

Seniorzy piszą

Jak to dawniej w karnawale bywało

W XVI w. poseł sułtana Sulejmana II tak opisał staropolski karnawał „w pewnej porze roku chrześcijanie dostają takiej wariacyi, dopiero jakiś proch sypany im potem w kosciolach na głowy leczą takową” (Z. Gloger – Encyklopedia staropolska).

Karnawał określany także „zapustami” to okres od Nowego Roku do Popielca. Cały karnawał był czasem zabaw i ożywionych kontaktów towarzyskich. Spotykano się w domach chłopskich, mieszczańskich, dworach szlacheckich i karczmach.

Najbardziej ożywiony był ostatni tydzień karnawału zwany „mięsopestem”, „ostatkami” lub „kusakami”. Rozpoczął się w tłusty czwartek, a kończył Popielcem. Pieczono ciasta, faworki (chrusty), pączki, racuszki. W karnawale po wsiach chodzili przebierańcy.

W karczmach rozbrzmiewała muzyka i śpiewy. Popularne były tańce „na urodzaj”. Wykonywały je głównie kobiety. Podskakując miały pobudzać do wzrostu len i konopie, a mężczyźni mieli przysłużyć się wzrostowi zbóż.

We dworach organizowano bale, maskarady, polowania i kuligi. Kulig ruszał o zmroku przy świetle kaganków, muzyce, brzęku dzwonek i śpiewie. Jechano od dworu do dworu tańcząc i śpiewając. Wielkie bale odbywały się we dworach w oświetlonych salach balowych pięknie udekorowanych kwiatami. Panie występowały w sukniach balowych z wachlarzami i karnetami. W karnetach zapisywały nazwiska panów proszących o dany taniec. Panowie zaś zakładali fraki lub kontusze. Bal rozpoczynał wodzirej polonezem. Tańczono mazury, kadryle, polki. Zabawa kończyła się o świcie białym mazurem. Czas karnawału wykorzystywano na kojarzenie małżeństw. Odbywały się częściej śluby i wesela. Każda panna pragnęła wyjść za mąż. Te, które nie znalazły męża poddawane były drwinie. W Popielec stare panny zmuszano np. do ciągnięcia kłody lub kłoca. Wprawdzie do dziś odbywają się w karnawale zabawy, bale ale zniknęły już zapewne niektóre obrzędy i zwyczaje.

Źródła: Z. Gloger „Encyklopedia staropolska”

J. Łagoda „Święta w polskim domu”

Opracowała Danuta Ziębińska Koło nr 2

Serdecznie dziękujemy

Dyrekcji

Supermarketu Aldik

za dary, które pomogły nam

13 grudnia 2016 r zorganizować

spotkanie świąteczne dla emerytów i inwalidów. Podziękowanie składają członkowie Koła nr 2/ ul. Chodecka 8

Drodzy seniorzy, rozpoczęliśmy Nowy Rok 2017 spotkaniami w klubach ale wzorem lat ubiegłych możemy się spodziewać wielu możliwości kulturalnego i ciekawego spędzenia czasu. Największym ośrodkiem kultury stał się nasz Park Bródnowski, który tętni życiem prawie przez cały rok. W nim znajduje się ośrodek rekreacyjno sportowy "Syrrenka", mały plac zabaw dla najmłodszych i duży piękny plac zabaw z wieloma atrakcjami dla starszych, gdzie mamy z dziećmi oraz babcie i dziadkowie z wnukami mogą spędzać czas. Jest barek "Przystanek Gofrowo" serwujący tytułowe gofry i inne słodkości, lody oraz napoje zimne i gorące. W naszym parku mamy "Park Rzeźby", w którym co roku Pan Paweł Althamer stara się wzbogacić nowymi inicjatywami i instalacjami. W parku odbywało się kilka imprez cyklicznych z których zakończenie "Orszaku Trzech Króli" było pierwszą z nich, bawiliśmy się na Balu Karnawałowym w Ratuszu. Zbliży się wiosna a z nią pierwsza wielka impreza jaką prawdopodobnie będzie ósma edycja imprezy "Motoserce", której głównym szczytnym celem jest zbiórka największego daru serca jakim jest krew ratująca życie chorym ludziom i poszkodowanym w wypadkach. Na tej imprezie jest wiele atrakcji dla dzieci i dorosłych a przede wszystkim zobaczenia wspaniałych motocykli i pokaz jazdy w wykonaniu mistrzów. Drugą wspaniałą imprezą gromadzącą tłumy mieszkańców Targówka i okolic był "Turniej Rycerski". W ciągu letnich miesięcy odbywały się koncerty na które zapraszane były znane zespoły i wykonawcy. Przy "Domku Herbacianym" odbywały się koncerty zespołów folklorystycznych oraz koncerty muzyki filmowej i tanecznej. Również przy "Domku Herbacianym oraz przy "Przystanku Gofrowo" odbywały się spektakle teatralne dla dzieci. W sobotnie wieczory można było obejrzeć ciekawe filmy. Prowadzone były różnego rodzaju zajęcia manualne i ruchowe gdzie zawsze można było znaleźć coś ciekawego dla siebie aby miło spędzić czas. Mamy również tradycyjne "Dni Targówka" a na zakończenie sezonu "Pożegnanie Lata" dla seniorów. Na terenie dzielnicy działają Osiedlowe Domy Kultury, które prowadzą różnego rodzaju warsztaty, Kluby Seniora oraz Uniwersytety Trzeciego Wieku. Informacji o imprezach możemy szukać na słupie ogłoszeniowym przy wejściu do parku przy skrzyżowaniu ulic Kondratowicza i Chodeckiej oraz na stronie Urzędu Dzielnicy Targówek a na pewno każdy znajdzie dla siebie coś interesującego. *JN*

Komunikat Drodzy mieszkańcy!!!

Pragniemy poinformować, że przy ul. Kondratowicza 23 znajduje się punkt z używaną odzieżą, obuwiem itp. Każdy może tu przyjść i wybrać dla siebie potrzebne rzeczy, a także - niepotrzebne, ale czyste - oddać. Punkt czynny jest w każdą środę w godzinach 11-13. Przyjmowane są tu także plastikowe nakrętki. Przekazujemy je, a uzyskane ze sprzedaży pieniądze przeznaczane są na zakup wózków inwalidzkich dla dzieci. Serdecznie zapraszamy.



Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 1(77)

Rok Jubileuszowy XV lecia

luty 2017 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



Koleżanki i Koledzy!!!

Na zebraniu Zarządu 24 lutego, rozpoczynającym 18-ty rok działalności naszego Oddziału Rejonowego ocenimy ubiegły rok oraz przyjmujemy plan działalności na 2017 rok. Przygotowując się do tego zebrania Prezydium O.R. dokonało stosownych ocen z zamiarem przedstawienia Zarządowi odpowiednich wniosków. To kilka z nich:

- Dziękujemy Koleżankom i Kolegom, którzy wnieśli osobisty wkład w naszą wspólną działalność w 2016 r.
- Oczywiście dorobek Oddziału został osiągnięty przy dobrej współpracy z władzami Związku. Dziękujemy Pani Przewodniczącej ZG dr Elżbiecie Ostrowskiej oraz Panu Przewodniczącemu Januszowi Czyżowi za życzliwość, z jaką się stale spotykamy.
- Wyrazy wdzięczności kierujemy w stronę Władz Dzielnicy, a szczególnie Rady i Zarządu Dzielnicy Targówek z Przewodniczącym Krzysztofem Miszewskim i Burmistrzem Sławomirem Antonikiem.
- Z wielką uwagą śledzimy poczynania autorskiej, cyklicznej imprezy SLAM, dzięki której ujawniają się talenty artystyczne seniorów. To zasługa Krzysztofa Miszewskiego, który z wielką gracją prowadzi te spotkania. Jeszcze jedno. Dzięki wyraźnej pomocy Pana Krzysztofa kolejny rok wydajemy gazetkę Oddziału Nasz Głos. W tym roku obchodzimy jubileusz 15 - lecia gazetki.
- Na naszej liście podziękowań nie może zabraknąć Spółdzielni Mieszkaniowych SM Bródno oraz RSM Praga. Dziękujemy Prezesom Krzysztofowi Szczurowskiemu oraz Andrzejowi Półrolniczakowi, Zarządowi, Radom Nadzorczym i Dyrekcjom poszczególnych osiedli.
- Z zadowoleniem odnotowujemy dobrą współpracę z Panem Burmistrzem Miasta Marki Jackiem Orychem. Dzięki tej współpracy w naszej strukturze aktywnie funkcjonuje Koło nr 14, które odnosi największe sukcesy pozyskiwaniu nowych członków i zbiórce składek członkowskich.
- Rok 2017 to początek kampanii sprawozdawczo-wyborczej w PZERI. W kołach będziemy odbywać zebrania sprawozdawczo-wyborcze i wybierać delegatów na Zjazd Rejonowy. Już teraz musimy zacząć przygotowania do tych wydarzeń.

Czeka nas zatem więcej pracy, ale i wiele satysfakcji.

W imieniu Prezydium O.R. i własnym życiem Wam Koleżanki i Koledzy oraz wszystkim osobom wspierającym naszą działalność Wszelkiej Pomyślności w tym roku.

Przewodniczący Zarządu Oddziału Witold Harasim

Zarząd Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek, w imieniu członków Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, serdecznie dziękuje Pani Prezydent m.st. Warszawy Hannie Gronkiewicz Waltz za świąteczne choinki, które dotarły do naszych domów przynosząc wiele radości.

Składamy również podziękowania dla Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu m.st. Warszawy za przekazane nam ulotki informacyjne i kalendarze. Wraz z podziękowaniami prosimy przyjąć najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pomyślności oraz pogody ducha.



*Piosenka na melodię
„Zakochani są wśród nas”
kompozytor - Jerzy Matuszkiewicz*

Młodzi duchem

Och jak szybko płynie czas
już seniorów zrobił z nas
a niedawno to byliśmy tacy
młodzi

cały świat się do nas śmiał
na wesoło życie brał
dzisiaj zmarszczki czasu
mamy już na twarzy

ale jeszcze iskra w nas
młody duch prowadzi nas
choć zegar ciągle
ciągle gna do przodu.

Teraz mamy dziesiąt lat
dobrze znamy życia smak
ten radosny i troskami przeplata-
tany.

Choć seniorzy ale oczy
nam się śmieją i od życia
wciąż garściami
chcemy szczęście brać
chcemy marzyć
jeszcze chcemy żyć nadzieją
i pokazać światu
na co jest nas stać.

11.11.2014r Anna Caban.

Korzystamy z pływalni „Polonez” i Kompleksu Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka”

Seniorzy skupieni w kołach należących do Oddziału Rejonowego PZE-RiI Warszawa-Targówek od kilku lat bardzo aktywnie uczestniczą w zajęciach rehabilitacyjnych w wodzie. Zajęcia odbywają się pod czujnym okiem instruktorów, trwają 30 minut. Resztę przyznanego czasu można przeznaczyć na indywidualne korzystanie z dużej pływalni, tym razem pod czujnym okiem ratowników:

- z sauny
- stacji masażu poziomego i pionowego
- gejzera wodno - powietrznego
- kurtyny wodnej
- kaskady wodnej
- zespołu wanien wyposażonych w masaż wodny
- stacji masażu poziomego i pionowego

W 2016 r. uczęszczaliśmy na pływalnię „Polonez” we wtorki i piątki o godz. 8 00, 2 grupy seniorów po 15 osób każda.

Kompleks Basenów Rehabilitacyjnych „Muszelka” dawał możliwość uczęszczania na gimnastykę w wodzie w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w różnych godzinach rannych. Grupy liczyły od 12 do 15 osób.

Dla seniorów korzystanie z tej formy rekreacji jest bardzo korzystne. Jesteśmy wdzięczni obydwu pływalniom za te możliwości.

W styczniu 2017 roku rozpoczęliśmy kolejny już sezon korzystania z obydwu obiektów. Mamy nadzieję, że współpraca między nami będzie układała się tak dobrze jak w latach ubiegłych.

Zapraszamy wszystkich chętnych do tej formy rekreacji.

Nawet jeżeli nie umiesz pływać wybierz się na pływalnię!!!!

Zespół Zdrowia Bożena Ołdak



W dniu 26 stycznia 2017r. w Ratuszu Targówek na zaproszenie Przewodniczącego Rady Dzielnicy Targówek Krzysztofa Miszewskiego i Burmistrza Sławomira Antonika bawili się nasi seniorzy. Pan Krzysztof przywitał zebranych i życzył wspaniałej zabawy oraz przedstawił Pana Krzysztofa Prusika czyli - Kris One Man-Band, który grał i śpiewał nam do tańca oraz zespół ze Szkoły Tańca TAZARO pod kierownictwem Pani Kamili Guzowskiej. Zespół dał wspaniały pokaz tańca a na zakończenie pokazu młodzież z zespołu poprosiła zebranych seniorów i organizatorów do wspólnego tańca. Za stołami zebrała się duża grupa naszych seniorów i pomimo dość dużego ścisku na parkiecie humory i temperament dopisywały. Były

konkursy tańca towarzyskiego, w których zwycięzcy byli nagradzani drobnymi upominkami oraz gratulacjami przez jurorów, w składzie którego była Danusia nasza koleżanka z Koła nr 2. Na zakończenie balu jury wybrało trzy najlepiej bawiące się pary, z których para, która zajęła pierwsze miejsce była ogłoszona jako królowa i król balu. A wśród nich i nasi znajomi Barbara i Tadeusz. Wszyscy bawili się znakomicie, i ja z małżonką. *Jerzy Niewęglowski*

Przygoda na scenie

W kilku słowach chcę opisać swoje wrażenie jakiego doznałam będąc na scenie.

Mnie starszej pani trudno w to uwierzyć że taką fajną przygodę można jeszcze przeżyć.

Ale w życiu jak to w życiu, coś nas zaskakuje i miłe niepodzianki dla nas szykuje. Tym razem teatr RAMPA scenę nam otwiera i wielkie wzruszenie, że aż dech zapiera.

Światła, scena, publiczność, brawa wszyscy się bawią, super jest zabawa. Ja też oszołomiona z wypiekami na twarzy bo któżby o takiej przygodzie nie marzył.

Więc wchodzę na scenę
z ogromną tremą i na ramieniu duszą,
z myślą
czy moje piosenki publiczność wzruszą,
nagle słyszę brawa
i sama nie wiem, czy to jest sen czy jawa.

Każdy zapewne to czuje
kto na scenie w RAMPIE występuje.
A SLAM, czyli starcie seniorów
to zasługa Przewodniczącego,
Pana Krzysztofa Miszewskiego
i za to należą się wielkie brawa
że jest super super zabawa, a seniorzy
mogą jeszcze w siebie uwierzyć
i piękną przygodę przeżyć.

Panie Przewodniczący!!! my seniorzy
bardzo, bardzo dziękujemy.
Anna Caban.



Dzieci ze szkoły nr 84 klasy II przedstawiły szopkę bożonarodzeniową w Kole nr 15

Córka pyta:

Czy wszystkie bajki zaczynają się -
...dawno, dawno temu..
Nie córeczko, teraz mówi się:
- jak mnie wybieriecie, to ja wam dam !

Za nami wspólnie spędzony rok. Łatwo więc o pytanie, czy udało się nam zrealizować plany i marzenia. Choć odpowiedzi mogą być różne to jedno warto zapamiętać. Nie trzeba zbyt długo zamartwiać się drobnymi niepowodzeniami. Bowiem przed nami otwiera się kolejna, nowa, niezapisana karta naszego życia. I tylko od nas zależy, jak wykorzystamy szanse, które ze sobą przyniesie.

„Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, *lecz starzeją się, bo przestają się bawić*” – mawiał Mark Twain i chyba jest w tym wiele racji.

Dla wielu z nas podstawą zdrowia jest ruch i utrzymanie kondycji fizycznej, stąd karnawał to wymarzony czas, aby sprawdzić swoje taneczne umiejętności i jednocześnie doskonalić się przy tym bawić. Taniec, to wielka przyjemność dla ciała i ducha. To także rehabilitacja.

Nie jest ważne, czy znamy kroki, po prostu rozluźniamy ciało i pozwalamy na swobodne ruchy w rytm muzyki. Aby tańczyć nie trzeba od razu wybierać się na bal, wystarczy odrobina parkietu w dyskotekce czy na domowej imprezie. Wiedzą o tym emeryci i renciści. W wielu kołach są organizowane zabawy taneczne, maskarady, podczas których mamy fantastyczną okazję, aby choć na jeden wieczór wcielić się w kogoś innego, choćby tajemniczą, uwodzicielską kobietę czy zwycięskiego torreadora.

Nie traćmy zatem czasu, nie dla nas sen zimowy. Karnawał nie trwa wiecznie, więc życzymy wszystkim wielu udanych zabaw karnawałowych w szampańskim nastroju. Korzystajmy z tego magicznego czasu, bo następny karnawał dopiero za rok. A jeśli czas pozwoli nie zapominajmy, że również spacer w dobrym towarzystwie może być ciekawym uzupełnieniem naszych dni. **Red.**

W Kole nr 10 z okazji dnia Babci i Dziadka wszystkim babciom złożono życzenia i wręczono okolicznościowe kalendarze.

Następnie każdy dziadek i każda babcia dostał/a bilety na kabaret do DK "Świt" w dniu swojego święta tzn.22.01.2017



Lepienie z gliny w Centrum Aktywności Seniorów, inni śpiewają, prowadzą rozmowy czy grają w karty w czasie zajęć Koła nr 2



Zapytał się wnuczek 90 letniego dziadka, jak się czuje?

- Teraz to dobrze, ale co będzie na starość?
- **martwi się dziadek.**

Szczęście jest naturalnym efektem godziwego życia

