

*Nie ciągnie mnie już do Como ani  
na niewidzialną, wymarzoną Sycylię,  
Nie muszę oglądać raz jeszcze  
Hebrydów, chyba, że we śnie,  
Kiedy dzień budzi się na morskim brzegu  
Bardziej obcy niż dotychczas.  
Świat może nadal jest, jaki był,  
Ale ja się zmieniłam: oczy, które widzą to,  
Co pół znane, pół obce, jakby dopiero się zrodziło,  
Świeże w swojej śmiertelności.  
**Wszystko jest granicą**, Ursula K LeGuin*

tł. Justyna Bargielska i Jerzy Jarniewicz

## **Jak być dobrą dla siebie**

Im jesteśmy starsze, tym większej metamorfozie podlegają nasze wartości i nasze ciała. Czujesz czasem, że straciłaś kontrolę na ciałem, Twoje baterie są kompletnie wyczerpane, a twój wewnętrzny termostat oszalał? Czy te fizjologiczne zmiany dają nam poczucie mocy czy nieuchronnej straty? Przemijanie jest naturalnym procesem, który może różnie przebiegać, a my możemy przygotowywać się na niego.

Porozmawiamy o tym jak słuchać swojego ciała i potrzeb ducha i co możemy zrobić, żeby pomóc sobie i innym. Jakie są strategie radzenia sobie z tym procesem.

### **Program:**

***Sobota 30.09.2023***

*9.30-10.00 Kawa i pogaduszki*

*10:00-11.30 Powitanie i rozmowy o nas cz. 1. i spotkanie z Naczelniczką Harcerek Organizacji Harcerki ZHR hm. **Anną Stasik***

*Blok I (11.30-14:00)*

### **Ludzie w naszym wieku są dużo starsi niż my**

11.30-12.30 Jak zmienia się mózg z wiekiem i jak temu przeciwdziałać? Na jakie objawy ostrzegawcze zwrócić uwagę, co robić, żeby zachować umysł jak najbardziej sprawny. Porozmawiamy z **Wiesławą Szychtą** specjalistka w dziedzinie pielęgniarstwa psychiatrycznego i terapii środowiskowej pracująca w poradni zdrowia psychicznego.

*Przerwa kawowa*

12:45-13:45 **Ciało kobiety, mądrość kobiety** - fizjoterapia uroginekologiczna – czy to coś dla mnie?

13:45-14:15 **Małgorzata Bronka Przewracanie oczami** – ćwiczenia oczu i ciała oraz koherencji rytmu serca. Pokaże nam jak zharmonizować serce i mózg za pomocą oddechu oraz związek między ćwiczeniami oczu, a postawą ciała i jego zdrowiem.

14:15-15:00 *Obiad*

Blok II (15:00-17:15)

**15:00 -16.00** *"Spójrzmy prawdzie w oczy: wieczne piękno nie istnieje..."*, ale coś tam z niego możemy ocalić - spotkanie z dr n. med. **Nikołą Niewęglowską** (ginekologiem), która podzieli się z nami swoimi obserwacjami, co do kondycji drugiej młodości, jej medycznych aspektów, tego co i jak możemy zakonserwować, naprawić, poprawić (a czego nie), by zyskać pozytywne nastawienie do swojego wieku, wyglądu, zdrowia, nieuchronnych zmian. Cytat (nieco banalny, acz jednak...) na początku pochodzi z książki Mirelle Guilliano, *Francuzki nie potrzebują liftingu. Sekrety piękna i radości życia w każdym wieku.*

16.00- 17.00 „Ta, która wie” - rozmowa o nas cz. 2 Podsumowania, inspiracje, plany.

*Przerwa kawowa, przekąski*

Blok III (17.15-21:15) *Otwarty dla mężów, harcerzy i przyjaciół - zapraszajcie swoich...*

**17:15-19:15** Spotkanie autorskie: [Jarosław Kurski „Dziady i dybuki”](#) prowadzenie **Ola Klimont**

**19:30-20:30** **Śpiewanki „IZawsze będziesz z nami”**. Nasi przyjaciele, wraz z **Joanną Kandzorą**, nagrali dwupłytowy album muzyczny upamiętniający Izę Tarnowską – Cechosz (uprzedzając pytania - będzie można go nabyć na miejscu). My też na spotkaniach KAHy śpiewaliśmy z Izą, która potrafiła zagrać na gitarze wszystko. Teraz zaśpiewamy z Nią i dla Niej dzięki Asi. <https://www.youtube.com/@izat-c32>

**niedziela 1.10.2023 r. godz. 11.00**

Msza św. w Dniu Polskiej Harcerki w kościele św. Marcina przy ul. Piwnej

ok. 12:30 kawa, herbata itp.