



NASZ GŁOS

pzeri.targowek@o2.pl Nr 120 (24)

KWIECIEŃ—CZERWIEC 2024

BIULETYN ZARZĄDU ODDZIAŁU REJONOWEGO WARSZAWA TARGÓWEK

W tym numerze:

Wstępniak	1
O olejach słów kilka	2
Grill	2
Rocznica urodzin Jana Kiepury w kole 15	3
Wycieczka do Łodzi	4
Powstająca książka o zabytkach Targówka	5
Kurs komputerowy—Kolo 15	5
Spektakl pt. "Żywioly Mazowska"	6
Imieniny Joli Charchan.	7
Wernisaż wystawy „Ślubuję ci”.	8
CO SŁYCHAĆ W KOLE NR 2	8
Wydarzenia w Kole Nr 11	9
Wycieczka do Warszawskiego ZOO Kolo 3	9
WARSZTATY – ZDROWE I PYSZNE AWOKADO	10
Wycieczka Kola Nr 2 do Radziejowic	11
NOC KUPAŁY	11
Kącik literacki Krysstyny Jasińskiej z Kola Nr 4	11

Koleżanki i Koledzy ! Szanowni Państwo !

Ten ostatni w pierwszym półroczu 2024 roku numer Naszego Głosu wydajemy w szczególnych okolicznościach, w naszej Związkowej działalności. Bo zbliża się do końca kampania sprawozdawczo-wyborcza w PZERI. Po naszym V-tym Rejonowym Zjeździe Delegatów w ubiegłym roku 27 maja tego roku odbył się XIII-ty Okręgowy Zjazd Delegatów w którym nasz Oddział Rejonowy miał szczególny udział i został szczególnie doceniony. A to dlatego, że Przewodniczącym Zjazdu został wybrany Witold Harasim, a Przewodniczącą Komisji Porozumiewawczej Bożena Ołdak, która na tym Zjeździe została także odznaczona najwyższym Związkowym odznaczeniem. W wyborach do organów O.O. z naszego Oddziału zostały wybrane trzy osoby: do Prezydium Zarządu Okręgowego Witold Harasim, do Zarządu O.O. Bożena Ołdak, a do Okręgowego Sądu Koleżeńskiego Zbigniew Skrabski. A Witold Harasim został także wybrany na delegata na Zjazd Krajowy PZERI. Takie wybory to także duże zobowiązania i zadania dla naszego O.R..

Ale to przede wszystkim efekt naszej działalności Związkowej za co bardzo serdecznie dziękujemy Koleżankom i Kolegom Przewodniczącym i zarządom kół, ale także każdemu kto miał osobisty wkład w naszą działalność. Wyniki obrad Zjazdu Okręgowego to także okazja żeby kolejny raz podziękować za pomoc, jakiej udzielają nam władze samorządowe, spółdzielnie mieszkaniowe, podmioty z którymi współpracujemy, oraz sponsorzy instytucjonalni i osoby fizyczne. **BARDZO SERDECZNIE DZIĘKUJEMY** za każdą pomoc, wsparcie i życzliwość z jakimi spotykamy się w naszej działalności.

W bieżącej działalności mamy przed sobą tradycyjne w naszym O.R. wydarzenie „NOC KUPAŁY” 28 czerwca w trakcie którego tradycyjnie będziemy się bawić i prezentować cząstki działalności kulturalno-rozrywkowej kół. Ale w tym roku najważniejszym w O.R. jest 25-lecie działalności naszego Oddziału, któremu poświęcimy wydarzenie w dniu 27 września. Z tej okazji zamierzamy wydać specjalny numer NASZEGO GŁOSU. I w związku z tym prosimy każdego kto chciałby się podzielić wspomnieniami żeby przesłał do Prezydium O.R. a w szczególności do Kol. Wiceprzewodniczącego Adama Banacha to co chce opublikować. W połowie b.r. zwracamy się z prośbą do wszystkich Koleżanek i Kolegów członków PZERI o pozyskiwanie nowych członków, a także wykorzystywanie zapisu w § 9 pkt. 4 Statutu PZERI



„**Członkiem wspierającym** może być każda pełnoletnia osoba fizyczna lub osoba prawna”. Co bardzo ważne „**Członek wspierający**” płaci taką samą składkę i korzysta z wszystkiego w ramach naszej Związkowej działalności. Prosimy także o wpłacenie składek członkowskich, tych którzy jeszcze nie wpłacili.

W imieniu Prezydium O.R. Witold Harasim

O olejach słów kilka

Satyrycznie podchodząc do tematu - powszechnie uważa się, że ilość posiadanego "oleju" w głowie świadczy o mądrości człowieka. Sądzę więc, że właśnie dlatego czyli w trosce o jak najwyższy procent zawartości wspomnianej substancji w naszych umysłach Przewodnicząca Koła, Hania Sobótka, zorganizowała w naszej siedzibie, w dniu 9.04.2024 r bardzo ciekawe spotkanie z przedstawicielami firmy "Moc ziarna". Jest to nieduże przedsiębiorstwo zajmujące się produkcją olejów w głównej mierze tłoczonych na zimno. Jak wiadomo w ten sposób wytwarzane oleje zachowują największą ilość substancji pro-zdrowotnych a także maksimum składników wykorzystywanych w kosmetyce. Osoby z firmy, dokonujące prezentacji poszczególnych produktów z entuzjazmem i fachowością opowiadały o ich walorach, zachęcając nas przy tej

okazji do wzbogacenia o nie swoich codziennych diet oraz stosowania jako naturalne kosmetyki np.: oleju kokosowego, lnianego, z pestek dyni, z czarnuszki, z konopi oraz kilku innych. Mieliśmy także możliwość ocenienia walorów smakowych każdego z olejów, co u uczestniczących w spotkaniu seniorów wywołało skrajnie różne doznania smakowe. Wracając do nieco humorystycznego wstępu do niniejszego tekstu - jestem absolutnie przekonana, że poziom substancji stanowiących o mądrości naszych seniorów jest najwyższy z możliwych. Naturalnie żadne inne pokolenie nie może się wyższym pochwalić! No, może tylko w niektórych, nielicznych dziedzinach.

Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Grill

30.04.2024 r. Jesteśmy tuż przed długim weekendem majowym więc nic dziwnego, że i seniorzy z naszego Koła, z szefową na czele, poczuli nieodpartą chęć znaleźć się w atmosferze grillowej biesiady. Stąd szybka realizacja pomysłu by razem,

w majówkowym nastroju, spotkać się przy grillowanych kielbaskach. Niestety - z uwagi na przepisy - nie mogliśmy urządzić tego spotkania w ogródku przy siedzibie 'Naszego Klubu'. I pomimo, że zebraliśmy się - jak co tydzień - w naszych pokojach klubowych a kielbaski były z

grilla w piekarniku, to atmosfera była prawdziwie grillowo-biesiadna. Nastrój panował wyjątkowo świetny, humory doskonale a przy tym wszystkim było wyjątkowo sympatycznie, miło i spokojnie! Obyło się też bez ekscesów, o co czasem bar-

dzo lubią się niektórzy postarać (zawsze niezadowoleni!!!) i tym samym zepsuć wszystkim koniec imprezy. Tym razem było extra! Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Rocznica urodzin Jana Kiepury w kole 15

14.05.2024 r. W związku z obchodami 122-jej rocznicy urodzin Jana Kiepury (ur.16.05.1902r) i w nawiązaniu do zainaugurowanych uroczystości jubileuszowych w maju 2022 r.(z okazji wcześniejszej 120-jej rocznicy) przez Mazowiecki Teatr Muzyczny im. Jana Kiepury w Warszawie - w siedzibie naszego Koła przy ul. Zamiejskiej - z nieskrywaną radością przywitaliśmy panią Iwonę Wujastyk, Dyrektora wyżej wspomnianego Teatru oraz pana Jarosława Wojciechowskiego, warszawianistę, ogromnego admiratora historii Polski i bardzo zaangażowanego popularyzatora sztuki w wielu jej odsłonach. Spotkanie było prelekcją, pogadanką a właściwie opowieścią obojga gości o naszym sławnym rodaku, znakomitym tenorze i niezwykle talentem muzycznym jakim był Sosnowczanin - Jan Kiepura. Czas w którym żył Kiepura to nie były łatwe lata a jednak udało mu się wysoko wzbicć ponad przeciętność. Niezwykły talent wokalny, muzyczny, ambicja, spryt, wielka charyzma a przy tym uroda i nieodparty urok amanta sprawiły, że podbił światowe sceny operowe ale też osiągnął lukratywny status gwiazdy filmowej. Poza tym, że był wyjątkowo uzdolnionym, uznanym w wielkim świecie artystą - śpiewakiem to miał opinię człowieka bardzo przedsiębiorczego, umiejętnie korzystającego z różnych możliwości pomnażania swoich dochodów jak chociażby występowanie w reklamach, w których - o czym mało kto wie - częstokroć przemycił akcenty polskie. Znamienny jest właśnie fakt, że nasz znakomity rodak żywił niezaprzeczalnie szczerą i serdeczną miłość do rodzinnego kraju. Przez całe dorosłe życie wspierał Polaków i Polskę! Hojnie finansował wszelkie akcje na rzecz rodzinnego kraju. Wielokrotnie przekazywał swoje dochody z koncertów na cele wspomagające działalność w kraju i za granicą. Udzielał bezpłatnych lekcji młodym utalentowanym muzy-

kom i śpiewakom. Sponsorował budowę obiektów na ziemiach polskich, głównie dla mieszkańców ojczyzny jak chociażby słynny hotel "Patria" w Krynicy Zdroju (łac. Patria - pol. ojczyzna, macierz). I dlatego - w dowód wdzięczności - polski świat artystyczny, w imieniu wszystkich rodaków, w uznaniu wielkości talentu i zasług naszego znakomitego tenora, corocznie, od 50 lat organizuje właśnie w Krynicy, festiwal muzyczny im. Jana Kiepury. Goszczą na nim tłumy wielbicieli talentu "Janka z „Sosnowca”. Ta wyjątkowa postać to nie tylko wybitnie utalentowany artysta ale także wielki patriota a nade wszystko kochający żonę i ojciec. Jego przebogata życiowa droga, meandry miłosne i ogromna sława będąca wynikiem między innymi posiadania niezwykle daru wokalnego mogą stanowić kanwę nie jednej wspaniałej powieści. Część z tych historii mieliśmy właśnie okazję usłyszeć - od uroczej pani Dyrektor MTM Iwony Wujastyk i sympatycznego pana Jarosława Wojciechowskiego - na dzisiejszym spotkaniu seniorów. Przekazywane nam te wielce frapujące opowieści o Kiepurze, a także jego żonie Marcie Eggerth, okraszono wielokroć humorystycznymi akcentami i kilkoma zabawnymi anegdotami. A na koniec mieliśmy wyjątkową niespodziankę bowiem odtworzono nam na oryginalnym patefonie (czy też gramofonie), z oryginalnych płyt (z okresu międzywojennego) 2-ie bardzo znane arie "Musisz moją być" i "Tarantella" w wykonaniu naszego znakomitego śpiewaka. To jednak nie wszystkie niespodzianki. Seniorzy uczestniczący w spotkaniu zostali obdarowani przez przybyłych gości gadżetami z symboliką nawiązującą do patrona Mazowieckiego Teatru Muzycznego w Warszawie. Jakże takie miłe!!! Dziękujemy Ci, Haniu, (Przewodniczącej Koła) za zorganizowanie wyżej opisanego spotkania! Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Wycieczka do Łodzi

Koło nr 15, 24.05.2024r. Dzień od samego rana zapowiadał się pięknie. Ciepła i słoneczna aura sprawiła, że z radosnym oczekiwaniem na przygodę wyruszyliśmy o godzinie ósmej rano na wycieczkę. Celem wyjazdu była Łódź i zwiedzanie na jej terenie Orientarium przy miejskim ZOO oraz Muzeum Fabryki dawnego włókiennictwa zlokalizowanego w Manufakturze, czyli najpopularniejszym miejscu spotkań turystów i Łodzian. Łódzkie ZOO to najnowocześniejszy kompleks hodowlany w Europie. Wyróżnia je wspomniane Orientarium, w którym mieliśmy możliwość obejrzenia z bliska wiele gatunków fauny i flory pochodzących z Azji Południowo-Wschodniej. Naszą szczególną uwagę przykuły zwierzęta morskie takie jak np.: koralowce, rekiny, płaszczki i szereg innych niezwykle egzotycznych stworzeń, swobodnie krążących wokół nas w zbiorniku wodnym. Tunel z perspektywy którego oglądaliśmy wspomniane wyżej zwierzęta i rośliny ma około trzydzieści kilka metrów długości. Można więc było wszystkiemu dobrze się przyjrzeć. To jednak nie koniec, bowiem jest też z innej strony sala z ławeczkami, gdzie można przysiąść i obserwować wodny świat z zupełnie innej perspektywy. A jest na co popatrzeć, co podglądać i podziwiać! Na terenie kompleksu zoologicznego

oczywiście znajduje się miejsce do zadbania o swój głód. Dbając więc o nasze potrzeby, przewodnicząca Koła Hania Sobótko zaprowadziła nas do tamtejszej restauracji na pyszny i obfity obiad. Wzmocnieni posiłkiem ruszyliśmy ulicami Łodzi w kierunku kompleksu obiektów kultury, rozrywki i handlu. To Manufaktura, czyli najczęściej odwiedzane miejsce przez turystów i mieszkańców Łodzi. W tymże Centrum w jednym z budynków mieści się Muzeum Fabryki, stanowiące niezwykle cenny zabytek z przełomu XIX i XX wieku, będącego okresem rozkwitu przemysłu włókienniczego. Wkraczając na teren muzeum przenosimy się w zupełnie inny świat. Przewodniczka oprowadzająca nas po obiekcie uruchomiła tylko na chwilę znajdujące się w hali fabrycznej krosna, co wywołało niemalże piorunujący efekt, bowiem huk pracującej maszyny był dla nas nie do wytrzymania. A jednak w owym czasie ludzie, a często także dzieci, zostali zmuszeni do pracy w tak strasznie ciężkich warunkach. Nie wspominając nawet o bardzo licznych, makabrycznych wypadkach przy wszelkich wtedy powszechnie stosowanych maszynach. Właściciel zakładu obejmującego cały kompleks budynków Izrael Kalmanowicz-Poznański zwany "królem bawełny" dbał o pracowników, ale nieszczęść nie

dało się uniknąć. W pobliżu fabryki miał też swą niebywale bogato wyposażoną posiadłość, która współcześnie często bywa wykorzystywana jako sceneria w wielu filmach. Po zwiedzeniu muzeum mieliśmy jeszcze raz przez chwilę możliwość przespacerowania się po całym kompleksie Manufaktury, gdzie dodatkowo tego

dnia odbywało się wiele imprez rozrywkowych w związku z obchodami Dni Łodzi. Późnym wieczorem powróciliśmy do Warszawy. Zmęczeni, ale usatysfakcjonowani i mądrzejsi o zdobytą wiedzę rozeszliśmy się do swoich domów, by móc godnie leć na kanapie! Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Powstająca książka o zabytkach Targówka

Koło nr 15 21.05.2024r. Z wielką sympatią ponownie gościliśmy w "Naszym Klubie" panią Aleksandrę Stelmach-Ossowską, długoletniego członka Towarzystwa Przyjaciół Warszawy, Oddziału na Targówku. Pani Stelmach-Ossowska już od dłuższego czasu jest zaprzyjaźniona z seniorami naszego Koła. A powodem do tego wzajemnego zbliżenia obu stron jest książka (przewodnik?) pisana przez panią Aleksandrę o nikanących na naszych oczach zabytkach Targówka. To są skarby przemijającej - niestety - już historii, która nie uwieczniona i nie udokumentowana w literaturze oraz fotografiach zginie bezpowrotnie. Stąd też spotkanie, na którym seniorzy będąc żywym potwierdzeniem mijających czasów, opowiadają autorce powsta-

jącej książki o obiektach jeszcze przez niektórych seniorów pamiętanych, ale już nieistniejących na terenie Targówka. Tym razem główne zainteresowanie skupiło się na Targówku Mieszkaniowym. Starsi seniorzy z rozrzewnieniem przypominali o zburzonych, starych budynkach lub innych budowlach o mniejszym znaczeniu, jeszcze do niedawna służących mieszkańcom naszej dzielnicy. I choć to bardzo, bardzo nieliczne obiekty to jednak dobrze, że przetrwały w pamięci ludzkiej, a teraz dostaną nowe życie na kartach książki. Myślę, że my, mieszkańcy Targówka, powinniśmy być wdzięczni pani Aleksandrze Stelmach-Ossowskiej za trud jakiego się podjęła, uwieczniając znikające skarby tak nieodległej jeszcze historii. Dziękujemy!!! Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Kurs komputerowy—Koło 15

Koło nr 15 22.05.2024r. Niewielka grupa seniorów z naszego Koła, którą udało się namówić i zorganizować, w dniu 17.05.24 r. rozpoczęła na kursie komputerowym naukę obsługi podstawowych i najczęściej stosowanych programów informatycznych. Inicjatywa szkolenia osób w dostojnej i elegantszej grupie wiekowej powstała w wyniku wspól-

nych działań władz wojewódzkich, samorządowych i Rad Seniorów pod nazwą "Wirtualny świat - światem seniora".. Kurs trwał zaledwie kilka dni (między 17.05.24r. - 17.06.24r.) więc zakres wiedzy przekazywanej przez wykładowców informatyków siłą rzeczy musiał być dość mocno ograniczony i skierowany raczej dla słabiej zaawansowanych osób w dziedzinie informatyki. Trzeba przyznać, że nauczający wykazywali się niezwykłą cierpliwością. Za każdym razem z niezmałym spokojem, z uśmiechem na twarzy i po raz enty... ustawicznie pomagali nam przebrnąć przez meandry oraz zawilosci posługiwania się programami cyfrowymi. Chwała prowadzącej kurs pani Katarzynie Gustowskiej i współprowadzącemu, jej synowi, panu Konradowi Gustowskiemu, bowiem stało się prawdą, że jesteśmy teraz o lata świetlne

dalej z posiadaną wiedzą informatyczną. Po ukończeniu nauki i na pożegnanie, każdy z uczestników otrzymał Certyfikat wieńczący koniec kursu pt. "Wirtualny świat - światem seniora" podpisany przez obu wykładowców (sami nazywającymi się "trenerami") oraz podziękowanie od pana Krzysztofa Miszewskiego, Burmistrza Dzielnicy Targówek, za udział w wyżej wspomnianej inicjatywie władz. I teraz - my seniorzy - już jesteśmy tacy mądrzy, że możemy śmigać w sieci tak jak nasze dzieci i wnuki. Może nie tak do końca jak oni..., ale już troszeczkę jesteśmy w stanie poszaleć, zachowując jednocześnie zasady bezpiecznego poruszania się w wirtualnym świecie.

Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Spektakl pt. "Żywioly Mazowsza"

Koło nr 15 5.06.2024 r. Wyjątkowo i okazjonalnie udało się Przewodniczącej Koła Hani Sobótce - przy znaczącym udziale Krysi Tomkowicz, członkini naszej małej społeczności - zdobyć dla seniorów kilkanaście biletów na świetny spektakl pt. "Żywioly Mazowsza" wystawiany przez Mazowiecki Teatr Muzyczny w Warszawie. Przedstawienie - to opowieść snuta przez aktorkę - narratorkę o 25 letniej historii istnienia województwa mazowieckiego, przeplatana znanymi

i popularnymi piosenkami powiązanych z naszym regionem.. Narratorka w bardzo dowcipny (ale też zwięzły) sposób opowiada o zaistniałych przeszłych wydarzeniach stanowiących bardzo charakterystyczny element dla poszczególnych miast Mazowsza i jednocześnie nadających tym miejscowościom specyficzny regionalny rys. W tle pobrzmiwają akordy muzyczne, naturalne dla czterech żywiołów - ziemi, powietrza, wody i ognia. Stanowią one kanwę tematyczną śpiewanych piosenek, których teksty mówią o ognistych

uczuciach, łzach smutku, ulotnych marzeniach oraz przyziemnej codzienności. Wspaniałą jakością wokalne oprawy spektaklu zapewnili niektórzy bardzo znani aktorzy-piosenkarze, tacy jak m.in. Olga Bończak czy Janusz Radek. Przedstawienie świetne co docenili widzowie, którzy zgotowali obiad, autorowi, reżyserowi, dyrektorowi Teatru i zespołowi muzycznemu owacje na stojąco z domaganiem się bisów.

Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Imieniny Joli Charchan.

Koło nr 15 18.06.2024 r. - Tego dnia obchodziliśmy w naszym gronie zaległe (z 15.06.24r.) imieniny bardzo sympatycznej koleżanki - Joli Charchan. Jola jest miłą i lubianą przez nas kobietką. W uzgodnieniu z Hanią Sobótką i z pomocą dwóch zaprzyjaźnionych senierek, Solenizantka ugościła wszystkich obecnych tego dnia na naszym co tygodniowym spotkaniu. Wspaniałe, dwa bardzo smaczne torty z owocami oraz świetne, musujące wino wprawiło seniorów w szampański humor. Koleżanki i koledzy goszczeni

przez Jolę, naturalnie przed rozpoczęciem cieszenia się ciachem i winem, złożyli głównej Bohaterce świętowania bardzo, bardzo serdeczne życzenia, ucałowali gorąco, wręczyli kwiaty i upominek oraz - jak zawsze na tego rodzaju uroczystościach - hucznie, kilkakrotnie odśpiewali "100 lat...!". Podsumowując - panująca atmosfera sympatii i wzajemnej serdeczności sprzyjała naszemu integracyjnemu i co wtorkowemu spotkaniu. Bożena Grzybowska - sekretarz Koła nr 15



Wernisaz wystawy „Ślubuję ci”.

W dniu 9 czerwca 2024 roku w Domu Kultury na Zaciszu odbył się wernisaz wystawy „Ślubuję ci”.

Wydarzenie dotyczyło wspomnień mieszkanek i mieszkańców Targówka ze ślubów i wesel, które odbywały się na terenie naszej dzielnicy Targówek. Projekt powstał z inicjatywy młodej i bardzo zaangażowanej w swoją pracę pracownicy Domu Kultury Zacisze pani Magdaleny Turskiej - Chodkiewicz i jest związany z jej pracą magisterską. W wernisazu uczestniczyli członkowie Koła nr 8 przy CKiA na Targówku Przemysłowym oraz członkowie zaprzyjaźnionego z nami Koła nr 11 na Pradze Północ, których zaprosiliśmy na tę uroczystość.

Spotkanie rozpoczęło się od przywitania młodej pary chlebem i solą oraz piosenek o tematyce weselnej śpiewanych przez działające przy domu kultury zacisze zespoły „Zaciszańska Nuta” i

„Żurawie”. Następnie liderka projektu Pani Magdalena wygłosiła przedmowę zapoznając gości z ideą całego projektu oraz kulisami jego powstania. Uczestnicy dorzucili również od siebie parę słów i anegdot. Zostaliśmy również poczęstowani bardzo smacznym weselnym tortem. Zaproszeni goście mieli okazję zapoznać się z pięknie udekorowanymi na okazję wydarzenia pomieszczeń Domu Kultury, gdzie mogli oglądać zdjęcia ślubne, prezenty otrzymane przez młodych oraz akcesoria ślubne takie jak stroje oraz akcesoria weselne. Następnie wszyscy goście udali się do pomieszczenia w którym odbywała się ze specjalnie zaproszonym z dawnych lat Dj-em. Wszyscy doskonale bawiliśmy się na tej imprezie i będziemy bardzo długo ją wspominać.

Małgorzata Krzyzińska

- Przewodnicząca Koła nr 8



CO SŁYCHAĆ W KOLE NR 2

W naszym kole comiesięczne spotkania tematyczne zwane „Porankami kulturalnymi” to już tradycja. Ze względu na niezbyt wiosenną aurę, tematem kwietniowego spotkania był „Śmiech”. Powiedzenie „śmiech to zdrowie” jest jak najbardziej prawdziwe. Śmiech wytwarza endorfiny – hormony szczęścia, serotoniny – hormony przeciwdziałające depresji, znakomicie dotlenia serce, poprawia ukrwienie ciała. To nie tylko lek, ale i kosmetyk (szczególnie dla kobiet). Uruchamia od 5 – 53 mięśni twarzy. Skóra staje się bardziej elastyczna i jędrna. Spala kalorie.

To tylko niektóre ciekawostki dotyczące śmiechu, o których mówiliśmy podczas spotkania. Z uśmiechem mile upływał czas. Śpiewaliśmy, ćwiczyliśmy, opowiadaliśmy dowcipy. Światowy Dzień Uśmiechu jest w każdy pierwszy piątek października od 1999r. Wiktor Hugo powiedział, że „Uśmiech jest jak słońce, które spędza chłód z ludzkiej twarzy”. A więc ŚMIEJMY SIĘ!!!!!!

D Ziębińska

KĄCIK HISTORYCZNY

Kwiecień

22 .04 obchodzony jest MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZIEMI ustanowiony na forum ONZ w 1999r. Święto przypomina o znaczeniu środowiska i zrównoważonego rozwoju, zachęca do zjednoczenia się i podjęcia działań na rzecz naszej planety.

MAJ

1.05 ŚWIĘTO PRACY 20 LAT POLSKA W UNII EUROPEJSKIEJ (od 1.05 2004r)

2.05 DZIEŃ FLAGI RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

3.05 ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

D Ziębińska

Wydarzenia w Kole Nr 11

Dzień dobry,

Nadeszła wiosna piękna i radosna i u nas w kole 11 jest też wesoło i radośnie.

Podtrzymując staropolską tradycję na powitanie pierwszego dnia wiosny poszliśmy jak co roku nad Wisłę. Urządziliśmy mały piknik z piękną kolorową Marzanną. Nasza Marzanna nie popłynęła do Gdańska, ale była z nami, dobrze nam życząc. A myśmy się bawili śpiewając i tańcząc w kręgu przyjaciół.

W marcu mieliśmy miłą uroczystość. Nasz kolega Józio obchodził imieniny i 89-te urodziny.



Był tort złoty, szampan i najlepsze życzenia. W przedświątecznym tygodniu z klubem Złotego Wieku uczestniczyliśmy w spotkaniu Wielkanocnym. Życzeniom przy jajeczku nie było końca. Trzeba stwierdzić, że za szybko płynie nam czas. Ostatnio byliśmy na ciekawej imprezie- koncercie Róży Frąckowiak laureatki 2 miejsca Voice Senior. Spotkanie zorganizowała fundacja " Godnie żyć". Występ i dobór repertuaru był dla wszystkich prawdziwą ucztą. Staramy się by było ciekawie i różnorodnie. W najbliższym czasie wybieramy się do Muzeum Azji i Pacyfiku, gdzie w kawiarence spróbujemy orientalnych przysmaków np. herbaty po Wietnamsku.

Napisała Mirka Zięba

Wycieczka do Warszawskiego ZOO Kolo 3

Zainspirowana filmem pt. „Azył” oraz lekturą książki pióra Antoniny Żabińskiej zatytułowanej „Ludzie i zwierzęta”, zaproponowałam członkom naszego Koła Seniorów Nr 3 wycieczkę do Warszawskiego ZOO.

Wycieczka odbyła się 7 maja 2024r. Uczestniczyło w niej 17 koleżanek. Głównym celem naszej wyprawy do ZOO było zwiedzanie z przewodnikiem zabytkowej, pełniącej rolę muzeum, Willi Państwa Żabińskich. Przewodniczka przedstawiła nam historię warszawskiego ZOO przez pryzmat życia i działalności niezwykłych

ludzi jakimi byli, wieloletni dyrektor i współtwórca ZOO Jan Żabiński oraz jego bohaterska żona Antonina Żabińska. Sama Willa to skromny, piętrowy budynek z historyczną piwnicą, w której ukrywano prześladowanych przez Niemców, podczas II wojny światowej, Żydów. Zgromadzone pamiątki, ekspozycje zdjęć, rysunków, grafik, zabytkowe meble, księgozbiór czy słynny fortepian oddają klimat minionych lat i życia rodzinnego Państwa Żabińskich. Rangę tego miejsca nadaje niezwykła historia związana z humanistyczno-patriotyczną postawą Antoniny i Jana Żabiń-

skich, którzy z narażeniem własnego życia i całej rodziny, ukrywali prześladowanych podczas wojny Żydów, przyczyniając się do uratowania życia 300 osób. Niewątpliwie, miejsce godne poznania i zapamiętania. Następnie udałyśmy się na spacer i zwiedzanie samego ogrodu zoologicznego z jego bogatymi okazami zwierząt. Nie zabrakło także czasu na kawę i ciasteczko. W ramach podsumowania naszej wycieczki należy z du-

mą zaakcentować, że Warszawskie ZOO powstało w 1928 roku, zatem w ubiegłym roku obchodziło 95 rocznicę swojego istnienia.

Zachęcam do poznania niezwykle bogatej i ciekawej historii naszego Warszawskiego ZOO.

Grażyna Traczyk



WARSZTATY - ZDROWE I PYSZNE AWOKADO

24.05.2024 odbyły się w kole nr 8 warsztaty zdrowego odżywiania opracowane przez doświadczoną specjalistkę zdrowego odżywiania Beatę Sobczyńską. Było zaskakująco smacznie, zdrowo i syto nawet dla tych którzy nie przepadali za wszystkimi składnikami koktajli, past do tostów i musu czekoladowego.

Awokado

Warto polubić ten owoc przede wszystkim ze względu na jego niesamowite właściwości dla zdrowia. Aktualnie awokado uznaje się za jeden z najzdrowszych, naturalnie rosnących na naszej planecie. To z uwagi na fakt, że zawiera ono nienasycone kwasy tłuszczowe, które są tak bardzo potrzebne w naszej diecie. Znaczną jego część stanowią fitosterole, dzięki którym awokado może regulować stany zapalne w or-

ganizmie. W awokado można znaleźć wielonienasycone kwasy tłuszczowe, minerały: wapń, żelazo, potas, magnez, fosfor, sód, cynk. Witaminy: C, B6, A, E, K.

Jak działa awokado? Wzbogacenie diety w awokado powoduje:

- ⇒ Obniżenie cholesterolu całkowitego.
- ⇒ Obniżenie cholesterolu frakcji LDL (tzw. Zły cholesterol) oraz trójglicerydów.
- ⇒ Wpływa na gospodarkę cukrową organizmu.
- ⇒ Pomaga w odporności na biochemiczne czynniki stresu oksydacyjnego.
- ⇒ Usprawnia funkcjonowanie mózgu przez lepsze jego utlenienie za sprawą dużej zawartości potasu.



Wycieczka Koła Nr 2 do Radziejowic

25.04.br. byliśmy na wycieczce w Radziejowicach, niewielkiej miejscowości leżącej ok. 50 km na południowy zachód od centrum Warszawy. Radziejowice mogą poszczycić się kilkunastoletnią historią, bo sięgającą XV wieku.

Zwiedzaliśmy klasycystyczny pałac Radziejowskich oraz otaczający go malowniczy zespół pałacowo-parkowy. Pałac powstał jako reprezentacyjna siedziba rodu Radziejowskich, do których dobra radziejowskie należały przez 300 lat. Na przestrzeni wieków pałac w Radziejowicach przyciągał polską elitę polityczną, artystyczną i intelektualną.

Od 1965 r. pałac funkcjonuje jako Dom Pracy Twórczej. Znajduje tu największa w Polsce wystawa dzieł J. Chełmońskiego. Promowana jest tu i popularyzowana twórczość artystyczna z różnych dziedzin kultury. Organizowane są tu koncerty, festiwale muzyczne, wystawy, wieczory autorskie a nawet spektakle teatralne.

Zwiedziliśmy także klasycystyczny kościół Św. Kazimierza powstały w latach 1820-1823. Warto wybrać się do Radziejowic, bo to urokliwe miasteczko, perełka Mazowsza. Taki wyjazd zapewnia poczucie relaksu i odprężenia.



NOC KUPAŁY

W czerwcu przypada najdłuższy dzień i najkrótsza noc w roku, czyli przesilenie letnie.

To czas, który od wieków był powiązany z wieloma tradycjami i obrzędami kultywującymi urodzaj, płodność, zdrowie, szczęście i miłość. Jednym z symboli był kwiat paproci, który podobno zakwita na chwilę o północy przed dniem Św. Jana, czyli w nocy 23 na 24 czerwca.

Dziewczęta plotły wianki z polnych kwiatów i puszczały je na wodę. Rozpalane były ogniska zwane sobótkami.

Najstarszym w świecie dowodem i symbolem letniego przesilenia jest kamienna budowla Stonehenge w Anglii, która służyła do liczenia dni w roku.

Napisała D. Ziębińska z Koła Nr 2

Kącik literacki Krystyny Jasińskiej z Koła Nr 4

Dzień Matki

Dzisiaj dzień Matki, pamiętamy już od rana, każda mama będzie dzisiaj doceniana.

Za jej trud i wychowanie,

których oczy od urodzenia zwrócone były na nie.

Każda mama to ostoja.

Myśli nasze są wciąż o niej a serca przy niej.

Stale o nich pamiętamy bo kochamy nasze mamy.

Słowo MAMA to najpiękniejsze słowo na świecie, innego tak pięknego słowa nie znajdziecie.

Nie zdawałam sobie sprawy jak moja mama odeszła, jaką pustkę po sobie zostawiła, kiedy ją potrzebowałam była szybka Jak strzała.

Lekiem była na wszystkie zło.

Kiedy problem pojawił się w moim życiu, pomyślałam

zaraz do niej zadzwonię, po chwili uzmysłowiłam sobie, że jej nie ma, że odeszła.

Lecz wszystkie mamy, których już nie mamy

na cmentarzu dziś odwiedzamy.

Kwiaty na grobie położymy i w ciszy się pomodlimy.

Żyjmy jak dwa ptaszki.

Dzień mój zaczyna się od wyjścia na balkon.

Patrę jaka jest w tym dniu pogoda,

czy słońko już wstało,

a może zaraz będzie padało.

Tak sobie medytuję,

i z ciekawością świat obserwuję,

Morela taka duża urosła, jej gałęzie dotykają drugiego piętra,

gdzie z mojego balkonu jest dostępna.

Świerk również urósł tak wysoko.

Ostatnio zauważyłam,

że rodzina sroczek gniazdo zbudowała.

Przyglądałam się temu w zachwycie

obserwując z daleka ptasie życie.

Madre sroczki, kiedy gniazdko zbudowały,

to co Jakiś czas z niego wylatują i z pożywieniem przylatują.

Jak jedno odleci to drugie pilnuje swoje dzieci.

Słyszę jak się pięknie nawołują.

Śpiew ich jest taki doniosły, piękny i radosny.

Świat ptaków jest bardzo ciekawy.

Ludzie mogliby się od nich uczyć, czym jest rodzina, co niektórzy z ludzi o tym zapomina.

Wczasy w Krynicy

**Gdy do Krynicy przyjeżdżamy
piękny krajobraz tutaj witamy,
właśnie w Krynicy w ośrodku w „Jantarze”
czy dobrze odpoczniesz to się okaże.**

Nad morzem jest dobre powietrze
niczym liście szumiące na wietrze,
tu w Krynicy dobre dania serwują
wszystkich gości z całego kraju przyjmują.

**Duże pokoje niczym altany
pomieszczą gości tutaj zebranych,
dobrze gotują smacznie i zdrowo
bo ośrodek „Jantar” ma dobrą szefową.**

W to piękne miejsce nad morzem
każdy przyjechać może,
stoją tu domki jeden obok drugiego,
aż zachęcają by wejść do jednego.

**Przy domku stolik taki malutki,
a przy nim krzesła dla naszej „Czwórki”,
siedzimy przy nim wokoło
i jest nam wtedy bardzo wesoło.**

Tutaj czujesz się jak w raju
ptaszki pięknie Ci śpiewają,
spędzamy czas wesoło

bo bardzo żyte jest nasze Koło.

**Tu w Krynicy plaża czysta
no i piasek oczywista,
bowiem właśnie ludzie mili
do Krynicy tu przybyli.**

Krynica to miasto nadbałtyckie
i powietrze takie czyste,
dziki tutaj przemieszczają,
bo w Krynicy dobrze mają.

**Las nam szumi wieczorami,
pachnie świerkowymi gałązkami,
więc co roku przyjeżdżamy,
bo tu zawsze jest jak u mamy.**

