

# INFORMATOR

## WIELICKIEGO SENIORA



**CENTRUM  
AKTYWNOŚCI  
SPOŁECZNEJ**

pod patronatem **Wielickiego Centrum Kultury**





*Twórczo działający, aktywni, pełni pasji i radości życia, a także otwarci na nowe wyzwania – te wszystkie określenia doskonale opisują wielickich Seniorów, którzy w ostatnich latach stali się bez wątpienia jedną z najprężniej działających grup społecznych. Ich niezwykłą kreatywność i energię można poczuć w przestrzeni publicznej niemal na każdym kroku.*

*W odpowiedzi na potrzeby Seniorów pod koniec ubiegłego roku powołaliśmy do życia Centrum Aktywności Społecznej, działające pod patronatem Wielickiego Centrum Kultury. Tym samym w jednym miejscu swoje siedziby znalazły liczne stowarzyszenia, organizacje i grupy aktywnie działające w naszym mieście, a doświadczenie, zaangażowanie i pasja*

*tworzących je ludzi, pozwoliły w ciągu ostatnich miesięcy na uruchomienie kolejnych, nowych inicjatyw skierowanych do środowisk senioralnych.*

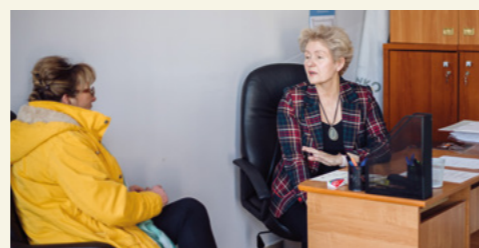
*Niezmiernie cieszy, że najstarsi mieszkańcy naszej gminy, którzy po latach aktywności zawodowej mają wreszcie czas na realizację swoich marzeń i pasji, znaleźli miejsce, gdzie mogą wspólnie poszerzać swoje horyzonty i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.*

*Serdecznie zachęcam do zapoznania się z ofertą Centrum Aktywności Społecznej, działającego pod patronatem Wielickiego Centrum Kultury. Liczę, że każdy z Państwa znajdzie tutaj coś dla siebie, a proponowane zajęcia, warsztaty, czy wydarzenia nie tylko zainspirują do rozwoju i podnoszenia kompetencji, ale przede wszystkim stworzą nowe znajomości, przyjacielskie relacje, jak również zapewnią jeszcze więcej radości i satysfakcji.*

*Artur Kozioł*

*Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka*

CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ DZIAŁAJĄCE POD PATRONATEM WIELICKIEGO CENTRUM KULTURY,  
SERDECZNIE ZAPRASZA NA ZAJĘCIA PROWADZONE WE WSPÓŁPRACY Z PRZEDSTAWICIELAMI  
GMINNEJ RADY SENIORÓW W WIELICZCE, STOWARZYSZENIAMI WIELICKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU  
ORAZ UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU IM. JANA PAWŁA II.



## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

### PONIEDZIAŁEK

- 9.00-11.30 warsztaty psychologiczne UTW
- 10.00-12.00 próba teatralna (Wielickie Centrum Kultury)
- 13.30-15.00 próba teatralna - Gminna Rada Seniorów (Wielickie Centrum Kultury)
- 16.00-17.00 j. angielski dla początkujących - UTW - (SP nr 2)
- 17.00-18.00 j.angielski dla zaawansowanych - UTW - (SP nr 2)

### WTOREK

- 10.00-12.00 Gminna Rada Seniorów (UMiG Wieliczka)
- 11.00-12.00 UTW - Dyżur
- 10.30-11.30 UTW JP2 - Dyżur
- 11.00 spotkanie organizacyjne
- 16.00-18.00 konsultacje prawne - każdy ostatni wtorek miesiąca

### ŚRODA

- 16.00-17.30 klub dyskusyjny UTW - co 2 tydzień spotkania z Andrzejem Gerlachem, co tydzień spotkania integracyjne

### PIĄTEK

- 10.00-11.30 j. angielski poziom „0” - UTW
- 11.30-13.00 gry towarzyskie - UTW
- 15.30-17.00 „Szuflada seniora” - Gminna Rada Seniorów - każdy ostatni piątek miesiąca

# Co oferujemy?

W SIEDZIBIE CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ ODBYWAJĄ SIĘ ZAJĘCIA Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO DLA GRUPY POCZĄTKUJĄCEJ I ZAAWANSOWANEJ, PRAKTYCZNY JĘZYK ANGIELSKI – KONWERSACJE, FITNESS DLA MÓZGU, SPOTKANIA KLUBU DYSKUSYJNEGO, ORAZ SPOTKANIA GRUPY TWÓRCZEJ „SZUFLADA SENIORA” ZAINICJOWANE PRZEZ GMINNĄ RADĘ SENIORÓW.



Seniorów zainteresowanych przystąpieniem do udziału w inicjatywach, realizowanych w ramach prowadzonych uniwersytetów i Gminnej Rady Seniorów zapraszamy na dyżury, które odbywają się w każdy wtorek w siedzibie Centrum Aktywności Społecznej, przy ul. Plac Kościuszki 2 w Wieliczce (I piętro), gdzie należy wypełnić i złożyć deklarację członkowską. Wśród zajęć oferowanych przez uniwersytety są zarówno warsztaty, jak i kursy skierowane do seniorów, zajęcia edukacyjne w formie wykładów, lekcje języków obcych oraz zajęcia sportowe i artystyczne.

### DYŻURY:

- Gminna Rada Seniorów**
- wtorek w godz. 10.00-12.00
- Wielicki Uniwersytet Trzeciego Wieku**
- wtorek godz. 10.30-12.00
- Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Jana Pawła II**
- wtorek godz. 10.30-12.00



# Nasze projekty

## POLONEZ NA 100 PAR

„Międzypokoleniowym polonezem na 100 par” uroczyste zainaugurowano tegoroczny program projektu Rynek w Centrum Kultury. Podczas wydarzenia, na wielickim rynku po zakończeniu barwnego korowodu na scenie odbył się instruktaż figur zaplanowanych do odtąnczenia w wykonaniu Zespołu Regionalnego „Mietniowiaci”. Poloneza czas zacząć! W rytm muzyki Wojciecha Kilara do tańca przystąpiło około 150 par, które przez kilkanaście minut raczyli zgromadzoną publiczność okazałymi figurami jak i barwnymi kreacjami.



# WIELICKA SPARTAKIADA

Tegoroczna Spartakiada Seniorów, opiewała w niezliczone atrakcje sportowe oraz wspólne tańce integracyjne. Seniorzy spróbowali swoich sił w dziesięciu konkurencjach sportowo rekreacyjnych m.in. marsz z kijkami „Nordic-Walking” na dystansie 400 metrów, slalom rowerowy, przeciąganie liny, gra w bule. Podczas zabawy wyłonieni zostali zwycięzcy poszczególnych konkurencji. Spartakiada pozwoliła aktywnie spędzić czas, oraz była to również okazja do towarzyskiego spotkania i integracji seniorów z różnych miejscowości naszej gminy.



HONOROWY PATRONAT BURMISTRZA MIASTA I GMINY WIELICZKA ARTURA KOZIOŁA

HONOROWY PATRONAT BURMISTRZA MIASTA I GMINY WIELICZKA ARTURA KOZIOŁA

# Seniorzy i teatr

## „Grupa Odważnych i Wierzących w Sukces”

„Grupa Odważnych i Wierzących w Sukces” Pod koniec ubiegłego roku, do udziału w przeprowadzonym projekcie wszystkich chętnych seniorów zaprosił Burmistrz Wieliczki Artur Kozioł wraz z Wielickim Centrum Kultury oraz Gminną Radą Seniorów. Wydarzenie będące finałową pierwszą częścią zorganizowanych warsztatów teatralnych. Podczas systematycznych spotkań, prowadzono zajęcia teatralne, a także warsztaty wspierające rozwój osobisty seniorów. Kilkumiesięczne próby i ogromne zaangażowanie senierek uczestniczących w zajęciach, zaowocowały przygotowaniem niezwykle występu. Przedstawienie zatytułowane „Magia słów” to połączenie poezji z piosenką, których hasłem przewodnim jest życie oraz jego blaski i cienie, radości i smutki, miłość i rozstania. Seniorzy mogą być aktywni nie tylko w sferze realizacji własnej osoby, która daje szansę na wyrażanie siebie w formie indywidualnej, ale także pomagając innym. Jak widać chętnie uczestniczą w różnych formach zajęć rozrywkowych, integrując poszczególne jednostki w społeczności życzliwych sobie i wzajemnie zainteresowanych osób. Dlatego to z myślą o starszych mieszkańcach naszego miasta, powstało wyjątkowe miejsce spotkań dla seniorów, w którym na pewno będą działy się wyjątkowe rzeczy – miejsce do aktywizacji i integracji seniorów, do którego serdecznie zapraszamy!

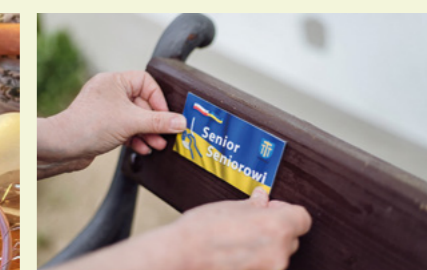


# Codzienne aktywności

Gminna Rada Seniorów zaangażowała się w pomoc i zorganizowała „Spotkanie z rękodziełem” dla seniorów z Ukrainy przebywających na terenie miasta i gminy Wieliczka, które przyciągnęły grupę zainteresowanych. Warsztaty w Centrum Aktywności Społecznej pozwoliły konstruktywnie spędzić wolny czas, ale przede wszystkim była to chwila na urozmaicenie czasu oraz oderwanie się od obecnej trudnej rzeczywistości i sprawienie by choć na chwilę na twarzach seniorów zagościła radość.

**Zajęcia dla Seniorów w Centrum Pomocy w Grabiu**  
Studenci Wielickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, którzy na co dzień nawzajem motywują się do aktywności i dbają o to by każdy dzień był pełen dobrych emocji, zaangażowali się w pomoc i zorganizowali zajęcia dla seniorów przebywających w Centrum Pomocy w Grabiu. Podczas spotkania w ramach którego odbyły się zajęcia, seniorzy mieli okazję pospacerować z kijkami „Nordic-Walking”.

**Senior Seniorowi**  
Dzięki zaangażowaniu i współpracy przez Wielickie środowisko senioralne, z inicjatywy Gminnej Rady Seniorów został podjęty projekt pn. „Senior Seniorowi” w ramach którego seniorzy pragną dać namiastkę domu, którego symbolem są podarowane wcześniej bratki w barwach Ukrainy, a także ławka na której seniorzy mogą teraz wypoczywać i obserwować kwiaty, które pięknie się już rozrosły.





Projekt jest kierowany do społeczności seniorów mieszkających na terenie miasta i gminy Wieliczka, a zakładanym rezultatem jest zorganizowanie cyklu co miesięcznych spotkań internetowych, przeprowadzonych w formie wywiadu. Chcemy w ten sposób wesprzeć osoby starsze, które potrzebują pomocy, ale nie wiedzą gdzie i w jaki sposób jej szukać, równocześnie zachęcając do podejmowania aktywności w mieście Wieliczka.

#### Seniorze uważaj

Projekt pn. „Seniorze uważaj” powstał z inicjatywy gminnej rady seniorów, zrealizowany przez centrum aktywności społecznej pod patronatem wielickiego centrum kultury. skierowany jest do mieszkańców miasta i gminy Wieliczka w wieku 60+ i ma na celu edukację seniorów w obszarze bezpieczeństwa. Realizując projekt pragniemy przedstawiać seniorom zasady postępowania w przypadku popełnienia na nich przestępstwa, zasady jak chronić własne bezpieczeństwo, a także uzmysłowić wagę problemu.

**Szuflada Seniora** wyraża potrzebę realizacji tej inicjatywy zrodziła się w trakcie organizacji konkursu literackiego zatytułowanego „pisane nie do szuflady”, zorganizowanego przez burmistrza Wieliczki we współpracy z gminną radą seniorów. Uczestnicy tego projektu mają okazję do prezentacji swojej twórczości, wymiany doświadczeń, wspólnego czytania wierszy i poddawania ich pod analizę i ocenę zgromadzonych. Prezentacja

umiejętności, pasji i talentów jest wspianą mobilizacją do niezamykania swojej twórczości w szufladzie.

#### Konsultacje prawne dla seniorów

Projekt zakłada cykl spotkań, podczas których kładziony jest nacisk na praktyczne ujęcie problemu. W ramach konsultacji, realizowane są tematy związane z podstawowymi wiadomościami z zakresu prawa, które senior powinien znać. Celem spotkań jest również to, by przedstawione rozwiązania mogły zostać od razu wdrożone tak, żeby obecni na spotkaniu seniorzy wiedzieli co mogą, ale najważniejsze – jak mogą to osiągnąć. Pragniemy aby nasi seniorzy mogli zapoznać się z obszarem prawa jako konsumenci i interesanci. Porady prawne polegają na bieżącym udzielaniu interpretacji i porad prawnych oraz wyjaśnieni w zakresie prawa.

Centrum Aktywności Społecznej pod patronatem Wielickiego Centrum Kultury zaprasza na

## Konsultacje prawne dla Seniorów

Spotkania będą odbywać się w każdy ostatni wtorek miesiąca w godz. 16.00-18.00  
Pl. Kościuszki 2

KONSULTACJI UDZIELI: ADWOKAT WOJCIECH GLAC



## Seniorki w Kokotowie

We wrześniu w świetlicy środowiskowej w Kokotowie odbyła się SENIORIADA zorganizowana przez Stowarzyszenie Przyjaciół Kokotowa. W ramach programu artystycznego zaprezentował się Dziecięcy Zespół Folklorystyczny z Kokotowa, działający pod patronatem Wielickiego Centrum Kultury oraz chór Retro z Krakowa. Z kolei o wyśmienity poczęstunek zadbały panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Kokotowie. Goście wydarzenia mogli ponadto wziąć udział w pokazowej nauce tańców regionalnych, konkursie wiedzy na temat regionu wielickiego oraz we wspólnym biesiadowaniu.



**Apel Gminnej Rady Seniorów**  
**O godne traktowanie osób starszych**

Są w życiu wartości ponadczasowe, które nigdy nie przemijają, wśród nich: szacunek do drugiego człowieka, a w szczególności do osób starszych. U was młodych za parę lat też ktoś będzie się troszczył lub całkowicie zapomni. Pamiętajcie starość to naturalna kolej rzeczy i czeka każdego. Nie odsuwajcie nas na „drugą stronę”, my też chcemy uczestniczyć w waszym życiu tak długo jak to będzie możliwe, dzieląc się z wami naszym doświadczeniem życiowym.

Członkowie Gminnej Rady Seniorów w Wieliczce proszą o:

- szacunek dla seniorów,
- godne traktowanie osób starszych w całej przestrzeni publicznej,
- cierpliwość, zrozumienie i empatię,
- poświęcenie czasu dla babci i dziadka, wysłuchanie ich, częstsze odwiedziny, traktowanie z odpowiedzialnością,
- stosowanie najlepszych metod leczenia przez lekarzy i pielęgniarki odpowiednich do poziomu posiadanej przez nich wiedzy.

Pamiętajcie o tym, że:

- każdy kiedyś będzie seniorem,
- jesteśmy babkami i dziadkami tylko dla waszych wnuków, nie dla urzędników, lekarzy i pracowników innych instytucji.

Nie bądźcie obojętni:

- miejcie dla nas cierpliwość - my przesiądliśmy już wiele, czasami bywamy nudni, marudni, wolniej myślimy, zapominamy i powtarzamy się,
- wrażliwość na drugiego człowieka to wstyd, a nie słabość charakteru,
- jeżeli możecie pomagajcie nam w drobnych codziennych czynnościach,
- usłuchajcie się do nas, to nie nas kosztuje.

**Dobro powraca**

Gminna Rada Seniorów, Burmistrz Miasta i Gminy Wieliczka zapraszają do wspólnego spędzania czasu

## Seniorze czas wyjść z domu!

Nasze wakacyjne propozycje:

- Zajęcia ruchowe
- Aerobik w wodzie,
- Gimnastyka w plenerze,
- Nordic walking

Wycieczka „Cudze chwalicie...” (cz. II)  
„Seniorze uważaj” - spotkanie z przedstawicielami KPP w Wieliczce

13 lipca 2022, godz. 17:00  
Świetlica Środowiskowa w Sygnejewie

Zapisy i informacje:  
tel. 695-514-902

# Projekt Nordic Walking SENIOR



Ruch to zdrowie, dlatego od czerwca trwają bezpłatne i otwarte treningi z zakresu prawidłowego marszu z kijami, które podbiły serca miłośników pieszych wędrówek. To świetna okazja nie tylko do poprawy swojej kondycji, ale również do aktywnego spędzenia wolnego czasu w miłym towarzystwie. Organizatorem projektu jest Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking we współpracy z Wielickim Centrum Kultury. Dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.



## POKAZ MODY SENIORÓW

W początku września na wielickim Rynku Górnym odbył się Koncert Charytatywny DAR SERCA, podczas którego zbierano środki na leczenie Karoliny Wita-Banaszak – mamy dwójki dzieci, u której zdiagnozowano nowotwór złośliwy – chłoniak śródpiersia. Oprócz muzycznych wrażeń zapewnionych przez duet Duo Performance wielicka

publiczność miała również okazję obejrzeć pokaz mody przygotowany charytatywnie przez seniorów związanych z magazynem „Głos Seniora”, który wraz z Burmistrzem Miasta i Gminy Wieliczka oraz Stowarzyszeniem MANKO objął patronat nad całym wydarzeniem. Pokaz poprowadził Redaktor Naczelny „Głosu Seniora” i Prezes Stowarzyszenia MANKO Łukasz Sal-

warowski, a zobaczyć w jego trakcie mogliśmy: Janinę Czaję jako przedstawicielkę naszego miasta, Barbarę Nogiec z gminy Iwanowice, Jadwigę Balcer-Dejworek z Miechowa, Emilię Reisner z Krakowa-Nowej Huty oraz Stefana Majewskiego. W organizację tego przedsięwzięcia szczególnie zaangażowali się Stefan Majewski, Janina Czaja i Małgorzata Łoziczonek.





## Przewodniczący Rady Seniorów z Oslo z wizytą w Wieliczce

20 MAJA BR. W MAGISTRACIE ODBYŁO SIĘ SPOTKANIE CZŁONKÓW GMINNEJ RADY SENIORÓW Z PANEM STURLA BJERKAKER, REPREZENTUJĄCYM – BJERKAKER LEARNINGSLAB Z NORWEGII, PRZEWODNICZĄCYM RADY SENIORÓW W OSLO.

W imieniu Burmistrza Wieliczki Artura Koziola przybyłych gości powitała Zastępca Burmistrza ds. Społecznych Agnieszka Szczepaniak wraz z Przewodniczącą Gminnej Rady Seniorów w Wieliczce Hanną Koziół, a także Dyrektor Wielickiego Centrum Kultury Magdaleną Kot, które opowiedziały o inicjatywach podejmowanych na rzecz środowiska seniorskiego w na terenie naszego miasta i gminy, jak również o powstaniu nowego miejsca, dedykowanego właśnie tej grupie - Centrum Aktywności Społecznej w Wieliczce.

Pierwsze wspólne rozmowy z reprezentantem Gminnej Rady Seniorów z Oslo miały miejsce podczas konferencji zorganizowanej przez Małopolską Sieć Rad Seniorów oraz Fundację Miejsc i Ludzi Aktywnych pn. „Rady seniorów – narzędziem dialogu i aktywności obywatelskiej”, która odbyła się w Wieliczce w dniach 26-27 kwietnia 2022 r. Inicjatywy społeczne organizowane na rzecz prężnie działającej społeczności wielickich seniorów wzbudziły ogromne zainteresowanie Pana Sturla Bjerkaker, który złożył ponowną wizytę w solnym mieście.

Podczas wizyty Pan Sturla Bjerkaker zapoznał uczestników spotkania z funkcjonowaniem rad seniorów w Norwegii. W trakcie spotkania, wymiany doświadczeń i realizowanych pomysłów, pojawiło się wiele pytań. W wielu aspektach Rady Seniorów działają bardzo podobnie, stanowią doskonały czynnik pobudzający aktywność obywatelską osób starszych w społeczności lokalnej. Pozwalają na poznanie potrzeb środowiska seniorów, zwrócenie uwagi na problemy tej grupy społecznej oraz wykorzystanie jej potencjału, przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu, a także dbają o poprawę jakości życia seniorów.

Na zakończenie, uczestnicy spotkania udali się do siedziby Centrum Aktywności Społecznej, by poznać miejsce, gdzie integrują się grupy seniorów, odbywając wspólne spotkania, ustalają strategię i projekty skierowane do seniorów w Wieliczce.



## Klub Dyskusyjny



SENIORZY CHĘTNIE OPUSZCZAJĄ ZACISZE SWOICH DOMÓW I SPĘDZAJĄ CZAS NA ZAJĘCIACH W CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ.

Uniwersytet Trzeciego Wieku Wieliczka organizuje wiele aktywności dla seniorów - od wykładów, przez wycieczki, aż po wymagające dobrej kondycji zajęcia sportowe. W Centrum Aktywności Społecznej po przerwie wakacyjnej wróciliśmy również do spotkań Klubu Dyskusyjnego, którego celem są rozmowy na różne tematy, dzielenie się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami oraz wspólne spędzanie czasu.

Aby uczestniczyć w spotkaniach należy być studentem Wielickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, zapisu można dokonać przez formularz zamieszczony na stronie internetowej:

<http://www.wieliczka-utw.pl/v2/druki-do-pobrania/> lub na dyżurach UTW w siedzibie Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Plac Kościuszki 2 w Wieliczce (I piętro) w każdy wtorek w godz. 11.00-12.00. Serdecznie zapraszamy!

## Warsztaty psychologiczne



W Centrum Aktywności Społecznej rozpoczęły się warsztaty psychologiczne dla słuchaczy Wielickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W trakcie warsztatów wykorzystywane będą skuteczne i sprawdzone nowoczesne metody aktywizacji seniorów, nabywanie wiedzy poprzez doświadczenie, m.in. praca w parach i podgrupach, dyskusja moderowana, burza mózgów oraz szereg różnego rodzaju gier, w których uczest-

nicy poza ćwiczeniem umiejętności psychospołecznych będą mogli się dobrze bawić.

Zajęcia będą prowadzone metodami aktywnymi - praca w zmieniających się podgrupach, gry z elementami improwizacji, praca własna i dużo zapamiętywania obrazem oraz, to co najważniejsze w uczeniu się, czyli dobra zabawa i duża dawka dobrego humoru!



# I EDYCJA KONKURSU PISANE NIE DO SZUFLADY

W KOŃCU STYCZNIA W WIELICKIM MAGISTRACIE ODBYŁO SIĘ UROCZYSTE OGŁOSZENIE WYNIKÓW I WRĘCZENIE NAGRÓD W KONKURSIE LITERACKIM DLA SENIORÓW PT. „PISANE NIE DO SZUFLADY”, ORGANIZOWANEGO PRZEZ BURMISTRZA WIELICZKI ORAZ GMINNĄ RADĘ SENIORÓW W WIELICZCE.

Wielicy Seniorzy to bardzo aktywni ludzie, którzy będąc na emeryturze rozwijają swoje talenty, znajdują czas na realizowanie pasji wcześniej zaniedbywanych z powodu licznych obowiązków. Wielu z nich wykazuje talenty literackie i artystyczne, dlatego wychodząc naprzeciw zainteresowaniom osób w wieku powyżej 60. lat, Gminna Rada Seniorów wraz z Burmistrzem Wieliczki Arturem Koziołem zorganizowała dla nich konkurs literacki, który stał się okazją do zaprezentowania literackich umiejętności na wysokim poziomie. Nagrodzone utwory zostały wydrukowane w formie publikacji. Z uwagi na duże zainteresowanie konkursem w ostatnim czasie ogłoszona została jego II edycja, której wyniki poznamy 21 października o godz. 17.00 w Wielickiej Mediatece podczas I Wielickich Senioraliów.

## Kategoria poezja:

I MIEJSCE: Pan Jan Noga

II MIEJSCE: Pani Krystyna Kaczyńska-Ślusarczyk

III MIEJSCE: Pani Zofia Łyskawa

## WYRÓŻNIENIE Barbara Andres

wyróżnienie za wiersz „Szlaban” Pan Marian Pajdak  
wyróżnienie za wiersz „Tęsknota za matką” Pani Cecylia Strojna  
wyróżnienie za wiersz „Doświadczenie” Pani Halina Klimczyk

## Kategoria proza:

I MIEJSCE: Pani Maria Gurgul

WYRÓŻNIENIE: Pan Jerzy Zbigniew Grzeszczuk



Poniżej prezentujemy kilka wybranych wierszy

### Barbara Andres - „Gdy mnie nie będzie”

Gdy mnie tutaj już  
nie będzie  
Będę wszędzie  
Jasną chmurką  
na błękitnym  
niebie.  
I skowronkiem szarym  
który będzie śpiewał  
tylko dla Ciebie.  
Delikatnym Zefirkiem  
który potarga  
Ci włosy.  
I wieczornymi  
kropelkami rosy.  
Promykem słonecznym  
zaświecę Ci  
w oczy.  
I niech Ciebie  
wcale to  
nie zaskoczy ...  
Motylkiem kolorowym  
usiądę na  
ręce ...  
Ale to będzie wtedy,  
gdy mnie  
już nie  
będzie.

### Zofia Łyskawa - „Pogoń”

My – ludzie XXI wieku  
Biegniemy do przodu  
Ciągłe dalej i prędzej  
Czas goni  
Życie ucieka  
Marzymy  
Wierzymy  
Zdobycamy  
Osiągamy kolejne  
Szczyty  
Stawiamy sobie cele  
Cieszymy się  
Małymi sukcesami  
Wypruwamy żyty  
Czasem tylko  
Stajemy  
Na rozdrożu  
Pytamy  
- po co  
To wszystko?

### Krystyna Kaczyńska-Ślusarczyk - „Wenecja Północy”

Rozplecionym warkoczem  
modrookiej Narwi  
otulona niczym pieszczona dziewczyna.  
W uścisku splecione dłonie,  
oczy rozbłyśnięte  
i woda blaskiem księżycy.  
W zwierciadle schwywane odbicie  
muśnięcia delikatnych ust.  
Gondolą płyną wspomnienia ...  
Zamek z sekretnym uśmiechem  
odkrywa przeszłości kartę.  
Przemknęły lotem cyranki marzenia.  
Wenecjo Północy! Powracam ...  
do lat młodości minionej.

### Jan Noga - „Przed operacją”

Białe kitle szczerzą zębiska, wysublimowanym grymasem profesjonalnego uśmiechu.  
Będzie dobrze szepcze sztywno lancet puszczając oczko do przerażonej ofiary.  
Kłują bezboleśnie wtóruje filuternie igła, grymasnie wydymając brzuchate wrzeczono bólu.  
„Kaczka” cichutko chichocze pod łóżkiem, możesz na mnie liczyć nieboraku.  
Blady jak opłatek, wychudzony sąsiad, trzyma wyciągnięty ku górze kciuk.  
To znak! Jadą po ciebie „piguty”, wehikułem życia, pokrytym białym welonem.  
Koniec złudzeń bracie, zrzucaj gacie i ubieraj podaną Ci koszulkę cierpiętніка.  
Wiozą spopielałe ze strachu ciało, drzące wewnętrznymi fiszbinami jestestwa do niebieskiego piekła  
Już czas! Znika dopełniony dzień. Niech się to wreszcie do diabła stanie.

ARTUR KOZIOŁ BURMISTRZ MIASTA I GMINY WIELICZKA ZAPRASZA NA

# WIELICKIE 2022 SENIORALIA



## PIĄTEK 21.10

**RYNEK GÓRNY**  
godz. 16.00

- Uroczyste otwarcie
- **Międzypokoleniowa Parada Kapeluszu**
- Barwny korowód z Orkiestrą Dętą „Podstolica” pod Wielicką Mediateką

## WIELICKA MEDIATEKA

godz. 17.00

(Wejściówki do odebrania w Wielickim Centrum Kultury od 10.10)

- Rozstrzygnięcie konkursu „Pisane nie do szuflady”
- „**Magia Słów**” – występ artystyczny grupy „Odważnych i Wierzących w Sukces” – projekt „Seniorzy i Teatr” (Agata Babicz - fortepian, akompaniament)
- „**Muzykalny Rejs**” – koncert Pawła Zyguckiego

ok. godz. 18.30 - 20.00

- Fotobudka
- „Profilaktyka zdrowia Seniora” – stanowisko SPZLO w Wieliczce
- Analiza masy ciała i porady dietetyczne z Naturhouse
- „Anielski Kącik: Anioły ze styropianu” – stanowisko MGOPS
- Stanowisko „Głosu Seniora”
- „Zasmakuj w rękodziele” – stoisko bibliotecznego Klubu Aktywnego Seniora
- „Pasje Wielickich Seniorów” – wystawa prac Grupy Twórców „ART-KLUB”
- Stoisko GEERS – bezpłatne badanie słuchu

# SENIORALIA

## SOBOTA 22.10

**CER SOLNE MIASTO**  
godz. 10.00

(Wejściówki do odebrania w Wielickim Centrum Kultury od 10.10)

- Wykład „Bezpieczny Senior – Stop Manipulacji, nie daj się oszukać” (“Głos Seniora”)
- **Konferencja „Seniorzy XXI wieku w aspekcie gerontologicznym, socjologicznym i statystycznym”**

ok. godz. 12.30 - 14.00

- **Pokaz mody 60+ „Stylowi Seniorzy Głosu Seniora”**
- **Międzypokoleniowy Pokaz Mody „Wielickich Seniorów”**
- Tańce i zabawy integracyjne – prowadzenie: Kazimierz Nowak

## NIEDZIELA 23.10

godz. 10.00

- Uroczysta Msza Święta w intencji Seniorów (kościół św. Klemensa)

## WIELICKIE CENTRUM KULTURY

godz. 11.15

(Wejściówki do odebrania w Wielickim Centrum Kultury od 10.10)

- Rodzinne Pasje Wielickich Seniorów: Maria i Ignacy Kowalewscy
- „**Lwowskie krajobrazy serdeczne**” – Wojciech Habela w programie muzyczno-kabaretowym

ok. 12.15 - 14:00

- „Stylowy Senior” – porady stylistki
- „Profilaktyka zdrowia Seniora” – stanowisko SPZLO w Wieliczce
- Porady prawne – adwokat Wojciech Glac
- Stanowisko „Głosu Seniora”
- „Anielski Kącik: Anioły z łyżek” – stanowisko MGOPS
- „By Zdrowym Być” – porady Zdzisława Kapery
- Analiza masy ciała i porady dietetyczne z Naturhouse Wieliczka
- Krawieckie S.O.S – kącik porad
- Stoisko Związku Emerytów i Rencistów
- Stoisko informacyjno-konsultacyjne ZUS
- „Bezpieczny Senior” – stanowisko Komendy Powiatowej Policji w Wieliczce
- Promocja wielickich Questów

## WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

### RODZINNE WARSZTATY TWORZENIA OZDÓB KAPELUSZOWYCH

Wielickie Centrum Kultury, piątek 14.10, godz. 16.00 i 18.00

Zapisy i informacje tel. 573-336-959



# STRONA INTERNETOWA DLA SENIORÓW

Serdecznie zapraszamy do śledzenia naszej strony internetowej, gdzie znajduje się zbiór niezbędnych informacji, zrealizowanych inicjatyw i projektów dedykowanych seniorom z terenu miasta i gminy Wieliczka. Już niebawem w zakładce harmonogram znajdziecie wykaz zajęć, które będą odbywały się od września w siedzibie centrum aktywności społecznej. Nowo rozwijający się portal internetowy został stworzony z myślą o potrzebach osób starszych, gdzie będą mogły łatwo, szybko i z poczuciem bezpieczeństwa dotrzeć do korzystnych dla siebie informacji i ofert. Prowadząc stronę, będziemy dokładać wszelkich starań aby naszym seniorom dawać siłę do podejmowania wspólnych inicjatyw, a także budowania świata bardziej otwartego, dostępnego i zrozumiałego dla osób starszych. Na naszym portalu znajdziecie wszystkie potrzebne informacje dotyczące realizacji swoich pasji i zainteresowań, zdrowia, ulg oraz zasiłków. Jest to również miejsce, dzięki któremu można znaleźć łączność z organizacjami działającymi na rzecz aktywizacji seniorów m.in. Wielicki Uniwersytet Trzeciego Wieku, Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Jana Pawła II oraz Gminna Rada Seniorów.

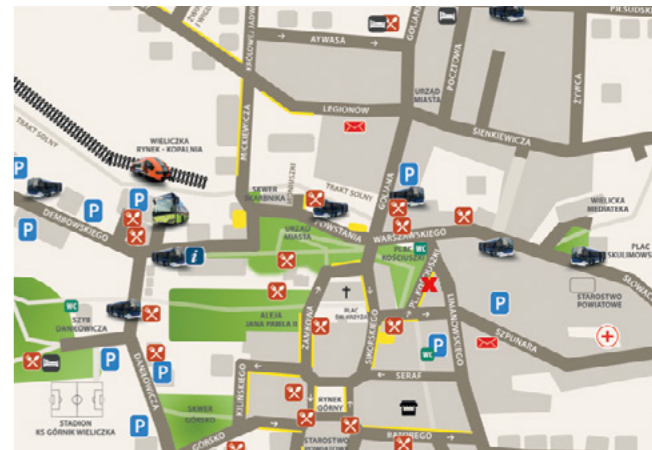
[www.seniorzy.wieliczka.eu](http://www.seniorzy.wieliczka.eu)

Centrum Aktywności Społecznej pod patronatem Wielickiego Centrum Kultury

## Gdzie nas znaleźć?



Centrum Aktywności Społecznej pod patronatem Wielickiego Centrum Kultury  
Stowarzyszenie Wielicki Uniwersytet Trzeciego Wieku  
Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Jana Pawła II  
Gminna Rada Seniorów  
Adres : Plac T. Kościuszki 2 ( 1 piętro)  
Telefon : 573 336 959  
E-mail : cas@wck.wieliczka.eu





WIELICZKA



**WIELICKIE**  
CENTRUM KULTURY



**CENTRUM**  
**AKTYWNOŚCI**  
**SPOŁECZNEJ**

**Puls Wieliczki**

