

Kim jesteśmy i do czego dążymy?

Jesteśmy stosunkowo niewielką grupą ludzi, którzy spotkali się, polubili, zaakceptowali swą różnorodność kilka lat temu. Koło nr 11 powstało przed niespełną pięć laty. Powołano je, aby dać sobie i innym perspektywę ciekawego, miłego przeżywania „dojrzałości”, okresu uwolnienia od obowiązków zawodowych i rodzicielskich. Kilku zapaleńców stworzyło załóżkę Koła, które z każdym rokiem robi się coraz atrakcyjniejsze i coraz bardziej zauważalne w środowisku seniorów praskich. Jesteśmy grupą ludzi radosnych, ciekawych świata, pełnych pomysłów na sympatyczne spędzanie czasu. Cóż to takiego? – powiecie. Niby nic szczególnego! Można tak mówić o członkach wszystkich Kół zrzeszonych w PZERI!

A jednak to my możemy pochwalić się dużą aktywnością, pomysłowością, odrobiną „szaleństwa” we wszystkim co robimy. Mamy na swym koncie wiele wspaniałych eskapad – wycieczek zarówno po Warszawie, do miejsc ciekawych i niezwykłych (np. Warszawskie Filtry, Belweder, Muzeum Żydów Polskich, Centrum Nauki Kopernik, wystawa „Pompeje” na Stadionie Narodowym), jak i poza miasto (liczne wypadki do Powsina z grillem i zabawą przy ognisku – i to również zimą (!), wycieczka na zamek w Czerniechowie, do Muzeum starych samochodów w Otrębusach, do Sochaczewa do Muzeum kolei wąskotorowych).

Relacje z tych wydarzeń mogliście, drodzy seniorzy, przeczytać na stronie internetowej PZERI Targówek. Trudno jednak oddać atmosferę tych wycieczek pełną radości, żartów, śmiechu, śpiewu. A śpiewamy wszyscy – i ci, co potrafią, i ci, co niekoniecznie. Mamy własny zespół śpiewaczy o nazwie „Praga to my”, w którym śpiewa 1/3 naszego Koła. Trzeba nas widzieć, jaką radość daje nam praca nad repertuarem. Czasami są też spory o to, jak interpretować dany utwór, lecz kończą się szybko, bo bardzo lubimy wspólne śpiewanie.

Wielką wagę przykładamy do zabawy, tańca, bo to przecież najlepsza gimnastyka dla seniorów, a jaka miła! Niekiedy są to bale (np. przebierańców w DK Praga, karnawałowe w Urzędzie Dzielnicy Targówek), innym razem małe potańcówki w siedzibie naszego Koła lub wypadki do zaprzyjaźnionej knajpki „Banda inteligentów”, gdzie przy muzyce na żywo szalejemy, niezależnie od wieku i umiejętności tanecznych. Ostatnio możliwości do pokręcenia się na parkiecie stworzyło nam Centrum Aktywności Seniora. Tańczą wszyscy, nikt się nikogo nie wstydi, bo nie mamy zwyczaju oceniania i krytykowania. Każdy jest przecież w czymś dobry – jeden w śpiewie, drugi w tańcu, ktoś w szydełkowaniu, haftowaniu, a inny w malowaniu na płótnie lub na szkle. Ceniśmy wzajemnie swoje umiejętności i talenty.

Bardzo przestrzegamy polskich tradycji, więc zarówno Andrzejki, Mikołajki, Dzień Kobiet, jak i inne święta są okazją do spotkań, przygotowywania tradycyjnych potraw, programów artystycznych, quizów, konkursów. Każdy powód do zabawy i radości jest dobry, więc świętujemy zarówno początek, jak i koniec sezonu naszych spotkań w Kole, święta państwowe i prywatne, a szczególnie uroczymy fetujemy naszych jubilatów. Nie myślcie jednak, że my tylko płasamy, śpiewamy, bawimy się. Podejmujemy też poważne wyzwania!!!

Jako jedyne Koło w Warszawie uczestniczyliśmy w unijnym projekcie uatrakcyjniania przestrzeni miejskich, tworząc „Ogródki sąsiedzkie”. Jako jedyni odpowiedzieliśmy zainteresowaniem i udziałem w szkoleniach w ramach projektu aktywizacji społecznej osób starszych, prowadzonych przez „Fundację dla Polski”. Tylko dwie osoby, obie z naszego Koła, dotrwały do końca w programie zajęć muzyczno-teatralnych i uczestniczą w przygotowaniu spektaklu, tworzonego na bazie naszych tekstów.

My nie czekamy na propozycje z Zarządu (choć chętnie z nich korzystamy, gdy są ciekawe). W swoje ręce bierzemy organizację atrakcyjnych dla nas imprez, nawiązujemy kontakty z teatrami i często korzystamy z ich ofert, od kilku sezonów chodzimy na koncerty do Uniwersytetu Muzycznego, korzystamy z wykładów i seminariów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, działającego przy stowarzyszeniu KARAN. Niekiedy mamy szalone pomysły – miniony poniedziałek i wtorek (9/10 XI) spędziliśmy w Trójmieście, do którego poleciliśmy samolotem! Ani pora roku, ani pogoda nie popsęły nam radosnych nastrojów. Lotnisko w Gdańsku przywitało nas ulewnym deszczem, a już na moło w Sopocie było przepiękne, prawie letnie słońce i tęcza. Podczas wrześniowej Nocy Pragi przystąpiliśmy do wspaniałego projektu stworzenia Prasko-Praettigalskiego państwa – poprosiliśmy o obywatelstwo tegoż, wypełniliśmy odpowiednie drukarki i cieszymy się z otrzymania paszportów nowego, żartobliwego społeczeństwa. Nawiasem mówiąc jest to nowy kulturalno-artystyczny punkt na mapie miasta – knajpka na Pradze, ale jak to niezwykle intrygująco brzmi: „jestem obywatelką Prasko-Praettigalskiego kraju i mam z tego tytułu pewne przywileje!”.

Nie myślcie, że możemy sobie pozwolić na te rozmaite przyjemności dlatego, że jesteśmy wyjątkowo bogaci, że nas stać na zabawę, na rozrywkę (np. bilety lotnicze do Gdańska kosztowały nas w obie strony po 9 zł !!!). Kochani, wszędzie można uzyskać ulgi, preferencje z racji na wiek, na przynależność do Związku, z racji na organizowanie się w grupę. Wiele tych atrakcyjnych imprez jest wręcz bezpłatnie oferowana wszystkim chętnym, trzeba się tylko trochę wysilić i poszukać. Jest wiele organizacji, fundacji, które się prześcigają w propozycjach kierowanych do seniorów. U nas wszyscy włączają się w tego typu poszukiwania. Jeden z kolegów wyszukuje ciekawe kierunki wycieczek oraz imprez organizowanych przez PTTK, przynosi aktualne programy koncertów muzyki poważnej, koleżanki i koledzy z praskich zespołów „Tonika” i „Praskie Małmazje” informują nas o planowanych koncertach, dyrekcja zaprzyjaźnionego DK Praga zaprasza do różnych, ciekawych projektów. Życie kulturalne w Warszawie jest bardzo bogate oraz różnorodne, więc rozglądajcie się wokół i włączajcie te propozycje do oferty dla swoich Kół.

Życząc Wam fantastycznych pomysłów na działalność własnych Kół serdecznie pozdrawiam

Elżbieta Woińska



ODDZIAŁ REJONOWY
WARSZAWA TARGÓWEK

e mail: pzeri.targowek@o2.pl

Nasz Głos

Nr 6(70) Rok XIV Bezpłatna grudzień 2015 r. - styczeń 2016 r.

Biuletyn Zarządu Oddziału Rejonowego Warszawa Targówek



Chwila spokoju. Stół już nakryty. Białe obrusy i dwanaście potraw. Dla każdego znajdzie się miejsce. Jest jeszcze jedno nakrycie. To dla kogoś, kto zechce odwiedzić ten dom. Pod obrusem szeleści sianko. Obok rozjaśniona lampkami choinka. I tak od lat. Za chwilę dom wypełni się gwarem. Zostało kilka minut na wspo-

mnienia. Ile to już takich wieczorów było? Każdy niósł nadzieję, że będzie lepiej. A bywało różnie. Cudowne czasy dzieciństwa przeszły. Nieraz brakło pieniędzy na prezenty, jednak to były niepowtarzalne wieczory.

Przy wigilijnym stole zmieniały się osoby. Przybywało dzieci, pojawiali wnukowie i to z rodzinami. Inni zaś odchodzili w drogę bez powrotu. Taki jest ten świat. Jednak w naszych wspomnieniach oni wszyscy nadal są z nami. Świąteczny stół o tym przypomina. W ten szczególny wieczór na bok odchodzą wszelkie troski. To wieczór pojednania i miłości. Zapominamy o kłótniach, żalach i pretensjach. Wybaczymy sobie wzajemnie nasze błędy. Nikt nie jest przecież święty.

Rozmyślania przerywają dzieci. Jest pierwsza gwiazdka. Drżące dłonie biorą w ręce opłatek. Wzruszeni składamy sobie życzenia zdrowia, miłości, zadowolenia. Siadamy do stołu. Kilka kęsów, a za chwilę powoli zaczynają się rozmowy. Pamiętasz? Pamiętasz? Nagle okrzyki.

To dzieci pod choinką znalazły długo oczekiwane prezenty. Popłynęła kołęda, łącząc miłością całą rodzinę. Rozbrzmiewa coraz pewniej. Nikt się nie spieszy; płyną serdeczne słowa. Tego dnia przy stole łączą się wszystkie pokolenia. Z ufnością rozbrzmiewają

słowa „Cicha noc, święta noc, pokój niesie ludziom...” W naszych Kółach też pamiętamy o sobie wzajemnie. Śpiewamy kołędy. Coś podniosłego dzieje się w naszych duszach. Wszyscy są sobie bliscy. W myśl zasady „Bądźmy przyjaźni dla naszych przyjaciół”, dziękujemy gospodarzom lokali naszych spotkań, dziękujemy sponsorom, dziękujemy władzom związkowym, samorządowym, spółdzielczym. Czego jak czego, ale wdzięczności za okazywane serce nigdy naszym członkom nie brakuje. MZ.



Drodzy Koleżanki i Koledzy!

W ubiegłym roku obchodziliśmy XV-lecie działalności naszego Oddziału Rejonowego, a już za kilka miesięcy będziemy się chwalić, że działamy 17 lat. Mijający rok był dla nas łatwiejszy od 2014 pod względem organizacyjnym, ale nie był łatwiejszy w realizacji programów naszej działalności. Z tym większym uznaniem i serdecznymi podziękowaniami zwracam się do Was wszystkich Koleżanki i Koledzy, którzy przyczyniliście się osobiście (dokładając „swoje cegiełki”) do naszej, bogatej w: humanizm, ludzką serdeczność, dobroć, współczucie, wzajemną pomoc, radość i naszą seniorską miłość bliźniego działalności związkowej. Szczególnie serdecznie dziękuję tym, którzy poświęcając swój osobisty czas (a niekiedy także swoje pieniądze, bądź wkład materialny) angażowali się w naszą działalność: Przewodniczącym kół i oczywiście członkom Prezydium: Bożenie Ołdak, Markowi Zakrzewskiemu, Teresie Krasnodębskiej i Hani Szczekutek. Koleżankom Reni Rummel i Teresie Wilemberg dziękujemy za sumienne wykonywanie przyjętych na siebie obowiązków i pomoc Prezydium w działaniu. Bardzo serdeczne podziękowania składam Hani Sobótce, dzięki której funkcjonuje Centrum Aktywności Seniorów oraz wspierającym: Zosi Waszkiewicz i Marianowi Kiełbasie. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają i pomagają w naszej działalności, a zwłaszcza: Radzie Dzielnicy z Przewodniczącym Krzysztofem Miszewskim, Zarządowi Dzielnicy z Burmistrzem Sławomirem Antonikiem, spółdzielniom SM „Bródno” i RSM „Praga”, SZPZLO Warszawa-Targówek, OPS Targówek, OSiR Targówek, PGR „Bródno”, ZGN Targówek i innym nie wymienionym. Dziękujemy Zarządowi Okręgowemu z Panem Prezesem Januszem Czyżem i Pani Przewodniczącej Zarządu Głównego PZERI dr Elżbiecie Ostrowskiej za pomoc i życzliwość, z jaką spotykamy się we władzach naszego Związku. Najlepsze życzenia kierujemy do bliskich partnerów: Społecznej Rady Kombatanckiej, Towarzystwa Miłośników Bródna, Dzielnicowej Rady Seniorów oraz Klubów Seniora. **A na nadchodzące Święta Bożego Narodzenia i Nowy 2016 rok w imieniu Prezydium, Zarządu Oddziału i własnym życzeniem zdrowia, pogody ducha i spełniania się marzeń osobistych.**

Przewodniczący Zarządu Oddziału Rejonowego

Witold Harasim

Smutne jesienne wątplenia

Nie wiem, kto nas sprowadza na ten padół (oczywiście oprócz rodziców), czy Stwórca – istota niepojęta, niepoznawalna, nieogarniona żadnymi zmysłami, czy zgodnie z teorią darwinizmu jesteśmy kolejnym ogniwem łańcucha ewolucji. Nie wiem, komu wierzyć – duchownym, filozofom czy naukowcom. Nie wiem, w jakim celu jesteśmy sprowadzani na ten świat, czy dla własnej przyjemności i radości, dla własnego rozwoju i samodoskonalenia, czy dla dobra i szczęścia innych (rodziców, przyjaciół, partnerów). Nie wiem, czy jesteśmy w stanie skorzystać ze wszystkich możliwości, jakie stwarza nam nasz niewyobrażalnie skomplikowany umysł – mózg, którego funkcji nikt do końca jeszcze nie poznał. Nie wiem, czy kiedykolwiek zostanie całkowicie poznany. Nie wiem, czy osiągnęłam wszystko to, co było mi przeznaczone i co mogłam zdobyć, poznać, zobaczyć, czy nie zmarnowałam swej szansy, przepuszczając jakieś okazje lub rezygnując z jakichś wyzwań. Nie wiem, czy zawsze byłam we właściwym miejscu w odpowiednim czasie. Nie wiem, czy nie powinnam być lepsza, mądrzejsza, piękniejsza, wyższa, zdolniejsza i sprawniejsza manualnie, bardziej wyrozumiała dla siebie i innych, ciekawsza ludzi i życia, a nie jestem, bo coś mi się nie udało w życiu lub coś się poplątało, popsło w genach. Nie wiem, czy byłabym bardziej szczęśliwa, gdybym urodziła się w innym czasie, w innym miejscu, wśród innych ludzi. Nie wiem, czy

jestem sprawiedliwa i uczciwa w ocenie swojego życia i swoich osiągnięć, czy nie oszukuję sama siebie, twierdząc że jestem usatysfakcjonowana tym, co jest. Nie wiem, czemu służą te rozważania, bo przecież czemuś służyć muszą, inaczej nie byłoby sensu poświęcać temu czas. Nie wiem, dlaczego tego czasu, przeznaczonego każdemu z nas, jest tak mało, dlaczego odchodzimy tego świata tak prędko, niejednokrotnie w pół drogi, w pół słowa, z mnóstwem planów i marzeń do realizacji w przyszłości, która nie nastąpi. Nie wiem, ile mi tego czasu pozostało, lecz mam nadzieję, że jeszcze sporo i wolę nie wiedzieć ile. Nie wiem, czy spokojnie mogę pozostawić moich bliskich, czy sobie poradzą beze mnie, czy będzie im brak mojej osoby, czy będą tęsknić. Nie wiem, kiedy minie ból po stracie bliskich mi ludzi, a zwłaszcza tej najbliższej osoby. Nie wiem też, czy chcę tego zapomnienia i spokoju. Nie wiem, czy tekst ten nie jest zbyt smutny i ciężki nie tylko dla mnie, lecz także dla odbiorców. Nie wiem, czy na te smętno-filozoficzne dywagacje nie wpływa pochmurna, deszczowa i chłodna jesienna aura. Nie wiem, czy jutro ten tekst nie byłby bardziej pogodny i optymistyczny, gdy zaświeci słońce. Nie wiem, czy żyję odpowiednio długo i dobrze, aby tak się wymądrzać i nie wiem, jak zakończyć ten tekst, aby nie być uznana za osobę napuszoną i snobującą się na domorosłego filozofa. Nie wiem, czy warto czytać te słowa, czy lepiej podrzeć te kartki i uśmiechnąć się do ludzi, losu, życia, przyszłości. Nie wiem... .

Elżbieta Woźnińska

O tym, że Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, nie muszę nikogo przekonywać. Od dzieciństwa towarzyszą nam smaki i aromaty związane z tymi grudniowymi dniami. Unoszące się z kuchni zapachy pieczonych mięs, ciast, smażonych ryb, zupy grzybowej i bigosu wywołują w nas ciepłe wspomnienia. Kulinarny repertuar Wigilii i Świąt dyktuje tradycja, ale czy tylko to stanowi ten wyjątkowy czas? Na pewno nie, bo to jedyne święta, zwłaszcza w Polsce, tak rodzinne i refleksyjne. To tylko one pachną choinką, są prezenty i migocące, kolorowe lampki. To wszystko w nas pozostaje i przekazywane jest z pokolenia na pokolenie. Niech te święta będą wyjątkowymi dniami pełnymi zapachów i aromatów, ale także nadziei, przebaczeń i miłości. Wszystkim dedykuję fragment mojego wiersza.



Wspaniale, uroczę Święta Bożego Narodzenia!
 Niech będą może nowym etapem twojego życia
 Zgodą, miłością i przebaczeniem,
 czasem może czarą goryczy do wypicia.
 Niech będą z prezentami i Mikołajem,
 ale także i pięknym duchowym przeżyciem
 wtedy nie będą one tylko tradycją i zwyczajem,
 ze stosem kartek pełnych pustych życzeń.
 Danuta Ziębińska Koło Nr 2



Skończył się rok (wiersz z morałem)

Skończył się nam rok, bo już dość stary był,
 Nastął Nowy, młody, który niejednym się śnił.
 Takie zmiany od lat uznane są za normalne,
 Choć życie Seniorów co rok bardziej marne.
 Nie ma tak, że w Nowym Roku jest coś młodsze,
 Chyba, że Senior znalazł dziewczę słodsze.
 Było kolorowo, ale od nadmiaru tej słodyczy,
 Senior ku zdziwieniu, nabawił się cukrzycy.
 Ale że miał większe zapędy niż zwykła cukrzyca,
 Lubił słodkie i ponętne, więc doszła i krzywica.
 Młode i piękne dziewczę tego nie zaakceptowało,
 Na nic zdały się prośby, gdy finansów za mało.
 I cóż teraz ma myśleć samotny, co począć?
 Skończył z amarami i poszedł leczenie rozpocząć.
 Lekarz mu rzecze: panie Seniorze,
 Takie schorzenia z dużego podniecenia się zdarzają,
 To wina rozsądku i powagi, że za latami nie nadążają.
 Jak chce pan sobie młodość przywrócić,
 To najlepiej usiąść i piosnkę zanucić,
 I nie myśleć o romansie i młodej panie,
 Zalecam moczyć tyłek w słonej wannie!
 Morał
 Więcej sobie zaszkodził, niż się odmłodził.
 Leonard Maśniak Styczeń 2012 r.

Trochę o genealogii

Wydaje nam się, że jesteśmy sami jak palec. Nieprawda. Nawet nie zdajemy sobie sprawy jak rozrasta się nasze drzewo w pokrewieństwo lub powinowactwo. Dopiero gdy siądziemy i zaczniemy przeglądać stare dokumenty, to widzimy, że ten co sprzedaje pieczywo, gazetę, bezdomny, urzędnik - mimo że ma inne nazwisko - to mamy z nim wspólnych przodków. Osobiście nie znam nikogo w rejonie miejscowości Jeruzal jednak myślę, że w wielu rodzinach mógłbym znaleźć wspólne korzenie. Dla przykładu: pierwsza żona mojego dziadka Walentego Kielbasa była Elżbieta Ornoch, a jej matka Zuzanna Sopińska. Babka to Elżbieta Kuźma. Prababka Anna Wrona. Znacze te nazwiska? To tylko linia żeńska, czyli po kądzieli.

Matka, wspomnianego wcześniej Walentego Kielbasy, Anna Dziadak, jej matka to Magdalena Marchel, świekra to Teresa Kielbasa (Zakrzewska). Jej ojciec Jan Zakrzewski wraz z żoną Katarzyną Kielak zmienili nazwisko na Kielbasa. Mogę przypuszczać, że w obawie przed represjami ze strony władz rosyjskich schował się w tłumie rodziny córki Teresy. Męża Andrzeja matka nazywała się Rozalia Dziecioł. To tylko kilka pokoleń jednej linii. Biorąc pod uwagę fakt, że niektórzy moi przodkowie mieli kolejne żony i z nimi gromadkę dzieci, a te zakładały swoje rodziny, to w pisanim drzewie genealogicznym występują dodatkowo takie nazwiska, jak Zadrożny, Krauz, Wróbel, Kulesza, Sadowski, Kienek, Żaron. Wszyscy pochodzili z Kufflewa, Topora, Jeziorka. Ta lista byłaby większa, tylko utknęłam w martwych punktach. Po pierwsze, brak danych dotyczących rodziców Marcina Kielbasy, urodzonego w 1756 roku, po drugie - kto był ojcem mojego dziadka Walentego?

Podsumowując tę długą nudną listę, stosujemy zasadę „pozdrawiamy sąsiadów, bo oni zrobią to pierwsi i będzie nam głupio” - bo może to jakiś nasz kuzyn? Nazwisko Kielbasa podobno ma pochodzenie węgierskie - Kolbasz. A w staropolskim języku Kielbasa znaczyło jednostka powierzchni ziemi, coś jak licha. I jeszcze jedno, my nie doceniamy roli rodziców chrzestnych. Bo chrzestny to przybrany rodzic, który ma prawo do szacunku, ale ma też obowiązki: w razie potrzeby pomóc, poradzić, wesprzeć. Nasi górale, którzy pochodzą z Węgier, do kogoś starszego, dla którego mają szacunek, jak dla ojca czy matki, zwracają się **krzesna** lub **krzesny**, bez względu na to, czy trzymali ich do chrztu.

Marian Kielbasa

Na moim wigilijnym stole - ryba po grecku

Mintaj, morszczuk, 2 pietruszki i 2 marchewki, 3 cebule, 1/2 selera, koncentrat pomidorowy, olej, natka, bulion.
 Na części oleju usmażyć posolone i oprószone mąką ryby. Po usmażeniu przełożyć je do salaterki. Wszystkie warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę. Warzywa podsmażyć na pozostałym oleju i zalać bulionem, dusić pod przykryciem do miękkości, ale nie rozgotować. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy. Sos powinien być pikantny. Gorącymi warzywami obłożyć usmażone ryby. Potrawę przykryć i wystudzić. Podawać posypane zieloną pietruszką. Pozdrawiam *Lodzia Koło nr 15*

Światowy Dzień Seniora 2015



Złotą Odznakę otrzymuje Witold Harasim

23 października kolejny raz w Domu Kultury „Świt” odbyło się uroczyste spotkanie z okazji Światowego Dnia Seniora. Witold Harasim - przewodniczący Rejonowego Oddziału PZERIi Warszawa Targówek - powitał seniorów oraz gości, podziękował władzom samorządowym Dzielnicy Targówek oraz SM BRÓDNO i RSM PRAGA za pomoc i wspieranie działań Związku. Życzenia zdrowia, pogody ducha, aktywności i aby „nasza jesień życia trwała jak najdłużej” złożyli seniorom m.in.: Krzysztof Miszewski – przewodniczący Rady Dzielnicy Targówek, wiceburmistrz Małgorzata Kwiatkowska, Janusz Czyż – przewodniczący Zarządu Okręgowego PZERIi, senator Marek Borowski, poseł Michał Szczerba. Za aktywną działalność wyróżniono 25 seniorów dyplomami i upominkami. W czasie spotkania przed kradzieżą, oszustami ostrzegali oraz udzielali nam praktycznych rad funkcjonariusze policji z Targówka. Część artystyczną uświetnił występ młodzieży fragmentem spektaklu „Romeo i Julia”, chór Koła Nr 10 oraz chór męski „Żurawie” z Domu Kultury „Zacisze”. Krótką relację ze spotkania oraz życzenia przekazała Państwu *Danuta Ziębińska Koło nr 2*



Z okazji Święta Niepodległości 11 listopada 2015 roku, wśród wielu innych delegacji, kwiaty przy pomniku Bitwy Warszawskiej 1920 r. złożyli członkowie naszego Związku.

WAŻNE!!!
 Nasz kolega Andrzej - z Koła nr 6 - organizuje grupę spacerowiczów Nordic Walking.
 Informacje i zapisy tel. 503 086 665

