



GAZETKA DĘBNICKA

NR 9 - LIPIEC 2025

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
CAS DĘBNIKI, KRAKÓW ul. Michała Bałuckiego 21/1

REDAKCJA - BARBARA KLIMASIŃSKA,
E-MAIL: bkl1@interia.pl



Lipcowe upały, wrzesień doskonały

W lipcu, zgodnie z astrologią, występują dwa znaki zodiaku: Rak (21 czerwca - 22 lipca) oraz Lew (23 lipca - 22 sierpnia).

Rak, znak zodiaku obowiązujący od 21 czerwca do 22 lipca, jest symbolem emocjonalności, intuicji i głębokiej wrażliwości. Osoby urodzone pod tym znakiem wyróżniają się swoją troskliwością, empatią i silnym przywiązaniem do rodziny

Lew jest piątym znakiem zodiaku, rządzonym przez Słońce, obejmującym okres od 23 lipca do 23 sierpnia. Lwy to osoby charakteryzujące się pewnością siebie, charyzmą i urodzonym talentem przywódcy. Są znane z optymizmu, kreatywności i tendencji do dążenia do realizacji swoich celów.



Zajęcia klubowe





CIAŁO i DUCH

19 grudnia 2022 r.
CAS SALVATOR



Dieta dla seniora po 60. roku życia powinna być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, chude mięso, ryby i nabiał, a także dostarczać odpowiedniej ilości płynów. Ważne jest też ograniczenie spożycia słodczy, tłustych potraw i przetworzonych produktów.

Kurtyna jest jeszcze zamknięta, kryjąc za sobą tajemnicę. Światła powoli przygasają, a z głośników da się słyszeć jakże wzruszające słowa piosenki Ireny Santor „Starość to nie jest wiek”. Widzowie z napięciem czekają na to, co się za chwilę wydarzy...

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

O czym jest *Ferdydurke*, 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.

Ferdydurke 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”

ADaM. Lektur



Fundacja Aktywności i Edukacji Społecznej FAES

Niedawno mieliśmy zaszczyt być gośćmi Pani Sylwii Paszkowskiej w audycji Przed Hejnałem w **Radio Kraków**.

W trakcie programu mieliśmy okazję opowiedzieć o działalności Fundacji Aktywności i Edukacji Społecznej **FAES** oraz o naszych inicjatywach na rzecz seniorów. Szczególną uwagę poświęciliśmy projektom między-pokoleniowym, które realizowaliśmy w ostatnim czasie, łącząc pokolenia i wspierając integrację społeczną.

Dobra wiadomość dla naszych seniorów!

Po krótkiej przerwie wracają zajęcia z **Siłowni Pamięci** w CAS Dębiki! Zapraszamy wszystkich chętnych w poniedziałki o 16:30. **Podczas zajęć ćwiczymy koncentrację, rozwijamy kreatywność i świetnie się bawimy przy ćwiczeniach logicznych.**

Nie przegapcie okazji do aktywnego spędzenia czasu i wspólnej zabawy! Do zobaczenia na zajęciach! 😊

PANI KINGA i PAN MARCIN NASI INSTRUKTORZY





Stephen King

Stephen King, mistrz opowiadania historii, powraca z nową, niezwykłą, wielowątkową opowieścią oraz ulubioną bohaterką milionów czytelników – Holly Gibney („Pan Mercedes”, „Znalezione nie kradzione”, „Koniec wachty”, „Outsider”, „Jest krew...”, „Holly”).

Policja miasta Buckeye otrzymuje tajemniczy list, zawierający przerażającą groźbę. Wkrótce straci życie czternaście osób – trzynaście niewinnych i jedna winna. Zabójstwa mają być aktem pokuty za śmierć niewinnego człowieka.

Detektyw Izzy James nie wie, co ma o tym sądzić. Czy ktoś naprawdę ma zamiar zamordować czternastu ludzi w akcie zemsty? W miarę rozwoju sytuacji Izzy zdaje sobie sprawę, że zagrożenie jest śmiertelnie poważne, i zwraca się o pomoc do swojej przyjaciółki Holly Gibney.

Tymczasem Kate McKay, kontrowersyjna działaczka na rzecz praw kobiet, rusza w drogę z serią wykładów, które przyciągają zarówno jej zwolenników, jak i zagorzałych przeciwników. Jeden z tych ostatnich zamierza pozbawić ją życia. Holly zostaje zatrudniona jako ochroniarka Kate. Staje przed trudnym zadaniem – musi zmagać się nie tylko ze zdeterminowanym przeciwnikiem, ale też uporem pracodawcy.

Równoległe wątki zbiegają się w spektakularnym, budzącym dreszcz finale.

Nowa książka Stephena Kinga to prawdziwa uczta dla miłośników stylu Mistrza, jedna z najbogatszych i najbardziej porywających powieści, jakie stworzył. /WK/

Alan Alexander Milne, Chatka Puchatka
Tłumaczenie Irena Tuwim
Ilustracje Ernest Howard Shepard

FRAGMENT

"Prosiaczek był zdania, że po to, aby chodzić do rozmaitych osób, trzeba znaleźć jakiś Powód, jak na przykład Szukanie Małego lub Organizowanie Przyprawy, i gdyby Puchatek potrafił coś wymyślić...

Puchatek potrafił.

- Będziemy chodzić z tego powodu, że dziś jest Czwartek - powiedział. –
Będziemy chodzić i życzyć każdemu Bardzo Szczęśliwego Czwartku.
Chodźmy, Prosiaczku".





KULTURA

R O Z M A I T O Ś C i



WG

ANEGDOTY O SŁAWNYCH LUDZIACH

1, 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?

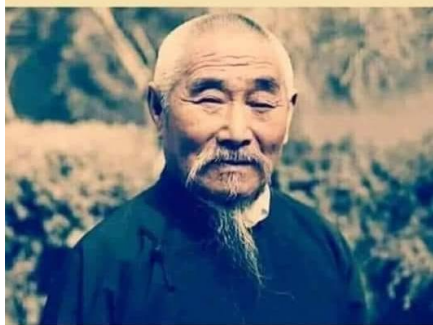


2. Do Rossiniego zgłosił się kiedyś pewien młodzieniec z dwoma grubymi foliałami pod pachą i powiedział:

- 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!



Pewien chiński mędrzec
tak powiedział o kobietach:



北方/北方话官

