



ODDZIAŁ REJONOWY
WARSZAWA TARGÓWEK

Strofy od serca

Moja Dzielnica

*To moje Bródno
– wielki świat.*

*Różne są losy szarych lu-
dzi. Od tylu lat, od tylu lat,
Codziennie jednakowo
się budzisz.*

*Ciągle ta sama dozorczyńni
W bloku porządku czyni.
I stukot butów,
ktoś wali o mur,
w śmietniku grzebie głodny
„szczur”.*

*Pod gołym niebem spał
dziś znów,
Wczoraj miał swoje
rendez-vous.
Mamrota głośno, że trzeba
już wypić piwo znów.*

*Bo moje Bródno
to mój świat
Oknami otoczony.
I choć w nich nie ma
żelaznych krat,
To tu zamyka się
mój świat.*

*Widać przez okno
cienie dwa,
Tuli emeryt swoją żonę.
Muzyka głośno
w tym oknie gra...*

*Titina, ach titina,
Titina, ach titina.*

Halina Trybenek

NASZ GŁOS

Nr 2(33)

Rok VIII

Bezpłatna

marzec/kwiecień 2009r

*Fragment z komunikatu dotyczącego obchodów Światowego Dnia Inwalidy
w roku 2009. Hasło obchodów to:*

INWALIDA — TO PO PROSTU CZŁOWIEK

Osoby niepełnosprawne wywołują w nas różne odczucia – podziw za to, że pokonują tyle przeciwności, współczucie – z powodu ciężkiej sytuacji życiowej, zakłopotaniem – bo nie wiadomo jak należy się w stosunku do nich zachować, a niekiedy złość – ponieważ wprowadzają w nas kłopoty. Jakże często w kontaktach z tymi ludźmi obawiamy się tego, co w naszej ocenie uznajemy za nieszczęście i tragedię, nie doceniamy ich wysiłków i osiągnięć.

...(..) Jesteśmy przekonani, że w każdej naszej organizacji terenowej najważniejszym celem obchodów powinno być podjęcie działań służących lepszemu rozeznaniu potrzeb osób niepełnosprawnych. Nie tylko potrzeb materialnych, bo w ich zabezpieczeniu mamy ograniczone możliwości. Istotna jest znajomość potrzeb umożliwiających codzienne funkcjonowanie – w zakresie sprzętu ortopedycznego, dostępności do leczenia, usług przewozowych, rekreacji i wypoczynku oraz przekazanie tej wiedzy lokalnej władzy samorządowej by razem szukać skuteczniejszych sposobów rozwiązywania problemów osób niepełnosprawnych. W realizacji tegorocznego Święta liczymy na współpracę z wszystkimi, którym sprawy ludzi z niepełnosprawnością są bliskie sercu. Tylko wspólne działania sprzyjać będą umocnieniu przekonania, że **INWALIDA to po prostu CZŁOWIEK**, który za swoją niepełnosprawność ponosi dodatkowe koszty osobiste i społeczne.

PRZEWODNICZĄCA ZARZĄDU GŁÓWNEGO PZERII

Elżbieta Arciszewska

- Zarząd Oddziału Rejonowego PZERII Warszawa Targówek organizuje 21 kwietnia 2009 r uroczyste spotkanie inwalidów w sali kina ŚWIT pod patronatem Burmistrzów Dzielnicy Białołęka oraz Targówek. Zaproszenia rozprowadzane są w naszych kołach.
- 5 III Przewodniczący Zarządu O/R inż. Remigiusz Sikora podpisał umowę z Bankiem Żywności o rozpoczęciu - nawet już w marcu - akcji rozdziału żywności. Potrzebujemy pomocy transportowej.
- Powstała strona Zarządu O/R www.pzeri-targowek.pl

*Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych najserdeczniejsze życzenia
słodkiej wiosny, wielkanocnego koszyka pełnego marzeń
oraz wesołego Alleluja składa naszym czytelnikom Zarząd
Oddziału Rejonowego PZERII Warszawa Targówek razem
z redakcją gazetki NASZ GŁOS*



Kiedy ktoś się zapyta

Kiedy ktoś się zapyta, jak ja się czuję
 Odpowiem grzecznie - że dobrze - dziękuję.
 To, że mam artretyzm, to jeszcze nie wszystko
 Astma, serce mi dokucza, i mówię z zadyszka
 Puls słaby, krew moja w cholesterol bogata
 Lecz dobrze się czuję, jak na swoje lata.
 Bez laseczki teraz chodzić już nie mogę,
 Choć zawsze wybieram, najłatwiejszą drogę.
 W nocy przez bezsenność bardzo się morduję,
 Ale przyjdzie rano .. i znów się dobrze czuję
 Mam zawroty głowy, pamięć figle płata
 - lecz dobrze się czuje, jak na swoje lata
 Z wierszyka mojego ten sens się wywodzi,
 Że kiedy starość i niemoc przychodzi
 To lepiej się zgodzić ze strzykaniem kości
 i nie opowiadać o swojej starości.
 Zaciskając zęby z tym losem się pogodzić
 I wszystkich wokoło chorobami nie nudzić.
 Powiadają – starość jest okresem złotym –
 Kiedy spać się kładę, zawsze myślę o tym.
 Uszy mam w pudełku, zęby w wodzie studzę,
 Oczy na stoliku, zanim się obudzę. Jeszcze
 przed zaśnięciem ta myśl mnie nurtuje,
 Czy to wszystkie części, które się wyjmuje.
 Za czasów młodości – mówię bez przesady,
 łatwe były biegi i przysiady
 W średnim wieku jeszcze tyle sił zostało,
 Żeby bez zmęczenia przetańczyć noc całą
 A teraz na starość czasy się zmieniły
 Spacerkiem do sklepu, a powrót bez siły
 Dobra rada dla tych, którzy się starzeją
 - niech zacisną zęby i z życia się śmieją.
 Kiedy wstaną rano, części pozbierają
 Niech rubrykę zgonów w prasie poczytają
 Jeśli ich nazwisko tam nie figuruje,
 To znaczy, że zdrowi i dobrze się czują

Nadesłała Eryka Jasińska

Z PRAC ZARZĄDU REJONOWEGO 27 lutego**Omawiano:**

- Zarząd O/R od początku swego istnienia aktywnie działa na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych Dzielnicy Białołęki i Targówek. Prawie 40% z 1700 członków to osoby niepełnosprawne. Zarząd O/R otacza je specjalną troską i uwagą.
- Powstało kolejne koło nr 9 w CAS na Białołęce przy ul. Porajów 14. To już 15 w naszym Oddziale.
- Podkreślano konieczność właściwego rozliczania uzyskanych zadaniowo dotacji. Są one warunkiem startu do następnych konkursów.
- Na 10 marca zaplanowano szkolenie skarbników kół. OSIR godz. 12
- Topienie Marzanny w Kamieńczyku — kolejna impreza 28 marca tym razem bez noclegów
- Działa zespół wczasów i rehabilitacji - informacje o turnusach w kołach oraz biurze Zarządu
- Zwrócono uwagę na współpracę z Urzędami Dzielnicowymi oraz władzami spółdzielczymi
- Został opracowany regulamin pracy socjalnej
- Zarząd poinformował o odpowiedzi jaka nadeszła z Zarządu Głównego PZERII w sprawie swoich działań wobec pogarszających się warunków bytowych środowiska emeryckiego. Dziękujemy ZG PZERII za szybką odpowiedź. Z naszej strony przygotowywana jest odpowiedź .
- Delegaci na X Zjazd Delegatów Oddziału Okręgowego Warszawa złożyli informacje z przebiegu i atmosfery Zjazdu. Został wybrany nowy Zarząd z tylko jednym delegatem O/R W-wa Targówek. Został nim Przewodniczący O/R Remigiusz Sikora.

Z PRAC ZARZĄDU REJONOWEGO PZERII WARSZAWA TARGÓWEK 15 01

Omawiano między innymi:

- rozliczone zostały dotacje z Urzędu Miasta oraz Wojewody Mazowieckiego.
- Obecnie rozliczane są finanse dotyczące organizacji turnusu rehabilitacyjnego w Mielnie — Unieściu, Święta Kupały itd...
- Zorganizowano 3-dniową wycieczkę do Trzebnicy i Wrocławia, 2 dniowe turnusy andrzejkowy oraz wypoczynkowy w Kamieńczyku
- Spotkanie wigilijne organizowane przez Zarząd 12 12 2008r
- Podkreślano wagę udziału w konkursach

o dotacje

- Działa zespół medialny
- W opracowaniu regulaminy rozdziału żywności , przydzielania zapomóg losowych potrzebującym, akcji ODDAM —POTRZEBUJĘ
- Zatwierdzono preliminarz kół, więcej uwagi trzeba zwracać na zapomogi losowe
- Do marca nie będzie rozdziału żywności
- Delegaci mają przedstawić wnioski na X Zjeździe
- **Powstała strona internetowa Zarządu O/R**

www.pzeri-targowek.pl

Czy wiesz, gdzie jest Twoje najbliższe koło PZERII?

LP	Koło	Dane kontaktowe
1	Koło numer 1	Bródno – Osiedle „Podgrodzie”, Klub Seniora, ul. Krasnobrodzka 10 środy w godz. 12.00 - 15.00 tel. 675 – 94 – 36,
2	Koło numer 2	Bródno – Osiedle „Wysockiego”, Świetlica Osiedlowa ul. Chodecka 8 kl. I, sutereana, czwartki godz 10 -13
3	Koło numer 3	Bródno – Osiedle „Kondratowicza”, ul. Turmoncka 10, tel. 811 – 49 – 48, środy w godz. 11.00 - 14.00
4	Koło numer 4	Bródno – Osiedle „Toruńska”, Klub „Relaks” ul. Toruńska 54, tel. 811– 19 – 37 wtorki w godz. 11.00 - 13.00
5	Koło numer 5	Zacisze – Osiedle „Zacisze”, Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Blokowa 3, środy w godz. 13.00 - 15.00
6	Koło numer 6	Targówek Mieszkalny – Osiedle „Witebska”, Klub „Kołatka”, ul. Kołowa 2, tel. 679 – 75 – 85, środy w godz. 12.00 - 15. 00
7	Koło numer 7	Zacisze – Osiedle „Zacisze”, Biuro SBM „Technika” ul. Uroczysko 4a, tel. 675-96-68, środy 11.00 - 14.00
8	Koło numer 8	Targówek Przemysłowy, Zespół Szkół Nr 34, ul. Mieszka I Nr 34, soboty w godz. 11.00 - 12.00
9	Koło numer 10	Bródno – Osiedle „Wysockiego”, ul. Wysockiego 11, Dom Kultury ŚWIT poniedziałki w godz. 11.00 - 14.00
10	Koło numer 11	Białoleka – Tarchomin, Osiedle „Poraje”, Klub Osiedlowy „Arkona”, ul. Nagodzciców 3, poniedziałki, środa w godz. 15.00 - 17.00
11	Koło numer 12	Białoleka – Tarchomin, Osiedle „Poraje”, Centrum Aktywności Seniora ul. Porajów 14 poniedziałki, godz. 11.00 - 17.00
12	Koło numer 13	Białoleka – Henryków, „Polena – Aroma”, ul. Klasyków 10, tel. 811 – 42 – 21 wewnętrzny 304, piątki w godz. 10.00 - 12.00
13	Koło numer 14	Białoleka – Szkoła Podstawowa Nr 110, ul. Bohaterów 41, czwartki w godz. 15.00 - 17.00
14	Koło numer 15	Targówek Mieszkalny – Osiedle „Generalska”, Klub „Nasz Klub”, ul. Zamiejska 1, tel. 679 – 75 – 85 poniedziałki w godz. 11.00 – 13.00

Uśmiechnij się:

W autobusie staruszka zaczyna recytować jakiś długaśny wiersz o Stalinie budząc ogólne zdziwienie. Nagle babculeńka kończy recytację i mówi:- No tak, to pamiętam, a po co na bazar jadę – to nie pamiętam...

Po operacji nastąpiły poważne komplikacje. - Naprawdę?
- O! Tak!!! Pacjent zaręczył się
..... z pielęgniarką!!

Lekarz o żonie do męża: —
— Wszystko w porządku!!!
Kamienie usunięte. Żółć została...

Z ostatniej chwili:

Organizuje się nowe koło PZERII nr 9 w Centrum Aktywności Seniora ul. Porajów 14
tel.0 22 403 59 57
WTOREK GODZ.17 - 20

OD REDAKCJI:

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

HYMN ZWIĄZKOWY

melodia: **Morze, nasze morze**
słowa: **Halina Trybenek**

Emeryci na Targówku
mają związek swój od lat,
że nam dobrze jest w gromadzie
to pokazał czasu szmat.
ref.
*Związek - Emerytów
awangardy naszej kwiat
jeśli już ze związkiem jesteś
to przed tobą cały świat
to przed tobą, wspaniały świat*

Chociaż latek nam przybywa
nie tracimy naszych sił
bo kto w Związku jest zrzeszony
sto lat każdy będzie żył
ref.

**Czekamy na dalsze zwrotki
Autorzy, do roboty!!!**



12 marca 2009 r, godz. 12 - spotkanie muzyczne w kole nr.2. Tym razem posłuchamy kilku miniatur — perełek muzyki klasycznej.

Zaś na 7 kwietnia zamiast poranka zaplanowane jest spotkanie wielkanocne członków koła

FOTO KRONIKA - z życia seniora



Trudno o bardziej sympatyczną imprezę niż spotkanie pokoleń z okazji Dnia Babci i Dziadka w kole nr 15. Tym razem występy artystyczne przygotowały dzieci z pobliskiego przedszkola. Skupienie na ich twarzach świadczyło o ważności zadania, a rozkochane spojrzenia seniorów wynagradzały trud milusińskim. Do następnego spotkania!!!



Nawet moment przerwy w obradach plenum Zarządu Oddziału Rejonowego koleżanka Wanda Krawczyk wykorzystuje aby przeprowadzić szkolenie na temat rozliczania finansów kół. To bardzo ważny temat. A sekretariat pracuje, pracuje, pracuje. Każdy ma jakąś pilną sprawę

!2 II. Poranek muzyczny w kole nr 2. Śpiewa kol. Leokadia Rell. Za chwilę wystąpi kol. H. Maletka, a wiersze wygłoszą panie Gutowska, Caban oraz Trybenek. Miła atmosfera.

KALENDARIUM IMPREZ PZERII WARSZAWA TARGÓWEK

1. 19 II Tłusty Czwartek w SDK JOWISZ organizuje koło nr. 2
2. 21 II Zabawa karnawałowa w Domu Kultury DZWONECZEK Bawią się nie tylko organizatorzy z koła nr 6, ale również członkowie kół 7, 14, 15 oraz przedstawiciele Zarządu.
3. 23 II Ostatki, a 10 III Dzień Kobiet w kole nr 1
4. 24 II Ostatki — wspólne dla kół nr 9 i 12 w nowym lokalu Centrum Aktywności Seniora
5. 27 II spotkanie plenarne Zarządu Oddziału Rej.
6. 9 III Koło nr 12 organizuje DZIEŃ KOBIECZKI oraz DZIEŃ MĘŻCZYZN CAS Porajów 14
7. 9 III Dzień Kobiet w kole nr 15 przy herbacie
8. 10 III szkolenie skarbników kół w lokalu OSIR przy ul. Łabiszyńskiej godz. 12 WAŻNE!!!
9. 25 III „Jajeczko” w Arkonie koło nr 11
10. 28 III Zarząd Oddziału zaprasza do uczestnictwa w wyjazdowej imprezie kultywującej dawne zwyczaje na ziemiach polskich. Będziemy **topili Marzannę** w nurtach Bugu, Liwca w okolicy Kamieńczyka — zapisy w kołach. To nie wszystkie atrakcje. Będą jeszcze niespodzianki przygotowane przez członków Komisji Kultury O/R PZERII W-wa Targówek
11. 30 III JAJECZKO w kole nr 12 godz. 11
12. 1 IV Spotkanie wielkanocne w DK DZWONECZEK organizuje koło nr 6 godz. 12
13. 3 IV Spotkanie wielkanocne Zarządu Rejonowego w SDK LIRA godz. 12
14. 6 IV Klub PODGRODZIE godz. 14 spotkanie wielkanocne organizuje koło nr 1
15. 6 IV Koło nr 4 organizuje spotkanie wielkanocne w Klubie JUNONA
16. 6 IV Spotkanie wielkanocne koła nr 10 w Domu Kultury ŚWIT godz. 11
17. 6 IV spotkanie wielkanocne koła nr 15
18. 7 IV spotkanie wielkanocne koła nr 2 w SDK JOWISZ godz. 11
19. 18 IV Spotkanie wielkanocne koła nr 14



Malarstwo B. Gutowskiej, A. Caban i H. Trybenek