



Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 10 – MARZEC 2016

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<

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

REDAKTOR PROWADZĄCY: Barbara Klimasińska, ZASTĘPCA: Izabella Palicka



MARZEC miesiąc wiosenny. Martius (lac.) - miesiąc Marsa

Marcowa pogoda zmienną jest, czyli w marcu jak w garncu

WSZYSTKIEGO DOBREGO NA ŚWIĘTA I NA WIOSNĘ

ŻYCZY REDAKCJA



<p>Leopold Staff</p> <p>Przedwiośnie Przemija szarość wielkopostna, Budzi się ziemia letargiczna. Połowa marca. Idzie wiosna, Nie tylko już astronomiczna.</p> <p>Po gorzkich żalach wnet się ocknie Świat długo chmur okryty kwefem. Lśniły szyby czyste wielkanocnie I w słońcu pachnie już Józefem:</p> <p>Józefem, lilią i bocianem, Który coroczną wróci drogą I na swem kole odzyskanem Stanie chorągwią laskonogą.</p>	<p>Wanda Chotomska</p> <p>Chcemy słuchać słowika Coraz mniej ptasich nut słyszać wiosną, Coraz mniej ptasich gniazd w zagajnikach. Gdzie był las, szumiał las - domy rosną. Jak ocalić piosenkę słowika?</p> <p>Krokusy Cóż to za tort śniegowy pełen liliowych świeczek To krokusy zakwitły na urodziny owieczek.</p>
---	---



Wielkanoc we wspomnieniach Marii Dąbrowskiej

Wielkanocny stół w dworku przykrywano białymi obrusami, a między ozdobami z liści borówek i bukszpanu leżał baranek z chleba, obok babki kładziono także pisanki i rzeżuchę. Kuchnia stawała się w okresie świątecznym najważniejszym miejscem w domu, to właśnie w niej skupiało się życie całej rodziny i tutaj czuło się święta najwcześniej. Pisarka jako dziecko spędzała w swoim rodzinnym dworku w podkaliskim Russowie wszystkie święta i czule je wspominała:

„Gdyśmy szli w Wielką Niedzielę na śniadanie, świeża bielizna aż kłuła nas sztywnym krochmalem. Mieliliśmy białe fartuszki i wykładane kołnierze. Dziewczynki miały wielkie kokardy z niebieskiej mory we włosach, a węzły z różowych fularów zakrywały chłopcom usta. Matka się śmiała, czy to może być kiedy zapomniane i zjadaliśmy na śniadanie każde wierzch swojej babki, przesycone słodkim lukrem i aż wilgotne.”

„Uśmiechaliśmy się bezbrinnie i głupio, kiedy rodzice dzielili się z nami jajkiem. To było strasznie przyjemne i zawstydzające. Składali nam życzenia, a myśmy nie mogli powiedzieć ani słowa. Już nie wiem, czego nam życzyli rodzice, ale chyba Bóg wie niczego, bo nam z tych życzeń jeszcze do dziś dnia szczęście do rąk szcudrobliwie płynie. Choć nic nie mamy i mało kim jesteśmy.”

O SZCZĘŚCIU

- ✓ Pierwszym warunkiem szczęścia jest rozsądek.
- ✓ Rzuć szczęściarza do wody, a wypłynie z rybą w zębach.
- ✓ Szczęście jest czymś, co przychodzi pod wieloma postaciami, więc ktoś je może rozpoznać.

.....oooooooo0000oooooooo.....

A gdybym ja posadził plaster miodu przed moim domem, czy wyrośnie z niego ul?

~ *Kubuś Puchatek*



* AKTUALNOŚCI CENTRUM * - PLAN NA KWIECIEŃ

1 pt.	godz.10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze
2 sob.	„ 13,00-13,45	Zajęcia klubowe - czytanie prasy, gry stolikowe
4 pon.	„ 16,00-17,00	Kuba na progu przemian– dr R. Rettinger; 17,00-19,00 Spotkanie klubowe, dysk.
5 wt.	„ 10,00-10,45	Basen, Polska Ymca; Kino MIKRO; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
7 czw.	„ 13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca; 14,30-16,00 Kondycja psychiczna seniora – metoda biograf.-wspomnieniowa, dr W. Matras; 16,00-19,00 Gra w scrable, remika;18,40-20,10 Tai-chi, P. Ymca
8 pt.	„ 10,00-14,00	Spotkanie klubowe – dyskusje o własnych pasjach i zainteresowaniach
9 sob.	„ 9,00-11,00	Nordic Walking – spacer z kijkami; 11,30-14,00 Warsztaty rękodzielnicze
11 pon.	„ 15,00-16,00	Czytanie prasy; 14,30-16,00 Kondycja psychiczna seniora – ćwiczenie pamięci operacyjnej, dr W. Matras; 17,30-19,00 Scrable, gry stolikowe
12 wt.	„ 10,00-10,45	Basen, Polska Ymca; Kino MIKRO; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
14 czw.	„ 13,00-13,45	Gimnastyka Polska Ymca; 16,00-17,00 Spotkanie z dietetykiem – interakcje leków z żywnością; 17,00-19,00 Spotkanie klubowe, dyskusja; 18,40-20,10 Tai-chi, Polska Ymca
15 pt.	„ 10,00-14,00	Zajęcia klubowe, czytanie prasy, gry stolikowe
16 sob.	„ 9,00-11,00	Nordic Walking – spacer z kijkami; 11,30-14,00 Wyjście do Ogrodu Botaniczn.
18 pon.	„ 16,00-17,00	„Tajlandia – różne oblicza turystyki” dr R. Rettinger;
		17,00-19,00 Wspomnienia z własnych wyjazdów seniorów
19 wt.	„ 10,00-10,45	Basen, Polska Ymca; Kino MIKRO; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
21 czw.	„ 13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca; 16,30-17,30 Spotkanie z lekarzem – interakcje lekowe; 17,30-19,00 Spotkanie klubowe; 18,40-20,10 Tai-chi, Polska Ymca
22 pt.	„ 10,00-11,00	Nordic Walking – spacer z kijkami; 12,00-14,00 Spotkanie klubowe, dyskusja
23 sob.	„ 10,00-14,00	Spotkanie klubowe, prezentacja własnych pasji i zainteresowań
25 pon.	„ 15,00-16,00	Spotkanie klubowe; 16,00-17,00 Trudna miłość smutnej panny (Olga Boznańska – Józef Czajkowski), dr S. Dziedzic; Antoine de St. Exupery i miłości jego życia, dr W. Wielgosz; 18,00-19,00 Dyskusja na temat powyższych wykładów
26 wt.	„ 10,00-10,45	Basen, Polska Ymca; Kino MIKRO; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
28 czw.	„ 13,00-13,45	Gimnastyka, Polska Ymca; 15,00-18,30 Gry stolikowe, scrable; 18,40-20,10 Tai-chi, Polska Ymca
29 pt.	„ 10,00-14,00	Zajęcia klubowe - gry stolikowe, czytanie prasy
30 sob.	„ 10,00-14,00	Warsztaty rękodzielnicze

Sapere aude - odważ się być mądrym HORACY

21 marca ŚWIATOWY DZIEŃ POEZJI ustanowiony w 1999 r. w celu promowania poezji
27 marca MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TEATRU obchodzony od 1961r. na pamiątkę
otwarcia Teatru Narodów w Paryżu (1957)

ANEGDOTY o KRAKOWIE

Mistrz Matejko nadzorował prace podczas tworzenia polichromii w bazylice Mariackiej.

Nawet znaczna wysokość nie przeszkodziła mu zauważyć fuszerki malarzy.

"Ani kolor, ani rysunek nie pokrywają się z moim projektem!"

"Mistrzu! Z dołu nikt tego nie zauważy." - bronili się uczniowie

"Ale Pan Bóg widzi!" - zareplikował artysta.

W miasto poszła wieść, że nad dziełem Mistrza Pan Bóg czuwa osobiście.

Grupa turystów zwiedzających Kraków z przewodnikiem miejskim, błądzi po uliczkach już trzecią godzinę. Wieczór zapada, a oni ciągle nie mogą trafić do hotelu. Głodno, chłodno i... " A zapewniał pan, że z pana najlepszy przewodnik po Krakowie" – denerwuje się jeden z uczestników wycieczki.

"Bo to prawda! Tylko, że to mi już wygląda na Częstochowę."

W KRAKOWIE WYBUDOWANO OSTATNIO WIELE NOWYCH ZABYTKÓW (Zeszyty szkolne)

Dobry żart tynfa wart

