



NASZ GŁOS

pzeri.targowek@o2.pl Nr 117 (23)

Listopad—Grudzień

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek

Koleżanki i Koledzy członkowie PZERI!

W tym numerze:

Wstępniak	1
Wycieczka do Kazi- mierza Dolnego i Nałęczowa	2
Prezentacja ścieżki Geo-Mieszakaniowy w Kole Nr 15	3
Rękodzielnictwo w Kole Nr 15	4
Paczki żywnościowe w Kole Nr 15	5
Kącik literacki Kry- styny Jasińskiej z Koła Nr 4	6

Zbliża się koniec kolejnego szczególnego dla nas roku, bo roku kampanii sprawozdawczo-wyborczej w naszym Oddziale, zakończonej V Zjazdem Delegatów. Raz jeszcze dziękujemy za tę sprawnie przeprowadzoną kampanię i działalność w kołach po wyborach. Po szczególnie trudnych dla nas z powodu pandemii latach 2020-2022 staramy się zwiększać liczbę członków w naszych kołach i przywracać formy naszej działalności. Powinniśmy także pozyskiwać nowych członków wykorzystując możliwość zawartą w **§ 9 pkt 4. STATUTU PZERI, który stanowi, że „Członkiem wspierającym może być każda pełnoletnia osoba fizyczna lub osoba prawna”**. Jak co roku dziękujemy tym podmiotom i osobom z którymi współpracujemy i którzy nas wspierają za kolejny rok dobrej współpracy. Dziękujemy za wspieranie naszej działalności władzom samorządowym Dzielnicy Targówek, władzom miasta Marki. Tradycyjnie dziękujemy także RSM Praga i SM Bródno. Słowa podziękowań i najlepszych życzeń kierujemy do wszystkich formalnych i nieformalnych partnerów w naszej senioralnej działalności. Szczególne podziękowania składamy Pani Dyrektor Lidii Krawczyk wraz z pracownikami DK Świt, za kolejny rok w którym zorganizowaliśmy wspólnie kilka wydarzeń dla seniorów.

Ja osobiście za kolejny już rok wspólnej działalności dziękuję: Przewodniczącym kół, Członkom Prezydium OR, Komisji Rewizyjnej. Dziękuję Wszystkim którzy wnieśli wkład do naszej działalności w 2023 roku. Dziękujemy Pani Przewodniczącej Zarządu Głównego PZERI Elżbiecie Ostrowskiej oraz Zarządowi Okręgowemu z Panem Prezesem Januszem Czyżem za wspieranie i życzliwość z jaką spotykamy się we władzach naszego Związku. W związku ze zbliżającym się końcem 2023 roku przypominamy o obowiązku wpłacenia składek członkowskich, bez których koła i struktury PZERI nie mogą istnieć. Cieszymy się, że w tym roku odbędą się tzw. spotkania „Wigilijne”. W najbliższych tygodniach podsumujemy działalność w 2023 roku. Przygotowaliśmy i złożyliśmy do Oddziału Okręgowego „Preliminarz na 2023 rok”. **Na nadchodzące Święta Bożego Narodzenia i Nowy 2024 rok w imieniu Zarządu Oddziału Rejonowego i własnym Życzę Wszystkim seniorom i Wszystkim wspierającym seniorów zdrowia, pogody ducha i spełniania się marzeń osobistych, ale także pokoju na świecie !**



Przewodniczący Zarządu Oddziału Rejonowego Witold Harasim

Wycieczka do Kazimierza Dolnego i Nałęczowa

W dniu 7 października 2023r seniorzy z Koła nr 15 oraz kilka osób z Koła nr 8 wybrało się na wycieczkę do Kazimierza Dolnego i Nałęczowa. W pierwszej kolejności zwiedzaliśmy Kazimierz. Samo miasteczko jest uroczne, i choć przeżyło wiele pożóg oraz kataklizmów wojennych to zachowało swój charakter i malowniczość. Przemierzając się turystycznymi meleksami obejrzelśmy niektóre, częściowo jeszcze zachowane zabytki a także te, które zostały całkowicie zrekonstruowane. Ponieważ pogoda nam sprzyjała z chęcią odbyliśmy spacer Wąwozem Korzeniowym podziwiając cuda natury. Natomiast sam Rynek miasteczka to atrakcyjne miejsce gdzie mieści się - ku ucieście turystów - mnóstwo sklepików i kramików oferujących oryginalne, regionalne wyroby miejscowych rzemieślników i artystów. Oczywiście nasi seniorzy zaopatrzyli się tam w piękne pamiątkowe gadzety a wśród nich w świeżo upieczone, drożdżowe bułki w kształcie kogutów. Te wypieki wyglądem nawiązują do legendy krążącej wśród mieszkańców Kazimierza i okolic według której mądry kogut przepędził diabła z nękającego miejscową ludność. Szczególnym miejscem na kazimierskim Rynku jest też zabytkowa studnia usytuowana w jego centrum. Po zwiedzeniu Kazimierza Dolnego pojechaliśmy do Nałęczowa po drodze wstępując do Karczmy Nałęczowskiej na obiad. Restauracja wzbudziła nasz zachwyty bowiem za-

serwowane dania były bardzo smakowite a porcje zdumiewająco duże. Karczma przeszła jakiś czas temu rewolucję kuchenną przeprowadzoną przez Magdę Gessler i jak mieliśmy okazję sami się przekonać - nadal "trzyma poziom"! Z pewną ociężałością, po tak wyśmienitym posiłku, udaliśmy się spacerkiem do Parku Zdrojowego w Nałęczowie. Park przepiękny choć częściowo w remoncie. Obok Pijalni wód zdrojowych mieści się Pijalnia czekolady. Niestety nikt z naszych wycieczkowiczów nie zdecydował się na spróbowanie tamtejszych specjałów z powodu odczuwanej jeszcze sytości poobiedniej. Miłym momentem było przysiadanie na ławeczce z postacią Bolesława Prusa czyli pomniku wykutym z brązu i zrobienie sobie fotki. Ten znakomity pisarz był wielbicielem Nałęczowa. Przyjeżdżał tam na leczenie agorafobii wodami zdrojowymi aż 29 - krotnie. Bardzo zadowoleni, nasyceni ale też już trochę zmęczeni powróciliśmy późnym wieczorem do Warszawy. Podziękowania za zorganizowanie i czuwanie nad przebiegiem tej bardzo udanej wycieczki należą się naszej Przewodniczącej Koła Hani Sobótce oraz naszemu koledze, Adamowi Jaworowskiemu, który pełnił rolę przewodnika i ze swadą przekazywał wycieczkowiczom wiedzę o zwiedzanych miejscach. Sekretarz Koła nr 15 - Bożena Grzybowska.



Prezentacja ścieżki Geo-Mieszakaniowy w Kole Nr 15

W dniu 17 października 2023 r. członkowie Koła nr 15 mieli bardzo miłą okazję gościć na swoim cowtorkowym spotkaniu Panią Aleksandrę Stelmach-Ossowską, wieloletnią członkinię Towarzystwa Przyjaciół Warszawy z Oddziału na Targówku. W swojej prelekcji Pani Stelmach-Ossowska przedstawiła nam w formie medialnej materiały jakie zebrała od mieszkańców Targówka. Dotyczą one miejsc istniejących w naszej dzielnicy, które mają swoją, jakże ciekawą, historię ale już, niestety przemijającą. By zachować dawnych wspomnień czar, na kanwie tych opowieści, powstały między innymi geocachingowe ścieżki zachęcające mieszkańców Targówka do podążania za ukrytymi historycznymi "skarbami". Jedną z form mogą być spacery tujejszych seniorów ze swoimi wnukami w towa-

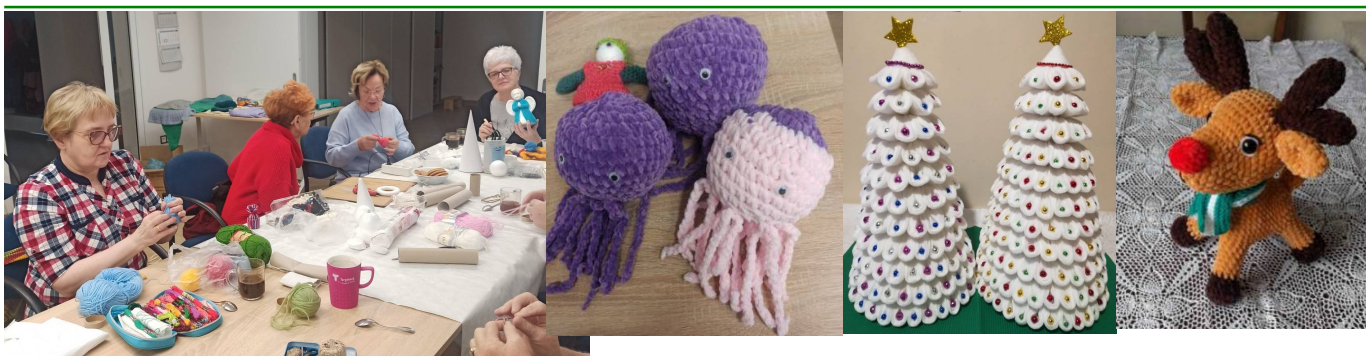
rzystwie osób, (wolontariuszy) posiadających znaczną wiedzę historyczną o danym terenie i wspólne odkrywanie "skarbów" czyli niezwykle ciekawych miejsc lub obiektów. Odnalezienie ich ułatwią specjalnie przygotowane - i również ukryte - skrzyneczki zawierające znaki oraz wskazówki naprowadzające na właściwą drogę do odkrycia "skarbu". Można się także wspomóc informacjami na stronach: geocaching.pl; geocachingwarszawa.org. Prelekcja Pani Aleksandry Stelmach-Ossowskiej spotkała się z bardzo ciepłym przyjęciem i dużym zainteresowaniem naszych seniorów. Przypomniała nie jednej osobie spośród nas historię ich dzieciństwa i młodości. Było to sentymentalne i z całą pewnością wzruszające spotkanie z przeszłością. Sekretarz Koła - Bożena Grzybowska.



Rękodzielnictwo w Kole Nr 15

Po dwóch latach przerwy z powodu pandemii i remontu "Naszego Klubu" z nie małym zadowoleniem odnotowujemy fakt, że w naszym Kole powróciliśmy do czwartkowych spotkań, w trakcie których ponownie odbywają się zajęcia z zakresu rękodzielnictwa. To bardzo przydatne prace i jednocześnie dające koleżankom uczestniczącym w nich dużą radość oraz satysfakcję. Niektóre panie wykazują się wręcz mistrzostwem w haftowaniu, dzierganiu szydełkiem czy też wykonywaniu małych arcydzieł na drutach. Wyjątkowo utalentowaną w sztuce hafciarskiej jest nasza Przewodnicząca Koła Hania Sobótko. Jej prace to najwyższy kunszt hafciarstwa, ale zachwyca nas również pracami dzierganymi szydełkiem i drutami. Trzeba przy tym dodać, że Hania tak fachowo wyszkoliła w tej dziedzinie Hanię Kołek, że Ta dogania już mistrzynię. Obie nasze nieprzeciętnie zdolne hafciarki wyczarowują przepiękne obrazy budzące powszechny zachwyt. Równie wspaniałe umiejętności tyle, że w sztuce dziergania szydełkiem i wykonywania prac na drutach, prezentuje Marysia Zwolińska, podobnie jak Irenka Macierzyńska. Zarówno Marysia i Irenka wypracowują z wełny i włóczki niezwykle urody obrusy, serwetki, firanki, bluzki, swetry,

kamizelki, szale, torby, czapki, chusty, że nie wspomnę już chociażby o stosach skarpetek czy rękawiczek. Wszystkie te małe cudenka, własnoręcznie wykonane przez nasze seniorki kwalifikują się na wystawę - i z pewnością - o szerszym zasięgu niż tylko lokalnie. Ale w czwartkowych zajęciach uczestniczą także panie, które nie są tak biegłe w hafcie czy dzierganiu, natomiast bardzo chętnie próbują uczyć się rękodzieła praktykując u tych zdecydowanie bardziej zaawansowanych w sztuce. Są też takie, które preferują raczej wykonywanie różnego rodzaju ozdób i gadżetów związanych z okolicznościami i wydarzeniami wynikającymi z bieżących dat kalendarzowych jak np.: z okresami świątecznymi. Wtedy szykują różności do przybrania stołu wielkanocnego, wigilijnego czy chociażby choinki. Nasze seniorki mają też bardzo interesujące, nowe pomysły na wykonanie kreacji i ozdabianie kapeluszy, w których mogłyby zaprezentować się na corocznej imprezie organizowanej w czerwcu każdego roku przez Zarząd Rejonowy PZERiI w "Noc Świętojańska" - "Noc Kupały" - "Wianki" - "Sobótkę". Jakby to święto nie zwał - przecież i tak wiadomo o jaką imprezę chodzi. Sekretarz Koła - Bożena Grzybowska.

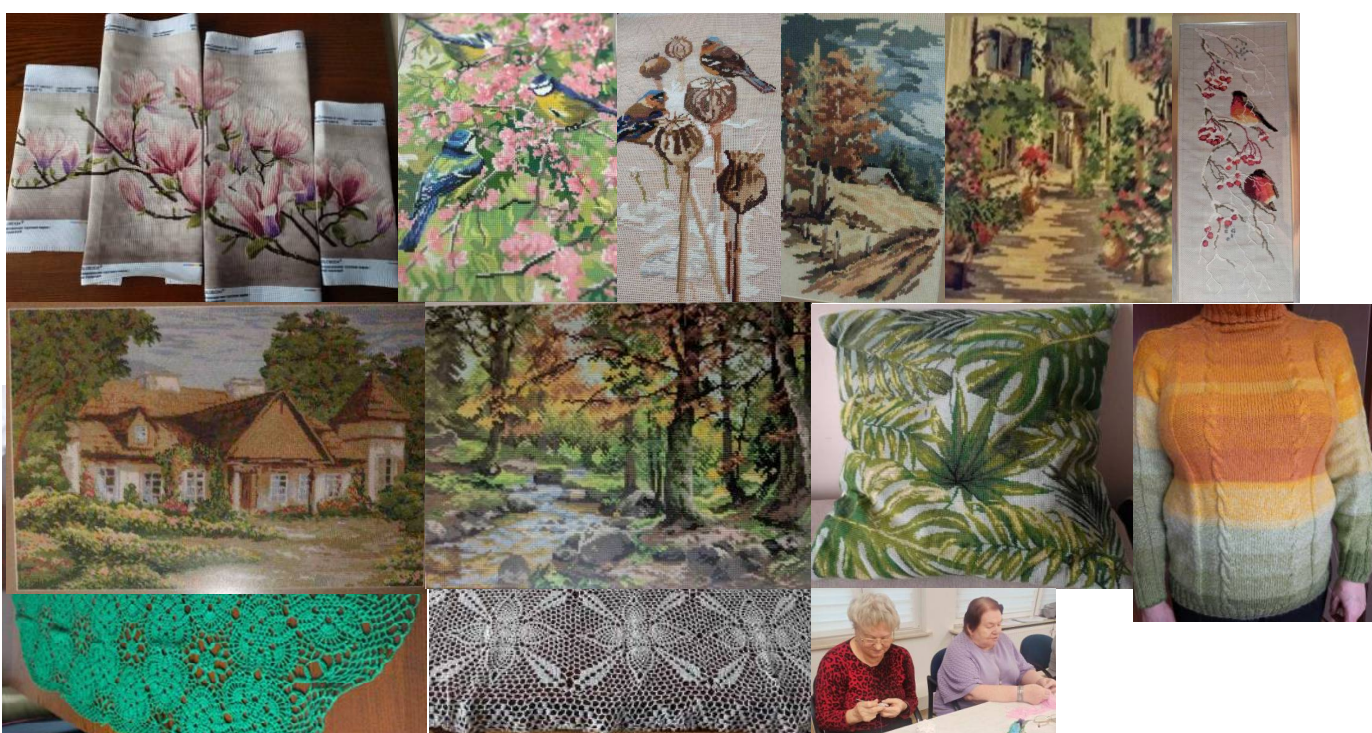


Paczki żywnościowe w Kole Nr 15

Radujmy się, radujmy bowiem nastał już czas przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia. Na ulicach Warszawy, a także sklepach, od różnorodności wszelkich ozdób i artykułów dekoracyjnych oraz wielości produktów związanych ze świątecznym ucztowaniem można dostać ostrego zawrotu głowy! Ale nie wszyscy seniorzy mogą tak hucznie świętować i o tych właśnie osobach, posiadających bardzo skromne emerytury bądź renty, pomyślał Zarząd naszego Rejonowego Oddziału PZEmi Warszawa Targówek. By wspomóc seniorów będących w najtrudniejszej sytuacji życiowej, a szczególnie finansowej, Zarząd Związku przekazał dla 17 członków naszego Koła paczki świąteczne. Paczki te zawierają wiktuały żywnościowe. A przygotowała je "Biedronka". To bardzo szlachetny gest i poważne wsparcie budżetów domowych albowiem znacząco wpłynie to na ograniczenie wydatków osób na co dzień borykających się z poważnymi problemami finansowymi. Seniorzy obdarowani paczkami przyjęli je z radością i wdzięcznością przekazując równocześnie na ręce Przewodniczącej Koła, Hani Sobótki, serdeczne podziękowania!!! Sekretarz - Bożena Grzybowska.



Co dalej z poprzedniej strony:



Kącik literacki Krystyny Jasińskiej z Koła Nr 4

„Wycieczka do Sochaczewa”

Gdy jest ciepło i są zielone drzewa, czas na wycieczkę do Sochaczewa. My z danego nam czasu skorzystaliśmy i na wycieczkę wyruszyliśmy. Dzień był piękny, słoneczny od samego rana, więc każda buzia była roześmiana. Cieszymy się widokami z za autokaru oknami. Celem Wycieczki było zwiedzanie kolei wąskotorowej, jak również Muzeum które działa od 3 grudnia 1984 r. Obecnie można zwiedzać 140 pojazdów, w tym 49 lokomotyw. Największą atrakcją był przejazd pociągiem „Retro” to znaczy „Ciuchetką”, która zawiozła nas z Sochaczewa do Wilcza Tułowskiego, przy Puszczy Kampinoskiej. „Ciuchetka” jechała 25 km/h, co wcale nam nie przeszkadzało, bo przy takiej prędkości, krajobraz się zwiedzało. W Wilczu Tułowskim wraz z przewodnikiem spacerowaliśmy po Narodowym Parku Kampinoskim. Wszystkie oczy były wlepione w przewodnika stronę. Po czym całą grupą udaliśmy się na piknik z ogniskiem w osadzie nad rzeką Łasicą w Tułowicach. Ognisko było rozpalone, dymiło w każdą stronę. Każdy kiełbaskę smażył i czekał aż mu się usmaży. Jedliśmy ją z apetytem, smarując musztardą i ketchupem. Każdy był najedzony i z wycieczki zadowolony.

„Mój dzień Seniora”

Kiedy rano wstanę, kiedy już się wyśpię, słońeczko zagląda do mnie uroczyście, daje mi to energię dużą, by dzień przeżyć z werwą dużą.
Już się nie muszę śpieszyć by z wszystkim nadażyć,
bo czasu mam wiele, czuję się jak byłyby to zawsze niedziele.

Gdy byłam młoda czas szybko uciekał niczym w kranie woda, w pracy czas wolno upływał, ciągnęła się każda godzina, czekałam końca jak to młoda dziewczyna.
Po pracy tyle obowiązków miałam, że nie wiem w jaki sposób się wywiązywałam,
a teraz, gdy czasu mam wiele wypełniam go godnie i żyję sobie odtąd swobodnie.

Należę do klubu emerytów, spotykam się z koleżankami i wymieniamy się wrażeniami,
wyjeżdżam na wycieczki, bo bardzo je lubię, dostarczają mi one wiadomości małe i duże.
Wyjeżdżam na wczasy rehabilitacyjne, które dają mi zdrowie i w taki sposób nie daję się chorobie,
dużo spaceruję, bo pieska mam małego, co daje mi dużo radości do życia mojego.

Cieszę się z działki, na której mogę odpoczywać i od rana do wieczora na niej przebywać.
A kiedy przyjdzie październik wtedy spędzam czas głównie przed telewizorem i cieszę się z tego że jestem seniorem.

„Zaczęła się jesień”

Gdy dziś rano ze swoim pieskiem spacerowałam,
Kasztany nzbierałam,
chwilkę im się przyglądałam.
Pomyślałam sobie co ja teraz z nimi zrobię.
Kiedy byłam mała, zapałki do nich wkładałam
i ludziki budowałam. Można robić z nich
Ludziki, nawet też samochodziki.

Babcia moja kiedy żyła, pod poduszkę
Je włożyła i schorzenia reumatyczne
tym leczyła.
Myślę sobie, skoro to ma pomóc, też tak zrobię.
Wiem też że kasztany takie znaczenie mają,
że też mole odstraszaają
Dowiedziałam się też od sąsiadki,
że gdy kasztany przy telewizorze położę,
to też przy jonizacji pomoże.

„Jesień”

Powoli lato zbliża się ku końcowi
 Lato żegnamy, które bardzo kochamy
 Słońko nisko już, Jesień! jesień! jest tuż tuż
 Gdy chodzimy ulicami, widać spadające liście pod drzewami
 Są różnokolorowe, zielone lub brązowe
 Przy chodnikach jarzębina swe gałązki ugina, czerwona jarzębina
 Owoce jesieni to kasztany, widzimy je w parkach pod drzewami
 Na straganach jabłka, gruszki, winogrona, papryka żółta, zielona i czerwona
 Dynia Królowa jesieni żółtym kolorem się mieni
 Dynia pomarańczowa, kabaczek przy niej niech się schowa
 Kiedy jesień już, szybko zmrok zapada
 Pochmurno i ponuro, cieplej trzeba się ubierać
 Kaptury na głowę i płaszcze przeciwdeszczowe
 Nie zabraknie parasoli u pani Wandy i u pani Joli
 Za oknami nieciekawie!
 Najlepiej siedzieć w domu przy kawie
 Jesień to taka pora,
 Która przyciąga ludzi do telewizora
 Niech ta jesień będzie pełna wrażeń,
 A czy będzie to się okaże



„Czas na Grzyby”

Już wakacje się skończyły.
 Dzieci do szkół powróciły.
 Jesień zbliża się wielkimi krokami
 Widać ją już za oknami.
 Jesień już nas przywitała
 Na wycieczki na grzyby zachęcała.
 Już wycieczki są organizowane
 Przez grzybiarzy oczekiwane.
 W nasze piękne polskie lasy
 Iglaste i liściaste, gdzie grzybiarzy
 Można spotkać z za miasta.
 Lasy nasze bogate są w różne

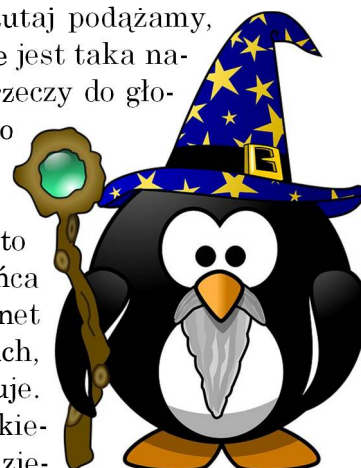
Rodzaje grzybów oraz w kurki,
 Które usmażysz z jajecznicą dla córki.
 Na grzybach trzeba się znać,
 By szatana nie zebrać.
 Chodzimy po lesie, rozglądamy się tu i tam
 I już pełen koszyk grzybów mam.
 Borowiki, maślaki, podgrzybki i koźlaki odróżnią
 Również dzieciaki. Na rydze najlepiej
 Jechać w „Bieszczady”, tam rydze mają swoje okolice.
 Grzyby które zbieram, będą dobre do smażenia
 I do potraw zaprawienia.
 Zupę na nich nagotuję i pierogi przygotuję.
 Tyle myśli chodzi mi po głowie
 By na grzyby znów wyruszyć,
 By móc jeszcze grzyby ususzyć.

„Dzień Wszystkich Świętych”

Dzień „Wszystkich Świętych” to dzień w którym rodziny się spotykają. Groby odwiedzają i kwiaty kładą, znicze zapalają. Groby pięknie są ubrane od zniczy i wiązanek. Zapalają znicze różnokolorowe, małe, duże lub różowe. Wianki, wieńce lub wiązanek przeznaczonych na grób matki lub koleżanki. Modlimy się nad grobami, czasem ze swoimi skrytymi prośbami. A kiedy wieczór zapadnie, luna lampek świeci ładnie. Długo w pamięci nam zapadnie!! Nie ma znaczenia do kogo na grób przychodzimy, czasem na nieznanym grobie lampkę zapalimy. Dzień 2 listopada to dzień Zaduszny, przychodzimy na cmentarze do grobów najbliższych. Zapalamy znicze w smutku i w zadumie, i modlimy się przy grobach jak kto tylko umie.

Andrzejki w klubie „Junona”

W klubie osiedlowym „Junona” Andrzejki zaglądną do nas. Dziś my tutaj podaźamy, zamiar bawić się tu mamy. My w Klubie „Relax” nie mamy Andrzeja, ale jest taka nadzieja, że dołączy do nas. W dzień Andrzejkowy przychodzą nam różne rzeczy do głowy, by powróżyć co nas jeszcze w życiu czeka, czy zapoznamy dobrego człowieka, czy się czasem zakochamy, czy wyjazdy jakieś mamy. Czy wygramy w Totolotka, jaki los nas jeszcze spotka. Będą gry i przepowiednie, będziemy bawić się nadmiernie. Wszystkie pary pójdną w tany, bo to dzień dla zakręconych. Już orkiestra nam zagrała. Krysia prosi do tańca Michała. Michał szybko ruszył w tany, gdyż jest w niej zakochany. Wnet ruszyły inne pary, świat stał się zawirowany. Kazio z Renią już na palcach, tańczą w rogu sobie walca. Janek sobie podskakuje i rękami wymachuje. Panie w kółku też tańczą no i pana wypatrują. Miejsc już nie ma na parkiecie, ale wcisnąć się można przecież. A gdy orkiestra przestanie grać, pójdziemy do stołu się posilać. Będą konkursy, ktoś będzie nagrodzony, a przy tym zadowolony. Będzie śmiechu co nie miara, śmiać się będzie cała wiara, bo śmiech to zdrowie, każdy to powie. I z uśmiechem na ustach, kończy się nasza rozpusta.



„Cygani z nami są”

Cygan śniadą cerę ma, z taborami po świecie gna. Cygan to mężczyzna wysoki i zgrabny. Na głowie u niego czupryna jest czarna. Oczy czarne ma. Za te jego czarne oczęta, serce by oddał. Jest taki „mit”, to prawda czy kit? Szam się przekonasz gdy cyganka przyjdzie do Was. Cyganka zawsze prawdę Ci powie. Z twojej ręki Ci przepowie. A jeśli będziesz w podróży, Cyganka z kart Ci powróży. Ty jej wysłuchasz i z przymrużeniem oka wysłuchasz.

„Jest już zimno”

Jesień się skończyła, trawa kolor zmieniła. Wskazuje że już jest zima. Liście z drzew opadły, drzewa w sen zimowy zapadły. A gdy śnieg puszysty ziemię pokryje, wszystko wokół białą szatą nakryje. Wszystko jest jak zaczarowane. Na szybach obraz przez mróz namalowany. Wiatr już zimny wieje, załóż ciepły szalik, bo Cię zawieje. Ciepłą czapkę włóż na uszy, to Cię zimno nie ruszy. Ciepłe buty włóż na nogi, przemierzysz wtedy dużo drogi. Rękawice włóż na ręce, bo jest zimno, wyjść się nie chce. Załóż kaptur też na głowę. Teraz wszystko jest gotowe. Spaceruj teraz w parku, lub w lesie, bo nie wiesz jaką pogodę Ci dzień jutrzejszy przyniesie.

„Oczekiwanie na Wigilię”

Jest taki dzień w roku, kiedy wszyscy się spotykamy na Wigilii co roku. Idą święta i jest to czas wyjątkowy, na wigilię jest każdy gotowy. Pokój świątecznie przystrojony w kolorowe balony. Stoły pięknie przybrane, białym obrusem ubrane. Stroiki zielone, pięknie przystrojone, świece zapalone, goście zaproszone. Gałązki świerku pachnące i niczym choinki w lesie rosące. W rogu wysoka choinka ubrana. Cała srebrzysta i pozłacana. Przy choince będziemy śpiewać kolędy, a przy stole świątecznym będziemy składać sobie życzenia, zdrowia, szczęścia, powodzenia, by spełniły się marzenia. Życzymy wszystkim „Wesołych Świąt” oraz do siego Roku, by móc spotkać się w Nowym Roku.

