

Seniorzy piszą

Pierwsza wzmianka o święcie Bożego Narodzenia pochodzi z 354r. a zamieścił ją rzymski kalendarz. W przeszłości różne były terminy świąt Bożego Narodzenia, które świętowano w styczniu, marcu kwietniu a nawet w maju.

Ostatecznie przyjęto datę 25 grudnia, dzień przesilenia zimowego, w którym to czasie poganie obchodzili święta Boga Słońca. Zwyczaj ubierania choinki narodził się wśród ludów germańskich przeszło 300 lat temu. Na drzewka zawieszamy lampki (wcześniej świeczki) bo tak często Jezus o sobie mówił że jest Światłością świata. Pod sufitem zawieszamy gałązki jemioli, a zwyczaj całowania się pod jemiolą narodził się w Wielkiej Brytanii. Londyn jest również ojczyzną pierwszych kartek z życzeniami. w 1846r. - a więc 170 lat temu - Jon Horsley z Anglii zaprojektował pierwszą kartę świąteczną z napisem " Wesołych Świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku". do budowania żłobków i szoppek najwięcej przyczynił się św. Franciszek z Asyżu i jego bracia. To on chcąc przypomnieć urodziny Jezusa nakazał nanieść do grotty siana i przyprowadzić wołu i osła. Zwołał braci i pobożnych ludzi i tam odczytał im Ewangelię o narodzeniu Zbawiciela i wygłosił kazanie o Wcieleniu Słowa. W Polsce - gdy po zapadnięciu zmroku pojawi się pierwsza gwiazda cała rodzina gromadzi się w jednym pokoju, przy stole nakrytym białym obrusem a pod nim rozłożone jest siano. Najstarsza osoba w rodzinie rozpoczyna modlitwę i odczytuje fragment Pisma św. o narodzinach Jezusa. Następnie bierze biały opłatek podchodzi do każdego, łamie się nim i składa życzenia. Z myślą o zmarłych i o każdym kto niema gdzie spędzić tego wieczoru na stole ustawia się dodatkowe puste nakrycie. Tradycyjnie przygotowuje się 12 potraw i zachowuje post. W Hiszpanii - odpowiednikiem opłatka jest chałwa. Wigilijna wieczerza rozpoczyna się po pastercie a następnie wychodzi się na ulice oświetlone tysiącami barwnych żarówek śpiewają kolędy, tańczą i bawią się do rana. Głównym daniem jest pieczona ryba oraz "ciasto Trzech Króli" w których zapieka się drobne upominki. Prezenty rozdaje się 6 stycznia w święto Trzech Króli na pamiątkę darów, które otrzymał Jezus od Mędrców ze Wschodu.

W Wielkiej Brytanii - wigilijny posiłek zaczyna się w południe a głównymi potrawami są pieczony indyk i "płonący pudding". Wieczorem dzieci wywieszają swoje pończochy za drzwiami aby rano odnaleźć je wypełnione prezentami.

W Szwecji - Święta Bożego Narodzenia rozpoczynają się w pierwszą niedzielę adwentu. Nie zostawia się wolnego nakrycia na stole ale odwiedza się samotnych. Szwedzi nie śpiewają kolęd, lecz tańczą wokół choinki.

W Austrii - po piątej po południu rozbrzmiewa w oknach mały dzwoneczek, który znak że rozpoczyna się świąteczna kolacja. Austria jest ojczyzną jednej z najpiękniejszych kolęd na świecie a mianowicie " Cicha noc Święta noc".

W Danii - na Wigilię podaje się słodki ryż z cynamonem i pieczoną gęś z jabłkami. Tradycyjnym daniem jest budyń z ryżem w którym gospodyni ukrywa migdał. Kto go znajdzie ten dostaje świnkę z marcepanu, która zapewnia szczęście przez cały rok. Więcej ciekawostek można się dowiedzieć z internetu z którego zaczerpnięto również i te informacje. *Jurek N.*

—Pozdrawiam Jurek Niewęgłowski

Na naszym spotkaniu 15.XI.b.r. przypadła 100 rocznica śmierci Henryka Sienkiewicza a także 5. V. była 170 rocznica urodzin 2016 r. to Rok Sienkiewiczowski. Z tej to okazji Koło nr 2 zorganizowało 8.XI. spotkanie poświęcone życiu i twórczości pisarza. Henryk Sienkiewicz - pseudonim Litwos, to pierwszy polski laureat literackiej nagrody Nobla, które otrzymał 10.XII.1905 r. za całokształt twórczości. Wiele miejsca w czasie naszego spotkania poświęcone było losom pięciu Marii, które wpisały się w życie i twórczość pisarza. To właśnie one były pierwowzorami jego bohaterek. Pierwszą Marię Kellerównę, „Miłą odebrano pisarzowi, zaręczyny zerwali rodzice Marii. Druga Maria Szetkiewiczówna została żoną. Z tego małżeństwa były dzieci, Henryk i Jadwiga. Trzecia Maria Wołodkowiczówna „Marynuszka” została żoną, ale porzuciła Henryka. Czwartą Marię Radziejewską pisarz porzucił. Piątą Maria Babska została żoną, była z Henrykiem Sienkiewiczem aż do jego śmierci. Odbył się także zapowiadany wcześniej konkurs, a dotyczył on historycznej powieści „Krzyżacy. Uczestnicy otrzymali drobne upominki. Czytane były też aforyzmy, sentencje, cytaty, przysłowia, które wyszły spod pióra pisarza. A oto niektóre z nich: „Żyłem jak chciałem, a umrę jak mi się podoba (Qvo vadis) „Świat stoi na oszustwie, a życie jest złudzeniem (Qvo vadis) „Kończ... waś!.. wstydu oszczęd (Potop) *D. Ziębińska*

Członkowie Koła nr 2 spotykają się raz na miesiąc w Centrum Aktywności Seniora. Nazywamy te spotkania "porankami". Tam przychodzi około 30% naszych członków. Nasze "poranki" staramy się urozmaicać aktualną problematyką urozmaicając te spotkania też muzyką. Tematy do spotkań dostarcza nam Danusia Ziębińska. Jej pomysły są urozmaicone. Stara się, żeby każdy temat czegoś uczył, organizuje różne konkursy z wiedzy na dane tematy. Np w październiku był to Henryk Sienkiewicz z uwagi na rok sienkiewiczowski. Ale u nas głównym tematem była znajomość "Krzyżaków". We wrześniu były to wspomnienia z wakacji. Poza tym zapowiada wszystkie wydarzenia, które odbędą się w najbliższym czasie, szczególnie korzystamy z imprez odbywających się w Czytelni na Wincentego, która jest bardzo prężna w swej działalności. Ponieważ mamy tak mało kontaktów z naszymi członkami staramy się też wywieszać aktualne informacje na tablicy ogłoszeń przed siedzibą naszego Koła na ul. Chodeckiej 8. Ale podejrzewam, że niewielu ludzi od nas przechodzi tamtędy i czyta te ogłoszenia. Ale nie można powiedzieć, że się u nas nic nie dzieje. Trudno wszystkim dogodzić. Bardziej wydaje mi się, że problemem niskiej frekwencji jest ogólny brak zainteresowania. Kiedy proponujemy jakieś wyjście to niewiele osób się zgłasza i pomysł upada. W związku ze zbliżającymi się Świętami Bożego Narodzenia życzę wszystkim pokoju na świecie, większej aktywności i aby nikt w tych dniach nie został sam. *Ala Michlewicz*

ODDZIAŁ REJONOWY
WARSZAWA TARGÓWEKe mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nasz Głos

Nr 6(76)

Rok XIV

grudzień 2016 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Święta Bożego Narodzenia od „zawsze” kojarzą się z zakończeniem obecnego i rozpoczęciem następnego roku kalendarzowego. To okres podsumowań, podziękowań, życzeń i planów na przyszły rok. Jako Oddział Rejonowy możemy odchodzący rok uznać za dobry okres w naszej działalności.

Oddział Rejonowy Warszawa Targówek za 3 lata będzie obchodził 20-lecie działalności, a już teraz przygotowujemy się do świętowania w 2017 roku 15-lecia wydawania gazetki „Nasz Głos”. Działalność Związku propaguje także własna strona internetowa z telewizją internetową.

W tym roku mieliśmy historyczne wydarzenie - w naszym Centrum Aktywności Seniorów odbyło się Plenum Zarządu Oddziału Okręgowego. Na tym zebraniu władze Dzielnicy przedstawiły informację o realizacji polityki senioralnej, a my mieliśmy okazję podkreślić wzorowe współdziałanie z władzami Dzielnicy i wszechstronną pomoc ze strony władz, spółdzielni mieszkaniowych i innych podmiotów, z którymi współpracujemy.

Dziękuję Członkom Zarządu, przewodniczącym Komisji i Zespołów, Koleżance Przewodniczącej i Członkom Komisji Rewizyjnej. Szczególne podziękowania kieruję w kierunku Koleżanki Hani Sobótki za łączenie funkcji szefowej C.A.S. z przewodniczeniem w Kole nr 15. Dziękuję Wszystkim, którzy wnieśli osobisty wkład do naszej działalności w 2016 roku.

Dziękujemy Zarządowi Okręgowemu z Panem Prezesem Januszem Czyżem i Pani Przewodniczącej Zarządu Głównego PZERI dr Elżbiecie Ostrowskiej za wsparcie i życzliwość, z jaką spotykamy się we władzach naszego Związku. Słowa najlepszych życzeń kierujemy do bliskich nam partnerów: Społecznej Rady Kombatanckiej, Towarzystwa Miłośników Bródna, Dzielnicowej Rady Seniorów, współpracujących z nami Klubów Seniora i innych podmiotów z którymi współpracujemy. *Przewodniczący Zarządu Witold Harasim*



Na Święta i Nowy Rok 2017
najserdeczniejsze życzenia zdrowia



i pogody ducha składa Zarząd Oddziału Targówek
oraz redakcja gazetki NASZ GŁOS

**Rola Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów
w kształtowaniu polityki wobec osób starszych, współpraca z radami seniorów
Fragmenty wystąpienia Elżbiety Ostrowskiej na konferencji
„Rady seniorów – partnerstwo z samorządami” 1 października 2016**

Szanowni Państwo

Reprezentuję Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów i dlatego moje wystąpienie na konferencji poświęconej radom seniorów wymaga pewnego uzasadnienia. Pozwolę sobie wskazać trzy powody.

Po pierwsze, Związek od początku istnienia rad seniorów aktywnie włączył się w proces ich tworzenia. Wielu członków naszej organizacji wchodzi obecnie w skład gminnych i miejskich rad seniorów w miejscowościach będących siedzibami jednostek związkowych, lub współpracuje z radami w innej formie.

Po drugie, naturalnym i bardzo cenionym partnerem Związku są samorządy, które wspierają nasze działania, co również zbliża nas do rad seniorów.

I wreszcie po trzecie i najważniejsze: wspólnota celów. Chociaż nasze działania przybierają zróżnicowane formy - Związek realizuje swoje zadania statutowe, rady seniorów swoje kompetencje określone ustawą – to nadrzędnym celem jest troska o los ludzi starszych, o zaspokajanie ich potrzeb, o zapewnienie im godnego miejsca w społeczeństwie.

Jesteśmy najstarszą najliczniejszą organizacją zrzeszającą osoby starsze. Około 80% naszych członków to emeryci, 20% stanowią renciści i osoby o różnych dysfunkcjach zdrowotnych, zazwyczaj również w starszym wieku.

... W dużym skrócie (cele) koncentrują się one w kilku obszarach:

- aktywizacji osób starszych w różnych dziedzinach życia społecznego, kulturalnego, sportowego, turystyki, rozwoju amatorskiego ruchu artystycznego,
- kształtowania więzi integracyjnych, budowania poczucia wspólnoty, współuczestnictwa w życiu lokalnej społeczności,
- wspierania tych, którzy z uwagi na stan zdrowia czy inne okoliczności życiowe potrzebują pomocy,

Terenowe jednostki naszego Związku – oddziały i koła - organizują różne formy zajęć aktywizujących i edukacyjnych, wycieczki, wyjazdy rehabilitacyjne, obchodzą wspólnie święta, „wyciągają” ludzi z domów, z samotności. Nasze amatorskie zespoły artystyczne – muzyczne, wokalne – występują z okazji świąt państwowych, dają koncerty w szkołach, w domach opieki, i proszę mi wierzyć, radość z tych występów czerpią obie strony, zarówno wykonawcy jak i słuchacze. Organizowane są festyny, pikniki, w których udział biorą nie tylko członkowie Związku, ale również mieszkańcy danej miejscowości, ludzie młodzi, dzieci.

Jak widać, nasze działania wpisują się w realizację polityki senioralnej. Trochę nieskromnie powiem, że Związek w praktyce realizował politykę senioralną na szczeblu wioski, gminy czy miasta, zanim jeszcze takie pojęcie zaczęło funkcjonować. Nie wszędzie ta współpraca przebiega bezproblemowo, ale w większości samorządów znajdujemy zrozumienie dla potrzeb ludzi starych.

W uroczystych obchodach takich świąt jak Dni Seniora czy Dzień Inwalidy często uczestniczą przedstawiciele urzędów wojewódzkich, informują o realizacji lokalnej polityki senioralnej, przekazują uczestnikom drobne upominki.

Działalność Związku „w terenie” jest również płaszczyzną współpracy z radami seniorów.

Staramy się też jako Związek zabierać głos w sprawach ważnych ... dla całej społeczności emerytów. To są przede wszystkim sprawy sytuacji ekonomicznej osób starszych, wysokości świadczeń emerytalno-rentowych, waloryzacji, dostępności do opieki zdrowotnej.

... Organizacja każdej imprezy, każdej wycieczki to wyzwanie finansowe i logistyczne, wymagające czasu i wysiłku wielu ludzi. Gdyby nie ich zaangażowanie, ich pasja społecznikowska, nie moglibyśmy funkcjonować.

... warto podkreślić, że Polska należy do krajów najszybciej się starzejących. Ten boom senioralny stanowi wyzwanie dla finansów publicznych, dla służby zdrowia, dla rynku pracy. Ale stanowi też szansę rozwoju nowych gałęzi gospodarki, wykorzystania potencjału wiedzy i doświadczenia seniorów. ... Pojawia się tam taka refleksja: **kiedy człowiek jest bardzo młody, chce być dorosły. Kiedy jest dorosły, chce jak najdłużej być młody. A kiedy jest stary, to już nic mu się nie chce.** Wbrew pesymizmowi tego stwierdzenia, przesłanie książki jest optymistyczne. Pokazuje, że starzy, często chorzy i niesprawni ludzie doświadczają całej gamy emocji i uczuć, właściwym ludziom w każdym wieku. Przeżywają małe radości i duże smutki. ... Mają marzenia i plany, choćby na najbliższe dni i tygodnie. Łączą ich różne relacje, sympatie, antypatie, ale również przyjaźń a nawet miłość. Myślę, że to nadrzędnym celem działań: Polskiego Związku Emerytów, rad seniorów, innych organizacji, wspierających je samorządów jest stworzyć takie warunki i możliwości, aby życie starego człowieka, mimo ograniczeń związanych z wiekiem, było wartościowe. Aby był szanowany i potrzebny w swoim środowisku, wśród rodziny, bliskich i w społeczeństwie. Aby stary człowiek miał poczucie, że warto przeżyć następny i wszystkie kolejne dni.

Takie sobie jesienne dywagacje



„Jesień życia”- tak określa się czas tych wszystkich, którzy przekroczyli magiczną bramę emerytury. Ale czy słusznie? Przecież mając lat ...+ nie stajemy się jak te jesienne drzewa, które gubią liście układają się do zimowego snu. My zaczynamy dopiero postrzegać świat wokół nas. Zaczynamy realizować nasze pasje, odkrywamy w sobie zdolności, o których zapomnieliśmy, a przede wszystkim dostrzegamy wokół siebie ludzi takich jak my. Szukamy miejsc, gdzie wspólnie możemy spędzać czas. Koła emerytów, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku – to tylko niektóre możliwości spędzania czasu. Znajdujemy tam wiele atrakcji: wspólne wyjścia do teatru, zabawy, wycieczki, wczasy. Ale przede wszystkim znajdujemy tam takich samych jak my, ludzi pełnych zapału, energii i niewyczerpanych pomysłów jak spędzić nieograniczony czas wolny. Żyjemy pełnią życia, kolorowo i ze śpiewem na ustach. Poznajemy nowych ludzi, zawiązujemy nowe przyjaźnie, a czasami, gdy ustawimy się w odpowiednim miejscu, dosięgnie nas również strzała amora. A to co inni nazywają „jesienią życia” w naszym wykonaniu jest najpiękniejszą WIOSNĄ w pełnym rozkwicie barw, zapachów i radosnych głosów. *Grażyna Okrasa*

WARTO WIEDZIEĆ

PCWS – Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniorów

W ramach systemu edukacji cyfrowej warszawskich seniorów działają Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora. Zainteresowani seniorzy skorzystać mogą z bezpłatnych indywidualnych porad z zakresu obsługi nowych technologii takich jak np.: komputer, aparat cyfrowy.

Obowiązują wcześniejsze zapisy. Konsultacje odbywają się w placówkach bibliotek np. Czytelnia Naukowa nr 1, ul. św. Wincentego 85, tel. (22)6746601, Wypożyczalnia nr 29, ul. Rembielińska 6a, tel. (22)6751145

BEZPŁATNE PORADY

Przy ul. św. Wincentego 87 znajduje się Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, gdzie można uzyskać bezpłatną pomoc: prawnika, psychologa, specjalisty ds. profilaktyki uzależnień, specjalisty w zakresie ofiarom przemocy w rodzinie tel. (22)4438732.

RADA SENIORÓW DZIELNICY TARGÓWEK m.st. Warszawy

Rada Seniorów jest reprezentantem wszystkich seniorów zamieszkałych na terenie naszej dzielnicy. Dyżury Członków Rady Seniorów : pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w godz. 15-16. SDK „Lira” SM Bródno ul. Łojewska 3 tel. (22)6751555.e-mail:rstagowek@gmail.com

11 listopada w Kole Nr 14

W Miejskim Ośrodku Kultury w Markach odbyły się uroczystości związane z obchodami Święta Niepodległości, w których uczestniczyli członkowie Koła Nr 14. W ramach obchodów obejrzelśmy, komentowane przez narratora, filmy z okresu I wojny światowej, a także śpiewaliśmy pieśni patriotyczne. Pan Jacek Orych, Burmistrz Miasta Marki, ugościł nas przepysznym tortem. Po zakończeniu spotkania w MDK wszyscy uczestnicy udali się pod Pomnik Niepodległych, aby złożyć kwiaty. W imieniu Koła Nr 14 wieniec składali Daniela Lech, Henryka Kruszevska i Jan Kołbuk.

Henryka Kruszevska

Archiwum -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 gazetka 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 gazetka drukowana była przez Zarząd Gminy Targówek, później, dzięki pomocy kol. Marii Pawłowskiej i Danuty Śmigielskiej w Wydawnictwie "Agora". Później za staraniem kol. Jerzego Pecury w Drukarni "SEMAFIC".

Od czerwca 2008 r. przygotowaniem gazetki NASZ GŁOS zajęł się kol.Marek Zakrzewski z zespołem. Gazetka stała się kolorowa, bardziej nowoczesna. Zamieszcza informacje z naszych imprez, porusza tematy społeczne środowiska seniorów. Powiększa grono współpracowników. Ostatnie lata drukujemy gazetkę dzięki pomocy Przewodniczącego Krzysztofa Miszewskiego.



Seniorzy naszego Związku nie zapominają o uczestnictwie w uroczystościach patriotycznych.
11 11 2016
Pomnik Bohaterów 1920r.

