



21 stycznia Dzień Babci  
22 stycznia Dzień Dziadka

Piosenka na melodię  
„Zakochani są wśród nas”

Czytałam kiedyś artykuł pewnej psycholog, która nazwała babcię i dziadka „fontanną rodzinnej miłości”. Na pewno tak jest? To określenie, stało się dla mnie inspiracją do napisania być może trochę humorystycznego wierszyka poświęconego tej bezgranicznej i bezinteresownej miłości.

#### O Babci i Dziadku

Czasami planowo, czasami przypadkiem  
Zostajesz babcią lub dziadkiem  
Zmienia się wtedy twój status życiowy  
I ze szczęścia dostajesz zawrotu głowy  
Zaczynasz odwiedzać sklepy z zabawkami  
Rzadziej widzisz się z kolegami  
Odkładasz na bok swoje sprawy  
Organizujesz chętnie różne zabawy  
Czytasz książeczki, klocki układasz  
Śpiewasz, tańczysz, bajki opowiadasz  
Wychodzisz na piesze wycieczki  
Pomagasz nosić tornistry, woreczki  
Na spacerze kroczysz dumnie  
Dotrzymujesz kroku jak żołnierz w kolumnie  
Uczysz jazdy na rowerze, czytania, liczenia  
Ta mała istota, twoje życie zmienia  
Wszystko, co robisz to prawdziwa frajda dla ciebie  
Uśmiechasz się i czujesz jak „w siódmym niebie”  
I nie ważne czy planowo, czy przypadkiem  
Wspaniale jest być babcią lub dziadkiem

Danuta Ziębińska

#### "Starość jako zadanie na całe życie", czyli o względności pojęcia starości.

... Starość nie istnieje. Nie ma jej. Nie żartuję. Jak się okazuje, starość może być tylko indywidualną decyzją: jestem stary i teraz już będę tylko stary. Nie ma żadnych osobowościowych wzorców, które pozwalałyby wytyczyć granicę, za którą zaczyna się wiek, który moglibyśmy określić starością" - powiedziała pani profesor Popiołek.

... Każda osoba w późnej dorosłości jest "absolutnie niepowtarzalna, inna; i tak musi być traktowana".

... To jest ciągłość rozwoju. Człowiek rozwija pewne określone cechy i nie ma takiego punktu, w którym nagle dzieje się coś takiego, że należałoby kogoś koniecznie inaczej traktować - wyjaśniła.

... Badania pokazały, że aczkolwiek są pewni seniorzy, którzy rzeczywiście trochę wyłączają się z pewnych ról, to jednak **najszczęśliwsi są ci, którzy są aktywni**. Ci, którzy podejmują jakieś role, wchodzą w nowe role, podtrzymują swoje cechy osobowości, które rozwinęli w trakcie życia - powiedziała profesor.

... Każdy pracuje przez całe życie na to, jak ta późna dorosłość będzie wyglądała. Jednak istotą tego, co z nami się dzieje, jest miłość. Badacze mózgu potwierdzili to, co zawsze mówili poeci i filozofowie - gdy człowiek odczuwa miłość, w mózgu uruchamia się system nagrody, który wzmacnia energię człowieka, poprawia jego funkcjonowanie - powiedziała Popiołek.

Dodała, że chodzi nie tylko o miłość, rozumianą jako baza związku między ludźmi. "Mówię o tej miłości, która jest w nas, którą obdarzamy innych; o tym ogniu, który w nas płonie. Jeśli my kochamy, to ten ogień, ta energia w nas jest. I to jest najważniejsze" - podsumowała profesor.(PAP)

<http://odkrywey.pl/kat,111396,title,Prof-Popiolek-Starosc-nie-istnieje,wid,12784831,wiadomosc.html>

#### O „późnych debiutach”

W ubiegłym roku zaczęłam uczęszczać na warsztaty filmowe. Zajęcia teoretyczne odbywały się w D.K. „Świt”, a prowadzone były przez prezesa Stowarzyszenia Pracownia Filmowa „Cotopaxi” p. Łukasza Szewczyka. Powoli zapoznawałam się z zagadnieniami dotyczącymi konstrukcji filmu jak scenariusz, dźwięk, jakość obrazu, zasady kompozycji obrazu (symetria, przestrzeń), kadrowanie. Dziś te zagadnienia nie są już mi całkowicie obce. Zajęcia praktyczne m.in. posługiwanie się kamerą, rekorderem odbywały się w terenie, w grupach, pod czujnym okiem profesjonalnych opiekunów. W warsztatach montażowych nie uczestniczyłam, był to dla mnie zbyt wysoki stopień wtajemniczenia. W ramach zajęć zorganizowano nam treningi z komunikacji interpersonalnej i asertywności. Było to wspaniałe doświadczenie a także zdobycie praktycznej wiedzy. Zwieńczeniem zdobytej wiedzy i umiejętności było nakręcenie siedmioletniego filmu. Moja grupa zrealizowała film pt. „Czy to bajecznie proste?” w oparciu o fabułę bajki „Królewna Śnieżka”, w którą zostało wplecione przesłanie - współpraca pokoleniowa. Pokaz filmów a także wręczanie statuetek odbył się w kinie Muranów 22 grudnia 2015 r. Realizacja filmu dostarczyła mi wielu przeżyć, satysfakcji i była dla mnie wspaniałą przygodą. Zachęcam wszystkich do zdobywania nowych umiejętności i wiedzy. W naszym wieku też możemy w każdej dziedzinie wiedzy realizować się i debiutować, chociaż to będą „późne debiuty”.

D. Ziębińska

POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW



ODDZIAŁ REJONOWY  
WARSZAWA TARGÓWEK

e mail: [pzeri.targowek@o2.pl](mailto:pzeri.targowek@o2.pl)

# Nasz Głos

Nr 1(71)

Rok XIV

Bezpłatna

luty 2016 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



Zaczął się Nowy Rok ale dopiero teraz spadł śnieg. Szkoda, bo mnie święta zawsze kojarzyły się ze śniegiem. Najbardziej nastroj święt odczuwałam w dzieciństwie. Może dlatego, że nie musiałam nic robić a zostawały same przyjemności. Nie było prezentów od Mikołaja, bo nas było dużo ale za to ciasto drożdżowe rozplęwało się w ustach. Pewnie każdy powie, że u jego mamy było najlepsze ale ja mówię, że to mojego ojca było najlepsze. I zimy były niezapomniane. Przychodziłam z sanek po całym prawie dniu z mokrymi nogami i rękawiczkami ale rozgrzana i głodna. Na Sylwestra był u nas zwyczaj wychodzenia o północy z mieszkania z garnkami, patelniami i łyżkami, waliło się w nie co miało oznaczać, że żegnamy stary i witamy nowy rok. Nie było w całym bloku nikogo kto by w tym czasie już spał. Była pełna integracja z sąsiadami, jakby się teraz powiedziało.

W chwili obecnej największy hałas czynią ognie sztuczne bez umiaru wysyłane w niebo. Ja bawiłam się w klubie Junona, gdzie największą radością było towarzystwo koleżanek i kolegów z Koła nr 2. Bawiliśmy się świetnie co jest dowodem że nie jedzenie i picie czy muzyka jest najważniejsza ale ludzie. Odkąd przyszedłam do koła nigdy się nie nudzę i nawet przez chwilę nie pomyślałam, żeby odejść stamtąd. Poznałam mnóstwo ludzi i robię rzeczy, które mnie pobudzają jeszcze bardziej do działania. Chodzę też na wykłady do Świt na Uniwersytet III Wieku co uzupełnia moją wiedzę. Stąd też pobierałam nauki z pracowni filmowej Cotopaxi, gdzie inny rodzaj aktywności miałam, mianowicie kręciliśmy filmy. Niedawno były wyświetlane w kinie Muranów. Otrzymaliśmy też "Oskary" za udział w tym projekcie. Z ciekawością czekam co przyniesie rok 2016.

W dużej mierze zależy to ode mnie. Co trochę ilustruje wiersz J.W Goethe pt. "Pięć innych rzeczy", który jest jakby przesłaniem na Nowy Rok.

Co nam czas skracają - praca,  
Co się wlecze niesłuchanie - próżnowanie,  
Co gubi zawsze i wszędzie - jakość to będzie,  
Co nas od straty zaślania - szybkość działania,  
Co nam przynosi zaszczyty - hart niespożyty.

Z życzeniami dobrego Roku - Ala Michlewicz  
Warszawa 15 01 2016 r.

Drogie Koleżanki i Koledzy, Szanowni Państwo!!!. Rozpoczął się kolejny rok działalności naszego Oddziału Rejonowego. Na zebraniu Zarządu ocenimy miniony rok oraz przyjmujemy plan na 2016 rok. Rok 2015 to także pierwszy rok działalności naszej nowej „placówki” – Centrum Aktywności Seniorów przy ul. Św. Wincentego 85. Bardzo dziękujemy Szefowej Centrum Kol. Hani Sobótce i wszystkim, którzy Jej pomagali w tej pracy. Wyrażamy nadzieję, że działalność w Centrum w tym roku rozwinie się jeszcze bardziej. Ja osobiście dziękuję członkom Prezydium za pierwszy rok spokojnej pracy i koleżeńskiej atmosfery w naszej nowej siedzibie. Podziękowania za 2015 rok wspólnej pracy przekazujemy Przewodniczącym i zarządom kół, Przewodniczącym komisji i zespołów. Szczególne podziękowania dla Pani Haliny Oleksiak za kolejny rok prowadzenia magazynu z odzieżą. W imieniu Prezydium, Zarządu i wszystkich naszych członków przekazujemy podziękowania do Przewodniczącego Zarządu Okręgowego Pana Janusza Czyża za dobrą współpracę z „Okręgiem” i osobiście z Panem Prezesem. Dziękujemy Pani Przewodniczącej Zarządu Głównego dr Elżbiecie Ostrowskiej za troskę i życzliwość z jaką spotykaliśmy się w 2015 roku ze strony Zarządu Głównego. Tradycyjnie już bardzo dziękujemy wszystkim podmiotom i osobom z naszej Dzielnicy za życzliwość i wspieranie naszej działalności, a szczególnie: Radzie i Zarządowi Dzielnicy z Przewodniczącym Panem Krzysztofem Miszewskim i Burmistrzem Sławomirem Antonikiem, Zarządowi i Radzie Nadzorczej Spółdzielni Mieszkaniowej „Bródno” z Panem Prezesem Krzysztofem Szczerowskim i Panem Przewodniczącym Sławomirem Antonikiem oraz Dyrekcjom Osiedli, Zarządowi i Radzie Nadzorczej R.S.M. „Praga” z Panem Prezesem Andrzejem Pótrolniczakiem i Panią Przewodniczącą Hanną Jarzębską oraz Kierownictwom Osiedli. W roku 2015 przybyło nam nowe koło, bo do naszej rejonowej struktury wstąpiło Koło nr 14 PZERI z Marek. Witamy serdecznie Koleżanki i Kolegów w naszym Oddziale i liczymy na konstruktywne współdziałanie. Nasza Dzielnica od kwietnia rozpoczyna obchody 100-lecia przyłączenia Targówka do Warszawy. Chcemy uwzględnić „akcenty” związane z tymi obchodami. W imieniu Prezydium O.R. i własnym życzeniem Wam Koleżanki i Koledzy i Wszystkim osobom wspierającym naszą działalność Wszelkiej Pomyślności.

Przewodniczący Zarządu Oddziału Witold Harasim

[www.pzeri-targowek.pl](http://www.pzeri-targowek.pl)

Redakcja gazetki e-mail: [naszglos@onet.eu](mailto:naszglos@onet.eu)

**Rok 2015 kończymy „Na bogato”**

Jak zawsze Koło nr 11 pracowicie, ambitnie, hucznie i na wesoło kończyło upływający rok. Ambitnie i pracowicie, bo kilkoro z nas zakończyło w grudniu dwa poważne projekty. Pierwszy z nich to program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych, realizowany przez Fundację Dla Polski. Podczas zajęć teoretycznych i wizyt w organizacjach poznaliśmy zasady działania wolontariatu, fundacji, stowarzyszeń. W ramach zajęć podjęliśmy się zadania przygotowania planu działania Praskiego Stowarzyszenia Inicjatyw Senioralnych, które ma już grupę założycielską, projekt statutu i zapaleńców pragnących działać społecznie a gdzie my, członkowie Koła nr 11, jesteśmy w awangardzie tej tworzącej się organizacji.

Drugi projekt, tym razem artystyczny, w ramach Fundacji Strefa WolnoSłowa, zakończył się spektaklem „Cudowne lata”, w którym wraz z Zosią Waszkiewicz oraz i dwoma innymi kolegami miałam przyjemność wystąpić. Przedstawiliśmy własne teksty, które powstały jako odpowiedź na pewne zadania teatralne stawiane nam przez reżysera. Nasze wypowiedzi, bazujące na własnych przeżyciach i doświadczeniach życiowych, zostały skonfrontowane z przemyśleniami młodego pokolenia. Dwa spektakle 10 XII zgromadziły wiele osób, które bardzo pochlebnie oceniły nasze starania. Mam nadzieję, że opinie były rzetelne, a jeżeli nawet nie, to i tak bardzo dziękujemy za te miłe słowa.

Mimo zimy, 16 XII, tradycyjnie już udaliśmy się na wycieczkę po Mazowszu. Odwiedziliśmy miejsce urodzenia Fryderyka Chopina i jego chrztu. Korzystając z ładnej pogody, spacerowaliśmy po parku w Żelazowej Woli oraz malowniczej okolicy nad Bzurą we wsi Brochów. To tu – w rzadko spotykanym na terenie Polski kościele obronnym z XVI wieku – ochrzczono małego Fryderyka.

Chociaż okres przedświąteczny jest okresem zabiegania nie zrezygnowaliśmy ze stawy duchowej – koncertów na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina przy ul. Okólnik. Spora grupka melomanów z naszego Koła regularnie chodzi na organizowane tam koncerty. Grudniowy spektakl muzyczny pod tytułem „Święta w prezencie” był adresowany zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Był to autorski projekt studentów oraz absolwentów UM i innych uczelni warszawskich – kolorowy i bajkowy, wprowadzający widzów w magiczny nastrój świąteczny.

Duchową ucztą były jasełka, przygotowane dla nas 17 XII przez dzieci z przedszkola przy ul. Skoczylasa. Uroczę 4-6-latki wspaniale odegrały sceny z narodzin Pana. Kwestie słowne przeplatane były kołędami oraz pastoralkami. Chętnie włączyliśmy się do śpiewania utworów, a małych artystów obdarzyliśmy łakociami. Jest to kolejne spotkanie międzypokoleniowe, które wycisnęło serdeczne łyż wzruszenia u wielu z nas.

Ucztą dla podniebienia i duszy była też uroczystość obchodzona wigilia Bożego Narodzenia, która – choć z wiadomych powodów wyprzedzała tę właściwą – była bardzo serdeczna i rodzinna, pełna ciepłych słów i dobrych życzeń. Jednym z gości był Przewodniczący naszego Oddziału Witold Harasim.

18 XII w Domu Kultury Praga odbył się koncert, który zamykał program pracy artystycznej w grupach międzypokoleniowych w ramach fundacji „Teraz to my”. Obok matek wystąpili synowie i córki, ramię w ramię z dziadkami – wnuki. Najmłodszy uczestnik miał 5 lat, wiek najstarszych uczestników nie został ujawniony, lecz wszyscy byli młodzi duchem. Nasza koleżanka, Basia Romaniak, wystąpiła ze wspaniałym monologiem warszawskiej syrenki w rewelacyjnym własnoręcznie przygotowanym kostiumie. „Praskie Małmazje”, jak zawsze spisały się na medal – wiadomo to przecież w dużej części nasi ludzie! Koncert był piękny, wzruszający, patriotyczny. Dał nam świadomość tego, że dobrze wychowujemy młode pokolenia Polaków.

Świąteczno-noworoczny nastrój ukoronował bal, zorganizowany przez władze dzielnicy w Muzeum Praga. Sylwestrowy (umownie!!!) bal był bardzo udany. Wszyscy byli w strojach wieczorowych i niezmordowanie tańczyli przy dźwiękach zespołu, aż do północy (umownej!!!), kiedy wzniesiono toast szampanem i złożyliśmy sobie noworoczne życzenia. Wieczór sylwestrowy zaszczylił swoim udziałem władze dzielnicy, radni, władze i pracownicy OPS oraz Muzeum. Atmosfera była bardzo radosna, zwłaszcza że większość uczestników знаła się z innych kontaktów. Oczywiście członkowie Koła nr 11, stanowiący jak zawsze „zgraną paczkę”, byli największą z grup uczestniczących w tym wydarzeniu.

Elżbieta Woińska



Wesoło było na zabawie w Ratuszu 5 02 2016



W chórze La Musica występują członkowie Koła nr 5. Z ich inicjatywy odbył się koncert kołęd w Ratuszu 13 01 2016



W Centrum AS działa Koło Fotograficzne. Poniedziałek godz. 11 Zapraszamy chętnych!!!



Ubogaceni duchowo wyszli słuchacze z koncertu kołęd jaki się odbył 3 lutego w CAS na zaproszenie Hani Sobótki. Dziękujemy wykonawcom: Jan Rychner - poeta i muzyk oraz Państwo Maria i Marek Gilewiczowie - gitara i śpiew



W Markach każdy uczestnik spotkania świątecznego 17 12 15 otrzymał słoiczek miodu



**Radosny poranek emeryta**

Witamy rano złote słoneczko  
Trzeba opuścić miękkie łóżeczko,  
Lecz jak to zrobić, gdy co dzień rano, nie chce się rozgiąć prawe kolano?!  
Kiedy już nóżka jest na podłodze,  
Nie chce wtórować twej lewej nodze.  
Jakaś być musi ważna przyczyna, że lewa noga w prawo się zgina. Z krzyżem przygiętym aż do podłogi,  
Włokąc pod tyłkiem oporne nogi,  
Chce się uświetnić minioną noc,  
Oddać naturze poranny mocz.  
Trzeba się tylko mentalnie sprężyć, wziąć w płuca oddech,



mięśnie natężyć,  
Wezwać na pomoc pamięć i męstwo... i oto pluszcze!  
Mamy zwycięstwo!  
Potem wystarczy umyć protezki,  
Nad kłem ostatnim uronić łezkę,  
To wysmarować, tamto wymoczyć i na śniadanko można wyskoczyć. Już na nas czeka ucztą poranna z sokiem, bez cukru, kaszunia manna, albo kleiczek, lub owsianeczka, a dla spragnionych - kubeczek mleczka.  
I tak się toczy dzionek staruszka, Dopóki wreszcie dobrnie do łóżka. Śpi sobie babcia, i chrapie dziadek, A ten, kto może, ... czeka na spadek!!!

**Dzień Babci i Dziadka w Kole nr 4**  
Dziadek z Babcią mają święto więc im wszyscy zaśpiewamy,  
Niech nam żyją, niech nam żyją i z serca życzenia im składamy



**W czwartek 4 lutego 2016r. seniorzy Koła nr 2 zgodnie z tradycją spotkali się przy pączkach i faworkach świętując "Tłusty czwartek". Były śpiewy i rozmowy, więc miło i wesoło spędziliśmy razem czas.**

**Kiedyś Bródno, dziś Targówek**

Do 1951r. istniała gmina Bródno. Przed 1994r. Tereny obecnej dzielnicy Targówek należały do dzielnicy Praga-Północ. W wyniku przeprowadzonej w 1994r. reformy administracyjnej powstała gmina Targówek która w 2002r. została przekształcona w dzielnicę. Tak więc 100 lat temu do Warszawy przyłączono tereny Bródna, dziś Targówek. Obecnie w skład dzielnicy Targówek wchodzi między innymi Bródno-Podgórze. Jest to osiedle mieszkaniowe w dużej mierze zabudowane blokami mieszkalnymi z lat 70-tych. Do 1951r. należało do gminy Bródno. Sama nazwa Bródno-Podgórze została utworzona sztucznie nawiązując do istniejącej w X i XI w. osady której osiedle jest podgórzem. Zostało to uwidocznione w 2014r. kiedy to wybudowano skwer przy moście drogowym na ulicy Malborskiej nad Kanałem Bródnowskim z instalacją przestrzenną przypominającą grodzisko i tablicą informacyjną oraz rzekę Brodnię z odpowiednią tablicą w korycie której w XIX w. wybudowano Kanał Bródnowski. W jej granicach znalazł się również las bródnowski. Oprócz starej zabudowy wysokościowej znajdują się tam również nowe osiedla zamknięte w rejonie ulic Malborskiej i Kondratowicza oraz kanału bródnowskiego i lasu bródnowskiego. W tym też rejonie powstaje nowe osiedle z najwyższym w okolicy 16-to kondygnacyjnym budynkiem. W jego granicach znajdują się również kompleksy Centrum Handlowego Marki i Centrum Handlowe Targówek. Granice rejonu Bródno-Podgórze wyznaczają ulice Radzywińska, Bystra, Kondratowicza, Chodecka, Krasnobrodzka, Trasa Toruńska oraz wschodnia granica Warszawy. *Pozdrawiam Jurek*



Robótki ręczne w naszym Centrum AS

**W centrum fitness: -**

- Na jakiej maszynie mam ćwiczyć, żeby młoda dziewczyna zwróciła na mnie uwagę?
- Chyba najlepiej, jak pan spróbuje... .. na bankomacie.

**WAŻNE!!!**

Nasz kolega Andrzej - z Koła nr 6 - organizuje grupę spacerowiczów Nordic Walking. Informacje i zapisy tel. 503 086 665

