



OLSZTYŃSKI Biuletyn Informacyjny



MIESIĘCZNIK ZW SEiRP W OLSZTYNIE. ROK II. NR 7/15 (2011)



Z okazji
Święta Policji 2011,

*Zarząd Wojewódzki
Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych
w Olsztynie*

*Wszystkim Państwu,
Członkom i Sympatykom Stowarzyszenia,
Czytelnikom „Olsztyńskiego Biuletynu Informacyjnego”
i ich bliskim,
składa życzenia*

*Wszelkiej pomyślności, zachowania rozwagi i pogody ducha w
codziennych zmaganiach się z rzeczywistością i własnymi nie-
doskonałościami.*

*„Wszystkiego najlepszego kochani,
jeszcze tyle dobrego przed nami.”*

Olsztyn, 24 sierpnia 2011 r.



*W imieniu
ZW SEiRP w Olsztynie
Prezes
Jerzy K. Kowalewicz*

Spotkanie przedświąteczne

W dniu 11 lipca 2011 r., niemal w przededniu „Święta Policji 2011” Komendant Wojewódzki Policji w Olsztynie insp. mgr Sławomir Mierzwa spotkał się z prezesem ZG SEiRP Henrykiem Borowińskim i prezesem ZW SEiRP w Olsztynie Jerzym K. Kowalewiczem.

Podczas spotkania prezes Henryk Borowiński przedstawił cele wg, których prowadzone są aktualne działania podejmowane przez Zarząd Główny Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów w skali całego kraju. Komendant KWP w Olsztynie zainteresował się programem działania Federacji Stowarzyszeń Służb Mundurowych, którego wiceprzewodniczącym jest prezes Henryk Borowiński. Jak na razie centralne struktury Federacji nie mają swoich odpowiedników wojewódzkich. Ich organizację Federacja uzależnia od działań oddolnych, terenowych.

Prezes ZW SEiRP w Olsztynie Jerzy K. Kowalewicz podziękował Komendantowi Policji w Olsztynie za przychylność, z jaką z jego strony spotkały się w swojej działalności struktury SEiRP na Warmii i Mazurach.


Dowodów na to jest przecież sporo. Wystarczy wymienić chociażby udostępnienie pomieszczeń Komend Terenowych na spotkania członków SEiRP, korzystanie z możliwości przesyłania bezpłatnie korespondencji pocztą resortową, użyczenie łamów internetowej strony KWP do zaprezentowania się w sieci Zarządu Wojewódzkiego, Zarządów Kół i publikacji „Olsztyńskiego Biuletynu Informacyjnego” - wydawnictwa ZW.




Insp. Sławomirowi Mierzwie podziękowano za zaproszenie do udziału w obchodach „Święta Policji 2011” w Braniewie (foto „Zaproszenia” obok) i uhonorowano wręczeniem Pamiątkowego Medalu „XX Lecia SEiRP” a także zaproszono do udziału w 3 dniowym Posiedzeniu ZG SEiRP w Wyższej Szkole Policji w Szczytnie w dniach 26-28 sierpnia 2011 r.

Uczestnicy spotkania uznali, że było ono pożytecznym, we wszystkich swych aspektach, a rokowania co do dalszej współpracy między Komendą Policji a Stowarzyszeniem Emerytów i Rencistów Policyjnych są więcej niż optymistyczne.

Na zdjęciu, od lewej: prezes ZW SEiRP w Olsztynie Jerzy K. Kowalewicz, Komendant KWP w Olsztynie insp. mgr Sławomir Mierzwa i Prezes ZG SEiRP Henryk Borowiński.





ZAPROSZENIE

Święto Policji 2011

PROGRAM UROCZYSTOŚCI:

10:00 - msza święta
 11:00 - 11:15 - pokaz musztry w wykonaniu Orkiestry Reprezentacyjnej Policji
 11:15 - 11:30 - przemarsz do siedziby Komendy Powiatowej Policji w Braniewie
 11:30 - 13:00 - akademia z okazji Święta Policji, otwarcie nowej siedziby KPP w Braniewie

PROSIMY O POTWIERDZENIE OBECNOŚCI DO 12 LIPCA 2011 R.
tel. 89 522 54 30

Z okazji Święta Policji oraz oddania nowej siedziby
Komendy Powiatowej Policji w Braniewie
mamy przyjemność zaprosić Pana

JERZEGO KOWALEWICZA

na uroczystość, która rozpocznie się 20 lipca 2011 r. o godz. 10. 00
mszą św. w Bazylice Mniejszej pw. Św. Katarzyny w Braniewie

insp. Sławomir Mierzwa
Komendant Wojewódzki Policji
w Olsztynie

Krzysztof Kowalski
Starosta
Powiatu Braniewskiego

insp. Grzegorz Sieński
Komendant Powiatowej Policji
w Braniewie

Olsztyn, 28 czerwca 2011 r.

Główne, wojewódzkie uroczystości uświetniające Święto Policji odbyły się w Braniewie, gdzie przy tej okazji oddano oficjalnie do użytku budynek nowej Komendy Policji. Zarząd Wojewódzki SEiRP w Olsztynie reprezentował gen. Kazimierz Dudek, zaproszony do udziału w obchodach przez Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie insp. mgr. Sławomira Mierzwę. Na zdjęciu z parlamentarzystami. (Witold Gintowt-Dziewałtowski, Stanisław Żelichowski).





Wstęgę, symbolicznie otwierającą Komendę Policji, przecięli m.in., insp. Sławomir Mierzwa, wojewoda Marian Podziewski, nadinsp. Kazimierz Szwejcowski i marszałek sejmiku Jacek Protas.
(Wszystkie foto. ze strony: <http://www.olsztyn24.com>)



SIEDZIBA ZARZĄDU GŁÓWNEGO
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 36/38
tel.: 22 601 29 13
fax: 22 601 46 08

Dlaczego warto wstąpić do...

Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych?

1. Nie będziesz sam! - Razem jest łatwiej!
2. Jesteśmy organizacją, która zrzesza byłych funkcjonariuszy (także wdowy i wdowców po nich) uprawnionych do pobierania świadczeń emerytalno - rentowych zgodnie z art. 1 ustawy z dnia 18.02.1994 roku, o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy Policji... (Dz. U. z dnia 25.04.1994r.).
3. Jedyńie Razem mamy szansę wyrażać swoje opinie i domagać się by respektowano nasze prawa. **Im Nas więcej, tym bardziej Nasz głos się liczy.**
4. Celem Stowarzyszenia jest m.in. organizowanie życia kulturalnego, wypoczynku i rekreacji dla swych członków.
5. Chronimy interesy członków Stowarzyszenia, jak też całego naszego środowiska w zakresie przysługujących im uprawnień socjalno - bytowych, zdrowotnych oraz sprawujemy w tym zakresie społeczną kontrolę.
6. Reprezentujemy interesy emerytów i rencistów wobec organów władzy i administracji państwowej oraz samorządu terytorialnego.
7. Uczestniczymy w komisji socjalnej przy Komendancie Głównym Policji, Komendantach Wojewódzkich Policji, Komendancie Stołecznym Policji, Komendantach Szkół Policyjnych rozpatrującej i opiniującej wnioski o pomoc socjalną z funduszu socjalnego emerytów i rencistów policyjnych.
8. Kontynuujemy ubezpieczenia PZU.
9. **Przy każdej Komendzie** Powiatowej, Miejskiej, Rejonowej, Komisariacie Policji działa Koło Naszego Stowarzyszenia.
10. Blizszych informacji udzielają w poszczególnych Kółach, Zarządach Wojewódzkich/Okręgowych Stowarzyszeniach lub w Zarządzie Głównym Stowarzyszenia.

Tel. ZW/ZO... **(89) 522 56 00**

Tel. Koła

Przyjdź ! zapraszamy!

www.seirp.pl

Przy okazji Święta Policji 2011 i jego „świętowania” przypomnę Państwu, Czytelnikom OBI, że MY - obecni emeryci - byliśmy wszyscy (nie tak dawno zresztą) policjantami/milicjantami/funkcjonariuszami służb specjalnych/dzisiaj pracujący w resorcie MSWiA (także) niebawem dołączą do naszej grupy społecznej.

A niemała to „grupa”. Wszystkich emerytów i rencistów policyjnych, pobierających świadczenia z Zakładu Emerytalno Rentowego MSWiA jest bez mała 200 000.(189.816 osób wg danych ZER na koniec 2010 r.).

Korzystając z zasłużonego wypoczynku działamy, udzielamy się - by tak to przynajmniej nazwać, w różny sposób. Pielęgnowujemy posiadane pasje hobby-styczne, podróżujemy, pomagamy innym w różnych organizacjach społecznych i poza rządowych. Nie pozwalamy sobie, a przynajmniej znacząca większość z nas, na bezczynność ograniczając się do sterowania wydarzeniami świata przy pomocy pilota telewizyjnego.

Jedną z form, tak pożyteczną społecznie i ważną dla każdego potrzebującego pomocy - nie tylko, ale też finansowej - jest Nasze Stowarzyszenie.

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych z Zarządami Wojewódzkimi w każdym z polskich województw, z Kółami przy każdej w Polsce Komendzie Powiatowej, Komisariacie i w wielu Post-runkach Policji.

W Kraju jest nas 22 tysiące i z każdym rokiem rośnie ilość Kół i członków Stowarzyszenia.

Przypomnienie o naszej działalności i celach przy okazji Święta Policji 2011 nie jest ot takie sobie. Przecież, pisząc nieco żartobliwie, każdego policjanta czeka kiedyś przyjemność przejścia na emeryturę i wstąpienia w Nasze Szeregi. Czego wszystkim policjantom z okazji ich Święta życzę!

Apolityczny rys historyczny Z okazji Święta Policji 2011 r.

Z pewną taką nieśmiałością i zakłopotaniem, jak przy reklamowaniu tamponów, wielu wspomina swoją przeszłość związaną z Milicją Obywatelską czy SB. Wspomina tak, jakby to oni byli winni temu, że służyli w MO lub SB, a nie w Policji czy UOP czy ABW, jakby popełniali w służbie wstydlive czyny. Pewno tacy też byli i są, jak w każdej wcześniej czy obecnie istniejących służbach mundurowych. Każdy ma taką historię w jakiej przyszło mu żyć i nic nie zmieni, nawet wykreślenie jej z podręczników szkolnych - co już próbowano robić wcześniej z różnymi faktami - nie, nie pomoże. Historia istnieje i będzie trwać wbrew wszelkim jej poprawiaczom.

A fakty są takie:

1. **Policja Państwowa** (w skrócie PP) – umundurowana i uzbrojona organizacja pełniąca funkcje porządkowe oraz antyryminalne na terenie Polski w latach 1918-1939.

System ochrony bezpieczeństwa w II Rzeczypospolitej kształtował się w latach 1918-1923, zaś ukoronowaniem tego procesu było wydanie Rozporządzenia Prezydenta RP o Policji Państwowej z 1928 roku, kiedy organizacja instytucji została ustalona ostatecznie i w takiej formie dotrwała do września 1939 roku.

2. **Policja Polska Generalnego Gubernatorstwa** (niem. Polnische Polizei im Generalgouvernement) znana lepiej jako Granatowa Policja (niem. Blaue Polizei). Formalnie została powołana w dniu 17 grudnia 1939 roku na podstawie rozporządzenia Generalnego Gubernatora Hansa Franka, na terenie Generalnego Gubernatorstwa Była to policja komunalna finansowana przez polskie samorządy (szczętkowe struktury samorządowe pozostające pod nadzorem niemieckiej administracji cywilnej), podporządkowana lokalnym komendantom niemieckiej policji porządkowej – Ordnungspolizei; najwyższym szczeblem struktury Policji Polskiej było stanowisko komendanta miejskiego lub powiatowego. Nazwa policji pochodzi od granatowego koloru noszonych mundurów. Analogiczne policje istniały we wszystkich okupowanych krajach.

3. **Święto Milicji Obywatelskiej i Służby Bezpieczeństwa** – dawniejsze święto obchodzone w Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej (do 1989 roku) na cześć Milicji Obywatelskiej i Służby Bezpieczeństwa. Obchodzono je 7 października, w rocznicę powołania MO w 1944 roku, przez PKWN

Planowana dekretem z 27 lipca 1944, który jednak nie wszedł w życie z powodu sprzeciwu oficerów radzieckich[1]. Utworzona ostatecznie dekretem z 7 października 1944, głównie z partyzantów Armii Ludowej pod kierownictwem Franciszka Jóźwiaka. Milicję następnie podporządkowano Ministerstwu Bezpieczeństwa Publicznego, od 1955 zaś Ministerstwu Spraw Wewnętrznych. Od marca 1946 do końca lat czterdziestych dwudziestego wieku terenowe jednostki MO wraz z oddziałami LWP, KBW, WOP, UB i ORM podporządkowane były wojewódzkim komisjom bezpieczeństwa, podległym Państwowej Komisji Bezpieczeństwa.

W 1956 ponownie powiązano milicję ze służbami wewnętrznymi, lecz tym razem to MO miała pozycję "dominującą". W Komendach MO utworzono stanowiska zastępców komendantów MO ds. Służby Bezpieczeństwa. Służbę Bezpieczeństwa połączono z mi-

licją tymi samymi mundurami, nadawano stopnie MO w praktyce ukrywając napiętnowaną po 1956 roku bezpiekę, będącą zawsze "formacją w formacji" pod płaszczem milicji.

Oprócz zadań związanych z bezpieczeństwem i zwalczaniem przestępczości używana była w walce z opozycją i manifestacjami, skutkiem czego zwłaszcza w latach osiemdziesiątych była negatywnie postrzegana w społeczeństwie, a jej funkcjonariusze niekiedy poddani społecznemu ostracyzmowi. Pewne próby uzyskania autonomii w ramach związków zawodowych w 1981 zostały przekreślone przez sytuację stanu wojennego.

Przez kolejnych sześć lat formacja przeznaczona do ochrony bezpieczeństwa ludzi i mienia nie miała swojego oficjalnego święta. Awanse i wyróżnienia wręczano policjantom w Dniu Niepodległości. Potrzeba kontynuacji i pamięci o tych wszystkich, którzy służyli bezpieczeństwu przyczyniła się do ustanowienia w 1995 roku Święta Policji.

4. **Święto Policji** – polskie święto państwowe obchodzone 24 lipca przez Policję, ustanowione przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej 21 lipca 1995, przy nowelizacji ustawy o Policji. Dzień ten nie jest dniem wolnym od pracy.

Współczesność jest piękna i zawsze młoda niezależnie czasu o którym się myśli.



Ze wspomnień. cz.2

Publikujemy kolejną, drugą część wspomnień Aleksandra Brzezińskiego z czasów jego pracy w Komendzie Powiatowej Policji w Kętrzynie. Dla młodszych Czytelników są one nieco staroświeckie dotyczą wszak czasów minionych, czasów które nie wszyscy chcą pamiętać i wspominać je. Tym większą właśnie te wspomnienia mają wartość, tak poznawczą, tak i sentymentalną.

Praca z tajnymi źródłami informacji, to nie tylko ustalanie sprawców dokonanych przestępstw, ale bardzo ważne jest – czy nawet nie ważniejsze – niedopuszczanie do ich zaistnienia, zapobieżenie jego popełnieniu. Podam przykłady ilustrujące te dwa, krańcowo różne, aspekty współpracy z TW.

Z powodów zawodowych, zainteresowałem się piętnastoletnim chłopcem, który był wychowywany przez dziadka. Opuszczał chłopak lekcje w szkole, włóczył się po mieście, dokonywał drobnych kradzieży. Często przeprowadzałem z nim rozmowy profilaktyczne starając się nie dopuścić do kompletnej demoralizacji młodocianego. Przychodził on do mnie do biura, a nawet bywał w moim mieszkaniu.

Zdarzyło się, że służbowo wyjechałem do Olsztyna. Sprzątaczką nie wiedząc o tym rano, po sprzątnięciu mojego pokoju biurowego w Komendzie, pozostawiła klucz w drzwiach spodziewając się, że niebawem zjawię się w pracy. I w tym dniu ów chłopiec przyszedł Komendy by się ze mną spotkać. Zobaczył, że pokój jest pusty. Inni pracownicy poinformowali go że wyjechałem do Olsztyna i mnie nie będzie, skorzyszał więc z okazji i okradł biuro zabierając stojące tam moje prywatne radio – przywiezione zresztą ze Związku Radzieckiego i na tamte czasy dość znacznej wartości.

Po powrocie z Olsztyna nie wchodziłem już do mojego pokoju w Komendzie udając się bezpośrednio do domu. W mieszkaniu właśnie, od wspomnianego Tajnego Współpracownika, zarejestrowanego po nocnym spotkaniu na ulicy Dworcowej, otrzymałem telefoniczną informację o kradzie-

ży mojego radia z pokoju biurowego w Komendzie. Radio to w tej chwili znajduje się na bufecie restauracji „Kosmos” (ul. Sikorskiego 22) w Kętrzynie.

Poszedłem więc do mojego biura w budynku Komendy, by sprawdzić: Czy ono (radio) tam jest czy nie? Było w „Kosmosie” i grało w najlepsze stojąc na bufecie lokalu. Bufetowa na moje żądanie wydanie radia oświadczyła, że nie może go oddać, gdyż pozostawił je na chwilę jakiś klient i przyjdzie wkrótce by je zabrać.

Po jakimś czasie przyszedł „klient” i oświadczył, że radio kupił od, wymieniając pseudonim (jeden z dwóch) pod jakim chłopak był znany w środowisku przestępczym – ja też zachowam je w tajemnicy.

Nie przekazałem sprawy kradzieży radia do Sądu dla Nieletnich. Przeprowadziłem z nim jedynie rozmowę „umoralniającą”. Wstydziłem się rozgłaszać sprawę tak prymitywnego sposobu okradzenia jednego z największych speców kętrzyńskiej Policji ds. operacyjno dochodzeniowych.

Po kilkunastu latach, będąc już emerytem pełniłem funkcję ławnika w Sądzie Rejonowym w Kętrzynie. Na jedną z rozpraw z aresztu doprowadzono dorosłego już, „mojego chłopaka”. Podejrzany był o usiłowanie włamania do garażu-magazynu przemycanych z Rosji papierosów. Wiedział o papierosach, po nie się włamywał, ale nie wiedział, że garaż jest pod obserwacją Policji. Po rozprawie opowiedziałem sędziemu o „zdarzeniu z radiem”. Nie było we mnie chęci zemsty i zaproponowałem nawet wyrok o rok niższy niż przewodniczący składu, ale przegłosowano mnie i „mojemu chłopakowi” wymierzono, jako recydywiście karę trzech lat pozbawienia wolności.

Teraz z kolei chcę dać przykład pracy z Tajnym Współpracownikiem, która doprowadziła do zapobieżenia napadom rabunkowym z użyciem broni.

Miałem na terenie Kętrzyna bardzo aktywnego TW, który przekazywał informacje za pieniądze. Większość swojego życia nigdzie nie pracował, a lubił wypić. Sam szukał materiałów do przekazania, aby zarobić parę złotych.

Pewnego jesiennego wieczoru, na ulicy Powstańców Warszawy w Kętrzynie bandyta z bronią w ręku dokonał napadu na sklep PSS i zabrał utarg w kwocie 5.000 zł. Napad „udał się” i można było przypuszczać że może go powtórzyć. Tak przypuszczając zorganizowałem, w peryferyjnych sklepach miasta zasadzki pełnione przez pracowników Sekcji Oper.-Doch.

W jakiś czas po rozpoczęciu akcji zasadzkowej przyszedł do mojego mieszkania wspomniany wyżej TW. Poinformował mnie on, że przyjechał do niego daleki kuzyn ze Szczecina i po wypiciu pewnej ilości powitalnego alkoholu zaczął się chwalić czego to on nie dokonał. Opowiadał, że w Szczecinie dokonał napadu na policjanta i zabrał mu broń służbową. A teraz posługując się tą bronią będzie dokonywał napadów na sklepy licząc na zagarnięcie utargu. Informator nie wiedział, czy bandyta ma tę broń cały czas przy sobie.

Pokojarzyłem oczywiście, że to może być sprawca napadu na sklep przy ul. Powstańców Warszawy. Musiałem więc bardzo szybko zaplanować zatrzymanie bandyty tak by TW nie został „spalony” i by w czasie aresztowania nie użył posiadanej ewentualnie przy sobie broni. By nie doszło do strzelaniny w wyniku której mogli zostać poranieni ludzie.

Po namyśle zrobiłem tak. Dałem TW pieniądze na wódkę i piwo na domową libację. W domu mieli wypić litr wódki, a następnie z bratem i siostrami udać się na dalszą libację do baru „Piwosz” przy ul. Lanca. Tam, w „Piwoszu” miał zachowywać się arogancko i awanturować, by stworzyć podstawy do wezwania na interwencję policję a przy legitymowaniu był pretekst do zatrzymania „kuzyna”. Funkcjonariuszy po cywilnemu i mundurowych rozlokowałem ukrytych wokół budynku „Piwosza”.

Informator zaplanowane zalecenia wykonał bezbłędnie i plan zatrzymania wykonano bez nieprzewidzianych kłopotów. Okazało się jednak, że „kuzyn” broni przy sobie nie posiadał. W wyniku przesłuchań wyznał, że ukrył ją u innego „kuzyna” w Węgorzewie. Z prześwietlenia jego alibi wynikało, że zatrzymany „kuzyn”

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

nie mógł dokonać napadu na sklep przy ul. Powstańców Warszawy.

W wyniku tej akcji i czynności procesowych szczecińska Policja miała ułatwione wykrycie sprawy napadu na policjanta. Odzyskano też zrabowaną broń.

Podaję przykład, gdzie dzięki współpracy z Tajnym Współpracownikiem zatrzymano sprawcę i zapobieżono planowanym przez niego napadom z bronią w ręku. Nie zdążył obrabować żadnego sklepu.

Ustalenia sprawcy napadu na sklep przy ul. Powstańców Warszawy w Kętrzynie zakończyło się dosyć niespodziewania i tragicznie. Otóż, jak się później okazało, był to mieszkaniec Giżycka. Po przepiciu zrabowanych pieniędzy, miał zamiar wraz z młodocianym siostrzeńcem wybrać się do Kętrzyna, by tam powtórzyć udany napad na jakiś inny sklep. Niestety, zbyt długo zasiedzieli się przy kieliszku i nie zdążyli na pociąg. Pociąg do Kętrzyna odjechał bez nich, jeszcze za nim biegli ale nie zdążyli już wsiąść.

A pić się chciało nadal. Wracając ze stacji kolejowej w Giżycku postanowili obrabować jakiś sklep w mieście swojego zamieszkania. Wybrali im odpowiadający, zaczęli aż ostatni klienci wyjdą, weszli i kierując broń ku sklepowej zażądali wydania pieniędzy.

Nie mieli szczęścia. Pechowo dla nich na zapleczu sklepu, niewidziani przez bandytów byli mąż sklepowej i jego kolega, plutonowy z jednostki wojskowej w Giżycku. Gdy ci niespodziewanie wyszli z zaplecza, napastnicy zaczęli uciekać. Rozdzielili się, biegli w przeciwnych kierunkach. Mąż sklepowej popędził za młodocianym, którego po jakimś czasie dogonił i złapał. Plutonowy natomiast ścigał drugiego, tego, który – jak się później okazało – miał broń. Uciekinier, kiedy zorientował się że nie ucieknie przed młodym wysportowanym żołnierzem, odwrócił się, wyjął broń i strzelił do plutonowego. Strzał okazał się śmiertelny.

Los chciał, że nie zdążyli na pociąg do Kętrzyna. Los tak pokierował, że to nie w Kętrzynie miała miejsce tragiczna w skutkach strzelanina.

Aleksander Brzeziński.



Emerytem być... Tai-Chi.

Gimnastyka, tzw. „chińska”, dla wszystkich, gimnastyka dla młodych i starych, i dla emerytów też. Bez ograniczenia wiekowego i zaawansowania fizycznego. Ćwiczenia można zacząć w każdym momencie dnia nocy i kontynuować.

„Lepiej raz opuścić ćwiczenie niż tylko raz ćwiczyć”.

Poniżej kilka zasad i porad:

1. Czy w zajęciach mogą brać udział wszyscy bez względu na wiek?

Tak, ćwiczenia są zróżnicowane, wszechstronne i oddziałujące całościowo na organizm. Wysiłek jest odczuwalny na początku praktyki tylko dla osób, które nie ruszały się wcale. A przecież w ilości umiarkowanej jest potrzebny dla każdego. W naszym Ośrodku nie ma podziałów na starszych i młodych, początkujących i zaawansowanych, wszyscy ćwiczą razem w ramach jednej praktyki.

2. Czy mogą brać udział w zajęciach także osoby chore?

Oczywiście, nawet jest to bardzo wskazane. Chory organizm to organizm osłabiony miejscowo lub całościowo. Żeby przywrócić mu zdrowie, należy go wzmacniać. Często uważamy, że jak już jesteśmy na coś chorzy lub niesprawni to wszelkie ćwiczenia są nie dla nas. Wtedy jesteśmy na chorobe skazani nie tylko słabością ciała, ale także słabością umysłu. Z chorobą nie trzeba walczyć, jak robi to nasza medycyna. Można ćwiczyć i wzmacniać organizm

pod każdym względem, a on sam sobie poradzi.

3. Czy jest to tylko gimnastyka dla „ staruszków „ czy także dla młodych i sprawnych?

Ćwiczenia NEI KUNG są bardzo różnorodne. Wzmacniają, rozluźniają i relaksują. Na całym świecie ćwiczą je młodzi, osoby dojrzałe i starsi. Osoby młode najczęściej nie szanują swojego zdrowia i nie mają w swoim umyśle miejsca i czasu na zdrowie. Aż zaczną szwankować. A i wtedy, często tylko zalecają objawy. Poza tym młodzież jest coraz słabsza fizycznie – ruchowo i wydolnościowo. Co ciekawe każdy z młodych chciałby ćwiczyć koniecznie sztukę walki, ale najlepiej bez wysiłku. Z kolei osoby starsze są zbyt ostrożne i brak im jest zaufania do swoich możliwości. Często po prostu wolą spokój bo nie wymaga to żadnego nawet małego wysiłku, ale w ten sposób z powodu braku aktywności ruchowej pozwalają na osłabianie organizmu. Każdy z nas ma coś ważnego do zrobienia ze swoim zdrowiem, niezależnie od wieku. Młodzi, są w lepszej sytuacji, gdyż mając jeszcze w miarę zdrowe organizmy mogą przez systematyczne ćwiczenia zachować zdrowie. Starsi z kolei mogą je sobie przywrócić. Chińczycy mówią: „ Nie ma takiego klejnotu, który miałby taką wartość jak zdrowy organizm i spokojny umysł „.

Ćwiczący od początku wakacji
Jerzy K. Kowalewicz.



Emerytem być... Polska Warmia.

Na łamach „OBI” proponowałem już wcześniej ten sposób na „bycie emerytem”. Opisałem wtedy piesze wędrówki poznawcze po Olsztynie i najbliższych okolicach stolicy Warmii i Mazur.

PTTK Olsztyn ma w swojej ofercie „Olsztyn! Aktywnie!” wycieczki autokarowe, tematyczne wycieczki po najpiękniejszych historycznie i krajobrazowo miejscach naszego regionu.

„Polską Warmię”, w grupie 50 osobowej głównie emerytów, złożonej ze słuchaczy Uniwersytetu III Wieku, Akademii III Wieku, członków PTTK Olsztyn, objechaliśmy ponad 100 kilometrową trasą, północno-zachodnią część Warmii. (na zdjęciu poniżej obszar Warmii i jej „polskie” miasta.)



A byliśmy: Bukwałdzie - na moście Starej Łyny miejscu walk kampanii napoleońskiej 1812 r.

- w Brąszwałdzie - parafii ks. Barczewskiego i miejscu zamieszkania Marii Zientary-Malewskiej.

- w Barczewie - muzeum Feliksa Nowowiejskiego, wykopaliska archeologiczne, kościoły (w kościele franciszkanów przyjął nas

charakterystycznie ubrany i zachowujący się całkiem „po cywilnemu”, ksiądz, - foto obok). Do Barczewa planowana jest kolejna, całodzienna, wycieczka.

- w Silicach podziwiać można było „skrzyżowanie” kanałów łączących szlakami kajakowymi większość warmińskich jezior.

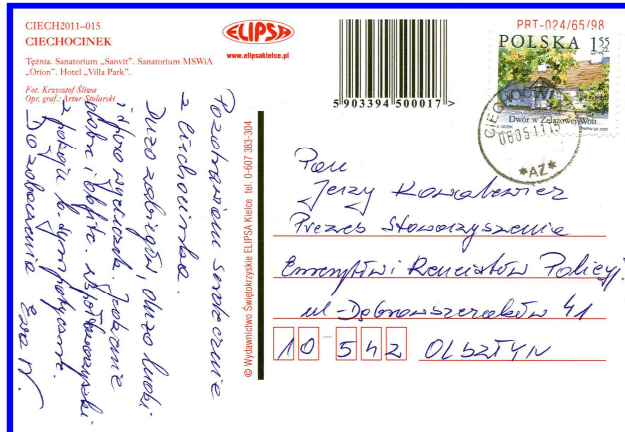
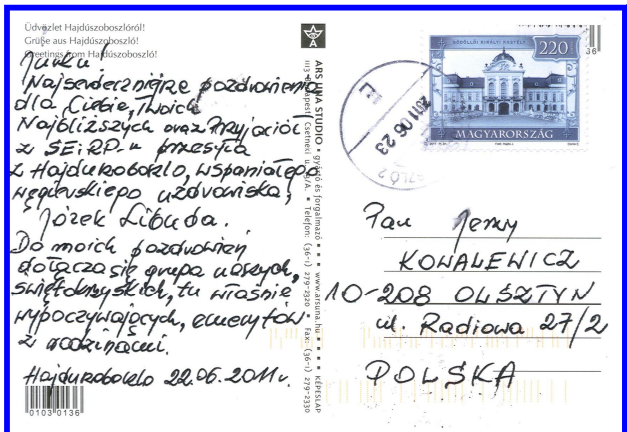
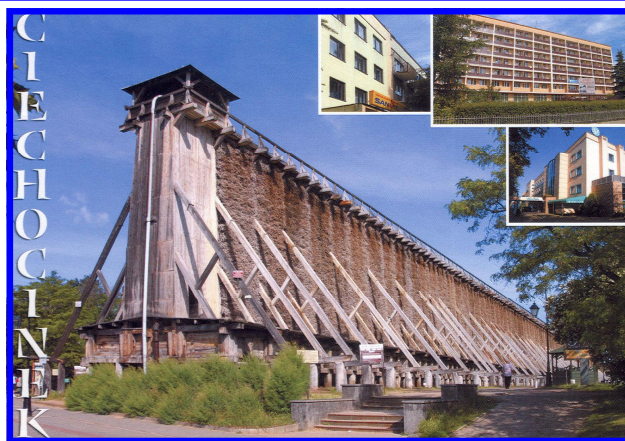
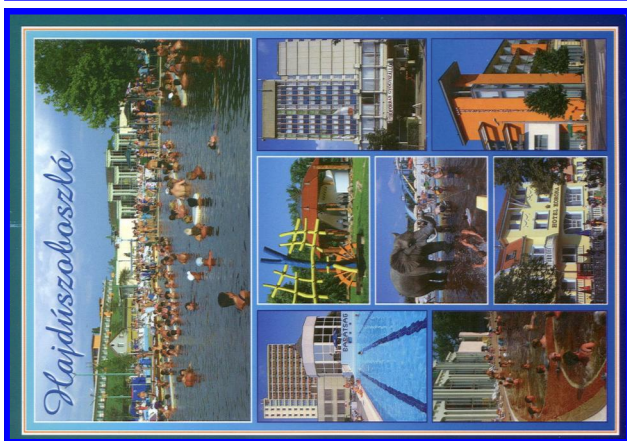
- w Łąjsach można było odetchnąć wiejską atmosferą zasadzcy Olsztyna, Janna.

- w Bałdach niemal 2 km „Szlak Biskupi”. To tutaj, u bram Warmii miejscowi notable witali biskupów przybywających, by po katolicku włączyć biskupstwem Warmińskim.



Jerzy K. Kowalewicz





Redakcja „OBI” dziękuje serdecznie za pamięć i przesłane życzenia od przebywających w szerokim świecie członków SEiRP Ewy Napory z Ciechocinka i Józka Libudy z Hajdusoboszló na Węgrzech. Redakcja czeka też na obszerniejszą korespondencję z pobytu na Węgrzech grupy emerytów z Kielc. Dziękujemy!



Kol. Eugeniuszowi Jagiełłowiczowi,
doradcy ZW SERP w Olsztynie, powierzono funkcję pełnomocnika ZW ds. poradnictwa prawno-procesowo-informacyjnego, dotyczącego przypadków zmniejszenia emerytur funkcjonariuszom służb specjalnych.
Kontakt i terminy kontaktów podano w stopce OBI.

Dane do faktur /wzór/
STOWARZYSZENIE EMERYTÓW I RENCISTÓW POLICYJNYCH
ZARZĄD KOŁA W OLSZTYNIE
10-542 OLSZTYN, UL. DĄBROWSZCZAKÓW 41
NIP: 8512442679

Konto Bankowe Zarządu Wojewódzkiego
STOWARZYSZENIE EMERYTÓW I RENCISTÓW POLICYJNYCH
ZARZĄD WOJEWÓDZKI W OLSZTYNIE
Kredyt Bank Sp. Akcyjna I Oddział w Olsztynie
Nr konta: 93 1500 1298 1212 9004 1729 0000

Olsztyński Biuletyn Informacyjny
Wydawnictwo Zarządu Wojewódzkiego Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów Policyjnych w Olsztynie.
Redaguje: Jerzy K. Kowalewicz z zespołem: Ewa Tkacz - rzecznik prasowy ZW SEiRP i fotoreporter OBI; Janusz Jurgielewicz.
Archiwum OBI znajduje się na stronie: http://spoti.pl/katalog/1?Keywords_u=zwiseirp&x=0&y=0 (skopiować link w kleiść w przeglądarce)
Zapraszamy do dyskusji na ważne, interesujące Nas tematy na forum ZW SEiRP w Olsztynie: <http://forum.onet.pl/0,0,1,0,52745,uforum.html>
E-mail: redakcjaobi@wp.pl tel. kom. 606 427 396 lub 519 340 125.
Posiedzenia Zarządu Wojewódzkiego SEiRP i Kolegium Redakcyjnego odbywają się w siedzibie ZW SEiRP, 10-542 Olsztyn, ul. Dąbrowszczaków 41 tel. 89 522 56 00 w każdą środę w godz. 10.00-12.00