



Projekt współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków

NIEREGULARNIK ALTERNATYWNY Nr 16 – WRZESIEŃ 2016

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA >OPTYMiSTA<

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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Nemo sine vitis est – Nikt nie jest bez wad

Salon Poezji to miejsce, gdzie słowo odzyskuje godność, staje się naszym przyjacielem, pomaga zrozumieć świat, drugiego człowieka, oswoja cierpienie. Całe szczęście, że są poeci, którzy słowa potrafią ułożyć tak, że często w prosty sposób przedstawiają **najważniejsze prawdy o życiu.**

Anna Dymna

Euterpe - muza poezji lirycznej



WIERSZE O JESIENI

Jak nie kochać jesieni...

Jak nie kochać jesieni, jej babiego lata,
Liści niesionych wiatrem, w rytm deszczu tańczących.
Ptaków, co przed podróżą na drzewach usiadły,
Czekając na swych braci, za morze lecących.

Jak nie kochać jesieni, jej barw purpurowych,
Szarych, żółtych, czerwonych, srebrnych, szczerzółtych.
Gdy białą mgłą otuli zachodzący księżyc,
Kojąc w twym słabym sercu, codzienne zgryzoty.

Jak nie kochać jesieni, smutnej, zatroskanej,
Pełnej tęsknoty za tym, co już nie powróci.
Chryzantemy pobielą, dla tych, których nie ma.
Szronem łąki maluje, ukoi, zasmuci.

Jak nie kochać jesieni, siostry listopada,
Tego, co królowanie blaskiem świateł rozpocznie.
I w swoim majestacie uczy nas pokory.
Bez słowa na cmentarzu wzywa nas corocznie.

Tadeusz Wywrocki



J e s i e ń

Jesień mnie cieniem zwiędłych drzew dotyka,
Słońce rozplywa się gasnącym złotem.
Pierścień dni moich z wolną się zamyka,
Czas mnie otoczył zwartym żywopłotem.



Ledwo ponad mogę sięgnąć okiem
Na pola szarym cichnące milczeniem.
Serce uśmierza się tętnem głębokiem.
Czemu nachodzisz mnie, wiosno, wspomnieniem?

Tak wiele ważnych spraw mam do zachodu,
Zanim z mym cieniem zostaniemy sami.
Czemu mi rzucasz kamień do ogrodu
I mącisz moją rozmowę z ptakami?

Leopold Staff



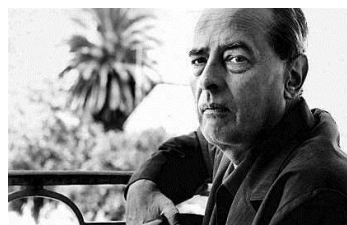
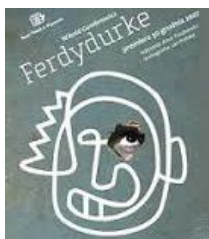
Witold Gombrowicz — Ferdynurke (Rozdział X: Hulajnoga i nowe przyłapanie)

Słodko, słodko otrząsnąć pył z obuwiu i odchodzić nie pozostawiając nic za sobą, nie, nie odchodzić, ale iść... (...) Odchodzić idąc, iść odchodząc i nie czuć nawet wspomnienia.

O czym jest Ferdynurke, słynna powieść Witolda Gombrowicza?

O tym, że jesteśmy od najmłodszych lat bombardowani kodem zachowań, których potem musimy całe życie przestrzegać. O tym, że jesteśmy niewolnikami formy. Gdziekolwiek jesteśmy i cokolwiek robimy. Możemy przed nią uciekać, ale nigdy nam się to nie uda. Uciekając z jednej formy, wpadamy w drugą. Wszyscy nosimy maski jak aktorzy w teatrze. Ową maskę Gombrowicz dosadnie nazywa gębą. Nigdy nie jesteśmy sobą. Nigdy nie jesteśmy autentyczni i naturalni, zawsze gramy i udajemy dlatego, że przed „gębą” nie ma ucieczki. Ferdynurke opowiada więc o zmaganiach z formą. Dla zrozumienia lektury ważne jest też wyjaśnienie pojęcia „pupa”. Jest to brak indywidualnych cech, brak własnego zdania, podatność na przyjmowanie zdania innych, zdziecinnienie.

Upupianie – wpychanie w niedojrzałość, infantylizowanie. Owym „upupianiem” zajmuje się szkoła, która narzuca uczniom określone postawy. Nadaje im „gębę” skromności, czystości i niewinności. Utwór kończą słowa: **„Koniec i bomba, a kto czytał ten trąba”** *ADM. Lekturka*





*** Byłem niczym, więc mogłem sobie W ZAJĘĆ NA PAŹDZIERNIK 2016**

- 3 pon.** 15,00-16,00 pozwolić na wszystko. dr Wanda Wielgosz; 16,00-19,00 prezentacje przez seniorów CAS swoich wyjazdów i zainteresowań, dyskusja
- 4 wt.** 10,30-11,15 Basen UP, ul. Ingardena 4; 11,30-12,00 Spotkanie klubowe; 17,00-19,00 Nordic Walking
- 5 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka UP; 16,30-18,00 W ramach profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch" – lekarz: „Sezonowe choroby: grypa, przeziębienie”; 18,00-19,00 Dyskusja n/t prelekcji
- 6 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy (x); 13,00-14,00 J. francuski; 10,00-14,00 Gry stol., scrable
- 7 pt.** 10,00- Wycieczka - grzybobranie
- 10 pon.** 15,00-16,00 J. francuski; 16,00-19,00 Prezentacja multimedialna: Czarny Las - Jadwiga Cwener
- 11 wt.** 10,30-11,15 Basen UP, ul. Ingardena 4; 15,00-17,00 Dyskusja klubowa; 17,00-18,30 Nordic Walking; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
- 12 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka UP; 16,00-19,00 "Seniorze zadbaj o swoją kondycję psychiczną", Stymulacja pracy półkul mózgowych - dr W. Matras; 18,00-19,00 Dyskusja n/t prelekcji
- 13 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy (x) 13,00-14,00 J. francuski; 10,00-14,00 Gry stol., scrable
- 14 pt.** 10,00-14,00 Warsztaty rękodzielnicze
- 17 pon.** 15,00-16,00 J. francuski; 16,00-19,00 Poezja Twardowskiego – czytanie wierszy i dyskusja
- 18 wt.** 10,30-11,15 Basen UP; 15,00-17,00 Kino Mikro ul. Lea; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
- 19 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP; 16,30-19,00 Warsztaty żywieniowe
- 20 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy (x); 13,00 – 14,00 J. francuski; 10,00-14,00 gry st, scrable
- 21 pt.** 10,00-14,00 Wycieczka z Salwatora na Sowiniec - prowadzi członek CAS dr M. Lubelska
- 24 pon.** 15,00-16,00 J. francuski; 16,00-19,00 Prezentacje swoich wyjazdów i zainteresowań, dysk.
- 25 wt.** 10,30-11,15 Basen UP; 15,00-17,00 Kino Mikro ul. Lea; 17,00-20,00 Rozgrywki szachowe
- 26 śr.** 15,00-15,45 Gimnastyka UP; 16,30-18,00 Wpływ diety na pracę mózgu, prowadzi dr W. Matras; 18,00- 9,00 Profilaktyki zdrowia "W zdrowym ciele zdrowy duch", dietetyk: Wzmocnienie odporności
- 27 czw.** 10,00-12,00 Porady prawne, zapisy (x); 13,00-14,00 J. francuski; 10,00-14,00 Gry stol., scrable
- 28 pt.** 10,00-14,00 Warsztaty rękodzielnicze
- 31 pon.** 15,00-16,00 J. francuski; 16,00-19,00 Prezentacje swoich wyjazdów i zainteresowań, dysk. x) zapisy telefoniczne (12) 634-51-57 dla seniorów: poniedz., wt. godz. 15,00-17,00, czw. godz. 10,00-12,00



Dlaczego kura przekroczyła ulicę?

Pani przedszkolanka: Żeby przejść na drugą stronę.

Platon: Dla ważniejszego dobra.

Arystoteles: Taka jest natura kur, że przekraczają ulicę.

Budda: Tym pytaniem ujawniasz swoją własną kurzą naturę.

Karol Marks: To było historycznie nie do uniknięcia.

Jerry Seinfeld: Dlaczego ktoś przekracza ulicę? Dlaczego nikomu nie przyjdzie na myśl zapytać: "Co do diabła ta kura w ogóle tam robiła?"

Darwin: Kury zostały w dłuższym okresie przez naturę tak wybrane, że teraz są genetycznie do tego uwarunkowane, aby przekraczać ulicę.

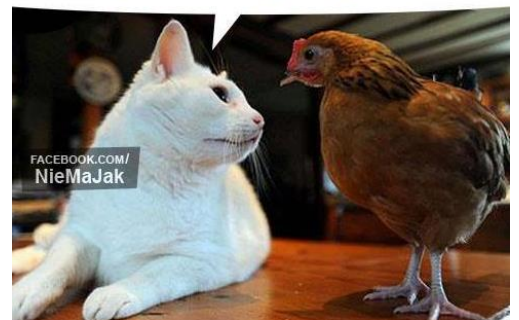
Einstein: Czy to kura przekroczyła ulicę, czy też to ulica się przesunęła pod kurą, zależy od waszego punktu odniesienia.

Richard M. Nixon: Kura nie przekroczyła ulicy. Powtarzam, kura NIE przekroczyła ulicy.

Anna M. Nowakowska: *Ale przecież rzeczy nie zawsze są tym, czym się wydają. Czasem są. Częściej nie.*



Nie obraź się, ale dziś niedziela - nie powinnaś być w garnku?



ANEGDOTY O SŁAWNYCH LUDZIACH

Leo Slezak grał kiedyś rolę Lohengrina. Opera kończy się tym, że bohater odpływa w łodzi ciągniętej przez łabędzia. Inspicjent jednak za wcześnie dał znak i łódź odpłynęła bez Lohengrina. Skonsternowany Slezak krzyknął w stronę kulis: - Kiedy odchodzi następny łabędź?

Do Rossiniego zgłosił się kiedyś pewien młodzieniec z dwoma grubymi foliami pod pachą i powiedział:

- Dyrektor orkiestry obiecał zagrać jedną z moich dwóch symfonii. Chciałbym przegrać je mistrzowi i dowiedzieć się, która jest lepsza. Młodzieniec zasiadł do fortepianu, a Rossini obok niego. Po kilkunastu taktach Rossini wstaje, zamyka zeszyt i klepie twórcę po ramieniu: - Ta druga, chłopcze, ta druga!

Starość zaczyna się wtedy, kiedy miejsce marzeń zajmują wspomnienia

Mąka 1000 g II 83	Cukierki 250 g II 83	R-Plł 30 II 83	Cukier 1500 g II 83	Papierosy 4 pacz. II 83
P. zbożowe 500 g II 83	D 2797504 nazwisko i imię adres: gmina-miasto-dzielnica		Papierosy 4 pacz. II 83	Papierosy 4 pacz. II 83
Tłuszcze 1 II 83			Papierosy 4 pacz. II 83	Papierosy 4 pacz. II 83
Tłuszcze 2 II 83	Proszek 200 g II 83	Proszek 100 g II 83	Mąka 1 kostka II-III 83	Alkohol 1 but. II 83

