

Seniorzy piszą

O kózce, upływie czasu i planach na przyszłość

Coraz częściej zaczynam myśleć o tym, ile prawdy jest w ludowych powiedzeniach. Bo na przykład: żeby kózka nie skakała, toby nóżki nie złamała. Czy ktoś widział kozę ze złamaną nogą? Ja nie! Myślę, że pora na nowe powiedzonka – przestrogi. Ostatnio usłyszałam takie od mojej koleżanki, Halinki. **Jak się ma lata, to się nie lata!** Przez chwilę nie zrozumiałam, o co jej chodzi? Zacięła się, jak płyta, czy co? Po chwili skojarzyłam. Przecież to do mnie, która kolejny raz złamała rękę i to w dodatku prawą! A wszystko przez pośpiech, natłok spraw, z którymi muszę zdążyć, nadmiar obowiązków, które wzięłam na swoje barki, liczne przyjemności, które kuszą i intrygują tak bardzo, że koniecznie muszę z nich skorzystać. No to mam teraz odpoczynek (???)! Odpadły zajęcia z jogi, gimnastyka, zajęcia teatralne i na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, angielski (bo nie mogę notować), no i oczywiście pisanie o tym, co ciekawego u mnie i moich przyjaciół z Koła nr 11. A dzieje się, dzieje.

Po pierwsze, jesteśmy w grupie inicjatywnej, która zawiązała Stowarzyszenie Praskie Centrum Inicjatyw Senioralnych. Mamy już statut, logo, pieczętki, plan pracy. We władzach Stowarzyszenia są przedstawiciele naszego Koła. Zamiary działania na rzecz lokalnego (nie tylko!) środowiska seniorów (nie tylko seniorów, bo zakładamy integrację międzypokoleniową) są bardzo ciekawe i myślę, że ich realizacja pozwoli uaktywnić oraz wyciągnąć z domów zarówno starszych, jak i młodszych prażan (nazwa ta nie wyklucza Was kochani koledzy z Targówka, Bródna, Białołęki, Grochowa, Saskiej Kępy, Gocławia itd. – bo to przecież też jest ten **lepszy brzeg Wisły, praski**). Zachęcamy wszystkich ludzi z otwartymi sercami oraz pięknymi umysłami do włączenia się w działalność Stowarzyszenia. Niech władze miasta zobaczą społeczny i twórczy potencjał aktywistów-seniorów!

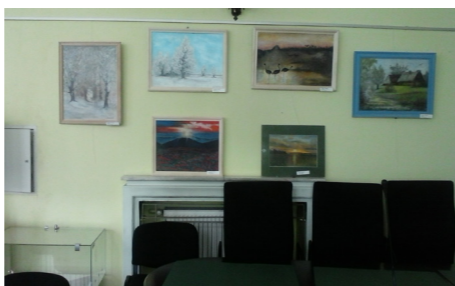
Po drugie, członkowie naszego Koła aktywnie uczestniczą w pracach nad powstaniem Rady Seniorów przy Urzędzie Dzielnicowym Pragi-Północ. Mamy nadzieję, że we współpracy ze Stowarzyszeniem PCIS uda nam się rozwiązać wiele problemów, które dręczą mieszkańców naszego miasta.

Po trzecie, bierzemy udział w kulturalnym i artystycznym życiu naszej dzielnicy. Czwartego kwietnia odbył się wernisaż wystawy „Gra w kolory”. Wystawa artystów-amatorów z pracowni plastycznych DK „Praga” to kolejny pokaz twórczości artystycznej prażan – pierwszy w tym roku miał miejsce na początku lutego z okazji rocznicy włączenia Pragi do miasta Warszawy przez króla Władysława IV. Tym razem najważniejszym twórcą był dla członków naszego Koła nasz kolega Waldemar Chłodnicki. Znaliliśmy już jego obrazy z innych wystaw, lecz z dumą stwierdzam, że wciąż doskonalili swój warsztat i maluje coraz piękniej. Prace innych artystów były równie interesujące i piękne, życzliwie oceniane przez licznych gości, którzy przybyli na wystawę zorganizowaną w Urzędzie Dzielnicy Praga-Północ. Było duże zainteresowanie obrazami i wiele osób, w tym ja, nabyło prezentowane prace. Mamy nadzieję, że ich autorzy zdobędą światową (lub choćby krajową) popularność, a my będziemy się szczyścić posiadaniem ich dzieł, zwłaszcza że niektórzy są jeszcze bardzo młodzi i kariera oraz sława jeszcze przed nimi.

O tym, że członkowie Koła nr 11 wyżywają się w artystycznych występach wielu wokalnych zespołów praskich wspominałam już kilkakrotnie. Mamy swoich ludzi w zespole „Tonika”, „Praskie Małmazje”, „Cała Praga śpiewa” i oczywiście naszym własnym – „Praga to my”. Planujemy koncert z okazji Dnia Matki, robimy międzypokoleniowe spotkania z dziećmi i młodzieżą, na których śpiewamy wzajemnie dla siebie, muzykujemy przy okazji różnych spotkań świątecznych – ostatnio z okazji Wielkanocy. Przewodniczącemu Oddziału PZERI Targówek, znanemu miłośnikowi muzyki i śpiewu, koledze Witoldowi Harasimowi, bardzo spodobało się nasze spontaniczne i radosne śpiewanie przy świątecznym jajeczku, w którym wraz z nami uczestniczył.

Już po raz kolejny wybieramy się na występy Zespołu Pieśni i Tańca „Mazowsze” do Karolina – tym razem na koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Tańca. Systematycznie, raz w miesiącu, chodzimy na koncerty zespołu symfonicznego Simfonia Nova pod dyrekcją Łukasza Wojakowskiego organizowane w NOT. Jeszcze częściej, bo niekiedy kilka razy w miesiącu, słuchamy koncertów w Warszawskim Uniwersytecie Muzycznym przy ulicy Okólnik w wykonaniu studeabsolwentów i profesorów tej uczelni.

Regularnie chodzimy na spektakle teatralne, gdyż mamy kilka zaprzyjaźnionych scen warszawskich, a nawet sami próbujemy swych sił w różnych projektach teatralnych, kierowanych również do seniorów, np. przez Strefę WolnoSłowa przy Teatrze Powszechnym. Długo można by jeszcze pisać o tym, co robimy i o tym, co planujemy robić, lecz nie chcę Was zanudzać. Myślę, że w Waszych Kołach też się wiele dzieje, więc spróbujcie podzielić się z nami waszymi działaniami i doświadczeniami. Ja trochę spasuję w swojej aktywności w myśl swoich przemyśleń, że przecież nie wszędzie muszę być, nie we wszystkim muszę uczestniczyć, że wreszcie pora zastanowić się nad upływem czasu. Już podjęłam decyzję! Muszę częściej zaglądać do dowodu osobistego i przypominać sobie swój PESEL! Wciąż przecież zapominam o upływie lat, czuję się jak nastolatka, a to można już „między bajki włożyć”. Życząc Wam zdrowia, pogody ducha i wiecznej młodości pozdrawiam serdecznie *Elżbieta Woińska*



ODDZIAŁ REJONOWY
WARSZAWA TARGÓWEK

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nasz Głos

Nr 2(72)

Rok XIV

Bezpłatna kwiecień 2016 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Z życia Oddziału Targówek

Niedawno obchodziliśmy 15-lecie działalności naszego Oddziału, a już wchodzimy w 18-ty rok. Wkrótce minie 2 lata pracy Oddziału w nowej siedzibie przy ul. Prałatońskiej 4. Dziękujemy wszystkim Koleżankom i Kolegom za wysiłki dla dobra członków naszego Związku. Szczególnie cieszymy się ze wstąpienia do PZERI wielu nowych członków oraz ich zaangażowania w naszą działalność. Z zadowoleniem przyjęliśmy do naszego Oddziału Koło nr 14 z Marek, które zorganizowało spotkanie wielkanocne w funkcjonującym od stycznia 2015 r. CAS. Tegoroczna akcja spotkań wielkanocnych w naszych kołach wypadła szczególnie pięknie. Dzięki naszym artystom odczuliśmy urok i atmosferę Świąt Wielkanocnych. Było też niepowodzenie - w ubiegłym roku Koło nr 7 podjęło uchwałę o rozwiązaniu. Liczymy na jego reaktywację.

W tym roku uroczyste spotkanie z okazji **Światowego Dnia Inwalidy** tradycyjnie odbywa się w DK „Świt” 26.04 od godz. 10.30. Przygotowaliśmy na to spotkanie atrakcyjny program artystyczny. Już od godz. 9.00 mamy możliwość skorzystania z badań profilaktycznych, zorganizowanych przez SZPZLO Targówek.

Prezydium z nadzieją odnotowało fakt, że w 11 osobowym składzie Dzielnicowej Rady Seniorów są członkowie PZERI: Jadwiga Ciastek, Joanna Celińska, Witold Harasim, Henryk Klaudel i Remigiusz Sikora. Rada jako „ciało” opiniodawczo-doradcze władz samorządowych może wiele pomóc w naszej związkowej działalności.

Uroczystą Sesją Rady Dzielnicy oraz koncertami zainaugurowano obchody 100 rocznicy włączenia terenu obecnej Dzielnicy Targówek do Warszawy. Jako nasz wkład w te obchody – członkowie Komisji Medialnej rozpoczęli cykl rozmów-wywiadów z naszymi członkami i kombatantami. Koło fotograficzne zorganizowało konkurs, który swoim patronatem objął Przewodniczący Rady Dzielnicy Krzysztof Miszewski.

Zamierzenia na ten rok mamy podobne jak w latach ubiegłych. Ich realizacja zależeć będzie od wszystkich naszych członków, a przede wszystkim od Zarządów kół i ich Przewodniczących, którym dziękujemy za dobrą współpracę. Obiecujemy, że Prezydium będzie wszystkie ważne sprawy konsultować z Przewodniczącymi kół.

Witold Harasim

Forum Zdrowia w Ratuszu Targówek

7 kwietnia 2016 w Urzędzie Dzielnicy Warszawa – Targówek, przy ul. Kondratowicza 20, odbyło się Forum Zdrowia. Podczas Forum odbyły się panele dyskusyjne, prelekcje i warsztaty z udziałem naszych seniorów. Tematem przewodnim Forum Zdrowia były – Najczęstsze problemy medyczne osób starszych.

W dniach 4 - 6 kwietnia można było skorzystać z bezpłatnych badań oraz konsultacji (kardiologicznych, dietetycznych, psychologicznych, ginekologicznych i in.) w czterech przychodniach: przy Poborzańskiej 6, Rembielińskiej 8, Łojewskiej 6 oraz Tykocińskiej 34.



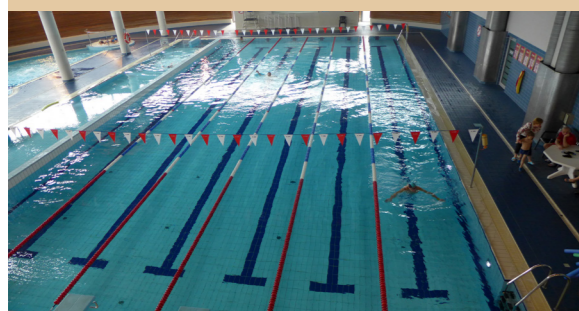
Zespół Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”

Obiekt ten jest jednym z najnowocześniejszych obiektów w Warszawie. Ma zarówno cechy sportowe, jak i rekreacyjne oraz rehabilitacyjne. Mieści się przy ul. Balkonowej 2 na Targówku. Z uwagi na charakter pływalni świadczone są usługi rehabilitacyjne dla inwalidów w każdym wieku. Składa się on z basenu głównego, basenu płytkiego, rehabilitacyjnego, jacuzzi oraz dwu saun - mokrej (parowej) i suchej (fińskiej). Uzupełnia go zespół rozbieralni, w tym rozbieralnie rodzinne dla rodziców z małymi dziećmi i dla inwalidów. Emerycy, renciści i inwalidzi mają możliwość korzystania z tych basenów na ulgowych warunkach (85 min. z półgodzinnym aerobikiem w wodzie za 6 zł).

Basen główny ma długość 25 m. Posiada 6 torów o szerokości 2 m oraz dodatkowy 7 tor o szerokości 3 m i głębokości 0,9 m - z pochylnią ułatwiającą wejście do wody osobom niepełnosprawnym. Jego głębokość zmienia się od 0,9 m do 1,80 m. Temperatura wody wynosi 28°C. Na płytszej części odbywa się aerobik. Obok basenu głównego jest również 25 m basen płytki. Basen rehabilitacyjny ma długość 25 m i powierzchnię 100 m² oraz głębokość 1,2 - 0,6 m. Wyposażony jest w specjalistyczne urządzenia do prowadzenia zabiegów rehabilitacyjnych i rewitalizacyjnych, np. różnego rodzaju masaży. Są też takie urządzenia, jak wodna ława masująca, gejzery wodne czy dysze wodne. Zamontowano windę dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Jacuzzi to 4 osobowa wanna z hydromasażem do kąpieli perełkowych. Temperatura wody wynosi 35°C. Sauny są bezpłatne, ale czynne w godzinach popołudniowych. System uzdatniania wody wykorzystuje najnowsze rozwiązania technologiczne oparte na działaniu promieni ultrafioletowych, ozonu oraz podchlorynu. Pozwala to zachować czystość wody na najwyższym poziomie.

Zapisy i opłaty za basen w lokalu Zarządu, ul. Prałatowska 4, lub pod telefonem 503 086 665.

Andrzej Niżewski



Uwaga!

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



Tu jedynka

A więc emeryci!
- niech nikt się nie nudzi,
bo u nas w jedynce
spotkasz dobrych ludzi.
Zima się skończyła,
wiosna niesie wiele
I wycieczka była
w Palmową Niedzielę.
Byliśmy na Kurpiach,
krainie Mazowska,
Która z tych palemek
była najdłuższa?
Wszystkie były piękne,
jak strojne kurpianki,
ale były piękne
też i warszawianki.
Tak to właśnie wszyscy
razem się kochamy
Kurpianki z Warszawą
przyjaźń zachowały.
Halina Trybenek

Wiosna! To słowo, które porusza każdego człowieka, każde serce, choćby miał sto lat. Teraz, kiedy jesteśmy babciami, dziadkami, na świat i wiosnę patrzymy dojrzałym, z podziwem. Jaki ten świat jest piękny i mądry! Mamy czas, aby o tym myśleć. I My, Związkowcy, jesteśmy dla siebie bardziej mili, bardziej wyrozumiali. I niech tak będzie każdej wiosny. Niech nam przyświeca wena twórcza, bo na wiosnę wszystko tak łatwo przychodzi - i śpiew, i muzyka, i wierszyki, i malowanie, i kochanie. A na dowód, że tak jest, mój wierszyk. Niebawem zakwitną młocze, upiększą naszą dzielnicę. Kocham te żółte dywany, ścielące się na każdym skwerku, parku i łąkach.

W parku skwery w młoczach toną
Wiosnę czynią rozkwieconą.
W twoje oczy patrzę z bliska,
A w nich miłość wielka tryska.
I dostrzegam włosy siwe,
Niby włosy w złotej niwie.
Wąsy też już Ci siwieją,
Lecz miłością wciąż pałają.
Serce moje w piersi drżeniem
Rozkochało się płomieniem,
Bo te młocze szczęście niosą,
A ja kocham Ciebie wiosną.

Tu na Bródnie szczęścia tyle.
Kwitną młocze, w nich motyle,
Więc kochajmy się wzajemnie,
Bo na wiosnę to potrzebne.
W naszych sercach niech zostaną
Te widoki takie wdzięczne,
Bo niebawem człowiek zniszczy,
To co dzisiaj takie piękne.

Halina Trybenek



„Nie trać czasu na poszukiwanie szczęścia. Szczęście jest naturalnym efektem godziwego życia”

Niech no tylko ktoś coś mówi, że się w „Czwórcę” nie robi.
Robi się tu bardzo wiele i chcemy, by ciągle było weselej.



Wstępując w szeregi członków koła emerytów sześć lat temu, nawet nie spodziewałam się, że poznam tutaj aż tylu przyjaznych i życzliwych ludzi, z którymi przebywanie stanie się dla mnie prawdziwą przyjemnością. W Kole nr 4 odnalazłam grono przyjaciół chętnych do wspólnych działań i podejmowania rozmaitych wyzwań. Zaspokojone zostały moje pasje zwiedzania, a wędrowki w różne zakamarki Polski, takie jak: Nałęczów, Kozłówka, Szlak Orlich Gniazd czy wycieczka Szlakiem tatarskim uświadomiły mi piękno naszej ojczyzny.

W samej stolicy miło też spędzamy czas, zwiedzając gmach Sejmu, komnaty Zamku Królewskiego, biorąc udział w wycieczkach „Warszawa nocą” czy kulturalnych imprezach okolicznościowych z okazji Dnia Seniora oraz licznych koncertach. Zima nie jest dobrym okresem na organizowanie wycieczek, dlatego staramy się wykorzystać ten czas na takie wydarzenia, jak Święto Niepodległości, Dzień Babci i Dziadka czy Dzień Kobiet.

W naszym kole prężnie działa ośmioosobowy zespół „Pod czwórka”. Na każdej uroczystości jest prezentowany ciekawy i dopasowany do powagi uroczystości program. Dzięki zaangażowaniu zespołu poznaliśmy bliżej takie tematy, jak: „Kobiety w życiu Piłsudskiego”, „Podwieczorek przy mikrofonie”, „Święto kobiet w czasach PRL”. Garść faktów na dany temat staje się przyczynkiem do zdobycia wiedzy, uruchomienia indywidualnych wspomnień i pretekstem do uświetnienia spotkania pokazem możliwości artystycznych członków Koła.

Organizacją spotkań w klubie „Relaks” oraz „Junona” zajmują się osoby z dużą inicjatywą, bardzo ze sobą zgrane i dobrze zorganizowane. Dzięki pani Ani Romańczuk, kierownicze klubu „Relaks”, mamy możliwość organizowania różnych spotkań. W świętowanie zostają włączani inni członkowie koła i zaproszeni goście. Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych czy wspomnianie zasłużonych postaci daje poczucie więzi. Jest czas zadumy, ale też czas zabawy. Wówczas każdy z nas stara się odrzucić codzienne troski, aby tańcząc w rytmie przebojów przywrócić czas młodych lat.

Często dzięki pasji i zaangażowaniu pani Motylińskiej zostajemy obdarowywani pomysłowymi upominkami, dopasowanymi do każdego indywidualnie. Przeżywanie atmosfery świąt, spotkania w klubie oraz wspólne wyjazdy bardzo nas do siebie zbliżyły i dzięki temu mamy świadomość, że w razie potrzeby jest grono osób, na które można liczyć w różnych sytuacjach. Do tworzenia miłej atmosfery naszych spotkań w dużym stopniu przyczynia się przewodniczący naszego Koła Waław Garbacz. Poczucie przynależności do grupy sprawia, że egzystencja emeryta staje się pełna blasku i wyzwań. Życie składa się z drobiazków, tak i my – emerycy z Koła nr 4 – żyjemy okazjami i cieszymy się nimi, dopóki się da.

Anna Przewoźniak

Wiosna – piękny kwiat życiowej jesieni

Z myślą o seniorkach i seniorach podejmowane są działania, mające na celu aktywizować nas społecznie. Chociażby CAS przy ul. Wincentego 85 czy osiedlowe kluby. Korzystajmy więc z takich możliwości i spotykajmy się z innymi ludźmi. Być może nawiążemy nowe przyjaźnie, wyjdziemy wspólnie do kina, teatru na kawę. Podejmujemy nowe wyzwania, np. nauka obcego języka, obsługa komputera. Uważam, że warto „inwestować” w siebie. Jadąc z wykładów UTW „Świt”, usłyszałam takie zdanie: „Znowu chce mi się żyć”. Zadbajmy nie tylko o sferę intelektualną, lecz także o swój wygląd. Wiek nie może stanowić usprawiedliwienia wszystkich naszych ułomności, które pogłębiają się z upływem czasu. Trzeba skończyć z powiedzeniem: „w moim wieku to nie wypada”. Nie musimy być ikonami mody, lecz „pocieszymy oko” swoim ładnym wyglądem. Nie marginalizujemy się, stwarzamy nowe sytuacje wokół siebie, bo to od nas zależy, jaka będzie każda wiosna naszej życiowej jesieni. Myślę, że widok słońca, zielone pąki kwiatów, śpiew ptaków dostarczą nam energii i zapału do działania. Według Cyncerona to „Taka starość jest godna szacunku, która sama się obroni i swoją godność zachowa”. Wszystkim dedykuję wiersz „Życzenia”:

Minął kolejny twój dzień
Zrywaj więc kartkę z kalendarza
Odchodzi on w historii cień
Od ilu lat to już powtarzasz?
Znoś godnie przeciwności losu
Miej zdrowe spojrzenie na świat
Swe serce dopuszczaj do głosu
Danuta Ziębińska

Jak działa?
Mechanizm miłości tak działa, że zbliża do siebie dwa ciała.
Być może.
Cudzołóstwo powoduje być może zbyt pospolite małżeńskie łożo.
Dlaczego?

W miłości serca coś z magnezu i żelaza mają,
bo zawsze, jak one, się przyciągają.

Danuta Ziębińska

