



# ŻYCIE SENIORA

## NA WYŻYNACH

Bezpłatnie. Pismo tworzone przez ursynowskich seniorów

Nr 3 (83) rok IX marzec 2023

## Głos redakcji

Lasy, te połaci drzew, doświadczają od natury wiele upokorzeń zniszczenia, ale przyroda rządzi się swoimi prawami, między innymi prawem do samoregulacji ilościowej i gatunkowej. Poważone przez wiatr drzewa wyglądają na poturbowane, ale i one będą służyły za pożywkę w innym czasie, dla innych leśnych bytów. Ten fakt trzeba uznać za prawo natury. Jednak, gdy człowiek ingeruje w prawa przyrody, to trudno się oprzeć wrażeniu, że ów człowiek szuka w tym korzyści dla siebie tylko, a przyrodę traktuje instrumentalnie. Nie wiem, jaki sens ma obecna wycinka drzew w Lesie Kabackim, ale naocznie stwierdzam, na miarę mojej wiedzy z zakresu gospodarki lasami, że nie ma sensu żadnego, poza zwykłym rabunkiem zasobów dla korzyści. Las został ogołocony ze zdrowych, dorodnych okazów (widziałem od strony zachodniej) i wygląda teraz na wyliniałą, niczym zaniedbany kundel.

Marzec to utrapienie naszego klimatu, bo w marcu jak w garncu. Żadnej stabilności w pogodzie w tym roku. Ciśnienie sinusoidalne, wiatry w porywach, temperatura poniżej średniej, opady według uznania kaprysów pogody, a witalności w człowieku jak na lekarstwo. Ciepłej było w lutym, ale wiosna już za progiem czeka, a my czekamy na jej wyrazisty powiew, na ten corocznie odnawialny cykl w przyrodzie, na radosny śpiew ptaków, na słońce i na majowy, ciepły deszczyk.



Zresztą zbliżające się święta wielkanocne są tych życzeń wyrazem.



A propos świąt – składam wszystkim Czytelnikom, obfitości wszelkiej pomyślności, dużo zdrowia, radości ze spotkań rodzinnych i z przyjaciółmi. Pamiętajcie o spacerach i czerpaniu ze słońca witaminy D. Wszak nasłonecznienie uodporni i wzmocni Wasze organizmy.

/jo/



# Wschód – Zachód. Dwa światy

**Obserwatorzy nieznający się na politologii, poczytują napaść Rosji na Ukrainę, jako konflikt pomiędzy dwoma suwerennymi państwami. Niejako walkę biblijnego Dawida z Goliatem. Tymczasem problem leży głębiej.**

Przypomnijmy sobie historię rozpadu Związku Radzieckiego: lata 80-te XX wieku. Gospodarka Związku Radzieckiego znalazła się w zapaści systemowej. Przyczynił się do niej program zbrojeń w Kosmosie (SDI). Rosjanie uświadomili sobie, jak niewydolny jest ich system ekonomiczny, że system oparty na centralnej gospodarce i nakazowym zarządzaniu stracił ekonomiczną rację bytu, po prostu

władcy. Demokratyczne wybory w Rosji, podobnie jak w Białorusi stały się fikcją. Z tego powodu gospodarka Rosji pozostała w tyle w relacji do kapitalistycznej. Oligarchowie stali się zależni od współczesnego „cara” Rosji w myśl zasady „nie po czynu bieriesz”, co po polsku znaczy: bierzesz w łapę więcej niż się należy według stanowiska, albo inaczej: narażasz się wodzowi. Przykładem jest przypadek Chodorkowskiego, który śmiało wypowiedzieć posłuszeństwo Putinowi i wyładował na długie lata w kolonii karnej. Demokratyczna praworządność praktycznie w Rosji nie istnieje. Przy okazji przypomniało mi się funkcjonujące w PRL powiedzenie: Czym

prawo przestanie być prawem, „słusznym gniewem ludu”. Jak powiedziała w Sejmie ustępująca premier Ewa Kopacz: „żadna władza nie trwa wiecznie”. Putin, zdając sobie sprawę, że oparta na surowcach gospodarka Rosji przegrywa i jego władza się kończy, zdecydował się na ryzykowny krok: dokonać napaści na wymaginowanego wroga, czyli na Ukrainę. Przeliczył się wobec solidarnej reakcji całego demokratycznego świata. Stetryczały, przypominający Breżniewa żoliborski „wuc” też nie będzie trwał wiecznie, a jego akolici, odnośniki oligarchów Putina poniosą odpowiedzialność karną, przed czym już teraz się bronią, wykonując mniej lub bardziej



zaczął przegrywać z gospodarką wolnorynkową. Biuro Polityczne KPZR zaczęło analizować przyczyny. Niestety, kapitalizm był nie po drodze z ideologią marksistowską. Towarzysze z Biura Politycznego KPZR zaczęli szukać innych rozwiązań. Na sekretarza generalnego wybrano Michaiła Gorbaczowa, człowieka inteligentnego, otwartego na zmiany, który postanowił zmienić oblicze polityczne ZSRR. Głównost (polityczna) i pieriestrojka (gospodarcza) udały się połowicznie. Wolność wypowiedzi pozostała nadal ograniczona, a socjalistyczne molo-chy przejęli oligarchowie, którymi stali się byli działacze komunistycznej władzy i funkcjonariusze służb specjalnych, zależni w mniejszym lub większym stopniu od autorytarnego

się różni kapitalizm od komunizmu? W kapitalizmie panuje wyzysk człowieka przez człowieka, a w komunizmie jest odwrotnie. Odnoszę wrażenie, że Polska i Węgry są na dobrej (?) drodze do rozwoju sytuacji podobnej do tej w Rosji i na Białorusi, z tą różnicą, że nie ma jeszcze aresztowań oponentów obecnej władzy. Ale rządząca Zjednoczona Prawica robi wiele, aby podporządkować sobie niezależne prokuraturę i sądownictwo. Obecnie uruchomiono nagonkę wobec bliżej niezdefiniowanych „wrogów klasowych lub zdrajców Ojczyzny”. Jak widzimy, każda autorytarna władza ma swojego „wroga”, albo, gdy go nie ma, to go poszukuje. Motorem tej paranoi jest strach przed odpowiedzialnością wobec prawa, lub gdy

durne posunięcia. Podczas wizyty Prezydenta USA w Polsce, Joe Biden powiedział do zgromadzonych na podzamczu Zamku Królewskiego w Warszawie: „Nie można zaspokajać apetytu autokraty, trzeba się mu przeciwstawić”. Wychodzący po przemówieniu Kaczyński rzucił w kierunku D. Tuska i R. Sikorskiego komentarz po tym przemówieniu - „Nic nie powiedział”. Nazajutrz w Pałacu Prezydenckim odbyło się posiedzenie Rady Bezpieczeństwa. Przewodniczącego PO, największej partii opozycyjnej w Sejmie RP nie zaproszono. „Wuc” i ferajna idą w zaparte. Wybory na jesieni.

Zbigniew Kubik

# Moja książka

**Po wydaniu bajki dla dzieci „Przygody minoga” czułem pewien niedosyt, że nie napisałem czegoś więcej, co leżało mi na sercu, ponieważ opisy dla dzieci niosą pewne ograniczenia. Dlatego powstała książeczka dla dorosłych „Sen, nie sen”.**

Można tę książkę potraktować poważnie, można z przymrużeniem oka, można też, jako bajkę „dobranockę” dla dorosłych. Ważne jest dla mnie, aby przeczytanie książeczki przyniosło odprężenie, być może po ciężkim dniu pracy. Chciałem w tej książeczce napisać coś o życiu w sposób żartobliwie-poważny w myśl zasady, że „Żart pomaga w życiu, ale życie nie jest żartem” ale... wyszło jak wyszło. Dodatkową inspiracją były fragmenty słów piosenek, które uwielbiam.

„Niech żyje bal  
bo życie to bal jest nad bale”  
tekst Agnieszki Osieckiej, a wykonanie Maryli Rodowicz  
„Życie, życie jest nowelą

raz przyjazną a raz wrogą”  
tekst Jacka Cygana, wykonawca Ryszard Rynkowski.

„Tańcz ze mną moje życie  
aż do białego dnia. (...)

No i nie raz tak bywało

Że i ty i ja myliliśmy w tańcu krok”.

Pięknie wykonanie Don Vasyła.

Jako że na wydruk czekałem 4 miesiące, więc domalowałem w międzyczasie dwa obrazki, których nie ma w książce, ale są istotne dla całości więc prezentuję je w tym tekście.

Pierwszy „W objęciach” dotyczy strony 38, a drugi „Szminka” strony 42.



Niestety książki tej nie ma w punktach sprzedaży, ale można ją łatwo zamówić przez Internet, albo w najbliższej księgarni Bonito - KEN 51. Wielokrotnie rozważaliśmy temat pozostawienia po sobie „śladu”, a w

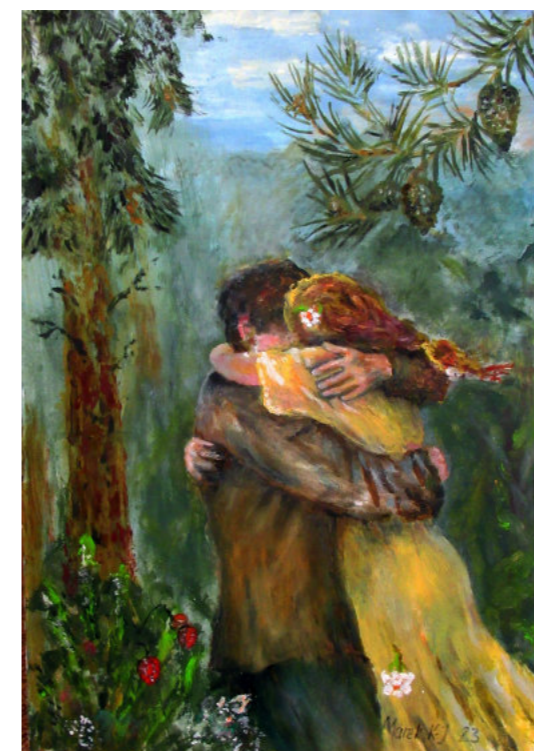
lutym tego roku rozpatrywaliśmy sprawę pamięci świata. Śladem dla jednych będą osiągnięcia naukowe, dla drugich stworzone dzieła twórcze, a dla innych codzienny trud w postaci wytrwałej pracy, wychowywania dzieci lub pomocy innym.

Obserwujemy w Naturze: „kropla wody drąży skałę”, płynąca wymywa tunele, wiatr rzeźbi niesamowite kształty, małe drzewko rosnąc nieopstrzeżenie osiąga wielką wysokość, ptak znosząc po jednej gałązce buduje gniazdo... przykładów jest wiele.

Ten mało dostrzegalny trud okazuje się najbardziej owocny, co w sposób szczególnie wyraziście przedstawia w swojej obszernej książce „Świadectwo” Alicja Lenczewska. Przytaczam zdanie ze strony 264. Mimo że wyrwane z kontekstu, ale niesie ważne przesłanie: „Ofiara codziennej wierności w drobiazgach i monotonii życia jest równie wielka, a może większa bo wymagająca ciągłej czujności i samozaparcia. Jest trudna, bo niewidoczna.”

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych w 2023 r. składam Czytelnikom serdeczne życzenia: pomysłowości, niewyczerpanych sił fizycznych i duchowych.

Marek K-J



# O kobietach

Kiedy lat wiele na karku siedzi  
a pamięć jeszcze nie zawodzi  
Rodzą się wspomnienia z życia  
Zapisane w formie obrazków, zdarzeń i wypowiedzi  
Odżywają w rysunkach moich i opisach do nich  
Wśród tematów wielu jeden góruje  
Kobieta  
Dlaczego, bo od najmłodszych lat prym wodzi  
Na naszym podwórku Żyd Biome  
ze sklepu w naszym domu  
pilnował by chłopaki z dziewczynami w zgodzie żyli  
Kiedy zatarg powstawał  
wybiegał i nauki dawał  
Chłopaki nie bijcie dziewczynek  
w przyszłości się przydadzą  
Miał rację  
W moich opisach też przodują  
a jest ich wiele.

Mieczysław Kamiński



# Robert w Szkole Ćwiczeń

**Wspomnienia Ryszarda Jańczyka czyli, jak to za młodu w szkole bywało.**

Szkoła nr 7, do której zapisano Roberta, była tak zwaną Szkołą Ćwiczeń. Mieściła się w dwupiętrowym gmachu przy ulicy Niedługiej w Zawierciu. W klasie Roberta, czyli w 1b było po równo chłopców i dziewcząt, razem 28. Na początku roku szkolnego Pani wybrała gospodarza klasy i gospodynię. Potem, co pół roku wybierali ich uczniowie, ale przy akceptacji klasy. Ci jej pomagierzy mieli głos doradczy, gdy Pani wystawiała oceny na półrocze i na koniec roku. Widniały one na świadectwach. Tylko ocenę ze sprawowania Pani wystawiała samodzielnie. W klasach 1-4 uczyła ona wszystkich przedmiotów. Po trzech najlepszych uczniów i uczennic z każdej klasy, po każdym półroczu, otrzymywało jako nagrodę książki. W 3. i 4. klasie wśród nagrodzonych był Robert. W dalszych, do końca podstawówki, nagradzany był także, jako najlepszy uczeń w klasie.

Na początku, w klasie 1b uczniowie potworzyli kilkusobowe kółka wzajemnej adoracji. Lecz nie wszyscy,



rok 1952, oświadczył, że Polacy dzielą się na trzy grupy: tych, którzy już siedzieli w więzieniu, którzy teraz siedzą i tych, którzy będą siedzieli.

Wspomniani trzej „władcy” klasy 1b, zabierali słabeuszom drugie śniadania i cukierki, a w razie oporu wspólnie ich bili w chwilach przerw od lekcji. Z. - najslabszego chłopca, syna miejscowego malarza tłukli notorycznie. Pani dowiedziała się o tym od dziewczyn. Nawet od czasu do czasu ich straszyla obniżeniem stopnia ze sprawowania, ale to nie pomagało, wręcz popychało ich do szukania nowych ofiar dla swoich łobuzerskich upodobań. Padło na Roberta i Janusza.

Pewnego dnia, na dużej przerwie, zaczęli Roberta boksować, zagonili go w róg klasy, a tam, na taborecie zawsze stała miednica z wodą i mydłem oraz ręcznik do wycierania rąk. Robert to wykorzystał. Wylał na osiłka P. całą zawartość miski, a W. dziobnął umoczoną w atramencie stalówką w twarz, zaś F. (synowi prokuratora) spuścił niezły łomot. Wtedy właśnie w klasie pojawiła się Pani. Skrzyczała trzech oprychów, przemoczonego osiłka odesłała do domu, W. do pielęgniarki na opatrunek, a F. do szkolnego lekarza na przebadanie. Ale ze strachu przed ojcami pobitych, obniżyła Robertowi ocenę ze sprawowania na koniec roku. (c.d.n.)

# Rozważania o moim malowaniu

**Jak nazwać to, co powstaje z mojego malowania, Słownik Języka Polskiego ustala, że: Obraz to dzieło plastyczne. Obrazek to odmiana mała. Malowidło to dzieło malarskie powstałe na płótnie lub ścianie. Malowanka stanowi obrazek, rycinę, formę książeczki do pomalowania. Malunek - po-błażliwa wypowiedź o obrazach nieudanych, według oceny oglądającego.**

Postanowić coś muszę i dokonać wyboru. Malunek odpada z racji indywidualnej oceny.

Malowidło dopiero powstać może z racji, że płótna, jako podkładu malarskiego nie używam, obrazów nie tworzę, by dziełem się stały, a szkoda, bo może przyszłość moją by stanowiły, według wypowiedzi jednego z pro-

Podjmując temat postanowiłem przypomnieć niektóre pojęcia odnoszące się do malowania.

Uczęszczając na zajęcia malarskie w Natolińskim Ośrodku Kultury zajmujemy się malowaniem i rysowaniem w ujęciu praktycznym. Prowadzone są też dyskusje o malowaniu i stosowanych technikach malarskich oraz różnych formach i kierunkach powstających na przestrzeni wieków, oraz tworzonych obecnie. Dyskusje są poparte, jeśli jest to możliwe bywaniem w galeriach malarskich, wystawach i muzeach. Użyłem określenia „jeśli to możliwe” dlatego, że wszyscy uczestnicy zajęć są obdarzeni przywilejem bycia emerytem. Ponadto każdy uczestnik zajęć przez lata maluje posługując się wybranymi technikami malarskimi, w których się doskonali. Potwierdzeniem są cyklicznie prezentowane prace wystawiane na wernisażach.



Rys. 1

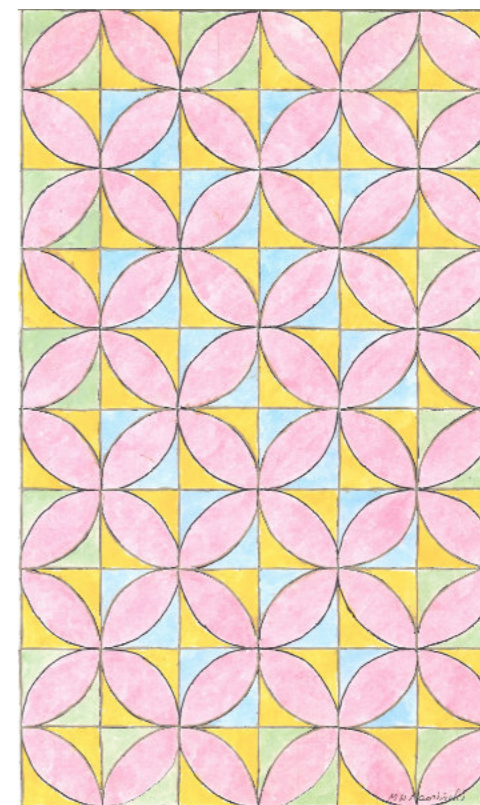
fesorów: „Jeśli ktoś kupi najgorszy bohomasz za ogromne pieniądze, to w tym momencie twórca Geniusem się staje, a jego twór dzieło stanowi.”

Zatem pozostają w parze malowanka i obrazek.

kreatywność? Zapis stanowi, że jest to składowa zdolności abstrakcyjnego myślenia. Tak myślący człowiek jest obdarzony zdolnością do tworzenia nowych pomysłów i odejścia od szablonowego myślenia, dopasowując się do każdej sytuacji wymyślając nowe rozwiązania.

Formuły filozoficzne są zawile dla przeciętnego człowieka, który musi sobie odpowiedzieć, czym jest abstrakcja w konkretnym przypadku. Abstrakcja w plastyce - formuła stanowi, że w sztukach plastycznych jest realizacją, w której jest ona pozbawiona wszelkich cech lustracyjności (czytelności), artysta nie naśladuje natury. Abstrakcja geometryczna, w ramach której występują opracowania w różnych formach. Nurt konstruktywizmu zakłada proste formy geometryczne. Suprematyzm stanowiący oderwane od rzeczywistości formy uproszczenia. Neoplastycyzm,

W twórczości malarskiej występuje pojęcie „abstrakcja”, słowo jest powszechnie znane, ale różnie jest odnoszone. W zapisie łacińskim abstraction oznacza odrywanie, oddzielenie, zatrzymanie. W ujęciu filozoficznym termin ten odnoszony jest do specyficznej cechy intelektu człowieka polegającej na oddzieleniu i zatrzymaniu jakiejś właściwości z rzeczy, na podstawie której intelekt człowieka formuje jej poznawalny obraz. Zatem pojęcie abstrakt stanowi termin, który oznacza też metodę intelektualnego poznawania w zakresie nauk przyrodniczych, matematycznych i filozoficznych. Zatem czym jest abstrakcyjne myślenie? Jest to

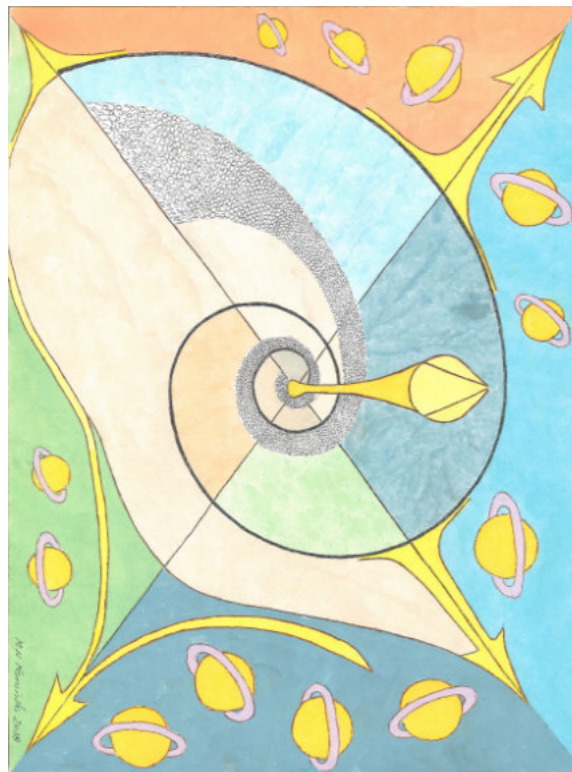


Rys. 2

zdolność pojęciowego ujmowania rzeczywistości stanowiąc niezbędnym składnikiem kreatywności, czyli rozwoju umysłowego człowieka kształtującego się wraz z wiekiem. W tym momencie rodzi się pytanie - czym jest

w którym występują odrębne nurty związane tylko z jednym artystą, zatem trudno odpowiedzieć, co przedstawia abstrakcja.

Nie mniej trudno jest odnieść się do pytania - czym jest kompozycja,



Rys. 3

która zawiera w sobie elementy klasycznej formy malowania w połączeniu z elementami abstrakcyjnymi. Tak na marginesie - słowo abstrakcja, jak podają znawcy, posiada 102 synonimy. Dla przypomnienia - synonim stanowi wyraz lub określenie równoznaczne znaczeniowo do innego wyrazu lub na tyle zbliżone, że można tym słowem zastąpić to drugie w odpowiednim kontekście.

Podejmując próbę namalowania obrazka w stylu abstrakcyjnym stanowiącego kompozycję z kolorowych plam zrodziło się pytanie: czy zachodzi konieczność jego

zaplanowania, czy pozostawić to przypadkowi, co uczyniłem? Powstały obrazek przedstawia rysunek nr 1. Można przyjąć, że powstał obrazek w uproszczonej formie, oderwany od rzeczywistości, czyli suprematyzm. Na rysunku nr 2. zastosowałem kompozycję składającą się z prostych elementów geometrycznych, zatem powstała abstrakcja geometryczna nurtu konstruktivismu. Najwięcej kłopotu miałem z namalowaniem obrazka w formie neoplastycyzmu, w którym występuje wiele nurtów związanych tylko z jednym artystą, mówiąc wprost związanym z jego stylem. Postanowiłem namalować kompozycję łączącą klasyczną formę w połączeniu z elementami abstrakcyjnymi, co przedstawia rysunek nr 3.

Na koniec pozostaje postawić pytanie: czy się udało?

Mieczysław Kamiński

## Wiosna

Luty, zima jeszcze, ale czuć, że wiosna nadchodzi.

Powstają plany. Gdzie lato spędzimy? Możliwości jest wiele: na działce lub gdzieś w kraju - od morza przez jeziora do gór.

Może zagranicę powędrujemy. W moim przypadku wędrowki są ograniczone wiekiem.

Powracają wspomnienia z górskich szlaków, gdzie bywałem wędrując po Tatrach, jak w książce - autorstwa Zofii Urbanowskiej - „Róża bez kolców” jest zapisane. Zapamiętane widoki w obrazkach utrwaliłem na rysunkach wielu.



Rysunek pierwszy wstęp stanowi, oglądający odgadnie, że o Białkę chodzi wypływającą z Morskiego Oka. W tym rejonie „Róża bez kolców” się skrywa. Droga do Zakopanego, którą Zofia Urbanowska chadzała, zapamiętując widoki, które w książce opisała.



*Turysta*  
Turysta-miłośnik wędrowek po Tatrach podziwia krokusy, osty siedmiosyły i szarotki, co prym wodzą pozostając pod ochroną. Dolina Roztoki do Pięciu Stawów dociera panoramą szczytów otoczona. Ja też tu bywałem, widoki zapamiętałem w obrazku oddałem.

O autorce słów kilka. Urodzona 15 maja 1849 roku w Kowalewku pod Kutnem. Zmarła 1 stycznia 1939 roku w Koninie. Jedyna córka Wincentego i Katarzyny z Modelskich. Ojciec - obywatel ziemski, Katarzyna - hrabianka z domu. Często bywała w Zakopanem, pierwszy raz w 1882 roku. Owocem tych pobytów jest ta książka, wydana w 1903 roku.



*Taniec i muzyka*  
Morskie Oko w ciszy pozostaje,  
nagle pieśń góralska płynie i muzyka  
To kapela góralska przybyła.  
Góral wnet na kamień wskakuje i  
taniec góralski pokazuje zebranej publice.

*Owce*  
Owce na Hali w stadzie pozostają,  
jest tak, dlatego, że dwaj przyjaciele  
rygor nadają, Baca i pies jego stada doglądają  
by tak było.  
W wolnych chwilach zasiadają wpatrzeni w  
góry,  
które ich otaczają z myślą - kiedy wolni będziemy  
to w szczyty podążymy i z góry popatrzymy  
na nasze dzieło.



*Kozica*  
Na występie skalnym szczytu kozica stoi,  
w dolinę wpatrzone.  
To moja ziemia w wodę i trawy zaopatrzone.  
W koło królestwo moje.

*Spotkanie*  
Plener górski. Otwarta przestrzeń pod gołym  
niebem stanowi teren  
zamieszkały przez wielu mieszkańców.  
Właśnie spotkali się duży i mały. Niedźwiedź,  
co po ziemi stąpa i świstak w norach skryty.  
Padło pytanie - Dlaczego w ziemi się chowasz?  
Bo nie będę zjedzony - usłyszał w odpowiedzi.  
Ja chować się nie muszę - powiedział.  
Boś duży i wszyscy ciebie boją się,  
poza człowiekiem, przed którym uciekasz - usłyszał od małego.  
Tak, bo on strzela... - odrzekł zasmucony niedźwiedź.



*Wycieczka pań*  
Panie co po salonach chadzały, jadą na wycieczkę w góry  
choć im odradzano, to tego chciały  
stwierdzając, że są przygotowane  
Przewodnik czekał, drogie panie z racji stroju waszego  
wybrałem najlepszą trasę po kamiennych schodkach  
jak na Starym Mieście w Warszawie  
Byłem powiadomiony, co mnie czeka  
Panie chórem zaśpiewały:  
Salony, góry czy lasy, na wszystko mamy wysokie obcasy, szpilki,  
suknie do ziemi, kapelusze na głowie, by słońce nie oślepiło  
Kije podpory i do obrony  
Jeśli sił zabraknie będziemy wniesione do naszych panów czekających w barze za górą,  
albo na rękach zniesione w dół, gdzie limuzyny czekają.



### Zima

*Można powiedzieć tak*

*zima tym się charakteryzuje, że ludzie,*

*co narty mają i sport uprawiają w góry podążają.*

*Ja tego nie czynię, zabawę z nartami skończyłem w 1946 roku*

*na Bielanach podczas zjazdu na dąb wpadłem,*

*z nart szczątki pozostały, ja obity wyszedłem cało.*

*Zimy spędzałem w Warszawie.*

*Piękno zim poznawałem ze zdjęć, filmów i telewizji*

*a naocznie bywając w Wiedniu.*

*Miasto bez śniegu a za miedzą chaty zapadłe w puch biały,*

*góry tło stanowią, lasy w dolinach,*

*a na równinach biegaczy wielu.*

### Gliczarów

*Biały Dunajec - wieś na podgórzu stanowiła naszą bazę nie tylko pobytową,  
ale też wypadową w Tatry.*

*Na rysunku droga z Białego Dunajca przez Gliczarów, Bukowinę Tatrzańską i Głodówkę  
w kierunku Morskiego Oka.*



### Praca i turystyka

*Czy można łączyć pracę z turystyką, ja tego doświadczyłem.*

*Pracując w Instytucie Mechaniki Precyzyjnej, często byłem wysyłany w delegacje  
do zakładów przemysłowych, położonych w różnych rejonach Polski.*

*Przy dłuższych pobytach miałem czas na poznawanie danego terenu.*

*Moje pobyty w rejonie Dolnego Śląska pozwoliły na poznanie miast i terenów przyległych -  
Wałbrzycha, Świebodzina, Jeleniej Góry, Gluchołazów, Złotoryi, a przebywając u rodziny także  
Bolesławca.*

*Moje wypadki w teren pozwoliły mi poznać wiele rejonów położonych poza szlakami  
turystycznymi, a co najważniejsze, nawiązać kontakt z mieszkańcami.*

*Na rysunku przedstawiam twór skalny, miejscowi mówią, że to mnich ukarany przez  
Boga za niewierność.*

Drodzy czytelnicy! Bardzo przepraszamy za ewentualną niepoprawność językową w tekstach, ponieważ nasza redakcyjna koleżanka Helena - odpowiedzialna za adyustację tekstów - z powodów osobistych nie może pomagać nam w pracy redakcji. Życzymy jej dużo zdrowia i szybkiego powrotu do naszego grona.

Wydawca: Natolińskie Centrum Seniora – Klub Seniora „Wrzos”.

Adres redakcji: Natoliński Ośrodek Kultury, 02-791 Warszawa, Na Uboczu 3, tel. 22 520 04 84, program@nok.art.pl

Redakcja: Redaktor naczelny - Janusz Olczyk, Sekretarz redakcji - Helena Laskowska, Stali współpracownicy: Ryszard Jańczyk, Wanda Krawczyk, Marek Kalerński, Mieczysław Kamiński, Zbyszek Kubik, Eugeniusz Moszkowicz. Redakcja techniczna: OLPI. Druk kserograficzny: NOK.

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

Do użytku wewnętrznego.