



**Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków**  
**NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 3 - WRZESIEŃ 2015**

**CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<**

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

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

---

**Jednym z rodzajów szczęśliwości jest zdolność podejmowania dobrych decyzji**  
**- Platon**

---



**Wrzesień** zwykle potrafi być ładny - choć tu prawdopodobieństwo dobrej pogody jest nieco mniejsze niż w sierpniu. Za to właśnie we wrześniu cieszyć się można niepowtarzalnym urokiem "babiego lata", gdy na chwilę, zazwyczaj około połowy września, przychodzi do Polski ponownie ciepła aura.

### **Pasje na emeryturze**

1. Całe życie miewałam pasje, ale takie krótkoterminowe. Rok robiłam na drutach, dawało mi to niesamowitą przyjemność. Potem przez wiele lat rysowałam węglem (do tego czasem wracam). Przez całe życie chodziłam po górach w świętek, piątek i niedzielę. Teraz to zamieniłam na kijki. Mam napady pasji, ale albo słomiane, albo życie nie pozwala na ich rozwijanie. W tej chwili mam dopasowaną pasję do możliwości, czyli czytam, czytam, czytam o każdej porze dnia i nocy i gdzie się da. Miałam na emeryturę mnóstwo "pasyjnych" zakusów, ale wciąż brak mi czasu.
2. Na drutach potrafię dużo, kilkanaście lat temu to była moja pasja, cała rodzina przyodziana była w moje swetrzyska. Ale to już przeminęło z wiatrem, teraz wolę ubierać się warstwowo. Hafty na serwetkach, obrusach, które też robiłam, ocalały, ale do tej sztuki zupełnie cierpliwości już nie mam. Prawdziwe, żywe pasje to teraz farby, książki, rower, podróże.
3. Ja lubię pitrasić i próbować coraz to nowe potrawy. Kocham też robić na drutach i wymyślać różne rękodzielnicze rzeczy, szyć i haftować, robię czasem dzieciaczkom zabawki. Lubię też tańczyć, jazdę na rowerze, bieganie. Piszę wiersze i czasem opowiadania.
4. Moim szaleństwem są kulinaria. Pasjonuję się zdrową wegetariańską dietą. Zasadniczo nie robię ciast ani tortów, bo mi się nie chce, a też i dlatego, że unikam produktów wysokoprzetworzonych (cukier, wszelakie tłuszcze, mąka).
5. Moje pasje są dość zmienne, ale jedna jest trwała; historia ze szczególną atencją do kultury starożytnej. Najpierw były książki, których miałam akurat dużo pod ręką. Później filmy o antycznym świecie. Wreszcie zrobiła się możliwa konfrontacja z materialnymi pozostałościami w Europie i na świecie. Niejako przy okazji wciągnęło mnie podróżowanie. Zakochałam się w śródziemnomorskich klimatach...

/SM-IN/

### **Aktor Jan Nowicki o przemijaniu**



Przemijanie, jak i dojrzewanie to naturalny proces – tłumaczy znany aktor w jednym z wywiadów swoje nastawienie do upływających lat. Nie można mieć pretensji do srody, że po niej jest czwartek. Jesteśmy przecież po to, żeby nas nie było. Czas mnie nie przeraża, bo nie kokietuję go, ale wiem, jak się z nim boksować.

---

**\* Nie biegnij za szybko przez życie, bo najlepsze rzeczy zdarzają się nam wtedy, gdy najmniej się ich spodziewamy.**

**- Gabriel Garcia Marquez**

**\* Czas nuży i męczy tylko tych, co żyją zajęci jedynie błahymi troskami.**

**- Ivo Andrić**





### \* AKTUALNOŚCI CENTRUM \*

Spotkania w lokalu CENTRUM w październiku odbywać się będą:

- w poniedziałki, wtorki, czwartki                      od godz. 15,00 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 w PAŹDZIERNIKU

1. W ramach cyklu „W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędą się spotkania na temat:
  - „Potrzeba dbałości o zdrowy kręgosłup” - 01.10.15, godz. 16.00 – 17.00. Prowadzi Pan Karol Oleksy.
  - „Prawidłowe oddychanie” - 22.10.15, godz. 16.00 – 17.00. Prowadzi Pan Karol Oleksy.
2. Zorganizowane wyjścia dla członków Centrum:
  - 02.10.2015 w godz. 12.30 – 14.00 - Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej „MANGGHA”;
  - 12.10.2015 o godz. 15,30 wyjście do kina Mikro na film pt. „Panie Dulskie”;
  - 19.10.2015 o godz. 15.30 wyjście do kina Mikro na film pt. „Król życia”.
3. Spotkanie wszystkich Seniorów Centrum - 05.10.2015 o godz. 16.30 !
4. Spacer z kijkami Nordic Walking - odbywać się będą 06,13,20,27 w godz.17.00 do 18.30 oraz 02,09,16,23,30 w godz. 10.00 do 11.30. Zbiórka przed lokalem Centrum. Zajęcia prowadzi instruktor Pani dr Grażyna Kołomyjska.
5. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w lokalu Centrum 10 i 17.10.2015r. Sałatki i przekąski - przygotowanie przy współudziale członków Centrum, konsumpcja.
6. Gimnastyka - 01,08,15,22,29 października w godz.13.00 do 13.45, sala gimnastyczna, „Polska Ymca”, Kraków, ul. Krowoderska 8. Zajęcia poprowadzi instruktor - Pani Czesława Szczurek.
7. Zajęcia na basenie - 06,13,20,27 października w godz. 16.00 do 16.45 na basenie pływackim „Polska Ymca”, Kraków, ul. Krowoderska 8. Zajęcia prowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek.
8. Zajęcia z samoobrony - 08,15,22,29 października w godz.18.40 do 20.10, sala gimnastyczna „Polska Ymca”, Kraków, ul. Krowoderska 8. Prowadzi instruktor Pan Roman Wilk.
9. 15 października br. odbędzie się wyjazd zbiorowy do Wadowic i Sułkowic – zwiedzanie miejscowości i spotkanie z Seniorami PKPS z Wadowic i Sułkowic. Wspólne biesiadowanie.
10. 03.10.2015 r. wyjazd do m. Stryszawy na II Złot Międzypokoleniowy. W tym dniu odbędzie się również Marsz TAFISA.
11. Pod koniec miesiąca zostanie wydana kolejna Gazetka „Nieregularnik Alternatywny”, w której omówione zostaną działania, jakie odbyły się w październiku oraz plan na listopad 2015 r.

### O W O C E – smaczne i zdrowe



Niewiele jest rzeczy, które mogą równać się ze smakiem świeżo zerwanej truskawki czy kęsem dojrzałego, soczystego arbuza. Ale owoce to coś znacznie więcej, niż tylko pyszny smak. Ich bogactwo w witaminy A i C, kwas foliowy i inne składniki odżywcze pomagają zapobiegać chorobom i zawałom serca, pewnym typom nowotworów, a nawet utracie wzroku, a także wspomagają kontrolę ciśnienie krwi i regulację poziomu cholesterolu. Żadne suplementy diety nie dostarczą organizmowi tego, co dojrzewające w słońcu owoce. Tylko kombinacja witamin, błonnika, minerałów i przeciwutleniaczy właściwa owocom najskuteczniej chroni nasze zdrowie. Dotyczy to wszystkich owoców, ale niektóre z nich są szczególnie bogate w składniki odżywcze i w większym stopniu niż inne chronią nasze organizmy przed chorobami. **Oto lista 10 najzdrowszych owoców:** jabłka, banany, jeżyny, borówki, winogrona, kiwi, pomarańcze, maliny, ananasy, awokado. **S m a c z n e g o!** TOPNAJ

***Drodzy Czytelnicy!** W każdej szanującej się gazecie istnieje coś takiego jak "ostatnia strona", czyli taka, na której zbiera się anegdoty, dowcipy, rysunki satyryczne itp. Próbujemy i my podtrzymać tę tradycję na końcu drugiej, czyli ostatniej stronie naszego Nieregularnika. -Red.*



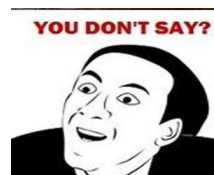
.....HumOR...WRZEŚNiOWy.....

**Przybiega dzieciak na stację benzynową z kanistrem:** - Dziesięć litrów benzyny, szybko!

- Co jest? Pali się? - Tak, moja szkoła. Ale trochę jakby przygasa.

LEKCJA ANGIELSKIEGO:

- Friends? - Forever



spać się chce, ale no cóż...



Fejs się sam nie przejrzy!