



Seniorzy piszą

Co w Markach słychać Styczeń 2019

Styczeń w naszym kole zaczął się zebraniem, na którym podsumowano działalność 2018 roku. Przyjęto sprawozdanie oraz zaakceptowano wytyczne na 2019 rok. Odbyło się wiele spotkań – 8 I seniorzy spotkali się z dziećmi w Centrum Aktywności Fabryczna 3. Nasi emeryci przygotowali dla dzieci miłą niespodziankę.

10 I odbyło się kolędowanie z zespołem „Sokoły”, w którym występuje nasz kolega. W nowo otwartym Centrum Aktywności Fabryczna 3 raz w tygodniu organizujemy spotkania dla naszych koleżanek. Uczymy się rękodzieła – wytwarzamy ozdoby choinkowe, korale, kwiaty itp.

Z okazji Dni Babci i Dziadka odbyło się spotkanie towarzyskie z potańcówką. Zakupiliśmy sprzęt grający, dzięki czemu naszym spotkaniom towarzyszy muzyka.



Luty 2019

Początek roku, już tradycyjnie, jest dla zarządu bardzo intensywny. Emeryci płacają w tym czasie składki członkowskie.

14 II odbyło się spotkanie walentynkowe przy ciastku i herbatce, a 16 II - z okazji święta zakochanych - zorganizowaliśmy zabawę z muzyką na żywo. Do tańca grał nasz przyjaciel Stanisław. Przy dobrym akompaniamencie bawiono się do późnych godzin nocnych. Nasze Koło potrafi się bawić, a taniec dla wszystkich jest wielką przyjemnością.

Dnia 28 II spotkaliśmy się z okazji Tłustego Czwartku – to kolejna sposobność do świętowania przez koniec karnawału.

W lutym Urząd Miasta ogłosił kalendarz imprez i obchodów na 2019 rok. Nasze Koło postanowiło wziąć udział w następujących uroczystościach:

8-9 czerwca – Dni Marek,

30 lipca – obchody rocznicy rozstrzelania mieszkańców Marek w 1944 roku,

14 sierpnia – rocznica Bitwy Warszawskiej,

1 września – 80. rocznica wybuchu II wojny światowej.

Krystyna Kulak



Trochę wielkanocnych ciekawostek

Zbliżają się najstarsze i najważniejsze święta chrześcijańskie - Wielkanoc. Jest to święto ruchome.

- **Jak ustalić datę Wielkanocy?**

Od 22 marca Wielkanoc jest w pierwszą niedzielę po wiosennej pełni księżyca.

- **Jak sprawdzić świeżość jajek** - symbolu radości i życia?

Do słoja z zimną wodą włożyć jajko, świeże zostanie na dnie, mniej świeże podniesie się do góry, stare wypłynie na powierzchnię.

- **W Wielkanoc dzielimy się jajkiem**, ozdabiamy je - to pisanki i kraszanki. Legenda głosi, że zwyczaj malowania jajek zapoczątkowała Maria Magdalena. Pierwsze wzory malowania jajek pojawiły się w Mezopotamii. W Polsce zaś pod koniec X wieku.



Jaja najpierw gotujemy, nakrapiamy, malujemy. Każde nosi kolor wiosny, bo Wielkanoc to czas radosny.



- **Dlaczego święcimy pokarmy?**

To stary słowiański zwyczaj, praktykowany od XIV wieku. Spożycie poświęconych potraw miało zapewnić domownikom szczęście, zdrowie i pokój na resztę roku. W Europie znane już było we wczesnym, pogańskim Średniowieczu.

- **Skąd przywędrował mazurek**, bardzo słodkie ciasto?

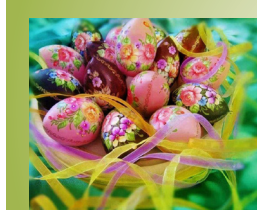
Przywędrował z Turcji, razem z tamtejszymi kupcami, w XVII wieku.

Większość wielkanocnych symboli ma rodowód znacznie starszy od chrześcijaństwa. Pisanka to starożytny symbol odradzającego się życia. Słowianom służyła do obrzędów magicznych. Odpowiednio użyta miała moc zapewnienia zdrowia ludziom i zwierzętom. Na odkrytych w Polsce najstarszych znanych pisankach, pochodzących z X wieku, znajdują się prastare symbole słońca. Gałązki wierzbowe w palmach są pogańskim symbolem drzewa pojawiającego się w życiu. Zerwaną bazię z palemki dawano dzieciom do zjedzenia, aby uchronić je przed chorobami.

To tylko niektóre symbole i rytuały Świąt Wielkanocnych. Obrządki chrześcijańskie mieszały się przez wieki z pogańskimi i pewne pozostały do dzisiaj.

Życzę wszystkim rodzinnym i radosnych Świąt Wielkanocnych.

Opracowała **Danuta Ziębińska**



*Zdziwisz się... kto? Zdziwisz się... skąd?
A ja Ci życzę Wesołych Świąt.
Pomyślisz sobie - to jakaś bajka!*

A ja Ci życzę smacznego jajka.



Nasz Głos

20 lat

Oddziału

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 3 (91) **Rok Jubileuszowy XX lat O/R** kwiecień 2019 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Wielkanocne dzwony

Rozdzwoniły się dzwony
Od samego rana
Ogłaszają zmartwychwstanie
Najwyższego Pana.

Bo zmartwychwstał Jezus
Chrystus
Z grobu dnia trzeciego
I otworzył nam niebios
Do Ojca swojego.

Rozdzwoniły się dzwony
W świątyniach rozbrzmiewa:
- Słyszysz Jezu, ja Twój lud,
Glorię Tobie śpiewa.

Zaśpiewajmy wszyscy razem
Panu Najwyższemu
I oddajmy cześć i chwałę
Zmartwychwstałemu.

Alleluja Alleluja
Ania Caban

W tym roku obchodzimy **Jubileusz 20 lat działalności Oddziału Rejonowego Targówek**. Kalendarium pierwszych dni działalności Oddziału opublikowaliśmy w numerze 2(90) „Naszego Głosu”. W kolejnych numerach zamierzamy je kontynuować. Okazją do wspomnień będzie uroczyste spotkanie z okazji Światowego Dnia Inwalidy w DK „Świt” w dniu 26.04 o godz. 10.30. Tradycyjnie od 9-tej przewidujemy możliwość skorzystania z badań organizowanych przez SZPZLO Targówek. Kolejne obchody Światowego Dnia Inwalidy, organizowane przez nasz Oddział Rejonowy, świętujemy dzięki współpracy z władzami samorządowymi oraz lokalnymi społecznościami i podmiotami wspierającymi nas. W wyniku większej świadomości potrzeb osób niepełnosprawnych wielu seniorów ma możliwość działania na niwie społecznej. Pomimo ograniczeń wynikających z niepełnosprawności stanowią oni piękny przykład i motywację dla innych. Wspieranie tych działań 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. Mimo niepełnosprawności nasze koleżanki i koledzy uczestniczą w wielu zajęciach i przedsięwzięciach zarówno Kół, jak i naszego Oddziału, w pracach samorządów mieszkańców i samorządów terytorialnych, np. w znakomicie rozwijającym się wydarzeniu cyklicznym „Starcie Seniorów SLAM”. Przekazując ten numer Naszego Głosu Prezydium O.R. składa koleżankom i kolegom najserdeczniejsze życzenia zdrowia, wiosennego spojrzenia na świat i radości z okazji przebudzenia wielkanocnego.

Przewodniczący O.R. Witold Harasim

Zbliża się termin uroczystości z okazji **Światowego Dnia Inwalidy**. Celem tych obchodów jest zwrócenie uwagi na problemy osób niepełnosprawnych. Zrozumienie istoty niepełnosprawności staje się ważną, społecznie dostrzeganą koniecznością. Nasza nieświadomość i nieznanomość tej problematyki jest przyczyną utrudnień, na które napotykają osoby o ograniczonej sprawności w codziennej egzystencji. Z każdym rokiem przybywa osób mniej sprawnych z racji na wiek lub problemy zdrowotne. Ludzie ci chcą się czuć i funkcjonować jak ludzie zdrowi, lecz niestety borykają się z trudną rzeczywistością, np. barierami architektonicznymi. Jest to ta część społeczeństwa, która potrzebuje szczególnej pomocy, wsparcia, codziennej troski i dobrej opieki zdrowotnej. Nie zawsze jesteśmy świadomi, ile trudu kosztuje osoby niepełnosprawne borykanie się z drobiazgami dnia codziennego. Przełamywanie barier i tworzenie warunków umożliwiających tym ludziom czynne uczestnictwo w życiu społecznym, należy do naszych obowiązków. My również możemy znaleźć się w ich gronie! Jesteśmy przekonani, że wspólne działanie na rzecz osób niepełnosprawnych zaowocuje dalszymi osiągnięciami w zakresie poprawy ich życia, w tym dostępu do lekarzy specjalistów, rehabilitacji, uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym na równi z osobami sprawnymi.



Tradycje związane z okresem Wielkiej Nocy



Gdy cała przyroda budzi się na wiosnę, przychodzi czas Wielkanocy, najważniejszego Święta w naszej chrześcijańskiej tradycji. Święta radości i nadziei, z którym wiąże się wiele okolicznościowych symboli i obyczajów.

Zanim zabrzmia wielkanocne dzwony poprzedza je Palmowa Niedziela. Dawno temu wierzono, że złe moce odgonią palmy zrobione z wierzbowych gałązek, z suszonych kwiatów i wstążek.

Tydzień poprzedzający Święta Wielkanocne, zwany Wielkim Tygodniem, upływa pod znakiem przygotowań i oczekiwania Wielkiej Niedzieli. Tradycyjnie w Wielki Czwartek robiono wielkanocne wypieki. Pieczono baby z rodzynkami oraz kruche mazurki.

W Wielki Piątek milkną dzwonki przy ołtarzu. Cały kościół pogrąża się w smutku i żałobie. Starą i piękną tradycją Wielkiej Soboty jest odwiedzanie grobów w kościołach. W miastach, gdzie kościołów było więcej, należało obejść wszystkie i spędzić kilka chwil na modlitwie przy grobie Pańskim. Wielka Sobota to również dzień „święconego”. Rano święcono wodę i ogień, a przez cały dzień pokarmy przynoszone przez wiernych do kościoła. W koszyczku nie mogło zabraknąć pisanek – symbolu nowego życia, chleba – podstawowego pokarmu człowieka, chrzaniu i soli – które miały chronić przed zepsuciem, borowiny – symbolu wiosny, kiełbasy – symbolu obfitości, baranka – symbolu wolności.

Wczesnym rankiem w Niedzielę Wielkanocną dawniej i dzisiaj idzie się do kościoła na Rezurekcję. Dopiero po tej uroczystej mszy zasiada się do wielkanocnego stołu i dzieli święconką. Jest to śniadanie obfite po czterdziestodniowym poście. Wielka Niedziela upływa na ogół w ścisłym gronie rodzinnym.

Poniedziałek to drugi dzień świąt, zwany śmigusem-dyn-gusem lub lanym poniedziałkiem. Tradycja nakazuje polewać się symbolicznie wodą, choć w przeszłych wiekach panny były oblewane wcale niesymboliczną jej ilością.

Te piękne tradycje chrześcijańskie powinny być przekazywane następnym pokoleniom, aby nie zanikły i nadal jedno-czyły nas w uroczystym przeżywaniu Świąt.

Anna Przewoźniak

Uśmiechnij się

Żona mówi do męża:

- Kochanie, marzy mi się, żeby na plaży założyć coś takiego, by wszyscy osłupieli. - **Łyżwy załóż!!!**

Dentysta do Krzysia -teraz wyjmę ci ząbek, ale nie bój się, nie będzie bolało.

- **No pewnie, że się nie boję!** Dziadek co dzień na noc wyjmuje wszystkie zęby i wcale go to nie boli.



Zapraszam na Akademię Varsavianistyczną w każdą третią środę miesiąca. Najbliższe spotkanie planujemy 17 kwietnia o godz. 17:00 w Czytelni Naukowej nr 1 przy ul. św. Wincentego 85.

Z radnymi Dorotą Koziełską i Anetą Wyczółkowską z uśmiechem powitamy Was na Starciu Seniorów w Klubie Artystycznym Teatru Rampa (ul. Kołowa 20) we wtorki 9 kwietnia oraz 7 maja o godz. 17:00.

Na oba wydarzenia wstęp wolny!

Krzysztof Miszewski



Kalendarium Oddziału Targówek cd

- * Na podstawie uchwały Plenum Zarządu Oddziału Wojewódzkiego z **22 czerwca 1999** roku dotychczasowe Koło nr 11 zostało przekształcone w Oddział Gminny Warszawa Targówek; rozpoczął się okres zakładania nowych kół terenowych.
- W sierpniu 2001 dawne Koło nr 11 zostało przekształcone w **Koło nr 1** należące do Oddziału Targówek
- Koło nr 2** zostało powołane 1 marca 2002 roku z siedzibą w Domu Kultury JOWISZ przy ul Wyszogrodzkiej 4. Początkowo liczyło 36 członków.(NG nr 1)

Koło nr 3 zawiązało się 8 kwietnia 2003 roku

Koło nr 4 powstało - 15 luty 2003

Koło nr 5 powstało 16 marca 2005 r

Koło nr 6 powstało w 2002 roku

Koło nr 7 powstało - w marcu 2005 r

Koło nr 10 wznowiło działalność 2 czerwca 2003

Koło nr 11 powstało marzec 2011 r.

Koło nr 14 powstało w 2015 roku

Koło nr 15 jest najstarszym kołem, które funkcjonowało jeszcze w strukturach Oddziału Praga

Z życia osoby niepełnosprawnej

Będziemy dumni niesłuchanie,
 gdy niepełnosprawny
 potrzebny sprzęt dostanie,
 który życie ratuje.
 Nowy sprzęt jest jak marzenie,
 może zadowolić każde upokorzenie.
 Nadzieja jednak pryska,
 kiedy poprosi rencista.
 Czy to młody, czy to stary
 zawsze chce mieć dużo wiary,
 że w jego potrzebie
 patrzą na niego, nie na siebie.
 Starszy pan, co jeszcze wojnę pamięta,
 stracił nogę, a nigdy nie stęka, chociaż
 o nim nie zawsze władza pamięta.
 Okazana troska o człowieka
 daje siłę w działaniu.
 Mamy nadzieje, że Państwo nasze
 szanuje niepełnosprawnych
 i wszystko, co im życie ułatwi,
 dla ich dobra im sprawi.
 Gdzie udreki sięga cios
 nie narzekaj na swój los,
 a po szczęście życia sięgaj
 przeciwieństwu śmieć się w nos.

Stasiek

Wielkanoc

Największe święto chrześcijańskie, upamiętniające misterium paschalne Jezusa Chrystusa: jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie. Obchodzone przez Kościoły chrześcijańskie, zachowujące nicejskie wyznanie wiary od 325 r. Powstało z żydowskiego święta Paschy. Po oddzieleniu Kościoła od Synagogi stało się dorocznym świętem. Poprzedzone było jednym lub kilkoma dniami postu, sprawowaniem całonocnych czuwań, np. Wigilia Paschalna - w czasie której opowiadano historię zbawienia i składano eucharystyczną ofiarę. Ostatecznie przybrało formę trzydniowego obchodu tzw. Triduum Paschalnego, poprzedzonego czterdziestodniowym okresem przygotowania - Wielki post - i kontynuowanego radosną celebracją pięćdziesięciu dni okresu wielkanocnego, aż do święta Zesłania Ducha Świętego. Podczas soboru nicejskiego ustalono, że będzie się ją obchodzić w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. Wielkanoc jest więc świętem ruchomym, najwcześniej może być 22 marca, najpóźniej 25 kwietnia.

Pozdrawiam *Jurek Niewęglowski*

Moja droga do śpiewania

Zawsze lubiłam śpiewać. Pisać nauczyłam się chyba po to, żeby zapisywać teksty piosenek. Nie miałam, niestety, sprzyjających warunków, żeby się rozwijać muzycznie. Więc robiłam to na swój sposób. Mój pierwszy brulion, z trudem zdobyty, był zapisany tekstami, z których nawet nie wszystko rozumiałam. Były to przeważnie piosenki ludowe i harcerskie, bo takie się kiedyś śpiewało. Z latami stopniowo zdobywałam następne zeszyty do zapisywania tekstów. Na początku pisałam jak kura pazurem, ale jednocześnie coraz bardziej charakter pisma mi się poprawiał. Miało to też inny plus. Nie robiłam błędów ortograficznych. W szkole podstawowej występowałam czasem na akademiach. W domu często wyłączano światło, więc po ciemku sadzałam koło siebie dzieciaki i śpiewaliśmy razem. Kiedyś dostałam radio lampowe, więc słuchałam różnych audycji muzycznych i uczyłam się nowych piosenek. W pewnym okresie nadawano "Popołudnie z młodością", gdzie było dużo nowych piosenek, które spisywałam. W późniejszych latach zawsze należałam do jakiegoś chóru. W czasie mojej pierwszej pracy dowiedziałam się, że na Śródmieściu w Radzie Zakładowej pewnej firmy jest zespół i poszukują solistek. Zgłosiłam się i zaczęła się moja pierwsza przygoda muzyczna, która trwała 2 lata. W zespole byli profesjonaliści; prowadził nas profesor Wyższej Szkoły Muzycznej, grał na pianinie. Oprócz niego był gitarzysta, perkusista, saksofonista, akordeonista i trębacz. Jeździliśmy na różne koncerty, przeglądy, braliśmy udział w konkursach. Po dwóch latach różne losy nas rozrzuciły i zespół rozpadł się. Od tej pory pochłaniało mnie życie rodzinne, ale nie zaprzestałam zbierania tekstów i śpiewania. Zapisywałam je z taśmy magnetofonowej, z płyt gramofonowych, a potem z CD. Teraz jestem na emeryturze i nareszcie mogę poświęcić czas na to, co najbardziej lubię. Zdaję sobie sprawę, że głos mam przeciętny i nie liczę na jakąś specjalną przyszłość w tej dziedzinie, ale wystarczy mi to, co mam. Teraz mam więcej możliwości, bo internet jest pełen piosenek - weryfikuję swoje stare teksty. Mam ich już ponad 1800, dużo znam na pamięć. I odkryłam jeszcze jedną korzyść - ucząc się piosenek poprawiłam sobie pamięć. Mam w sobie dużo radości życia, bo robię to, co lubię.

Alicja Michlewicz

Uśmiechnij się

Okulista do pacjentki: - Proszę te krople zapuszczać do oczu trzy razy dziennie.

- Ale przed czy po jedzeniu?

Rozmawiają dwie przyjaciółki

- Oczy ma ładne.

- Tak, od razu widać, że mąż jest okulistą

