

ROLADKI Z SZYNKI KONSERWOWEJ

Składniki:

- 15-20 prostokątnych plasterków szynki konserwowej
- 3 serki topione (kremowe lub inne)
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- sól, pieprz do smaku
- panierka: rozmacone jajko i bułka tarta

Przygotowanie:

Żółtka rozetrzeć z serkami topionymi, dodać drobno posiekane białko z jajek, natkę pietruszki i orzechy oraz sól i pieprz do smaku, dobrze wymieszać. Farsz cienko rozsmarować na plastrach szynki i związać dość ciasno. Następnie obtoczyć w rozmaconym jajku i bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju do lekkiego zrumienienia.

Seniorzy piszą

Mały informator o Bródnie

Targówek, niby zwyczajna
tak jak wszystkie dzielnice.
Tu nie przyciągają wzroku
wille ani piękne kamienice.
Tak jak wszędzie są bloki, niejedna ulica,
jednak czymś się wyróżnia ta nasza dzielnica.
Nie sposób tu wymienić wszystkiego.
Zajmę się tylko Bródnem,
bo jestem mieszkanką jego.
Jest tu park z wodnymi oczkami,
po których pływają kaczki z kaczkami.
Alejki parkowe ładnie oświetlone,
a wzdłuż nich ławeczki ustawione.
Na skraju parku place zabaw dla dzieci,
bawią się tu, biegają i czas im miło leci.
Nasz las ma tyle piękna i uroku,
że spacerować możesz o każdej porze roku.
W środku lasu, miejsce gdzie stało grodzisko,
idąc tam, nie zmęczysz się, bo to całkiem blisko.
Odwiedzajmy to miejsce nie tylko od święta,
bo ono przecież Mieszka i Dobrawę pamięta.
Wprawdzie nie jest takie stare jak świat,
ale ma już ponad 1000 lat.
Każda osoba, która o zdrowie dba,
wśród leśnych ścieżek, ścieżki zdrowia ma.
A leśna piękna aleja brzozowa,
wszystkich zaopatrzyć w energię gotowa.
Zdrowy tryb życia możesz tu prowadzić,
bo pływalnie nasze mogą temu zaradzić.
Jeśli na poznanie historii nabierzesz chęci,
znajdziesz na Bródnie jej miejsca –
miejsca pamięci.
Cmentarza Bródnowskiego nie sposób
pominąć, są tu groby ludzi, o których
pamięć nie może zagać.
Bródno to nie jakiś zakątek ponury,
tu są czytelnice, kluby, kina, domy kultury.
Być może Bródno jeszcze szczególnie
nie zachwyca, ale warto tu przyjechać,
bo to ciekawa dzielnica.
Tu stary duch historii sobie krąży,
lecz za nowym, on już nie nadaży.
Czas się tu nie zatrzymał, szybko kroczy
i ciągle nowe bloki, ulice, cieszą nasze oczy.
Bródno to dzielnica nowoczesna, nie retro,
oprócz nowych obiektów, przybędzie nam metro.
To już nie tylko miejsce
z czasów Mieszka i Dobrawy.
Od 1916, a więc od 100 lat!
to dzielnica Warszawy.

Danuta Ziębińska

Majowe spotkanie w Kole Nr 2

Krótką relacją D. Ziębińskiej



Maj – to najpiękniejszy miesiąc roku.
Miesiąc soczystej zieleni, woni wiosennych
kwiatów, zapachów kwitnących drzew. Stare
przysłowie mówi „Boże daj, Boże daj, aby
wiecznie trwał nam maj”.

W maju mówimy dużo o miłości, a także tej bezinteresownej,
bezgranicznej miłości matczynej, szczególnie w **Dniu Matki – 26 maja**.
To najbardziej upowszechnione na świecie święto obchodzone jest w róż-
nych terminach. W USA, gdzie zostało zapoczątkowane (1907 r.) w dru-
gą niedzielę maja, w Rosji rolę Dnia Matki pełni Dzień Kobiet - 8 marca.
Najczęściej jednak na świecie Dzień Matki jest w maju. To piękne święto
na cześć Matek obchodzono w kole na kolejnym „Poranku przy herbatce”.
Uroczystość rozpoczęłam sentencją Nikołaja Ostrowskiego „Jest na
świecie przepiękna istota, której jesteśmy wiecznymi dłużnikami – to
matka”. Liryczne wiersze, piosenki były były rodzajem prezentów dla
mam. A oto fragment wiersza Karola Wojtyły „To matka”

..I zawsze czujna, ciągle gotowa

Pomagać dzieciom swym do ostatka

Miłość swą w czyny zdoła, nie w słowa -

- To ma jedyna najdroższa matka!

Część spotkania poświęciłam także zbliżającemu się Dniu Ojca – 23
czerwca. Na świecie, podobnie jak Dzień Matki, święto obchodzone jest
w różnych terminach i także zapoczątkowane zostało w USA (1910 r.)
Było to spotkanie pełne wzruszeń, refleksji, ale także radości z bycia
rodzicami.

Tu Jedyńka



25.05.2016 roku Kolo Nr 1
obchodziło Dzień Matki.
Było miło i sympatycznie, bo
Głos Matki - Głos Boga.

Dla każdej Matki mile Dziaćki.
U Matki dobrze jak za piecem,
czyli ciepło i błogo.
Ale najważniejsza jest

pamięć o Matce.

Ona i Jej Dzieci są podstawą
istnienia społeczeństwa.

Ona jedyna, innej nie będzie.
Dopóki Matka żyje nie jesteś
sierotą.

Taki jest majestat Matki dany od
Boga.

A ona szczęśliwa mówi:



Kiedy Was widzę, świat
mi pięknieje. I żaden wiatr
w oczy nie wieje. I dumna
jestem! Jakże inaczej.
Bom Matka Polka! - a Wy
Polacy.

Halina Trybenek

ODDZIAŁ REJONOWY
WARSZAWA TARGÓWEK

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nasz Głos

Nr 3(73)

Rok XIV

Bezpłatna czerwiec 2016 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Z życia Oddziału Targówek - kierunek Kupała 2016 w Kamieńczyku

Drogie Koleżanki i Koledzy ! Szanowni Państwo, uczestnicy tradycyjnego w naszym Oddziale Rejonowym spotkania z okazji tzw. Nocy Kupały – słowiańskiego święta związanego z letnim przesileniem Słońca, obchodzonego w najkrótszą noc w roku.

Święto ognia, wody, słońca i księżyca, urodzaju, płodności, radości i miłości – obchodzone na obszarach zamieszkiwanych przez ludy słowiańskie, bałtyjskie, germańskie i celtyckie, a także przez część narodów wywodzących się z ludów ugrofińskich np. Finów (w Finlandii noc świętojańska jest jednym z najważniejszych świąt w kalendarzu) i Estończyków. Noc świętojańska – Ligo na Łotwie, jest świętem państwowym, a po odzyskaniu niepodległości 23 i 24 czerwca stały się dniami wolnymi od pracy. Również w Republice Litewskiej dzień 24 czerwca jest od 2005 roku wolny od pracy.

Zwyczaj i obrzędowość przeprowadzane w trakcie Nocy Kupały miały zapewnić świętującym zdrowie i urodzaj.

Od wielu lat członkowie PZERI z kół naszego Oddziału Rejonowego spotykają się z tej okazji, żeby wspólnie spędzić wiele godzin w miłej atmosferze i

dobrej zabawie poprzez: uczestnictwo w konkursach, puszczenie wianków, tańcach i prezentacji swoich talentów.

Ale szczególnie chciałbym podkreślić i prosić żebyśmy ten czas traktowali jako dobrą zabawę i integrację naszego seniorskiego środowiska. W imieniu Prezydium naszego Oddziału Rejonowego bardzo serdecznie dziękuję Wszystkim podmiotom i osobom, a szczególnie władzom samorządowym naszej Dzielnicy za wsparcie organizacji tegorocznego spotkania. A rok ten jest dla naszej Dzielnicy szczególnie, bo obchodzimy 100 – ną rocznicę przyłączenia Targówka do Warszawy.

Oprócz uczestnictwa w uroczystościach i imprezach organizowanych z tej okazji przez władze samorządowe Dzielnicy, staramy się także wnieść swój wkład w te obchody, poprzez: przeprowadzanie i publikowanie rozmów z osobami znającymi prawie 100-letnią historię terenu Dzielnicy oraz okolicznościowy konkurs fotograficzny pod patronatem Przewodniczącego Rady Dzielnicy Krzysztofa Miszewskiego. W imieniu Prezydium O.R. i własnym życiem Wszystkim Państwu dobrej zabawy „Kupałowej”.

Witold Harasim

O Kole nr 6

"Nie możemy się doczekać następnej środy" - tak mówią członkowie naszego koła.

Jest godzina 11, robi się gwarno w Klubie Osiedlowym "Kołatka", rozstawiamy stoły i krzesła, aby popijając herbatkę lub kawę spędzić miło czas. Na początku przekazywane są wiadomości z Zarządu naszego Związku. Następnie sprawy organizacyjne, ogłoszenia o organizowanych wycieczkach, uroczystościach itp. Ten "środkowy" czas jest nam seniorom bardzo potrzebny, to poprawa jakości naszego życia, to umożliwienie większego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym, edukacji i profilaktyce zdrowotnej, aktywnym wypoczynku i rekreacji. Dowiadujemy się gdzie i kiedy można poprawić swoją aktywność fizyczną /rower, kijki/ Napewno takie spotkania zmniejszają poczucie samotności która towarzyszy seniorom. Taki czas spędzony na pogaduszkach przeplatanych śpiewami bardzo szybko mija i znowu musimy się rozstać i tak do następnej środy. Podczas naszych spotkań jest ciepła, rodzinna atmosfera. Cieszę się bardzo, że na nasze zebrania przychodzi dużo osób. Ostatnio zorganizowaliśmy rejs statkiem do Serocka. Pogodę mieliśmy wymarzoną, bawiliśmy się i śpiewaliśmy przy akompaniamencie akordeonisty. Był to czas cudnie spędzony. Wróciliśmy zmęczeni ale bardzo szczęśliwi. Teraz przygotowujemy się do wyjazdu na Kupałę. Na pewno będzie miło

i wesoło.

Halina Grotkowska-Wójcik





W dniu 9 maja 2016r. przed Urzędem Dzielnicy Targówek odbyły się uroczystości związane z 71 rocznicą zakoń-

czenia II Wojny Światowej. Złożono kwiaty i wieńce pod pamiątkowym kamieniem oraz pamiątkową tablicą. Po tych uroczystościach w Sali Konferencyjnej Urzędu Dzielnicy Targówek dała koncert orkiestra dęta działająca przy Domu Kultury Świt nagradzana gromkimi brawami przez zgromadzonych słuchaczy. Po koncercie odbyła się wzruszająca uroczystość w której Pan Rafał Lasota przedstawił szlak bojowy 97 letniego jubilata, Pana majora Mariana Słowińskiego z życzeniami

zdrowia i dalszych długich lat życia. Były kwiaty i życzenia od Władz Dzielnicy Targówek, przyjaciół i znajomych oraz



wspaniałą tort z wizerunkiem czołgu podobnym do tego, w którym walczył jubilat. Po gratulacjach i życzeniach tort został podzielony między zebranych oraz wykonano wspólne pamiątkowe zdjęcie uczestników spotkania z jubilatem. Po uroczystości



jubilat spędził chwilę na rozmowie z Władzami Dzielnicy Targówek i organizatorami uroczystości.

Pozdrawiam Jurek Niewęglowski.

Konkurs fotograficzny trwa

Dla tych co chcą fotografować mamy specjalną propozycję. Konkurs fotograficzny „Targówek w Obiektywie” Wystarczy rozejrzeć się i zarejestrować to, co widzicie aparatem fotograficznym lub telefonem a następnie wysłać zdjęcia drogą elektroniczną na adres naszej redakcji naszglos@onet.eu lub dostarczyć do CAS.

Co miesiąc specjalne jury pod patronatem Przewodniczącego Krzysztofa Miszewskiego ocenia i nagradza najlepsze prace.

Ważne!!! Każdy ma szansę !!!

Wycieczka do stolicy Czech

Klub „Junona” zorganizował w dniach 13 – 16 kwietnia 2016 roku autokarową wycieczkę do Pragi. Kierownikiem była pani Anna Romańczuk. Praga - stolica i największe miasto Czech usytuowana jest w środkowej części kraju nad rzeką Wełtawą. Po obu stronach Wełtawy leżą cztery największe i najbardziej znane części miasta : Hradczany, Stare Miasto, Nowe Miasto i Mała Strana.

Praga to jedno z najpiękniejszych miast środkowej Europy. Rozciąga się na dziewięciu wzgórzach. Zachwyca zabytkowymi budowlami, pięknym, dużym Starym Miastem i kolorami. Trudno w kilku zdaniach opisać piękno tego miasta. Widok z góry jest wspaniały : dużo ogrodów i zieleńców, kilkupoziomowe tereny zieleni, schodki, ławeczki, altanki i fontanny. Postaram się opisać choć w kilku zdaniach to, co zapamiętam na zawsze. Na pewno będzie to Most Karola na Wełtawie – najsłynniejsze miejsce w Pradze. Most łączy dwie dzielnice Małą Stranę i Stare Miasto. Ma prawie 516 metrów długości i otwarty jest jedynie dla ruchu pieszego. Początkowo nazwany był Mostem Kamiennym lub Mostem Praskim. Ozdobiony jest 30 posągami świętych. Na wschodnim końcu mostu znajduje się Staromiejska wieża mostowa, a na zachodnim dwie wieże mostowe Małej Strany. Spotkaliśmy tam malarzy sprzedających swoje obrazy, sprzedawców pamiątek oraz bardzo dużo osób zwiedzających, pochodzących z różnych części świata.

Złota uliczka to malownicza ulica w okolicach zamku królewskiego. Dawniej nazywała się ulica Złotnicza, gdyż prawdopodobnie mieściły się tam zakłady żydowskich złotników Stare Miasto to zabytkowa dzielnica Pragi , centrum kulturalne i handlowe. Otacza ze wszystkich stron dawną dzielnicę żydowską Josefov. Znajduje się tam wiele synagog, ratusz i cmentarz żydowski. Rynek staromiejski jest najbardziej reprezentacyjnym placem miasta. Otaczają go kilkusetletnie kamienice.

Na rynku jest pomnik Jana Husa. Na wieży ratusza znajduje się ruchomy zegar astronomiczny „Orloj” z XV wieku. Plac Waclawa znajduje się w dzielnicy Nowe Miasto. Był miejscem historycznych wydarzeń w latach 1918 – 1968, a także Aksamitnej rewolucji w 1989 roku. Dziś to główna arteria praska. Nazwa placu wiąże się z pomnikiem św. Waclawa. W ciągu tych dni spędzonych w Pradze usłyszeliśmy od pana przewodnika bardzo dużo ciekawych wiadomości również historycznych.

Warto zwrócić uwagę w tym mieście na infrastrukturę : wspaniałe szerokie ulice, trzy nitki metra, tunele i zupełny brak korków samochodowych. W czwartym dniu naszego pobytu zwiedzaliśmy miasto Kutna Hora, oddalone o około 65 kilometrów od Pragi. Rozwój Kutnej Hory wiąże się z wydobywaniem srebra. Kutna Hora już w średniowieczu, dzięki kopalniom srebra, stało się najważniejszym i najbogatszym miastem w Czechach.

Do najważniejszych zabytków architektury należą : gotycka katedra św. Jakuba, kościół św. Barbary oraz kościół klasztorny pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny. Miasto to wraz z zabytkami zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. W tej wycieczce brali też udział członkowie Koła nr 4/

Anna Przewoźniak

Świętujemy najpiękniejszy dzień w roku

Dzień Matki to chyba najpiękniejsze święto w całym roku, wtedy gdy Mama jest obok nas, i najsmutniejsze, gdy okrutny los nas Jej pozbawił. Cóż począć. Życie jest nieubłagane i przemija, nie licząc się z naszymi uczuciami oraz życzeniami. Dla mnie to dzień smutku i zadumy, choć od śmierci ukochanej matki minęło już 11 lat. Boli tak samo, jak przedtem... A równocześnie to dzień radosny, bo przecież ja też jestem MAMĄ. Czekam na spotkanie z dorosłymi już dziećmi, szykuję się, cieszę się na wspólnie chwile.

Myślę, że podobne odczucia i przemyślenia mają też inni, dlatego życzę wszystkim Matkom tego co najlepsze – miłości i troski dzieci, wielu radosnych dni, słońca i pogody ducha na co dzień, mnóstwa powodów do uśmiechu, życzliwych ludzi wokół, prawdziwych przyjaciół i zdrowia, zdrowia, zdrowia.

Z okazji tego święta zespół „Praga to my”, przy Kole nr 11, przygotował program artystyczny z udziałem zaprzyjaźnionej praskiej młodzieży. Koncert (na który zapraszałam szanowne Koleżanki i Kolegów poprzez naszą stronę internetową) odbył się 19 maja w kawiarni „Dziki brzeg Wisły” przy Placu Hallera 5. Wyprzedziliśmy Dzień Matki, bo przecież ten konkretny dzień musi być zarezerwowany dla najbliższych, dla rodziny. Mimo to było bardzo uroczyście, lirycznie, a równocześnie wesoło. Dzieci grały i recytowały piękne wiersze, „starsza młodzież” z Koła nr 11 wykonała okolicznościowe piosenki.

Dzięki obecności członków Komisji Medialnej Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek uroczystość została zarejestrowana, więc będziecie mieli Państwo możliwość zobaczenia jej fragmentów. Prosząc o życzliwość w ocenie naszych starań artystycznych, życzę miłych obchodów Dnia Matki. Jako Matka pozdrawiam serdecznie wszystkie Mamy, Mamusie, Mateńki

Elżbieta Wońska

3 czerwca w Parku Wiecha odbył się Piknik Rodziny z okazji Dnia Dziecka. Zauważyliśmy tam obok seniorów Związku wielu naszych sympatyków. Bardzo udana impreza.



Dzień Matki w Kole nr 4

Dzień Matki nie wszędzie jest obchodzony tak jak



w Polsce 26 maja. W różnych krajach obowiązują inne daty, ale wszędzie ten dzień jest po to, aby cały świat miał szansę powiedzieć : mamy jesteście

dla nas najważniejsze i bardzo, bardzo Was kochamy. Mama to pierwsze słowo jakie wypowiadamy ucząc się mówić. W dodatku w większości języków brzmi ono podobnie „mama”. Choć na tym świecie zmienia się naprawdę wszystko, jedna rzecz pozostaje niezmienna : wyjątkowa więź łącząca matkę z dzieckiem i fakt, że trwa ono całe życie. W dniu 31 maja 2016 r. członkowie Koła nr 4 spotkali się w Klubie Relaks, aby uczcić ten wyjątkowy w roku Dzień Matki. Nasz przewodniczący Waław Garbacz złożył wszystkim Matkom życzenia

zdrowia, sił i codziennej radości. Były też podziękowania za wszystkie trudy i starania. Ważny jest również fakt, że to święto Matki przypada w maju, najpiękniejszym miesiącu w roku. Kwitną wtedy bzy, konwalie, a łąki roją się od kwiatów. Zespół „Pod czwórka”, pod przewodnictwem Ireny Motylińskiej zaprezentował program składający się z wierszy i pięknych, wzruszających piosenek o matce.

Do wszystkich matek “czwórka” kieruje takie słowa: **Drogie Mamy, niech płynące lata staną w miejscu i wiosen nie przybywa. Bądźcie zawsze zdrowe, radosne i bardzo, bardzo szczęśliwe.**



Anna Przewoźniak



26 maja Koło nr 15 zorganizowało wycieczkę do Łowicza na uroczystości Bożego Ciała

