



Seniorzy piszą

Staruszek

Stoi staruszek po zdrowie w kolejce,
by podreperować skołatane serce.
Stoi rozmyśla i ciągle biadoli,
że tu mu strzyka, że tam go boli,
że nie ma na leki, że nie ma już sił,
a jeszcze niedawno taki młody był.

Młody, piękny, wysportowany
i przez kobiety był bardzo lubiany.
A teraz włosy posiwiały i oczy nie te
ciągle niezadowolony,
że czas szybko płynie.
A to, że mu ciągle coś ginie,
a to, że zupa przypalona,
nawet na los obrażony,
że nie ma już młodej żony.
I stoi ten staruszek o laskę oparty
i w głowę zachodzi,
że życie to nie są żarty.

Bo nasze życie to wielka przygoda,
raz nam dokopie, to znowu sił doda
i tak ciągniemy ten swój los
po życiowych zakrętach
i to jest nasza cała życiowa pointa.

A czas swoje robi, pędzi jak szalony,
żeby zatrzymał się chociaż na chwilę,
nie pędził tak do przodu,
by człowiek mógł się poczuć
jak kiedyś za młodu.

Ania Caban

Dzień Kobiet

Marzec to miesiąc,
gdzie kobiety obchodzą swoje święto.
To 8 marzec, jak kobiety ten dzień
będą obchodzić to się okaże.
W Dniu Kobiet - kobiety są śliczne,
miłe i sympatyczne.
Pięknie dzisiaj wyglądają,
od mężczyzn życzenia dostają.
Czasem prezent lub pralinki,
dla kobiety lub dziewczynki.
Mężczyźni w ten dzień ich
dopieszczają, pięknie się do nich
uśmiechają. Na ulicach są stragany,
przez panów w tym dniu okupowane.
Kolejki są duże,
by kupić kwiaty małe i duże.
A po nocy dzień zapadnie
i nie będzie już tak ładnie.
Dzień jak co dzień zastaniemy
i do dnia codziennego powrócimy.

Krysia Jasińska z Koła nr 4

Koncert w RAMPIE

W każdy pierwszy wtorek miesiąca w Teatrze RAMPA odbywa się impreza pod nazwą Starcie Seniorów SLAM. Przed imprezą występują artyści amatorzy lub zespoły. W dniu 6.03.2018 r. o godz. 17 wystąpił zespół Praskie Małmazje, którego jestem członkiem. Koncert rozpoczęliśmy od Poloneza Warszawskiego, potem były prezentowane piosenki o Warszawie, dwie piosenki o Dzielnicy Praga. Tego dnia zespół liczył 16 osób, 9 pań i 7 panów, co sprawiło, że ledwie zmieścił się na scenie. Ubrani byliśmy na kolorowo według mody z lat 40-tych i 50-tych. W trakcie śpiewania jedna z par tańczyła na scenie. Na zakończenie zespół zaśpiewał dwie piosenki w rytmie twista: Rudy rydz i Czarny Alibaba, ilustrując je tańcem dwóch koleżanek.

W finale, niżej podpisany, udał się na widownię i poczęstował widzów orzechami. Sala domagała się bisów, ale i tak koncert zamiast 20 minut trwał 35 min. Oby ta dobra passa zespołu trwała jak najdłużej.

Józek Sitarz, kronikarz zespołu Praskie Małmazje

Seniorzy z Oddziału Rejonowego PZERiI Warszawa Targówek korzystają z możliwości uczęszczania na basen "Muszelka" oraz pływalnię "Polonez". W prawie każdy dzień tygodnia seniorzy chodzą na zajęcia gimnastyki rehabilitacyjnej w wodzie. Zajęcia prowadzą do tego przeszkoleni instruktorzy. Podczas pobytu na zajęciach można pójść na bicz wodne, do sauny, popływać na dużym basenie, skorzystać ze wszystkich dostępnych urządzeń. Jest to bardzo dobra forma aktywności dla seniorów, mogą w ten sposób przełamać różnego typu bariery związane z wiekiem i osobowością. Są to osoby chcące aktywnie spędzić czas i spożytkować swoją energię. Przede wszystkim jednak gimnastyka w wodzie wpływa pozytywnie na sprawność i zdrowie seniorów. Zapisy w lokalu Zarządu OR - wtorek, czwartek godz. 11 - 14 u koleżanki wiceprzewodniczącej Bożeny Ołdak.



Zajęcia manualne w Kole nr 15 cieszą się zainteresowaniem

Pożegnanie naszej Basi

... W dniu dzisiejszym utraciliśmy naszą kochaną Basię Romaniak, naszą „syrenkę warszawską”, naszą artystkę, bardzo dobrego człowieka.

Głupota, bezmyślność, brawura kierowcy, który na pasach, przy zielonym świetle odebrał życie naszej koleżance, zasługuje na najcięższe, najgorsze słowa, jakie cisną się na usta, i najsurowszą karę.

... Nic już nie mogę zrobić dla Ciebie oprócz przelania mego ogromnego żalu na papier, aby podziękować Ci za przyjaźń, życzliwość, koleżeńskość i radość, jaką nam wszystkim ofiarowałaś. Będziemy o Tobie pamiętać, ale to bardzo, bardzo boli...

Warszawa, 12 lutego 2018 r. *Elżbieta Wońska*



Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 2(84)

Rok XVI

kwiecień 2018 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Wiosna

Czas jak rzeka szybko płynie,
nie ma śladu już po zimie,
zawitała do nas wiosna -
piękna wiosna i radosna,
a z wiosną nadzieja nowa,
więc cieszymy się wiosną
i do góry głowa.

Z wiosną ptaki powróciły
będą gniazdka swoje wily,
drzewa w pąki też się stroją,
bo już zimy się nie boją;
tulipany i żonkile
zakwitły już w ogrodach
jak widać i czuć,
że do życia budzi się przyroda.

W naszych sercach również
niech zakwitnie wiosna,
słońce twarz nam rozpromieni
i wszystko niech się pięknie
zazieleni.

Ania Caban

Uroczyste spotkanie z okazji Światowego Dnia Inwalidy odbywa się tradycyjnie w DK „Świt” w dniu 27.04. Przed uroczystością jest możliwość skorzystania z badań zorganizowanych przez SZPZLO Targówek. Tegoroczne obchody organizowane są pod hasłem: NIEPEŁNOSPRAWNI ale PEŁNOSPRAWNI. Zrozumienie istoty niepełnosprawności jest ważnym, społecznie dostrzeganym problemem. Niezrozumienie ograniczeń osób niepełnosprawnych powoduje utrudnienia, na które napotykać w codziennym życiu. Przełamywanie barier i tworzenie warunków umożliwiających tym ludziom czynne uczestnictwo w życiu społecznym jest bardzo ważne.

Obchody Światowego Dnia Inwalidy mają za zadanie przybliżenie tej problematyki władzom samorządowym, lokalnej społeczności i podmiotom nas wspierającym, tym którzy mogą i chcą nieść pomoc osobom z ułomnościami utrudniającymi funkcjonowanie w społeczeństwie. Pomimo ograniczeń osoby te stanowią przykład i motywację dla innych, są w pełni przydatni w rodzinie i społeczeństwie. Wspieranie ich przez władze jest wyrazem docenienia ich zaangażowania i wysiłku. Dlatego z całego serca dziękujemy wszystkim, którzy przyczyniają się do tworzenia coraz lepszych warunków funkcjonowania osób niepełnosprawnych.

W lutym Zarząd Oddziału Rejonowego zamknął 2017 rok i przyjął program działalności na 2018 rok. W 2017 roku wznowiono pomoc żywnościową. Dziękujemy zarządom kół i wszystkim, którzy włączyli się w tę akcję. Szeroko rozumiana pomoc to szczególnie ważna część naszej działalności. Istotne dla nas jest stworzenie możliwości nabycia przez naszych członków umiejętności korzystania z komputerów i innych nowoczesnych urządzeń. Jest to możliwe dzięki „Świątecznej EKO POMOCY 2017”. Tradycyjnie odbyły się spotkania „Wielkanocne”, za co dziękujemy członkom kół. Kolejne już „Dni Zdrowia na Targówku”, w ramach współpracy z SZPZLO, odbyły się w dniach 10 -12 kwietnia.

W imieniu Prezydium OR

Witold Harasim



Koło nr 5 skupia wielu ofiarnych członków. Działa pod kierownictwem Anny Kuczyńskiej, integrując środowisko seniorskie.



Tę piękną uroczystość, zorganizowaną z okazji Świąt Wielkanocnych przez Koło nr 4 w dniu 23 marca 2018 r. w Klubie Junona, otworzył przewodniczący Koła Waclaw Garbacz.



WIOSNA

Śniegi już są rozpuszczone, lody roztopione, widać trawy już zielone.
Wiosną przebiśniegi już nam rosną, śpiewają ptaki, szumią drzewa, słońce mocniej nam przygrzewa i leciutki wiatr powiewa.

Forsycja żółtym kolorem zachwyca, widać ją już na ulicach.
Wiosna! Wiosna! Ciepła i radosna.

Widać ją wszędzie na polach i polanach, widać gdzieś w dali gniazdo bociana. Widać baze i bukszpany przy bazarku sprzedawane.

Ludzie w parkach częściej się spotykają,
urokami wiosny się zachwycają.
Ludzi widać w ubraniach kolorowych, czapki mają zdjęte z głowy.
Uśmiechnięte miny mają i nawzajem się kłaniają.

Widać tu matki z wózkami i panów ze swoimi pieskami.
Ławki są częściej zajmowane przez pary w sobie zakochane.
No i po tym można poznać, że to właśnie przyszła wiosna.

Krysia Jasińska z Koła nr 4

W 2004 roku odbyłam wycieczkę - pielgrzymkę do Włoch

Przypomniało mi się to w związku ze zbliżającymi się świętami i nastrojom obecnie panującym. Jeden dzień szczególnie wrył mi się w pamięć, a mianowicie przyjazd do Asyżu i opowieść przewodnika o Świętym Franciszku. Może też skojarzyło mi się z obecnym Papieżem Franciszkiem. Asyż leży w regionie Umbria, jako jedyny bez dostępu do morza. W bazylice im. Św. Franciszka z fresków Giotto można poznać jego życiorys. Został pochowany poza murami miasta i tu powstała jego bazylika. Ale była za mała, więc zaczęto budowę bazyliki górnej. Przy jej dekoracji pracowali ci sami artyści co przy dolnej. Giotto namalował tam 20 scen. Franciszek urodził się w bogatej rodzinie kupieckiej w 1181 lub 1182 roku. Ojciec jego często podróżował do Francji i nauczył syna tego języka. Na imię mu dano Jan, ale ponieważ lubił mówić po francusku nazywano go Francesco. Rodzina była pobożna. Ojciec chciał zdobyć szlachectwo w czym dopomóc miał mu syn, biorąc udział w wojnach. W owym czasie Peruggia i Asyż walczyły o wpływy. Franciszek wyruszył na wojnę. Już w pierwszej wyprawie został ranny, dostał się do niewoli i po roku ojciec go wykupił. Potem dołączył do wyprawy krzyżowej, ale nie dotarł do miejsca zbiórki, oddał oręż i miał widzenie. Ukazał mu się Chrystus i powiedział, żeby odbudował jego dom. Wrócił do domu, sprzedał sukno, które odziedziczył, a pieniądze rozdał lub dał na budowę kościoła. Ojciec wyrzekł się go, doszło do rozprawy z biskupem. Franciszek przed sądem stanął nagi i rzekł się wszystkiego. Zaczął żyć w ubóstwie. Temu wszystkiemu przyglądała się Klara, żyjąca w bogatym domu wuja. Kiedy Franciszek założył zakon braci mniejszych, Klara w jakiś czas potem założyła zakon klarysek. Zakon Franciszka miał bardzo ostrą regułę; z biegiem lat bracia zakonni chcieli jej złagodzenia, lecz Franciszek się nie zgodził. Historia ta wywarła na mnie tak duże wrażenie, że spisałam ją dla pamięci.

Ala Michlewicz, 28 marca 2018 r.

Słowo „kochanie”

Siada zwykle na tej samej ławeczce, w kapelusiku, skromnej garsoneczce, Wypisane ma na smutnej, zatroskanej twarzy, że na kogoś czeka i o czymś marzy.

Kim jest i dlaczego tu zwykle siada? Jest nawet z parasolem, gdy pada. To starsza pani od lat na emeryturze, która ma małe wymagania, a marzenia duże.

Marzy o podróżach i wygranej w totka i o tym, żeby kogoś w parku spotkać. Ona rzadko słyszy słowa: babcia, mama, nigdy nie słyszy słowa: „kochanie” - bo jest sama.

Przychodzi w życiu taki czas, że zostajesz sam i oddalasz się od ludzi. Każdy z nas codziennie przeżywa drobne upadki, rozczarowania, frustracje. Gdy otworzymy się na innych, zrozumiemy, że to, co nas spotyka, nie jest niczym szczególnie wyjątkowym.

Przebywanie z innymi pozwala zaakceptować swój własny los. Przytoczę sentencję Dantego Alighierii - „Nadzieja przychodzi do człowieka wraz z drugim człowiekiem”. Szczególnie wtedy, kiedy mamy życiowe problemy, spędzamy czas z innymi. Są kluby, koła emeryckie, a tam na pewno spotkamy „bratnie dusze”, nawiążemy znajomości, przyjaźnie. Krótko opowiem, jak spędzamy czas w Kole nr 2 w drugie i czwarte wtorki miesiąca. Są to wtorki „tematyczne” i „towarzyskie”. We wtorki zwane „towarzyskimi” (o „tematycznych” już pisałam) spędzamy czas przy muzyce, śpiewamy, gramy w karty, gry planszowe, opowiadamy dowcipy. Krótko mówiąc, wesoło upływa czas. Podobno śmiech dodaje energii, uwalnia emocje, stres oraz wyzwala kreatywność.

Korzystamy więc z możliwości spędzania czasu z innymi, a nie samotnie na ławeczce w parku, jak pani w moim wierszu.

Danuta Ziębińska



Nowe stare religie - co o nich wiemy

Skończył się bardzo krótki karnawał w tym roku i nadszedł Wielki Post. Zabawa zabawą, lecz trzeba się też rozwijać, a okres przedświąteczny sprzyjał zadumie, refleksji i nauce. Członkowie Koła nr 11 wraz z Klubem Złotego Wieku, z którym blisko współpracujemy, postanowili poznać religie innych kultur. Zwłaszcza, że ostatnimi czasy Warszawa stała się miastem wielokulturowym, co widać i słyhać

na każdym kroku. Na początek chcieliśmy bliżej poznać i zrozumieć religię prawosławną. Przecież cerkiew prawosławna pod wezwaniem Marii Magdaleny jest nieodłącznym symbolem praskiego krajobrazu.

Młody, sympatyczny pop zrobił nam ciekawy wykład o tym, że nasze religie pochodzą z tych samych korzeni, że niewiele się różnią, głównie w szczegółach dotyczących zasad dogmatycznych i elementów liturgii. Okazał się dużym erudyta i znawcą nie tylko własnej religii, lecz również katolickiej. Pytania zadawane nam wprawiały nas niekiedy w zakłopotanie, bo o wielu rzeczach nie mieliśmy pojęcia, często traktując naszą wiarę powierzchownie i bez głębszych przemyśleń. Uczestnicy spotkania również zadawali wiele ciekawych pytań – widać, że nasza wycieczka podobała się.

W niedalekiej przyszłości planujemy wizytę i spotkanie z duchownymi w kościele reformowanym, w synagodze, w kościele unickim. Może uda się wejść również do warszawskiego meczetu, mimo że większość grupy to panie. Nie chcemy się bać obcych kultur, a w tym celu należy je poznać.

Elżbieta Woińska Koło nr 11



Foto Leokadia Krzeczko 12.04.2018

Seniorzy serdecznie dziękują SZPZLO za możliwość dokonania badań kontrolnych oraz wysłuchania ciekawych wykładów na temat zdrowia, a także za warsztaty i przekazane materiały informacyjne. Dziękujemy!



Pan Prezydent Michał Olszewski i uczestnicy spotkania pozytywnie ocenili przebieg i efekty akcji „Świąteczna EKO POMOC” 2017. Organizatorom akcji zostały wręczone specjalne podziękowania. Naszemu Oddziałowi Rejonowemu PZERI, jako beneficjentowi, został wręczony symboliczny czek.

Delegacja naszego OR wręczyła specjalne podziękowania dla Prezydenta Hanny Gronkiewicz-Waltz oraz dla Prezydenta Michała Olszewskiego za włączenie nas w tę akcję w charakterze uczestnika i beneficjenta.



Wiosenny poranek w Kole nr 2, podczas którego wspominamy też tragiczne wydarzenia 10.04.2010 r.



Prace członków Koła nr 3



