Seniorzy piszą

Pozwólcie, że poruszę kilka tematów z moich codziennych obserwacji. Teraz wszyscy dbają o seniorów. Owszem, igrzysk nie brakuje. Aż się dziwię skąd tyle talentów ujawniło się dopiero na emeryturze.

Biorąc z siebie przykład, wcześniej nie było czasu i tylu możliwości, które są teraz. Mimo, że mówi się, że nareszcie jest wolny czas, to tak naprawdę emeryt jest bardzo zapracowanym człowiekiem. Ale to jest wybór świadomy, dobrowolny i sprawiający przyjemność. Seniorzy śpiewają, tańczą, występują w sztukach, tworzą piękne rzeczy ręcznie, działają społecznie i opiekują się wnukami. Każdy według swoich chęci i sprzyjających okoliczności. I to jest piękne, żeby nie zamykać się w czterech ścianach własnych domów. Jest też druga sprawa, którą chciałam poruszyć, to dostęp do badań lekarskich. Każdy z nas na coś cierpi, przeważnie na przewlekłe choroby. Ale od czasu do czasu profilaktycznie trzeba też zrobić badania. I odbywa się już któryś raz akcja, w której można skorzystać z badań bez czekania. Mam mieszane uczucia: n.p. zawsze można zmierzyć ciśnienie a w naszym wieku przeważnie każdy ma w domu ciśnieniomierz, cukrzyca? Ja raz na rok proszę lekarza o skierowanie na podstawowe badania jak cukrzyca, cholesteror czy TSH. A może zamiast co roku tych samych badań zrobić testy alergiczne albo badania mikro- i makroelementów? Albo innych nie robionych co roku. Ja wiem, że to jest droższe, bo sama próbowałam zrobić testy alergiczne prywatnie ale nie stać mnie na nie.

Zbliża się okres letni, będziemy mieli przerwy w naszej działalności ale Warszawa daje dużo możliwości rozrywek w okresie letnim i kto nie wyjeżdża to zawsze znajdzie coś interesującego. Życzę więc wielu przygód z rozrywką, ciekawą książką wyjazdami na działkę, wycieczki i luzu, bo tego też nam w życiu potrzeba.

Ala Michlewicz

W dniu 4 czerwca 2017r. w Parku Bródnowskim odbyła się 9 edycja Festiwalu Dzieci i Młodzieży "Artystyczny Targówek". Organizatorem festiwalu był Dom Kultury "Zacisze" a patronat honorowy nad imprezą objął Burmistrz Dzielnicy Targówek. Na scenie można było podziwiać wspaniałe występy młodych artystów z zespołów szkół Targówka a szczególnie najmłodszych przedszkolaków. Był to wspaniały pokaz osiągnięć młodych artystów oraz zaangażowanie prowadzących te zespoły. Przed sceną licznie zgromadzeni mieszkańcy oraz rodziny młodych artystów żywiołowo reagujące na występy swoich milusińskich. Wokół sceny rozlokowały się namioty poszczególnych szkół prezentując swoje osiągnięcia. Przygotowano również wiele atrakcji dla dzieci, między innymi malowanie, rysowanie, malowanie buziek, gry, zabawy, dmuchane zamki i karuzele. Na głównej alei rozlokowały się jak zwykle kramy z zabawkami i różnego rodzaju regionalnymi wyrobami i smakołykami. Chociaż po południu pogoda się nieco pogorszyła i tak było to kolejne wspaniałe wydarzenie kulturalne w Parku Bródnowskim.

Jerzy Niewęgłowski

Noc Kupały jest to słowiańskie święto związane z letnim przesileniem słońca, obchodzone w czasie najkrótszej nocy w roku co przypada nocą z 21 na 22 czerwca. Zwyczaj ten jest obchodzony w wielu krajach, i tak w krajach anglosaskich pod nazwą Midsummer, a w krajach germańskich jako Mittsommerfest. Kościół katolicki nie mogąc wykorzenić corocznych obchodów pogańskiej Sobótki wywodzącej się z wierzeń słowiańskich obyczajowości, podjął próbę zasymilowania święta z obrzędowością chrześcijańską co przeistoczyło się w obrzędy wigilii św. Jana potoczne zwaną nocą świętojańską przypadającą nocą z 23 na 24 czerwca. Na południu Polski, Podkarpaciu i Śląsku uroczystość o podobnym charakterze nazywa się sobótką a na Warmii i Mazurach palinocką. Natomiast nazwa Noc Kupały lub Kupalnocka utrwaliła się w tradycji Mazowsza i Podlasia.

Pozdrawiam Jerzy Niewęgłowski

Do Redakcji gazetki Nasz Głos

Rozmowa z panią Janiną Frąckiewicz, najstarszą członkinią Koła Nr 1 i Klubu Seniora PODGRODZIE

- Janeczko jesteś historią naszych czasów. Tej historii nikt już nie upiększy i nie zmieni. Jak dawno się urodziłaś ?

- Urodziłam się w 1925 r. Wychowywała mnie Babcia, bo mama zmarła przy porodzie.

- **Gdzie spędziłaś dzieciństwo?** - To były ciężkie czasy, kiedy rarytasem była kromka chleba. Jako dziecko pracowałam w polu. Babcia, którą nazywałam Mamą kochałą mnie i była najlepszą Matką na świecie, - **Co było dalej?** - Gdy miałam 15 lat Niemcy wywieźli mnie do Niemiec na roboty. Pracowałam u bauera w SZTARHOW. Było mi tam źle - uciekłam. Spałam w polu, za poduszkę miałam kamień pod głową, który wtedy był taki miękki. - **I co dalej?** - Koniec wojny zastał mnie we wsi Stawek. Tęskniłam za domem, za Polską, i w 1945 roku wróciłam. Wszystko było zniszczone. Za chlebem przyjechałam do Warszawy. Było ciężko, bardzo ciężko. Tu w 1947 roku zapoznałam męża. Jestem matką trojga dzieci. Kiedy zaczęto budować Trasę Toruńską rozwalono nasz dom i w 1975 r dostaliśmy mieszkanie w bloku. Dzieci były już dorosłe.Też dostały mieszkania. Pracowałąm w Polfie, a w 1982 r przeszłąm na emeryturę. Dziś mam 92 lata. Od zawsze jestem członkiem Polskiego Związku Emerytów i Rencistów Koła nr 1 i Klubu Seniora Podgrodzie. Jestem podopieczną ZBOWiD.

- Janeczko, w Tobie tyle życia i energii ? - Tak, choć dużo przeszłam złego życia. Lubię tańczyć, śpiewać. Mam dużo przyjaciół i ciebie Przyjaciółko Halinko. Ty mnie też pomagałaś w życiu .

Janeczko wszyscy Cię lubią i podziwiają - Trzeba żyć aktywnie, żeby nie dać się starości.

Życzymy Ci Janeczko dużo zdrowia, tej codziennej aktywności, byś była zawsze z nami.

Rozmawiała H.Trybenek

POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

PZERI
ODDZIAŁ REJONOWY WARSZAWA TARGÓWEK

Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 3(79) Rok Jubileuszowy XV lecia czerwiec 2017 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Koleżanki i Koledzy ! Szanowni Państwo !

Kolejny egzemplarz gazetki Nasz Głos w roku jubileuszu 15-leciu wydawania zamierzamy przekazać przy okazji organizacji tradycyjnego - organizowanego w naszym Oddziale Rejonowym od wielu lat - spotkania z okazji tzw. Nocy Kupały – słowiańskiego święta związanego z letnim przesileniem Słońca, o którego genezie i tradycjach obchodów w Polsce i innych krajach napisałem w ub. roku. Oczywiście jako członkowie PZERiI wolelibyśmy żeby dzień ten był wolnym od pracy jak jest na Litwie od 2005 roku. Ale mimo nieco niższej rangi tego dnia w naszym kraju traktujemy to spotkanie jako dobrą zabawę, integrację naszego emeryckiego środowiska, okazję prezentacji naszego dorobku twórczego, artystycznego i osobistej aktywności oraz okazję do tzw. rozmów „na luzie", zarówno o naszych związkowych jak i osobistych sprawach.W naszym związkowym życiu rok 2017 jest szczególnie ważny, bo odbędziemy kampanię sprawozdawczo-wyborczą w kołach i wybierzemy delegatów na Zjazd Rejonowy. Uroczyście zamierzamy odnieść się do jubileuszu 15-lecia gazetki Nasz Głos. Zatem oprócz dobrej zabawy mamy także okazję rozmawiać o sprawach ważnych. Wykorzystanie tej okazji zarówno do dobrej zabawy jak i okazji rozmów o sprawach ważnych i poważnych pozostawiamy Wam Koleżanki i Koledzy. Tradycyjnie liczymy na udział Gości, którzy od lat wspierają naszą działalność i pomagają nam jej ubogacaniu. Tak jak latach poprzednich w imieniu Prezydium naszego Oddziału Rejonowego bardzo serdecznie dziękuję Wszystkim podmiotom i osobom, a szczególnie władzom samorządowym naszej Dzielnicy za wsparcie organizacji tegorocznego spotkania, bez którego byłoby nam trudno zapewnić jego rozmiary i wystawność. W imieniu Prezydium O.R. i własnym życzę Wszystkim Państwu dobrej zabawy „Kupałowej" – 2017.

Przewodniczący Zarządu Oddziału Warszawa Targówek

Witold Harasim

Pocztówka z wakacji

Wypoczywamy nad morzem
w górach i w ogrodzie
Nad rzeką, jeziorem, w parku
i drzew cienistym chłodzie

Jezeli będziemy wypoczywać
nawet na końcu świata
- wszystkim Państwu życzymy
zdrowia i goracego lata

Czy grać będzie morska fala
czy będą szumiały trzciny
poddajmy się słońcu
niechaj opala i cieszmy się
bez przyczyny

Kiedy ogarnie nas błogie lenistwo
i czas spędzamy wesoło
- wspomnijmy ciepło emerytów
i swoje związkowe koło.

Walentyna Harasimczuk
lipiec 2008 r.

9 maja br. Zakład Ubezpieczeń Społecznych i Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów zawarły porozumienie o współpracy edukacyjnej. Porozumienie sygnowały prof. Gertruda Uścińska, Prezes ZUS i dr Elżbieta Ostrowska, Przewodnicząca PZERiI. Porozumienie przewiduje popularyzację wiedzy o ubezpieczeniach społecznych wśród emerytów i rencistów poprzez edukację finansową i porady ekspertów

Senne marzenia

Za oknami nastał mrok
i wiatr za drzwiami śpiewa
w gniazdach małe ptaki śpią
zaczęła się ulewa

Puk, puk, kropla za kroplą
synfonię rozpoczyna
najpierw jak flet leciutko
potem orkiestra grać zaczyna

Usiadłam w bujanym fotelu
i rozmarzyłam się sennie.
Wiatr o szyby stuka
a mnie tak przyjemnie

Zapalam w mosiężnym lichtarzu
trzy kolorowe świece
Biała, zielona, czerwona
nadzieją z miłościa wypalona

W cieniach rzucanych na ścianę
tworzą się dziwne zjawiska
Choć wiatr dawno ucichł
i już o szyby nie ciska

Pojawia się kwiat paproci
i czterolistna koniczyna.
W marzeniach sennych refleksja
NOWE ŻYCIE SIĘ ZACZYNA

Urszula Kociołek Brandys

Tradycyjny Turniej Rycerski Bródno 2017 zgromadził wielu widzów, wśród których przewijali się nasi seniorzy

W dniu 27 maja 2017r. odbyła się kolejna edycja Festiwalu "Korzenie Europy", poświęcona kulturom etnicznym Polski i Europy. Impreza została zorganizowana przez Urząd Dzielnicy Targówek oraz Dom Kultury ŚWIT. W koncercie wystąpił zespół "Odpoczno" z Opoczna, Kapela Bieniek & Wojciechowski & Lipski z Opoczna, Kapela Maliszów z Męciny Małej - Beskid Niski, Tomas Kocko Orchester z z Czech - Moraw, zespół "Zoord z Budapesztu. W dalszej części koncertu wystąpił zespół "GAGA/Zielone Żabki z Jaworu, LSM Sound System, a na zakończenie zespół VAVAMUFFIN z Warszawy. Poza sceną prezentowały się różnego rodzaju kramy i namioty organizatorów imprezy a nad bezpieczeństwem zebranych czuwały służby medyczne. Można było skosztować dań regionalnych a nawet się ubrać. Nie zapomniano o najmłodszych. Były kramy z zabawkami,lodami i cukrową watą a na tyłach parku rozlokowało się wesołe miasteczko z dmuchanymi zamkami, karuzelą, elektrycznymi samochodami i trampolinami. Nie zabrakło również wśród zebranych naszych seniorów oraz przedstawicieli organizatorów. Przy pięknej i słonecznej pogodzie można było przyjemnie spędzić czas.

Jerzy Niewęgłowski

DZIEŃ MATKI

W Polsce obchodzony 26 maja, w najpiękniejszym chyba miesiącu, pachnącym i kolorowym. Na świecie zaś, obchodzone jest w innych terminach. Np. w Indonezji 22 grudnia, 21 marca, w wielu krajach arabskich a w Mongolii bardzo praktycznie 1 czerwca razem z Dniem Dziecka. Niemcy, Czesi, Amerykanie, i Chińczycy obchodzą w drugą niedzielę maja. W wielu krajach, np.byłego Związku Radzieckiego 8 marca razem z Dniem Kobiet.W Polsce obchodzono je po raz pierwszy w 1914 roku. To tyle ciekawostek.

W kole nr 2 to święto obchodziliśmy 23 maja, był to czwarty wtorek miesiąca (kolejny w miesiącu cykliczny dzień spotkań). Wiersze, piosenki poświęcone mamom wzruszały i przywoływały wspomnienia. Oprawę muzyczną spotkania przygotowała Ala Michlewicz.

Na spotkaniu chwilę poświęciliśmy Zbigniewowi Wodeckiemu. Poprzedniego dnia dotarła wiadomość o Jego śmierci. Był bożyszczem Polaków. Miał na swoim koncie hity „Zacznij od Bacha" czy „Pszczółka Maja" „Rzuć wszystko co złe" „Lubię wracać, tam gdzie byłem". O tym wspaniałym artyście - piosenkarzu, wirtuozie skrzypiec i nade wszystko kochającym trąbkę swój wiersz przeczytała A Caban.

O spotkaniu w Kole nr 2 opowiedziała Danuta Ziębińska

MATKA

Jest z nami tak blisko
Pochyla się nad kołyską
Przytulić tak czule umie
Znajdzie cię nawet w tłumie

Ma serce pełne miłości,
mądrości i cierpliwości
To matka jakże nam droga,
każdemu dana od Boga

Danuta Ziębińska

Boję się latać samolotami.
- A ja pociągami...
- Pociągami się boisz? Czemu?
- No wyobraź sobie tylko - taki latający pociąg. Straszne!

Nr 3(79) Jubileusz XV lecia Bezpłatna czerwiec 2017 r.

Moje 19 lat w związku emerytów

Wspomnieniami podzielił się Ireneusz Pietruszczyński z Koła nr 1

Moja praca w związku emerytów zaczęła się w 1998 roku w sekcji kultury i wypoczynku. To już minęło 19 lat – ciekawe kiedy to przeleciało?
Zaczęliśmy spotkania, ogniska, wycieczki. Było tych wycieczek dużo. Przygotowywałem trasę, informacje o zwiedzanych obiektach, a także o mijanych po drodze miejscach. Na postojach czuwałem, aby wszyscy pojechali dalej.
Ze wszystkich wyjazdów szczególnie zapamiętałem dwa.

Pierwszy wyjazd był na ziemię kielecką do Parku Jurajskiego. Po drodze zwiedziliśmy liczącą 5 tysięcy lat kopalnię krzemienia pasiastego w Krzemionkach Opatowskich. W Bałtowie przywitały nas prehistoryczne stwory. 50 naturalnej wielkości dinozaurów wywoływało lekki dreszczyk, szczególnie gdy stanęło się przy wysokim na 6 i długim na 13 metrów tyranozaurze – największym drapieżniku tamtych czasów. Wówczas była to jedyna w Polsce wystawa dinozaurów.

Druga ciekawa wycieczka prowadziła do Elbląga. Po drodze zwiedziliśmy w Nidzicy gotycki zamek krzyżacki z XIV wieku. Przenocowaliśmy w Ostródzie, skąd rano wypłynęliśmy „Pingwinem" do Elbląga. Kanał Elbląski to unikat na skalę światową. Cała trasa z Ostródy do Elbląga to 81 km, a różnica wzniesień na trasie to 100 m. Żeby pokonać tą różnicę wybudowano 5 pochylni. Statek wpływa na tzw „łoże", na którym jest transportowany na wyższy poziom wody. Patrząc z pokładu ma się wrażenie, że płynie się po trawie. W czasie całego rejsu towarzyszyło nam błękitne niebo i złote słońce. Wspaniałe humory podtrzymał typowy wycieczkowy obiad: pomidorowa i kurczak z ziemniakami, a towarzyszące nam mewy zajadały się rzucanymi kawałkami chleba. Na horyzoncie ukazała się 96-cio metrowa wieża Kościoła Św. Mikołaja. To był znak, że dopłynęliśmy do Elbląga, skąd wyruszyliśmy do Warszawy. W drodze powrotnej, poza muzyką z kaset, dostępny był mikrofon dla tych wszystkich, którzy chcieli zaśpiewać lub opowiedzieć coś wesołego. Prowadziłem wiele wycieczek autokarowych z różnych klubów - „Relax", „Jowisz", „Polfa", a nawet z Kościoła Św. Floriana. Byłem też organizatorem wycieczek zagranicznych, np. do dawnej Czechosłowacji czy NRD.

Ale nie tylko wycieczki autokarowe były moim celem. Zachęcałem naszych emerytów do spacerów, a także do zwiedzania miasta. Zapoczątkowałem akcję „Spacerki po Warszawie". W trakcie tych „spacerków" zwiedzaliśmy różne obiekty zabytkowe jak Stare i Nowe Miasto, Zamek Królewski, Pałac Ujazdowski, Łazienki Królewskie, a także nowsze jak Sejm i Senat, Muzeum Powstania Warszawskiego, VIETNAM – Ośrodek Kultury Dalekiego Wschodu oraz wiele innych.

Niektóre „spacerki" powtarzały się, bo przybywali nowi emeryci, którzy chcieli oglądać te ciekawe miejsca. Z każdej prowadzonej przeze mnie imprezy pisałem sprawozdania, które często były wykorzystywane w gazetce „Nasz Głos".

Tak minęło niezauważalnie wiele radosnych lat pracy w związku emerytów. A wszystko to sprawili ludzie ciekawi nowych i starych miejsc.

To migawki z pikniku Koła nr 10, jaki się odbył w uroczym parku przy DK Świt