

biuletyn informacyjny

numer 6

Łomża, czerwiec 1996 r.

18-400 Łomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 w. 207, 262, konto: PKO BP Oddział w Łomży, nr 45519-66152-132

I. 1936
„Nie bój się żyć,
choć serce śpi
i nie gaś lamp,
niech nie grozi im chłód
Wśród ulic miast
są takie drzwi,
za nimi ktoś,
kto też czeka na cud...”

M. Graya „Siły życia”



W społeczeństwach zachodnich
KWIAT ŻONKILA

jest symbolem świadomej prewencji chorób nowotworowych
poprzez osobiste uczestnictwo jednostki
w kultywowaniu zdrowego stylu życia

czerwiec miesiącem

DNI WALKI Z RAKIEM

Celem Stowarzyszenia jest:

1. Wzajemne wsparcie.
2. Podnoszenie kondycji psychicznej i fizycznej członków.
3. Profilaktyka chorób nowotworowych.
4. Promocja zdrowia.
5. Współpraca z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami działającymi na rzecz chorych oraz niepełnosprawnych.
6. Pomoc rodzinom z problemem onkologicznym.

Stowarzyszenie realizuje swoje cele przez:

- a) prowadzenie spotkań członków i sympatyków,
- b) programowanie opieki nad chorymi w początkowej fazie,
- c) organizację grup wsparcia i samopomocy,
- d) prowadzenie rehabilitacji leczniczej i społecznej,
- e) współdziałanie z instytucjami, stowarzyszeniami i fundacjami w kierunku

- f) profilaktyki leczenia chorób nowotworowych,
- f) redagowanie i wydawania publikacji o tematyce dotyczącej Stowarzyszenia,
- g) gromadzenie środków umożliwiających realizację zadań statutowych.

Prezes Zarządu

lek. med. Ewa Iwanowska



BYŁYŚMY W WĄGROWCU

W dniach od 18 kwietnia do 1 maja '96 sześciuosobowa grupa „Amazonek” ze Stowarzyszenia uczestniczyła w dwutygodniowym turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym połączonym z II Ogólnopolską Spartakiadą „Amazonek” pod hasłem „Dąż do sprawności” w Wągrowcu k. Poznania.

Inicjatorami wypoczynku, rehabilitacji i sportowych zmagania były „Amazonki” z Poznania na czele z promieniującą zapałem, energią i optymizmem Krysią Wechmann, Fundacja Społeczna „Ludzie dla Ludzi” oraz Federacja Polskich Kobiet po Mastektomii „Amazonek” z Warszawy.

Do ośrodka rekreacyjno-wypoczynkowego w Wągrowcu przyjechały przedstawicielki wszystkich Klubów Kobiet po Mastektomii z Polski. Pośród urzekającego krajobrazu lasów i malowniczo położonego jeziora Durowskiego, cudowne dziewczyny w wieku od 35 do 77 lat wspólnie ćwiczyły i spędzały wolny czas.

Bogaty program turnusu uwzględniał potrzeby kobiet po przebytej zabiegach amputacji piersi i obejmował rehabilitację fizyczną i psychiczną uczestniczek. Codzienna gimnastyka podnosiła kondycję i sprawność, a masaż leczniczy w wykonaniu fachowca – rehabilitantki – Doroty Owczarek oraz czterech uroczych, pełnych zaangażowania studentek AWF-u: Agnieszki, Moniki, Urszuli i Doroty, sprawiał niewymowną ulgę rąk. Pełne odprężenie i ukojenie bólu kręgosłupa, bioder oraz kończyn przynosiły kąpiele perlekowe i masaż na fotelu „Prezydent”. O potrzeby duchowe dbała psycholog Basia Gośniecka organizując spotkania relaksacyjne oraz indywidualne sam na sam. Dzięki niej mogliśmy nauczyć się, jak rozumieć siebie, radzić sobie ze stresem, negatywnymi emocjami w życiu codziennym, jak osiągać harmonię psychiczną, cieszyć się każdym dniem, jak pełną garścią czerpać radość z życia i szczęście.

Pracowite były także trzy kolejne dni na kursie Amazonek – Ochotniczek. Zajęcia prowadzone przez doświadczoną psycholog – doktor Małgorzatę Adamczyk pozwoliły nam nauczyć się, jak w ramach oznaczonych kompetencji ochotniczki, rzetelnie i prawidłowo informować, jak dostarczać pacjentom nadziei, pomagać rozwijać ich motywację i wolę życia, czyli wolę walki, jak nauczyć aktywnej postawy, która prowadzi do uzdrowienia. Pełna ciepła i urzekająca osobowość Małgosi wpływała na niezwykle klimat tych spotkań opartych na poczuciu głębokiej więzi, bliskości uczestniczek, życzliwości, wzajemnego zaufania i wiary we własne siły. Dzięki temu, że same musiałyśmy występować w roli pacjentek, a potem ochotniczek, mogliśmy przeżyć niezapomniane chwile oraz wiele zabawnych sytuacji, które przynosiły

Poza tym program pobytu w Wągrowcu był pełen niespodzianek. Do atrakcji turnusu należały codzienne przejażdżki bryczką po lesie, rajdy rowerowe i piesze do najciekawszych zakątków okolicy, szalone dyskoteki, ogniska, pieczenie kielbasek, wspólne śpiewy i tańce, pokaz mody w wykonaniu modelek „Amazonek” z Poznania, pokazy makijażu firm kosmetycznych, prezentacja protez i bielizny specjalistycznej firmy ConvaTec z Warszawy, występy śpiewaków

operetkowych z Bydgoszczy, słynny bal przebierańców na zakończenie pobytu.

Wielkim przeżyciem duchowym stała się także wycieczka – pielgrzymka do Sanktuarium Maryjnego w Licheniu k. Łowicza, gdzie została odprawiona Msza św. w intencji „Amazonek” oraz zwiedzanie Golgoty.

Do dziś wspominamy radosne chwile spędzone w sympatycznym gronie, nawiązane znajomości z niesamowitymi „mini gwiazdeczkami” ze Skarżyska Kam. – Basiami i Elą oraz z uroczymi Amazonkami z Łodzi, Poznania, Ilawy, Słupska i Krakowa.

Pod koniec turnusu – 28 kwietnia odbyła się II Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek” pod hasłem „Dąż do sprawności”. Od rana ośrodek w Wągrowcu tętnił potrójnym życiem. Przyjechali zaproszeni goście, kibice, rodziny uczestniczek. Do sportowych zmagania stanęło 14 drużyn z całego kraju przy szalonym aplauzie zgromadzonej publiczności. Imprezę uświetnili swoim przybyciem m.in. pani dr Krystyna Mika – koordynator Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonek” z Warszawy, pan dr Dariusz Godlewski – prezes Fundacji Społecznej „Ludzie dla Ludzi” z Poznania, główny sponsor nagród z firmy ConvaTec z Warszawy – producent zewnętrznych silikonowych protez piersi. Spartakiadę uroczystie otworzyła przewodnicząca Towarzystwa Przyjaciół „Amazonek” w Poznaniu Krystyna Wechmann. Przez plac przemaszerowały z tabliczkami w rękę i pomponami wykonanymi z różnokolorowej bibułki reprezentacje klubów z Gdańska, Bydgoszczy, Słupska, Piły, Łodzi, Legnicy, Leszna, Krakowa, Warszawy, Łomży, Poznania, Gorzowa Wielkopolskiego, i Kielc. Następnie przy dźwiękach nowoczesnej muzyki odbył się wspaniały pokaz taneczny z kolorowymi rekwizytami kwiatów nazywanych zabawnie „pomponami”. Nasza przebojowa szóstka wyróżniała się oryginalnymi dodatkami sportowymi oraz przerobionym przebojem Hanki Bielickiej o mieście Łomży:

„ Nie boimy się trudów, my z Łomży,
Amazonek waleczne są z Łomży,
bo my z Łomży, a Łomża jest perłą wśród miast,
najpiękniejszą gwiazdeczką wśród gwiazd”.



Potem przystąpiono do rywalizacji w kilku konkurencjach. Był więc: tor przeszkód, sztafeta po kopercie z przekazywaniem pałeczki, rzut do celu lotkami i ringo, maraton, mecz piłki siatkowej – uczestniczyli goście (w jednym z zespołów występowały dwie nasze reprezentantki). Przez cały czas towarzyszyła nam atmosfera cudownej i wesołej zabawy. Sportowe konkurencje dostarczyły wielu emocji i pod-

wyższyły poziom adrenaliny. Nie zabrakło zabawnych sytuacji, a także tragicznych w skutkach momentów. Przy dźwiękach muzyki i niemilkających oklaskach dokonano uroczystego wręczenia nagród. Pierwsze miejsce zajęły „Amazonek” z Gorzowa Wielkopolskiego, drugie debiutantki z Łomży, a trzecie dziewczyny ze Słupska. O kolejności miejsc decydowały niewielkie różnice w czasie oraz punktacji. Zwycięskie zespoły otrzymały puchary i nagrody rzeczowe. Pozostałe dziewczyny – drobne upominki. Wszystkie kluby uczestniczące w zawodach otrzymały także kasety video z ćwiczeniami i masażem, a na oblanie sportowych sukcesów – szampana.

Po krótkiej przerwie odbył się towarzyski mecz piłki siatkowej drużyn gości i reprezentacji „Amazonek”. Odnaczał się on nowoczesną taktyką, bombowymi świecami i serwisami. Urzekł widzów zaciętością i wysoką formą zawodników grających po obu stronach siatki.

Następnie ogłoszono wyniki konkursu – opowiadanie na najzabawniejszą historyjkę o protezie. I tutaj Łomżnianki pokazały się z jak najlepszej strony. Pierwsze miejsce zajęły równorzędnie „Amazonek” z Gdańska i Łomży otrzymując w nagrodę protezy silikonowe firmy W konkursie wiekowym najmłodszych i najstarszych uczestniczek zwyciężyły „Amazonka” z Łomży – 35 lat i „Amazonka” z Krakowa – 77 lat. Ony także otrzymały w nagrodę protezy piersi.



Zawody pozwoliły w pełni ujawnić wysoką formę wszystkich uczestniczek spartakiady, bez względu na wiek i pokazały w jaki sposób aktywna postawa w procesie rehabilitacji umożliwia powrót do pełnej sprawności i do zdrowia.

II Ogólnopolska Spartakiada Amazonek skończyła się, ale w naszej pamięci pozostanie na długo jako jeden wielki festyn radości i witalności, w którym nie moment współzawodnictwa był najistotniejszy, ale wspólna, radosna zabawa.

Mamy nadzieję, że na następnym turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym ponownie spotkamy się za rok. Tych wspólnych kilkanaście dni jeszcze bardziej utwierdziło nas w przekonaniu, że jesteśmy sobie bardzo potrzebne, że każda walka i w sporcie i w życiu ma sens, a wzajemne wsparcie psychiczne jest źródłem wielkiej siły wewnętrznej. Dodaje nam jej także życzliwość wielu innych ludzi.

Wyjazd naszych „Amazonek” do Wągrowca był możliwy dzięki wsparciu finansowemu Oddziału Powszechnego Banku Kredytowego S.A., Przedsiębiorstwa „Multi Pharme” i „Gaspolu” w Łomży oraz „Agro-Rolnika” w Śniadowie. Dziękujemy im za to i cieszymy się, że debiutując w spartakiadzie wywalczyliśmy II miejsce, rozślawiając w ten sposób nasz region, sponsorów i działalność Stowarzyszenia.

opracowała A. Dąbrowska



ZŁAGODZIĆ BÓL

29 marca 1996 r. odbyła się zorganizowana przez Wojewódzki Szpital Zespolony w Łomży i Wojewódzką Przychodnię Onkologiczną w Łomży, konferencja szkoleniowa na temat „Leczenie w terminalnej fazie choroby nowotworowej” połączona z otwarciem Poradni Przeciwbólowej w Łomży przy ul. Piłsudskiego 11.

Poradnia Przeciwbólowa powstała dzięki dużemu zaangażowaniu zespołu OIOM doktor Jolanty Perkowskiej oraz lekarza wojewódzkiego Mariana Siwika i będzie zajmowała się leczeniem bólu przewlekłego, zwłaszcza towarzyszącego chorobie nowotworowej.

Konferencja szkoleniowa poświęcona była leczeniu chorych z zaawansowaną chorobą nowotworową, gdzie w terminalnym stadium nie stosuje się już leczenia przyczynowego czyli leczenia samej choroby, lecz stara się zapobiegać objawom towarzyszącym rakowi, a więc przede wszystkim: ból, duszności, kaszel, wymioty. Nie można wówczas już wyleczyć pacjenta, ale można ulżyć jego cierpieniu.

Obrady prowadzili: dr n. med. Jerzy Jarosz – kierownik pierwszego w Polsce Oddziału Opieki Paliatywnej i Leczenia Bólu w Centrum Onkologii w Warszawie, dr n. med. Maciej Hilgier i dr n. med. Ewa Górąj z Instytutu Onkologii w Warszawie oraz przedstawicielka firmy Glaxo Wellcome dr Anetta Sienkiewicz z Warszawy.

W posiedzeniu udział wzięli lekarze opieki podstawowej z województwa łomżyńskiego oraz członkinie Stowarzyszenia.

opracowała

lek. med. Bogumila Czartoryska-Arlukowicz

Pacjenci z naszego regionu mogą korzystać z brachyterapii

NA PIĘĆ MINUT DO STOLICY

Onkologiczni pacjenci z naszego regionu mogą korzystać w warszawskim Centrum Onkologii z brachyterapii, czyli jednej z metod naświetlania guzów nowotworowych. W trakcie tego zabiegu napromieniowaniu ulega sam guz, nie niszcząc przy tym zdrowych tkanek. W Polsce jest pięć ośrodków wyko-nujących tego typu zabieg.

Brachyterapia możliwa jest do prowadzenia dzięki odpowiedniemu aparatowi, w który w ostatnim czasie został wyposażony warszawski ośrodek. Chodzi mianowicie o gammamed – skomputeryzowany aparat pozwalający wprowadzić śródtkankowo źródło promieniowania bezpośrednio do guza nowotworowego lub tuż obok niego. Dzięki tej metodzie leczy się różne nowotwory, m.in. raka sutka, prostaty, nowotwory ginekologiczne oraz okolicy głowy i szyi. W ten sposób można również łagodzić objawy procesu nowotworowego, np. w rakach przełyku, czy płuc, kiedy to już po kilku minutach, przywraca się choremu, cierpiącemu z powodu niedodmy, sprawność oddechową.

W gammamedie stosowany jest iryd, czyli izotop stosunkowo bezpieczny zarówno dla pacjentów, jak też personelu. Bardzo ważny jest fakt, że napromieniowaniu ulega sam guz, natomiast tkanki zdrowe nie są uszkodzane. Sam zabieg trwa pięć minut.

W Polsce jest pięć ośrodków wykorzystujących w leczeniu onkologicznym tę metodę terapii. Zakład brachyterapii, który niedawno powstał w warszawskim Centrum Onkologii, obsługuje m.in. pacjentów z województw północno-wschodnich.

Jak nam powiedział dr Jarosław Łyczek, kierownik Zakładu Brachyterapii w Centrum Onkologii, gammamed w pełnym zakresie wykorzystywany jest tylko w ośrodku warszawskim i bydgoskim, natomiast w Poznaniu, Wrocławiu i Gliwicach leczone są przy jego użyciu tylko nowotwory ginekologiczne.

– Moglibyśmy wykonywać jeszcze większą liczbę tych zabiegów, ale brakuje nam większego zaplecza. Tego typu aparaty powinny stać w regionalnych ośrodkach onkologicznych, niestety, nie ma na to pieniędzy, ponieważ gammamedy są bardzo drogie – dodał dr Łyczek.

(GP)

KALENDARIUM

LUTY

- 19 – prezes E. Iwanowska uczestniczyła w spotkaniu z przewodniczącą Komisji Zdrowia Rady Miejskiej w Łomży, dr Marią Śmiarowską, w sprawie dofinansowania Biuletynu Informacyjnego Stowarzyszenia.
- 20 – prezes E. Iwanowska i wiceprezes A. Dąbrowska spotkały się dyrektorem Wydziału Zdrowia UW w Łomży, p. Marianem Siwikiem, w sprawie promocji zdrowia i planów wsparcia finansowego działalności Stowarzyszenia
- 23 – prezes E. Iwanowska rozmawiała z psychoterapeutką Małgorzatą Bachanowicz-Macieboch w sprawie prowadzenia w Stowarzyszeniu zajęć relaksacyjnych
- 27 – w Biuletynie Środowiska Polskich Amazonek „Nasze życie” nr 3/96 ukazał się artykuł A. Dąbrowskiej o działalności Stowarzyszenia.

MARZEC

- 11 – ukazał się piąty numer Biuletynu Informacyjnego
- 11 – spotkanie członkiń w siedzibie CIOTON
- 14 – udział zarządu w spotkaniu na temat Forum Inicjatyw Pozarządowych w Urzędzie Wojewódzkim w Łomży
- 22–23 – prezes E. Iwanowska i radiolog Grażyna Nierodzińska, na zaproszenie Fundacji Społecznej „Ludzie dla Ludzi” uczestniczyły w Poznaniu w spotkaniu na temat przeprowadzenia badań profilaktycznych kobiet z grupy ryzyka
- 25 – nr 5 Biuletynu Informacyjnego ukazał się jako dodatek do „Wiadomości Rolniczych” ODR Szepietowo, celem dotarcia do kobiet ze środowisk wiejskich
- 29 – udział członkiń Stowarzyszenia w konferencji szkoleniowej „Leczenie w terminalnej fazie choroby nowotworowej” zorganizowanej przez WSzZ oraz Woj. Przychodnię Onkologiczną w Łomży

KWIECIEŃ

- 15 – spotkanie członkiń w gościnnej siedzibie byłej Przychodni LZPB „Narew”
- 18 – rozpoczęcie przez sześciuosobową grupę „Amazonek” ze Stowarzyszenia, dwutygodniowego turnusu rehabilitacyjno-wypoczynkowego w Wągrowcu k. Poznania
- 20 – ukończenie kursu Amazonek – Ochotniczek
- 28 – II Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Wągrowcu

MAJ

- 10–12 – Telewizja Kablowa „Vectra” emituje komunikaty o sukcesach łomżyńskich „Amazonek” podczas II Ogólnopolskiej Spartakiady w Wągrowcu
- 13 – spotkanie członkiń w gościnnej siedzibie byłej Przychodni LZPB „Narew”
- 15 – Msza św. w intencji „Amazonek” w kościele pw. Miłosierdzia Bożego celebrowana przez ks. prałata Radziława Ambroziaka
- 19 – w tygodniku „Kontakty” ukazał się artykuł G. Szcześnej pt. „Amazonki na podium”
- 24 – udział B. Doliwy i J. Zielińskiej w wojewódzkiej konferencji przedmiotowo-metodycznej w Kolnie na temat „Zdrowie kobiety – dzięki pielęgniarstwu i badaniom naukowym”

CZERWIEC

MIESIĄC DNI WALKI Z RAKIEM

- 10 – udział w „Spotkaniu po latach” ludzi, przebyli chorobę nowotworową i zostali wyleczeni

KALENDARIUM



NA TERENIE NASZEGO WOJEWÓDZTWA I REGIONU ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ DIAGNOSTYKI I LECZENIA CHOROÓB NOWOTWOROWYCH

1. Wojewódzka

Przychodnia Onkologiczna,

Lomża, ul. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 18-62-81 wew. 392,
czynna codziennie od 8⁰⁰ do 15⁰⁰,
– ocena kliniczna, chemioterapia.

- a) lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz
– poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek
od 11⁰⁰ do 15⁰⁰,
– środa od 8⁰⁰ do 15⁰⁰;
- b) lekarz ginekolog Tadeusz Oleszczuk
– wtorek, czwartek od 8⁰⁰ do 11⁰⁰;
- c) lekarz specjalista chirurgii onkologicznej
Elżbieta Piława
– środa od 12⁰⁰ do 15⁰⁰
– piątek od 8⁰⁰ do 11⁰⁰.

2. USG – ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych;

- pracownia USG w Wojewódzkim Szpitalu
Zespolonym, Lomża, ul. M. Skłodowskiej-
Curie 1;
- pracownia USG
– Lomża, ul. Piłsudskiego 11
– czynna codziennie.

3. Biopsja cienkoigłowa

– Zakład Patomorfologii
– Wojewódzki Szpital Zespolony,
Lomża, ul. Piłsudskiego 11,
tel. (086) 18-62-81
– w środy od 12⁰⁰ – lek. med. K. Dach;
– w piątki od godz. 8⁰⁰ – lek. med. M. Pijagin
– pacjentki powinny zgłaszać się ze skiero-
waniem od lekarza ginekologa lub onkologa.

4. Mammografia

– można wykonać nieodpłatnie ze skiero-
waniem od lekarza onkologa:
w Pracowni Mammografii w Wojewódzkim
Szpitalu Zespolonym w Lomży,
ul. Piłsudskiego 11, tel. (086) 16-62-81
w. 534
oraz w Regionalnym Ośrodku Onkolo-
gicznym w Białymstoku,
ul. Ogrodowa 12, tel. (085) 32-01-16;
odpłatnie w Warszawie, w Fundacji Euro-
pejskiej Szkoły Onkologii,
ul. Mochackiego 10, tel. (022) 22-24-14 –
bez skierowania
oraz w Centrum Medycznym CENMED
– Warszawa, ul. Wałbrzyska 46,
tel. (022) 644-33-13 (14).

opr. lek. med. Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz

Program DNI WALKI Z RAKIEM w drugiej połowie czerwca '96 – Warszawa

- 15 – festyn ruchu DONNA EUROPA w Parku Agrykola w Warszawie – planowany udział członkiń Stowarzyszenia
- 16 – „DZIECI – NASZ PROBLEM” – najmłodszy pacjenci onkologii będą tematem ogólnopolskiej akcji prowadzonej w dwóch kierunkach: jako akcja informacyjna o formach pomocy dla rodzin zmagających się z problemem nowotworów u dzieci i jako akcja profilaktyczna skierowana do rodziców
- 18 – „SĄ WŚRÓD NAS” – konferencja stowarzyszeń katolickich na temat problemów psychologicznych chorych na raka i ich rodzin oraz wagi społecznego wsparcia w chorobach nowotworowych
- 19 – Ogólnopolskie Forum Ruchu Hospicyjnego
- 20 – uroczysty koncert „GŁOSY NADZIEI” na Zamku Królewskim w Warszawie, z udziałem wybitnych solistów i orkiestry kameralnej
- 22–23 – w **Krakowie** – międzynarodowa konferencja na temat raka piersi. Zawiązanie Koalicji na rzecz Walki z Rakiem Piersi.
- 17 – w **Lomży** – spotkanie członkiń w sali konferencyjnej Wojewódzkiej Przychodni przy Szosie Zambrowskiej

Każdego dnia w godz. od 8⁰⁰ do 12⁰⁰ możesz skontaktować się z nami pod numerem telefonu 16-54-21 w. 207 lub 262.

Raz w miesiącu możesz przyjść na spotkanie członkiń i sympatyków Stowarzyszenia.

Proponujemy Ci także możliwość skorzystania z rehabilitacji – ćwiczeń i masażu w każdy czwartek w godz. 15³⁰–17³⁰, na terenie Wojewódzkiej Przychodni Rehabilitacyjnej, Szosa Zambrowska 1/27.



Zakłady Offsetowe

„LUDNA” Sp. z o.o.

Lomża, ul. Wojska Polskiego 113
tel. (086) 16-57-24

Wykonujemy
szeroki asortyment
produkcji poligraficznej:

- foldery
i ulotki reklamowe
- afisze i plakaty
- blankiety firmowe
- bilety wizytowe
i exlibrisy
- zaproszenia
i zawiadomienia
- etykiety wielobarwne
- ogłoszenia, nekrologi
- papiery pakowe
z nadrukiem

Jesteśmy
do Waszej dyspozycji!
Szybko i solidnie!

STOWARZYSZENIE KOBIEC
Z PROBLEMEM
ONKOLOGICZNYM

**biuletyn
informacyjny**

BIULETYN INFORMACYJNY Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym

Redakcja:

Ewa Iwanowska, Bożena Doliwa, Bogumiła Czartoryska-Arlukowicz, Anna Dąbrowska, Halina Sokołowska

Adres redakcji:

Lomża, Szosa Zambrowska 1/27, tel. (086) 16-54-21 wew. 207, 262.

Projekt znaku graficznego – nieodpłatnie: art. plastyk Janusz Czarny

Skład, łamanie i druk – nieodpłatnie:

Zakłady Offsetowe „LUDNA” Sp. z o.o. – Lomża, ul. Wojska Polskiego 113, tel. (086) 16-57-24

