



Nasz Głos

Nr 4(41) Rok IX Bezplatna lipiec/sierpień 2010 r

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Strofy od serca



**Tak bardzo
lubię
malować
kwiaty**

Tak bardzo lubię malować kwiaty
Wtedy widzę słoneczko, wiosnę.
Twarze roześmiane ludzi
– widok bogaty
Wtedy budzi się uczucie radosne

Jak nie kochać kwiatów, one są
wspaniałe
Z małego pączka wyrośnie cudny
kwiat

Podziwiać byś chciał stale
One rozjaśniają nam świat

Maluję róże,
goździki, maki, tulipany
I tyle, tyle innych kwiatów
– widzę w nich taki urok
Piękno ich – to widok wspaniały
Na kwiatkach spoczywa stale
mój wzrok

Malowanie daje tyle mi przyjemności
Dni szybciej płyną - milej
spędzam czas
W sercu radość gości
A jak się uda
ładnie namalować
zadowolenie masz.



Barbara Gutowska

Danuta Sikora Dzień Kupały – 23.06.2010

Z Warszawy wyjechały trzy autokary z członkami PZERI O/R W-wa Targówek w kierunku Kamieńczyka do zaprzyjaźnionego Ośrodka u zbiegu Bugu i Liwca .

Ośrodek przywitał nas, wspinała pogoda, przygotowymi miejscami na ponad 150 osób w stołówce. Komary na okres naszego pobytu wyprzewodziły się w nieznane. Tak więc spragnieni i podnieceni zapowiadającą się świetną zabawą przystąpiliśmy do zajęcia miejsc w stołówce. Na stołach rozstawiono wspaniałe: torty, ciasta, ciasteczka,



racuchy i racuszki – były tak wspaniałe, że trudno opisać. Jury musiało szybko ocenić te przysmaki. Po smacznym obiedzie rozpoczęły się występy i popisy, którym nie było końca.

Koło Nr 3 do występu przygotowało dla osób występujących tuniki, które były udrapowane na każdej z osób i tu był ukazany artyzm i smak. No a co najważniejsze — wianki Kół były z żywych kwiatów. W związku z powyższym trzeba było podtrzymywać ich urodę do ostatniej chwili - co się udało. Wianki tym razem puszczano z mostu na Liwcu - wyglądało to imponująco, Wynika z powyższego, że Jury miało nie lada kłopot w ocenie poszczególnych Kół. Dla niektórych Kół plusem były prace artystyczne takie jak; haftowane obrazy, serwety, a nawet pelearnka, którą prezentowała wykonawczyni na swoich ramionach. Wynik Jury był następujący:

I	miejsce zajęło Koło Nr 6
II	„ „ Koło Nr 1
III	„ „ Koło Nr 5

pozostałe koła otrzymały nagrodę za udział w konkursie.

Jestem zachwycona całą imprezą, kaszanką i kielbaskami z grilla, które mnie osobiście najbardziej smakują w Kamieńczyku.

**Następnego dnia Kamieńczyk
spowity był w deszczu
– tęsknił za nami.**



Festyn Bródnowski 29 maja



Wielka fala na Wiśle i zagrożenie powodziowe jakoś prawie ominęło nasze miasto. W sobotę 29.05.2010 r. mieszkańcy Targówka wzięli udział w festynie zorganizowanym przez SM BRÓDNO na terenie Parku Bródnowskiego. Podczas festynu **Zarząd**

Oddziału Rejonowego wystawił punkt informacyjny Związku. Można było opłacić wkładkę kolejową, pobrać przygotowane ulotki, otrzymać archiwalne numery gazetki NASZ GŁOS. W sąsiednim namiocie została urządzona



wystawa prac naszych artystów.

W imprezie uczestniczyło wielu członków Związku, za-



równo na scenie jak i wśród publiczności.



Ruch dla zdrowia

Nie bardzo było z moim zdrowiem. Od lekarzy słyszałam, że muszę się ruszać i dużo chodzić. Normalnie z chodzeniem mam problem, więc został mi rower i Nordic Walking.

Od syna dostałam kijki i się zaczęło. Krok po krocisku, nieśmiało. Zaczęło się to na wczesnych rehabilitacyjnych w Unieściu. Ukończyłam kurs Nordic Walking. Dowiedziałam się, że taki marsz angażuje 90% mięśni. Dzięki ruchom naprzemiennym ramion ciężko pracuje górna część ciała. Taki marsz usuwa sztywność karku i barków. To są same korzyści w starszym wieku. Opieranie się na kijkach odciąża stawy. Chodzenie przy kijkach mogą uprawiać wszyscy, poza osobami z urazami ortopedycznymi i gorączką. Nordic przyspiesza pracę serca i obniża poziom cukru i cholesterolu. Same cuda. Nie jest to trudne. Moje chodzenie trwa 2 lata. Chodzę prawie co dzień, często w złą pogodę, za to odpowiednio ubrana. Badania wykazały, że wyniki lekarskie się poprawiły, choroba zaczęła się cofać. Mam dużo energii. Poznałam na trasie wielu znajomych. Czuję się młodo i rześko.



Codzienny spacer z kijkami

Pozdrawiam. E.J

OD REDAKCJI:

W gazetce mogą się ukazywać tylko te wiadomości jakie dotrą do redakcji. Zainteresowani przedstawieniem swojej działalności mogą przysyłać informacje na adres: naszglos@onet.eu lub pozostawić w lokalu Zarządu najlepiej w formie elektronicznej. Red.

28 czerwca br, odbyło się kolejne spotkanie Komisji Socjalno-Bytowej.

- Przyznano 10 zapomóg.
- Analizowano warianty efektywniejszego rozdziału żywności dla osób o najniższych dochodach

UŚMIECHNIJ SIĘ:



Babcia prosi policjanta o pomoc przy przejściu na drugą stronę ulicy.
— Poczekamy chwilę na zielone światło
— Na zielonym to ja sama potrafię - odpowiedziała niezadowolona babcia.

Czy Bródno jest przyjazne seniorom?

- Czekamy na opinie aby podjąć próbę odpowiedzi na to pytanie w następnym numerze.
- Co myślimy o radach seniorów?

Rycerze i białogłowy w Parku Bródnowskim

Seniorzy z naszego Związku licznie przyglądali się 6 06 br zabawom rycerskim podczas Turnieju Bródnowskiego zorganizowanego pod patronatem Domu Kultury ŚWIT. To jedyna tego typu stała impreza w Warszawie.



W programie zobaczyliśmy walki piesze i konne oraz liczne przykłady historii na żywo.



NOTATKA Z KOŁA NR 2 ŚWIĘTO KUPAŁY

w Kamieńczyku dnia 23 czerwca 2010r było dla nas długo oczekiwaną zabawą. Członkowie koła nr 2 przygotowali się do tych uroczystości.

Zrobiliśmy ładny wianek - myślę, że jeden z ładniejszych. Przygotowaliśmy

stroje. Były to chusty dla pań i kapelusze dla panów (w kolorze malinowym - rzucające się w oczy) . Równie pięknie był przygotowany stół biesiadny. na którym królowały 3 ciasta (jabłecznik, sernik i piernik), kiełbasa biała i domowa, pasztet wedle babcinego przepisu, smalec ze skwarkami, sałatka jarzynowa, kiszzone ogórki (kwaszone 2 dni). Specjalna okrasą okazały się tzw. "bida placki" z płatków owsianych które smakowały nie tylko prezesowi Sikorze oraz placki tzw. racuchy z jabłkiem. Były pieczone skrzydełka z boczkiem. Paluszki lizać. Oczywiście pieczywo jasne i ciemne. Wszystkie potrawy były przygotowane przez członków koła.

W ramach występów artystycznych śpiewaliśmy piosenkę "Suliko", przedstawiliśmy zabawny tekst na temat "seksu", a także - chyba jako jedyni - dużo przeróżnych fraszek. Były tańce i dużo śpiewów biesiadnych przy stołach w wykonaniu całej grupy z koła nr 2. Śpiewu nie zabrakło też w drodze powrotnej. Do zobaczenia za rok . Z.B.



Dziękujemy Zarządowi RSM PRAGA oraz Zarządowi Dzielnicy Targówek za pomoc w postaci autokarów oraz dotacji do działań artystycznych, które umożliwiły nam miłe spędzenie czasu na Świecie Kupały w Kamieńczyku.

Wdzięczni seniorzy

22 06 Plenum Zarządu O/R Targówek:

1. Przyjęto sprawozdanie Zarządu z działalności statutowej
2. Przyjęto sprawozdanie z działalności Prezydium od październ. 2009 do 22 06 2010
3. Trwają dalej analizy gospodarki finansowej Zarządu za 2009— wiele zostało już wykonanych a salda wyprowadzone
4. Plenum zmieniło skład Zarządu. Do Zarządu dokooptowano kol Danutę Wróblewską — eksperta finansów oraz kol. Krystynę Bunia.– skarbnika i członka Prezydium

Obecny skład Prezydium Zarządu:

1. Remigiusz Sikora - Przewodniczący
2. Kazimiera Owczarek - Viceprzewodnicząca.
3. Zbigniew Skrabski - Viceprzewodniczący.
4. Urszula Wolańska — Sekretarz
5. Krystyna Bunia - Skarbnik

* **Nową Przewodniczącą Komisji Kultury i Organizacji Wolnego Czasu** została kol. Krystyna Mrówczyńska

* **Prezydium** zorganizowało udaną wycieczkę szlakiem wodnym Ostróda — Elbląg, która mogła dojść do skutku dzięki Zarządowi SM BRÓDNO. **Podziękowania składają wdzięczni uczestnicy wycieczki**

Mój apel w imieniu samotnych

Halina Trybenek

Jednym los jeszcze sprzyja, inni są już poza nawiasem tego dobrobytu. Znam wielu ludzi samotnych. Jest im bardzo ciężko. Jedna emerytura, a wydatki takie same. W Opiece Społecznej szans nie mają, bo metraż za duży. To co? - U progu swego życia mają wyzbyć się wszystkiego? I nie pozostawić nic po sobie dla potomnych, wnuków, których nigdy nie będzie stać na własne mieszkanie. Pracowaliśmy na to przez całe życie. Ci samotni to ludzie już wiekowi i schorowani. Oni do swojej biedy się nie przyznają, bo mają swój honor Polaka - Warszawiaka. Ale ja odważę się apelować do Zarządu O/R, do Zarządów Kół, aby te paczki żywnościowe, ci samotni, otrzymywali za każdym razem. Przecież to w Kołach widać na co kogo stać. I kto korzysta z tych dobrodziejstw paczek, wycieczek, zabaw itp. Pamiętajcie o samotnych. Oni już z niczego nie korzystają. Płacą składkę i oczekują tej upokarzającej, ale zbawiennej paczki żywnościowej.

Obrazki z życia seniorów



Z okazji jubileuszu 5 lat członkowie Koła nr 5 przy-



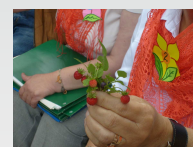
gotowali 9 czerwca specjalne spotkanie w gościnnych murach Domu Kultury ZACISZE.



29 czerwca - Debata na temat rad seniorów z udziałem naszych członków



Czy to festyn czy KUPAŁA, nasi seniorzy potrafią się bawić.



Kalendarium O/R Warszawa Targówek

- 29 maja Festyn Bródnowski - wystawiamy punkt informacyjny Związku. Rozdawane są ulotki, gazetki



- 6 czerwca Turniej Rycerski na Bródnie — historia na żywo; wśród widzów liczny udział naszych członków

- 9 czerwca - 5 lat Koła nr 5 - uroczystość w DK ZACISZE
- 19 czerwca Piknik na Działkach PRATULIŃSKA organizowany przez koło nr 6. Występy, poczęstunek.

- 22 czerwca - Plenarne zebranie Zarządu Oddziału Targówek z udziałem Przewodniczącego Oddziału Okręgowego Pana Janusza Czyża



23 czerwca Dzień

Kupały - doroczne spotkanie środowiska emeryckiego w Kamieńczyku, które jest podsumowaniem pracy kół. Śpiewy, zabawy, wystawa prac, puszczanie wianków. 3 autokary

- 28-29 czerwca - wycieczka do Elbląga
- 29 czerwca - Debata na temat rad seniorów z udziałem naszych członków
- 31 lipca wycieczka do Filtrów
- 2 09 wycieczka do Muzeum Powstania Warszawskiego.

SAMOTNOŚĆ

Samotność nie jest z wyboru, ona jest dana każdemu. A z losem bywa różnie, jedni wcześniejinni odchodzą później,

Choć każdy chciałby - marzy, to nie odchodzą nigdy razem. Choć miłość wielka ich łączyła, kogoś pierwszego przytuli mogiła.

A samotnego życie zachwiane, którą iść drogą.....?

Oto jest pytanie. *Halina Trybenek*