



NASZ GŁOS

Nr 4(30)

Rok VII

Bezpłatna

Wrzesień 2008r

Strofy od serca



Kochamy Jesień

Lato odeszło
niepostrzeżenie i los nam
zmiany niesie
a Ludziom Trzeciego
Wiek
wypada pokochać jesień

Kochamy jesień, chociaż
chłodem wieje i posrebrza
nam włosy, kochamy je-
sień za babie lato, za li-
ście złote, za wrzasy.

Nie żal nam lata, słowik-
ków, nie żal plaż gorących
wonných truskawek,
zapachu łąki ani ogrodów
kwitnących.

Nie żałujemy odlotu pta-
ków, poziomek z cieni-
stego boru, wycieczek, rej-
sów, obrzędu Kupały
- nie mamy wyboru

Kochamy jesień, ponieważ
budzi sentymentalne
uczucia w człowieku, jest
taka bliska
i wspiera otuchą nas
- Ludzi Złotego Wiek

Walentyna H. koło nr 3

Emeryci i renciści oczekują na wyższe świadczenia

Ciągle jesteśmy bombardowani informacjami, że sytuacja ekonomiczna kraju jest pomyślna. Eksport rośnie, kraj rozwija się, wskaźniki dochodów są wyższe od średniej europejskiej. W takiej korzystnej sytuacji również nasza społeczność ma prawo uczestniczyć w ogólnym dobrobycie. Podwyżki rent i emerytur z 2008 r, w żaden sposób nie poprawiły sytuacji materialnej naszych członków. Już z pobieżnej analizy wynika, że wielu z nas ma świadczenia poniżej 1000 zł miesięcznie. Nie można więc stwierdzić, że są to dochody wystarczające na godne życie. Przy ciągłym wzroście kosztów utrzymania zbyt często możemy mówić o rosnącej biedzie. Lawinowo podnoszą się ceny żywności, energii elektrycznej, czynszu i lekarstw. Są to koszty, których nie można ich odłożyć czy zaniechać. Szczególnie dotkliwie odczuwamy wzrost cen leków. Wielu z nas choruje na przewlekłe choroby i rozumiałe, że nie może przerwać leczenia. **Pamiętajmy przy tym.**

Duża część dzisiejszych emerytów budując warunki życia dla obecnego pokolenia nie miało możliwości zdobycia bardziej atrakcyjnego, dobrze płatnego zawodu. Potrzeby społeczne były inne, inne realia, inne płace. Stąd niskie zarobki, a w konsekwencji niskie emerytury.

Jako Związek reprezentujemy interesy najsłabszej części społeczeństwa. Nie możemy akceptować biedy, nie możemy dopuścić do nędzy naszych członków. Wszelkie kosmetyczne działania i doraźne podwyżki sprawy nie rozwiążą. Potrzebne są głębokie zmiany systemowe. Będziemy o tym pamiętali przy najbliższych wyborach. **red**

Zadania przed nami

wypis

z założeń programowych 2005-2013

1. Pomoc socjalna dla środowiska emerytów, rencistów, inwalidów.
2. Współpraca z Urzędami, władzami terenowymi, organizacjami, samorządami, spółdzielniami.
3. DOM SENIORA jako placówka całodziennego pobytu
4. Organizacja turnusów rehabilitacyjno-wczasowych
5. Akcja ODDAM-POTRZE-BUJĘ oraz **rozdziálu darów żywnościowych**
6. DZIEŃ SENIORA listopad
7. Wycieczki krajoznawcze
8. Spotkania kulturalne
9. Zwiększenie oddziaływania medialnego.
10. Szkolenia członków
11. Udział w zajęciach UTW

UNIwersytet
trzeciego wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku jest bogatą ofertą programową dla emerytów i rencistów. **Aktywizuje** postawę intelektualną, psychiczną i fizyczną oraz promuje **zdrowy styl życia**. Warsztaty, seminaria i wykłady pozwalają zdobyć lub pogłębić osobistą wiedzę. Pomagają również w nawiązaniu nowych przyjaźni i rozwinięciu kontaktów towarzyskich.

Zajęcia poświęcone między innymi psychologii, historii sztuki, wiedzy o muzyce, wiedzy o literaturze, medycynie, historii filozofii będą się odbywały **w środy o godz. 12**. Oprócz wykładów słuchacze będą mogli uczestniczyć **w poniedziałkowych, o godz. 11, seminariach**: poetyckim, profilaktyki zdrowia, filozoficznym, historii sztuki oraz z wiedzy o Japonii. W co drugą sobotę miejscem seminariów będzie **Muzeum Narodowe**.

Integralną częścią działalności Uniwersytetu będą zajęcia rozwijające zdolności słuchaczy i **umożliwiające im samorealizację w różnych dziedzinach**. Mają one charakter fakultatywny, czyli ich realizacja będzie zależeć od zainteresowań słuchaczy.

INFORMACJE

Dom Kultury Świt
ul. Wysockiego 11
tel. 811 01 05

*„Dobra rada dla tych, którzy się starzeją
– niech zacisną zęby i z życia się śmieją”*

TERAZ JESTEM SILNIEJSZA

Było to w maju 5 lat temu. Mój mąż, po 40-tu latach wspólnego życia nagle zmarł. Na zewnątrz ładna wiosna, słońce, a ja wpadałam w czarną rozpacz. Mój świat się zawalił, nie miałam dla kogo żyć, zostałam sama w pustym domu, w pustym łóżku. Szalałam z rozpacz i ogromnego smutku. Każdy dzień był podobny do dnia. Moje dorosłe dzieci martwiły się o mnie, a ja z każdym dniem gasłam. W wyniku silnej depresji i głębokiej rozpacz zapadłam na nieuleczalną chorobę, z którą próbuję walczyć do dzisiaj.

W tej strasznej dla mnie sytuacji przez przypadek spotkałam znajomego i w czasie naszej rozmowy okazało się, że prowadził on „Koło Emerytów i Rencistów”. Gorąco mnie namawiał abym wstąpiła do tego Koła. Ja jednak nie byłam przekonana, czy tego potrzebuję? Czy tam się odnajdę? Odważyłam się jednak i coraz częściej chodziłam na spotkania do Koła przy kawie i ciasteczku. Na miejscu okazało się, że jest tam parę osób takich jak ja; większość jest w podobnym wieku, wszyscy mają podobne schorzenia, podobne problemy.

Prowadziliśmy ciekawe rozmowy i po trosze zapomniałam o swojej samotności. Później zaczęłam brać udział w spotkaniach tanecznych, co uwielbiam. Wszyscy byli szczęśliwi, uśmiechali się do siebie, byli dla siebie życzliwi i nie pozwalali na smutek. Kolejnym etapem w moim zaangażowaniu w Kole była pomoc w organizowaniu zajęć gimnastycznych i basenowych. Zaproponowano mi udział w organizacji tych zajęć a ja oczywiście ucieszyłam się bardzo, że mogę zrobić coś dobrego przede wszystkim dla innych ale również i dla siebie. Przedsięwzięcie zostało zakończone sukcesem. Nasze koleżanki i koledzy byli bardzo zadowoleni z tych zajęć, zaczęli systematycznie uczęszczać na zajęcia gimnastyczne w basenie i na sali. Zajęcia do dziś cieszą się ogromnym zainteresowaniem, co bardzo mnie cieszy, bo to oznacza, że moje zaangażowanie było potrzebne.

Biorę również udział w turnusach rehabilitacyjnych i wyjazdach wycieczkowych, które są organizowane przez Zarząd Rejonowy. Wyjazdy pozwalają mi podreperować swoje zdrowie, dzięki różnego rodzaju zabiegom.

Dzięki tym wszystkim zajęciom powoli zapomniałam o samotności. Zaangażowanie i członkostwo w Kole sprawia mi dużo radości a przede wszystkim czuje się potrzebna. **Gdyby ktoś dzisiaj zapytał mnie jak się czuję, powiedziałabym mu – dziękuję, bardzo dobrze.**

Eryka Jasińska

TO JUŻ 100 LAT !!! - Podwójny Jubileusz w „Jedynce”

5 września 2008r o godz. 12 w Klubie PODGRODZIE przy ul. Krasnobrodzkiej 11. **Jubileusz 100 lat** życia obchodzili: pani **Michalina Bielicka** oraz pan **Mieczysław Morliński**. Z tej okazji bardzo miłą i wzruszającą uroczystość przygotowało koło nr 1 oraz Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów . Z dużą pomocą w jej organizacji

pospieszyły władze dzielnicowe, samorządowe, spółdzielcze , osoby prywatne

Szczęść Boże Naszym Jubilatom!!!

2 razy STO LAT W JEDYNCE



Taka impreza po raz pierwszy miała miejsce w Dzielnicy Targówek. Podwójny Jubileusz 100 lat życia obchodzili pani Michalina Bielicka oraz pan Mieczysław Morliński. To wydarzenie zmobilizowało nie tylko środowisko emeryckie ale również władze Dzielnicy, spółdzielcze oraz związkowe. Na zdjęciu Przewodnicząca Koła nr 1, pani Pstrokońska dokonuje otwarcia. Poniżej wręczenie pamiątkowych upominków od władz Dzielnicy.



Pan prezes Sikora składa gratulacje od środowiska emerytów a członkowie Prezydium Zarządu Rejonowego wręczają Jubilatom okolicznościowe upominki. Lista dalszych osób z darami była długa.



Występ zespołu TONIKA stworzył przemiłą atmosferę. Z nim śpiewaliśmy Jubilatów DWIEŚCIE LAT i wiele innych wzruszających piosenek. „ Szary wróbelek i maleńka ptaszyna” zabrzmiały szczególnie ciepło. A czy widać wspaniały tort od sponsorów od Rady Nadzorczej i SM BRÓDNO



PS. Przy okazji ujawnił się też nieformalny duet prasowy - a jeśli nie duet - to znaczy tylko, że moja sąsiadka ślicznie śpiewała. RED.

Poranki muzyczne w kole nr 2



Począwszy od 11 września r, w drugie czwartki miesiąca, ul. Chodecka 8, o godz. 12 zapraszamy do wspólnego słuchania nagrań muzycznych. Tematem pierwszego PORANKA jest

ŚWIAT
OPERY, OPERETKI I DAWNEGO FILMU



Uśmiechnij się:

W parku, zdyszany emeryt zaprasza przechodzącą obok piękną dziewczynę aby usiadła z nim na ławce.

- Nie mam już sił szukać żony — tłumaczy — ale jak pani usiądzie, to żona natychmiast się znajdzie.

Z JOWISZEM NA GRZYBY

Klub JOWISZ z Klubem Seniora zaprasza na grzybobranie 13 09 do Czerwonki/Różana 25 zł/osoba

Zbiórka godz. 5 00 pod klubem

Przypominamy o ulgowych cenach biletów na seanse kinowe dla seniorów o godz 13 45 w kinie ŚWIT

* 30 09 wycieczka do Nidzicy

* 1 10 zabawa dla seniorów
informacje w lokalu Zarządu



Co w prawie piszczy?

Z dniem 1 lipca 2008 r. zaczyna obowiązywać nowe rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 lutego 2008 r. w sprawie rodzajów zadań z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych zlecanych fundacjom oraz organizacjom pozarządowym

16 lipca 2008 wszedł w życie pakiet tzw. rozporządzeń refundacyjnych Ministra Zdrowia. Co zawiera pakiet rozporządzeń refundacyjnych Ministra Zdrowia? Szczegóły na str.

WWW. <http://e-prawnik.pl/>

FOTO KRONIKA - z życia seniora



Jak co roku, w specjalnie wybudowanym ogromnym namiocie na Dziedzińcu Zamku Królewskiego w Warszawie odbył się cykl pokazów realizacji słynnych oper, baletów, filmów muzycznych jak również prezentacji audiowizualnych. „Ogrody Mu-

zyczne”, nazwane przez prasę „letnim salonem muzycznym Warszawy” przyciągnęły tysiące widzów. Wśród nich oczywiście nie zabrakło naszych związkowców. Często początkiem spektaklu były spotkania ze znanymi osobami.. Na zdjęciu rozmowa z Ireną Santor. Potem miłosne pieśni śpiewała Sophie Fournier. Cudo!!!



Przed nami 2 uroczystości. Koło nr 1 organizuje jubileusz dla dwójga 100 latków, a koło nr 3 dla 80 latków. Na zdjęciu v-prezes K. Owczarek, E. Pstrokońska i M. Ostaszewska podczas przygotowań. 17 07 2008



19 07 08 Był Bartabas, była „Carmen”, „Piękna Helena”, „Manon”

A dzisiaj idziemy posłuchać i obejrzeć „Słowika” Igo-
ra Strawieńskiego. Żeby tylko nie było burzy. - Nie było.



Choć to lato to nie możemy zapominać o sprawach zdrowotnych. Na zdjęciu przygotowanie do ćwiczeń rehabilitacyjnych w Szpitalu Bródnowskim



Co jak co, ale produkty żywnościowe muszą dotrzeć do naszych członków mimo przerwy wakacyjnej. Za ten trud dziękujemy koleżankom z Komisji socjalno-bytowej. Na zdjęciu: wydawanie produktów z magazynu przy Kondratowicza. W środku nasze Halinki: Oleksiak i Pawlak.

**Biuletyn Zarządu Rejonowego
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Warszawa Targówek ul. Turmoncka 10**

Taka jest codzienność emerytów i rencistów



Nie trzeba nikomu tłumaczyć, że te pięknie utrzymane przydomowe ogródki to dzieło „naszych emerytów”.



Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów za podstawowy cel stawia sobie pomoc w rozwiązywaniu problemów ludzi starszych zarówno w zakresie prawnym, zdrowotnym jak i społecznym. Dużym zainteresowaniem cieszy się **akcja rozdania produktów**

żywnościowych uzyskanych przez związek z Banku Żywności. Osoby chętne do korzystania z tej formy pomocy prosimy o kontakt z Zarządem Koła. Obowiązuje limit dochodów. Zarząd Rejonowy organizuje również turnusy rehabilitacyjno-wczasowe.

