

# KROPLA OPTYMIZMU



Nr 7/19 – LIPIEC 2018

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >SENIOR OPTYMISTA<



**Polski Komitet Pomocy Społecznej**  
Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

**LATO to RADOŚĆ, to ŚMIECH i ZDROWIE!**



**Śmiech jest najwierniejszym odbiciem duszy - Fiodor Dostojewski**

## Śmiech i korzyści z niego płynące

Że śmiech to zdrowie wiedzą wszyscy. Co jeszcze warto wiedzieć o śmiechu? Otóż:

**Śmiech** oznacza, że uznajemy coś za pozytywne. Jeśli często się śmiejemy, prezentujemy się jako osoba z poczuciem humoru.

**Śmiech** to nić porozumienia. Wspólne poczucie humoru stanowi silne spoiwo wzajemnych relacji międzyludzkich. Świadomy śmiech jest też dowodem wspólnego porozumienia i świadczy o podobnym postrzeganiu rzeczywistości.

**Śmiech** to redukcja stresu. Sytuacje wywołujące śmiech obniżają poziom hormonów stresu w organizmie.

**Śmiech** to optymizm. Oglądanie komedii łagodzi objawy depresji.

**Śmiech** to redukcja bólu. Lekarze potwierdzają dobroczynny wpływ na prowadzone w szpitalach leczenie i terapię.

**Śmiech** to również ćwiczenie fizyczne. W jego wyniku poprawie ulega praca układu sercowo-naczyniowego oraz wentylacja płuc. Śmiech również wpływa korzystnie na proces trawienia. Ponadto 1 minuta ciągłego śmiechu to 12 spalonych kalorii oraz efekt 45-minutowych zajęć relaksacyjnych.

Generalnie dobry humor zwalcza codzienne lęki. Poczucie humoru pomaga zachować dobre nastawienie do życia i pozwala na skuteczne rozwiązywanie trudnych problemów.

Mistrz mistrzów filmowej komedii to oczywiście Charlie Chaplin – legenda kina, komik wszechczasów - potrafił rozbawić publiczność do łez.

A najsłynniejszy, najbardziej tajemniczy uśmiech świata należy do Giocondy na obrazie Leonarda da Vinci. Od pięciuset lat stanowi zagadkę, której nie mogą rozwiązać ani naukowcy, ani artyści.



AN-IN



PROJEKT JEST WSPÓLFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





## CHWILA ZADUMY

Siedzę i gapię się na telefon i komputer - na te dwie zdobycze cywilizacji pozwalające na prawie nieograniczoną komunikację pomiędzy ludźmi, nie-zależnie od odległości ich dzielącej, albo na-wet od tego czy się znają, czy też nie. I sam nie wiem, dlaczego tak się w nie wpatruję? Na co, czy raczej na kogo czekam? Czy po to, żeby coś dostać, czy po to, by coś komuś dać? Czy może całkiem bez celu? Na pamięć znam wygląd obydwu urządzeń; mógłbym wyrysować ich szkic w najdrobniejszych szczegółach z zamkniętymi oczyma. Czasami budzą mnie z tego letargu przychodzące wiadomości. Nieraz te oczekiwane, a czasami spam i reklamy. Te pierwsze niestety coraz rzadziej. Patrzę na jeszcze coś. Na zegarek i kalendarz. W zderzeniu z coraz rzadziej przychodzącymi wiadomościami, nieubłagany upływ czasu jawi mi się jako jeszcze bardziej okrutny. WODA, blog

### Brydż – idealna gra dla seniorów

O tym, że aktywność fizyczna jest seniorowi bardzo potrzebna do zachowania sprawności, mówi się wiele. Brak kontaktów społecznych i trenowania umysłu mogą mieć negatywne skutki dla stanu zdrowia osoby starszej. Tak jak ćwiczymy ciało, powinniśmy ćwiczyć również umysł. A do tego świetnie nadaje się brydż! Dla dzisiejszych społeczeństw duży problem stanowią pojawiające się z wiekiem demencja i choroba Alzheimera. Nie od dziś wiadomo, że lepiej zapobiegać, niż leczyć, dlatego im jesteśmy starsi, tym więcej uwagi powinniśmy poświęcać profilaktyce zdrowia mózgu. Wszystkim znany jest dobroczynny wpływ na szare komórki człowieka tak prozaicznej czynności, jak rozwiązywanie krzyżówek. Gra w brydża przedstawia się pod tym kątem o wiele lepiej!

**Istota gry** - W czym tkwi sekret? Brydż towarzyski to karciana gra logiczna. W rozgrywce biorą udział dwie rywalizujące ze sobą pary. Para musi ze sobą współpracować – jest to więc gra silnie rozwijająca kontakty międzyludzkie. Rozgrywka w dużej mierze opiera się na znajomości zasad rachunku prawdopodobieństwa, co wymaga wyjątkowej pracy umysłowej. Znaczną rolę odgrywa tu też psychologia. Trzeba stale myśleć o tym, jak porozumiewać się z partnerem, którego kart nie znamy, bez przekazywania sobie nawzajem dodatkowych sygnałów pomagających we współpracy.

**Potwierdzone naukowo** - Jak widać, brydż naprawdę ćwiczy pamięć i koncentrację. Naukowcy przeprowadzili już wiele badań pokazujących, że regularnie rozgrywane partie tej gry zmniejszają ryzyko zachorowania na Alzheimera o ponad 75 procent. Społeczny wymiar brydża objawia się również poprzez różnorodne kluby i stowarzyszenia brydżowe, które skupiają ludzi o wspólnej pasji. Brydż jest bardzo popularny właśnie wśród osób starszych.

**Organizm niepodatny na choroby** - Czy brydż zapobiega tylko chorobom związanym z pamięcią? Niektórzy twierdzą, że wspiera także... odporność. I to nie tylko tę psychiczną. Gra angażuje korę mózgową, a ta stymuluje system immunologiczny. Skoro tak jest, to dzięki brydżowi lepiej radzimy sobie ze zwalczaniem atakujących nas wirusów. Wygląda na to, że brydż oferuje całe mnóstwo korzyści. Bez wątplenia warto spróbować w niego zagrać!

*Czy wśród Państwa jest ktoś, kto gra w brydża? Jakie są Państwa doświadczenia?*

Zachęcamy do podzielenia się nimi z innymi seniorami!

*Anna Orzechowska*

## AFORYZMY

**Słodkie życie słono kosztuje**

**Trzeba umieć iść słoneczną stroną życia**

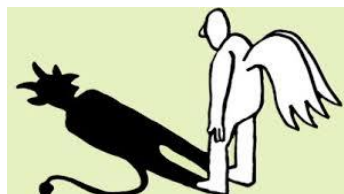
**Nie należy mylić prawdy z opinią większości**

**Nie ma złej pogody, są tylko niewłaściwe ubrania**

**Lekarstwem na przyzwyczajanie jest inne przyzwyczajanie**

**Dobrzy ludzie nie są tak dobrzy, a źli ludzie nie są tak źli, jak się to nam na ogół wydaje**

**Nie tylko słowa coś mówią**



Powinni mnie  
prewencyjnie zamknąć  
za moje dzisiejsze myśli...  
😊

Starość zaczyna się wtedy,  
kiedy miejsce marzeń  
zajmują wspomnienia.



## Wspomnienia – pamięć o przeszłości

\* Co decyduje o wyborze wspomnień? Życie przypomina siedzenie w kinie. Pstryk! I oto ja: dziecko pałaszujące ptysie (...). Pstryk! Minęły dwa lata i siedzę na kolanach u babci (...). To jedynie chwilki – a między nimi długie puste przestrzenie miesięcy czy nawet lat. Gdzie się wtedy było? Przywodzi to na myśl jedno z pytań Peer Gynta: Gdzie byłem, ja, prawdziwy, cały?

*Agatha Christie, Autobiografia*

\* Zastanawiałam się, jak długo jeszcze będę tak cierpieć. Może pewnego dnia, za kilkadziesiąt lat – jeśli ból miał zelżeć kiedyś na tyle, żebym mogła lepiej go znieść – uda mi się ze spokojem wspominać te kilka krótkich miesięcy składających się na najszcześniejszy okres w moim życiu. Wspominać, wdzięczna za to, że poświęcono mi choć trochę czasu. Że dano mi więcej, niż prosiłam, i więcej, niż na to zasługiwałam. Cóż, może pewnego dnia miało być mi dane tak to oceniać.

*Stephenie Meyer, Księżyc w nowiu*

\* *Wspomnij mnie. Jeszcze tylko wspomnij mnie. Ponad wszystkie ból i żal I tłum obcych lic...* Przez otwarte okno jadalnego pokoju wlewał się z podwórza piskliwy sopran jakiejś Kaśki czy Fruzi. Marta zatrzymała rękę z filiżanką przy samych ustach i pomyślała: - Mój Boże, jakież to kobiece. Właściwie nie ma różnicy między tą służącą a mną...Wspomnij mnie... tylko wspomnij. Czy my, kobiety, same przyczyniliśmy się do tej biernej roli w stosunku do mężczyzny, czy on nam tę rolę narzucił? Czy mógł nam mężczyzna tak dalece tę bierność wpoić, że bez niej czujemy się nieszczęśliwe?... A z nią?...

*Tadeusz Dołęga-Mostowicz, Ostatnia brygada*

## .....LEtni.....HUMmOr - rek.....

**Na wycieczkę rowerową** wyruszyło dwóch wariatów. Jadą... jadą... Nagle jeden zatrzymuje się i spuszcza powietrze z kół. - Co ty robisz? - pyta drugi. - A siodełko było za wysoko - odpowiada tamten. Na to ten drugi zamienia miejscami kierownicę z siodełkiem. Teraz ten co spuszczał powietrze, zdziwiony pyta się: - A co ty wyprawiasz?  
- Zawracam, z takim idiotą jak ty nie jadę dalej!

### Rozmawiają dwaj kumple.

- Słyszałem że twoja żona rozbiła twoje nowe Porsche. Stało jej się coś?  
- Jeszcze nie, zamknęła się w łazience...



### Do Kowalskiego przyjechała teściowa:

- Otwieraj ty łobuzie, wiem że jesteś w domu, bo twoje adidasy stoją przed drzwiami!!!  
- Niech się mama tak nie wymądrza, poszedłem w sandałach!

### Facet z pięknym psem

 przychodzi do weterynarza i mówi: - Proszę obciąć psu ogon.

- Weterynarz na to: -Szkoda, taki piękny pies.  
- Właściciel: - Proszę nie dyskutować, tylko ciąć.  
- Ale dlaczego? - Przyjeżdża teściowa i w domu nie ma być żadnych oznak radości.



### Jaka jest różnica

 między cnotliwą a nie cnotliwą dziewczyną?

Różnica kolejowa. Do cnotliwej jest pociąg, a do nie cnotliwej kolejka.

### Sierżant pyta rekruta:

 - Słyszałem, że lubicie muzykę? A co najbardziej?

- Melduję, że najbardziej lubię sygnały na posiłki.

Jeżeli jeszcze nie spotkałaś  
mężczyzny, z którym  
chciałabyś się zestarzeć,  
nie martw się...  
bez niego też się  
zestarzejesz,  
tylko trochę wolniej.



Tylko trzy rzeczy  
pomagają dobrze spać:

czyste sumienie  
mięka poduszka  
i brak internetu

