



Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków
NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 4 – PAŹDZIERNIK 2015



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<

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

REDAKTOR PROWADZĄCY: Barbara Klimasińska, ZASTĘPCA: Izabella Palicka



Październik jest najdłuższym miesiącem w roku, ponieważ wypada wtedy zmiana z czasu letniego na zimowy (jest dłuższy o jedną godzinę od pozostałych 31-dniowych miesięcy). Nazwa miesiąca (dawniej również - *paździerzec*) pochodzi od słowa *paździerz*, oznaczającego „odpadki od lnu lub konopi”. **Przysłowia październikowe:**

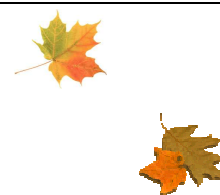
* **Gdy październik ciepło trzyma, zwykle mroźna bywa zima**

* **Październik stoi u dwora, wykopać ziemniaki pora**



Leopold Staff JESIEŃ

Rozelkała się jesień łzami dżdżu mętnemi,
W mgłę zdrętwienia śpią mroczne, zasepione łany...
Ucichło we mnie wszystko, padło w mrok podziemi.
Drzwi, co w świat czucia wiodą, głucho się zawarły,
Jestem jak serce gwiazdy wystygłej, umarłej,
Gdzieś dawno przed tysiącem wieków zapomnianej. (...)



Nonsenspedia o serialu telewizyjnym **Wspaniałe Stulecie** (tur. *Muhteşem Yüzyıl*)

Główna bohaterka serialu – Roksolana, czyli Hürrem

Główni mordercy bohaterowie serialu na jednym obrazku (poniżej)

Turecki serial mający na celu islamizację Europy. Opowiada o morderstwach, zdradach, intrygach i romansach - ogólnie tematy jak z Faktu. Połączenie Mody na sukces i Dynastii Tudorów. Serial opowiada o sułtanie Sulejmanie Wspaniałym i jego żonie Hürrem z dalekich kresów, czyt. z ziem polskich. W każdym odcinku ktoś kogoś chce zabić lub zabija, a biedna Esma musi wziąć dzieci. Ponadto przewija się seks i spiskowanie. Życie haremowe ukazane w pełnej krasie. Idealna fabuła dla zwolenników teorii spiskowych. Najczęstszy tekst padający w serialu to: „*Esma, bierz dzieci*”, „*Co tu się dzieje?*” oraz „*Wezwijcie medyczkę!*”.

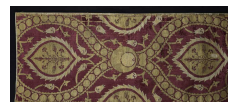
Absolutnie fikcyjny tekst fanów wymyślony na konkurs pod tytułem:

Jaki byłby monolog Ibrahima, gdyby miał on nawiązać romans z sułtanką Hürrem?

„*Ja, Ibrahim, syn rybaka Manolisa z Pargi, który musi kochać się z tym wkurzającym rudzielcem i nie może potem spojrzeć sułtanowi w oczy. Pomóż mi, Allahu, w którego nie wierzę.*”

Schemat typowego odcinka wygląda mniej więcej tak:

Hürrem łązi zniecierpliwiona po komnacie. Po chwili wchodzi Gül Ağa. (Esma, bierz dzieci!) Gül przekazuje informacje, oboje coś knują. Hürrem zmusza Nigar, by brała udział w jej spisku. W tym czasie sułtanka matka myśli, jak tu pozbyć się tej zmił Hürrem. Wchodzi Mahidevran. Obie lamentują, że ŁoAllahu, jaka ta zmił jest podła i wymyślają plan pozbycia się jej. Wysyłają Gülşah na przeszpiegi. Hürrem omawia z Gül Ağą, jaka ona jest teraz silna. Postanawia powkurzać sułtanki... Tymczasem w pałacu trwają obrady Dywanu. Sułtan Sulejman chwali się, jaki on jest wspaniały i sprawiedliwy, rozmowy dotyczą wywołania nowej wojny przeciw Habsburgom. W haremie dziewczyny plotkują o tym, że Hürrem jest najsilniejsza. Wchodzi Sümbül Ağa i je ucisza wydając dziwne dźwięki. Potem idzie do kuchni, gdzie Seker Ağa gra w kości z Gül Ağą, jak zwykle się kłóć. Wieczorem Hürrem i sułtan spotykają się w alkwie. Odcinek kończy się na ich pocałunku.





* AKTUALNOŚCI CENTRUM * - LISTOPAD

Listopadowe spotkania w lokalu CENTRUM - ul. Sienkiewicza 2A odbywać się będą: w poniedziałki, wtorki, czwartki godz. 15.00 - 19.00; w piątki, soboty godz. 10.00 - 14.00

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

Zapisy na zajęcia i informacje w lokalu Centrum lub telefonicznie: 12-634-51-57 !

I. W grupach tematycznych odbywać się będą **gry stolikowe**, będzie można przeczytać bieżącą prasę oraz skorzystać z internetu. W trakcie tych spotkań odbywać się będą pogadanki i dyskusje na tematy dotyczące Seniorów oraz spraw bieżących.

II. Od listopada wprowadzone zostały **wtorki szachowe** - grać w szachy będzie można od godz.17.00.

III. Czwartki - wyświetlanie filmów przy użyciu zakupionego do Centrum komputera, projektora multimedialnego i ekranu. Projekcje będą prowadzone przez Wolontariuszy Centrum.

IV. W ramach spotkań w lokalu Centrum planowane są następujące tematy:

- 02.11.15 - „Refleksje nad przemijaniem” - prelekcja i dyskusja,
- 09.11.15 i 12.11.15 - Wieczornice z okazji Święta Niepodległości,
- 16.11.15 - Wspomnienia o Hance Bielickiej w 100 rocznicę urodzin,
- 23.11.15 - Sprawy Seniorów - spotkanie z prawnikiem,
- 30.11.15 - „Życie i twórczość Antoniego Słonimskiego” - prelekcja i dyskusja
- Wycieczki rowerowe – terminy uzależnione od pogody.



V. Zajęcia cykliczne w lokalu Centrum:

1. W ramach cyklu „W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędzie się 19.11.15r. o godz. 16.00 - spotkanie z dietetyczką Panią Barbarą Kozioł na temat „**Osteoporozy**” oraz 26.11.15r. o godz. 17.00 spotkanie z lekarzem Panią Elżbietą Buda – Szczepka również na temat „**Osteoporozy**”.

2. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniach 07.11.15r. i 14.11.2015r. przy współudziale członków Centrum, zakończone konsumpcją oraz kulinarną dyskusją.

VI. Kino i teatr – wyjścia zorganizowane:

- 09.11.15r. o godz.15.30 wyjście do kina na **film pt. „Zakazany Bóg”**- kino Mikro,
- 16.11.15r. o godz.15.30 wyjście do kina na **film pt. „Listy do M”** - kino Mikro,
- 23.11.15r. o godz. 15.30 wyjście do kina na **film pt. „Jedenaście minut”** - kino Mikro,
- 22.11.15r. **spektakl teatralny** w Teatrze Ludowym pt. „ Kochanowo i okolice”.

VII. Spacery z kijkami Nordic Walking - odbywać się będą w następujących dniach: 03 w godz. 15.30 do 17.00, 06 i 13 w godz.10.00 do 11.30. Zbiórka uczestników przed lokalem Centrum – zajęcia prowadzi instruktor Pani dr Grażyna Kołomyjska.

VIII. „Polska Ymca”, Kraków, ul. Krowoderska 8 - zajęcia na sali gimnastycznej i basenie:

1. Gimnastyka 05,12,19, 26 listopada, godz.13.00 - 13.45, prowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek
2. Basen pływacki, zajęcia 03,10,17, 24 listop., godz.16.00 - 16.45, prowadzi Pani Czesława Szczurek
3. Zajęcia z samoobrony 05,12,19,26 listop., godz.18.40 - 20.10 prowadzi instruktor Pan Roman Wilk

Pod koniec miesiąca ukaże się kolejny „Nieregularnik Alternatywny” z planem na grudzień br

Kilka uwag o modzie wśród Seniorów – wypowiedzi Internautów:

1. Ja noszę się przede wszystkim wygodnie i stosownie do roweru, którym się poruszam na co dzień Materiały bawełniane i lniane, a buty na płaskim, najchętniej cichobiegi. Włosy mam do ramion, co ułatwia mi ich spięcie, bez narażania na lokówki i suszarki. Idę na łatwiznę, praktyczność i wygodę.

2. Mam całkiem podobne spojrzenie na cały ten zamęt z modą. Wygoda przede wszystkim, zero sztucznych tworzyw (ewentualnie im mniej, tym lepiej). I co ważne - zauważam trendy, aby nie chodzić w ciuchach sprzed lat. Konsekwentnie **pozbywam się kilkuletnich ciuchów, aby zrobić sobie przyjemność zmian i nie być ciotką z lamusa.**

3. Szczęśliwie teraz modne jest wszystko i można szaleć...

4. Niektórzy czują się bosko w lumpeksach. Kochają przerzucać szmaty w poszukiwaniu niezwykłych cudeniek, których nigdy nie spotkasz w markowych sklepach, gdzie wszystko jest nudne i "modne" na jedno kopyto.

5. Obserwuję moje przyjaciółki i czasem mi ich żal, że są niewolnicami mody. **Kobieta ma wyglądać ładnie i zadbane**, nawet w dresie, byle stosownie do sytuacji. Tej zasady trzymam się całe życie. Na starość oczywiście preferuję wygodę i coraz mi trudniej się ubierać na tzw. okazje...



Mówią, że wciąganie brzucha podczas ważenia się nic nie daje

Właśnie, że daje:
wagę widzę



ZUPA Z DYNI JEST WSPANIAŁA!

