



NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 1- LIPIEC 2015

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMIŚTA<

Polski Komitet Pomocy Społecznej – Kraków, ul. H. Sienkiewicza 2a

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Barbara Klimasińska, Izabella Palicka



Carpe diem (łac. chwytaj dzień) – Horacy, Pieśni

Drodzy, Mili Seniorzy! Seniorzy - Optymiści!

Z myślą o Was rozpoczynamy niezwykle atrakcyjną działalność. Nowopowstałe Centrum Aktywności Seniora jest rodzajem klubu, do którego przynależenie daje przede wszystkim możliwość spędzania czasu w miłym towarzystwie, a także stwarza szansę rozwijania swoich zdolności i różnorodnych zainteresowań. Mamy do zaoferowania mnóstwo ciekawych zajęć, planujemy organizowanie różnych spotkań tematycznych, wycieczek kulturoznawczych i krajoznawczych, ciekawych imprez okolicznościowych. Przewidujemy także organizowanie różnego rodzaju grup zainteresowań oraz wolontariatu.

Jednocześnie zapraszamy do współredagowania naszego Nieregularnika. Mile widziane będą wspomnienia, krótkie teksty literackie, wiersze, recenzje książek oraz recenzje filmowe i teatralne, relacje z imprez, wycieczek itp.

Członkiem Centrum Seniora może być każdy mieszkaniec Gminy Kraków w wieku 60+ . Szczegółowy regulamin jest do wglądu w Centrum. Zapisując się do Centrum przydajemy naszemu życiu nowych barw, nowego sensu. A zatem – carpe diem! Ta mądra rada ma swój ciąg dalszy. Horacy bowiem napisał tak:

>Chwytaj dzień, bo przecież nikt się nie dowie, jaką nam przyszłość zgotują bogowie... <

*A zatem wszystkim Naszym Czytelnikom życzymy miłego i owocnego pobytu w Centrum Aktywności Seniora „Optymiśta”
- Redakcja*

Seniorzy wiersze piszą

CZEMU TO TAK?

Przyjaźnie. W młodości szeptane na ucho.
Niewinne zazdrości, miłości zbyt kruche,
głęboka rozpacz i wspólny śmiech,
z byle powodu jeziora łez -
trochę ich brak. Czemu to tak?

I jeszcze te ważne, te bardziej dojrzałe
przyjaźnie, które porzuciłam...

Siałam jak mak, przez życie -
nie ta, to ta! Rozmaicie...

Dziś mi ich brak. Czemu to tak?

Dlaczego, jak skąpiec złocistych koralu,
nie skryłam w skarbonce? Nie znikłyby w dali
dawne moje przyjaźnie
i grzałyby, jak dawniej...
A tak mi ich brak... Czemu to tak?



HIMALAJE

Kiedy los przez plecy biczem tnie do krwi,
życia pięć kolejny, celny cios zadaje,
kiedy pytasz beznadziejnie: „po co żyć?”
Wtedy musisz przejść przez swoje Himalaje...

Co dzień zdarza się kolejny, trudny szczyt,
czasem padasz, ale w drodze nie ustajesz,
resztką sił przepychasz szare, puste dni –
jednak walczysz, pokonujesz Himalaje...

Stroma ścieżka nad przepaścią, gęsta mgła,
ale czasem ktoś pomocną dłoń podaje,
ktoś podtrzyma, kiedy w oczy wieje wiatr,
choć przecież... ma swe własne Himalaje

Ewita z Klubu Senior





Seniorzy i sanatorium



1. Mnie się udało być w sanatorium kilka razy. Byłam w Ciechocinku, Połczynie Zdroju, w Cieplicach. Jestem bardzo zadowolona. Dawniej starałam się być w pokoju z drugą osobą. Jednak im jestem starsza, tym bardziej wolę być sama, z powodu chrapania i nie tylko... Niektóre panie przyjeżdżają bardziej w celach towarzyskich niż zdrowotnych, a to czasami jest zabawne, a czasami męczące... Więc staram się teraz, żeby być sama w pokoju. Lubię, jak mi podadzą jedzonko, nie muszę się o nic martwić, odpoczywam, biorę zabiegi, dużo spaceruję. Jedzonko może nie jest najlepsze, ale to dobrze, zawsze udaje mi się parę kilogramów zgubić. Chętnie znowu pojedę, jak nadarzy się okazja. *Anielka*

2. Nigdy nie byłam w sanatorium. Lekarz po raz któryś proponuje, abym się tam wybrała. Nie palę się. Najbardziej mi nie pasują kilkuosobowe pokoje i dzień pocięty na identyczne kawałki godzinami posiłków i zabiegów. Grozą napawa mnie konieczność udzielania się w sanatoryjnym życiu towarzyskim. Relaksuję się, kiedy jestem sama. Nie znoszę masaży, udużwionych kąpeli, okładów, naświetlań, monotonnych fikań raz rączką, raz nóżką i czego tam jeszcze... Jak to znieść? Piszcie, może się poważę i wytransportuję do wód. *Barburka*

3. W sanatorium byłam 8 razy i w tym roku znowu się wybieram. W przeciwieństwie do Barburki uwielbiam zabiegi, a szczególnie masaże na sucho i podwodne. Uważam, że najlepiej mieszka się w pokoju 2-osobowym. W niektórych sanatoriach są świetni tzw. kaowcy, którzy naprawdę potrafią zorganizować czas. Tak było na przykład w Ciechocinku w sanatorium Julianówek. Mnóstwo wycieczek, imprez i spotkań. *Krystyna*

SENTENCJE ŁACIŃSKIE

Słowa ulatują, pismo pozostaje - Verba volant, scripta manent *autor nieznany*

Kości zostały rzucone - Alea iacta est *Gajusz Juliusz Cezar*

Przez ciernie do gwiazd - Per aspera ad astra *Seneka Młodszy*

Bogactwo nie jest dobrem - Divitiae non sunt bonum *Seneka Młodszy*

* AKTUALNOŚCI CENTRUM *

Zapraszamy na spotkanie w lokalu CENTRUM przy ul. Sienkiewicza 2a w dniach:

- poniedziałki, wtorki, czwartki od godz. 15.00 do 19.00

- piątki, soboty od godz. 10.00 do 14.00

Przy napojach i ciastkach można miło spędzić czas - przedyskutować plany działań CENTRUM na najbliższy okres, porozmawiać i poczytać bieżącą prasę.

* * * * *

Rozpoczynamy spacer z kijkami nordic walking pod opieką doświadczonego trenera.

Trwają zapisy na spacer w dniach 24 i 31 lipca o godzinie 10.00.

Zbiórka pod lokalem CENTRUM, ul. Sienkiewicza 2a.

* * * * *

.....HUMOrreK.....LETni.....

Sędzia do oskarżonego: - Czy przyznaje się pan do winy?

- Nie, wysoki sądzie. Mowa mego obrońcy i zeznania świadków przekonały mnie, że jestem niewinny!



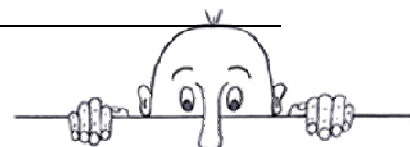
Zapytano kiedyś żonę George'a Bernarda Shaw'a:

- Czy zawsze robi pani na drutach?

- Nie. Tylko wtedy, gdy mąż opowiada dowcipy. Niektóre są tak stare, że udusiłabym go, gdybym nie miała zajętych rąk.

Zagadka: - Jak najczęściej informatycy zwracają się do swoich żon?

Odpowiedź: - Myszko...



**CZASEM PO PROSTU JEST CIĘŻEJ,
ALE MIMO WSZYSTKO ZAWSZE
TRZEBA WSTAĆ I IŚĆ PRZED SIEBIE**

Jeśli chcesz, możesz pobrać z mojej biblioteczki ponad 80 darmowych ebooków