



Seniorzy piszą

Pamiętamy!!! Cześć i chwała poległym !!!

W dniach 13-15 sierpnia 1920 r. na przedpolach Warszawy rozegrała się zwycięska bitwa wojny polsko-bolszewickiej. Bitwa ta zdecydowała o losach i granicach naszego kraju i wielu krajów Europy. Zwycięstwo nad Armią Czerwoną obroniło polską niezależność, ale i uratowało Europę przed sowietyzacją. 15 sierpnia złożymy kwiaty pod pomnikiem Bohaterów 1920r upamiętniając 100 lat od tego wydarzenia.

Podczas pandemii seniorzy piszą w internecie

... Skończyła się nasza sielanka, zaraza i do nas dotarła. Przed chwilą przez osiedle przejechał samochód, przez głośniki prosił o zachowanie ostrożności i przestrzeganie przepisów. Brrrr.

... Wczoraj była super pogoda do grillowania, ale pod parasolem. Były szaszłyki, piersi, kielbaski. Było tyle, że do dzisiaj zostało.

... Dzisiaj pochmurnie, ale spadło tylko kilka kropel .

... Ciekawe, ilu z Was jest zadowolonych z wyników wczorajszych wyborów, a ilu nie .

... **Ja nadal rygorystycznie przestrzegam zaleceń Ministerstwa Zdrowia.**

Pozdrawiam i zmykam, bo obiad podany

... U nas spokojny wieczór, przestało padać i wyszło słońce. Jutro mam różne wyjścia, więc nie wiem, kiedy się pojawię.

... Próbowałam się gimnastykować pod dyktando babki z netu, ale szybko się męczę, więc jutro następna próba.

... Co do wulgaryzmów, to spotkałam się z opinią, że to nie jest nic złego, ani gorszącego. Widać takie czasy, nie nadążamy za "postępową inteligencją"

Kiedyś się mówiło - **"klnie jak szewc"** teraz powiemy - **jak panienka inteligentka.**

... Od rana skwar, malutkimi chwilkami się mroczy, ale tylko mroczy. Duchota, a deszczu ani kropki.

... Ja myślę, że jeśli chodzi o dziki to mogliby odstrzelić nadmiar i dać na sklepy, niech szersze grono popróbuje dziczyzny, a nie tylko kurczaków w klatkach tuczonych.

... Potop. Strach patrzeć na zdjęcia a co dopiero przeżywać. Możemy tylko współczuć i dorzucić coś do zbiórki dla pokrzywdzonych. Niestety to się dzieje!

... Znow miną lata, zanim się ludzie pozbiierają po tych zalaniach, a tu jeszcze na pomoc nie można liczyć, bo ogólny kryzys, nie będzie pracy, nic tylko usiąść i płakać

... O 8-ej byliśmy zagłosować(1 tura), bo bałam się kolejek w tym upale, ale obeszło się bez stania, chociaż szło dużo ludzi.

... A u mnie nadal sucho, ani kropki deszczu, zdjęcia z południa Polski przerażają .

... Ludzie jaka duchota, wróciłam ze sklepu mokra jakbym przysznic brała. Bardzo wysoka wilgotność

01 07 2020



W defiladzie z okazji Dnia Wojska Polskiego bierze udział Prezydent Andrzej Duda.



Ciężko się żyje w dobie wszystkich obostrzeń, trzeba uważać na „ nietypowego wroga”, brak nam spotkań wycieczek, wyjazdów. Mimo wszystko postanowiliśmy wyjechać do Zakopanego w 5 osób, było wspaniale. Myślę, że jeszcze wrócą spotkania wyjazdy i będzie normalnie.



Praga to dzielnica ze swoimi tradycjami i starymi kamienicami. Przez odnawianie kamienic nadaje się im dawny charakter i przywraca urok starej Warszawy. Na Pradze powstaje wiele Murali ,taki jeden na ul Brzeskiej był malowany przez naszych członków z koła 11.Po zakończeniu prac malarskich wszystkich zaproszono na praski folklor i tu też okazał się aktywny v-ce przewodniczący koła, a lubi on śpiewać .

W tematach wyjazdów na wycieczek krajowych i zagranicznych, jak również wyjazdów rehabilitacyjnych, wszystkich niezbędnych informacji udziela pani Lidia Rybak w biurze Zarządu Oddziału Rejonowego W-wa Targówek przy ul. Łojewskiej 22 w każdy wtorek i czwartek od godz 11.00 do godz 14.00 tel.22 811 49 48



Nasz Głos

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nr 4(98)

Bezpłatna

sierpień 2020r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



Mówi się, że aforyzmy to dowcipy filozofii. I coś w tym jest. Są refleksyjne, pobudzają nas do przemyśleń. Dla mnie są także czasami inspiracją do napisania wiersza. Sama też próbuję je pisać.

Wiersz pt. „Tak będzie”

Kiedy życie pogłaszcze Cię po głowie
to widzisz, że chmury są niebieskie
Kłopoty znikają w połowie,
a życie znów nie jest „takie pieskie”

Wtedy zamknij zwątpienia, otwórz marzenia
co drzemią na dnie twej duszy.
Niech wyjdą one z labiryntu cienia
to nitka szczęścia też się poruszy

Danuta Ziębińska



Dziś piosenki. Trwa VI sezon Koncertów Plenerowych w Parku Bródnowskim 2020 r. Ma swoich słuchaczy.



Ul. Siarczana 6.
Ustawianie ogródka.



Ciekawie zapowiada się działalność Centrum Kultury i Aktywności. Mamy tam swój ogródek i szeroki program artystyczny

Drogie Koleżanki, Drodzy Koledzy!!!

Dzięki Waszemu zaangażowaniu i poświęceniom pozytywnie zamknęliśmy półrocze składając stosowne sprawozdania do Zarządu Okręgu. Szczególne podziękowania składam pracującym społecznie członkom Prezydium i Koleżankom pracującym w naszym biurze. Wasze poświęcenie pracy społecznej dla środowiska emerytów, rencistów i inwalidów zasługuje na najwyższe uznanie. Dziś po półroczu 2020 roku, mimo pandemii staramy się podtrzymywać naszą działalność i I półrocze 2020 zamknęliśmy z nadzieją na dalsze istnienie. Zdając sobie sprawę z zagrożeń koronawirusem (SARS-Cov-2) wywołującym chorobę COVID-19 i stosując się do wynikających z tego zagrożenia nakazów i zakazów, przetrwaliśmy w miarę aktywnie czas od połowy marca. Drugie półrocze rozpoczęliśmy zwiększając naszą aktywność między innymi poprzez: udział w gimnastyce w Parku Bródnowskim i w Parku Wiecha, udział w wydarzeniach artystycznych „na powietrzu” przy CKiA, DK „Świt” i DK „Zacisze”, a szczególnie 07.08.br przy CKiA, gdzie mam nadzieję że odbędą się występy artystyczne naszych Koleżanek i Kolegów. Od czerwca wznowiliśmy wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne do Ośrodka Floryn w Mielno-Unieście. Przygotowujemy się do działalności po wakacjach i w 2021 roku. Tradycyjnie już dziękujemy wszystkim osobom i instytucjom, które wspierają naszą działalność. W minionym półroczu z powodu pandemii nie odbyliśmy wszystkich, tradycyjnych od 4 lat Starć Seniorów SLAM w teatrze Rampa. Nie odbyliśmy tradycyjnego spotkania z okazji Dnia Kupały. Nie odbędziemy także stałego w ostatnich latach wydarzenia:- Pożegnanie Lata. Może uda nam się zorganizować uroczyste spotkanie z okazji Dnia Seniora. W imieniu Prezydium O.R. i własnym składam najszczerze wyrazy współczucia naszej Koleżance Teresie Wilemberg, której niedawno zmarł mąż Wojciech, a w lipcu także jedyny syn Marek. Życzę sobie i Wam, żeby nasze wszystkie koła jak najszybciej mogły działać w miarę normalnie. Żebyśmy mogli z najbliższymi uściskać się na powitanie i bez strachu podać sobie ręce.



Witold Harasim

Lubię historie prawdziwe

Opowiem o filmie, który widziałam na płycie CD.

Dwaj ludzie z Norwegii pasjonują się życiem niedźwiedzi polarnych. Wyjechali więc na wyspę Wrangla leżącą na terenie Rosji, gdzie jest skupisko tych niedźwiedzi w okresach poza zimowym. Jest to pustkowie lodów arktycznych, w czasie zimy zabójcze dla człowieka. Zainstalowali się w prowizorycznym baraku i obserwowali niedźwiedzie, które w tym okresie przybywają, bo jest obfitość fok uwielbianych przez nie jako pokarm. Tym razem się przeliczyły, gdyż foki nie zbliżyły się do brzegu, więc niedźwiedzie wykopywały co zostało z zeszłorocznych polowań. Kiedy nadchodzi zima, ludzie się wynoszą a niedźwiedzie wędrują po krach na stały ląd. Niedźwiedzie poszły dalej, ludzie ze zdumieniem odkryli zostawione na plaży małe niedźwiedziątko. Matki długo opiekują się małymi więc sam maluch nie utrzymałby się długo. Zaczęli poszukiwać jego matki. Jeden poszedł w głąb wyspy, drugi fotografował małego. Niedźwiadek był głodny i coraz bliżej podchodził do ich schronienia. Drugi człowiek znalazł trupa prawdopodobnej matki niedźwiedzicy, już nadgryzionego. Gdyby matka żyła nigdy by nie zostawiła swojego dziecka. Ludzie nie mogli karmić małego, gdyż potem by nie dał rady sam polować. Była tylko jedna możliwość, żeby niedźwiadek przeżył. Zbliżała się zima kiedy niedźwiedzie wędrują po krach na ląd i mogły go ze sobą zabrać. Niedźwiedzie mają pod skórą 11,5 warstwy tłuszczu, która pozwala im nie marznąć i spożytkować pokarm. Nareszcie zaczęły się kruszyć lody i zbijają w wielkie kry. Ludzie musieli się stamtąd przenieść i nie mogli widzieć co stało się z niedźwiadkiem. Wzruszająca była ufność zwierzęcia, kiedy zaglądało do chaty. Film był piękny i pokazywał, że populacja jest zagrożona przez ocieplenie klimatu i zanieczyszczanie ropą i innymi odpadami, które zostawiają coraz liczniejsi turyści.

Ala Michlewicz

Pragnienie Ewa Willaume-Pelka

*Nie chcę by starość moja była smutna,
ani podobna do choroby duszy,
gdzie towarzyszką - samotność okrutna,
co wszystkie uczucia potrafi zagłuszyć.*

*Nie pragnę w szponach być obojętności,
lecz uniesienia stale przeżywać.
W pełnej pałecie kolorów radości
podniosłych uczuć przed nikim nie skrywać.*

*Marzę, by co dzień móc do kogoś mówić
i stale słyszeć tylko ciepłe słowa
oraz się przy tym w ogóle nie trudzić,
ot - taka zwykła, swobodna rozmowa.*

*Lecz wiem, że starość będzie, jaka będzie
i nic nie zmieni tego przeznaczenia.
Ale najbardziej pragnę, aby wszędzie
słyszeć "dzień dobry", a nie "do widzenia."*

Życie

*Życie to nie jest puchar miodu,
który wychylić trzeba do dna -
niech ci nie kusi już za młodu
ta definicja wielce modna.*

*Lecz życie jest złocistą czarą,
którą wypełnić nam potrzeba:
- pracą, miłością i ofiarą
dla siebie, drugich i dla nieba.*

(ks.Fr. Błotnicki)



**Przy Reducie obchodzimy 1.08 rocznicę
wybuchu Powstania Warszawskiego**

**Mamy na Bródnie 2 ulice tego poety: Władysława
Syrokomli i Ludwika Kondratowicza
a ja zupełnie nie znam jego twórczości. red.**

Pierwszy wiersz z nowego cyklu

BOREJKOWSZCZYŻNA - miejsce zesłania Poety

**Nie mój to domek, nie moja gleba,
Choć chleb mi rodzi przez lato;
Moim jest tylko ten błękit nieba,
Co się unosi nad chatą**

**Pod skrzydłem chmury, pod cieniem strzechy
Miałem i ciernie, i róże;
Prędkoż me bóle, moje pociechy
Ojcu ziemskiemu wynurzę?**

**W pobliskiej wiosce, w cmentarnej guszy,
Zacny się starca proch mieści:
Boże! daj spokój zmarłego duszy,
A żywym - mądrość boleści!**

**Gazetkę redaguje Marek Zakrzewski przy współpracy
zespołu oraz pomocy Krzysztofa Miszewskiego**



**Mówią,
że cel
uświęca
środk
ja wiem,
że użyte
środk
mogą
ześwinić
każdy cel.**

internet

**Zaskoczyła nas
pandemia koronawirusa**



*Ciężkie czasy nam nastały,
cierpi przy tym świat nasz cały,
to groźny wirus nas zaatakował,
niewidzialny, gdzieś w płucach
się schował.*

*Ludzi starszych atakuje
i z życia codziennego eliminuje,
ta straszna pandemia nas uziemiła
i w niepewność przygnębiła.*

*Lęk i stres nas otacza
i ludzi bardzo przytłacza,
lecz wszyscy bardzo się starają,
myją często ręce i się nie dają.
Chodzą w maseczkach na twarzy,
by koronawirus ich nie dotknął,
niech się nie waży, taki przykaz jest
- w domu bądź, nie wychodź wręcz.*

*Wizytę lekarską odbywasz telefonicznie,
szybka diagnoza, jest e- recepta
błyskawicznie,
wiele ludzi zachorowało,
ale dużo też wyzdrowiało.
Wszyscy się zdyscyplinowali,
maseczki pozakładali
i odległości od siebie utrzymywali.*

*Dziś zaostrzeń mamy mniej,
od dziś będzie inaczej,
zrzuć maseczkę idź na spacer.
W parkach ludzi coraz więcej,
małżeństwa trzymają się za ręce,
ktoś tam z pieskiem spaceruje,
odległości się jednak pilnuje.*

*Chcemy jak najszybciej dotknąć normalności,
by móc być w gościach
i znajomych w swoich domach gościć.
By móc się uścisnąć i patrzeć sobie w oczy,
by przeżyć resztę życia w zdrowiu,
by świat był bardziej uroczy.*

*Myślę sobie moi mili wszystko przetrzymamy,
będziemy dzielni i dobrych dni się doczekamy.*

Krysia Jasińska z Koła nr 4

Senior w koronie

Nastał dla wszystkich bardzo trudny czas, czas pandemii, w którym trzeba się odnaleźć. Jesteśmy zaniepokojeni zailewem mediów mniej lub bardziej wiarygodnymi informacjami na temat bieżących wydarzeń i dynamicznie zmieniającej się sytuacji zagrożenia korona wirusem.

Zwłaszcza my – seniorzy ze względu na często zmniejszoną odporność organizmu powinniśmy stosować się do zaleceń ministra zdrowia i odpowiedzialnie, ze świadomością podporządkować się domowym kwarantantom. Czas epidemii zmusza nas do ograniczenia do minimum kontaktów nawet z najbliższymi.

Nie jedno z nas na co dzień żyje w pojedynkę i teraz właśnie szczególnie odczuwamy to, jak bardzo brakuje bliskości drugiej osoby. Doceniamy wartość dotychczasowych spotkań z innymi ludźmi, głównie z zaprzyjaźnionymi kolegami i koleżankami z miłego grona emerytów.

Brak kontaktu z dziećmi, wnukami czy prawnukami jest bardzo bolesny. Cieszę się jedynie z tego, że dzięki rozwojowi technologii mogę przynajmniej telefonicznie lub przez internet choć częściowo zaspokoić swoją tęsknotę za bliskimi. Dobre relacje rodzinne i wzajemna troska uświadamiają nam, że jesteśmy sami ale nie samotni.

Trzeba się wspierać wzajemnie przynajmniej telefonicznie, myślami i modlitwą, bo tylko tyle można w tej chwili zrobić solidarnie dla drugiego człowieka.

Wykorzystajmy przymusowe zamknięcie w domach na przeglądanie albumów ze zdjęciami, na przesłuchanie taśm i płyt z ulubioną muzyką, na napisanie pamiętnika, czy stworzenie dla następnych pokoleń drzewa genealogicznego swojej rodziny.

Mam nadzieję, że ten trudny dla wszystkich czas jest okresem przejściowym i stosując się do zaleceń, ograniczymy go do minimum.

Wszystkim Państwu życzę zdrowia i wytrwałości, siły ducha i wiary, że wkrótce będziemy znowu mogli się spotkać wśród życzliwych ludzi z grona emerytów.

Anna Przewoźniak z Koła nr 4



Wielkim zainteresowaniem cieszą się zajęcia gimnastyczne zorganizowane w Parku Bródnowskim przez Urząd Dzielnicy Targówek. **Serdecznie dziękujemy!!!**

