



bezpłatnie

# ŻYCIE SENIORA NA WYŻYNACH

Nr 1 (11) styczeń 2015

## Od redakcji

**Święta za nami, zapomnieliśmy już świąteczne zapachy, ale nadal nie wiemy, co zrobić z niektórymi prezentami, którymi nas obdarowano.**

Może je ukryć w szafie i za rok będą jak znalazł, tylko w którym kierunku je na kolejną gwiazdkę wyekspediować, żeby nie trafiły w tym błędnym obiegu do pierwotnego nabywcy. Co roku ten sam problem – co i komu sprezentować? No cóż, o problemie nietrafionych prezentów nie chce mi się pisać, nikt inny też nie napisał, więc i w naszym piśmie o ten problem nie zahaczmy, ani piórem, ani pazurem. Można będzie natomiast przeczytać i siebie na zdjęciach odnaleźć, bowiem piszę o naszych spotkaniach wigilijnych, a także o imprezach tanecznych, po których już dawno doszliśmy do formy. Będzie jeszcze o tym i o owym, ale poczytajcie sami. Miłej lektury.

Oczywiście życzę Drogim Czytelnikom wszystkiego dobrego na 2015. rok.

## Przed wigilie

**Właściwa wigilia jest tylko jedna. Te przed nią nazywamy spotkaniami wigilijnymi.**

Są przed wigiliami, tym nie mniej cieszą się one wielką - jeśli tak można powiedzieć - popularnością wśród seniorów. Ograniczona liczba miejsc, trzeba przygotować ściśle reglamentiąg dalszy na str. 4

**Natolińskie Centrum Seniora jest stowarzyszeniem zwykłym, czyli takim, które nie wymaga rejestru sądowego, co z kolei powoduje, że jego możliwości są znacznie ograniczone, zwłaszcza w pozyskiwaniu finansów na działalność programową.**

Stowarzyszenie tego rodzaju jest raczej inicjatorem wszelkich działań niżli ich wykonawcą, raczej oddziałuje na urzędników by przychylnie patrzyli na nasze pomysły korzystne dla seniorów i kierowali finanse na przykład do NOK-u. Jest jednak, lub za chwilę będzie, w parlamencie projekt ustawy, który zwiększy zakres kompetencji takich stowarzyszeń i, jeśli zostanie uchwalona, będziemy mogli sami pozyskiwać pieniądze, zwane tu środkami publicznymi, i samodzielnie realizować zamierzenia spełniające nasze oczekiwania.

NCS jest także odzwierciedleniem ogólnopolskiej tendencji budowania nowej formuły domów kultury, w

których główną rolę będą odgrywały Centra Aktywności Lokalnej. Taką wspólnotą lokalną jest właśnie nasze stowarzyszenie. Wydawać by się mogło, że wystarczyłby sam klub Wrzos, ale nie, bo, jak mówi ustawodawca: to sektor pozarządowy (stowarzyszenia) buduje wspólnoty lokalne. Klub nie jest w sektorze pozarządowym i tym samym nie może partycypować w podziale środków publicznych.



**Natolińskie Centrum Seniora**

Równie ważną, jak pozyskiwanie środków finansowych, jest sfera merytorycznej wartości stowarzyszenia, czyli najprościej mówiąc, pomysłowość

w działalności i wielokierunkowe wywieranie wpływu na środowisko senioralne, ot choćby, kształtowanie nowego modelu - życia, bycia, charakteru - dojrzałego człowieka poprzez otwieranie przed nim różnych form aktywności fizycznej i umysłowej, aby uchronić go przed stetryczeniem, zgryźliwością, starczym chamstwem etc. (o złych cechach charakteru osób starszych musimy kiedyś na zebraniu klubu porozmawiać).

Poza tym, NCS powinno pełnić rolę koordynatora działań klubów seniora istniejących w NOK oraz kontrolowania wykonywania przez nie zobowiązań statutowych, przecież inna specyfika działalności cechuje klub związku emerytów, a inna klub komitetu pomocy społecznej, a już zupełnie inna klub Wrzos. Trzeba tylko te niuanse dostrzec i według postanowień statutowych służyć seniorom.

Na zakończenie chciałbym powiedzieć, że lubię wszystkich seniorów, chyba że któryś mi za skórę zalezie...

# Tańcuj, tańcuj...

Od wydania poprzedniego numeru minęło już sporo czasu, na tyle, że w tym tekście napomknę jeszcze o zabawie andrzejkowej. Andrzejki, to obok Sylwestra, chyba najbardziej rozrywkowy dzień w rocznym kalendarzu zabaw i uciech.

Nie inaczej było na zabawie w NOK, wytańczyć się przed adwentem było mottem przewodnim uczestników zabawy. Bawili się członkowie wszystkich klubów seniora skupionych przy Natolińskim Centrum Seniora działającym przy naszym ośrodku kultury. Gdziekolwiek by senior należał, wszyscy tam tańczą tak samo i tak samo lubią się bawić, ale nie wszyscy lubią się wzajem. Muszę te niesnaski rozgryźć.

Najważniejszą imprezą taneczną każdego roku jest Sylwester. U nas zabrakło miejsca dla wszystkich chętnych, część naszych klubowiczów bawiła się w klubie na Dereniowej, mówili, że było przyjemnie. Nasza zabawa



trwała do 5-ej nad ranem, królowały rytmy latynoamerykańskie przeplatane melodiami dancinowymi. Kto chciał, ten wytańczył się do imentu, kto nie tańczył podpierał ściany lub krytykował muzykę, że za szybka, że za wolna, zawsze coś nie tak, no cóż, niektórzy na zabawach wolą jęczeć niż tańczyć. To ich wybór. Ważne, że znakomita większość wykorzystuje czas zabawy właściwie, co wyraźnie dokumentują ilustrujące ten mój komentarz zdjęcia.

Tak więc, tańcuj seniorze, tańcuj, ale beze mnie w roli prowadzącego, mnie już znudziło się być tyleż odbojnikiem złości i rozgoryczenia samotnych pań, co i pokornym słuchaczem

wiecznych pretensji o nie to miejsce, przy którym mnie posadzono, albo że woda w czajniku się skończyła. Moja cierpliwość została wystawiona na próbę, którą na szczęście, przeszła pomyślnie, mimo wyraźnych zaczepek, dodajmy nieprzyjemnych, pewnych samotnych kobiet, zupełnie mi obcych (kto je tu zaprosił?), które albo piły gorzkiego szampa, albo zbyt bąbelkowego w ilościach przesadnych, ale następnej próby już nie będzie. Wycofuję się z roli amatora – prowadzącego imprezy taneczne, dla niektórych ku uciechu, dla innych ku zmartwieniu, i tych zmartwionych bardzo przepraszam, bo bawiliśmy się świetnie, ale mądre porzekadło powiada: łyżka dziegciu psuje beczkę miodu, a ów dziegieć to zapiekła postawa zgorzkniałych osób, które wkładają tyle wysiłku w rozstrojenie mojego planu zabawy, nie zważając na innych dobrze bawiących się kolegów i koleżanki, że o mały włos by im się udało. Dlatego moje postanowienie jest właśnie takie: oddaję tę przyjemność komuś nowemu, nie wiem komu, ja pozostaję tylko przy imprezach kameralnych dla klubu Wrzos. Tu jeszcze nikt mnie nie wkurzył, w każdym razie nie tak, żeby definitywnie się wycofywać. Prawdę mówiąc, bardzo lubię moich wrzosowiczów.



# Nie bój się komornika

„Jeden podpis może przekreślić drugą młodość”. Tak brzmiało hasło ubiegłorocznej akcji dnia otwartego komorników sądowych. Akcji skierowanej do seniorów a współorganizowanej przez fundację „Porozumienie bez barier” Jolanty Kwaśniewskiej.

To była już czwarta edycja Dnia Otwartego Komorników Sądowych (20 listopada ub.r.). Tym sposobem organizatorzy chcieli dotrzeć do seniorów z pakietem praktycznych informacji mogących uchronić grupę dużego ryzyka, czyli szczególnie podatnej na manipulacje i uchronić ich przed skutkami „nierozważnego rozporządzenia własnym majątkiem: podpisywaniem lub żyrowaniem umów pożyczek, przekazywaniem darowizn lub zaciąganiem kosztownych w skutkach zobowiązań.” (podaję za stroną [www.lepiejwiedziec.pl](http://www.lepiejwiedziec.pl)).

Efektom współpracy komorników i fundacji jest bardzo praktyczny „Dekalog rozsądnego pożyczania”, którego stosowanie zniweluje całkowicie, albo przynajmniej ograniczy do przypadków skrajnej nierozwagi ludzkie dramaty. Każdy z nas ma swój poziom asertywności (tu rozumianej, jako odporności na namawianie) lub łatwowierności, tej biorącej się z przekonania, że jak ja sam postępuję uczciwie, to i inni ze mną też tak postąpią. To piękna życiowa postawa, jednak w dzisiejszych czasach niestety naiwna. I dlatego ów dekalog i racjonalne jego stosowanie powinien rozwiązać problem „przekreślenia szansy na spokojną drugą młodość”. Warto jeszcze dodać, że wielu seniorów bezkrytycznie wierzy w prawomyślność członków swoich rodzin, którzy nadużywają zaufania dziadków. Okazuje się, że znaczna część kłopotów finansowych ma źródło wewnątrz rodziny. Nikomu nie chcę odbierać wiary we własnych potomków, tym nie mniej bądźmy czujni i ostrożni. Statystyka mówi prawdę. Przecież powiedzenie, że z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciach nie wzięło się znikąd. I jeszcze jedno. Jeśli już spotka nas to nieszczęście, że wpadniemy w finanso-

we tarapaty, trzeba pamiętać, aby nie unikać komornika, bowiem wizyta u niego to nie jest wielki wstyd, to okazja do wspólnego zastanowienia się nad rozwiązaniem problemu i jego rozwiązanie. Tylko rozwiązanie wchodzi w grę, uciec od niego się nie da, gdyż jak się nawaliło, nawet nie z własnej winy, bo z naiwności i dobroduszości, to i tak trzeba się rozliczyć.

Aby ustrzec się przed na starość przed konsekwencjami złych pożyczek i nieuczciwych umów poniżej przytaczam wspomniany wcześniej dekalog opracowany przez specjalistów, a którego celem jest ustrzeżenie seniorów od konsekwencji wynikających z nieznamomości języka prawa i od oszustów, tak, aby nie dochodziło „do odbierania osobom starszym dorobku ich życia, do najbardziej obrzydliwych wobec nich działań”. (J. Kwaśniewska)

*ciąg dalszy na str. 4*



## Historie własne i zasłyszane Karp prosto z nieba

**Opowieść moja osadzona jest w latach osiemdziesiątych, w moim prywatnym życiu to lata burzliwych pięć małżeńskich.**

Otóż, w czasie tak zwanych „cichych dni” (do Wigilii jeszcze daleko), wraca mąż z pracy i przynosi żywego karpia. Nic nie mówi, o nic nie pyta, nawet nie rozkazuje. Karpia włożył do wanny,

którą po brzegi napelnił wodą. Ryba poczuła się znakomicie, odzyskała wigor i bez końca pływała w swoim nowym stawie. Jej w to graj, a nam... Czworko domowników nie może korzystać z wanny, ale męża to chwilowo nie obchodzi, bo wziął prysznic w pracy. Minął dzień. Pan mąż znów wraca z pracy, zagląda do

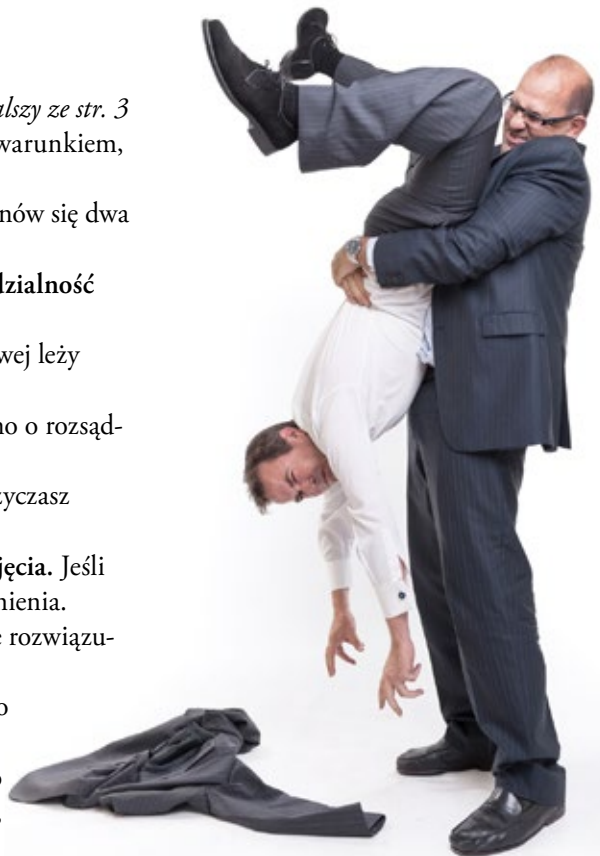
*ciąg dalszy na str. 5*



# Nie bój się komornika

*ciąg dalszy ze str. 3*

- I. **Pożyczaj z głową!** Nie ma nic złego w pożyczaniu pieniędzy, pod warunkiem, że wiadomo, od kogo i na jakich zasadach je pożyczamy.
- II. **Nie ma nic za darmo.** Jeżeli ktoś oferuje podejrzanie dużo - zastanów się dwa razy nim się zgodzisz.
- III. **Pamiętaj, że poręczając pożyczkę ponosisz taką samą odpowiedzialność jak pożyczkobiorca.**
- IV. **Nie zawsze warto chodzić na skróty.** Badanie zdolności kredytowej leży przede wszystkim w Twoim interesie.
- V. **Nie działaj pod wpływem emocji.** W atmosferze pośpiechu trudno o rozsądne decyzje.
- VI. **Pamiętaj o najbliższych nie zapominaj o sobie.** Jeśli to Ty pożyczasz pieniądze dla kogoś z rodziny to Ty musisz je oddać.
- VII. **Odsetki, oprocentowanie czy kara umowna to nie są puste pojęcia.** Jeśli nie rozumiesz jakiegoś słowa w umowie poproś o szczegółowe wyjaśnienia.
- VIII. **Nie chowaj głowy w piasek!** Nieodbieranie korespondencji nie rozwiązuje problemu.
- IX. **Bądź aktywny.** Bierz udział w postępowaniu sądowym, a po jego zakończeniu współpracuj z komornikiem.  
Sprzedaż lub darowanie komuś swojego mieszkania to bardzo poważna decyzja. Konsultacja z prawnikiem to niewielkie pieniądze, a pozwala uniknąć wielu kłopotów.



## Przed wigilie

*ciąg dalszy ze str. 1*

towane zaproszenia, trzeba zadbać o szczególnych gości: ksiądz dobrodziej, ktoś z władz spółdzielni, ktoś z urzędu itp., itd. W Polsce, kto żyw gdziekolwiek na takie spotkania podąży, niektórzy nawet na kilku jednego dnia bywają. Brzuchy boją, niestrawność dokucza, ale wobec siły tradycji nic nie poradzisz. Trzeba tam iść i dzielnym tam być.

Dla seniorów taka przed wigilia ma jakieś szczególne znaczenie, jest niemal sprawą prestiżową obecność na takiej uroczystości, tak wnioskuje po zabiegach o zaproszenie i pękającej w szwach sali. Skąd się bierze to zainteresowanie, czy z potrzeby wspólnoty w czasie okolicznościowym, czy też, jak to bywa z koncertami darmowymi, jest za darmo, więc idę choćby było obok moich zainteresowań. Nie wiem, jaka jest prawda, zapewne leży gdzieś po środku. Zresztą, co mnie mogą obchodzić czyjeś moty-

wy, w końcu, jeśli robi się takie spotkanie, to znaczy że jest taka potrzeba i koniec. Wolę wierzyć, że to potrzeba wspólnoty ściąga uczestników tych uroczystości. W naszych warunkach te przed wigilie mają różne oblicza. Jedne są nastawione bardziej na konsumpcję a mniej na przeżycia duchowe, drugie natomiast odwrotnie. Wspólny mianownik to bycie razem, w wyjątkowo dużym gronie. Zapewne dla nielicznych, na szczęście, to okazja do wypełnienia czyjaś obecnością codziennej samotności, jest okazją do rozmów, do ciepłych słów życzeń, do bliskości, a być może do porządnego posiłku.

Kiedy trwał czas tych spotkań wigilijnych nie zastanawiałem się nad tym, cieszyła mnie obecność wszystkich, nawet tych, których widziałem pierwszy raz. Dopiero teraz, w połowie stycznia nachodzą mnie refleksje nad istotą i sensem tych spotkań, a bierze się stąd, że ogólne spojrzenie na działalność klubów seniora podważa moje jednoznaczne i poprawne oceny tych wydarzeń. Mam wrażenie, że w klubach seniora okres między wigiliami to czas zapomnienia o potrzebujących pomocy



i bliskości, liczą się sprawy użyteczne i dopiero coroczne odkurzanie listy gości wigilijnych przypomina o istnieniu wielu kolegów seniorów, którym rok wcześniej obiecaliśmy zainteresowanie.

Takie to refleksje człowieka nachodzą, chętnie z zainteresowanymi podobnym lub przeciwnym spojrzeniem na ten temat porozmawiam. Może nie dostrzegam czegoś, co dostrzec powinienem. Proszę mnie oświecić.

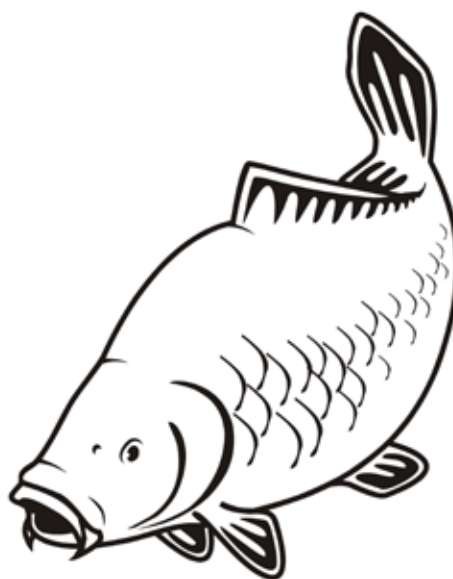
/joi/



## Karp prosto z nieba

*ciąg dalszy ze str. 3*  
łazienki, karp pływa leniwie, więc dolewa mu świeżej dotlenionej wody. Karp znowu odzyskuje wigor. Widać, że Pan mąż umie zająć się stworzeniem. Niestety z wanny nadal nie można korzystać, i tak trzeciego dnia, i czwartego, chociaż w zachowaniu Pana męża dało się zauważyć lekką zmianę. Tego dnia wody w wannie już nie zmieniał. Nadszedł dzień piąty. Pan wrócił do domu, wyraźnie z jakimś chytrym planem. Żeby, może, z karpem zrobić rach-ciach? Noc. Na zewnątrz leży śnieg, mróz lekko ścisła, jest ślisko. Wreszcie Pan zagląda do łazienki, a tam karp ciągle pływa. Waha się, wreszcie chwycił go oburącz, jakoś otworzył balkon i ze słowami - co ty sobie myślisz! - wyrzucił go z pierwszego piętra i... spokojnie ogląda telewizję.

Tymczasem karp upadł prosto pod nogi grupce przechodniów. Ależ musieli być zdziwieni, że karp im sfrunął z nieba, chociaż do Wigilii jeszcze daleko. Na szczęście (dla niektórych), przechodnie ci dość długo dywagowali nad tym zdarzeniem, bowiem córka moją będąca świadkiem tego porywczego gestu ojca, szybko zbiegła na chodnik przed balkonem, wzięła karpia z rąk dyskutujących przechodniów i powiedziała: przepraszam, karp mi wypadł niechcący z wanny! Zabrała rybę i zniknęła za drzwiami klatki schodowej. Bez namysłu zaniosiła rybę do sąsiadów na parterze. Ci bez ceregieli rybkę oprawili i podali na stół.



Wprawdzie i ja zostałam na przed wigilijną konsumpcję zaproszona, ale tego dnia akurat apetyt mi nie dopisywał. Po pięciu dniach każde zwierzę można pokochać. Rozumiecie mnie.

PanEw



# Czy wiesz że...

## **Czy wiesz że..., aby zachować zdrowie i uniknąć wielu chorób, wystarczy przestrzegać dobrego rytmu naszego organizmu?**

W tym rytmie bowiem, pracują wszystkie nasze narządy wewnętrzne. Jest to tzw. zegar biologiczny.

Każdy narząd ma swój czas aktywności, zwany maksimum i czas odpoczynku czyli minimum.

Kiedy wstajemy rano, należy skorzystać z toalety, aby opróżnić jelito grube (godziny między 5 a 7 rano). Ono przekazuje energię do żołądka w godzinach 7.00 - 9.00, wtedy odczuwamy uczucie głodu, - to znak, że pora na pierwszy posiłek (jest to maksimum energetyczne żołądka). Po zjedzeniu pożywnego śniadania, żołądek przekazuje energię do śledziony, której aktywność przypada pomiędzy godzinami 9.00 a 11.00. Jest to czas na drugie śniadanie, niezbyt obfite.

W dalszej kolejności energia przekazywana jest do serca, a dzieje się to w godzinach 11.00 - 13.00. Czujemy się wtedy lepiej. To dobry czas na sport, spacer, zakupy.

Następnym etapem przekazywania energii jest jelito cienkie. Czas na obiad. Koniecznie pomiędzy 13.00 a 15.00. W tych godzinach łatwiej trawimy i przyswajamy pokarmy. Należy też pamiętać o odpowiedniej ilości wypijanych płynów.

Jest to również czas minimum energetycznego wątroby. Należałoby wtedy odpocząć, a nawet zdrzemnąć się, by skumulować energię na drugą połowę dnia.

Na godziny pomiędzy 15.00 - 17.00 przypada okres aktywności energii pęcherza moczowego, a między 17.00 a 19.00 maksimum nerek. W tym okresie należy zjeść lekkostrawną kolację. Zbyt obfity posiłek jest powodem złego snu.

Po godzinie 20 zaczynamy być senilni i bardziej wrażliwi na emocje. Spada nam poziom ciśnienia krwi i spowalnia metabolizm.

Gdy nadchodzi 22.00, pora udać się na spoczynek. Najlepiej położyć się spać w dobrym nastroju, albowiem od 23.00 do 01.00 przypada czas aktywności pęcherzyka żółciowego a godzi-

ny 01.00 - 03.00 to okres maksimum wątroby. Oba te narządy mają związek z naszymi emocjami, stąd ważne jest nasze samopoczucie przed położeniem się spać. Dobry nastrój przed snem pozwala nam spokojnie przespać całą noc, aby za sprawą adrenaliny i dziennego światła obudzić się rano wypoczętym i uśmiechniętym.

Kiedy kładziemy się spać wzburzeni, często w nocy budzimy się z uczuciem szybkiego bicia serca, podenerwowania i mamy problem z ponownym zaśnięciem. Sami w ten sposób pracujemy na choroby dróg żółciowych i wątroby, albowiem gwarantem dobrego zdrowia jest niezaburzenie naturalnego cyklu naszego biologicznego zegara.

Ważne jest też, aby pamiętać o bardzo istotnej rzeczy. Spożywanie posiłków po godzinie 20.00 rozregulowuje procesy trawienne, prowadząc do otyłości, a ta jest jedną z bardzo poważnych chorób, która negatywnie wpływa na wszystkie narządy naszego ciała. Życząc wszystkim dużo zdrowia.

W.K.



# Opowieści Lasu Kabackiego

## Dzwonek w lesie

**Miałem taki plan, żeby w tym numerze napisać o moim ulubionym lesie ubranym w zimową szatę, stosownie do panującej pory roku. Miał być śnieg na całej połaci, na gałęziach czapy białego puchu, w głębi między drzewami tropy zwierząt.**

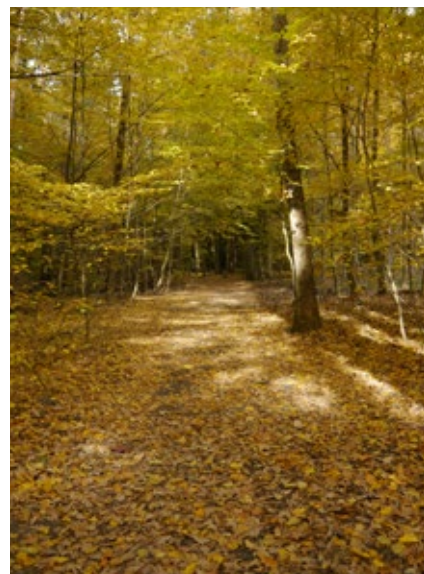
I jeszcze jedno - prawdziwie zimowy las jest odludniony(?), tylko najwytrwalsi zapuszczają się poza ścieżki spacerowe. Tymczasem, jest połowa stycznia, w lesie jak w ulu. Biegacze i rowerzyści, niczym w pełni lata, korzystają z jego uroków. Chociaż nie wszyscy jak ten las bywają urokliwi, i nie tylko o błoto na ich butach czy kołach mam na myśli. Zwykły spacerowicz jest dla większości rowerzystów intruzem, który przeszkadza rozwijać demoniczne prędkości, nadto można o niego zahaczyć lub staranować, przecież chodzą bez wstecznych lusterek, nie widzą, że rower i jego pan z tyłu nadjeżdżają i o wypadek nietrudno. Pan na rowerze, nierzadko też pani, nie zhańbią się zamontowaniem prostego urządzenia z dźwiękiem dzwonka, które służy ludziom rozumnym do - wiadomo do czego. Wygląda jednak na to, że dzwonek to urządzenie wstydlive i nie przystoi wyczinowcom na dwóch kółkach.

No właśnie, co oni wyczyniają? Do licha, miałem pisać o lesie...

Chwilowo, mam nadzieję, las jest szary, bezlistny, więc odsłoniły się wszystkie wiatrołomy i obumarłe drzewa. Widać w głąb lasu na dziesiątki metrów. Wprawdzie niczego szczególnego, poza powalonymi drzewami, nie dostrzeżemy, czasem jakąś sarnę, ale da się zauważyć wyniesienia, wgłębienia i przestrzeń, i to, czego w lecie nie da



się zauważyć, wyniosłość starych sosen, obwód koron wiekowych dębów, a także dzięki bezlistowiu łatwiej jest określić długości i szerokości wszelkich



ścieżek i duktów. Tu i ówdzie słychać pracowitego dziecięcia, a w dni powszednie słychać też odgłosy pracy leśników, którzy prześwietlają las, eliminują drzewa spróchniałe, kalekie od silnych wichur, robią porządek niczym w parku miejskim, aby nie doszło do jakiegoś nieszczęścia od spadających konarów. Zauważa się także prace związane z montowaniem urządzeń gimnastycznych, coś w rodzaju tych ze ścieżek zdrowia, co wydaje mi się słusznym posunięciem. Nasz las zamienia się w miejski park rekreacyjny. To jest proces, jak się zdaje, w najbliższym czasie nieunikniony.

W oczekiwaniu na dzwonek przy każdym rowerze oraz na pierwsze przejawy wiosny w Lesie Kabackim żegnam się z czytelnikami słowami „Darz bór”.

/j/

## Seniorzy malują

**Wśród wielu grup zainteresowań w Natolińskim Centrum Seniora, mają też swoje miejsce miłośnicy malarstwa i pokrewnych sztuk plastycznych.**

Zajęcia prowadzone przez instruktora plastyki, pana Krzysztofa Niemirkę, zwieńczone zostały wspólną

*ciąg dalszy na str. 8*



## Seniorzy malują

*ciąg dalszy ze str. 7*

wystawą pn. „Obrazy sercem malowane”. Nieograniczona tematyka prac i techniki wykonania charakteryzowały tę wystawę, wystawę do której każdy z autorów podchodził bardzo emocjonalnie, z obawą i niepewnością na reakcję rodziny i znajomych - czy docenią trud pracy i postępy w warsztacie twórczym? Teraz można spokojnie powiedzieć,



że nie było powodów do obaw, bowiem poszczególne prace, jak też całość tworzyły zgrabną wystawę, która poświadczyla zaangażowanie instruktora w szlifowanie talentów jej autorów.



## Senior w styczniu w Teatrze Narodowym

Teatr Narodowy zaprasza do skorzystania z oferty promocyjnej DNI SENIORA, która obejmuje wybrane spektakle w miesiącu.

Promocja obejmuje wybrane w danym miesiącu spektakle. Aby skorzystać z promocji, wystarczy przy rezerwacji podać hasło DNI SENIORA, a przy odbiorze biletów przedstawić legitymację ubezpieczeniową. Na jedną legitymację przysługują 2 bilety w cenach promocyjnych.

### DNI SENIORA w lutym 2015

**Królowa Margot** Alexandre'a Dumasa w reżyserii Grzegorza Wiśniewskiego, 10 i 11 lutego o godzinie 19.00 w sali Bogusławskiego

ceny biletów: 35 zł (I sektor) i 30 zł (II sektor)

**Pożegnania** Stanisława Dygata w reżyserii Agnieszki Glińskiej, 17 i 18 lutego o godzinie 19.00 na scenie przy Wierzbowej

cena biletów: 30 zł

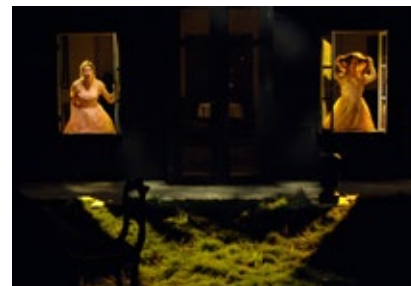
**Śluby panięskie** Aleksandra Fredry w reżyserii Jana Englerta 14 i 15 lutego o godzinie 16.00 w sali Bogusławskiego  
cena biletów: 35 zł

**Zbójcy** Friedricha Schillera w reżyserii Michała Zadary 25 i 26 lutego o godzinie 19.00 w sali Bogusławskiego

ceny biletów: 35 zł (I sektor) i 30 zł (II sektor)

**W mrocznym mrocznym domu** Neila LaBute'a w reżyserii Grażyny Kani 25 i 26 lutego o godzinie 19.00 na scenie Studio.

cena biletów: 25 zł



**Rezerwacji biletów** można dokonać od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–19.00, w soboty w godz. 11.00–19.00, w niedziele w godz. 16.00–19.00 pod numerami telefonów: 22 69 20 604, 22 69 20 664.

**Kasa biletowa** przy pl. Teatralnym 3 czynna jest od wtorku do soboty od godz. 11.00 do 14.30 i od 15.00 do 19.00; w niedzielę, jeśli tego dnia grany jest spektakl i jest otwarta od godz. 16.00 lub na 2 godziny przed rozpoczęciem spektaklu. Kasa biletowa przy ul. Wierzbowej 3 jest czynna w dniach, w których grane są spektakle, na godzinę przed ich rozpoczęciem.

Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”. Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 409 29 31, program@nok.art.pl

Redakcja jednoosobowa /jo/ - teksty i fotografie. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

CZYTAJ NAS W INTERNECIE – [www.nok.art.pl/zycieseniora](http://www.nok.art.pl/zycieseniora)