



Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

**NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 14** – LIPIEC 2016

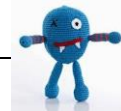
**CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<**

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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Chwytaj dzień, bo przecież nikt się nie dowie,  
jaką nam przyszłość zgotują bogowie...

Horacy, Pieśni



**Seniorzy, korzystajcie z wakacji !**

**O polskich emerytach panuje następująca opinia:**

Polski emeryt jest jednym z najbiedniejszych w Unii Europejskiej, kojarzy się z osobą bierną, żyjącą samotnie, biedną, wystraszoną nowoczesną technologią i natłokiem informacji. Jednak w ostatnich latach, notuje się zmianę tego stereotypu.(!) Polscy emeryci są wykształceni, zdrowsi, aktywni, mają większy apetyt na podróże, rozrywki, kulturę.

**Krystyna Kmiecik-Baran, psycholog społeczny, radzi:** Unikać złego myślenia o sobie, typu: starość nie radość, jestem za stary na podróże, już nic mi się od życia nie należy, powinienem poświęcić się tylko dla rodziny, sam nie poradzę sobie, stary człowiek może patrzeć w telewizor a nie podróżować. Pozytywna starość to samorealizacja, spełnianie siebie, wolność w działaniu, posiadanie marzeń, przyjmowanie ze spokojem i poczuciem humoru uciążliwości podeszłego wieku, umiejętność cieszenia się, uśmiech na twarzy.

I takie poglądy należy u siebie kształtować.

**Podróżujący dziadkowie i relacje z wnukami:** Wnuk będzie bardziej zadowolony, gdy dziadek /babcia/ będzie mu imponował/-a. Po podróży dziadek będzie miał więcej tematów do opowiadania wnukowi, przez co wzrośnie atrakcyjność dziadka. Tak więc wyjazd przyniesie korzyść zarówno wnukowi jak i dziadkowi. [INT]

**Ach, żyć wiecznie...**

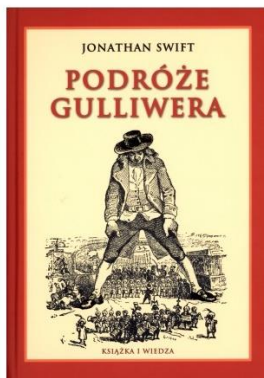
**Podróże Guliwera** (ang. *Gulliver's Travels*) Jonathana Swifta z 1726 roku stanowią połączenie satyry na ludzką naturę z parodią popularnych wówczas „powieści podróżniczych”. Cztery podróże Gullivera to jednocześnie przygoda, sentyment, zabawa. Lekarz okrętowy a później kapitan, przeżywając przygody w świecie liliputów, olbrzymów, muzyków i koni podbija serca i staje się władcą umysłów. Kolejne wydarzenia bawią i na swój sposób uczą. Książka, zaliczana do klasyki literatury angielskiej, do dzisiaj cieszy się ogromną popularnością. Jest jedną z pierwszych, obok **Robinsona Crusoe** Daniela Deofe, poważniejszych, wczesnych moich lektur. Poniżej niewielki, ale jakże dojmująco i trafnie oddający istotę rzeczy, fragment tekstu: /BKL/

**„Ach, żyć wiecznie... Ileż można by dokonać, ile zobaczyć, jak wiele się dowiedzieć. Osiągnąć wszystko, czego się pragnie, spełnić się we wszystkich postrzeganych za istotne dziedzinach życia. Mnożyć bogactwo, oddać się rodzinie, pielęgnować pasję, poświęcić się pisaniu. Ale żyjesz tylko określoną liczbę lat i musisz wybierać. Co naprawdę ma znaczenie, co warte jest Twojej uwagi, Twego czasu. Po co właśnie żyjesz. Zastanów się - czy robisz w życiu to, co rzeczywiście chcesz robić?”**

**George Orwell** powiedział, że gdyby miał wybrać sześć książek, które miałyby ocalić, podczas gdy wszystkie inne uległyby zniszczeniu, *Podróże Guliwera* z pewnością znalazłyby się wśród nich.

**Jacek Kaczmarski** stworzył cykl piosenek zatytułowany *Podróże Guliwera* składający się z czterech piosenek opisujących każdą z podróży. Cykl znalazł się na płycie *Dzieci Hioba*.

**GULIWER W KRAINIE LILIPUTÓW**



**ERRATA**

Jest: Powinno być

Powinno być: Jest



**\* AKTUALNOŚCI CENTRUM \***

## Harmonogram zajęć na sierpień 2016 w Centrum Aktywności Seniora

### „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 VIII 2016	Poniedziałek	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Spotkanie integracyjne przy kawie, dyskusje
2 VIII 2016	Wtorek	15 - 19	Wyjście do Kina Mikro Dyskusja w Klubie o filmie
3 VIII 2016	Środa	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Prezentacje przez seniorów własnych pasji
4 VIII 2016	Czwartek	10 - 14	Gry stolikowe, planszowe. Dyskusje przy kawie
5 VIII 2016	Piątek	10 - 14	Wycieczka rowerowa
8 VIII 2016	Poniedziałek	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Spotkanie integracyjne przy kawie, dyskusje
9 VIII 2016	Wtorek	15 - 17 17 - 19	Spotkanie klubowe Spacer z kijkami
10 VIII 2016	Środa	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Prezentacje przez seniorów własnych pasji i zainteresowań
11 VIII 2016	Czwartek	10 - 14	Gry stolikowe planszowe. Dyskusje przy kawie
12 VIII 2016	Piątek	10 - 14	Warsztaty żywieniowe
16 VIII 2016	Wtorek	15 - 19	Wyjście do Kina Mikro Dyskusja w Klubie o filmie
17 VIII 2016	Środa	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Spotkanie integracyjne przy kawie, dyskusje
18 VIII 2016	Czwartek	10 - 14	Gry stolikowe, planszowe. Dyskusje przy kawie
19 VIII 2016	Piątek	10 - 14	Warsztaty rękodzielnicze
22 VIII 2017	Poniedziałek	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Spotkanie integracyjne przy kawie, dyskusje
23 VIII 2016	Wtorek	15 - 19	Wyjście na bieżące wystawy i wernisaże
24 VIII 2016	Środa	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Prezentacje przez seniorów własnych pasji i zainteresowań
25 VIII 2016	Czwartek	10 - 14	Gry stolikowe, planszowe. Dyskusje przy kawie
26 VIII 2016	Piątek	10 - 14	Warsztaty żywieniowe
29 VIII 2016	Poniedziałek	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Spotkanie integracyjne przy kawie, dyskusje

30 VIII 2016	Wtorek	15 - 19	Wyjście na bieżące wystawy i wernisaże
31 VIII 2016	Środa	15 - 16 16 - 19	J. francuski, konwersacje prowadzi członek Klubu Prezentacje przez seniorów własnych pasji i zainteresowań

Uwaga: W Klubie przy ul. Sienkiewicza 2a prowadzone są zapisy na basen i gimnastykę (zajęcia od września br.)

**Ktoś musi być mały, żeby inni byli duzi /KINGSAJZ/**

**Drugie małżeństwo jest triumfem nadziei nad doświadczeniem** *Samuel Johnson*



### **Wycieczka po Krakowie**

Student oprowadza amerykańską wycieczkę po Krakowie. Zatrzymali się przy Bramie Floriańskiej i pada pytanie ze strony amerykańskiego turysty: - A ile tę bramę budowali? Student nie bardzo miał pojęcie, jednak odpowiedział: - 10 lat. Na to Amerykanin: - Bo u nas w Ameryce to by to wybudowali w 5 lat. Student nie zareagował. Doszli do Sukiennic i znowu pada pytanie od tego samego Amerykanina: - A ile to budowali? Student lekko poddenerwowany: - 4 lata. Na to Amerykanin: - Bo u nas w Ameryce to by to wybudowali w 2 lata. Student wściekły oprowadza wycieczkę dalej, aż w końcu dochodzą pod Wawel i znowu pada pytanie: - A co to za budowla? Na to student: - Nie wiem, kurczę, wczoraj tego tu nie było!

.....**HUMOR-ek...głównie....antynikotynowy.....**

**Rozdrażniony mąż** mówi do żony:

- Rzuciłem papierosy, rzuciłem wódkę, teraz to już chyba kolej na ciebie...

**Mama tłumaczy Jasiowi:** - Trzeba być grzecznym, żeby pójść do nieba!

- A co trzeba zrobić, żeby pójść do kina?

**Przychodzi klient** do kiosku i prosi o paczkę papierosów. Sprzedawca podaje mu paczkę z napisem: „Palenie tytoniu przyczyną problemów z erekcją”. Gość rzucił okiem na napis i po chwili namysłu mówi: - To może wezmę tę z rakiem...

**Minister finansów** ostrzega: rzucanie palenia powoduje katastrofalne skutki dla budżetu!

**Po jaką cholere** siedzisz na beczie z benzyną?! - To mnie motywuje.

- Że co?! - Muszę wytrzymać bez papierosa.

**Kobieta chwali się sąsiadce:** - Doprowadziłam do tego, że mój mąż pali tylko po dobrym obiedzie. - To pięknie! Jeden papieros na rok jeszcze nikomu nie zaszkodził.

**Rzucanie palenia jest ciężkie - podejmij wyzwanie z szeroką gamą produktów Nicorette** 😊

**RYSUNKI SŁAWOMIRA MROŻKA**

