



# Z prac Prezydium

Prezydium Zarządu podjęło współpracę z Grupą Bułgarską mieszkającą w Polsce i Klubem Seniora w Sofii. Prezydium otrzymało List Intencyjny w tej sprawie i stara się w Zarządzie Głównym o zezwolenie na współ-

stępny Praskiego Klubu Seniora "Praskie Małmazje". Niespodzianką dla wszystkich był fakt, że jedna z solistek zespołu obchodziła 93 urodziny. Wszyscy odśpiewali Jej100, a nawet 200 lat. Następna niespodzianka to wrę-



pracę zagraniczną. Dnia 07.03 2012 w Bibliotece przy ul. św. Wincentego 85 odbył się Wernisaż Bułgarsko-Polskich prac artystycznych. Były to makatki kuchenne krajów bałkańskich i polskich oraz obrazy i poduszki naszych Pań z zespołu plastycznego. To kolejna impreza urządzona wspólnie z kolegami z Klubu Seniora w Sofii i O/R PZERI. Otwarcia dokonała Dyrektorka Biblioteki Pani Danuta Jankowska a słowo wstępne dotyczące wystawy i współpracy pomiędzy obiema organizacjami powiedzieli Przewodniczący Klubu Seniora w Sofii Pan Piotr Branekov i Przewodniczący O/R PZERI Remigiusz Sikora. Następnie spotkanie uprzyjemniły wy-

czanie „martiniczek” symbolizujących zwiastun wiosny. Jest to święto dnia wiosny obchodzone w Bułgarii 1.03 - troszkę wcześniej niż w Polsce „topienie marzanny” obchodzone tradycyjnie 21.03. Podziwiano makatki i obrazy (większość kol. Haliny Trybenek). Był też przedstawiciel prasy w osobie Pani redaktor Zofii Kochan, która skrzętnie robiła notatki podczas konwersacji ze swoimi rozmówcami. I tak kolejna Bułgarsko - Polska impreza minęła w przyjemnej atmosferze zacieśniając współpracę obu organizacji. Wystawę prac w Bibliotece przy ul. św. Wincentego 85 można oglądać do końca marca 2012r. O.K.

**Seniorzy z pewnością potrafią się bawić. Ich humoru, energii i zaangażowania nie sposób przeczyć. Tworzą chóry, zespoły kabaretowe, licznie**



**uczestniczą w spotkaniach w bibliotekach. Okres karnawału spowodował wysyp zabaw w kołach. Niektórzy skorzystali z zaproszenia Burmistrza Dzielnicy Pana Grzegorza Zawistowskiego do udziału w zabawie w Ratuszu a inni zorganizowali Walentynki w Kamieńczyku lub kołach.**



25 stycznia Kierownictwo Zarządu Głównego Związku poprosiło na spotkanie Przewodniczącego Zarządu Oddziału Rejonowego inż. Remigiusza Sikorę i Przewodniczącego Zarządu Oddziału Okręgowego Pana Janusza Czyżę, na którym otrzymali nagrody za rozwijanie i realizowanie działalności w zakresie kultury, wspierania artystycznych zainteresowań i propagowania medialnego Związku z pochwałą za 10 letnie wydawanie naszej gazetki



## Zaproszenia z Kół

- 19 05 – wycieczka do Sandomierza 1 dzień szczegóły w Kole nr 15
- 21 marca - wycieczka na baseny Kolo nr 5
- drugi wtorek m-ca spotkania klubowe w Kole nr 2 - śpiewy, konkursy, poezja

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,



# Nasz Głos

Nr 2(51) Rok X Bezpłatna marzec/kwiecień 2012 r.

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Rok 2012 został ogłoszony przez Parlament Europejski Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej.



## KOMUNIKAT dotyczący obchodów Światowego Dnia Inwalidy w roku 2012

Tradycyjnie, od blisko sześćdziesięciolecia Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów organizuje obchody Światowego Dnia Inwalidy. W roku 2012 obchody rozpoczną się w III-iej dekadzie miesiąca marca pod hasłem:

### Wspierajmy osoby niepełnosprawne w pełnieniu ról społecznych i gospodarczych.

Wiele się mówi i pisze o osobach niepełnosprawnych, które chcą się czuć i funkcjonować w codziennym życiu jak ludzie zdrowi. Borykają się z trudną rzeczywistością i nie potrzebują nadmiaru wyobraźni by zrozumieć, że bez naszej pomocy, nie łatwo im być równorzędnymi partnerami.

Obchody to nie tylko imprezy okolicznościowe lecz także wyzwania wymagające zaangażowania wielu podmiotów, działań instytucjonalnych i bliskiego otoczenia w przełamywaniu barier uniemożliwiających osobom niepełnosprawnym pełnienie ról społecznych i gospodarczych. Potrzebne są systemowe rozwiązania, które zapewnią dostęp do usług, różnorodnego wsparcia, poprawią jakość życia a tym samym umożliwią większą aktywność w życiu społecznym. Nie jest to proces łatwy, gdyż zarówno ludziom zdrowym jak i niepełnosprawnym trudno jest pokonywać napotykaną bariery.

Nasza pomoc powinna prowadzić do tworzenia warunków, które pozwolą osobom niepełnosprawnym lepiej funkcjonować w środowisku społecznym i zawodowym, wyjść z marginesu życia społecznego, rozbudzić świadomość, że mają równe prawa chociaż, odmienne psychofizyczne możliwości.

Niepełnosprawnym należy dać szansę wyjścia z domu, uzyskania wiedzy, nawiązania nowych kontaktów, podjęcia pracy dającej niezależność materialną, umożliwić skuteczny dostęp do poradnictwa i szkolenia zawodowego. Potrzebny jest rozwój ośrodków doradztwa metodologicznego, świadczących pomoc w przekwalifikowaniu zawodowym, znających potrzeby danego regionu. W oparciu o diagnozę lokalnego rynku pracy, rozeznania zapotrzebowania przedsiębiorców na pracowników w określonych zawodach powinny być przeprowadzane szkolenia, organizowane turnusy rehabilitacyjne i treningi pozwalające uzyskać lepsze kwalifikacje lub nowy zawód. Pomoc w tym zakresie powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb, w tym również ze względu na wiek i rodzaj niepełnosprawności.

Istotne znaczenie dla pełnienia ról społecznych i gospodarczych ma zdobycie niezależności osobistej przez osoby z ograniczoną zdolnością do samodzielnej egzystencji. Pomocą mógłby służyć asystent osobisty, tłumacz języka migowego czy przewodnik osoby niewidomej.

Nie mniej ważne jest wspieranie inicjatyw na rzecz samozatrudnienia i zakładania własnych firm, co jednak wymaga uruchomienia dodatkowych zachęt i ulg podatkowych.

Wspierajmy udział osób niepełnosprawnych w dialogu społecznym, umożliwiając wyrażanie opinii oraz nabywanie informacji o przysługujących prawach i sposobach ich egzekwowania.

Promujmy działania, które zachęcą osoby niepełnosprawne do czynnego uczestnictwa w życiu publicznym, na równych osadach z pozostałymi członkami naszego społeczeństwa.

Popierajmy ich własne inicjatywy podejmowane w celu poprawy sytuacji życiowej.



Przewodnicząca Elżbieta Arciszewska





## Nasi Przyjaciele, nas wspierający i Goście! Szanowne Koleżanki i Szanowni Koledzy!

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Wam dużo szczęścia, zdrowia, pomyślności oraz spokojnych i pogodnych dni.

Prezydium Zarządu  
Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek  
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów,

Do życzeń dołączamy piękny wiersz naszej Koleżanki

Z okazji Świąt Wielkanocnych w przyjaznej Związkowej Rodzinie zasiądźmy radości, życzliwi przy wspólnym stole.

Czas szybko przemija ulotnie i życie nie trwa wiecznie, podajmy więc sobie życzliwe dłonie, popatrzmy na siebie serdecznie.

Radości niechaj nie zmąci żadne zmartwienie, sprzeczka, życzymy wzajemnie abyśmy dotrwali do Stuletniego j a j e c z k a !

Autorka - Walentyna Harasimczuk Zabawa karnawałowa Koła nr 5

Warszawa, 10 marzec 2012r.

### OD REDAKCJI:

W gazecie mogą się ukazywać tylko te wiadomości jakie dotrą do redakcji. Zainteresowani przedstawieniem swojej działalności mogą przesyłać informacje na adres: [naszglos@onet.eu](mailto:naszglos@onet.eu) lub pozostawić w lokalu Zarządu najlepiej w formie elektronicznej. Red.

### UŚMIECHNIJ SIĘ:

- Mąż wpatruje się w świadectwo ślubu.
- Czego tam szukasz? - pyta żona.
- Terminu ważności



**Członkowie Komisji Socjalno-Bytowej** zwracają się do "ludzi dobrego serca", aby przynosili czystą odzież w dobrym stanie do punktu (magazynu) w piwnicy ul. Kondratowicza 25. Punkt jest zawsze czynny podczas wydawania paczek żywnościowych. Odzież tą przekazujemy osobom potrzebującym i będących w trudnych warunkach materialnych. Nasza akcja odbywa się pod hasłem „Oddam -Potrzebuję”. Prowadzimy ją już 10 lat i z pomocą mieszkańców będziemy prowadzić dalej.

Oprócz tego Komisja nasza zajmuje się zbieraniem korków plastikowych, które to pomogą zakupić wózek inwalidzki dla niepełnosprawnego dziecka.

Z góry serdecznie dziękujemy za poparcie naszej akcji.  
Komisja Socjalno-Bytowa



**Pani Danuta Śmigielska** - od 2002 do roku 2007 - czł. Zarządu O/Rej. i Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Osób Niepełnosprawnych. Była bardzo zaangażowana w organizację „Forum Zdrowia Ludzi III wieku” dla Gmin - Dzielnic Targówek i Białołęka. Na szeroką skalę organizuje dla członków Związku możliwości uzyskania grup inwalidzkich i dopłat do turnusów rehabilitacyjnych i organizatorką pierwszego turnusu. Włącza się do organizowania „Białych Niedzieli”, gimnastyki rehabilitacyjnej i ulgowych kart na pływanie dla setek osób. Prowadzi akcję informacyjną o bezpłatnych badaniach i szczepieniach. Opiekuje się osobiście ludźmi ciężko chorymi i samotnymi. Odwiedza w szpitalach i organizuje im pomoc z opieki społecznej. Pracę swoją wykonuje bez rozgłosu, skromna lecz skuteczna. Przyczyniła się do powstania Uniwersytetu III Wieku na Bródnie i jest od lat aktywną jego słuchaczką. Udzielała pomocy w drukowaniu pierwszych numerów gazetki „Nasz Głos”. Bardzo aktywnie współpracowała ze wszystkimi Komisjami w O/ Rej. Włączała się do pomocy w organizowaniu imprez plenerowych i spotkań. Aktywnie uczestniczy w życiu kulturalnym - odczyty, koncerty, teatr, kino, wystawy sztuki i malarstwa. Gościenna i koleżeńska. Kulturowe przyjaźnie z młodości w kulturalnym środowisku Miłośników Ziemi Łomżyńskiej. Ostatnio jest w Kole nr 3. W.H.

### PLAN DZIAŁANIA O/R na 2012 rok

- 31.12.2011- 1.01.2012r. Bal Sylwestrowy w Kamieńczuku
- 18-19 luty Bal karnawałowy „Ostatki” w Kamieńczuku
- 7 marzec Wernisaż Bułgarsko-Polski Biblioteka ul. Św. Wincentego 85
- 19 marzec Topienie Marzanny w Kamieńczuku
- 29 marzec Spotkanie Wielkanocne Zarządu O/R, SDK Lira
- 17 kwietnia Światowy Dzień Inwalidy O/R, DK Świt
- 30 kwietnia Sabat Czarownic w Kamieńczuku
- 30.04-3.05 4 dniowa Wycieczka krajoznawcza, baza noclegowa Kamieńczuk
- 16 maj Plenum O/R Biblioteka ul. Św. Wincentego 85
- 27 maj Festyn Targówka, Park Bródnowski (UDT)
- 2 czerwiec Festyn Bródnowski, Park Bródnowski
- 22 czerwiec Święto Kupały, w Kamieńczuku
- 19 wrzesień 10- lecie kół Bródnowskich, Ratusz
- 16 październik 10- lecie Gazety „Nasz Głos”, Ratusz
- 19 październik Plenum O/O, Sala Konfe. Ratusz
- 15 listopad Europejski Rok Seniora O/R, DK Świt
- 14 grudzień Wigilia Zarządu O/R, SDK „Lira”
- 31 grudzień Sylwester, w Kamieńczuku

### Dzień Trifona

W ramach porozumień Bułgarsko - Polskich zawartych pomiędzy Klubem Seniora w Sofi i naszym Oddziałem Rejonowym o wzajemnej współpracy pomię-



dy obiema organizacjami w dniu 9.02.2012r odbyło się kolejne spotkanie w kawiarni „Sen-Nonsensu”.

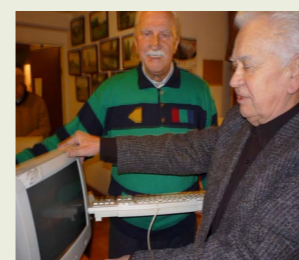
Było to spotkanie poświęcone Trifonowi /królowi wina/, które jest obchodzone w Bułgarii od 225 roku zawsze około 14 lutego. Dziś z biegiem lat zmodernizowane i połączone z Dniem Zakochanych. W dzień Trifona, kiedy mężczyźni idą do karczmy pić wino i przesiadują tam całe dni, kobiety nie mogą im zabronić. Jest to jedyny dzień w roku, kiedy mogą pić bez awantur.

Podczas spotkania z Panem Piotrem Branekov i z jego małżonką pokazano nam tradycje i rytuał jaki stosowany jest podczas obchodów Dnia Trifona i nie tylko.

Tegoroczny „Trifona” nie wybraliśmy ale degustacja wina i śpiewy były, małe przekąski również. W miłej atmosferze poznając obyczaje kolegów z nad Bałkanów czas minął szybko. Na zakończenie uczestnicy spotkania otrzymali od Pana Piotra miniaturowe krajki z wyhaftowanymi chorągiewkami Polski i Bułgarii z życzeniami zaciśnięcia współpracy między obydwojema krajami w Roku Seniora i do następnego spotkania. K.O

### W Oddziale rozwija się komputeryzacja.

Prezydium zorganizowało podstawowe szkolenie w zakresie obsługi komputerów i Internetu w Bibliotece Dzielnicy Targówek. Z tego szkolenia skorzystało już 73 naszych członków. Koło Nr. 4 odebrało już komputer - dla Koła 11 też już czeka zestaw. To już 4 koła 6, 3, 4, 11.



Dnia 2 lutego 2012 w Bibliotece przy ul. Wincentego 85 odbył się recital - występ naszej koleżanki z Koła nr 2 **Ani Caban**, która wspaniale śpiewała i deklamowała swoje utwory. Oglądaliśmy również jej piękne prace plastyczne.



