

Seniorzy piszą

Obudźmy naszą miłość

Dziś obudźmy naszą miłość, która drzemie w nas
zaśpiewajmy kolędy, przyszedł na to czas
Panna Święta z Nazaretu urodziła syna,
w Betlejemskiej stajeneczce Boga nam powiła.
Panna Święta z Nazaretu urodziła syna
w Betlejemskiej stajeneczce Boga nam powiła.

W stajeneczce leży, w żłóbku siankiem otulony
mały Jezus, Boży syn, z niebios nam dany.
Niech malutkie narodzone dziecię nas usłyszcy
jak śpiewamy mu kolędy wśród tej nocnej ciszy.
Niech malutkie narodzone dziecię nas usłyszcy
jak śpiewamy mu kolędy wśród tej nocnej ciszy.

Więc obudźmy naszą miłość, która drzemie w nas.
Niech zapłonie w naszych sercach Miłosierdzia
blask

A to Dziecie Boże, Dziecie co w stajence leży
błogosławi lud swój, który do niej bieży.

A to Dziecie Boże, Dziecie co w stajence leży
błogosławi lud swój, który do niej bieży.

Ania Caban

Kilka słów o tradycji opłatka

Tradycyjny opłatek piecze się z wody i mąki bez
użycia drożdży stąd jest cienki i łamliwy. Słowo
opłatek pochodzi z łacińskiego "Oblatum" i ozna-
cza "dar ofiarny", dlatego w wigilijny wieczór dzie-
limy się nim z najbliższymi. Tradycja łamania się
opłatkiem przekazywana jest w Polsce od drugiej
połowy XVIII w. Jest to jednak dużo starszy zwy-
czaj sięgający początków chrześcijaństwa. Pierwsi
wyznawcy Chrystusa na msze przychodzili z wła-
snym chlebem a podczas nabożeństwa kapłan go
błogosławił a wierni zanosili go najbliższemu i przy-
jaciołom do domu. Wówczas "chlebki" sporządza-
no wylewając rzadkie ciasto na rozgrzane płyty z
żelaza lub płaskie kamienie i z upieczonego opłatka
wycinano kształt koła. Aż do XV w. wyrób opłat-
ków zmonopolizowali mnisi. Przez Polskę zwyczaj
dotarł do Włoch, gdzie również do dzisiaj jest Kul-
tywowany. Opłatkiem Przełamują się podczas wig-
ilijnej kolacji Słowacy, Czesi, Litwini i Ukraińcy.
Ma to być moment szczególnego pojednania się i
przebaczenia, żeby do stołu wigilijnego usiąść bez
niesnasek i urazy. Jest to też odwołanie do modli-
twy "Ojciec nasz" i słów "chleba powszedniego daj
nam dzisiaj".

Pozdrawiam Jurek.

Pytają się czytelnicy, skąd się wziął tytuł naszej gazetki?
Przypominamy, kiedy 15 lat temu powstawała nasza ga-
zetka Walentyna Harasimczuk napisała wiersz pod tytułem
Nasz Głos. Jego tytuł został przejęty przez powstający biu-
letyn. Ciekawe, czy tematyka wiersza jest nadal aktualna?

Nasz Głos

emerytów, rencistów i inwalidów

*Nielatwo jest żyć
emerytom, rencistom i inwalidom
gdy niedostatek doskwiera
a w sklepie myśleć
- czy kupić 20 dekagramów
czy 10 - białego sera.*

*Jak przeżyć z naszych świadczeń,
opłacić czynsze, wykupić leki, żywność
skąd wziąć środki na nie
to jest problem nasz wielki
i nasze pytanie.*

*Czekamy na poprawę naszej sytuacji
liczymy, że coś się zmieni,
nie możemy żyć stale spychani na margines
niepotrzebni i upokorzeni.*

*Chcemy ażeby inwalida czuł się człowiekiem,
nie żebrał pomocy, litości
by emeryt sędziwy nie grzebał w śmietniku
lecz godnie dożywał starości*

*My, emeryci, renciści i inwalidzi wołamy:
Doradźcie Państwo nam zatroskanym
ciężarem odpowiedzialności
jak mamy przeżyć z naszych niskich świadczeń
i w biedzie nie stracić godności.*

13 VI 2013 r. Walentyna Harasimczuk

Pytają się nowi członkowie, jakie korzyści przynosi
przynależność do naszego Związku?

Oto kilka usłyszanych odpowiedzi:

najważniejsze — **NIE MUSISZ BYĆ SAM!!!**

- Możesz **organizować** i brać w udział w pracy koła
- **Rozwijać umiejętności** artystyczne, umysłowe
 - Wspólnie dbać o własne zdrowie
- Uczestniczyć w wycieczkach turystycznych, zajęciach rehabilitacyjnych, wyjściach do teatru



Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 6(82)

Rok Jubileuszowy XV lecia

grudzień 2017 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



NASZ GŁOS – Twoim głosem

Od 15 lat Oddział Rejonowy Warszawa Targówek wydaje gazetkę NASZ GŁOS z założeniem aby była głosem członków zrzeszonych w naszych kołach.

Czy rzeczywiście tak jest?

A jeśli tak ...a może jeszcze nie jest... to jak powinno być?

Z takim pytaniem postanowiliśmy zwrócić się w Nowym Roku do Was Drodzy Seniorzy, licząc na szczere, przemyślane opinie o tym – czego oczekujecie w naszej gazetce, co powinniśmy zmienić, aby stała się bardziej atrakcyjna w odbiorze, by NASZ GŁOS był Twoim głosem.

Zwracamy się do członków wszystkich kół, by nie tylko wzięli udział w naszej sondzie, lecz również przez udział swych przedstawicieli pomogli w zbieraniu materiałów.

Redakcja: lokal Oddziału Rejonowego

Email - naszglos@onet.eu

2017 rok - dobry rok w naszej działalności

Za kilka tygodni pożegnamy rok 2017 i powitamy Nowy 2018 rok. W naszej związkowej działalności to czas szczególny. Pozytywnie zakończyliśmy kampanię sprawozdawczo-wyborczą w kołach i rozpoczynamy kampanię na kolejnych poziomach władz związkowych. Zarząd naszego Oddziału przygotował sprawozdania za 2017 rok oraz przyjął plany na 2018 rok. Święta Bożego Narodzenia poprzedzamy akcją spotkań świąteczno-noworocznych w kołach. To ważna, miła i bogata w doznania duchowe polska tradycja. Jest to także okres podsumowań, podziękowań, życzeń i planów na następny rok. Ze szczególnie miłych wydarzeń odnotowujemy uroczyste podsumowanie 15-lecia wydawania gazetki NASZ GŁOS i z tej okazji przygotowanie wydawnictwa zawierającego wszystkie egzemplarze z tych lat. Oprócz gazetki od 2009 roku zespół medialny pod kierownictwem Marka Zakrzewskiego prowadzi stronę internetową przedstawiającą najbardziej aktualne tematy Oddziału. Pomysłnie rozwija się autorska impreza Krzysztofa Miszewskiego - SLAM, która angażuje artystycznie wielu naszych członków. Z zadowoleniem odnotowujemy fakt, że udało się nam wznowić pomoc żywnościową z Banku Pomocy SOS. Tak jak w poprzednich latach możemy się pochwalić wzorowym współdziałaniem wszystkich szczebli struktury Związku.

Dziękujemy za wsparcie i życzliwość, z jaką spotykamy się we władzach naszego Związku. Składamy szczególne podziękowania dla Władz Samorządowych Dzielnicy Targówek. Dziękujemy Przewodniczącej Zarządu Głównego Pani Elżbiecie Ostrowskiej, Przewodniczącemu Zarządu Okręgu Warszawa Panu Januszowi Czyżowi i wszystkim, którzy wnieśli osobisty wkład do naszej działalności w bieżącym roku. Słowa najlepszych życzeń kierujemy do naszych partnerów: Społecznej Rady Komatanckiej, Towarzystwa Miłośników Bródna, Dzielnicowej Rady Seniorów, klubów seniora i innych podmiotów, z którymi współpracujemy. Na nadchodzące Święta Bożego Narodzenia i Nowy 2018 rok w imieniu Prezydium, Zarządu Oddziału i własnym życzeń wszystkim zdrowia, pogody ducha i spełniania się marzeń osobistych

Przewodniczący Zarządu Oddziału Rejonowego Witold Harasim

Radości, spokoju, miłości najbliższych, odpoczynku od zgiełku codzienności i wielu powodów do wspominania w zdrowiu wyjątkowości tych dni - życzy z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku 2018 Zarząd Oddziału Targówek oraz redakcja gazetki Nasz Głos!





11 listopada 2017 roku mija 99 lat od odzyskania przez Polskę niepodległości. Dla uczczenia tego ważnego dla Polaków Święta

odbywają się różne koncerty i pikniki historyczne.

Również **Koło nr 4** z tej okazji zorganizowało spotkanie w Klubie Relaks w dniu 14 listopada. Rok 2017 został ustanowiony rokiem Józefa Piłsudskiego. W grudniu będziemy obchodzili 150 rocznicę urodzin Marszałka. Jest to więc okazja by wyruszyć śladami tego wielkiego wodza i poznać miejscowości związane z jego życiorysem. Z przygotowanego przez Irenę Motylińską materiału w wykonaniu zespołu „Pod czwórka”, dowiedzieliśmy się wielu ciekawych informacji z życia Józefa Piłsudskiego. Poznaliśmy między innymi rodzinne gniazdo Żułów pod Wilnem, Sorkpol, gdzie w kościółku został ochrzczony, Wilno - ukochane miasto Marszałka, Charków, gdzie studiował medycynę, a także Druskienniki.

Zapoznaliśmy się też z okresem pobytu na Syberii, dokąd został zesłany za działalność polityczną. Wiadomości z życia Józefa Piłsudskiego przeplatane były odśpiewanymi pieśniami patriotycznymi. **A.P.**

Podobne spotkania odbyły się w innych kołach Oddziału.



15 lat Koła nr 2

Sympatyczne spotkanie w sali Urzędu Targówek zorganizowali członkowie Koła nr 2 z okazji 15 lat istnienia Koła. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele władz Oddziału, Dzielnicy,

DK Jowisz, Czytelni

Kol. Halina Oleksiak zaprezentowała medal



otrzymany za prowadzenie magazynu odzieży i punktu zbiórki nakrętek. Wyraziliśmy podziękowanie Przyjaciołom Koła za pomoc w jego działalności.



Poranek na temat 99 rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości zorganizowali 14 11 2017 członkowie Koła nr 2. Było patriotycznie i ciekawie. Prowadziła Anna Caban, autorka wystroju patriotycznego



Kilka słów o magazynie

Potocznie nazywamy go „Domem Mody przy ul. Kondratowicza 23”. To właśnie tu od wielu lat pani Halinka Oleksiak prowadzi akcję zbierania i wydawania używanej odzieży oraz zbiórkę plastikowych nakrętek. Początkowo jako Przewodnicząca Komisji Socjalno-Bytowej w Oddziale, a



obecnie jako Przewodnicząca sekcji w Kole nr 2. Od 2014 roku opiekę nad magazynem przejęli członkowie Koła nr 2 pełniąc dyżury w każdą środę w godz. 11- 13. Wraz z Zarządem seniorzy z „dwójki” angażują swój czas w akcję pomocy potrzebującym. Kiedy zapytałam Halinkę Oleksiak, dlaczego tak robi? – odpowiedziała. „Całe życie pomagałam innym, dużo pracowałam społecznie – taka już jestem” Z magazynu nakrętki odbiera fundacja „Dać siebie innym”, która uzyskane pieniądze przekazuje na zakup wózków inwalidzkich dla niepełnosprawnych dzieci Zebrano do tej pory nawet kilka ton nakrętek. Pragniemy tą drogą podziękować wszystkim biorącym udział w zbiórce uczestnikom tej akcji. Dziękujemy!!!

Foto J.N Rozmawiała Danuta Ziębińska



Święto Niepodległości.
Delegacja naszego Oddziału składa kwiaty przy pomniku Bohaterów Bitwy Warszawskiej 11 11 2017 r.

Seniorzy z Targówka /Koło nr 1/ i Wołomina



Wspomnienia - zwłaszcza te radosne podnoszą na duchu - twierdzą Seniorzy. Przeżyte minuty, godziny... beztraska - jest to całkiem możliwe!

- radość, poczucie bezpieczeństwa jest niczym porządny kapitał na dalsze dni. Często sięgamy do tych wspomnień, aby przypomnieć sobie co znaczy zachwyty nad chwilą spędzoną wspólnie z przyjaciółmi.

Przy ognisku w P.G.R. Bródno spotkaliśmy się z seniorami z Wołomina oraz z seniorami Targówka. Nasze zaproszenie przyjęli również Przedstawiciele S.M. Bródno, P.Z.E.R.i I, Rady Dzielnicy Targówek. Wspólne rozmowy i muzykowanie sprawiały wiele radości, wzruszały i zaowocowały dziesiątkami zapewnień o dalszym utrzymywaniu już zacieśnionych więzi. Przebywanie wśród przyjaciół było niewątpliwie uczuciem uszczęśliwiającym- zostało ono uwiecznione na fotografiach. Każdy etap w życiu ma swój urok, nawet ten, który poeci nazywają " Jesienią życia". Trzeba tylko umieć odkrywać jego barwy...My odkrywamy je podczas wspólnych radosnych spotkań. Życzymy sobie by było ich coraz więcej. *Zosia Baryczka.*



15 lat Koła nr 1

Jubileusz Koła w Klubie PODGRODZIE był ważnym wydarzeniem dla członków. Obecność władz SM Bródno, Przewodniczącego Oddziału Okręgowego Warszawa Janusza Czyża, Przewodniczącego Oddziału Witolda Harasima dodała znaczenia uroczystości. A potem zabawa.

Niedługo zima i święta. Jak zwykle zastanawiam się czy będą białe czy szare. Pamiętam dawne czasy kiedy wigilia zawsze była ze śniegiem. Ale na to nie mamy wpływu. Opowiem o pewnych wigiliach, kiedy byłam dzieckiem. Działo się to w drugiej połowie lat pięćdziesiątych 20 wieku. Stało się, że zachorowałam ciężko i znalazłam się na długie 3,5 roku w sanatorium w Otwocku. Dziecięce sanatorium składało się z domków typu szwedzkiego połączonych po dwa tarasami z przejściem między nimi. Leżałam na sali, gdzie razem nas było ok. 20 dzieci. Wigilia była przez nas oczekiwana, bo wszystkie dzieci otrzymywały paczki od państwa. I niech nikt nie mówi, że za komuny to wszystko było złe. Opieka była wspaniała. W wigilię przychodził do nas nie Mikołaj oczywiście, bo wtedy nazywał się z rosyjska Dziadek Mróz. Ale ubrany był też w kozuch i miał na głowie czapkę futrzaną tyle, że nie czerwoną, to było tylko koloru kozucha. W paczkach były słodczyce, książeczki i zabawki. Tylko po wypisaniu z sanatorium nikt tego nie zabierał do domu. W sali stała duża szafa, w której wszystkie te rzeczy były przechowywane. Ale można to było zawsze dostać do zabawy czy czytania kiedy tylko się chciało. Wieczorami, przed snem siostra przychodziła i czytała nam bajki. Może dlatego nigdy nie interesowały mnie zabawki tylko książki. Kiedy nauczyłam się czytać już nic nie mogło mnie oderwać od książki. Śnieg widzieliśmy tylko za oknem. Na tarasie, bez względu na pogodę, wywożono nas na łóżkach między posiłkiem jednym a drugim. Byliśmy opatulani i leżakowaliśmy. Jeśli padało była zaciągana ciężka plandeka na górze. Te wszystkie święta wspominam mile mimo, że nie byłam w domu tyle czasu. Zmieniły się czasy ale smaki i zapachy zawsze w nas zostają.

Zdrowia i szczęścia na te święta życzę.

Ala Michlewicz



GLORYJA

Pierwsza gwiazdka
na niebie świeci
wypatrzyły już ją dzieci
opłatek na stole
my w rodzinnym kole
śpiewać będziemy
GLORYJE
Że narodził się nam
Zbawiciel
Wszechświata odkupiciel
w ubożuchnej stajence
dzięki Przenajświętszej
Panience w Betlejem w
Betlejem w ubożuchnej
stajence dzięki

Przenajświętszej
Panience
w Betlejem, w Betlejem
Już choinka w aniołki
ubrana rodzina
rozśpiewana
czas rozwinąć prezenty
bo Mikołaj szedł tędy
i też śpiewał GLORYJE
Że narodził się nam Zbawiciel...
Więc radujmy się tą nowiną
i cieszymy się rodziną, niech
się spełnia to co łaknie, niech
nikogo nie zabraknie, żeby
śpiewać GLORYJE.
Że narodził się nam...
Anna Caban

Założenia planu na 2018 roku

- akcja pomocy żywnościowej
- Imprezy noworoczne
- Impreza okolicznościowe
Dzień Babci i Dziadka,
Dzień Kobiet,
Walentynki
- Poranki kulturalne
- Wakacyjne imprezy kulturalne
w Parku Bródnowskim
- .Sport i rekreacja
turnusy rekreacyjne i wczasowe,
basen,
Nordik Walking
- Informacja publiczna
Gazetka Nasz Głos,
materiały informacyjne,
ulotki, tablice,
strona internetowa Oddziału
- Duże imprezy cykliczne:
Dzień Inwalidy czy Seniora
- wielkanocna i grudniowa akcja
święteczna
- udział w imprezach patriotycznych
1 08, 15 08, 1 09, 11 11,
- współpraca z innymi np. OPS,
SZPZLO, Czytelnia, ...
- chrona zdrowia, Forum Zdrowia

Utrudniacze przejścia dla pieszych

Na skrzyżowaniu ulic Kondratowicza i Łabiszyńskiej są zamontowane przyciski przy przejściach dla pieszych. Zadałem sobie pytanie. W jakim celu?

Powinny one ułatwiać przejścia. W mojej obserwacji, w wielu przypadkach, tylko przejście utrudniają. Np. przechodzień z cięższym bagażem musi przejść dodatkowo parę metrów do przycisku.

Jeżeli zbyt późno go przyciśnie, światło zielone nie zapali się, a są przypadki, że ludzie nie wiedzą o konieczności przyciśnięcia i stoją do następnej zmiany świateł. Zastanawiałem się nad sensem instalowania świateł, czy aby nie utrudniają zbyt wiele przejścia pieszym?

Zbigniew Klimek

Od redakcji: Czekamy na opinie w tej sprawie oraz inne wypowiedzi na temat życia w naszej Dzielnicy.

