

Seniorzy piszą



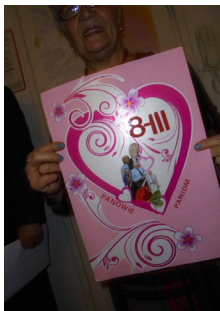
Jak nie z kubała,
to ze dzbana,
smigus-dyngus
dziś od rana ...

Śmigus-dyngus - zwyczaj pierwotnie słowiański, a wtórnie związany z Poniedziałkiem Wielkanocnym. Śmigus i dyngus przez długi czas były odrębnymi obyczajami. Śmigus głównie

polegał na symbolicznym biciu witekami wierzbowymi lub palmami po nogach i oblewaniu zimną wodą, co symbolizowało wiosenne oczyszczenie z brudu i chorób, a w późniejszym okresie także i z grzechów. Natomiast dyngus związany był z folklorystycznymi praktykami Słowian poświęconymi ekspedycji i polegał na odwiedzaniu znajomych i przypadkowych osób, którym towarzyszył poczęstunek, bądź darowizna z zaopatrzeniem na drogę. Słowianie uważali, że oblewanie wodą miało sprzyjać płodności, dlatego oblewaniu podlegały przede wszystkim panny na wydaniu. Z czasem te obrzędy zlały się ze sobą w jeden, tak że przestano odróżniać który na czym polegał. Pierwsze wzmianki o zwyczajach śmigusowo-dyngusowych w Polsce pochodzą z XVw. z z ustaw synodu diecezji poznańskiej z 1420r. przestrzegających przed praktykami "mającymi niechybnie grzeszny podtekst".

Pozdrawiam Jurek Niewęglowski

„Spełnienia marzeń, zadowolenia z siebie, radości życia, aby każdy kolejny dzień był Dniem Kobiet. Bądźcie Panie zawsze szczęśliwe, złym losom nieznane, uprzejme, czule, tkliwe, przez wszystkich kochane”. Takimi słowami



przywitał kobiety w dniu 14 marca 2017 roku w Klubie Relaks nasz przewodniczący Waclaw Garbacz. Kobiety to wdzięczny temat natchnień malarzy, pisarzy, muzyków. O kobietach można mówić bardzo dużo. Swoje zdanie w tej kwestii wypowiadali między innymi : Adam Mickiewicz, Aleksander Fredro, Honoriusz Balzak. A jak nasi panowie postrzegają kobiety ? „ Wszystkie są

piękne, uprzejme i miłe i za to je czcimy i kochamy. Takie są właśnie nasze panie z Koła nr 4 „Każda uczestniczka spotkania otrzymała zamiast kwiatów słodkości. Były też kolorowe laurki z dedykacjami zaprojektowanymi i wykonanymi przez panią Irenę Motylińską. Na ręce naszego przewodniczącego panie złożyły podziękowania za piękne kobiece spotkania, zawsze miłe gesty i szacunek wobec kobiet. Bardzo sympatyczne było przedstawienie skeczu Stefana Wiecheckiego „Wiecha” pod tytułem „Dryndą przez Warszawę” w wykonaniu naszych pań Hani i Krysi. Kobiety nie chciały być dłużne i w związku z tym, że dwa dni po Dniu Kobiet było Święto Mężczyzn panie zrewanżowały się poświęcając im wiele miłych słów. Na zakończenie usłyszeliśmy najsłynniejszy wiersz Franciszka Karpińskiego „Laura i Filon”. Było przy tym dużo śmiechu, radości i podziwu dla biorących udział w tej sentymentalnej sielance.

Anna Przewoźniak

Kobieta, mężczyzna i szczęście



Jak zwykle w drugi wtorek miesiąca w Kole nr 2 odbyło się spotkanie „Przy herbatce”. Tym razem z okazji Dnia Kobiet i Mężczyzn rozmawialiśmy o kobietach i mężczyznach, ale w kontekście szczęścia. Ludzkość snuje rozważania o szczęściu od zawsze. W tym temacie, każdy z nas ma wiele do powiedzenia. Trudno więc byłoby przyjąć taką definicję, która zadowoliłaby wszystkich, bo szczęście jest czymś subiektywnym. Zapewne odczuwać go oznacza bezgraniczną radość, euforię, zadowolenie. Wtedy też właśnie wydziela się tajemnicza substancja (endorfina) – hormon szczęścia. I promienny uśmiech na twarzy to wszystko potwierdza. Czym jest szczęście? Co nas uszczęśliwia? Słuchając lirycznych wierszy o miłości, frazsek, sentencji, aforyzmów szukaliśmy odpowiedzi na te pytania. Oto niektóre:

H. Sienkiewicz –

„Szczęście jest tam, gdzie człowiek je widzi.”

B. Prus – „Pozwólmy ludziom być szczęśliwym według własnego ich uznania”

M. Konopnicka – „Szczęśliwy to ten, kto swe losy powierzył kobiecie”

Platon – „Szczęście to pogoda umysłu, zadowolenie, beztroska, spokój o jutro, uśmiech”.

A co powiedzieli nasi członkowie:

E. Jankowska – Życie to nie pieśń, ani baśń tęczowa, ale bądź zawsze do niej gotowa.

K. Kulik – Szczęście jest blisko
Czasami zgrzyta zębami
Czasami łąsi się jak pies

D. Niewęglowska – nie ma szczęścia bez miłości.

Droga do szczęścia bywa szeroka i prosta,
a czasami kamienista i urwista.

Ja też twierdzę, że miłość to siła nabywcza do szczęścia. Życzę więc Wszystkim miłości, aby właśnie nadchodząca Wielkanoc przyniosła pomyślność, szczęście i piękny uśmiech na twarzy.

Oprac. Danuta Ziębińska

Kubuś do Prosiaczka - Wiem co się z tobą stanie jak dorośniesz.

Co? - Czytałeś mój horoskop?

Nie, tylko książkę kucharską.



Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 2(78)

Rok Jubileuszowy XV lecia

kwiecień 2017 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Jest w Warszawie miejsce takie co się Klub KOŁATKA zwie.

Tam seniorów spore grono wolny czas swój spędzać chce

Przy herbatce, ciastku, kawce dużo rozmów, opowieści, bo przekazać trzeba wszystko z zasłyszanych wcześniej wieści

Jest wesoło, jest radośnie akordeon Zbyszek ma by umilić wspólne chwile muzykę nam skocznie gra.

Wśród znajomych, w miłym gronie warto wspólnie spędzać czas smutek, chandra czy depresja nie dopadną nigdy nas.

Lucyna Potocka 8 II 2017 r.

Rok 2017 w działalności całego Oddziału to w początek kampanii sprawozdawczo-wyborczej w kołach. Musimy przygotować i wybrać kandydatów do władz Związku. Od kół do zarządów oddziałów. Oczywiście nadal będziemy kontynuować tradycyjne wydarzenia, imprezy i spotkania okolicznościowe.

Z sympatią przyglądamy się kolejnym edycjom spotkań pt. Starcie seniorów SLAM. Szykujemy się też do obchodów październikowego Jubileuszu 15-lecia wydawania gazetki Oddziału „Nasz głos”.

Najważniejszym bieżącym celem Prezydium OR jest wznowienie tzw. pomocy żywnościowej. Akcja ta wymaga ścisłej współpracy zarządów i członków kół. Apelujemy o włączenie się w akcję na rzecz tych Koleżanek i Kolegów, którzy, potrzebują takiej pomocy.

Potraktujmy to także jako możliwość pozyskania nowych członków.

Po 2-ach latach pracy w składzie Prezydium i Zarządu w dniu 24 lutego z przyczyn osobistych zrezygnowały kol. Teresa Krasnodębska oraz Hanna Szczekutek. Na funkcję skarbnika została wybrana kol. Jolanta Stawowska - Kliza, a funkcję sekretarza objęła kol. Daniela Lech. Nowym członkiem Zarządu została wybrana kol. Elżbieta Marzoch. Zarząd podziękował ustępującym koleżankom za dotychczasowe wysiłki, a obejmującym funkcje życzył efektywnej pracy.

Tradycyjnie odbędą się spotkania „Wielkanocne” – jak zawsze bardzo bogate duchowo i na miarę naszych możliwości. Z góry dziękujemy szczególnie Paniom i Panom poetom za przepiękne, wyrażające nasze narodowe tradycje wiersze, a muzykom i wokalistom za wyrażenie dźwiękami i głosami atmosfery Świąt Wielkanocnych.

W tym roku uroczyste spotkanie z okazji Światowego Dnia Inwalidy tradycyjnie w DK „Świt” odbędzie się w dniu 21.04.br.o godz. 11.30 , ale od godz. 10.30 będzie możliwość skorzystania z badań zorganizowanych przez SZPZLO Targówek oraz obejrzeć filmowe obrazy z pracy w naszych kołach.

Przygotowujemy też na to spotkanie atrakcyjny program artystyczny. Wiemy, że efekty zamierzeń zależą od postawy naszych wszystkich członków Dlatego dziękujemy im za dobrą współpracę i obiecujemy, że tak jak dotychczas Prezydium będzie się spotykać z Przewodniczącymi kół w celu omawiania spraw bieżących i planowanych nowych działań.

Z Najlepszymi Życzeniami z okazji Świąt Wielkanocnych i na cały ten rok !

W imieniu Prezydium OR i własnym

Witold Harasim

**Serdecznie dziękujemy
Dyrekcji Supermarketu Aldi
za wspaniałe dary, które pomogły
nam zorganizować 6 kwietnia**

**2017 r spotkanie
święteczne**

**dla emerytów i inwalidów.
Podziękowanie**

składają członkowie Koła nr 2



Z okazji Świąt Wielkanocnych najserdeczniejsze życzenia słodkiej wiosny,



*koszyką pełnego marzeń oraz Wesołego Alleluja
składa naszym czytelnikom Zarząd Oddziału
Rejonowego PZERI Warszawa Targówek
wraz z redakcją gazetki Nasz Głos*



Starsi ludzie

Poruszają się wolniej, ale wiedzą dokąd zmierzają
Wolniej podejmują decyzje, ale są one mądrzejsze
Wolniej myślą, ale ich myśli są bardziej przenikliwe

Może gorzej widzą, ale ich wzrok sięga głębiej
Może gorzej słyszą, ale wiedzą czego słuchać
Może gorzej radzą sobie z nowoczesną technologią
ale więcej wiedzą o życiu



27 lutego 2017 r. w Sali Warszawskiej Pałacu Kultury i Nauki, delegaci Warszawy i woj. mazowieckiego postanowili o utworzeniu Mazowieckiej

Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

Powołanie i działalność Mazowieckiej Delegatury OPS honorowym patronatem objął Marszałek Województwa Mazowieckiego Pan Adam Struzik. Powołano Prezydium w 8 -osobowym składzie, które ukonstytuowało się w sposób następujący:

1. **Witold Harasim - Przewodniczący**
2. Krystyna Paczuska - Wiceprzewodnicząca
3. Krzysztof Łebkowski - Wiceprzewodniczący
4. Czesław Ochęduska - Sekretarz
oraz Członkowie:
5. Stanisław Kalski
6. Zbigniew Tomczak
7. Marek Siedlecki
8. Krystyna Żebrowska



W Centrum Aktywności Seniorów przy ul. św. Wincentego 85 została otwarta wystawa prac Hanny Sobótki przedstawiająca obrazy wykonane metodą haftu krzyżykowego oraz obrazy Halinki Trybenek.

Dzień Babci i Dziadka w Kole nr 11



W tym roku Dzień Babci i Dziadka w Kole nr 11 został przesunięty na 2 lutego. Dopiero w tym terminie odwiedziły nas nasze „adopcyjne wnuki” – zaprzyjaźnione z nami dzieci z przedszkola przy ul. Szanajcy. Te urocze maluchy dały przepiękny koncert, składający się z piosenek, wierszy, układów tanecznych oraz przedstawiły inscenizację bajki o Czerwonym Kapturku. Wielkie zaangażowanie małych artystów i ich urok roztopiły serca babć i dziadków.

Na pożegnanie razem zaśpiewaliśmy „Kaczkę-dziwaczkę” i obdarowaliśmy gości słodyczami.

Czekając na kolejne wizyty, przygotowujemy w zespole śpiewaczym naszego Koła nowy repertuar do wspólnych z dziećmi występów. Myślę że piosenka „Niedźwiadki” spodoba się naszym „wnuczętom”.

Przesyłając spóźnione pozdrowienia wszystkim Babciom i Dziadkom, życzę wielu miłych spotkań z przedstawicielami młodego pokolenia

Elżbieta Wońska



Koleżanki z Koła nr 10 przygotowują pisanki wielkanocne



Nasi członkowie chętnie uczestniczą w zajęciach organizowanych w Czytelni przy ul. św. Wincentego 85. Oglądamy uczestników na koncercie pt. Kobieto, kobieto...

Moje 15 lat w związku emerytów

Wspomnieniami podzielił się Ireneusz Pietruszczyński z Koła nr 1

Kiedy w DK „Świt” odbyło się uroczyste spotkanie Oddziału z okazji jubileuszu 15 lat istnienia naszego związku oraz Dnia Seniora, wtedy nasunęła mi się myśl, żeby przypomnieć, jak było na początku.

W 1998 r. grupka zapaleńców zapragnęła coś robić na naszym terenie. Pan Remigiusz Sikora, jako emeryt zdenerwował się kiedyś na służbę zdrowia. Postanowił stworzyć taką komórkę organizacyjną, żeby nie czekać tak długo na lekarza oraz żeby wreszcie władze



Dzielnicy pomyślały o problemach emerytów na Bródnie. Przystąpiono do pracy.

Pierwsze lokum otrzymaliśmy od SM Bródno. Przy ul. Krasnobrodzkiej 11, przy pętli autobusowej – powstał „Klub Podgrodzie”. Lokal to jeden maleńki pokoik. Było nas kilka osób: R. Sikora, H. Charzyńska, M. Kamionek, E. Duczmał, Chybowski i ja. Od razu powstały różne sekcje, komisje. Ja podjąłem pracę w Komisji Turystyki i Wypoczynku.

Wymyśliłem akcję „Spacerki po Warszawie” i to chwyciło.

Do każdej eskapady musiałem się przygotować – sprawdzić, kiedy obiekt jest czynny, w jakich godzinach, jak najlepiej i najszybciej dojechać. Do niektórych muzeów jest wstęp wolny, więc aby nie nadwyręzać budżetu emerytów, trzeba było trochę pokombinować. Akcja się spodobała, ludzi przybywało. Nawet po kilka razy robiliśmy wycieczki w te same miejsca. Byliśmy na Zamku Królewskim, na lotnisku Okęcie, w Muzeum Ziemi, Cytadeli, Muzeum Kolejnictwa, Muzeum Powstania Warszawskiego, Muzeum Narodowym, Muzeum Wojska Polskiego, zwiedziliśmy całoroczny stok narciarski, wodociągi warszawskie, Łazienki, Wilanów, Sejm i Senat, Pałac Prezydencki, Stare i Nowe Miasto, Arsenal, żydowską synagogę przy ul. Twardej 6 i wiele innych ciekawych miejsc.

Odwiedziliśmy nawet obiekty podwarszawskie, np. Muzeum marszałka J. Piłsudskiego w Sulejówku, twierdzę Modlin, Muzeum Motoryzacji w Otrębusach. Prowadziłem również wycieczki z Klubów Osiedlowych, takich jak „Jowisz”, „Junona”, „Relax”.

Na Starym i Nowym Mieście zwiedzaliśmy wszystkie kościoły i to bez względu na pogodę. Przypomniało mi się pewne zdarzenie. Sobota, zima, -10°C, zwiedzamy kościoły na Starówce, a pani Elżbieta Daubek powiada: „wejdźmy do każdego kościoła, zagrzejemy nosy!”



Akcja taka trwała przez długie lata. Ci, którzy chodzili na te wycieczki, mogą powiedzieć, że znają Warszawę „od podszewki”, gdyż wiele zobaczyli i zapamiętali. Czasami, dla wypoczynku i relaksu, jeździliśmy do lasu w Choszczówce. Była muzyka, śpiewy i ognisko, zimą był kulig. Okazało się, że za ognisko Związek musiał płacić 50 zł. Znalazłem więc po drugiej stronie Wisły stanowisko w Lesie Młocińskim. Gmina Bielany przygotowała tam dla warszawiaków 8 miejsc biwakowania – stanowiska do palenia ognisk, wiaty, aby schronić się przed deszczem, stoły, ławy. Ogniska za darmo i mnóstwo chrustu do palenia. Miejsca te pokazałem również członkom Klubów „Relax” i „Jowisz” – to był jeden z etapów mojej działalności w Związku.

Prowadziłem również wycieczki autokarowe, organizowane dla naszych związkowców. Zawsze przygotowywałem informacje o różnych obiektach i zabytkach. Jeździliśmy w ciekawe regiony kraju. Odwiedziliśmy Lublin, Zamość, Kozłówkę, Licheń, Częstochowę, Płock, Włocławek, Czerwińsk, Arkadię, Nieborów, Toruń, Golub-Dobrzyń, Bałtów, Park Jurajski i inne ciekawe miejsca.

Pewnego razu prezes Związku, pan Sikora, poprosił, abym wymyślił coś godnego zwiedzenia. Dałem propozycję wyjazdu na Mazury, a konkretnie wycieczkę Kanał Mazurski – Ostróda – Elbląg. Odbyła się dwudniowa wycieczka z noclegiem koło Ostródy. Pierwszego dnia było ognisko, kielbaski, śpiewy – pełny relaks nad Jeziorem Drwęckim. Następnego dnia rano wsiedliśmy na statek Żeglugi Mazurskiej. Pogoda idealna, niebo lazurowe, na górnym pokładzie leżakowanie i opalanie (+30o). Kanał jest wąski, gdyż ma tylko 10 m, a długi jest na 81 km. Jest tu 5 pochylni, żeby wyrównać różnicę poziomu wody między poszczególnymi odcinkami kanału, i wówczas statek wraz z pasażerami przewożony jest na platformie. Mówi się, że „statek płynie po trawie”. Wrażenie jest niesamowite! Zbudowano tę przeprawę w 1864 r. i funkcjonuje do dziś. Jest to atrakcja nr 1 na skalę kraju. O 1200 nasz statek przybił do nabrzeża. Otrzymałem 2 termosy z jedzeniem i na pokładzie wszyscy zjedli wspaniały obiad. Wszystkim smakowało, a pozostałym po obiedzie chlebem karmiliśmy mewy, które w locie łapały rzucane kawałki. Radość wszystkich była wielka. Pod koniec rejsu, gdy zbliżaliśmy się do Elbląga, z daleka widać już było kościół św. Mikołaja, gdyż jego wieża liczy 96 m wysokości. W drodze powrotnej do Warszawy była „część artystyczna” – puszczałem kasety z muzyką, były śpiewy i mikrofon dla wszystkich. Z wypowiedzi uczestników wynikało, że wszyscy byli wypoczęci i zadowoleni oraz że była to ich najlepsza wycieczka.

Z czasem zdrowie zaczęło się psuć, kilka razy byłem w szpitalu, ale co zwiedziłem i zobaczyłem to – jak to się mówi – moje. Mam nadzieję, że Ci, którzy ze mną jeździli, też byli zadowoleni.

