



Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

**NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 13** – CZERWIEC 2016

**CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<**

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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Kto chce znaleźć w życiu szczęście, powinien związać się z jakimś celem, a nie z ludźmi  
czy rzeczami. -Albert Einstein



**\* Czerwiec daje dni gorące, kosa brzeczy już na łące**

**MEDYCINA NIEKONWENCJONALNA**

Medycyna niekonwencjonalna – metody leczenia wcale lub słabo akceptowane przez medycynę opartą na badaniach naukowych. Zalicza się do niej zarówno metody leczenia, które w opinii większości lekarzy są bezwartościowe (bioenergoterapia, homeopatia), jak i takie, których pewne elementy zaadaptowano do medycyny głównego nurtu (akwaderapia i filoterapia). Część metod leczenia zaliczanych do medycyny niekonwencjonalnej ma swoje źródło w wielowiekowej tradycji (akupunktura, medycyna ludowa), inne powstały stosunkowo niedawno jak wspomniane: bioenergoterapia, homeopatia. W ostatnich latach medycyna niekonwencjonalna przeżywa renesans. Jest też ogromnym biznesem. Jej definicja jest jednoznaczna: **Niekonwencjonalne metody leczenia są to takie metody, których działanie i skutki uboczne nie zostały udokumentowane badaniami spełniającymi wymogi medycyny konwencjonalnej. Innymi słowy, ich działanie nie jest potwierdzone medycznie!** /WK/

**Komentarz forumowicza:** Szał w chińskich sklepach internetowych! Buteleczki z uryną rozchodzą się jak ciepłe bułeczki. Mocz ma podobno leczyć wszelkie schorzenia, od bólu głowy do raka!

**Portale społecznościowe (Facebook, Twitter, Filmweb, BiblioNETka i inne)**

Portale społecznościowe to ciekawa rzecz, wiadomo. Na jednym z nich - **Forum Emerytów**, a tam wątek o wdzięcznym tytule „**Rozmyślenia przy porannej kawie**” i refleksje autorki: „*Tak sobie myślę, czy kiedyś, pisząc w tym miejscu, użyję słów: >Och, jaki piękny i spokojny dzień mnie czeka?< Zmartwienia są jak chmura, która przysłania słońce. Są ludzie, którzy potrafią się nie przejmować, myśleć pozytywnie (cokolwiek to znaczy), ale wiem, że to nic nie daje; nierozwiązane problemy i tak mnie dopadną i nie ma – zmiłuj się.*” Inna internautka pociesza: „*Pozytywne myślenie może problemów nie rozwiąże, ale na pewno ułatwi ich rozwiązywanie. Wiem to z własnego doświadczenia! Nie ma sytuacji bez wyjścia.*”

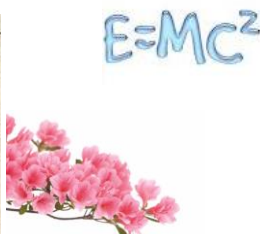
Na forum **BiblioNETka**, przeznaczonym do prezentowania opinii i recenzowania, można znaleźć interesujące oceny przeczytanych książek. O znanej i powszechnie lubianej powieści **Przeminęło z wiatrem Margaret Mitchell** internautka o wdzięcznym nicku (pseudonimie) Margot pisze tak: „*Była kiedyś kraina kawalerów i pięknych panien, kraina plantacji i pól bawełny, którą nazywano Południem; tu po raz ostatni widziano niewolników i ich panów, murzyńskie piastunki i rozkapryszone, śliczne dziewczęta. W ten świat z bajki wtargnęła wojna i cała cywilizacja przeminęła z wiatrem, wymieciona lodowatym powiewem praktycznej, przemysłowej nowoczesności....*”

Bardzo ciekawy jest serwis internetowy **You Tube**, który umożliwia bezpłatne umieszczanie, odtwarzanie strumieniowe, ocenianie i komentowanie filmów. Szeroki zakres tematów objętych przez filmy z **You Tube** spowodował, że internetowe filmy stały się jedną z najważniejszych części kultury Internetu. Serwis ten jest największą widownią świata, popularne filmy i teledyski osiągają ilość wyświetleń idącą w miliardy!

*Barbara Klimasińska*

„Po cóż komplikować?

Tęsknisz za kimś? ...ZADZWOŃ  
Chcesz się z kimś spotkać? ...ZAPROŚ  
Pragniesz zrozumienia? ...WYJAŚNIJ  
Masz pytanie? ...ZAPYTAJ  
Nie lubisz czegoś? ...PRZYZNAJ TO  
Lubisz coś? ...NIE KRYJ SIĘ Z TYM  
Chcesz czegoś? ...POPROŚ O TO  
Kochasz kogoś? ...OKAŻ TO



Widziałem dziś jednego gościa w kawiarni.  
**Bez laptopa. Bez telefonu. Po prostu  
siedział, pił kawę i gapił się w okno.**

Jak psychopata



Życie mamy jedno. Nie komplikujmy.”



## \*AKTUALNOŚCI CENTRUM \* - PLAN ZAJĘĆ NA LIPIEC 2016

- 1 pt.** 10,00-14,00 Warsztaty żywieniowe
- 4 pon.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00-17,00 Spotkanie integracyjne przy kawie i ciastkach; 17,00 – 19,00 Spacer do Parku Jordana – inwentaryzujemy pomniki
- 5 wt.** 15,00 – 19,00 Wyjście do kina Mikro - ul. Lea, dyskusja po filmie w Centrum
- 6 śr.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00 – 19,00 Wyjście na bieżące wystawy i wernisaże
- 7 czw.** 10,00 – 12,00 Gry stolikowe; 12,00 – 14,00 Prezentacje multimedialne z wycieczek seniorów
- 8 pt.** 10,00 – 14,00 Wycieczka rowerowa
- 11 pon. 4 pon.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00-17,00 Spotkanie integracyjne przy kawie i ciastkach; 17,00 – 19,00 Spacer do Parku Jordana – inwentaryzujemy pomniki
- 12 wt.** 15,00 – 17,00 Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach; 17,00 – 19,00 Nordic Walking
- 13 śr.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00 – 19,00 Wyjście na bieżące wystawy i wernisaże
- 14 czw.** 10,00 – 12,00 Gry stolikowe; 12,00 – 14,00 Prezentacje multimedialne z wycieczek seniorów
- 15 pt.** 10,00 – 14,00 Warsztaty żywieniowe
- 18 pon.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00-17,00 Spotkanie integracyjne przy kawie i ciastkach; 17,00 – 19,00 Spacer do Parku Jordana – inwentaryzujemy pomniki
- 19 wt.** 15,00 – 19,00 Wyjście do kina Mikro - ul. Lea, dyskusja po filmie w Centrum
- 20 śr.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00 – 19,00 Wyjście na bieżące wystawy i wernisaże
- 21 czw.** 10,00 – 12,00 Gry stolikowe; 12,00 – 14,00 Prezentacje multimedialne z wycieczek seniorów
- 22 pt.** 10,00 – 14,00 Wycieczka rowerowa
- 25 pon.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00-17,00 Spotkanie integracyjne przy kawie i ciastkach; 17,00 – 19,00 Spacer do Parku Jordana – inwentaryzujemy pomniki
- 26 wt.** 15,00 – 17,00 Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach; 17,00 – 19,00 Nordic Walking
- 27 śr.** 15,00-16,00 J. francuski, konwersacje; 16,00 – 19,00 Wyjście na bieżące wystawy i wernisaże
- 28 czw.** 10,00 – 12,00 Gry stolikowe; 12,00 – 14,00 Prezentacje multimedialne z wycieczek seniorów
- 29 pt.** 10,00 – 14,00 Warsztaty rękodzielnicze
- 15 czerwca 2016 (środa) - I ZJAZD CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW w Wygielzowie.**  
Integracyjne spotkanie seniorów krakowskich CAS-ów, Krakowskiego Centrum Seniora i Krakowskiej Rady Seniorów w celu prezentacji dotychczasowego dorobku, wymiany doświadczeń, poznania nowych form aktywności.



### Leszek Kołakowski – Mini wykłady o maxi sprawach

Równość w ludzkiej godności i wynikająca stąd równość praw i obowiązków jest wymogiem, bez którego stoczylibyśmy się w barbarzyństwo. [...]  
Wiara w tę równość nie tylko chroni naszą cywilizację, ale czyni nas ludźmi.



### **MYŚLENIE, PRZEZNACZENIE**



Głupota nie zwalnia od myślenia - **Stanisław Jerzy Lec**  
Nie możesz być silniejszy od przeznaczenia - **Eurypides**  
Przeznaczeniem inteligentnego człowieka jest samotność - **Tadeusz Konwicki**

### **.....HUMOR-ek.....**

**Przychodzi baba** do lekarza, a lekarz mówi:

- Niech pani przestanie tu przychodzić, bo się już ludzie z nas śmieją.

**Przychodzi facet** do lekarza. - Co się stało? - pyta lekarz.

Na to facet po cichutku: - Panie doktorze, to ja, baba, tylko się przebrałam.



**Na komisariat policji** dzwoni telefon, odbiera policjant i słyszy głos:

- Ratunku! Do domu włamał się kot!

- Kot przecież nie jest groźnym zwierzęciem - odpowiada policjant. - A kto mówi?: - Papuga.



**NIECH ŻYJĄ WAKACJE !**