



**Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków**  
**NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 5 – LISTOPAD 2015**



**CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<**

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

REDAKTOR PROWADZĄCY: Barbara Klimasińska, ZASTĘPCA: Izabella Palicka

**Narodowe Święto Niepodległości** - polskie święto państwowe obchodzone 11 listopada dla upamiętnienia odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918r., po 123 latach zaborów



**LISTOPAD** \* Nazwa miesiąca (wg Aleksandra Brücknera) pochodzi od opadających jesienią liści. Jan Himilbach, pisarz i niezawodowy aktor, miał w dowodzie osobistym wpisaną datę urodzenia 31 listopada, mimo iż miesiąc ten ma tylko 30 dni. Kwitował to słowami: „*jeden dzień w tą, jeden dzień w tamtą, co za różnica*”. Siebie i całe swoje życie traktował z podobnym dystansem i przymrużeniem oka.

**Listopadowe Święta to także Dzień Wszystkich Świętych i Zaduszki, czyli Święto Zmarłych**



**SENTENCJE**

\* Musimy się nauczyć tracić. Musimy być świadomi tego, że bez względu na to, co zdobywamy, wcześniej czy później to tracimy. - *Albert Espinosa "Świat na żółto"*

\* Jeśli możesz pozwolić sobie na to, by nie liczyć uderzeń fali i upływających chwil, jeśli upływ czasu nie wywołuje paniki w twoim umyśle – jesteś naprawdę szczęśliwy. - *Janusz A. Zajdel "Limes inferior"*

**Z listów Zygmunta Krasińskiego - SMUTKI LISTOPADOWE**

*Już mi obrzydły wszystkie ludzkie gwary, dyskusje, mowy do niczego nie wiodące [...]. Czuję najdotkliwiej samotność moją [...]. Dawniej lubiłem nade wszystko dowodzić, dziś raczej milczę [...]. Coraz mi bardziej trzeba zatłaczać się samemu w sobie, coraz bardziej świat wewnętrzny usunięty spod zewnętrznych granic.*



**Krzysztof Varga: Czytajcie felietony Bolesława Prusa!**

**Wielu wielkich pisarzy by się zdziwiło, jak się po latach ich dzieła interpretuje w duchu nowoczesności, jak się w nich nieczne nieraz pobudki odkrywa**

Nadrobiłem zaległości sprzed lat, mam już za sobą całą prozę Prusa, pozostaje z lekka licząc coś koło dziesięciu tysięcy stron felietonistyki, choć tutaj skrupulatnym czytelnikiem nie będę, ja sobie słynne przecież "Kroniki" Prusa poczytuję tylko w wolnych chwilach, bez zobowiązań. Prus pisanie felietonów miał za "parobczą robotę", zadreślał się, że go ona odciąga od pisania prozy, ale ciągnął ten wózek przez całe życie - zbiorowa edycja jego "Kronik" obejmuje dwadzieścia tomów, każdy po pół tysiąca stron z grubsza. Felietonistyka Prusa na osobne wielkie w dzisiejszych mediach omówienia zasługuje. Prus był felietonistą tak zaciekle, a przy tym zabójczo konkretnym, tak oddanym sprawie opisywanej, że nawet dziś takich się nie znajdzie. A pisał w zasadzie o wszystkim, społecznikostwo jego masochistyczne wręcz było, czytam felieton Prusa o tramwajach w Warszawie i natychmiast zaangażowany jestem całym sercem w sprawę tramwajów stołecznych sprzed stulecia, czytam o rabaniu wokół dyrektorstwa warszawskiego teatru - już sobie niezłomne zdanie własne wyrabiam, już do dzisiejszych swarów wokół dyrekcji teatrów stołecznych przykładam. O czymkolwiek by Prus napisał - ja to od razu na naszą współczesność przekładam. Bo felietonistyka Prusa wtedy, kiedy ją pisał - w przyszłość dalekosiężnie wybiegała. **Oto jest właśnie antidotum na dzisiejszą miazgę świata medialnego, czytanie felietonów Prusa.** Czym się zresztą zajmować w najbliższej przyszłości zamierzam. **K.Varga**

BOLESŁAW PRUS 1847 – 1912; Słynne powieści: LALKA, EMANCYPANTKI, FARAON





## \* AKTUALNOŚCI CENTRUM \* - PLAN NA GRUDZIEŃ

Grudniowe 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 można od godz.17.00.

**III. Zajęcia cykliczne w lokalu Centrum:**

1. W ramach cyklu „W zdrowym ciele zdrowy duch” odbędzie się 03.12.15r. o godz.16.00 spotkanie z dietetyczką Panią Barbarą Koziół na temat „Cukrzycy” oraz 10.12.15r. o godz. 17.00 spotkanie z lekarzem Panią Elżbietą Buda – Szczepka na temat „Zaburzenia neurologiczne w wieku starszym”.

2. W ramach cyklu „Warsztaty żywieniowe” odbędą się zajęcia w dniach 14.12.15r. i 19.12.15r. przy współudziale członków Centrum, zakończone konsumpcją oraz kulinarną dyskusją.

Przedmiotem spotkania będą potrawy wigilijne.

**IV. Wyjścia zorganizowane: Kino Mikro we wtorki oraz teatr, muzeum**

- 01.12.15 o godz.16.00 wyjście do kina na film pt. „Czerwony Pająk”

- 08.12.15 o godz.16.00 wyjście do kina na film pt. „Mama”

- 15.12.15 o godz.16.00 wyjście do kina na film pt. „Wszystko zostanie w rodzinie”

- 22.12.15 o godz.16.00 wyjście do kina na film pt. „Poznajcie Harolda”

- 29.12.15 o godz.16.00 wyjście do kina na film pt. „Córki dancingu”

Planowane jest również wyjście do teatru lub muzeum

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

1. Gimnastyka 3 i 10 grudnia, godz.13.00 - 13.45, prowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek

2. Basen pływacki, zajęcia 1 grudnia, godz.16.00 - 16.45, prowadzi instruktor Pani Czesława Szczurek

Pod koniec miesiąca ukaże się kolejny „Nieregularnik Alternatywny” z planem na styczeń 2016

\* Optymizm jest to chwilowa utrata kontroli nad organizmem

\* Żeby przetrwać, musisz się nauczyć żyć bez niczego. Pierwszy umiera optymizm, po nim miłość, na końcu nadzieja. Mimo to musisz trwać - Jonathan Carroll

\* Optymizm jest ślepy, pesymizm gorzki - Jean Cocteau



**Nad drzwiami do piekła umieszczony jest widoczny z daleka napis: WSTĘP BEZPŁATNY**

**Iza Palicka Stare i Nowe**

Gdy nadeszła jesienna pora zniknął nasz **Klub Aktywnego Seniora**. Lokal został poddany stosownej odnowie, pojawiły się nowe meble, liczne książki i gazety - wszak seniorzy są teraz oczkiem w głowie



W programie **CAS >Optymista<** dużo nowości: są kije, wyjścia do kina, na basen, no i przetwórstwo zdrowej żywności. Doszła też do głosu nasza propozycja i od listopada (choć to niebezpieczna pora) wróci nasz program do Centrum Seniora!



## Ludowa tradycja - wróżby andrzejkowe

**Św. Andrzej jest patronem miłości, zatem Andrzejkę są świetną okazją dla młodych ludzi do poznania. Również dla seniorów są doskonałą sposobnością zbadania nieznaną przyszłości.**



### WRÓŻBA

Będziesz spać na płatkach róży;  
dwóch cię kocha – ty jednego,  
ty się strzeż blondyna złego.  
Dzieci ty mieć będziesz dwoje,  
nie patrz w przyszłość z niepokojem -  
będziesz piękna i bogata,

będziesz zdrowa długie lata,  
w życiu będzie ci jak w bajce -  
tylko daj grosik cygance.

*Tylko grosik? Tak niewiele?*

*Gdyby kupić to się dało,  
żeby życie wieść z weselem -  
milion byłoby za mało.*



Grażyna Rzeszót