





# Seniorzy piszą

## Mój dzień Seniora

Kiedy rano wstanę,  
kiedy już się wyśpię,  
słoneczko zagląda  
do mnie uroczyście,  
Daje mi to energię dużą,  
by dzień przeżyć z werwą dużą.  
Już się nie muszę śpieszyć  
by z wszystkim nadążyć,  
bo czasu mam wiele,  
czuję się jak by to  
były zawsze niedziele.

Gdy byłem młoda  
czas szybko uciekał  
niczym w kranie woda,  
w pracy czas wolno upływał,  
ciągnęła się każda godzina,  
czekałam końca  
jak to młoda dziewczyna.  
Po pracy tyle obowiązków miałam,  
że nie wiem, w jaki sposób się  
wywiązywałam,  
a teraz, gdy czasu mam wiele  
wypełniam go godnie  
i żyję sobie odtąd swobodnie.

Należę do klubu emerytów,  
spotykam się z koleżankami  
i wymieniamy się wrażeniami,  
wyjeżdżam na wycieczki,  
bo bardzo je lubię,  
dostarczają mi one wiadomości  
i małe i duże.  
Wyjeżdżam na wczasy  
rehabilitacyjne, które dają mi  
zdrowie i w taki sposób  
nie daję się chorobie,  
Dużo spaceruję, bo pieska mam  
małego, co daje mi dużo radości  
do życia mojego.

Cieszę się z działki,  
na której mogę odpoczywać  
i od rana do wieczora  
na niej przebywać,  
ale kiedy przyjdzie październik  
wtedy spędzam czas  
głównie przed telewizorem  
i cieszę się z tego,  
że jestem seniorem.

*Krysia Jasińska z Koła nr 4*

**Przeminęło lato. Człowiek się zastanawia ile jeszcze tych sezonów letnich przed nim.** Jesień nastraja pesymistycznie ale na szczęście ciągle jest ciepło. Nawet wolę taką pogodę niż upały. Za nami już tyle zdarzeń, smutki przeplatają się z radościami. W tym roku pożegnaliśmy dwóch kolegów z naszego koła - Mietka i Eugeniusza. Ciągle zastanawiam się nad sensem życia. Biegnie się za czymś, wyznacza cele, dąży do ich spełnienia a los płata nam figle. Po co to wszystko. Dlatego nie można odrzucać żadnej szansy jaka się nam trafia. Jest takie powiedzenie: „co masz zrobić dzisiaj, rób dzisiaj, nie odkładaj do jutra. Jutro nie jest w naszej mocy.” U nas w Kole nr 2 trochę zmian. Rotacja, jedne osoby odeszły, inne doszły. Powtarzają się te same zdarzenia. A poza tym rok wyborów w Polsce. Polityka wchodzi do domów czy się chce, czy też nie. Jesteśmy na emeryturach więc mamy czas aby zająć się sobą. O rozrywki dla nas stara się dużo osób, tylko wybierać co komu odpowiada. Można się rozwijać intelektualnie na Uniwersytetach III wieku, wybrać zajęcia sportowe komu zdrowie pozwala, chodzić na zajęcia komputerowe, baseny lub brać udział w spotkaniach poetyczno-muzycznych. No i proszę. Jak zaczęłam pisać to i chandra mi przeszła. Świadomość przemijania jest naszą codziennością. Mamy porównania jak było dawniej i dziś. Przypominają się smaki i zapachy z dawnych lat. Dymy nad ogniskiem, zapach pieczonych ziemniaków, ranne mgły nad łąkami. Zapach gnijących liści i wiatr zginający drzewa za oknem. W ciemnej szybie odbicie mojej twarzy. A w domu przytulnie i ciepło. W piecu pali się ogień, mama krząta się przy kolacji. Ech, co tam, dosyć wspomnień. Kończę, żeby obejrzeć w telewizji moją ulubioną komedię "Co ludzie powiedzą." Oglądałam ją już ze sto razy. Polecam.

## Seniorzy spacerują

Kaziu, proszę cię, - powoli,  
Bo wiesz, że kolanko boli.  
A jak nie, to powiem tobie,  
żebyś z młodą chodził sobie.

No to usiądź na ławeczkę,  
a ja wrócę za chwileczkę.  
Lekarz kazał szybko chodzić,  
To trzeba się z tym pogodzić.

Zgoda, ale nie mów nic nikomu,  
Że niesprawny jesteś w domu.  
Bo ja sama piorę, szyję i gotuję,  
Więc na spacerku źle się czuję.

Wspomnij co mi przysięgałeś,  
I jaką radość ze mnie miałeś.  
Tyle latek żyliśmy dość pięknie,  
A dziś boję się, że bańka pęknie.

My już mamy czas jesienny,  
A więc Senior bywa senny.  
Często ciągnie go do łóżka,  
Bo najmilsza mu poduszka.

Tak kochany mój staruszk.  
Chodź, wypijemy po garnuszk.  
Naszej, staropolskiej okowity,  
To humor będzie wyśmienity

Mogę pić i marzyć aż do rana,  
Choćbym wstała potargana.  
Brak morału, o tym wiecie,  
Bo sami się pomiarkujecie.

Czerwiec 2018 Leonard M

Jeszcze żart gdzieś usłyszany: Dwa koty idą przez pustynię. Idą godzinę, dwie, trzy, wreszcie jeden mówi do drugiego: "wiesz co, ja już tej kuwety nie ogarniam."

*Ala Michlewicz*



Gratulacje Danusi i Jurkowi Niewęglowskiemu za 50 lat wspólnego życia składają koleżanki i koledzy z koła i redakcji gazetki



# Nasz Głos

e mail: [pzeri.targowek@o2.pl](mailto:pzeri.targowek@o2.pl)

Nr 6(88)

Rok XVI

listopad/grudzień 2018 r.

## Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



Zbliża się koniec roku szczególnego dla naszego Oddziału, bo sprawozdawczo-wyborczego na kadencję 2018-2023. To swoiste święto zostało poprzedzone zebraniem sprawozdawczo-wyborczym w Kołach.

W imieniu Prezydium O.R. i własnym dziękuję wszystkim Koleżankom i Kolegom, którzy przyczynili się do bardzo dobrego przebiegu kampanii sprawozdawczo-wyborczej, której zwieńczeniem był IV Zjazd Delegatów O.R. Cieszę się, że wraz z zarządami kół staramy się być na dobre i na złe w naszej codziennej działalności.

W działalności Kół cieszy także swoista symbioza z klubami seniora, działającymi w tym samym środowisku co nasze Koła. Przykładem tego jest Koło nr 1 i Klub Seniora „Podgrodzie”. Miałem przyjemność gratulować z okazji 40 lat działalności tego Klubu. Jest on „macierzą” aktywności PZERI na terenie dzielnicy Warszawa-Targówek. W ramach tych działań kolejny raz uczestniczyliśmy w bardzo udanym „Pożegnaniu lata”. W drugim półroczu obchodzone są: Światowy Dzień Praw Osób Starszych, Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, Europejski Dzień Seniora oraz Światowy Dzień Seniora.

W bieżącym roku nastąpiły dalsze pozytywne zmiany we współdziałaniu PZERI z Urzędem Marszałkowskim, a zwłaszcza z Mazowieckim Centrum Polityki Senioralnej oraz z ZUS. Potwierdzeniem współpracy było zorganizowanie wspólnie z ZUS 26.10.2018 obchodów Dnia Seniora. Motywem przewodnim tegorocznego święta było „bezpieczeństwo i świadomość prawna osób starszych”. Tradycyjnie spotykamy się z tych okazji w D.K. „Świt”, w tym roku w zmodernizowanej sali widowiskowej. Celem tych obchodów jest kształtowanie społecznego postrzegania osób starszych oraz działania mające na celu zapewnienie im godnego życia. Są one okazją do oceny realizacji zadań wynikających z tych celów, a zwłaszcza walki z wykluczeniem osób w podeszłym wieku, ułatwianiem dostępu do opieki medycznej oraz do pełnego życia

kulturalnego i społecznego. Są także okazją do podziękowań wszystkim, którzy mają wkład w realizację tych zadań.

Tradycyjnie już dziękować będziemy władzom samorządowym dzielnic, miasta Marki, S.M. „Bródno” i R.S.M. „Praga” oraz podmiotom, z którymi współpracujemy. A także Koleżankom i Kolegom zasłużonym w naszej związkowej działalności.

Za kilka tygodni pożegnamy 2018 i powitamy 2019 rok, w którym będziemy obchodzić 20-lecie działalności naszego Oddziału Rejonowego. Jak co roku święta Bożego Narodzenia poprzedzimy spotkaniami wigilijnymi. To ważna, miła i bogata w doznania duchowe polska tradycja. Jest to okres podsumowań, podziękowań, życzeń i planów na następny rok. Jako Oddział Rejonowy możemy upływający rok uznać za kolejny dobry rok naszej działalności. Uczestniczyliśmy w bardzo udanym „Pożegnaniu lata”. Ku zadowoleniu – nie tylko członków PZERI – odbyło się już 22 „Starcie Seniorów SLAM” – autorska impreza Krzysztofa Miszewskiego. Drugi rok realizujemy pomoc żywnościową z Banku Pomocy SOS.

Za kolejny już rok wspólnej działalności dziękuję przewodniczącym Kół, członkom Prezydium O.R., przewodniczącym Komisji i Zespołów, członkom Zarządu, koleżance Przewodniczącej oraz członkom Komisji Rewizyjnej. Dziękuję wszystkim, którzy wnieśli osobisty wkład do naszej działalności w 2018 roku. Dziękujemy Zarządowi Okręgowemu, z panem prezesem Januszem Czyżem, i pani przewodniczącej Zarządu Głównego PZERI, dr Elżbiecie Ostrowskiej, za wsparcie i życzliwość. Słowa najlepszych życzeń kieruję do bliskich w naszej senioralnej działalności partnerów: SZPZLO Warszawa-Targówek, OSiR Targówek, Społecznej Rady Kombatanckiej, Towarzystwa Przyjaciół Warszawy Oddział Miłośników Bródna, Dzielnicowej Rady Seniorów, klubów seniora i innych podmiotów, z którymi współpracujemy.



Na nadchodzące święta Bożego Narodzenia i nowy 2018 rok życzę wszystkim w imieniu Prezydium, Zarządu Oddziału i własnym zdrowia, pogody ducha i spełnienia marzeń osobistych.

Przewodniczący Zarządu Oddziału Rejonowego  
Witold Harasim



Hej wakacje, wakacje

Już na początku czerwca rozjechała, rozbrykała się cała Polska. Nie tylko dzieci i młodzież, lecz również brać senioralna. Nigdy w historii naszego kraju, czy to w czasach odległych, czy w okresie sanacji, a nawet świętowanym obecnie hucznie stuleciu niepodległości, tak duża grupa ludzi nie korzystała z wakacyjnej laby. Owszem, w pewnych sferach jeździło się „do wód”, co było dowodem stylu i klasy wyjeżdżających.

Sama kilka lat temu wybrałam się do Baden-Baden – najsłynniejszego w niedalekiej przeszłości kurortu Europy. Byłam ciekawa tej niezwykłej atmosfery i blichtru. Pięknie, dostojnie, z wieloma pamiątkami po wielkich tego świata na każdym kroku. Bywałam też wiele razy w tak zwanych „ciepłych krajach”. No bo jak nie sprawdzić na własne oczy, gdzie odlatują nasze rodzime boćki. Wspaniałe klimaty, ciepłutko, ciekawie, orientalnie. Odbylałam też podróże dalsze – do miejsc, które są kolebkami cywilizacji ludzkiej – Włochy, Egipt, Chiny. Zostały mi jeszcze w planach wyprawy do Indii i Meksyku. To w tych rejonach powstawała cywilizacja i kultura światowa. Trzeba to zobaczyć, dotknąć własną ręką, aby odczuć magię i siłę, energię tych pradawnych mocarstw, aby zachwycić się niezrozumiałą i nieprawdopodobną na owe prehistoryczne czasy techniką oraz umiejętnościami budowniczych i twórców tych kultur. Są spekulacje, że pomagała w tworzeniu tych obiektów siła kosmiczna (zielone ludziki???) . Nie wiem. Jeżdżę, podziwiam, chłonę, zapamiętuję to, co widziałam i przechowuję te doznania w głowie oraz w sercu. Nikt mi nie odbierze takich uczuć i wspomnień. A majątek w postaci wszelakich materialnych dóbr owszem, złodziej ukradnie. Już mnie to spotkało. Nie szkodzi. Wspomnień mi nie ukradną!

Tak jednak odpoczywali dotychczas tylko nieliczni – albo ludzie bardzo bogaci, albo podróżnicy pasjonaci lub tacy, jak ja, którzy dla niezwykłych wrażeń i wspomnień gotowi są zrezygnować z innych dóbr, a wszystkie „zbywające” środki finansowe przeznaczają na wyjazdy dalekie i bliskie.

To, co dzieje się w ostatnich latach, przechodzi wszelkie wyobrażenia, zwłaszcza tych, którzy nie korzystają z wakacyjnych szaleństw, bo to: „muszę zrobić remont”, „mam działkę”, „nie dam rady finansowo”, „za słabo się poruszam”, „mam lekarza”, „czekam na sanatorium” itp. Nieprawda, kochani, to wymówki! Furda wnuki i działka! Przez dwa tygodnie w roku poradzą sobie bez Was. Remont też nie ucieknie, a pośród radosnych, ciekawych świata ludzi nabierzecie zdrowia oraz wigoru na kolejne miesiące szarugi i słoty.

Od pewnego czasu seniorzy zrozumieli, że to nie koniec ich życia oraz oczekiwania od niego, że są jeszcze ważni na równi z młodszymi, że mają prawo chcieć i czuć, że czas emerytury może być czasem ciekawym i pełnym odkryć, zarówno świata, jak i własnych umiejętności, że w starszym wieku można jeszcze zawrzeć nowe znajomości i przyjaźnie. I że to wypada!!! Że nikt nie ma prawa nic nam zabronić, oceniać nas i krytykować. Dlatego – kochani – morze, góry i jeziora, a nawet dalsze zagraniczne wojaże, są w zasięgu Waszych możliwości. Wiem to i będę to lansować wśród „młodzieży złotego wieku”, gdyż zdobyłam wystarczające już doświadczenie własne i innych. Wiem, że to możliwe i tylko Wasze pragnienia pomogą je zrealizować. Mam wielką chęć zarazić Was moją ciekawością świata, radością życia i pragnieniem bycia z ludźmi. Nie ma nic piękniejszego niż uśmiech oraz radość człowieka i to niezależnie od wieku.

Życzę Wam, kochani, jak najwięcej uśmiechów i radości, bo wtedy łatwiej żyć. Nawet wówczas, gdy bolą nogi, kolana i kręgosłup. „Nic to”, jak mówi ustami „małego rycerza” nasz wieszcz.

*Pozdrawiam Was jak zawsze najserdeczniej      Elżbieta Wońska*

**STOLICA nr 3 16-lutego 1951 r przedstawia      *Bródno, dawniej i dziś.***

Sto lat minęło od przyłączenia Bródna do Warszawy. (1916r red.) Ale skąd się wywodzi nazwa Dzielnicy Warszawy Bródno liczące ponad sto tys. mieszkańców? Otóż Bródno to najstarszy teren stanowiący terytorium miasta. Tędy płynęła rzeczka Zanza, która zniknęła z powierzchni ziemi i map. Bródno to cała równa płaszczyna, w jednym tylko miejscu, zwanym Zagórkami, posiada niewielkie wzniesienie. To resztki wału obronnego grodziska, które tu właśnie na półwyspie oblanym wodami rzeczki Zany broniło przed wiekami przeprawą brodu przez topieliska. Stąd wywiodła się nazwa Bródna. Pisała o tym „Stolica 16-lutego 1951 roku w numerze „3” Dzisiejsza dzielnica Bródna jest porównywalna do dzielnic warszawskich dobrze rozwiniętych.

Do tego za rok lub dwa pojedziemy drugą nitką metra aby móc podziwiać piękno rozwijającego się Bródna

*Jan Kulik Warszawa 12 10 2018 r*

**Pamięć**

Czas powoli goi rany  
ślady wojny przykrył kurz  
Bohaterów tamtych czasów  
między nami nie ma już

Tylko pamięć pozostała  
i ta cenna fotografia  
co pożółkła mała  
Fotografia ojca syna  
i tej córki co była jedyna

Grube księgi opisują  
o tych, co w grobach leżą  
i nic już nie czują  
opisują, ile bitew wygrano  
ile krwi przelano  
zanim wolność odzyskano

My potomni po tych,  
co życie za wolność oddali  
pamiętajmy,  
żebyśmy tamtym  
Bohaterom Wojny  
zawsze  
CZEŚĆ i HOŃD składali.

Anna Caban

W dniach 25-28 września br. odbyła się w Żyrardowie konferencja nt. Aktywizacja i integracja osób starszych jako element realizacji polityki senioralnej na Mazowszu. Nasz Oddział reprezentowała wiceprzewodnicząca Zarządu Bożena Oldak.



Spotkanie Zarządu Okręgowego  
Warszawa 24 X 2018



Hajnówka i Białowieża Koła nr 4



W kaplicy św. Floriana występuje Koło nr 3

**Wycieczka  
do Hajnówki i Białowieży**

Wakacje się skończyły,  
nastała piękna kolorowa jesień,  
która dużo wrażeń nam przyniesie.

Jeśli ktoś nie wierzy  
jedziemy  
do Hajnówki i do Białowieży,  
zakątków tych nie znamy,  
ale w ciągu wycieczki  
się zapoznamy.

Już autokar podstawiony  
wyruszamy w nieznane nam strony,  
obaw żadnych nie znamy,  
gdyż przewodniczkę dobrą mamy.

Dużo wiadomości ma  
więc przekaże zaraz nam,  
najpierw pięknie nas przywita  
i nazwiska wyczyta.

Wszystkie buzie uśmiechnięte  
i oczy skierowane na panią Irenkę,  
do Hajnówki wyruszamy,  
a co zobaczymy, to na miejscu  
się przekonamy .  
Dużą atrakcją był Park Miniatur  
Zabytków Podlasia  
oraz świątynia prawosławna  
Sobór Świętej Trójcy.

W ciszy i skupieniu słuchaliśmy  
jak opowiadał ksiądz prawosławny,  
który był dla nas bardzo przyjazny.  
Dzień drugi był słoneczny i długi,  
zajechaliśmy do Białowieży,  
no cóż, z wrażenia włos się jeży.

Tu Muzeum Przyrodniczo  
Leśne w Białowieżskim Parku,  
oglądaliśmy różne zwierzęta,  
owada, który by przeżyć  
drugiego zjada.

Następnie udaliśmy się  
do Rezerwatu Pokazowego Zwierząt,  
gdzie były żubry, łosie, wilki, jelenie,  
które oglądaliśmy z zadowoleniem.

Dużo uciechy dała nam  
wycieczka do Białowieży,  
jeśli ktoś tu nie był,  
niech sam przyjedzie,  
i sprawdzi, jeśli nie wierzy.

Krysia Jasińska z Koła nr 4

11 listopada - składanie kwiatów przy  
pomniku Bohaterów 1920 roku  
z okazji 100 rocznicy odzyskania  
Niepodległości Polski

