



Seniorzy piszą

Jak seniorzy Pragi Północ i Targówka spędzają czas?

Zespół instrumentalno-wokalny „Sokoły” powstał w marcu 2017 r. na Warszawskiej Pradze Północ przy ul. Jadowskiej 6. Skład zespołu (od lewej):

1. Adam Krawczak – gitara akordowa.
2. Krystyna Sawińska – śpiew.
3. Henryk Woźniak – śpiew.
4. Stanisław Popiołek – gitara improwizacyjna, harmonijka ustna, założyciel zespołu.



„Sokoły” po sześciu miesiącach prób wystąpiły z dużą tremą i emocjami na pierwszym przeglądzie zespołów instrumentalnych i artystów recytatorów w teatrze „Rampa” na Targówku w Warszawie. Zdobyły pierwsze miejsce i nagrodę publiczności za wykonanie piosenek: Jambalaya, La Paloma i Winobranie. Emocje opadły i wystąpiła chęć pokazywania się publicznie.



Zbigniew Przywara – śpiewa ulubione swoje piosenki, np. „Czas jak rzeka”. Na przeglądzie w teatrze „Rampa” zdobył za jej wykonanie nagrodę publiczności. **(Link**

na YouTube <https://youtu.be/KtRoZU3Fw-M>). Pomimo problemów lokalowych, emeryci i renciści biorą czynny udział w kulturze. Pokazują własne osiągnięcia w różnych miejscach kraju. Nastąpiły jednak kłopoty. „Sokoły” zostały zmuszone przez sąsiadów do wyprowadzenia się z próbami z uwagi na głośne zachowanie. Opuścili lokal i zaprzestali prób.

W ciągu kilku miesięcy nie udało się znaleźć bezpiecznego miejsca dla przechowywania instrumentów muzycznych i do prób na Pradze Północ.

Zespół się rozpadł.

Stanisław Popiołek

dalsza część wspomnień w następnym numerze

Chowanie urazy, to tak jak picie trucizny w nadziei, że pozabija ona Twoich wrogów

Nelson Mandela



Korona-wirus *Ania Caban*

*Przyszła niespodzianie okropna zaraza
I wszystkich ludzi w około przeraża
Cały świat się trzęsie przed jej
panowaniem
Każdy się boi, co jutro się stanie
Władze ostrzegają, żeby siedzieć w domu
By się nie zarazić i nie szkodzić komuś
Dokładniej myć dłonie
By zapobiec podstępnej koronie
Bo ta zaraza tak się nazywa
To korona-wirus która zbiera żniwa
Podstępnie czycha zbierając swe plony.
Niewinny człowiek wpada w jej szpony
Nigdy w kościołach tak jeszcze nie było,
Żeby kościoły zamykać, gdzie się modliło
Dziś przed szklanym ekranem
modląc się kłękamy
I prosimy Pana Boga by zmiłował
się nad nami
Dodał nam wiary i siły
by te troski z pandemią
Szybko się skończyły.*

wrzesień 2020 r.

Patriotyczny Targówek - Kalendarium



1.08 - Złożenie wieńców i kwiatów przy Reducie Bródnowskiej upamiętniające wybuch Powstania Warszawskiego 1944 r.



7.08 - Letni Koncert na Siarczanej. Śpiewają członkowie Związku.



15.08 - Hołd i złożenie kwiatów przy pomniku Bohaterów wojny 1920 roku w **100 rocznicę zwycięstwa.**



10.09 - 81. rocznica niemieckiego nalotu dywanowego na Bródno. Złożenie kwiatów przy pomniku bohaterskich kolejarzy



1.09 - 81. rocznica upamiętniająca wybuch II wojny światowej



Sztafeta Pamięci 31 08 2020
Targówek Stadion Polonez

Gazetkę redaguje Marek Zakrzewski przy współpracy zespołu oraz pomocy Krzysztofa Miszewskiego



Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 5(99)

Bezpłatna

październik 2020r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



**18 - lecie
Koła nr 2**

*Szanowni Państwo,
już wszyscy wiecie,
Obchodzimy osiemnastolecie
Nasze Koło numer dwa,
Jubileusz dzisiaj ma*

*Tak niedawno się zaczęło
Osiemnaście lat stuknęło
Spotykamy się radośnie
W sercach maj i radość
rośnie*

*Omawiamy różne sprawy
Wciąż gotowi do zabawy
Razem świetnie się bawimy
I się sobą - nie nudzimy.*

*Omawiamy różne święta
Bo kalendarz to rzecz święta
Zaczynamy tak bez wpadki
Od Dnia Dziadka no i Babki*

*Następnie są Walentynki
Święto Kobiet i Dzień Matki
I tak płynie czas wspaniały
aż do Święta Kupały.*

*I choć latek nam przybywa
To idea jest wciąż żywa
Nam pomysłów nie brakuje
Bo wciąż nowe się szykuje*

*To obchody, to rocznice
Takie jest seniora życie*



Teresa Kozubek

Tradycyjnie w numerze „powakacyjnym” wspominaliśmy miłe dla nas wydarzenia: „Kupała”, „Pożegnanie Lata”, powakacyjne spotkania w kołach i informowaliśmy o przygotowaniach do tradycyjnych spotkań z okazji Światowego Dnia Praw Osób Starszych, Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, Europejskiego Dnia Seniora oraz Światowego Dnia Seniora. Ale czas pandemii niestety trwa, wiele kół nie wznowia działalności, dlatego tym bardziej dziękujemy tym kołom, w których na miarę możliwości są podejmowane działania aktywizujące część naszych członków. Od maja w miarę normalnie pracujemy w biurze Zarządu OR. Tak jak przed pandemią organizujemy: pomoc żywnościową, prowadzimy magazyn odzieżowy „Oddam – Potrzebuję” oraz zbierania nakrętek plastikowych, wydajemy legitymacje na ulgi kolejowe, organizujemy wyjazdy na turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe. Mimo smutnego czasu pandemii i związanych z tym ograniczeń, przy wsparciu Urzędu Dzielnicy i CKiA udało się nam zorganizować „Letni Koncert na Siarczanej dla seniorów” w dniu 7 sierpnia przy Centrum Kultury i Aktywności ul. Siarczana 6. Korzystajmy z bogatych (jak na okres pandemii) ofert: Domu Kultury „ŚWIT”, Domu Kultury „ZACISZE” i Centrum Kultury i Aktywności oraz innych organizatorów wydarzeń w Dzielnicy Targówek. Prezydium Zarządu Oddziału uwzględniając aktualny stan ograniczeń sanitarnych i możliwości na terenie naszej działalności będzie proponować adekwatne do sytuacji formy i miejsca aktywności. W tym celu prowadzimy rozmowy z podmiotami, z którymi współpracujemy.



Dzisiaj oddajemy w ręce czytelników 99 numer gazetki Nasz Głos Kolejny, nr 100, mamy nadzieję, że będzie szczególny.

W jubileuszowym numerze chcemy umieścić najważniejsze informacje z Oddziału i ze wszystkich kół.

Dlatego prosimy każde z kół o przygotowanie i przekazanie do kolegi Marka Zakrzewskiego informacji, które chcielibyście umieścić w tym wydaniu.

*W imieniu Prezydium i własnym życzę zdrowia
i cierpliwości w oczekiwaniu na normalność*



*Sezon
grzbowy
w pełni*



Przewodniczący O.R.
Witold Harasim



Pandemia. Mijają dni jeden za drugim.

A mnie wydaje się jakby świat stanął w miejscu. Żyję chwilą czekając na jakąś zmianę. Robię wszystko co robiłam ale jakby po to, żeby czas przeleciał szybciej, żeby wszystko wróciło do normalności. Wtedy zacznę żyć dawnym życiem, ciesząc się każdą chwilą, gdyż jutro znowu jest niewiadome. Coraz gorsze wiadomości o pandemii. Nie wiem co jest prawdą a co kłamstwem więc przyjmuję na wiarę to co mówią w mediach. Najważniejsze, żeby przeżyć, reszta jest marnością. Żeby przyszłość była bogatsza w to doświadczenie, że nic nie jest nam dane na zawsze. Więc po co gonić za władzą, majątkiem, które w każdej chwili może być nic nie warte. Nie lepiej jest mieć wokół przyjaciół i wiarę w to, że nie jesteśmy w tym sami, że zawsze znajdzie się ktoś kto wyciągnie przyjazną dłoń w potrzebie. To nie jest mój chwilowy nastrój, ja tak czuję od momentu, w którym przestałam mieć nadzieję, że to tylko chwilowe. W marcu myślałam, że do maja, czerwca zniknie wirus. Ale jak zaczęło być coraz gorzej pomyślałam, że to może trwać aż do wynalezienia szczepionki. Teraz słyszę, że naukowcy się pomylili i to wcale nie jest ten wirus, z który już się oswojono. Więc jestem napelniona niepokojem co jeszcze może się stać. Ale róbmy swoje jak powiedział mistrz. Ktoś inny napisał, że jeśli mamy coś do zrobienia to róbmy to teraz, nie odkładajmy do jutra. Jutro nie jest w naszej mocy.

Ala Michlewicz

Dumanie poety

*Noc ponura osiadła skał olbrzymie grzbiety
Na ziemi i na niebie smutno i ponuro
Tak ponuro i smutno jak w duszy poety
Co siedząc przy stoliku temperował pióro*

*On szukał nowych myśli w swej duszy odmieć
Myśli, by je uwiecznić nieśmiertelnym pieniem!
Ale myśli przeczuwszy kapiel w atramencie
W ciasnej głowie poety osiadły kamieniem.*

*On po sklepieniu nieba wieszczę oko toczył
I pół wieszczego pióra w wieszczę usta włożył,
I w wieszczym kałamarzu wieszczę nos umoczył-
I dumał, dumał, dumał, aż spać się położył*

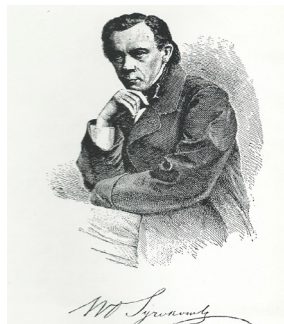
Ludwik Kondratowicz

Polski poeta romantyczny pogranicza Litwy i Białorusi. zmarł 15 września 1862 roku, przeżywszy zaledwie 39 lat. Pogrzeb był wspaniały. Tworzył też niezwykle kontrast z ostatnimi latami niedostatku w życiu poety. Pochowano go na wileńskim cmentarzu Rossa. Napis na grobie „Skonał grając na lirze”.

Była pandemia i był maj 2020 roku. *Wszędzie zaostrzenia warunków sanitarnych, maseczki, przyłbice, odległości. Spojrzałem przez okno. Na podwórku, w słonecznym blasku stała ławeczka. Tym razem była wolna. Miałem okazję, by mimo pandemii choć chwilę bezpiecznie pooddychać świeżym powietrzem. Tego od dłuższego czasu wyraźnie mi brakowało. Jeszcze moment i rozkoszowałem się słońcem. I wtedy nastąpiła miła niespodzianka.*



Początkowo niezauważenie z wiaterką zaczęły dopływać miłe zapachy. Kiedy otworzyłem oczy zobaczyłem, że w dawnej piaskownicy dla dzieci, na środku podwórka, zasadzono krzewy bzu i to one wydają niezwykłą woń. Podeszedłem bliżej. Od wielu lat znałem zapach bzu ale tym razem efekt przebił wszelkie wyobrażenia. Czuję się jakby w bajkowej chmurze. To był cud, cud natury. Przeszły dwa lub trzy dni kiedy znów zasiadłem na swojej ławce. Niestety, już kwiaty opadły, zapach znikł. W sercu pojawiła się myśl dziękczynna za to, że miałem okazję tego dnia, o tej godzinie, w miejscu, które widuję prawie codziennie, przeżyć ten cud. MZ




Ludwik Kondratowicz, znany pod pseudonimem literackim jako Władysław Syrokomla, urodził się 29 września 1823 roku we wsi Smolhowo, w byłej guberni mińskiej. Po latach w pamiętniku pisał o swym rodzie i pochodzeniu. „Zresztą idę z rodziny nieposzlakowanej pocziwej, czym nie każdy z panów hrabiów i książąt może się pochlubić. Byłem pierworodnym u moich rodziców, a zatem pieśczone dzieckiem, lecz nie wiem, czy mię psuły te pieścizny, wiem tylko, że z ich łaski mam tę miękkość charakteru, niemożność noszenia wielkich ciężarów w życiu, brak siły fizycznej i dzielności moralnej, tak potrzebnych przymiotów dla męzczyzny...”.

„Zresztą idę z rodziny nieposzlakowanej pocziwej, czym nie każdy z panów hrabiów i książąt może się pochlubić. Byłem pierworodnym u moich rodziców, a zatem pieśczone dzieckiem, lecz nie wiem, czy mię psuły te pieścizny, wiem tylko, że z ich łaski mam tę miękkość charakteru, niemożność noszenia wielkich ciężarów w życiu, brak siły fizycznej i dzielności moralnej, tak potrzebnych przymiotów dla męzczyzny...”.

Po ogromnej tragedii rodzinnej, kiedy w ciągu tygodnia na „epidemię słabości żołądka” zmarło Kondratowiczom troje z czworga dzieci, rodzina przeniosła się do Wilna. Za udział w konspiracji aresztowany i skazany na policyjny nadzór w Borejkowszczyźnie. Suchoty ostatecznie zżarły mu płuca.

Krótką historią działalności Koła nr 3

 Czas koronawirusa, który rozpoczął się w marcu tegoż roku u naszych koleżanek i kolegów nie przerodził się w lęk. Przygotowałam dwa programy artystyczne o wiosnie i o koronawirusie w piosenkach i wierszach na platformach You Tube i Facebook. Myślę, że wielu członkom oglądanie sprawiło dużo nadziei i trochę radości na szybki powrót do normalności. Wypełniłam na bieżąco kronikę zdjęciami i piosenkami stosownie do wydarzeń w poszczególnych miesiącach, które przeżywalismy wszyscy:

1. Przygotowanie i przeżywanie w odosobnieniu świąt wielkanocnych
2. 15 rocznica śmierci Ojca Świętego JP2
3. Trzeci Maj
4. 100 rocznica urodzin Ojca Świętego
5. Spacer po Powsinie i Wilanowie
6. Dzień Matki

Te piękne wydarzenia kiedyś przeżywalibyśmy realnie na naszych spotkaniach senioralnych. Natomiast w czerwcu i lipcu byliśmy fajną gromadką na działce i grilu u Ewy Kowalskiej i Halinki Rynkiewicz. Z pozostałymi członkami byliśmy w kontakcie telefonicznym i spotykaliśmy się, jak była potrzeba, na dyżurach.



Koleżanki i koledzy z naszego koła ćwiczyli w Parku Bródnowskim z instruktorką oraz słuchali koncertów. Obecnie przygotowujemy się do występu w CKiA na ulicy Siarczanej.

A teraz przepis na przeżywanie nadchodzącego czasu:

1. Medytacja - 20 minut
2. Ruszać się przez godzinę na łonie matki natury.
3. Cieszyć się pogodą letnią i słońcem.
4. Pić 2 litry wody dziennie
5. Jeść warzywa i owoce sezonowe. Najlepiej z własnego ogródka.
6. Zmniejszyć czas oglądania programów telewizyjnych.
7. Nie martwić się rzeczami, na które nie mamy wpływu.
8. Zaangażować męża do zrobienia czegoś dobrego do jedzenia, np pizza ..,
9. Kochać, wybaczać i nie chować w sobie urazy do innych życzy wszystkim zdrowia, pogody ducha, szybkich wspólnych spotkań.

Przewodnicząca Anna Krzemińska - Domagała.

Info z Koła nr 15

Od 11 marca doświadczamy czegoś groźnego, czegoś co zmieniło nasze życie - „koronawirus”. Nasze Koło przestało działać.

Na zalecenie sanitarne "Zostań w Domu" nastąpiła spirala strachu i paniki. Było tyle planów, spotkań i wszystko runęło w jednej chwili. Jednym słowem izolacja, instrukcje dotyczące mycia rąk, noszenia maseczek, informacje gdzie można uzyskać pomoc. W razie potrzeby dostępna jest Opieka Społeczna, psycholog, Porady Prawne. Nasi członkowie są praktycznie zaopiekowani przez swoje rodziny. Jeżeli pojawią się jakieś wydarzenia, wtedy informuję na tablicy ogłoszeń i pozostawiam już do wyboru czy ktoś chce skorzystać. Nie wiemy praktycznie jak nasze życie się zmieni, co dalej. Wiem, że pandemia w naszym środowisku odbiła się na psychice naszych podopiecznych. Izolacja zrobiła swoje, do tego choroby osób starszych też mają swój dodatkowy wpływ. Wszyscy nie możemy się doczekać naszych spotkań. Niestety są osoby bagatelizujące koronawirusa i wszędzie bywają na spotkaniach w domach kultury .

H.Sobótka Koło nr 15 Warszawa 2020.08.18

W listopadzie

*W listopadzie trudno pisać piosenkę o szczęściu
W listopadzie o smutku, o śmach i o mgłach
O spadających liściach, co jak latawce...
I o życiu, jakie jest, a jakie bywa tylko w snach.*

*Poszarzało niebo,
poszarzała ziemia i porudził las
Postarzało się lato, noce rozciągnął czas
Tylko dzieci się cieszą, że niedługo zima
Starsi myślą – zima, jakoś ją przetrzymam...*

*Byle do wiosny! I nocą słuchają swych serc
A serca jak zegarki odmierzają chwile
Przyspieszają gdy strach, zwalniają gdy źle
Stentami i garściami leków naprawiamy je*

*I nawet w listopadzie powiem tylko, że...
Że pomimo wszystko i nie wiem dlaczego,
Ale jednak.... w taki wieczór żyć się chce!*

z internetu gratka

