



Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków



NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 2- SIERPIEŃ 2015
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<

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

REDAKTOR PROWADZĄCY: Barbara Klimasińska, Z-CA: Izabella Palicka

Z biegiem czasu na te same rzeczy patrzymy już inaczej...



Sierpień (łacińska nazwa Augustus – boski) to najpiękniejszy miesiąc w Polsce: ciepły, słoneczny, dość suchy. Przychodzi jak ukojenie po burzliwym i często deszczowym, albo dla odmiany bardzo gorącym, lipcu. Jedno z popularniejszych przysłów sierpniowych brzmi:

**> Gdy Wawrzyniec i Bartłomiej (24.08) pogodą dopisują,
piękną jesień obiecują <**

Seniorzy wiersze piszą (anonimowo)

**Czemu nie ulec radości,
Gdy czas nastanie starości.
Niech myśl nasza biegnie w przestworze,
...a Ty się raduj seniorze.**

**Sześćdziesiąt trzy, trzydzieści dwa,
no jakież sens ta matma ma?
poczujcie się wybrani -
dojrzały pan i dojrzała pani.**

**Czcigodny Panie Seniorze,
Gdy coraz chłodniej na dworze,
Ze zdrowiem już trochę gorzej,
To jakoś smutno mi, Boże!**



**Żeby być Seniorem, trzeba sobie zapracować -
całe życie iść do przodu, głowy w piach nie chować.
Pierś wypiąć dumnie, niech przypinają medale,
a za co? To już doprawdy drobne detale...**

Nie ma to jak Internet !

Liczba seniorów w Internecie rośnie w ogromnym tempie. Ludzie starsi coraz częściej organizują się w sieci, nawiązują kontakty, rozwijają zainteresowania

W roku 2013 na **Facebooku** było 1,55 miliona osób w wieku 50+ . To dwa razy więcej niż 3 lata wcześniej! Główną motywacją do nauki korzystania z komputera jest dla seniorów możliwość kontaktu – z bliskimi, znajomymi, ale też i nowymi ludźmi.

Takie możliwości daje właśnie **Facebook**, na którym można śledzić aktywność przyjaciół, dzieci i wnuków. Seniorzy tworzą też swoje społeczności – np. wokół portalu **CafeSenior**, a także związane z konkretnymi zainteresowaniami jak: **zdrowie, kuchnia, kultura, działka, wypoczynek, rękodzieło, polityka i inne.**

Pomocą w posługiwaniu się komputerem służą seniorom uniwersytety trzeciego wieku, kluby, różne stowarzyszenia czy instytucje kulturalne, w których organizowane są specjalne kursy. Z nowymi technologiami z reguły lepiej radzą sobie seniorzy, którzy mają dobry kontakt z wnukami. Dzieci bardzo chętnie wcielają się w rolę nauczycieli.

Wirtualny świat odkrywa przed seniorami nowe możliwości! [Spróbuj!](#) [C@féSenior](#)

CIEKAWOSTKI

Wiemy, że **Maria Kuncewiczowa** była pisarką, ale mało kto wie, że była ona również utalentowaną śpiewaczką. Niestety, nagrania z jej występów nie zachowały się.

*** AKTUALNOŚCI CENTRUM ***

Przypominamy, że spotkania w lokalu CENTRUM przy ul. Sienkiewicza 2a odbywają się:

- w poniedziałki, wtorki, czwartki od godz. 13.00 do 19.00
- w piątki, soboty od godz. 10.00 do 14.00

Za organizację zajęć odpowiadają: Maria Antosch, Barbara Bihun, Henryka Stoch.

Zapisy na zajęcia i informacje w lokalu Centrum i pod numerem telefonu 12-634-51-57 !

ZAJĘCIA WE WRZEŚNIU

1. W ramach cyklu „W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędą się spotkania na temat:
 - „Zasady zdrowego i prawidłowego żywienia przy chorobach sercowo-naczyniowych” – 21.09.2015, godz.17.00 w lokalu przy ul. Sienkiewicza 2a. Prowadzi dietetyczka Barbara Koziół;
 - „Choroby wieku dojrzałego – choroby układu krążenia”. Prowadzi lekarz Elżbieta Buda-Szczepka.
2. Zorganizowane wyjścia dla członków Centrum:
 - 11.09.15 - kino Mikro - film „Optymistki” godz.12.30
 - 25.09.15 - wyjście do Muzeum Witraży godz.12.30
 - 27.09.15 - Operetka – spektakl „Cyganeria” godz.18.30.
3. Spacer z kijkami Nordic Walking – prowadzi instruktor dr Grażyna Kołomyjska.
Terminy: 1, 8, 15, 22, 29 września w godz. 17.30 do 19.00
4, 11, 18, 25 września w godz. 10.00 do 11.30
Zbiórka uczestników przed lokalem Centrum.
4. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia 19.09 (koktajle owocowe i warzywne) i 26.09 (gołąbki z ryżem i kaszą). Lokal Centrum od godz. 10.00.
5. „Polska Ymca”, ul Krowoderska 8 – zajęcia gimnastyczne w dniach 3, 10, 17, 24 września w godz. od 13.00 do 13.45 oraz zajęcia na basenie: 15, 22, 29 września w godz. od 16.00 do 16.45. Prowadzi instruktor Czesława Szczurek.
6. Wyjazd zbiorowy do Nowego Targu – zwiedzanie miasta i spotkanie z Seniorami PKPS z Nowego Targu.

CHĘTNYCH SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO MIŁEGO SPĘDZENIA CZASU!

===== Senior na działce =====

To, że ludzie, którzy nie stronią od wysiłku fizycznego, czują się lepiej i generalnie są zdrowsi, wszyscy wiemy. A jeśli jeszcze ten wysiłek połączony jest z zamiłowaniem do wykonywania danej pracy, to sytuacja jest wręcz optymalna. Tak jak w przypadku działek i ogródków, które seniorzy uprawiają chętnie i namiętnie.

Otóż lekarze ustalili, że „tego typu praca należy do tak zwanych ćwiczeń oporowych pomagających utrzymać wytrzymałość kości i chronić przed osteoporozą. Ćwiczenia te ponadto zwiększają siłę mięśni, poprawiają wytrzymałość ścięgien i więzadeł, redukują ilość tkanki tłuszczowej zaś zwiększają masę mięśniową, obniżają poziom cholesterolu, poprawiają tolerancję glukozy i wrażliwość na insulinę”. A więc same korzyści z działki płynące... Nic, tylko pozazdrościć działkowiczom! 😊 *bkl*

Ruch może zastąpić wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie jest w stanie zastąpić ruchu.

- Tissot

Aktywność ruchowa jest biologiczną potrzebą człowieka. – Anonim



Szlifowanie angielskiego - przysłowia

Don't look a gift horse in the mouth. - Darowanemu koniowi nie zagłada się w zęby.

Prevention is better than cure. - Lepiej zapobiegać niż leczyć.

Time is a great healer. - Czas leczy rany.

All's well that ends well. - Wszystko dobre, co się dobrze kończy.

All roads lead to Rome. - Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu.

I ♥ English

Czasami jeden uśmiech
może sprawić, że
dzień stanie się lepszy.

**JESTEM MIŁĄ
OSOBA
DOPÓKI KTOŚ
NIE
PODNIESIE MI
CIŚNIENIA.**