

Integra(lni)...

Gazetka redagowana w ramach projektu „Aktywność drogą do samodzielności”, współfinansowana przez Gminę – Miasto Rzeszów

Wrzesień 2020

Działo się w Rzeszowie...

Wakacyjna joga na bulwarach w Rzeszowie

W każdą niedzielę wakacji na bulwarach w Rzeszowie spotykali się miłośnicy jogi. Organizatorem spotkań z jogą na rzeszowskich bulwarach jest Joy Flow Yoga z Rzeszowa. Zajęcia były otwarte dla wszystkich, zarówno początkujących jak i zaawansowanych.



A czym jest Joga?

Słowo joga ma wiele znaczeń. Z trzech najważniejszych - pierwszym jest ujarzmienie, rozumiane jako opanowanie własnego ciała i umysłu. Joga to jeden z najstarszych indyjskich systemów filozoficznych polegających na praktykach ascetyczno - duchowych, prowadzących do osiągnięcia wyzwolenia dzięki opanowaniu ciała i umysłu. Praktykowano ją w północnych Indiach już cztery tysiące lat temu. Joga jest jedną z najstarszych tradycji samodoskonalenia i wewnętrznego rozwoju kulturową przez człowieka. Stanowi rdzeń religii Indii – hinduizmu i buddyzmu a także składnik medycyny ajurwedyjskiej. Polega na ćwiczeniach oddechowych i przybieraniu określonych pozycji ciała. Joga łączy w sobie trening ciała oraz dyscyplinę duchową.

Brunon

<https://www.hellozdrowie.pl/cwiczenia-relaksacyjne-sposob-na-walke-ze-stresem-dla-osob-w-kazdym-wieku/>

<https://sjp.pwn.pl/slowniki/joga.html>

<https://uroda.abczdrowie.pl/pozycje-jogi>

<http://www.joga-joga.pl/pl98/def121/#:~:text=Czym%20jest%20Joga,%20Joga%20jest%20jeden%C4%85%20z%20najstarszych,ujarzmienie%2C%20rozumiane%20jako%20opanowanie%20w%C5%82asnego%20cia%C5%82a%20i%20umys%C5%82u>

Śmiech to zdrowie!

Blondynka dostała telefon komórkowy.

Zabrała go idąc na zakupy. Stała akurat w warzywniaku kiedy zadzwonił. Odebrała

- Och cześć Zosiu – ucieszyła się
- Skąd wiedziałaś, że jestem w sklepie?

Do apteki wpada Jasiu cały błydy i drżący:

- Czy ma pani jakieś środki przeciwbólowe?
- A co Cię boli chłopcze?
- Jeszcze nic, ale ojciec właśnie ogląda moje świadectwo.

Do pijanego podchodzi policjant.

- Nazwisko.
- Kowalski
- Dobra , dobra. Wy wszyscy jesteście Kowalski!
- No dobra. Nazywam się Henryk Sienkiewicz
- O widzicie! Trzeba było tak od razu mówić ,a nie kłamać.

Przychodzi zajączek do sklepu i mówi:

- Dzień dobry, przepraszam pana bardzo po ile jest makowiec?
- Po 3,8zl za kilogram, zajączku?
- Hmmmm, drogo, a po ile są okruszki?
- Okruszki (mówi sprzedawca śmiejąc się), okruszki są za darmo.
- Na to zajączek uradowany:
- To poproszę 2 kilo okruszków.

Tomek



Z naszego ogródka ...

Początkiem września nasza grupa udała się na długo planowaną i oczekiwaną wycieczkę, na Górę Magdalenkę. Jest ona położona w pięknych okolicach pobliskiej wsi – Malawy. Żeby dotrzeć na miejsce musieliśmy przejść pieszo długą drogę. Pokonaliśmy ją z niemałym trudem ale i z wielkim zapałem.

Okolica piękna i spokojna, a kościółek, który usytuowany jest na wzgórzu jest bardzo urokliwy. Zainteresowani historią mogli tam znaleźć coś dla siebie. Przed kościołkiem znajdują się tablice informacyjne z krótkim opisem dziejów kościołka.

Na miejscu czas spędziliśmy na grach i zabawach. Pogoda dopisywała. Do domów wróciliśmy pełni wrażeń i entuzjazmu. Cieszymy się, że mogliśmy spędzić dzień na łonie natury.



Joanna i Jacek

„Niektórzy lubią poezję...”

wiersze Janka Borcza – stała kolumna

.....

Na pozór
Tacy sami
Na pozór
Milczymy
Na pozór
Mówimy prawdę
Myśląc
Że się nie wyda
Na pozór
Udajemy szczęśliwych
Na pozór
Toczy się życie

.....

Żyjemy dla takich chwil
Tkamy pajęczynowe mosty
Pamięci
Zamykając oczy
Wracamy
W treści bajek
Szczęśliwego dzieciństwa
Gdzie wszystko
Było takie proste
A zły strach
Pozostawał za oknem
Dopóki życie
Nie otworzyło drzwi
I rzeczywistość
Stała się głucha
Na wczoraj
I odporna
Na sny

.....

Nie zostawiaj mnie
Ta noc nie rozumie
Jak można być samotnym
Zdanym
Na to co było
Bez możliwości prośby
O więcej
I więcej
By niczego nie kończyć
A wszystko zaczynać
Nie myśląc
Że to wszystko
Kiedyś
Zostanie tylko snem
Wiecznej nocy

Nasze prace...

