



Seniorzy piszą

Muzyczne poranki w Kole nr 2

Na poranku przy muzyce pomiędzy wierszami pijemy herbatkę dzieje wspominamy.

Pani Ala, nasz maestro pałeczką pomacha puszcza nam Eleni Sztrausa lub Bacha.

Pani Zosieńka, nasza kapitan czuwa przy sterze, żeby czas nam płynął w miłej atmosferze.

I tak nam płynie godzina za godziną chociaż przez chwilę czujemy się jedną rodziną.

I z niedosytem do domu wracamy aczkolwiek z nadzieją, że za miesiąc, znowu się spotkamy.

Anna Caban



Jeszcze tylko kilka dni i przyjdą święta.

Zasiądziemy do rodzinnych i wspólnotowych stołów wigilijnych. Pojawi się opłatek w naszych dłoniach, taka polska tradycja, wolne miejsce przy stole dla potrzebującego i kolęda bliska sercu, . Może pojawią się łzy, wigilijne towarzyski, i serdeczna pamięć o tych, co od nas odeszli.

Będą gwiazdkowe prezenty, wspomnienia z dawnych lat i pieśni, jakich nigdzie indziej na świecie nie usłyszymy.

Potem noc, noc cudu narodzin. Ponoć takiej nocy nawet zwierzęta gadają ludzkim głosem a my, z nadmiaru uczuć, gubimy słowa, szepcząc życzenia z opłatkiem w dłoni. Tak wiele się zmieniło od kiedy byliśmy dziećmi, kiedy zadziwiał nas stół z białym obrusem i piękna choinka. Wtedy przepelnieni jakby lękiem dbaliśmy by nie ploszyć radosnej tajemnicy. Dzisiaj składamy sobie życzenia. Panie, niech cud narodzin się stanie, tak bardzo potrzebujemy Ciebie. **M. S.**

Pogoda i słońce

Bardzo miłe są te wyrazy,
O których marzymy tyle razy.
A uroda też by się przydała,
I zgoda serdeczna i stała.

Ale jeszcze słowa tu brakuje,
Taniec, czyli gdy się tańczy.
Gdyż ma on duże wartości,
Leczy mięśnie serce i kości.

Lubimy też ławkę w ogrodzie
Wino i chlebek na miodzie.
I jeszcze przysmak do wina,
Który zwie się dziewczyna.

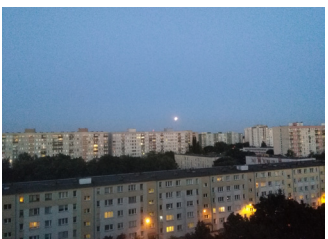
A jak będzie zgoda i zdrowie,
To więcej natura nam powie.
Ca należy czynić i jak żyć,
Żeby pogodnym zawsze być.

IX 2019 r. Leonard

Różnie się żyło na Bródnie. Ale tu jest moja mała Ojczyzna.

17 stycznia 1971 r przeprowadziłam się na ul. Chodecką na 8 piętro. Budynek z wielkiej płyty, drzwi na balkon miały na dole dużą szparę, przez którą zimą śnieg wpadał do pokoju. Naprzeciwko były domki jednorodzinne, pasła się krowa. Po lewej stronie ulica, teraz Toruńska, pokryta betonowymi płytami. Chodziłam tamtędy na spacer z dzieckiem w wózku, bo była cisza i spokój. Latem słycać było świerszcze, na lewo była wieś, rosła ulęgalka, zawsze sobie ich nazbierałam. Dalej na lewo koło lasu dochodziło się do Żerania . Była tam ferma kurza a raz nawet doszłam do kanału żerańskiego. W lesie bródnowskim po deszczu zawsze było pełno błota, teren był podmokły. Zaczęły się nieśmiałe próby grodzenia sobie działek, które teraz są ogrodem działkowym. Naprzeciwko dzisiejszego Carrefoura MPO wyrzucało śmieci, ta górka obrosła już dawno drzewami. Na Chodeckiej do Kondratowicza rosły jarzębiny. Nie wiem czy im ziemia nie odpowiadała, czy pojazdy, ale stopniowo pousychały. Zasadzono lipy, które się dobrze trzymają. Na miejscu dzisiejszego parku były sady o czym świadczą szczątkowe drzewa owocowe pozostałe w parku. Ulicą Poborzańską chodziłam do weterynarza z psem. Była to ubita ziemia, po obu stronach były prywatne posesje. Zmieniło się Bródno. Na lepsze. Z mojego balkonu po prawej stronie widać Stadion Narodowy. Blżej widać było szpital ale zakrył go wysoki budynek postawiony na Kondratowicza. Na wprost jest jakiś migający komin na Pradze. Trochę w lewo widać w Ząbkach coś wysokiego, może to wieża kościoła. Potem Marki, których nie widać, bo zasłoniły je wysokie budynki. Są w tej chwili utrudnienia w poruszaniu się po Bródnie ale żeby było lepiej na ogół zawsze najpierw jest gorzej. Zbudują metro i poprawi się komunikacja. Chociaż ja nie narzekam, bo pod samym domem mam 10 linii autobusowych w różnych kierunkach. Bródno stało się miejscem dobrym do zamieszkania. Dobra komunikacja, szpital, przychodnie, sklepy, szkoły i inne budynki użyteczności publicznej - jest ich sporo. Myślę, że każdy ma do czegoś blisko. Dobrze mi się tutaj mieszka. Chciałabym, żeby tak zawsze było w pokoju, spokoju i między znanymi ludźmi, przyjaciółmi, kolegami, sąsiadami. To daje człowiekowi poczucie bezpieczeństwa.

Ala Michlewicz





Nasz Głos



e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 6(94)

listopad/grudzień 2019 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

DWUDZIESTOLECIE DZIAŁALNOŚCI ODDZIAŁU REJONOWEGO

– to najważniejsze wydarzenie w kończącym się roku 2019 naszej lokalnej związkowej działalności..



„40 lat minęło jak jeden dzień” - taka piosenka rozpoczynała kolejne odcinki serialu „czterdziestolatek”. Wspominając ten lubiany przez Polaków serial, możemy sobie zanucić – 20 lat minęło jak jeden dzień. I ten „jeden dzień” kojarzyłby się nam głównie z przyjemnymi wydarzeniami, gdyby nie to, że w naszym senioralnym życiu naturalne są niestety odejścia na zawsze. Dlatego też rozpoczynając w dniu 11 października br. uroczyste spotkanie na którym symbolicznie kończyliśmy obchody 20-lecia działalności – uczciliśmy minutą ciszy pamięć koleżanek i kolegów, którzy odeszli na zawsze.

Zbliża się koniec roku szczególnego dla naszego stowarzyszenia w skali kraju, bo jest to rok Zjazdu sprawozdawczo-wyborczego i wyboru władz na kadencję 2019-2024. Mając zaszczyt być delegatem na ten Zjazd, chciałbym się przyczynić do podjęcia dobrych na nową kadencję uchwał i wniosków. W odniesieniu do naszego rejonowego „podwórka” to muszę przypomnieć, że jako Zarząd i Prezydium zaczynaliśmy rok 2019 z obawą czy będziemy mogli nadal istnieć, bo koszty utrzymania siedziby Oddziału Rejonowego po raz pierwszy w okresie 20-tu lat działalności są tak wysokie, że ta część składek członkowskich, która pozostaje do dyspozycji Oddziału Rejonowego wystarcza jedynie na pokrycie kosztów opłat za lokal-siedzibę O.R. przy ul. Łojewskiej 22. Dziś z nadzwyczajną satysfakcją mogę poinformować, że Prezydium O.R. w tej trudnej sytuacji sobie poradziło i rok 2019 zamknijemy pozytywnie. Indywidualne zasłużone podziękowania dla poszczególnych członków Prezydium wyrazimy na najbliższym posiedzeniu plenarnym Zarządu Oddziału Rejonowego. To oznacza swoisty „oddech” i pozwala z nadzieją patrzeć na działalność Oddziału Rejonowego w następnych latach. A najważniejsze jest to, że mamy, i zamierzamy mieć nadal, ciekawe oferty dla naszych koleżanek i kolegów, członków PZERI. Cieszymy się także z tego, że staramy się być na dobre i na złe w naszej codziennej działalności. Już czwarty rok spotykaliśmy się na „Starciu Seniorów SLAM” w Teatrze „Rampa”, autorskich spotkaniach Pana Przewodniczącego Rady Dzielnicy Krzysztofa Miszewskiego, które przynosiły wiele radości uczestnikom staré i słuchaczom. Za kilka tygodni pożegnamy rok 2019 i powitamy Nowy 2020 rok. Jak co roku Święta Bożego Narodzenia poprzedzimy spotkaniami tzw. Wigilijnymi. To ważna, miła i bogata w doznania duchowe Polska tradycja. Jest to także okres podsumowań, podziękowań, życzeń i planów na następny rok. Tradycyjnie już dziękujemy władzom samorządowym dzielnic, miasta Marki, S.M. „Bródno” i R.S.M. „Praga” oraz podmiotom z którymi współpracujemy za kolejny rok dobrej współpracy. I oczywiście dziękujemy serdecznie za kolejny rok naszym kołom, a szczególnie Koleżankom i Kolegom zasłużonym w naszej Związkowej działalności

Na nadchodzące święta Bożego Narodzenia i nowy 2020 rok życzę wszystkim w imieniu Prezydium, Zarządu Oddziału i własnym - zdrowia, pogody ducha i spełnienia osobistych marzeń.

*Przewodniczący Zarządu Oddziału Rejonowego
Witold Harasim*



W naszym Kole „4” fajnie jest, czy w pogodę, czy też w deszcz,

bardzo wszyscy się lubimy i chętnie tam przychodzimy.

Często się tu spotykamy i rozmawiać o czym mamy, możesz o wszystkim tam pogadać, będziesz wysłuchany, że mucha nie siada.

Jest nam tam dobrze, jak u mamy, miło tutaj czas spędzamy,

U nas w Kole, jak w rodzinie, nasze Koło z tego słynie.

Nasz Przewodniczący Waław to pan dystygowany,

chodzi prosto, pięknie ubrany, przez wszystkich w Kole lubiany i bardzo za to doceniany.

Nasza Basia to modelka słodka niczym bombonierka, wszystkich ładnie wita i o zdrowie pyta.

A Irenka, makowa panienska, trzyma wszystko w swoich rękach,

Ania pięknie kronikę prowadzi, co się w Kole wydarzyło

i co się jeszcze wydarzy,

Wszystkie nasze Krysie są słodkie jak gumisie.

Wiesia jak pierogi przygotowuje to wszystkim smakuje, a Zosia nasza, cóż to za dziewczyna, sałę przygotowuje w ciągu pięciu minut,

to dekoratorka nie lada talent w ręku posiada, Hania bardzo serdeczna dziewczyna,

gdy przy niej przysiądziesz o wszystkim pogadasz.

A gdy któryś z panów w Kole się pojawi to zaraz wszystkie panie rozbawi,

na ustach uśmiech się pojawi, bo uśmiech to zdrowie,

przecież każdy ci to powie.

Krysia Jasińska z Koła nr 4

Jak obchodzi się Boże Narodzenie w innych religiach?

Polskie święta to opłatek, 12 potraw na stole, prezenty pod choinką, pasterka i śpiew kolęd. A jak jest w innych religiach? Szczególnie ciekawe są obrzędy w wierze chrześcijańskiej z odłamami protestantyzmu. Anglikanie nie mają uroczystej kolacji 24 grudnia ale 25 grudnia mają bardzo uroczysty obiad, króluje indyk i zupa zółwiowa. Dzieci dostają prezenty 26 grudnia. Dla luteran to też radosne święto. Dzień przed Wigilią rodziny spotykają się przy wspólnym posiłku, a głównym daniem jest chleb maczany w sosie. W Wigilię zjadają rybę, obdarowują się prezentami, śpiewają i tańczą. W religii prawosławnej święta obchodzone są w/g kalendarza juliańskiego / 13 dni po naszych świętach / W Wigilię też jest 12 potraw, prawosławny opłatek "prosfora" - mała bułeczka. O północy wierni idą do cerkwi na kilkugodzinne nabożeństwa. Całonocne czuwanie jest odpowiednikiem naszej pasterki. 25 grudnia to dzień maryjny a drugi dzień świąt wspominają Św. Stefana. W kościele prawosławnym nie ma szopek. Ciekawą tradycją jest święcenie przez duchownych wody w rzece czy w jeziorze. Wierni wodę święconą zabierają do domu. W islamie i judaizmie święta obchodzi się zupełnie odmiennie. Wynika to z tego, że Jezus Chrystus jest ważny dla chrześcijan a nie dla żydów i muzułmanów. Jednym z najweselszych świąt w judaizmie ale nie najważniejszym jest święto Chanuka. Jest to święto ruchome, obchodzone w listopadzie lub w grudniu /w tym roku 23 grudnia/. Trwa 8 dni. Z Chanuką związany jest rytuał zapalania świec lub lampek oliwnych umieszczanych na specjalnym świeczniku. Chanuka zwane jest Świętem Światła. Upamiętnia ono ponowne poświęcenie Świątyni Jerozolimskiej. Podczas tych 8 dni dorośli spotykają się na balach i dzieci dostają prezenty. U muzułmanów świętowanie narodzin Jezusa nie jest sprzeczne z ich religią. W różnych odłamach przypadają na różne dni. Wtedy spotykają się, odbywają się uroczyste procesje, nie ma choinek ni prezentów. Świadkowie Jehowy i Adwentyści Dnia Siódmego nie obchodzą Bożego Narodzenia. A więc ile religii tyle obrządków. Polskie święta są bogate w obrzędy, bardzo uroczyste, rodzinne a nawet powiedzialabym - magiczne.

D. Ziębińska

Dwie nastolatki stoją pod kinem.

Chyba nas nie wpuszczą na ten film.

Jest od 18 lat..

E,.. i tak bym nie poszła, nie mam z kim zostawić dziecka



Wernisaż 2019 w Klubie JUNONA

Wróbelek

Usiadł na chodniku
malutki wróbelek
skromny, szary, drobniutki;
taki elemelek.

Ziaren szuka na kamieniu,
pewno pusty ma brzusek.
Dam ci ptaszku bułeczkę
i serca okruszek

Krystyna Bilka

*absolwentka SGGW, członek
PZERI Oddziału Rejonowego
Warszawa Śródmieście, nagrodzona
w konkursie literackim
ZNP „W cieniu mazowieckich
wierzb” 2018 r.*

Info z Klubu JUNONA

W tym roku otrzymaliśmy certyfikat

„Miejsce przyjazne seniorom na lata 2019-2021”

i jesteśmy bardzo dumni z tego wyróżnienia. Pozdrawiam serdecznie,

Marzena Kujawa, Kierownik Spółdzielczego Klubu „Junona”



Z korespondencji Anny Przewoźniak**Rodzinna miłość**

Radości i smutki wciąż się przeplatają,
w naszych ludzkich sercach bez końca mieszkają.

Gdy dzieci są małe, pomimo trudności
dom jest pełen życia i pełen radości.

Nawet kiedy oczy mamusi są smutne
małe dzieci pierwsze w mig to dostrzegają
i chcąc swoją miłość najczulszą okazać,
do mamusi serca, główki przytulają.

Gdy są już dorosłe, swoje dzieci mają
w oczy starszym matkom nadal zaglądają,
bo w coraz trudniejszej, szarej codzienności,
nie może zabraknąć rodzinnej miłości.

Gdy nam coraz szybciej – życie, czas ucieka,
pragniemy być blisko kochanego człowieka.

W starszym wieku zdrowie,
jak szkło z rąk wypada,
jedyne lekarstwo to wnucząt gromada.

Kiedy już szczęśliwie wnucząt doczekamy,
w pełni powołanie życiowe spełniamy.

Młode pokolenie dobrze funkcjonuje,
gdy miłość, tradycję od starszych przejmuje.

I choćby czasami wiał nam w oczy wiatr,
przez pryzmat miłości – piękny jest ten świat.

Tekst i opracowanie – Jadwiga Antolak

Uśmiechnij się:

I. Mąż przed wyjściem do pracy mówi do żony : - Wiesz, po goleniu czuję się tak, jakbym miał dwadzieścia lat mniej.....

- A czy nie mógłbyś się golić wieczorem ?
- pyta żona.

II. Żona mówi do męża :

Kochanie, jutro jest rocznica naszego ślubu. Jak ją uczymy ?

Mąż na to odpowiada :

- Może minutą ciszy ?

III. - Och, kochany - szepce ona - nie mogę wprost wyrazić uczucia, które porusza moje wnętrze.

- Ze mną tak samo. Może nie powinniśmy popijać tych śliwek piwem

Jesienne niepokoje

Jesienią coraz częściej wspominamy tych, którzy odeszli.

Ogarniają nas refleksje przemijania, smutku. Dłuższe pogrążanie się, w jakże ludzkich myślach, bywa często bardzo bolesne. Nie sprawimy, by wrócili ci, którzy odeszli ani nie możemy oczekiwać wiecznej młodości.

Dobrym rozwiązaniem dla seniora może być wyznaczenie sobie nowych aktywności. Zajmując się tym, na co przez wiele lat nie mieliśmy czasu czy sposobności, odnajdujemy sens życia, potrzebę wyjątkowości i godności. Często związane jest to z uczuciem bycia potrzebnym, spełnionym. Przez zmianę codziennych nawyków skutecznie przedłużamy lato w duszy, wyglądzie. Poniżej

kilka wskazówek dla lepszego życia:

1. Spowolnienie i wydłużenie oddechu wprowadza w stan uspokojenia i relaksu.
2. Pamiętajmy o wypiciu płynów kilka minut przed każdym posiłkiem.
3. Codzienna dawka ruchu/ spacer, gimnastyka, taniec, pływanie / sprawi przyjemność
4. W okresie jesienno-zimowym pamiętamy o dodatkowej porcji witamin
5. Kiszzone ogórki, kapusta, buraki poprawiają pracę jelit
6. Dieta bogata w owoce i warzywa poprawia samopoczucie, zwiększa witalność i motywację do działania.
7. **Śmiejące się twarze są zawsze ładniejsze. red.**



Przesyłamy kilka zdjęć koła 11 z wycieczek zorganizowanych przez Urząd Praga Północ i OPS w ramach oferty dla seniorów. Nasi członkowie uczestniczyli w wycieczce do

Pułtuszki, Kazimierza i Zamku Królewskiego. Była to wycieczka do Łowicza, gdzie w drodze powrotnej zwiedziliśmy muzeum w Sromowie i muzeum motoryzacji w Otrębusach. Bardzo miło

wspominamy wyjazd do Kobyłki na piknik rekreacyjno-sportowy. Był grill, muzyka i najważniejsze, to zmagania sportowe, rzut ziemniaka do beczki, noszenie wody i na koniec przeciąganie liny /oczywiście zwyciężyły kobiety/ Najlepsi w zmaganiach otrzymali zasłużone medale.



Impreza była przednia, może będą następne.

