui de lângă tine. Exact acolo începe partea grea și valoroasă: să te lași ghidat, să te oprești din presupuneri și să fii prezent.



Participanții s-au sprijinit reciproc și s-au ghidat folosind semne și indicii non-verbale, descoperind cât de mult contează un gest mic și cât de ușor poți greși dacă nu ești atent. Pentru mulți, exercițiul a fost o surpriză: nu doar „nu vezi”, ci îți dai seama cât de mult te bazai pe vedere pentru orice lucru mărunț – orientare, distanță, siguranță.

Un mesaj simplu: incluziunea începe cu empatia

„Blind Inclusion” a fost mai mult decât un exercițiu: a fost o lecție despre încredere, solidaritate și empatie autentică. Iar asta e, de fapt, esența incluziunii: să nu vorbești despre oameni „cu dizabilități” ca despre o categorie abstractă, ci să înțelegi, fie și pentru câteva minute, ce provocări pot exista în viața de zi cu zi.

În același timp, activitatea a arătat cât de ușor se poate crea comunitate: când depinzi de cineva, când ai grijă de cineva, când comunică atent, relația se schimbă. Nu mai ești „eu” și „ei”, ci „noi”.

Evenimentele de acest tip nu au nevoie de decoruri complicate ca să fie puternice. Au nevoie de un cadru sigur, o intenție bună și oameni dispuși să încerce. În Parcul Mare, Europe Direct a reușit să transforme o după-amiază obișnuită într-un moment de reflecție: despre accesibilitate, despre respect și despre cum putem fi mai atenți unii la alții.

Pentru cei 20 de participanți, „Blind Inclusion” a lăsat o concluzie clară: uneori, cel mai important lucru nu e să vezi mai mult, ci să înțelegi mai bine.



„Fii informat, fii implicat”

PESTE 25 DE TINERI AU ÎNVĂȚAT CUM FUNCȚIONEAZĂ
DECIZIILE LOCALE, LA EUROPE DIRECT RÂMNICU SĂRAT



Centrul Europe Direct - Râmnicu Sărat

FII INFORMAT! FII IMPLICAT!

Introducere în principiile
procesului decizional și activități participative



CORPUL
EUROPEAN
DE SOLIDARITATE



Cum ajunge o idee să devină hotărâre? Cine decide, cine influențează și, mai ales, cum intri și tu în joc fără să te pierzi în „așa se face”? În jurul acestor întrebări s-a construit workshopul „Fii informat, fii implicat”, organizat de Road2EU la Centrul Europe Direct Râmnicu Sărat, în cadrul proiectului ESCapada, cofinanțat de Corpul European de Solidaritate.

Atelierul a adunat peste 25 de tineri curioși, cu un obiectiv clar: să înțeleagă procesul decizional și cum pot participa activ, cu instrumente reale, nu doar cu păreri aruncate pe fugă.



Mini-simulări și roluri: „intră în pielea” celor care decid

Ca să nu rămână totul la nivel teoretic, activitatea a inclus mini-simulări și jocuri de rol: participanții au intrat pe rând în pielea unui consilier local, a unui activist sau a unui cetățean cu inițiativă. Exercițiile au pus accent pe argumentare, negociere și înțelegerea perspectivelor diferite — exact ingredientele care fac diferența între „am o idee” și „am un plan care prinde”.

Idei care pot deveni proiecte

Workshopul a avut și o componentă practică de brainstorming: spațiu de idei, sticky-notes și discuții în care tinerii au propus inițiative ce ar putea prinde viață în comunitate. Atmosfera a fost una de lucru, dar și de conectare: interacțiune, seriozitate și energie bună — genul de combinație care îți dă sentimentul că implicarea chiar poate fi normală, nu excepție.

„Fii informat, fii implicat” transmite un mesaj simplu: nu trebuie să fii „expert” ca să participi, dar ai nevoie de informație corectă, curaj și un minim set de instrumente. Iar când peste 25 de tineri se adună să învețe cum funcționează deciziile și cum pot conta, asta spune ceva important despre direcția comunității: există generație care nu vrea să stea pe tușă. Vrea să joace.

Decizia, pas cu pas: de la idee la implementare

Un punct central al întâlnirii a fost explicarea traseului unei decizii publice, pe înțelesul tuturor: idee → consultare → vot → implementare. Participanții au discutat ce înseamnă fiecare etapă, de ce unele propuneri „se blochează” și cum arată, în practică, un proces democratic care funcționează.

Discuția a mers și într-o zonă foarte actuală: deciziile informate. Tinerii au analizat cum ne asigurăm că primim informații corecte, cum verificăm sursele și cum evităm să fim trași în direcții greșite de zvonuri sau dezinformare. Pentru că, în 2025, democrația nu se joacă doar în săli de ședințe, ci și în feed-ul de social media.



Infodetectivii

CUM ÎNVEȚI SĂ RECUNOȘTI ADEVĂRUL ÎN JUNGLA DIGITALĂ



ATTENTION PLEASE!

INFODETECTIVII

CUM RECUNOȘTI ADEVĂRUL ÎN JUNGLA DIGITALĂ?

Seminar privind identificarea informațiilor părtinitoare

CÂND?

SÂMBĂȚĂ
ORA 14:00

UNDE?

CENTRUL EUROPE DIRECT
RÂMNICU SĂRAT

SEMINAR SUSȚINUT DE:
Psihoterapeut Oana Topală

 **CORPUL EUROPEAN DE SOLIDARITATE**

 **Jurnalul ESC**
Solidarității
Tineri Râmniceni în Acțiune

În 2025, informația nu mai vine „la program”. Vine non-stop: titluri, notificări, clipuri scurte, postări virale. Și tocmai de asta devine tot mai greu să separi faptele de poveștile ambalate frumos. Seminarul „Infodetectivii”, organizat de ROAD2EU la Centrul Europe Direct Râmnicu Sărat (în cadrul proiectului Jurnalul Solidarității ESC, cu sprijinul Corpul European de Solidaritate), a fost construit exact pentru această realitate: să le dea tinerilor un set de instrumente clare ca să navigheze mai sigur prin spațiul digital.



Termeni pe care merită să-i știi (și să-i recunoști)

Seminarul a lucrat cu câteva concepte-cheie care apar zilnic online:

- Clickbait: conținut făcut să te atragă la click, nu să te informeze. De obicei te prinde cu emoție, exagerare sau curiozitate forțată.
- Dezinformare: informație falsă răspândită intenționat, ca să manipuleze.
- Misinformare: informație falsă răspândită fără intenție (de exemplu, o distribui crezând că e reală).
- Părtinire / bias: când un mesaj selectează doar o parte din adevăr ca să împingă o concluzie. Nu e neapărat „minciună”, dar poate fi o deformare.
- Surse și dovezi: diferența dintre „se spune” și „arată-mi de unde”.

Când știi termenii, începi să vezi tiparele. Și când vezi tiparele, devii mai greu de păcălit.

Gândirea critică, „eroul” activității

Activitatea a fost practică, pe echipe, și a pus accent pe gândirea critică – adică abilitatea de a nu lua o informație „de bună” doar pentru că sună convingător sau pentru că are multe distribuiri. Participanții au lucrat pe cazuri reale și au făcut ceea ce ar face un „detectiv” al informației: au citit atent, au comparat, au pus întrebări și au căutat dovezi.

În timpul seminarului, tinerii:

- au decriptat știri (ce e fapt, ce e opinie, ce e interpretare);
- au identificat semnele de clickbait (titluri exagerate, emoție forțată, promisiuni de „șoc” fără conținut);
- au aplicat grile de analiză pentru a argumenta dacă un conținut este real, părtinitor sau complet fals.

Rezultatul a fost simplu și puternic: nu „simt” dacă e adevărat, ci pot demonstra de ce.



Dezinformarea nu e doar un „fenomen online”. Are efecte în viața reală: polarizează, creează panică, strică încrederea între oameni și poate influența decizii importante. În plus, tinerii sunt printre cei mai expuși tocmai pentru că sunt conectați constant.

„Infodetectivii” a arătat că educația media poate fi și serioasă, și engaging: înveți prin exerciții, prin discuții și prin exemple reale, nu prin teorii. Și pleci cu un reflex nou: înainte să dai share, înainte să te enervezi, înainte să crezi... verifici. În jungla digitală, asta e una dintre cele mai utile abilități pe care le poți avea.

Tu ești schimbarea

WORKSHOP ROAD2EU DESPRE CURAJ, ÎNCREDERE ȘI EMPATIE – RESURSELE CARE MIȘCĂ O COMUNITATE

Workshop de dezvoltare personală

TU EȘTI SCHIMBAREA

Descoperă cine ești și ce poți construi

21 Iunie 2025 **CÂND?**

EUROPE DIRECT
RÂMNICU SĂRAT **UNDE?**

Workshop **SUSȚINUT DE:**
Psihoterapeut Oana Topală



Nu toate activitățile care au impact se bazează pe „multă teorie”. Unele pornesc de la lucruri simple, dar grele: curajul, încrederea în sine și empatia. Pe 21 iunie 2025, la Europe Direct Râmnicu Sărat, Road2EU a organizat workshopul „Tu ești schimbarea”, în cadrul proiectului ESCapada, cofinanțat de Corpul European de Solidaritate. Întâlnirea a fost facilitată de psihoterapeutul Oana Topală și a propus un format diferit: fără promisiuni magice, dar cu un spațiu real de lucru cu tine însuți.



Curaj, încredere și empatie – „trusa” de bază pentru implicare

Un mesaj central al întâlnirii a fost că schimbarea nu începe neapărat cu proiecte mari, ci cu resurse interne puse în mișcare. Curajul te ajută să ieși din blocaj și să spui „încerc”. Încrederea în sine te ajută să nu renunți la primul obstacol. Empatia te ajută să rămâi conectat la oameni și să construiești împreună, nu „pe cont propriu”.

În partea practică, fiecare participant și-a împărtășit punctele forte și zonele în care vrea să crească. În schimb, grupul a lucrat la fișe practice – instrumente simple, de lucru, care pot fi folosite ulterior pentru a urmări progresul și pentru a transforma intenția în pași concreți. De ce contează un astfel de workshop

În comunități, implicarea se blochează de multe ori nu din lipsă de idei, ci din lipsă de încredere și de sprijin: „nu sunt suficient de bun”, „ce-o să zică lumea?”, „nu are rost”. „Tu ești schimbarea” a atacat exact această zonă: cum îți folosești resursele interne ca să poți acționa, chiar și cu pași mici.

La final, organizatorii au mulțumit Europe Direct Râmnicu Sărat pentru găzduire și facilitatoarei pentru sesiunea susținută, iar mesajul a fost clar: dacă vrei să faci diferența, începe cu tine. Nu pentru că e „egoist”, ci pentru că o comunitate se schimbă atunci când oamenii ei capătă curajul să se implice. Iar în proiectul ESCapada, astfel de întâlniri sunt exact combustibilul: tineri mai conștienți de ei, mai conectați între ei și mai pregătiți să transforme ideile în acțiuni.

Un atelier „altfel”: mai puțin show, mai multă sinceritate

Workshopul a fost gândit ca un loc în care participanții pot spune lucrurile pe nume: ce valori au, ce îi motivează, unde se simt puternici și unde simt că mai au de construit. În locul unui discurs motivațional, activitatea a mers pe exerciții practice și discuții sincere, tocmai ca fiecare să plece cu ceva aplicabil, nu doar cu o stare bună de moment.

Participanții au vorbit despre:

- valori personale (ce contează cu adevărat pentru mine);
- puncte forte (ce pot folosi ca să cresc);
- zone de îmbunătățit (ce mă ține pe loc și cum lucrez cu asta);
- cum devii „ambasador al schimbării” în comunitate, fără să aștepti să fie perfect momentul.



ATELIERUL ROAD2EU ÎN CARE VOCEA
PRINDE CURAJ ȘI MESAJUL PRINDE
FORMĂ

VoiceStage

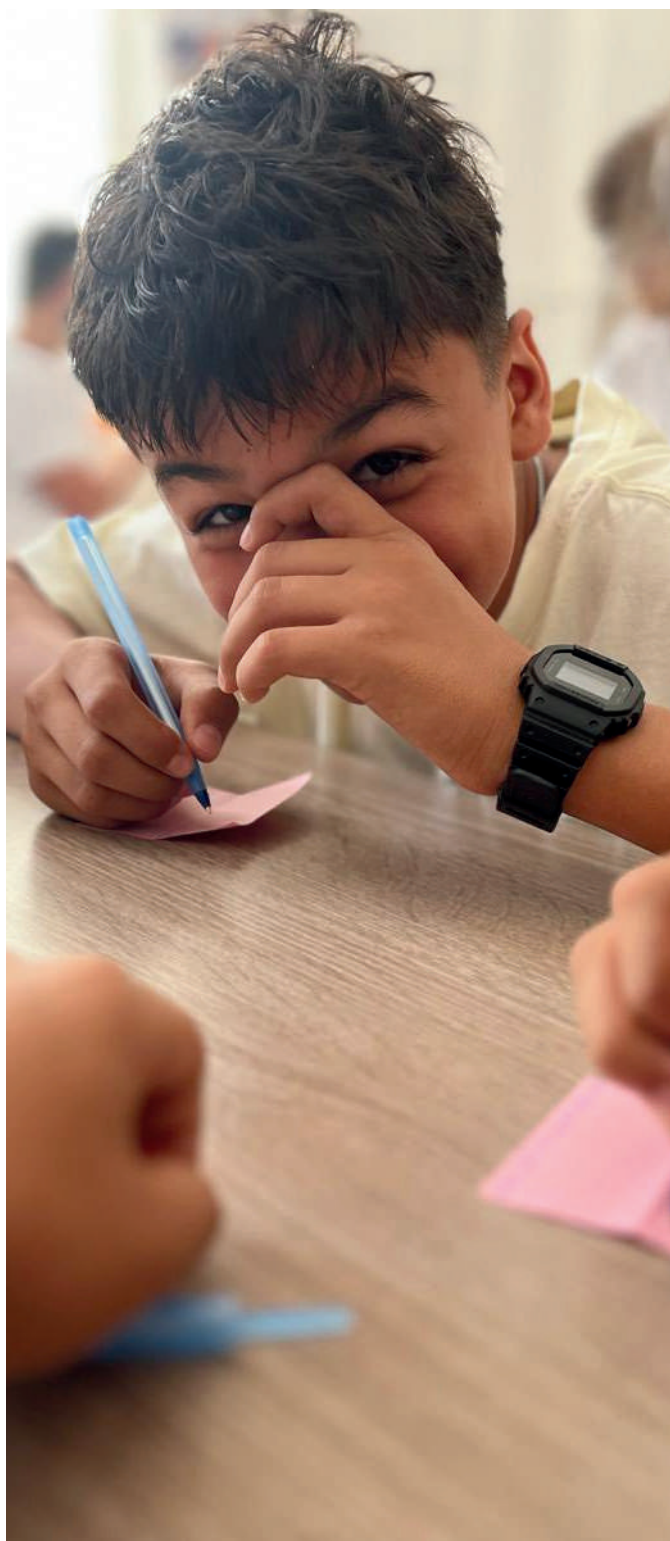


A vorbi în public nu e doar despre a nu te bâlbâi. E despre curaj, despre controlul emoțiilor și despre felul în care îți construiești mesajul astfel încât să ajungă la oameni. Pe 27 iunie, de la ora 14:00, la Europe Direct Râmnicu Sărat, Road2EU a organizat „VoiceStage”, un atelier dedicat artei de a vorbi în public, cofinanțat de European Solidarity Corps (ESC).



Activitatea a fost gândită pentru tinerii care vor să fie auziți cu adevărat: la școală, la interviuri, în proiecte, în comunitate sau pur și simplu în momentele în care ai ceva important de spus, dar emoțiile îți taie vocea. Iar formatul nu a fost unul teoretic: „VoiceStage” a mers pe practică, exerciții și feedback.

“A fost despre curaj, despre conexiune și despre vocea fiecăruia dintre noi.”



De la emoții la discurs: ce au lucrat participanții

În cadrul atelierului, participanții au descoperit cum arată un discurs care nu doar „sună bine”, ci rezonază. Au început cu feedback sincer și au continuat cu exerciții interactive într-un spațiu în care fiecare a avut voie să greșească fără rușine — pentru că exact acolo apare progresul.

Printre cele mai importante lucruri lucrate în atelier:

- Structurarea mesajului: cum îți ordonezi ideile ca să fie clare și ușor de urmărit;
- Controlul emoțiilor: cum îți gestionezi frica și tensiunea ca să nu îți saboteze prezentarea;
- Limbajul corpului: postura, gesturile, contactul vizual – tot ce „spune” corpul înainte să vorbească vocea;
- Conexiunea cu publicul: cum captezi atenția și o menții, fără să pari rigid sau „robotic”.

De ce contează un atelier ca „VoiceStage”

Mulți tineri au idei bune, dar le țin în ei pentru că le e teamă de judecată, de greșală sau de reacția celorlalți. „VoiceStage” a pus accent pe o lecție simplă: vocea nu devine puternică doar din talent, ci din exercițiu. Iar când ai un cadru în care poți să îți spui povestea, să primești feedback și să încerci din nou, începi să îți construiești încrederea pas cu pas.

Mesajul care a rămas la final a fost că atunci când vorbești cu autenticitate și inimă, oamenii simt — și e greu să rămâi „neauzit”. Activitatea a fost despre curaj, conexiune și despre faptul că fiecare are o voce care merită spațiu.

Road2EU a mulțumit celor prezenți pentru energia și vulnerabilitatea lor și a anunțat că „VoiceStage” e doar începutul. Iar pentru participanți, asta înseamnă un lucru bun: urmează și alte contexte în care ideile lor pot prinde formă, iar vocea lor poate prinde curaj.

ÎN PARCUL MARE: ROAD2EU A TRANSFORMAT COMUNICAREA EFICIENTĂ ÎNTR-UN JOC SERIOS (ȘI FOARTE FUN)

PowerPitch



Joi, 25 iunie 2025, la ora 14:00, în Parcul Mare din Râmnicu Sărat, Road2EU a scos educația nonformală din sală și a dus-o în aer liber, acolo unde energia se simte altfel. Așa a apărut POWERPITCH, un workshop interactiv de comunicare eficientă, organizat în cadrul proiectului Jurnalul Solidarității, cofinanțat de Corpul European de Solidaritate (ESC).



Ideea a fost simplă: indiferent dacă vrei să-ți prezinți un proiect, să-ți susții o idee sau să vorbești cu impact în fața unui grup, ai nevoie de o structură și de un stil. Iar „PowerPitch” a fost exact antrenamentul pentru asta – fără discursuri lungi, fără teorie grea, ci cu exerciții care te pun direct în situații reale.

“Energia care face diferența”



Patru jocuri, patru „superputeri” ale comunicării

Sub coordonarea lui Claudiu Pîrvu, participanții au trecut prin patru jocuri construite ca mini-scenarii de comunicare, care au atins toate componentele unui mesaj care prinde:

1. Verbal – alegerea cuvintelor care captivează
2. Cum spui ceva astfel încât să fie clar, scurt și memorabil, nu doar „corect”.
3. Non-verbal – postura, gesturile, prezența
4. Pentru că, înainte să apuci să vorbești, corpul deja „spune” ceva: siguranță, emoție, deschidere sau blocaj.
5. Paraverbal – ton, ritm, volum
6. Acele detalii care schimbă complet mesajul: aceeași propoziție poate convinge sau poate trece pe lângă public, în funcție de cum o livrezi.
7. Ascultare activă – baza conexiunilor autentice
8. Comunicarea nu e monolog. E schimb. Iar dacă știi să ascuți bine, știi și să răspunzi bine.

Energia care face diferența: trup, voce și inimă „pe aceeași limbă”

În Parcul Mare, atmosfera a fost fix cum trebuie pentru un workshop de tipul ăsta: relaxată, dar provocatoare. Participanții au râs, s-au mișcat, au intrat în joc și au văzut pe pielea lor cât de mult contează „detaliile mici” – un zâmbet, o pauză, un contact vizual, o înclinare de cap. Lucruri aparent simple, dar care construiesc emoția mesajului.

Mesajul final al „PowerPitch” a fost clar: impactul real apare atunci când trupul, vocea și intenția sunt aliniate. Când ceea ce spui, cum spui și ce transmiți non-verbal merg în aceeași direcție, publicul simte imediat.

Road2EU a demonstrat, prin acest format, că învățarea poate fi practică și memorabilă: pleci cu instrumente concrete pe care le folosești la următoarea prezentare, discuție sau pitch. Iar dacă ai fost acolo, probabil ai plecat cu un gând simplu: nu trebuie să ai „talent” ca să comunici bine — trebuie să exersezi bine.

ATELIERUL CARE A PUS JURNALISMUL PE
ÎNȚELESUL TINERILOR – ȘI I-A URCAT „ÎN DIRECT”

Râmnicenii scriu



Evenimentul a fost realizat cu sprijinul partenerilor Gazeta Râmnicăeană și Road2EU și cofinanțat de European Solidarity Corps (ESC), în cadrul proiectului „Jurnalul Solidarității”.

Vineri, 27 iunie, de la ora 17:00, la Europe Direct Râmnicu Sărat, scrisul a ieșit din caiet și a intrat în realitate. Atelierul „Râmnicenii scriu – Se scrie, se spune, se transmite!” a adus împreună elevi pasionați de comunicare și jurnalism, într-un format interactiv care a combinat tehnici profesionale, exerciții de dicție și o doză sănătoasă de curaj.



“Unii elevi au fost prezentatori de știri, testând dicția și limbajul clar.”



Cum scrii ca să te citească oamenii

Atelierul a pornit de la o idee simplă: nu e suficient să ai o informație – trebuie să știi s-o spui bine. Participanții au lucrat pe tehnici de redactare: cum construiești un articol de presă, cum alegi un titlu care atrage fără să devină clickbait și cum faci ca primul paragraf să prindă cititorul, nu să-l piardă.

Dincolo de „rețete”, discuțiile au atins întrebări grele, dar necesare:

- Ce înseamnă să fii jurnalist în 2025?
- Cât de importantă e responsabilitatea informării corecte?
- Care sunt provocările meseriei dincolo de text și cameră?

Pe scurt: nu doar „cum scriem”, ci și de ce scriem și ce impact poate avea un mesaj bun (sau greșit) într-o comunitate.

Punctul care a făcut atelierul să fie „viu” a fost simularea unei transmisiuni în direct. Unii elevi au intrat în rolul de prezentatori, lucrând pe dicție și claritatea limbajului, iar alții au fost reporteri de teren, exersând spontaneitatea, capacitatea de sinteză și reacția rapidă.

A fost un exercițiu care i-a scos pe tineri din zona de confort, dar exact acolo se întâmplă progresul: când îți controlezi emoțiile, îți susții ideile și înveți să comunici clar, indiferent de context.

Într-o perioadă în care informația circulă rapid și uneori superficial, un atelier ca „Râmnicenii scriu” pune accent pe ceva esențial: jurnalismul cu sens, bazat pe responsabilitate și exprimare corectă. Pentru elevii participanți, întâlnirea a fost o combinație reușită de educație practică și încredere câștigată: ideile s-au transformat în mesaje articulate, iar emoțiile – în curaj de a vorbi și a scrie pe bune.

Organizatorii au mulțumit elevilor pentru implicare și partenerilor care au susținut activitatea: Gazeta Râmniceană, Road2EU, European Solidarity Corps și Europe Direct Râmnicu Sărat. Iar promisiunea e clară: urmează și alte întâlniri în care „se scrie, se spune și se transmite” – tot mai bine, tot mai curajos.

Bine-i șade mesei mele!

CAFENEUA PUBLICĂ UNDE DECIZIILE AU PRINS VOCE, LA EUROPE DIRECT RÂMNICU SĂRAT



Sâmbătă, 28 iunie 2025, de la ora 15:00, la Europe Direct Râmnicu Sărat, Road2EU a readus în comunitate un format care prinde tot mai bine la tineri: Cafeneaua Publică – un spațiu de dialog relaxat, dar cu subiecte serioase. Sub titlul „Bine-i șade mesei mele!”, întâlnirea a fost despre procesul decizional: cum alegem, de ce alegem și ce înseamnă să iei o decizie responsabilă când miza e viața din jurul tău.

Activitatea a fost organizată cu sprijinul European Solidarity Corps (ESC) și a avut și o componentă de inspirație practică: dialogul a fost facilitat alături de Ionuț Dumitrașcu, vicepreședinte Road2EU, absolvent de Științe Politice și membru al Delegației Erasmus+ & ESC la EYE2025. Dar evenimentul nu a fost despre „un om care ține un speech”, ci despre o masă la care fiecare a avut loc să vorbească.



Decizia nu e doar „da” sau „nu”

În cadrul Cafenelei Publice, tinerii au explorat câteva idei-cheie care, de obicei, nu apar în discuțiile de zi cu zi:

- Ce înseamnă o decizie responsabilă: nu doar ce îți convine pe moment, ci ce efect are pe termen lung.
- Cum valorile personale influențează alegerile: de ce doi oameni văd aceeași situație și aleg complet diferit.
- De ce e important ca vocile tinere să se facă auzite: pentru că deciziile din comunitate nu sunt „pentru alții”, sunt pentru noi toți.

Cu alte cuvinte, a fost mai puțin despre „politică” în sensul de dezbateri sterile și mai mult despre mecanismele reale care stau în spatele oricărei alegeri: în familie, în școală, în grupul de prieteni, în comunitate.

Jocuri care transformă gândirea critică în reflex

Partea care a ținut energia sus a fost formatul interactiv. Activitatea a folosit exerciții și jocuri de decizie precum „Risc controlat” și „Semaforul deciziilor”, care au pus participanții în situații în care trebuiau să argumenteze, să negocieze, să pună întrebări și să-și asume o alegere.

Exact ca în viață: uneori nu există o soluție perfectă, ci doar o soluție pe care o poți susține cu argumente și responsabilitate. Iar când pui decizia „la masă”, în fața altora, începi să-ți clarifici gândirea și să înțelegi mai bine consecințele.

O atmosferă de încredere, curiozitate și implicare



Cei prezenți au descris întâlnirea ca fiind dinamică și sinceră, cu o atmosferă în care întrebările au fost binevenite, nu judecate. A fost despre curajul de a spune: „Asta e alegerea mea și iată de ce” — un pas mic, dar esențial pentru orice tânăr care vrea să fie mai mult decât spectator în propria comunitate. Road2EU a mulțumit tuturor pentru idei și energie, iar mesajul a rămas clar: dialogul deschis nu e doar „o discuție”. E primul pas prin care curiozitatea se poate transforma în inițiative și proiecte care schimbă Râmnicul, pas cu pas.

Parteneri



GAZETA RÂMNICEANĂ

EUROPE DIRECT RÂMNICU SĂRAT

ASOCIAȚIA DE TINERET ONIX

PRIMĂRIA MUNICIPIULUI RÂMNICU SĂRAT

PARTENERII EDUCAȚIONALI





Jurnalul ESC
Solidarității
TINERI RÂMNICENI ÎN ACȚIUNE



Co-funded by
the European Union