

Obrazki z życia seniorów



Dzięki pomocy Biblioteki nr 1 związkowcy uczestniczą w kursie komputerowym i wielu spotkaniach kulturalnych. Podpisano stosowne porozumienie. Oddział Okręgowy zaprosił seniorów do ZUSu na konsultacje dotyczące rent i emerytur. Bardzo ciekawe i pożyteczne spotkanie. Zarząd Oddziału brał aktywny udział w Europejskim Dniu Wolontariatu. Dla wyróżniających się w pracy członków Związku Zarząd zorganizował 2 dniową wycieczkę do Poznania i okolic, a na zaproszenie Klubu Seniora z Czosnowa uczestniczył w imprezie "pożegnanie lata". Kontynuowana jest akcja rodziaku żywności. Poszczególne koła organizują wycieczki, ogniska, spotkania imieninowe. Nie zapominają również o integracji środowiska seniorskiego, czego przykładem jest udział w Pikniku Rodzinnym na Targówku czy Jarmarku Kreatywności w Ogrodzie Saskim 2 X. A przed nami wycieczki do Serocznyna i Łowicza oraz Senioralia 23 X 2011.



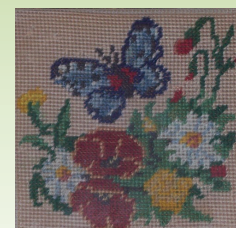
Kalendarium O/R Warszawa Targówek

- 08 09 - Europejski Dzień Wolontariatu
- 05 09 - początek kursu komputerowego
- 13 09 - poranek poetycki w Kole nr 2
- 14 09 - spotkanie imieninowe w "6"
- 21 09 - spotkanie z adwokatem
- 22 09 - wycieczka koła nr 15
- 29 09 - zebranie plenarne Zarządu O/R
- 01 10 - ognisko Koła nr 15 w PGR
- 01 10 - Piknik rodzinny na Targówku
- 02 10 - Piknik w Ogrodzie Saskim
- 04 10 - ognisko z okazji Dnia Seniora/
- 05 10 - Rozpoczęcie roku w UTW ŚWIT
- 7-8 10 - Wycieczka aktywu do Poznania
- 09 10 - Pożegnanie lata w Czosnowie
- 11 10 - Poranek śpiewnopoetycki w "2"
- 12 10 Spotkanie z pracownikami ZUS
- 14 10 reaktywacja zespołu medialnego
- 19 10 - Spotkanie Prezydium Zarządu O/R z Przewodniczącymi Kół
- 21 10 - wycieczka Koła nr 5 Serocznyn
- 22 10 - wycieczka Koła nr 15 Łowicz
- 8 11 - poranek poetycki w Kole nr 2
- 17 11 - Dzień Seniora w DK ŚWIT
- 9 12 spotkanie wigilijne Zarządu -Lira
- 14 12 spotkanie świąteczne Koła nr 2
- **grudzień - w naszych kołach okres spotkań świątecznonoworocznych**

O/R Targówek przyjazny poezji

Ostatnie spotkanie

Spotkała sarna głodnego wilka
Mój drogi wilku, mój miły panie
- potem dodała słoweczek kilka
- Chcę cię zaprosić dziś na spotkanie



hafty Waławy Kuczewskiej

Przyszedł na ucztę
z miną niewinną
Zjadł bardzo smacznie ...
... Sarnę gościnną.

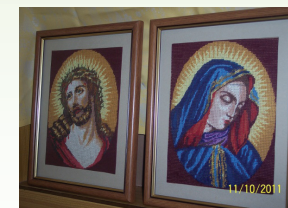
Jan Kulik

Fraszka

Gdyby powstał Piast
Kołodziej
nigdy by nie uwierzył
jakim autem jeździ

Jan Kulik

złodziej mal. B. Gutowska



Gazetkę "Nasz Głos" opracowuje Zespół Medialny Zarządu O/ Rejonowego W-wa Targówek, nakład: 2 tys. egz. dzięki Drukarni „SEMAFIC” Sp z o.o.

Prezydium i Sekretariat Zarządu O/ Rejonowego W-wa Targówek,
03-254 Warszawa, ul. Turmoncka 10, tel. 22 811-49-48
przyjmuje we wtorki i czwartki w godzinach: 11:00-14:00,

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nasz Głos

Nr 6(49) Rok X Bezpłata listopad/grudzień 2011 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



Grupa poetycka w Bibliotece nr 1

Porównanie

Są bogacze, forszę mają
I na plaże w ciepłe lato
Za granicę wyjeżdżają
Przecież stać bogacza na to

Mają wille, piękne domy
Otoczają ich kobiety
Bardzo szybkie samochody
A biedaczek nie - niestety!!!

Z niskiej renty się nie cieszy
Tyle jego co pomarzy
ta jałmużna tylko śmieszy
myśl o cudnej, białej plaży.

Nie skorzysta on z wycieczki
Wspomni tylko piękne morze
Łzy wyciśnie do chusteczki
Bogacz jemu nie pomoże

Na bogacza on nie liczy
Wspomnieniami się zachwycą
bo wychłapie się w miednicy
I tu właśnie jest różnica

Jan Kulik

Rok 2011 – rok działania Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek w kryzysie?

Nasz Oddział liczący 1626 członków emerytów i osób niepełnosprawnych zorganizowanych w 12 kołach działających we wszystkich osiedlach Dzielnicy Targówek, został praktycznie pozbawiony wsparcia ze strony Władz, Administracji Państwowej i Miasta Warszawy. Dodatkowo nasze środowisko jest dyskryminowane na wszystkich polach godnego życia, obciąża się nas - emerytów i osoby niepełnosprawne coraz nowymi podatkami lub zwiększając dotychczasowe. Wywołuje to lawinę podwyżek, od podwyżek czynszów, poprzez żywność, usługi i leki a emerytury i renty pozostają na poziomie niezmiennym. Rządzący odpowiadają nam, że mieliśmy waloryzację w marcu ale nie mówią co zrobiła podwyżka WAT-u, itd. itd. Nie mówiąc już o wielomiesięcznych kolejkach do lekarzy czy na rehabilitację.

(...)Realizowana jest dalej akcja żywnościowa we współpracy z Fundacją Bank Żywności SOS dla 800 osób. We wrześniu Prezydium zorganizowało dwie niezwykle prezentacje naszej działalności. Na zaproszenie Centrum Inicjatyw Senioralnych z Poznania, które zorganizowało przy pomocy Ministerstwa w Warszawie w ramach obchodów Europejskiego Roku Wolontariatu, namiot przed głównym wejściem do Pałacu Kultury dla prezentacji organizacji działających na zasadach wolontariatu. Namiot działał dwa tygodnie, w dniu 8 września był Dzień Seniorów i Oddział nasz jako jedyny ze Związku i naszej Dzielnicy prezentował swe działania na rzecz środowiska emerycko - inwalidzkiego Dzielnicy Targówek. Nasze stoisko ze scenariuszem Prezydium, gazetką i prezentacją komputerową wzbudzało duże zainteresowanie. Odbyło się to jak zwykle przy zabezpieczeniu technicznym i programowym przez Przewodniczącego Oddziału, w postaci prywatnego samochodu, komputera, rzutnika itd.

(...) Podczas konferencji prasowej na temat „Czy Polska jest przygotowana na Rok Seniora 2012” Przewodniczący O/R na zakończenie swego przemówienia zaznaczył, że Uniwersytety III wieku, i organizowane pikniki oraz Senioralia nie ułatwiają spraw podstawowych, a są tylko przykrywką medialną, że coś się robi dla seniorów i osób niepełnosprawnych, bo przecież brak jest rozwiązań systemowych.

(...)Na początku spotkania Zarządu 29 09 odbyło się uroczyste podpisanie Porozumienia o współpracy pomiędzy Biblioteką nr 1 Dzielnicy Targówek a Zarządem Oddziału Rejonowego. Porozumienie podpisali Pani Dyrektor Danuta Jankowska i Przewodniczący Oddziału inż. Remigiusz Sikora.

Pełny tekst artykułu czytelnicy odnajdą na stronie www.pzeri-targowek.pl
z dnia 25 października 2011



Pojutrze

Drobne krople jak łzy skapywały z nieba,
z każdą chwilą wiatr wzmagął, zaczęła się ulewa.
Oberwała się chmura, zalało studzienki,
Woda spływa do mieszkania, co robić?
Boże Wielki!

I znów kaskada wody naciera na mury,
w ziemi robią się wyrwy, w jezdni wielkie dziury,
już podmyło mosty, nie jeżdżą koleje,
świat śledzi wydarzenia, wszędzie źle się dzieje.

Na ulicach łódki, pontony, kajaki,
Ludzie wyciągają schowane gumki,
Ratują co mogąbędą spali w szkole,
ich dom się rozleciał, budowany w mozole.
Niejednemu, dziś, wczoraj, łza z oczu polecie,
Jak sobie damy radę?., pytają wciąż dzieci.

Rząd wysuptał grosze, PZU nie płaci,
czekają na uchwałę, któż się tu wzbogaci?

Lato, jesień przeszła, już nastąpi zima,
a ja swego domu, nadal, ciągle nie mam.
Jestem jak wędrowiec, żebrak, co wciąż czeka,
na własne mieszkanie i odszkodowanie.

Ale czy w tym państwie, ktoś taki się liczy?.,
może z Panów Posłów, ktoś mój ból wykrzyczy!
Nadzieja matką głupich, lecz kocha swe dzieci,
wierzę , że i dla mnie słońeczko zaświeci.

Urszula Brandys

Radosnych i zdrowych Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku 2012
przeżywanego w gronie przyjaciół ,
w atmosferze miłości i zgody
Członkom Związku PZERiI i wszystkim
Seniorom, Sponsorom i Instytucjom współpracującym
oraz Czytelnikom Naszego Głosu

ż y c z y

Zarząd Oddziału Rejonowego
Warszawa Targówek



Jak zapewnić sobie dobrą starość?

nadesłała A. P.

Wybacжай sobie i innym; nie ma co roztrząsać niewykorzystanych szans, lecz być wdzięcznym za każdą obecną chwilę.

Koncentruj się na tym, co masz i możesz. Przyjmuj świat pogodnie z mądrym dystansem.

Akceptuj odmienność nie zamykając się w swoich poglądach.
Mądrość nie zawsze przychodzi sama z wiekiem. Warto nadal się uczyć - również od młodych.

Dbaj przez całe życie o dobre relacje z bliskimi. Oni też lubią być potrzebni i pomocni. Ponieważ "każdy nie ma dziś czasu" wnuki będą chętnie łgnąć do ciebie, a dla dorosłych dzieci będziesz cennym wsparciem. Szanuj przyjaciół, znajomych i sąsiadów a samotność będzie ci obca.

Nie skarż się na choroby, mimo, że cię doświadczają.

Dbaj o siebie, uprawiaj gimnastykę, jogę, spaceruj i wycieczki.
Bądź zaradna/y. Są tacy co pracują do późnego wieku, bo lubią swoją pracę. Inni na emeryturze pielęgnują swoje hobby lub odkrywają zupełnie nowe pasje i talenty.

Nigdy za późno aby poczuć się szczęśliwym.

Dostosuj pragnienia do wieku i możliwości.

Pamiętaj!!!

Starsi ludzie często potrafią mądrze mówić, ale i milczeć.

OD REDAKCJI:

W gazetce mogą się ukazywać tylko te wiadomości jakie dotrą do redakcji. Zainteresowani przedstawieniem swojej działalności mogą przysłać informacje na adres: naszglos@onet.eu lub pozostawić w lokalu Zarządu najlepiej w formie elektronicznej. Red.

UŚMIECHNIJ SIĘ:

Dorastająca córka pyta matkę:

- Mamusiu, co się dzieje z tym miodem z miodowego miesiąca?

- Wsiąka w męża i tak powstaje stary piernik.



Senior na plusie

Pamięć w starszym wieku często szwankuje. Trzeba ją ćwiczyć do późnych lat. Dla podtrzymania kondycji umysłu służą kontakty z innymi ludźmi. Dlatego wiele uwagi poświęcamy na życie towarzyskie. Warto w starszym wieku pielęgnować dawne przyjaźnie.

Korzystnie wpływa to na psychikę i sprawność fizyczną seniorów. Dobrym miejscem spotkań są nasze koła. Członkowie Związku nie są w nich samotni. Uczestniczą w różnych imprezach i turnusach rehabilitacyjnych, wycieczkach krajoznawczych.

Senior nie może być sam. Powinien otworzyć się na świat i ludzi, znaleźć bratnie grono i żyć jak dawniej.

Eryka Jasińska

KOŁO 11

Pomimo zapewnień ADM nasze kłopoty lokalowe po wakacjach, wcale się nie skończyły. Od lipca zostaliśmy pozbawieni lokalu i nasza działalność została częściowo zawieszona. Mimo wszystko nie opadły nam ręce, i dzięki aktywności wszystkich członków staramy się szukać nowego lokalu, na spotkania i do dalszego działania naszego koła. Tymczasowo korzystamy z sali konferencyjnej w ADM, ale to nie jest to. Wszyscy żałują, atmosfery jaka była w klubie RAZEM, twierdzą, że tam byliśmy jak w dużej

rodzinie.

Mamy umówione spotkania na rozmowy w kilku miejscach i to nam dodaje optymizmu, że znajdzie się jakieś miejsce dla nas. Na razie korzystamy, z uprzejmości koleżanek innych kół. Nasi członkowie byli na wycieczce w Mszczonowie, wzięliśmy udział w ognisku z kołem nr 15. Utrzymujemy ścisły kontakt z Zarządem, korzystamy z biletów do teatrów i innych proponowanych ofert.

Pozdrawiamy patrząc optymistycznie
- członkowie koła nr 11 *Barbara Saplina*



Z archiwów kol. Walentyny Harasimczuk

Pani Halina Oleksiak - do PZERI należy od chwili powołania na Bródnie Koła nr 11. Z wielkim oddaniem i zapałem pracuje dla Związku. Zorganizowała w 2006 r. udany wypoczynek w Łebie.

Jeszcze przed podziałem na koła terenowe i w okresie późniejszym współpracowała z Komisją Kultury przy organizowaniu licznych wycieczek do Kampinosu, Powsina, spotkań w typy „powitanie wiosny”, „pożegnanie lata” Choszczówce.

W Kole nr 2 organizowała wycieczki turystyczno - krajoznawcze z uwzględnieniem miejsc historycznych, pamięci narodowej i kultu religijnego. Od lat przewodniczy Komisji Socjalnej Oddziału Rejonowego równocześnie pełniąc funkcję członka Zarządu Oddziału. Współorganizowała w nim spotkania wigilijne, wielkanocne i Dzień Inwalidy. Mimo wieku jest stale aktywna. Od roku 2000 organizowała skuteczną akcją pomocową „Pomocna Dłoń - Oddam Potrzebuję” oraz dostawy produktów z Banku Żywności. Zgromadziła wokół siebie ludzi dobrej woli, którzy nie szczędząc wysiłku i czasu organizują transport żywności, rozładunek i jej rozdzielanie. Łączny ciężar rozdzielonej żywności liczony jest w setkach ton.

Pani Halina należy do twórców związkowych. Wykonuje artystyczne hafty - obrusy, serwety, serwetki, kołnierzyki i inne dekoracyjne detale - prezentowane i podziwiane na wystawach prac artystycznych w Ratuszu, Domach Kultury i Klubach. Jest wzorem cierpliwości, wytrwałości i uporczywości oraz skarbnicą doświadczeń, nauczycielem dla nowych członków. Należy do Koła nr 2.

SAGA ZESPOŁU REDAKCYJNEGO NASZ GŁOS

W roku 2002, kiedy na Targówku tworzyły się kolejne Koła Terenowe, zaistniała potrzeba większej komunikacji pomiędzy Kołami a Zarządem. To miejsce miała wypełniać gazетка Zarządu Oddziału. Pierwszy numer „*Naszego Głosu*” ukazał się **1 października 2002 r.** w nakładzie 200 egzemplarzy, wydrukowany przy pomocy Urzędu Gminy Targówek. W redagowaniu pierwszych numerów brali udział obok inicjatora Przewodniczącego R. Sikory kol.

Walentyna Harasimczuk, Ireneusz Pietruszczyński, a później dołączyła Danuta Sikora, która od czerwca 2007 r. - po odejściu ze względów rodzinnych kol. W.H. / ostatni zred. nr "N.Gł" 3/25/2007/ - sama zajęła się trudną pracą łamania i układania stron.

Nad całością czuwał, nie zawsze po myśli redagujących, Pan Przewodniczący Remigiusz Sikora, sprawując równocześnie rolę cenzora i korektora. W początkowym okresie gazетка drukowana była przez Zarząd Gminy Targówek, później, dzięki pomocy kol. Marii Pawłowskiej i Danuty Śmigielskiej w Wydawnictwie "Agora". Do chwili obecnej gazetekę, za staraniem kol. Jerzego Pecury, drukuje się w Drukarni "SEMAFIC".

Dziękujemy naszym drukarzom za pomoc.

Od czerwca 2008 r. odpowiedzialność za przygotowanie gazетки NASZ GŁOS przyjął kol. Marek czyli Mieczysław Zakrzewski. Zmieniła się szata graficzna, układ i styl. Gazетка stała się kolorowa, bardziej nowoczesna. Zamieszcza zdjęcia z naszych imprez, porusza tematy społeczne środowiska seniorów. Powiększa się grono współpracowników. *tekst powstał na podstawie zapisów kol. Walentyny Harasimczuk*



Ciekawą wycieczkę do Nieborowa, Arkadii, Mauzyc, Łowicza i Sromowa 22 X zorganizowało **Koło 15**. Poznaliśmy historię rodu Radziwiłłów zwiedziliśmy piękny park, manufakturę porcelany, zabytki Łowicza, skansen zabudowań w Mauzycach oraz muzeum sztuki ludowej w Sromowie. Pełni wrażeń przeżytych emocji wróciliśmy do domu.



Koło nr 5 zorganizowało 21 X udaną wycieczkę do Sero-czyna. Było wiele atrakcji jak np. pieczenie sękacza, smakowanie miodu i regionalnych wędlin. Można było jeszcze skosztować szarlotki i podlaskiej babki ziemniaczanej, tzw. blaszaka. Po obiedzie zwiedzanie sanktuarium Matki Bożej Pocieszenia z połowy XVI wieku. Szykujemy się w styczniu na wycieczkę do Mszczonowa na baseny termalne.

