

Seniorzy piszą

W dniu 10 września 2016r. w Parku Bródnowskim odbyły się "Dni Targówka". Impreza rozpoczęła się o godz 12,



a w programie było wiele atrakcji, w tym pokazy jazdy na bicyklach i zabytkowych rowerach oraz wystawa zabytkowych rowerów. Panowie w

strojach z epoki demonstrowali jazdę na tych niezwykłych pojazdach oraz pomagali najmłodszym w przejażdżce na tych niesamowitym wehikule. Darmowe dmuchańce dla dzieci, pokazy sportowe, między innymi konkurs rzutów do kosza, gry i zabawy sportowe, w tym tor przeszkód. Na terenie parku rozlokowały się liczne namioty, a w nich prezentowano osiągnięcia spółdzielni mieszkaniowych, Domów Kultury,

wojska które zachęcało do wstąpienia w ich szeregi, kluby sportowe a nawet deweloper budujący kompleks mieszkalno-usługowy



przy ulicy Kondratowicza. Na kompleksie "Syrenka" odbywał się turniej piłki nożnej oraz siatkówki plażowej. Na głównej alei parku rozlokowały się liczne stragany z pamiątkami, zabawkami oraz wyrobami kulinarnymi i różnymi smakołykami dla najmłodszych i oczywiście lodami, wata cukrową i popcornem. Od godziny 17 na wielkiej scenie rozpoczął się koncert, najpierw dla najmłodszych w wykonaniu Kasi Rodowicz i Ferid Lakhdar zatytułowany "Wesoło Gra Lokomotywa" a następnie koncert dla starszych i dorosłych w wykonaniu zespołu "Kwartyrnik", Doroty Osińskiej oraz zespołu "Wilki". Koncert trwał do późnych godzin nocnych. Impreza zgromadziła liczną rzeszę mieszkańców Bródna i okolic oraz oczywiście niezawodnych naszych seniorów. Impreza była wspaniale zorganizowana, było szczególnie wiele atrakcji, gier i zabaw dla najmłodszych. Oby takich imprez było jak najwięcej bo to integruje mieszkańców, umila im wolny czas oraz zachęca do odpoczynku na świeżym powietrzu.

Pozdrawiam Jurek Niewęglowski.

3 X 2016r - Przewodniczący Witold Harasim uczestniczył w plenarnym posiedzeniu Obywatelskiego Parlamentu Seniorów i został powołany do udziału na II kadencję



Zdrowie jest ważne!!!

Zachęcam do większej aktywności. Każdy znajdzie program dla siebie. Może brać udział w wycieczkach, ćwiczeniach gimnastycznych, popływać na basenach indywidualnie i grupowo/ zapisy w Zarządzie Oddziału/. Ciekawą formą rekreacji są spacer z kijkami. Ważne jest aby być wśród ludzi. Można wspólnie potańczyć, pospacerować, porozmawiać. Nic tak nie gnębi jak samotność.

Dlatego integrujemy się w życzliwym towarzystwie.

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego zachęca do korzystania z bezpłatnych programów profilaktycznych, rekreacyjnych i edukacyjnych skierowanych do seniorów mających na celu polepszenie zdrowia. Nasze zdrowie to wielki skarb. I takim tanecznym płasem pozdrawiam Młodych Duchem Seniorów.

Bogusia C

Spójrz.....

Przyroda ma w sobie piękno, moc i tajemniczość. Jest bogata, różnorodna i kolorowa. Szczególnie w naszej strefie geograficznej, gdzie zmieniają się pory roku. Każda z nich jest inna, to paleta kolorów i barw. Dlatego przyroda jest taka tajemnicza i inspirująca. Najbardziej nostalgiczną porą roku jest chyba jesień. Często jest tematem moich wierszy.

Jesienna impresja

Ostatni letni promyk słońca
Zostawił mi swój cień
Letnie dni dobiegły końca
I przyszedł jesienny dzień
Mgliste poranki spowijają chłód
Wiatr bawi się aurą jesienną
Za mną podąża ciepło, to nie cud
To cień promyka jest ze mną

Danuta Ziębińska

Tu Jedyńka,

Informujemy że 28 sierpnia w godzinach od 7:00 do 13:00, przy pięknej pogodzie, odbył się plenerowy wernisaż prac artystycznych amatorów z Koła Nr 1.

To był wspaniały pomysł wyjścia do ludzi naszego "Podgrodzia". Impreza była pięknie skomponowana. Drzewa jeszcze pełne zieleni, a pod nimi, w zroszonej rankiem trawie - obrazy.

Niestety, zawiodły nas osoby z Administracji Osiedla i naszego Związku Emerytów. A szkoda - byłiby świadkami pięknego zdarzenia w plenerze. Wszyscy moglibyśmy ocenić sens takiego sposobu wychodzenia do ludzi naszego osiedla. Zainteresowanych pomysłem oraz obrazami było wielu mieszkańców.

Dziękujemy Klubowi Seniora „Podgrodzie”
za otwarcie Klubu, wodę i ciasteczka.

Halina Trybenek



Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 5(75)

Rok XIV

październik 2016 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Już tradycyjnie redakcja Naszego Głosu prosi mnie o tzw. wstępniak do kolejnego numeru.

Tym razem ze szczególną przyjemnością piszę, bo w naszym Oddziale Rejonowym „działo się”. Uczestniczyliśmy w bardzo udanym „Pożegnaniu lata”. Odbyło się historyczne u nas wydarzenie – plenarne posiedzenie Zarządu Okręgowego Warszawskiego PZERI z udziałem Pani Przewodniczącej Zarządu Głównego dr Elżbiety Ostrowskiej w naszym Centrum Aktywności Seniorów.

Władze samorządowe Dzielnicy Targówek poinformowały Zarząd Okręgu o realizacji polityki senioralnej w Dzielnicy. My mieliśmy okazję przedstawić - jak zwykle bardzo dobrze przygotowaną przez Komisję Medialną - informację o naszej działalności. Obie informacje zostały przyjęte z uznaniem, które w imieniu Zarządu Okręgowego wyraził Przewodniczący Janusz Czyż.

Odbyła się druga, niezwykle udana edycja konkursu „starcie seniorów SLAM” w Teatrze „Rampa”. Wycieczka do Albanii. Natomiast 3 X odbyło się kolejne posiedzenie Obywatelskiego Parlamentu Seniorów I oczywiście „powakacyjne” spotkania w kołach o różnym charakterze. W drugim półroczu każdego roku obchodzone są: Światowy Dzień Praw Osób Starszych, Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, Europejski Dzień Seniora oraz Światowy Dzień Seniora.

My tradycyjnie spotykamy się z tych okazji w D.K. „Świt”. Obchody te mają wspólne cele – kształtować społeczne postrzeganie osób starszych oraz podejmować wszelkie działania mające na celu zapewnienie im godnego życia. Są też okazją do oceny realizacji zadań wynikających z tych celów, a w szczególności walki z wykluczeniem osób w podeszłym wieku, ułatwianiem dostępu do opieki medycznej, a także do pełnego życia kulturalnego i społecznego. Są także okazją do podziękowań wszystkim, którzy mają wkład w realizację tych zadań. Tradycyjnie już dziękować będziemy władzom samorządowym, S.M. „Bródno” i R.S.M. „Praga” oraz podmiotom, z którymi współpracujemy. I oczywiście naszym kołom, a szczególnie Koleżankom i Kolegom zasłużonym w naszej Związkowej działalności. Naszym wewnętrznym miłym wydarzeniem będzie także, po raz pierwszy, udział w tym spotkaniu dobrze działającego Koła nr 14 w Markach, które od roku funkcjonuje w strukturze naszego Oddziału Rejonowego.

Witold Harasim

Tu Koło nr 6

Skończyły się wakacje i czas na cotygodniowe spotkania w Kole nr.6. Wszyscy stęskniliśmy się za sobą. Po przerwie wakacyjnej było bardzo miło spotkać się znów. Do wykorzystania wolnego czasu członkowie naszego koła przywiązują duże znaczenie. Na wypoczynek i różne formy rozrywki istnieje duże zapotrzebowanie naszej lokalnej społeczności związkowej. Nasi seniorzy to w większości ludzie już starsi, często samotni i schorowani, prowadzący statyczny tryb życia. Zagospodarowanie wolnego czasu staramy się zapewnić jak wcześniej wspomniałam w naszych środowiskach towarzyskich spotkaniach w klubie osiedlowym Kołatka bądź w innych środowiskach. Integracja to także uczestnictwo w piknikach lub festynach np. wyjazd na "Kupałę" bądź pożegnania lata w Parku Bródnowskim. Jesteśmy zaprzyjaźnieni z p. Dyrektorem Teatru Rampa. I tak zostaliśmy zaproszeni do "Gotowania z Witkiem" i w sobotę drylowaliśmy śliwki pod teatrem, które zostały przetworzone na powidła. To była piękna inicjatywa ze strony Pana Dyrektora. Wiele mogliśmy się dowiedzieć o przygotowaniu przetworów na zimę. Było bardzo miło i wesoło spędzić ten czas z przemiłymi ludźmi. Byli również przedstawiciele naszego Ratusza. Bardzo cenimy i wysoko oceniamy przychylność i bezinteresowną pomoc od władz Ratusza, za którą jesteśmy my, seniorzy bardzo wdzięczni.

Halina Grotkowska-Wójcik

Darmowe leki dla wszystkich emerytów! - apeluje Elżbieta Ostrowska

Ministerstwo Zdrowia ogłosiło listę 1129 darmowych leków dostępnych od września dla osób, które ukończyły 75 rok życia!

Okazuje się jednak, że część seniorów może nie zdążyć skorzystać z ulgi! **Elżbieta Ostrowska, Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów** apeluje: darmowe leki powinny być dostępne dla wszystkich osób, które przekroczyły wiek emerytalny.

Możliwość otrzymania bezpłatnych leków to realizacja obietnicy, którą złożyła Beata Szydło. I chociaż eksperci przyznają, że reforma to krok w dobrą stronę, nie są zadowoleni ze wszystkich jej założeń.

- Wszyscy seniorzy, a nie tylko ci, którzy ukończyli 75 rok życia, oczekiwali darmowych leków. Ulga powinna być dostępna dla wszystkich tych, którzy przekroczyli wiek emerytalny, bo potrzeby osób starszych w tym zakresie są duże. Traktujemy te 75+ jako pierwszy krok - mówi **Elżbieta Ostrowska**.

Z danych GUS w 2015 r wynika, że w Polsce mężczyźni żyją przeciętnie 73,6 roku, a kobiety 81,6 roku.

Jest szansa, by wszyscy emeryci mieli darmowe leki?

- Przede wszystkim musimy sprawdzić, jak program będzie działał. Poczekałbym przynajmniej rok. Po tym czasie można myśleć o obniżeniu pułapu wiekowego. W najbliższej przyszłości powiększyłbym pulę osób uprawnionych o te z najniższymi dochodami i będące w trudnej sytuacji materialnej - mówi nam **Bolesław Piecha**, europosel Prawa i Sprawiedliwości i były wiceminister zdrowia.

- **Przedmiotem szczególnego zainteresowania i celem działalności Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek jest i pozostanie**
- kształtowanie aktywności społecznej oraz poczucia wspólnoty obywatelskiej
- Wspieranie osób starszych i niepełnosprawnych w realizacji ich różnorodnych potrzeb, w tym pomocy socjalnej /paczki okolicznościowe i żywnościowe/
- umacnianie solidarności wewnątrz – i międzypokoleniowej, podtrzymywanie pozytywnego przekazu pokoleniowego
- tworzenie warunków i zachęt do uczestnictwa w kulturze, wspieranie ruchu artystycznego ludzi III wieku
- umożliwienie uczestnictwa w różnych formach edukacji
- propagowanie zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej, turystyki

Poniżej kilka przykładów dobrych praktyk działalności statutowej.

Aktywność społeczna i obywatelska

- * Członkowie PZERI czynnie uczestniczą w Radzie Seniorów oraz gremiach doradczych działających w dziedzinie pomocy społecznej
- * Przy wyraźnym współudziale członków PZERI odbywa się tradycyjna już impreza integracyjna pod nazwą Pożegnanie Lata
- * Wycieczki wyraźnie sprzyjają integracji seniorów
- * Seniorzy uczestniczą w powstawaniu Parku Rzeźby albo akcji Starcie Seniorów w Teatrze Rampa

Zainteresowaniem cieszą się spotkania okolicznościowe w Centrum Aktywności Seniorów

- * 7.09.2016 obrady plenarne Zarządu Oddziału Okręgowego
- * W Centrum Aktywności Seniorów odbywają się „wtorki Koła nr 2”
- * W Centrum AS spotyka się nie tylko koło fotograficzne, ale również jury konkursu fotograficznego, odbywają się wystawy foto i obrazów

Aktywność sportowa i rekreacyjna

- * zajęcia na basenie
- * gimnastyka w grupach
- * grzybobrania
- * pikniki z tańcami
- * wspólne spacerzy Nordic Walking
- * wykłady prozdrowotne, np. profilaktyka cukrzycowa
- * wykłady na potrzebne tematy, np „metoda na wnuczka”, obsługa komórki

Aktywność edukacyjna i kulturalna

- * kursy komputerowe i językowe w Domach Kultury
- * kursy filmowe
- * rozwijanie talentów artystycznych: śpiew, poezja, kabaret, itp..
- * zachęta do uczestnictwa w propozycjach UTW
- * W CAS-ie występują amatorskie zespoły artystyczne, odbywają się próby chórów

Poprawa sytuacji osób niepełnosprawnych

- * turnusy rehabilitacyjne
- * kąpiele termalne
- * Co roku odbywamy imprezy: Dzień Seniora, Dzień Inwalidy
- * Niestety pomoc socjalna z naszej strony jest minimalna /małe i nie-liczne zapomogi/ **Do tego nie możemy prowadzić akcji rozprowadzania żywności i to pomimo werbalnych deklaracji pomocy**
- * Prowadzimy akcję rozdania odzieży używanej **Oddam - Potrzebuję**

informacje powstały przy wykorzystaniu zapisów ze strony ZG PZERI www.pzerii.org.pl



Wesoło bawili się członkowie Koła nr 10 na pikniku zorganizowanym 17 września w parku przy DK Świt. Piękna pogoda, zapal uczestników pozwoliły miło spędzić czas. Imprezę zaszczylił swą obecnością Przewodniczący Krzysztof Miszewski.



W dniu 11 września 2016r. w Parku Bródnowskim odbył się ostatni w tym roku koncert przełożony z dnia 21 września z powodu opadów. Koncert pod tytułem "Burleska" wykonał zespół Kameralny Dehovka czyli zespół instrumentów dętych. Zespół przywitał licznie zebranych słuchaczy polonezem Wojciecha Kilara. W dalszej części koncertu artyści wykonali wiele wspaniałych utworów takich znanych kompozytorów jak Jansen, Jobin, Joplin czy Bach. Wśród licznej grupy słuchaczy nie zabrakło oczywiście naszych seniorów.



Na zakończenie koncertu prowadzący Wojciech Wiliński w imieniu swoim i występujących artystów podziękował za liczne zgromadzenia słuchaczy na wszystkich koncertach oraz gorące i serdeczne przyjęcie i wyraził nadzieję że w przyszłym roku znowu się spotkamy.

Ostatni koncert był trochę krótszy gdyż przy Domku Herbacianym zorganizowano teatrzyk dla dzieci. Spektakl zgromadził sporą grupę dzieci i ich opiekunów, którzy brali czynny udział w spektaklu. Spektakl, można powiedzieć, był kontynuacją zakończonego wcześniej koncertu, gdyż przedstawiał perypetie i spory w kwartecie instrumentalnym złożonym z werbla, fletu, akordeonu i klawesynu. Zebrani najmłodszy widzowie z zainteresowaniem i zaangażowaniem śledzili zmagania i spory instrumentów a w konkluzji sporów okazało się, że każdy instrument w orkiestrze jest tak samo potrzebny, a zespół czy orkiestra potrzebuje zgodnej współpracy wszystkich wykonawców. Ten sezon koncertów w Parku Bródnowskim był bardzo urozmaicony i każdy mógł wysłuchać tego co lubił. Myślę że zgodnie z nadzieją Pana Wilińskiego spotkamy się na koncertach promenadowych w przyszłym roku. *Pozdrawiam Jurek Niewęglowski*



Albania - kraj daleki, trudny, ale piękny - mówią uczestnicy ostatniej wycieczki do Albanii



Seniorzy naszego Związku nie zapominają o uczestnictwie w uroczystościach patriotycznych. 1 09 2016 Ratusz Targówek

Skąd się biorą takie potwory?

Siedemnastego września TVP 1 nadała film dokumentalny, który wywarł na mnie tak duże wrażenie, że postanowiłam go krótko streścić. W 1917 roku zwycięstwo bolszewików w rewolucji uczyniło Związek Radziecki największym centrum socjalizmu. Lenin objął władzę i zaczęło się wyniszczanie własnego narodu głodem. Zaskoczeniem dla mnie było stanowisko pisarza niemieckiego Bernarda Show, który nie był przeciw zabijaniu pod warunkiem, że jest to zabijanie humanitarne. Dziesięć lat potem wynaleziono cyklon B. Już w dziewiętnastym wieku podobne tezy wywodził Marks. Niepotrzebni ludzie, to znaczy starzy, chorzy, niedołążni mogą być likwidowani. Hitler przyglądał się metodom Lenina. Na Ukrainie zaczął się wielki głód. Zabierano ludziom wszelką żywność. Bez litości strzelano do każdego kto podniósł źdźbło zboża. Za każdego nieboszczyka NKWD dostawało od władzy 200 rubli. Więc chodzono po chatkach i wyciągano nawet tych, co jeszcze oddychali nie czekając aż umrze. Świadkowie mówili, że grzebano żywych ludzi, że ziemia się unosiła czasami. W latach 1932/1933 umarło tam z głodu 7 milionów ludzi. Wstrząsający dokument z fotografiami ludzi szkieletów. Nie jestem historykiem, może coś pomyliłam ale to i tak straszne. Skąd się biorą takie potwory jak Lenin, Stalin czy Hitler? I we współczesnym świecie nie brak psychopatów. Bo nie wierzę, że to są normalni ludzie. *Ala Michlewicz*

