



bezpłatnie

ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Nr 2 (12) luty 2015

Od redakcji

Pewne sprawy rodzą się w bólach. Materializowanie się nawet najwspanialszych pomysłów, też niekiedy, ma swoją drogę przez mękę.

Odnosi się to stwierdzenie także do niemożności stworzenia nowego numeru Życia Seniora. To już chyba tradycja. Bardzo dziękuję za wsparcie słowem pisany koleżanki z klubów seniora, bo sam nie dałbym rady. A zatem macie Państwo w rękach, lub czytacie na ekranie komputera pełną, ośmiostronicową wersję naszego pisma. Życzę miłej lektury i jednocześnie obiecuję, że jak się za siebie wezmę, to dwunastostronicowe wydanie będzie realne, oczywiście z pomocą miłych koleżanek współredaktorek. A panowie niepiśmienni są, czy co?

Żywe srebro

Ostrzeżenie demografów brzmi złowrogo: już za kilka lat Polska będzie krajem ludzi starych.

Poważny tygodnik „Polityka” w artykule zatytułowanym „Srebrne tsunami” (5/2015) ostrzega o nadchodzących zmianach demograficznych, czyli starzeniu się społeczeństwa i nieuniknionym

ciąg dalszy na str. 2

Tłusty czwartek

Tańce, hulanki, swawole zbliżają się do końca. Karnawał tradycyjnie zaczął się 6 stycznia, czyli w Trzech Króli. Ci, którzy chętnie oddają się pługom na parkiecie, mają za sobą kilka przetańczonych sobót. I mogą tak spędzać czas jeszcze tylko do

17 lutego, czyli do ostatków lub jak woła inni, do śledzika. Bo od 12 lutego tłustym czwartkiem zaczyna się ostatni tydzień karnawału.

Tłusty czwartek wypada zawsze w ostatni czwartek karnawału i zależy od daty Wielkanocy. W ten dzień

oddajemy się nieumiarkowanemu pochłanianiu wyśmienitych pączków z nadzieniem różnym, z powidłami śliwkowymi lub z adwokatem, w zależności od upodobań smakowych. Powszechnie sądzi się, że jeśli ktoś w tłusty czwartek nie zje ani jednego pączka, temu nie będzie się wiodło w pozostałe dni roku. Statystyczny

ciąg dalszy na str. 3



Żywe srebro

ciąg dalszy ze str. 1
nych w związku z tym skutkach finansowych, medycznych, opiekuńczych, gospodarczych, i kto wie, jakich jeszcze.

Przy okazji omawiania założeń Długofalowej Polityki Senioralnej na łamach naszego pisma (nr 5 październik 2014) wspominałem o srebrnej



gospodarce, czyli o wykorzystaniu potencjału umiejętności i doświadczenia ludzi starszych, srebrnowłosych, oraz uwzględnieniu ich potrzeb. Tymczasem we wspomnianym artykule srebrna gospodarka to jedynie biznes związany z usługami opiekuńczymi dla seniorów. Trochę mnie ta jednostronność spojrzenia ubodła, bo polski senior okazuje się być dla srebrnych inwestycji zbędnym i kłopotliwym nabywcą oferty opiekuńczej. Po prostu nie będzie go na tę przyjemność stać, mimo iż wspólnie z innymi emerytami tworzy to geriatryczne tsunami, a więc jest przyczynkiem do pobudzenia tej sfery gospodarki. Ale biznes to biznes. Trzeba zarobić i tylko to się liczy, czemu trudno się dziwić. Dlatego dla polskich inwestorów najlepszym klientem domów opieki będą Austriacy i Niemcy, dla których w Polsce jest po prostu tanio, a ponadto, obcokrajowcy cenią sobie profesjonalizm polskiego personelu opiekuńczego i medycznego.

Jeśli jest się lub będzie samodzielnym seniorem, to i problemu nie będzie,

ale co zrobić, gdy z przyczyn medycznych senior potrzebuje opieki stałej. Dodajmy bardzo kosztownej, bo i medykamenty i opiekun(ka) swoje kosztują. Najczęściej ciężar opieki spada na rodzinę, zwłaszcza córkę, jeszcze czynną zawodowo, mającą swoje życie, zarabiającą na godzinę tyle ile kosztuje godzina opieki. A więc, praca i opieka, praca i opieka, praca... a kiedy odpocząć, kie-



opiekę, jeśli korzysta się z usług domów dziennej opieki, spada na rodzinę w wysokości do 30%, do minimalnej kwoty, która powinna w domowym budżecie pozostać na osobiste utrzymanie, a resztę powinny dopłacić samorządy, które też groszem nie śmierzdzą, tym samym brakuje wspomnianych domów opieki i dlatego system opieki leży rozłożony na łopatki. W Sejmie jest złożony projekt ustawy o opiece, który po części rozwiązywał by ten problem czekami opiekuńczymi, ale w kasie państwa przecież brakuje pieniędzy...

No cóż, na razie pozostaje nam nasza polska zaradność, jako panaceum na niewydolność opiekuńczą państwa wobec żywych srebber, bo medycyna potrafi przedłużyć nam życie, ale o jakości tego życia jakoś nic nie mówi. Dlatego bądźmy wyczuleni na innych i wzajemnie sobie pomagajmy, bo nikt przecież nie wie, czy za lat kilka będziemy pomagali innym, czy czekali na pomoc od innych. /jo/

Telefon pomocowy

Dwie koleżanki z naszego klubu zabiły mi ćwieka propozycją utworzenia swego telefonu zaufania dla mieszkańców naszej spółdzielni. Ów telefon nazwałem telefonem pomocowym.

Czy na osiedlu „Wyżyny” potrzebny jest nam telefon pomocowy, czyli taki, na który można zadzwonić i poprosić o jakąś

drobną pomoc np. w zakupach, czy zwyczajnie porozmawiać z cierpliwym człowiekiem, gdy okropnie samotność doskwiera? Czy taki telefon nie osłabi relacji między sąsiadami, którzy to najczęściej powinni wiedzieć o problemach ludzi z tej samej klatki schodowej? Wiem, że najciemniej pod latarnią, że zniczulica, że mało się znamy, że własne sprawy zajmują nam cały dzień, że dlatego jesteśmy *ciąg dalszy na str. 4*



Tłusty czwartek

ciąg dalszy ze str. 1

Polak zjada 2,5 pączka. Ten zwyczaj jest wspaniałym usprawiedliwieniem dla wszystkich łakomczuchów. W ten jeden dzień jesteśmy rozgrzeszeni (we własnym mniemaniu) z liczenia kalorii. Trzeba jednak pamiętać, że każdy pączek ma 250 do 400 kilokalorii, w zależności od jego wielkości, nadzienia, dodatków oraz sposobu smażenia. A żeby spalić równowartość kaloryczną 1 pączka, jak obliczyli to dietetycy, trzeba by było np.: biegać przez 20 minut, wchodzić po schodach przez 25 minut, jeździć na łyżwach 30 minut, szybko spacerować 40 minut, namiętnie się całować 45 minut (walentynki!), odkurzać 50 minut, tańczyć 1 godzinę, pisać na komputerze 2 godziny, rozmawiać przez telefon 2,5 godziny, oglądać telewizję (bez podjadania!) 10 godzin. Okazuje się, że można sobie poradzić w bardziej lub mniej przyjemny sposób z nadmiarem pączkowych kalorii. Zwłaszcza, że po tłustym czwartku będzie ostatnia sobota karnawału, w tym roku połączona z walentynkami i wówczas będzie można na parkiecie pozbyć się niechcianych kalorii.

Tradycja delektowania się pączkami towarzyszy nam od kilku wieków. Staropolskie przysłowie głosi: „Powiedział nam Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowa uwierzyła i nam pączków nasmażyła”. A Władysław Broniewski tak sympatycznie komentuje ten zwyczaj w wierszu „Tłusty czwartek”:
Góra pączków, za tą górą
tłuste placki z konfiturą,
za plackami misa chrustu,
bo to dzisiaj są zapusty.

Przez dzień cały się zajada,
a wieczorem maskarada:
Janek włożył ojca spodnie,
choć mu bardzo niewygodnie,
Zosia – suknię babci Marty
I kapelusz jej podarty,
Franek sadzy wziął z komina,
Bo udawać chce Murzyna.

W tłusty czwartek się swawoli,
później czasem brzuszki boli.



To nieumiarkowane obżarstwo ciągnie się aż do wtorku przed Środą Popielcową. Ten czas zwyczajowo nazywa się zapustami. Urządza się ostatnie huczne zabawy i bale przed nadchodzącym okresem wstrzemięźliwości. Największym balem karnawałowym jest karnawał w Rio de Janeiro, rozpoczyna

nający się w ostatni piątek przed Środą Popielcową i trwający przez pięć dni aż do środy nad ranem.

A środa, zwana również Popielcem, rozpoczyna Wielki Post, trwający aż do Wielkanocy. W Środę Popielcową katolików obowiązuje tzw. ścisły *ciąg dalszy na str. 4*

Historie własne i zasłyszane Strach ma wielkie oczy

Historia zdarzyła się w czasach, kiedy mój ojciec był po pięćdziesiątce. Chodziliśmy dosyć późno spać. Ojciec próbuje zasnąć na tapczanie. Mama ciągle się kręci po kuchni.



Nagle mojemu ojcu zrobiło się bardzo gorąco w nogi. Przestraszył się. Zawołał do żony, że jest z nim bardzo źle, bo mu gorąco w nogi i chyba umiera. Był taki przesąd wśród starszych ludzi, że umiera się od nóg. Mama mu poradziła, żeby się odkrył i nie zawracał jej głowy głupotami. Odkrył się. Trochę pomogło. Kiedy się przykrył, to znów go złapało gorąco. Wystraszony na poważnie zaczął wołać, że na pewno umiera.

Mama wpada do niego i patrzy!!!

- O Boże! Kołdra się pali! Zapomniałam wyłączyć żelazko! Nie mogłeś zobaczyć, że jest włączone i od tego zaczęło się palić?

Ojciec mój żył jeszcze ponad trzydzieści lat.

PanEw

Tłusty czwartek

ciąg dalszy ze str. 3

post, czyli ograniczenie się do spożycia trzech posiłków – jednego do syta i dwóch skromnych. Oczywiście mają być one postne, bez mięsa. W tym dniu kapłani posypują głowy wiernych popiołem, wypowiadając słowa: „Z prochu powstałeś i w proch się obrócisz”. Obrzęd ten, zapoczątkowany już we wczesnym średniowieczu, symbolizuje skruchę i gotowość do pokuty, a jednocześnie przypomina o przemijaniu życia doczesnego. Popiół pochodzi ze spalonych palm, poświęconych rok wcześniej w Niedzielę Palmową.

A zatem, zanim pochylimy głowy do posypania popiołem, delektujmy się pączkami, faworkami i przetańczmy ostatnie dni karnawału.

Helena Laskowska



Telefon pomocowy

ciąg dalszy ze str. 2

głusi na ciche wołanie o odrobinę zainteresowania. Niektórzy nie potrafią wydobyć z siebie nawet krztyny głosu, siedzą w domach jak te myszy pod miotłą i ani pisną o swoich samotnych potrzebach, o pragnieniu zwykłej rozmowy i o sposobności na wyłanie kilku łez goryczy, a może podzielenia się wspaniałymi nowinami z życia rodzinnego, tylko ta rodzina jakoś tak daleko... Czy taki telefon załatwi wszystkie problemy, bo żeby miał załatwić, to musiałby istnieć jakiś system jego funkcjonowania, czyli dostępności w

określonych dniach i godzinach, oraz kompetentnych słuchaczy podnoszących słuchawkę. Dzwonek dzwoni, podnosimy słuchawkę, słuchamy cierpliwie o problemach, żalach, o szukaniu wsparcia lub zwykłego zainteresowania. I co dalej? Dla niektórych być może wystarczy sobie trochę pogadać i już czują się lepiej na duszy, ale co z tymi, którzy chcieliby codziennego kontaktu i codziennej pomocy w zakupach, wykupie leków, może w odprawieniu do lekarza, do kościoła, do urzędu, na spacer itp. Chyba tylko system wolontariuzy jest właściwym

rozwiązaniem. Nie wspominam tu o obowiązkach opieki społecznej, bo nawet nie wiem, jaki jest ich zakres i skuteczność, ale wiem jedno, że jest w naszym Centrum Seniora klub, który w nazwie ma wpisana „pomoc społeczną” i jest ogólnopolski – może to jest organizacja skupiająca wolontariuzy, a może nazwa jest od czapy? Wspominam o tym klubie, ponieważ sporą część jego członków stanowią mieszkańcy naszego osiedla. Czy na pomoc z ich strony można by liczyć?

Wydaje mi się, że idea takie telefonu jest słuszna, pod warunkiem, że dobrze się do sprawy podejrze i w szczegółach określi zakres pomocowy i możliwości jej udzielania. Dla mnie, w tej chwili, najbardziej istotnym problemem jest kwestia prawna przy funkcjonowaniu takiej, nazwijmy to, usługi społecznej, pod którą mogą podszyc się wszelkiej maści oszuści, naciągacze czy złodziejki. Ile dobrego a ile złego można, jeśli nie posiadzie się właściwych kompetencji, wyrządzić działając w dobrej wierze, z najuczciwszym zamiarem pomocy? Pozostawiam państwa z tym delikatnym problemem do rozważenia z każdej strony.

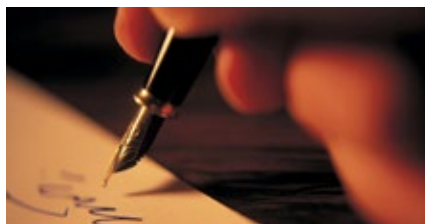
/j/o/



Twórczość seniorów Moje wiersze

Moje wiersze są proste
czasem chaotyczne
czasem trochę filozoficzne
Rymy często chowskie
same się układają
i jakiś obraz mnie dają
ambicją nie grzeszą
ale czasem kogoś ucieszą
Myśli moje przelane na papier
ujawniają moją odwagę
pozwalają nazwać niewypowiedziane
czasem skrętnie ukrywane
Dużo łatwiej mi na papierze kombinować
niż dyskutować
dyskutować o sprawach
wstydlivych i kłopotliwych
ukrytych głęboko w duszy
których głośno nie można ruszyć
przekazane na papier
od swojego ciężaru uwalniają
ulgę dają
To już jak narkotyk
popęlnić bez myśli.
Co będzie po tym?
czasem to odkładam
biegam gdzie się da
z ludźmi gadam
Nagle się coś odblokuje
i samo mi te wiersze dyktuje
I co mam zrobić
żeby były ambitne, fachowe
skoro tylko takie są gotowe
chyba się muszę wzięć
za swoje ego
bo inaczej nie będzie nic z tego
Jakieś horyzonty poszerzyć
język przeszkolić
tylko czy wtedy to będzie moje?
Znajoma mi powiedziała
„Nikifor też był artystą”
Komplement to czy nagana
mam być dumna czy obrażona?

INNA



Preparat na siwiznę, czyli co oferuje internet

Nie żebym szukał cudownego leku na swoją siwiznę. Mnie jest dobrze z tym kolorem włosów i niech tak pozostanie. Jednak przeglądając portale internetowe dla seniorów nie mogłem oprzeć się chęci przeczytania o jednym z nich, jednym z wielu, których reklamy są tam wszechobecne. Nie ważne są nazwa produktu i marka producenta, ważne dla mnie stały się rozbieżności między reklamowym zachwalaniem a opiniami użytkowników.

więc nie wiem, jakim skutkiem użycia mógłbym się pochwalić.

Poniżej znalazły się oceny użytkowników. Niektórych nie zacytuję, bowiem jest to pismo kulturalne, chociaż zdania padły wulgarne, to jednak doprowadziły mnie do śmiechu. Ale nie w tym rzecz. Producent ułatwił użytkownikom wydanie opinii zadając pytania o zalety i wady produktu, cenę, trwałość koloru, zapach, łatwość stosowania oraz o ogólną opinię o produkcie. I jak to zwykle bywa opinie użyt-



Producent napisał, że: „Produkt pozwala w niezwykle prosty i skuteczny sposób pozbyć się siwizny. Nadaje się do stosowania w warunkach domowych ze względu na wyjątkową łatwość aplikacji; pozwala na uzyskanie koloru włosów zbliżonego do naturalnego.

Składniki aktywne: biotyna zawarta w rewitalizującym balsamie poprawia kondycję skóry głowy i włosów oraz może zapobiegać ich wypadaniu; oligoelementy: wapń, cynk, mangan i krzemionka zapobiegają łamliwości włosów, wzmacniają ich ogólną odporność przywracając blask i zdrowy wygląd.” Po takim dictum można spodziewać się, że mamy do czynienia z cudownym lekiem na całe zło, po prostu problem z siwizną będzie można odłożyć do lamusa. Nie stosowałem,

kowników podzieliły się po połowie na negatywne i pozytywne. Niektóre zacytuję: „nie odsiwia, nie farbuje”, „odradzam zakup”, „włosy jak były, tak nadal są siwe”, ale znalazły się tam i takie: „łatwy w użyciu i skuteczny”, „minęły trzy tygodnie i nadal kolor włosów jest naturalny”, „jest tani i lepszy od tych reklamowanych w tv”. Nie byłoby w tych rozbieżnych opiniach nic zaskakującego, bowiem odmiennosc opinii, zwłaszcza na tematy polityczne, jest w naszym narodzie powszechna i nie powinna dziwić. Ja zadałem sobie pytanie, kto stoi za formułowaniem tych opinii? Doszedłem do wniosku, że to producent i jego konkurencja moderują zapisy w internecie, jedni na tak, drudzy na nie. Jak sądzę, to konkurencja stara się niewybrednym słowami osła-

ciąg dalszy na str. 7

Czy wiesz że...

Czy wiesz że, nasze ciało i psychika wysyłają nam sygnały dotyczące kondycji naszego zdrowia, których często nie zauważamy lub je bagatelizujemy? Jeśli tylko zaczniemy słuchać swojego ciała i ducha możemy dłużej zachować zdrowie lub zapobiec wielu chorobom.

Nie wiadomo skąd, wzięto się powiedzenie, że „starość zupełnie się Panu Bogu nie udała”. Czy rzeczywiście tak musi być? Faktem jest, że okres starzenia się dostarcza nam kilku obiektywnych powodów do niezadowolenia. Słabnące siły, częściej pojawiające się różne dolegliwości czy chociażby wyraźnie odczuwalna świadomość przemijania. Starzenie się jest jednak normalnym procesem, który wymaga po prostu naszej akceptacji. Co więcej, na jego przebieg, mamy niemały wpływ. Niezależnie od tego, w jakim przedziale życia jesteśmy, to my kierujemy naszym losem. Powinniśmy zwrócić uwagę na sposób naszego funkcjonowania, samopoczucie, kondycję fizyczną i widzenie świata (nie tylko w obrębie własnej osoby). Potocznie mówimy, że mamy tyle lat na ile się czujemy i wyglądamy. Są ludzie, którzy pomimo sędziwego wieku są sprawni fizycznie, umysłowo, bardzo chłonni i wciąż ciekawi świata. Niestety, bywa też odwrotnie. Wiek metrykalny nie jest zależny od nas, wyznacza go pesel, natomiast wiek biologiczny, to już zupełnie inna sprawa. Jest to stan naszego organizmu. Zdrowy wygląd, dobra kondycja fizyczna, sylwetka, zapobieganie wielu chorobom - w dużej mierze zależy to od nas samych. Duże znaczenie w tej dziedzinie mają oczywiście czynniki genetyczne, ale nade wszystko ważna jest wiedza na temat naszego organizmu i jego potrzeb, zaangażowanie w dostarczanie mu tego co właściwe i eliminowanie szkodliwych dla naszego organizmu czynników. Istotną rolę odgrywa tu odpowiednio dobrana do wieku i stanu zdrowia dieta. Każdy z nas skarży się na inne dolegliwości, ma inne schorzenia, dlatego jadłospis

i sposób odżywiania każdego z nas powinien wyglądać nieco inaczej i zawsze powinien być skonsultowany z lekarzem, dietetykiem. Jest jednak kilka żelaznych zasad, które dotyczą nas wszystkich. Przede wszystkim, porcje naszych posiłków nie powinny być zbyt obfite. Najlepiej zastąpić trzy podstawowe posiłki pięcioma mniejszymi porcjami. Wtedy nasz układ pokarmowy łatwiej je strawi i lepiej przyswoi. Pamiętajmy, że pieczywo (zdrowsze jest to nieco czerstwe), ma być tylko dodatkiem do posiłku. Nie może sta-

nowić jego podstawy. Posiłki przygotowujemy ze świeżych produktów. Nie przechowujemy resztek jedzenia, dla zachowania zdrowia warto codziennie ugotować małą porcję, tak, aby nie być zmuszonym jeść tego samego przez kolejne dni. Takie potrawy kilkakrotnie odgrzewane tracą swoje wartości. W naszym jadłospisie starajmy się utrzymać jak największą różnorodność. To zagwarantuje nam, że dostarczymy organizmowi wszystkich niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania składników. I ostatnia, choć równie istotna



uwaga - jedzmy jak najczęściej ciepłe posiłki, jest to ważne szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy nasz organizm jest osłabiony i narażony na dodatkowe wychłodzenie.

Co więcej. Bardzo istotne, jeśli nie najważniejsze jest nasze nastawienie do życia. Wiek psychiczny pozbawiony jest precyzyjnej jednostki miary. Zależy od naszego podejścia do życia. Wyznacznikiem tego wieku jest zdolność przystosowania do zmieniających się sytuacji życiowych, umiejętność pozytywnego patrzenia na świat (pomimo złych doświadczeń), ciekawość tego co się dzieje wokół (niekoniecznie własnej osoby), poczucie humoru, zdobycie się od czasu do czasu na niekonwencjonalne zachowanie, jakiś wybryk, spełnianie własnych marzeń. Każdy z nas dysponuje w różnym stopniu tzw. „wolnym czasem”, który należy wyłącznie do nas. Sami decydujemy więc, w jaki sposób go wypełnimy. Zastanówmy się, nie czy nie jest to czas „pusty”, pozbawiony treści, nic nie wnoszący do naszego życia? Dni, tygodnie, miesiące a nawet lata przeciekają przez palce. Wbrew pozorom czas pusty jest męczący. Ogarnia nas bierność, zniechęcenie, a w konsekwencji depresja. Człowiek jest stworzony do działania. Żeby obrazowo przedstawić ten stan, wyobraźcie sobie Państwo samochód, który przez długi czas pozostaje w garażu. Nie używamy go, a po długim okresie czasu okazuje się, że nie nadaje się do dalszej jazdy. Nieużywany - niszczy się.



Zzera go korozja, smar i olej wysychają. Potrzebny jest remont. Podobnie dzieje się z człowiekiem. Każdy rodzaj aktywności i to nie tylko fizycznej, to jak taki remont dla naszego ciała i ducha. Oczywiście wszelka aktywność powinna być dostosowana do wieku i stanu zdrowia. Nie należy nadmiernie się forsować - ważne natomiast, żeby była ona wielokierunkowa. Teraz nadszedł wreszcie czas, na realizowanie wszystkich naszych zainteresowań, na które brakowało czasu, gdy byliśmy aktywni zawodowo, czy poświęcaliśmy się Rodzinie. Ciekawe wypełnianie wolnego czasu, szukanie zajęć, które nas interesują, szukanie pasji czy oddawanie się wszelkim hobby, sprawiają, że ta

aktywność nas nie męczy, nie nuży a wręcz przeciwnie, staje się źródłem przyjemności, radości, dobrego samopoczucia.

Ustaliliśmy już, że każdy ma tyle lat, na ile się czuje. Załóżmy więc, że nie jesteśmy starzy i nie dajemy sobie przyzwolenia na starość. Żyjmy twórczo i radośnie ze świadomością, że każdy wiek ma swoje przywileje i możliwości. Chrońmy nasze zdrowie, żyjmy mądrze aby nasz ogień życia płonął pełnym blaskiem jak najdłużej. W miarę możliwości pomoże nam w tym Natolińskie Centrum Seniora, do uczestnictwa w którym serdecznie wszystkich Państwa zapraszam.

W.K.

Preparat na siwiznę, czyli co oferuje internet

ciąg dalszy ze str. 5
bić wizerunek firmy i wiarygodność produktu. Tak więc, zwracam jedynie uwagę na fakt, że czytanie zapisanych wrażeń internautów o reklamowanych produktach może okazać się wyjątkowym marnowaniem czasu, bowiem jest to często miejsce ścierania się konkurencji i daje fałszywy obraz o produkcie, który jakim jest naprawdę okaże się jak zwykle po osobistym użyciu i dopiero wówczas możemy wydać subiektywną opinię. Dotyczy to każde-

go produktu przemysłowego, ale i spożywczego, o medykamentach nie wspominając. Internet jest najbardziej rozległym źródłem wiedzy stworzonej przez jego użytkowników, a więc nie jest to encyklopedia doskonała, wielu tam oszustwa, mactwa i kłamstwa. Sami producenci i handlarze, oczywiście nie wszyscy,



nadużywają słów zalet dla zmylenia nabywcy, żeby wcisnąć mu chłm. Na szczęście istnieje też dobra strona internetu, wystarczy trochę krytyczniej podchodzić do całości, aby te pozytywy dostrzec i cieszyć się możliwością ich wykorzystywania. Czy bez internetu nie da się już żyć?! /jo/

Senior w lutym 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.

Bilety promocyjne można kupić jedynie w kasach Teatru Narodowego lub zarezerwować telefonicznie. Nie są dostępne w systemie sprzedaży online.

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 panieńskie 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