



ŻYCIE SENIORA

NA WYŻYNACH

Bezpłatnie. Pismo tworzone przez ursynowskich seniorów

Wiosna Nr 1-3 (91-93) rok X kwiecień 2024

Głos redakcji

Czy poinformowanie czytelników o zakończeniu działalności edytorskiej redakcji Życia Seniora przez jej naczelnego, po dziesięciu latach pracy wydawniczej i oddaniu do rąk czytelników dziewięćdziesięciu numerów, jest na pewno decyzją ostateczną i zamykającą tym samym powrót teje na dawne miejsce w szerokim wachlarzu na rynku publicystycznym? Na to pytanie odpowiadam: nie jest, bo oto jesteśmy znów! Redakcja wprawdzie skurczyła się osobowo do trzech redaktorów, ale raz na kwartał damy radę zapłacić łamy naszej super skromnej gazety. Chcemy dobrnąć do setnego wydania. Później zobaczymy, w jaką formę i w jaki tytuł przekształci się ta nasza koncepcja trwania do okrągłej, jubileuszowej setki.

Wiosna

Tegoroczna wiosnę w powietrzu poczuliśmy nagle i intensywnie, po czym, po kilku zaledwie ciepłych dniach przyszedł chłód wraz z deszczem. Co odważniejszych w ubieraniu się w lżejsze odzienie dopadły przeziębienia. Ale warto było przez kilka dni być wiosennym na wiosnę w kalendarzu. Zwłaszcza dni świąteczne były ciepłe i przyjemne, tylko nieliczni nie zauważyli, że znów powrócił zimny zefir i gdzie nie gdzie w kraju sypnęło śniegiem. Ci dzisiaj kichają i zużywają sporo chusteczek opróżniając zatkałe nosy. Mimo wszystko wiosna stała się faktem i od zarania

świata cieszy małych i dużych, w tym poetów, u których bogactwo wiosności sływa obficie np. M. Pawlikowska-Jasnorzewska w wierszu „Ogród”: „Gdy wiosna zaświta, jest w ogrodzie raz cienie, raz jaśniej. Wciąż coś zakwita, przekwita. Wczoraj kwitło moje serce. Dziś jaśmin...”. Bo gdy świeci słońce, słycać świergot ptaków, czuć w powietrzu aromat bogactwa roślin – wtedy życie staje się przyjemniejsze i można bezkarnie bujać w obłokach i zakochać się (zapewne beztrasko).

Również ja, redaktor naczelny – nadużywając nieco tego funkcyjnego określenia dla w pełni nieprofesjonalnego przecież pisma, chociaż na wskroś dla jego twórców pożytecznego – dojrzały już człowiek, uważam wiosnę za okres, w którym niestłamszona wiekiem dusza może sobie pofolgować na tyle, na ile kondycja pozwala, a na ile pozwala, to trzeba sprawdzić własną aktywnością fizyczną i intelektualną, nieograniczaniem wyobraźni i postanowieniem realizacji niespełnionych dotąd marzeń. Można zasięgnąć porady lekarza, jeśli nam wiary w siebie brakuje, albo zadzwonić do przyjaciela, może dobrze podpowie. Osobiście mam dość wyraźnie zarysowane plany na swoją aktywność aż do późnej jesieni, o realizacji których będę pisał regularnie i ilustrował fotografiami na łamach Życia Seniora, aż do realizacji obietnicy o setnym numerze pisma.

Życzę czytelnikom przyjemnej lektury i spełniania odkładanych z roku na rok marzeń. /red.nacz./



Dziesięć lat minęło, czyli przypomnijmy sobie jak to było

Pierwszy numer Życia Seniora ukazał się we wrześniu 2013 roku. A zatem dziesięciolecie (z okładem) działalności edytorskiej redakcji już dawno mamy za sobą. W związku z tym faktem narodził się pomysł, aby sięgnąć do archiwum gazety, do samych początków, przejrzeć pierwsze numery i wybrać z wielu artykułów te ciekawsze, może coś poprawić lub uzupełnić, opublikować je jeszcze raz drogim czytelnikom. Po prawdzie istnieje jeszcze jeden powód tego zamiaru, który związany jest ze słabą wydolnością twórczą redaktorów, z ich niemocami i spadkiem aktywności fizycznej, emocjonalnej, i w ogóle ze zwiększonym zapotrzebowaniem na czas poświęcany lekarzom. No cóż

zrobić, gdy dopada człowieka ogólne osłabienie i przychodzi czas na leczenie. W redakcji, wiadomo, nikogo nie leczymy, jedynie poprzez mobilizację do aktywności twórczej przez czytanie i samodzielne pisanie, mogliśmy zapobiegać osłabieniu intelektualnemu, może nawet demencji. A tymczasem musimy puste białe strony zapełnić tekstem „odgrzewanym”, ale korzyść z tego będzie taka, że uważny czytelnik prześledzi zmiany, jakie zaszły w procesie ewolucji gazety z blachego formatu biuletynu informacyjnego dla seniorów w pismo o charakterze amatorskiej, lecz poważnej publicystyki. I w ten sposób dobrniemy do setnego numeru Życia Seniora.



Życzę dobrej lektury i korzyści z przypomnienia sobie sprzed dekady przeszłości. /jo/

Mój Natolin (2/2013)

Zima 2004 roku. Wtedy po raz pierwszy zobaczyłam Natolin. Na Ursynowie bywałam wcześniej, bo tu mieszkali moi znajomi. Ale Natolin odkryłam, gdy zaczęłam załatwiać formalności związane z kupnem mieszkania. Już wówczas spodobała mi się

zabudowa, na ogół niezbyt wysoka, oraz uliczki z dużymi enklawami zieleni.

Całe wcześniejsze życie mieszkałam w Śródmieściu. Na Powiśle chodziłam do szkoły, czasy studenckie pracowicie i wesoło spędzałam na Uniwersytecie Warszawskim. Życie

zawodowe też było związane z centrum miasta. Gwar, hałas, tempo... To mi odpowiadało. Wszędzie miałam blisko: miejsca pracy, kina, teatry, restauracje. Aż przyszła jesień życia, trzeba było zwolnić tempo. Kręgosłup dokuczał, gdy kilka razy dziennie należało pokonać sto dwadzieścia stopni schodów, żeby dotrzeć do mieszkania na czwartym piętrze, bo stara kamienica nie miała windy. Czas pomyśleć o zmianie miejsca zamieszkania.

I tak trafiłam do Natolina. Od kwietnia 2004 roku stałam się mieszkanką Osiedla Wyżyny. I zakochałam się w swoim osiedlu. Niskie budynki otoczone urokliwymi ogródkami. Bardzo wymyślnymi, z małymi fontannami, ogródkami skalnymi, kolorowymi kwiatami. I przede wszystkim Sadek. To on na wiosnę 2004 roku „powalił mnie na kolana”. Pewnego ranka w maju idąc do stacji metra oniemiałam z zachwytu. Szłam aleją po obu stronach otoczoną kwitnącymi jabłoniemi. Nagle przeniosłam się do świata z lektury „Ani z Zielonego Wzgórza”. To jak z kart tej książki Aleja Zakochanych z obsypanymi kwiatami drzewami, przypomina-



jącymi panny młode. Zieleń, biel z delikatnymi różowymi akcentami i ten zapach. I tak bez ostrzeżenia, w środku miasta dopadła mnie wiosna.

Dotychczas o zmianie pór roku głównie „informowałam” mnie temperatura, krótsze lub dłuższe dni, szarugi jesienne, opady deszczu lub śniegu. Ale kolory drzew i krzewów w zależności od pory roku w moim poprzednim wcieleniu gdzieś mi umykały. Wiadomo, centrum to kamienna pustynia. Od czasu do czasu robiłam jakieś wypadki na łono przyrody, niekiedy, gdy starczyło czasu, pospacerowałam po Łazienkach lub Ogrodzie Saskim i to wszystko.

A teraz... proszę bardzo: wiosna, lato, jesień, zima jest tuż obok mnie. Sadek, Aleja Kasztanowa, Las Kabacki. Bujna, soczysta zieleń wiosną, feria kolorów i zapachów latem, żółć, brąz i czerwień liści jesienią, zimą czysta biel śniegu między drzewami w Sadku.

Natolin urzeka. Zachwyca mnie wszystko. Ludzie, architektura, infrastruktura. Tuż za miedzą, po drugiej stronie ulicy Przy Bażantarni, są Kabaty. Chętnie przechadzam się po tamtejszych uliczkach, często przypominających urokliwe uliczki małych miast włoskich. To prawda, że domy są ładne, ale zabudowa jest bardzo ciasna. Chyba nie chciałabym tam mieszkać. Wciąż miałabym wrażenie, że sąsiedzi z budynków po drugiej stronie ulicy zagląдают do moich okien. Brrrr... A Natolin ma oddech. I spokój. Czasami wydaje mi się, że mieszkam na wsi, gdzie niekiedy przejedzie jakiś samochód. W moim poprzednim życiu okna z mojego pokoju wychodziły na Tamkę. Nieustający szum samochodów, smród spalin i w dzień, i w nocy. Wówczas mi to nie przeszkadzało. A teraz... lubię pojechać sobie na Nowy Świat, Krakowskie Przedmieście, obejrzeć wystawy, wypić kawę w którejś z licznych ka-

wiarenek. I wrócić do siebie, do swojego domu.

Gdy 9 lat temu przeprowadzałam się do nowego mieszkania, mój kolega z pracy martwił się, jak ja sobie poradzę, przecież to jak wyrwanie drzewa z korzeniami. A po tygodniu nie mógł się nadziwić, że na pytanie, jak sobie radzę na nowym miejscu, odpowiedziałam: znakomicie, tu znalazłam swoje miejsce na Ziemi. Bo to już tak jest. W różnych okresach naszego życia czego innego od niego oczekujemy. W młodości, dojrzałym okresie pęd nam nie przeszkadza, wręcz przeciwnie, to nam daje napęd do osiągania coraz to większych sukcesów. Ale gdy aktywność zawodowa się zmniejsza, dzieci już tak bardzo nas nie potrzebują, cenimy sobie spokój i wyciszenie. I umiemy docenić piękno wokół nas i naszego najbliższego otoczenia.

Helena Laskowska

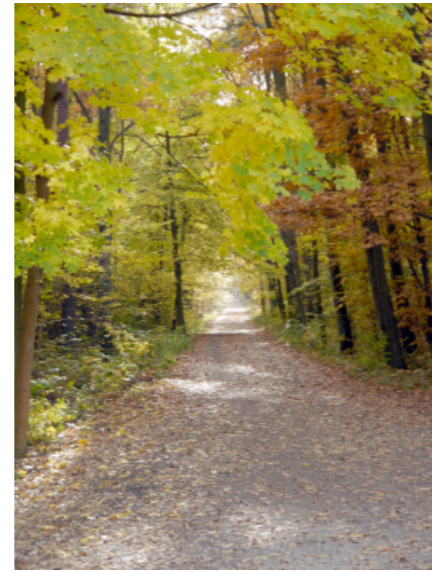
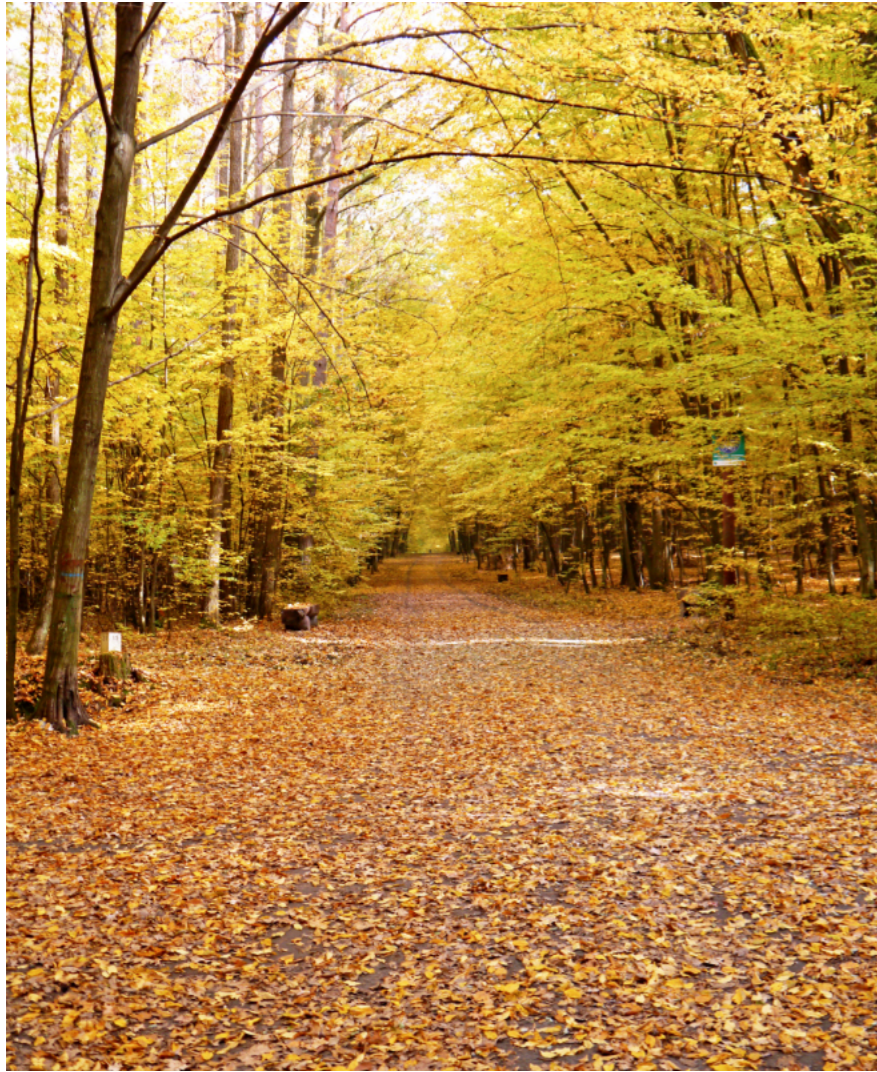
Las Kabacki (3/2013)

Lesie mój ulubiony. Podwarszawski właściwie lesie, który swoim istnieniem jesteś niczym Mekka dla niedzielnych spacerowiczów z Warszawy,

co dowiezieni metrem na Kabaty lub przywiezieni do Powsina autobusem, idą w twoją głębię, by cię co prędzej zadeptać i wchłonąć cały tlen, który tak pieczołowicie produkujesz, od stu sześćdziesięciu już lat, o czym zaświadcza wiekowe dęby. Jesień to pora, kiedy najpiękniej istniejesz, że sparafrazuję poetę Jonasza, który co prawda kazał nam pamiętać o ogrodach, ale po cichu myślę, że i lasom przychylny był. Twój jesienny koloryt jest zachwycający w swoich zestawieniach barw i ich schyłkowych odmianach, bo niby zieleń, żółć i brąz, i czerwień, a jednak jakby się patrzyło przez złote szkiełko, albo woal raz ciemny, raz jasny, zupełnie inaczej o poranku, inaczej, gdy słońce schodzi za horyzont. Ja naj-



wózkowe” mamy ze swoimi śpiącymi jak aniołki pociechami, bo szum lasu mój lesie, tak pięknie usypia, zapach wilgotnej grzybni nie drażni nozdrzy, jest słodziutki i przyjemny, z wysokich konarów słychać pracowitego dźwięcia, jego rytmiczne puk-puk, i szelest liści pod stopami, a liści całe połacie żółto-brązowych dywanów.



Tak, te dźwięki potrafią ukoić, uspić i skłaniają do refleksji, zwłaszcza tych górnolotnych, tych filozoficznych. A gdy się jeszcze trafi na tragicznie powalone drzewo, które nie oparło się wicherze, bo było słabsze od innych, bądź w tym miejscu gdzie stało była kulminacja wichrowej siły... trudno oprzeć się wrażeniu, że człowieczy los podobny bywa do losu drzewa, które rodzi się, walczy o istnienie, zмага się z siłami przyrody, z gospodarką leśną, a szczęśliwie niewycięte przetrwa kilkadziesiąt, może sto lat, aż zamieni się



w sterzcący, nagi konar czekający ostateczności – zamiany w proch. Żeby jednak zgrabnie wyjść z uścisku tej eschatologicznej refleksji chcę spojrzeć na ciebie mój lesie, jako na twórcę niezwyklej przestrzeni i unikalnej formy, spojrzeć na ciebie, jako na artystę naturalistę, jak na malarza wielkich multikolorowych formatów, bo tylko przestrzeń nieba jest kosmicznie większa, a rozległe łąki i pola są ci równe, i równie piękne w swoistej kolorystyce. Lub jak na rzeźbiarza, który w każdym zwalonym drzewie umie odnaleźć ciekawą formę, niebanalne kształty w pniakach, gałęziach i konarach. A ile w tym emocji, niepokoju, ile wreszcie akceptacji, że tak po prostu jest. W naturze tak jest, i w życiu człowieka tak jest.

Jesteś także, mój lesie... ale o tym napiszę następnym razem, to będą „Opowieści Lasu Kabackiego”.

/io/



Gwałciciel w lesie (1/2014)

Bodajże we wrześniu ubiegłego roku miało w Lesie Kabackim dojść do niegodziwego czynu nierządno na samotnej kobiecie spacerującej pośród późnoletniej zieleni mojego ulubionego lasu.

Owa zieleń już mogła być złożona z żółcieni i brązów a zachodzące słońce wzmacniało potęgę tych nostalgicznych barw, piękne okoliczności przyrody zachwyciły i rozmarzyły tę ko-

biotę, a to jak wiadomo rozum odbiera płci pięknej. No i, z tego wszystkiego, zaszła ta pani w las za daleko, żeby nie powiedzieć, i - że urok późnego lata zwiódł ją na manowce, czyli w miejsce odludne, głuche i do czynów lubieżnych w sam raz się nadające. W tym samym czasie po lesie (moim ulubionym) krążył niczym chytry lis pewien gość, na którym urok późnego lata też wywarł swoje piętno, tyle tylko, że go nie rozmarzył, ale odurzył i to dość mocno, lica miał krasne, wzrok rozbiegany a ruchy ciała niespokojne jakby go coś w lędźwiach paliło. Typ to był zaprawdę podejrzany, ku zakazanemu zniewoleniu niewiasty przymus go dławił, i tak właśnie, gdyby go ktoś widział, można go byłoby postrzegać. Tak to w życiu bywa, jak w literaturze, że ślepy los drogi obojga skrzyżował i efektu tego spotkania możemy się domyślać. Czy rzeczywiście



doszło do łobuzerskiego zniewolenia niechętniej takiej zabawy, choć rozmarzonej niewiasty, w przedwieczornym lesie, tuż za oknami naszych domów? Nie wiem, czy to tylko plotka była, czy też zdarzenie odnotowane zostało w kronikach policyjnych? Dość powiedzieć, że mówiono o tym w tamtym czasie dość głośno i wszędzie, co mu-

siało wzmóc w kobietach samotnie spacerujących po naszym ni to lesie - ni to parku czujność podszytą lękiem przed męską częścią spacerowiczów, jakby każdy potencjał gwałciciela w sobie nosił i chciał nim zablęsnąć. Lubię po naszym lesie wędrować. Wybieram ścieżki ciche, wąskie, wśród gęstwinek niekiedy, za to z dala od głównych duktów, po których czasami przewijają się niezliczone rzesze rodaków. Te ścieżki to raj dla szukających

do świętego spokoju. Jednakże czasem... Czasem pojawi się ktoś, komu niepisane prawa ustronia są nieznanne. A to hałaśliwa grupa młodzieży szkolnej na wagarach, a to panowie z pobliskiego metra na piwku w krzakach, a to przypadkowy gość leśnych uboczy, który czuje tam się nieswojo, a może nawet strach mu na plecach siedzi. Brr... Wszak nigdy nie wiadomo, jak zareaguje ten z przeciwka, może ma schowany nóż albo jakąś pałę, albo pięści jak bochny i złości w sobie tyle, żeby gołymi rękoma gębę komuś obić. Brr... strachy na bok odłóżmy.

No, więc, idę sobie któregoś niedzielnego poranka taką ścieżką właśnie, wzdłuż ogrodzenia metra, czyli niezbyt ustronną, jak wiadomo tym, którzy tamtędy chodzą, i niczego nie przeczuwając, a byłem akurat na odcinku prostym, przede mną było około pięćdziesięciu metrów jak po sznurku, a dalej kreska ścieżki zniknęła za zakrętem wśród krzaków. Szedłem szybkim krokiem, bo akurat usposobiony byłem na sportowo nie marzycielsko, zbliżałem się na dwadzieścia metrów do zakrętu, gdy nagle zza niego wybiegła sportsmenka dbająca o kondycję i pędzi prosto na mnie. Aż tu nagle robi w tył zwrot i jeszcze szybciej ucieka przede mną nie oglądając się za siebie. No cóż, zauważyła mnie i jak nic wzięła za zbójca, co na jej cnotę może nastawać. Zatrzymałem się, aby jej dać szansę oddalenia się na bezpieczną odległość, albo zniknięcia z moich oczu w ogóle, bo mam wrażenie, że mocno ją wystraszyłem. Niech, więc, doprowadzi

oddech do normy, ja chwilę poczekam i ruszę dalej. I tak zrobiłem. Do przejścia miałem jeszcze cztery kilometry, czasu mało, więc znowu ruszam szybkim krokiem. Minął kwadrans, jestem w miejscu, które sam słabo znam, puisto i cicho, widzę, że moja ścieżka za kilkadziesiąt metrów przetnie prostopadłą dróżkę, dochodzę do tej leśnej

krzyżówki i zatrzymuję się żeby wybrać właściwy kierunek, a miejsce jest dość mocno zarośnięte, więc mogło mnie nie być widać, bo nagle usłyszałem głos kobiecy, raczej przerażony, wołający psa, jakby do pomocy. Jak nic zaraz dopadnie mnie jakiś agresywny bulterier i skosztuje moich łydek. Nic z tego, pies owszem mnie dopadł, ale z merdającym ogonem, co ową panią chyba nieco zaskoczyło, bo cóż z takiego obrońcy, który przed gwałcicielem się kaja. Rzeczona pani nie wzięła pod uwagę dwu okoliczności, po pierwsze pudle to nie są psy obronne, po drugie, środek lasu, nawet z brytanem (gdyby ów pudel nim

był) u boku, to jednak nie jest najbezpieczniejsze miejsce dla samotnie spacerującej kobiety. No dobrze, a co ze mną, w ciągu niespełna dwudziestu minut dwukrotnie zostałem wzięty za potencjalnego gwałciciela, tak mi się przynajmniej wydawało. Zapewniam, to naprawdę nie jest uczucie, z którym łatwo wrócić do domu, chociaż racjonalnie myśląc intencje miałem czyste a nawet nie miałem żadnych intencji poza jedną acz złożoną - szybki spacer, dużo tlenu łyknąć, spalić zbędne kalorie itd., itp... Jednak czułem się irracjonalnie, jakby mnie ktoś oskarżył niesłusznie, przypisał niedokona-

gdzie i kiedy chcę, wszak las jest miejscem publicznym. Nie będę przecież na spacerze z daleka krzyczał, że nie mam złych zamiarów albo przypinał tabliczki z napisem: nie jestem gwałcicielem, jestem obrońcą cnot niewieścich. A wszystko tylko po to, żeby móc po lesie spokojnie chodzić. Ja z wędrowek po lesie nie zrezygnuję a samotnym paniom radzę... cóż ja mogę im radzić? Może Wy macie jakieś rady rozsądne? Do zobaczenia w moim ulubionym lesie, który po przejściu orkanu „Ksawery” nieco ucierpiał w drzewostanie, o czym piszę obok i zdjęciami ilustruję.

/jo/

O R K A N „Ksawery” (3/2014)

Szalejący na początku grudnia ubiegłego roku nad Europą silny wiatr znad Atlantyku, z tej racji zwany orkanem, odtańczył również nad Polską swój derwiszowy taniec. Ów wir miał olbrzymią prędkość i siłę niszczycielską.

Nad Ursynowem „Ksawery” zabił kilka dni, jego siła nie była tu najwyższa, tym nie mniej jednak zaznaczył swoją obecność, może nie w postaci fruujących sprzętów z balkonów (na moim ledwie przewrócił donicę), brzęku tłuczonych szyb, czy zerwanych dachów, raczej utrudniał poruszanie się pieszo i w domach

trzeba było zamykać porządnie okna. Po prostu duło upierdliwie w szparach okien i drzwi, w kominach gwizdało i nerwy się napinały depresyjnie. Ale przeżyło się i nawet koty w domu nie joczyły.

Natomiast w Lesie Kabackim orkan pohulał z siłą zgoła mocarną, na szczęście nie na całej jego powierzchni, ale w kilku miejscach przetrzebił drzewostan wyrażnie, zwłaszcza poddały się drzewa starsze naruszone kornikami i te rosnące na terenach podmokłych, wręcz bagiennych niczym w Luizjanie.

Powalone drzewo to smutny widok, a jeśli leży ich kilkaset to może

bardziej wyrazisty, a w swojej grozie przybiera niekiedy formy ciekawe dla oka, wręcz z pogranicza sztuki rzeźbiarskiej i instalacji, raczej w stylu nowoczesnym.

Las to jeden z silniejszych organizmów w żywym świecie i już za chwilę, nie będzie śladu po takim wietrznym wydarzeniu, z nadejściem



być przygnębiające nawet dla gajowego, co niejedno w lesie widział. Zresztą gajowi z mojego ulubionego lasu szybko wzięli się do roboty i oczyścili z wiatrolomów dukty i ścieżki. Ale gdy zagłębić się poza utarte szlaki piesze, to i obraz zniszczeń po orkanie staje się

wiosny zaczną się szybkie procesy neutralizacji tego, co poddało się żywiołowi, a bujna zieleń zakryje to, co na ziemi pozostało i wnet przywrócony do normy zostanie leśny ekosystem ku uciesze fauny i flory oraz wszystkich spacerujących i biegających Faunów i Florianów. Jedynie pożar mógłby dotkliwie zaburzyć funkcjonowanie lasu na długo, może na zawsze, dlatego uważajmy z ogniem w lesie i w ogóle szanujmy przyrodę, bo nie było nas był las...

/jo/

Ateny i Pireus

W połowie kwietnia, dokładnie piętnastego, w Warszawie było 9 st. C, padał deszcz i był zimny wiatr, natomiast w Atenach było ich aż 29, temperatura odczuwalna jeszcze wyższa, żar lał się z nieba, słońce paliło a wiatr ciepły i miły znad morza ledwo łagodził skwar. Znaczna różnica, prawda? W Warszawie popijano ciepłą herbatę a w Atenach schłodzone napoje.

Los mi sprzyjał i na cztery dni pchnął mnie do kolebki europejskiej kultury. Nie musiałem wprawdzie dygotać od warszawskiego zimna, ale tam z greckiego nieba nad głową czu-



łem potęgę słońca a pod stopami rozgrzane kamienne trotuary. No cóż, zbyt gwałtowne przejście, bez fazy po-

wolnego przyzwyczajania, z jednego ekstremum do drugiego było dość trudne do wytrzymania, ale dałem

radę i nie żałuję ani chwili spędzonej w tamtym upale, bo korzystniejszy wydawał się nadmiar ciepła od jego niedoboru, zwłaszcza wiedząc, że na północy Europy jest ziąb. Przyjemnie było wygrzać stare kości. Pochwaliwszy się pokrótce ekskursją, jako zapowiedź do obszerniejszego tekstu złożonego z opisu moich wrażeń, którymi podzielę się w następnym numerze Życia Seniora i bogato zilustruję go moimi zdjęciami. Tymczasem załączam tylko dwie fotografie pilotujące moją relację z krainy greckich bogów, ziemskich filozofów, niepoliczalnych knajpek i bazarowego pamiątkarstwa.

/jo/



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

Do użytku wewnętrznego.