

## Książka na każdą okazję

Lubisz czytać? Chcesz poznać książki o których było głośno - „Uległość” Houellebecq, „Małe życie” Yanagihara, „Wszystko co lśni” Catton? A może wolisz reportaże – polecamy mocne pozycje z ubiegłego roku: „Polska odwraca oczy” Justyny Kopińskiej, „Wykluczeni” Artura Domostawskiego, „Sprawiedliwi zdrajcy. Sąsiedzi z Wołynia” Witolda Szabłowskiego. Dla zmęczonych problemami tego świata mamy „Sekretne życie drzew” P.Wohllebena i „Hygge. Duńska sztuka szczęścia” M. T. Soderberg.

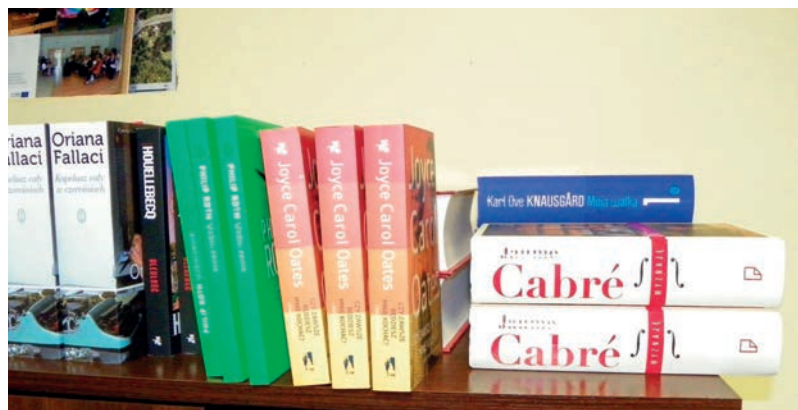
Wiosna – to czas otwarcia na nowe, zmian – tych dużych i małych – i tutaj też inspiracji możemy poszukać w książkach:

Marcin Iwuć radzi „Jak zadbać o własne finanse”, Dominique Loreau uczy „Sztuki porządkowania”, a S. R. Covey w swoim bestsellerowym poradniku zdradza „7 nawyków skutecznego działania”.

Możesz do nas przyjść i po prostu pożyczyc książkę. Ale możesz też dołączyć do „grupy książkowej”, która spotyka się co miesiąc i dyskutuje – pod wodzą naszej literackiej guru Urszuli Tłomak – są to rozmowy i o książkach i o życiu. Na każdym spotkaniu prowadząca przybliża sylwetkę autora i zwraca uwagę na takie aspekty, które dodają lekturze smaczku, a czytelnikowi, który nie jest krytykiem literackim, zwyczajnie umykają.

Warto dodać, że wszystkie pozycje literackie zostały zakupione w ubiegłym roku dzięki dofinansowaniu ze środków Rady Dzielnicy III. Tym bardziej zachęcamy do korzystania i zapraszamy na cykliczne „Spotkania przy książce”, które odbywają się raz w miesiącu – jest to zawsze środa, godzina 18.00. Serdecznie zapraszam!

**Katarzyna Biernat - animatorka lokalna Programu Aktywności Lokalnej „Ugorek” Dział Rewitalizacji Społecznej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie**



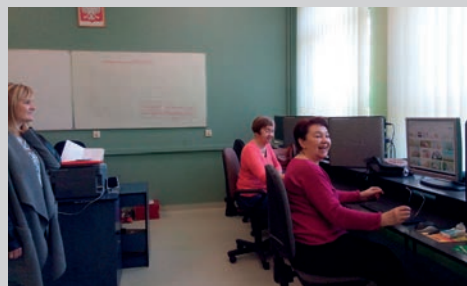
Więcej informacji:

Program Aktywności Lokalnej „Ugorek”  
ul. Ugorek 1 (parter bloku), Kraków  
tel. 780-511-836, 660-637-859  
e-mail: palugorek@mops.krakow.pl

Książki zakupione z funduszy przekazanych przez Radę Dzielnicy III w ramach budżetu obywatelskiego. Fot. PAL „Ugorek”

## Więści z CAS Miechowity

Nasze zajęcia od początku cieszą się dużym zainteresowaniem wśród seniorów. Największym - zajęcia ruchowe: aqua aerobik, gimnastyka ogólnorozwojowa, pilates, nordic walking i taniec orientalny. Blok tych zajęć odbywa się w piątki w Centrum Fitness „Lemon”



przy ul. Ludwinowskiej. Od kwietnia wprowadziliśmy zajęcia z pilatesu dla CAS Miechowity w naszej siedzibie przy ul. Miechowity 6.

Nasi seniorzy korzystają z zajęć tematycznych: Zdrowy Aktywny Senior (uczą się automasażu), obsługa urządzeń mobilnych (oswajają komputery), Fashion Senior Retro Szyk (panie uczą się, jak się wystylizować oraz dopasować fryzurę i makijaż), hortiterapia (ziółolecznictwo, przygotowujemy własne



uprawy ziół), florystyka, zajęcia kulinarne, język niemiecki.

Organizujemy wspólne wyjścia – byliśmy razem w Operze Krakowskiej na spektaklu: „Wesele Figara”, „Benefisie Jacka Fedorowicza” w kinie Kijów, koncercie „Nowa Huta. Dlaczego nie?!”. Co miesiąc uczestniczymy w „Podwieczorkach PRL” w Muzeum PRL w budynku dawnego kina Światowid. Bierzymy udział w spotkaniach integracyjnych w Centrum Obywatelskim: 28 lutego w zapustach, 5 marca w spotkaniu wielkanocnym. 9 marca w CAS Miechowity mieliśmy spotkanie integracyjne z okazji Dnia Kobiet. W maju zaplanowaliśmy liczne wyjazdy poza Kraków.

11 maja rozpoczęliśmy w ramach zdrowego stylu życia regu-

larne czwartkowe spotkania „Klub Konesera” – podwieczorki z pasją przy mikrofonie w restauracji „U Smaka” przy ul. Dobrego Pasterza 109 w godz. 17-20. Są to spotkania zaproszonych gości, którzy będą się dzielić swoimi pasjami. Będzie degustacja zdrowej żywności i propagowanie zdrowego żywienia. Będą potańcówki,



Fot. CAS Miechowity

konkursy i wiele innych atrakcji. Planowane tematy: maj – wino, winnice, winiarze; czerwiec – miody; lipiec i sierpień – kuchnie świata; wrzesień – przetwory; listopad – sery; grudzień – wędliny.

**Anna Kalinowska**  
koordynator CAS Miechowity