



Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 17 – PAŹDZIERNIK 2016

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<

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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Człowiek to brzmi dumnie, a życie jest piękne!



Powroty z lata...

Wróciliśmy już chyba wszyscy z naszych letnich i wczesnojesiennych wojaży (też zagranicznych!), sanatoriów, czasów, odwiedzin rodzin i znajomych etc... Generalnie i w masie przybyło nam zdrowia, sił, nadziei, radości... I teraz, na nowo, zabieramy się za nasze senioralne sprawy. A będzie się działo – spotkania, imprezy, odczyty a także jeszcze jesienne wycieczki, czyli - żyć nie umierać! **„Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku, tak i starość może być najlepszym okresem życia.”** (słowa słynnego, nie żyjącego już, polskiego psychiatry i humanisty Antoniego Kępińskiego). I tego się trzymajmy! 😊

Nasz Klub, znaczy >Optymista<, daje nam możliwość zaspokajania tzw. potrzeb społecznych, które bynajmniej nie znikają wraz z wiekiem. Człowiek jest stworzeniem stadnym, chce żyć w otoczeniu innych ludzi, kontaktować się z nimi. Lubimy miejsca, gdzie można swobodnie porozmawiać na różne tematy, wymienić się poglądami. Akceptacja, tolerancja, zrozumienie są spoiwem, które pozwala na harmonijne kontakty w grupie. Instynktownie niemal szukamy ludzi wywierających pozytywny wpływ na innych. Cieszą nas bliższe relacje z osobami, które nastrajają nas optymistycznie do rzeczywistości i dają szansę na odnalezienie się w tej nienajłatwiejszej przeciw roli, roli emeryta. Bo czyż nie lepiej, zamiast żeby „zatrwać” otoczenie narzekaniem i krytyką, nadal pracować nad sobą i radować się życiem? Ma się rozumieć jest to pytanie z popularnego gatunku tzw. pytań retorycznych. Wszystkiego dobrego zatem! I nie narzekajmy, przynajmniej nie tak intensywnie. 😊

Barbara Klimasińska

Leszek Kołakowski - O przyjaźni

Pytanie „czy przyjaźń w ogóle istnieje?” może się wydać niemądre, zauważmy jednak, że ludzie wcale nie głupi odpowiadali na nie przecząco, twierdzili bowiem, że wszystkie nasze zachowania i uczucia są sterowane pragnieniem władzy nad innymi ludźmi, wyzyskiwania ich na nasz użytek [...]. Oświadczam, że jest to doktryna głupia, obalana codziennym doświadczeniem każdego z nas, tych którzy wiedzą, czym jest przyjaźń. Odważę się przeto publicznie ujawnić to osłupiające odkrycie: tak, przyjaźń istnieje.

Przyjaźń prawdziwa tym się odznacza, że trwa prawie nieporuszona przez czas; ileż to razy zdarzało się nam w naszym wieku nomadycznym zobaczyć przyjaciela po wielu latach niewidzenia i natychmiast przyjaźń i porozumienie wracają, jakby tych lat nie było, jakby przyjaźń na czas była odporna!

Wiersze Jarosława Borszewicza

Pochwała samotności

coraz częściej potrzeba mi
czterech ścian pustego pokoju
coraz częściej nogi noszą mnie (z przyjemnością)
po wyludnionych chodnikach milionowych miast
coraz częściej te których nie znalazłem
i te które mnie nie znalazły
nie składają reklamacji
coraz częściej w pustym domu
znajduję siebie



***** (Szukam świata...)**

szukam świata
w którym jedna jaskółka
czyni wiosnę
gdzie szewc
chodzi w butach
gdzie jak cię widzą
to dzień dobry
szukam świata w którym
człowiek człowiekowi człowiekiem





*** AKTUALNOŚCI CENTRUM * - PLAN ZAJĘĆ NA LISTOPAD 2016**

- 2 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka UP; 15,00-16,00 J. francuski - prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz; 16,00-19,00 Kino Mikro ul. Lea oraz dyskusja po filmie
- 3 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy telefoniczne (x); 10,00-14,00 Gry stolikowe, scrable
- 4 pt.** 10,00-14,00 Warsztaty żywieniowe
- 7 pon.** 15,00-16,00 J. francuski - prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz; 16,00-19,00 Wieczór poezji i pieśni z okazji Święta Niepodległości przy kawie i ciastkach
- 8 wt.** 10,30-11,15 Basen UP; 15,00-16,00 "Droga św. Jakuba - najpiękniejsza droga świata" - wykład z prezentacją multimedialną dr F. Mróz UP; 17,00-17,45 Thai-hi UP; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
- 9 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka UP; 15,00-16,00 J. francuski - dr W. Wielgosz; 16,00-18,00 Spotkanie klubowe; 18,00-19,00 W zdrowym ciele zdrowy duch, zdrowe produkty w diecie zimowej – dietetyk
- 10 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy telefoniczne (x); 10,00-14,00 Gry stolikowe, scrable
- 14 pon.** 15,00-16,00 J. francuski - prowadzi członek CAS dr Wanda Wielgosz; 16,00-19,00 Prezentacje przez seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań – dyskusja
- 15 wt.** 10,30-11,15 Basen UP; 15,00-16,30 Spacer z kijkami; 17,00-17,45 Thai-hi UP; 17,00-20,00 Szachy
- 16 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka UP; 15,00-16,00 J. francuski - dr W. Wielgosz; 16,30-18,00 - Ćwiczenie pamięci asocjacyjnej, prowadzi dr W. Matras; 18,00-19,00 Dyskusja po warsztatach
- 17 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy telefoniczne (x); 10,00-14,00 Gry stolikowe, scrable
- 18 pt.** 10,00-14,00 Warsztaty rękodzielnicze
- 21 pon.** 15,00-16,00 J. francuski - dr W. Wielgosz; 16,30-18,00 Zaburzenia snu-lekarz; 18,00-19,00 dyskusja
- 22 wt.** 10,30-11,15 Basen UP; 15,00-16,30 Spotkanie klubowe; 17,00-17,45 Thai-hi UP; 17,00 - 20,00 Szachy
- 23 śr.** 15,00-16,00 J. francuski - dr W. Wielgosz; 16,30-18,00 Włączanie nowych wiadomości w wiedzę posiadaną, prowadzi dr W. Matras; 18,00-19,00 Dyskusja po warsztatach
- 24 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy telefoniczne (x); 10,00-14,00 Gry stolikowe, scrable
- 25 pt.** 10,00-14,00 Warsztaty rękodzielnicze
- 28 pon.** 15,00-16,00 J. francuski – dr W. Wielgosz; 16,00-17,00 Peru -W. Litewka; 17,00-19,00 dyskusja
- 29 wt.** 10,30-11,15 Basen UP; 15,00-16,30 Spotkanie klubowe; 17,00-17,45 Thai-hi UP; 17,00-20,00 Szachy
- 30 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka UP; 15,00-16,00 J. francuski - dr W. Wielgosz; 16,00-19,00 Andrzejki
- x) zapisy telefoniczne (12) 634-51-57 dla seniorów: poniedz., wt. godz. 15,00-17,00, czw. godz. 10,00-12,00**



Uniwersytet Trzeciego Wieku

Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) - placówka dydaktyczna, uczelnia dla seniorów, osób w starszym wieku. Celem jej działania jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez ich aktywizację. Uczelnia stwarza możliwości kształcenia się, samorozwoju, zdobywania nowych umiejętności. Jest również miejscem spotkań ludzi w podobnej sytuacji życiowej, co stwarza szansę poszerzenia kręgu znajomych, często po utracie współmałżonka i bliskich osób. Stanowi też pretekst do wyjścia z domu i pożytecznego spędzenia wolnego czasu, którego nadmiar może być bardzo szkodliwy.

Uniwersytety proponują słuchaczom wykłady, seminaria, lektoraty języków obcych, warsztaty artystyczne, koła zainteresowań, zajęcia ruchowe, rekreacyjne, rehabilitacyjne. Ponadto organizowane są imprezy kulturalne, turystyczne i okolicznościowe a niekiedy też wprowadza się zajęcia wakacyjne: wyjazdy, wczasy, kursy. **IN**

*** R Ó Ź N O Ś C I ***

* Żaden normalny człowiek (nie dotyczy tych z przedziwnymi potrzebami zwanymi duchowością) nie zniesie pochwały pod adresem swojego sąsiada. **- Anna Maria Nowakowska**

* Nigdy nie kłóć się z głupcem, ludzie mogą nie dostrzec różnicy. **- Ronhi**

* Szukaną rzecz znajdziesz w ostatnim z możliwych miejsc. **-Lusia**

Prawa Murphy'ego:

* Głupota jest nieuleczalna i prawdopodobnie zakaźna, bo przybiera rozmiary epidemiczne.

* Bardzo dużo można zauważyć, gdy się patrzy.



- A pamiętasz przyjaciółko, jakie byłyśmy młode i piękne... szczególnie ja? A teraz jesteśmy stare, paskudne... szczególnie ty.