

KROPLA OPTYMIZMU

Nr 8/20 – SIERPIEŃ 2018

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >SENIOR OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska



Najlepszym sposobem na osiągnięcie szczęścia jest rozsiewanie go wokół siebie

Najpiękniejszych
CHWIL W ŻYCIU NIE ZAPLANUJESZ
One przyjdą same

Ważne, żeby odnaleźć
smak szczęścia w codzienności.

„Ciesz się w życiu drobiazgami,
bo któregoś dnia możesz
spojrzeć za siebie i zobaczyć,
że to były rzeczy wielkie”.

WIERSZE o SZCZĘŚCIU

Julian Tuwim Szczęście

Nieciekaw jestem świata,
Ogromnych, pięknych miast:
Nie więcej one powiedzą,
Jak ten przydrożny chwast.

Nieciekaw jestem ludzi,
Co nauk zgłębili sto.
Wystarczy mi pierwszy lepszy,
Wystarczy mi byle kto.

I ksiąg nie jestem ciekaw
- Możecie ze mnie drwić -
Wiem ja bez ksiąg niemało
I wiem, co znaczy żyć.

Usiadłem sobie pod drzewem,
Spokojny jestem i sam -
O, Boże! O, szczęście moje!
Jakże dziękować Ci mam?



Władysław Broniewski Szczęście

Rozmyślałam coraz częściej,
od pewnego wieczoru,
że chyba moje szczęście
jest zielonego koloru.

Więc niech ta zieleń we mnie rośnie
i niech mnie zewsząd otoczy
drapieźnie, zachłannie, miłośnie-
zieleń, jak twoje oczy.

Niechaj mi będzie życie
oceanicznym dnem,
gdzie pływają morskie straszdyła
o włosach z wodorostów
- zielone! Zielone niesamowicie! -
i gdzie wszystko jest snem.

Przeczytaj tę bajkę, nim uśniesz,
jeśli chcesz.
Szczęście? -
to co dzień dostać jeden uśmiech
i zwrócić jeden wiersz.



PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



Dzięki samoakceptacji człowiek może umacniać samego siebie, stać się swoim przyjacielem i sprzymierzeńcem. To bardzo ważne źródło wewnętrznej siły. Dla części z nas taki stosunek do siebie jest darem, który w dzieciństwie otrzymaliśmy od kochających rodziców lub opiekunów.

Jerzy Melibruda

Lato w mieście?!

W końcu - co kto lubi...W mieście latem też może być zabawnie. Wiadomo, jak w znanej piosence – kino, kawiarnia i spacer... Też krzyżówki czy inne umysłowe gry i zabawy... Na przykład Julian Tuwim i Antoni Słonimski miewali różne takie śmieszne pomysły. Otóż wymyślili kalendarz dla rolników „Pracowita Pszczółka”, który zawierał, oprócz miesięcy, żartobliwe ciekawostki, porady i informacje. M.in. autorzy stworzyli alfabetyczny spis liczb od jednego do stu oraz, również alfabetyczny, spis dni w tygodniu, miesięcy i pór roku.

Ten drugi przedstawia się następująco:

1. Czwartek	1. Czerwiec	1. Jesień
2. Niedziela	2. Grudzień	2. Lato
3. Poniedziałek	3. Kwiecień	3. Wiosna
4. Piątek	4. Lipiec	4. Zima
5. Sobota	5. Listopad	
6. Środa	6. Luty	
7. Wtorek	7. Maj	
	8. Marzec	
	9. Październik	
	10. Sierpień	
	11. Styczeń	
	12. Wrzesień	



Z tym, że ja jednak wyjadę, niedaleko i na trochę, ale zawsze... Miło albowiem jest porzucić tę nachalną cywilizację, by przecież w końcu z radością do niej wrócić... Albowiem:

„zwycięski pochód cywilizacji znaczy swą drogę coraz to nowymi zdobyczami”

stwierdzili już dość dawno temu Słonimski i Tuwim wyjaśniając dalej, co następuje: „**pośród których dominujące miejsce zajmują rozmaite udogodnienia komunikacyjne, jak tramwaj, samochód, droga żelazna, a zwłaszcza poczta.** Streśmy w kilku słowach istotę poczty. Jeżeli mam np. przyjaciela w Krakowie i pragnę go zawiadomić, że Szymek miewa się lepiej, lub że Janka wraca, czynię to w następujący sposób: wysyłam do przyjaciela tzw. list lub jeszcze lepiej depeszę. To jest właśnie poczta. (...)” Zwolennikom purnonsensu nieustająco polecam książkę „**W oparach absurdu**” autorstwa obu Panów. Kiedy ją onegdaj czytałam, śmiałam się długo i serdecznie...

Wszystkiego co najlepsze na lato - Barbara Klimasińska

Do Biecza! Do kata!

Biecz kojarzy się z krwawym rzemiosłem. Choć dziś prawdziwego kata już nie ma, warto zajrzeć do tego uroczego miasteczka choćby po to, by w turmie położyć głowę na dawnym katowskim pniu. Przecież każdy ma coś na sumieniu... A w Bieczu horrory działały się na żywo. Małe miasteczko jako jedno z niewielu miało tzw. prawo miecza i szkołę katowską, w której rezydował kat przyuczający czeladników do tego ponurego zawodu. W podziemiach królującego na rynku ratusza nadal urzęduje „kat” i można liczyć na przymiarkę do ścięcia głowy. A nocą ponoć słychać jęki dochodzące z więziennego lochu, ponieważ pod ratuszową wieżą przez wieki istniało więzienie, gdzie przetrzymywano skazańców do czasu wykonania wyroku. Plebs wyprowadzano za miasto i wieszano, a głowy dobrze urodzonych ścinano mieczem przed ratuszem.

Biecz miał też swojego zbójcę Bieczę, legendarnego założyciela miasta. Był węgierskim szlachcicem, który po wygnaniu przybył na Podkarpacie i stał się rozbójnikiem. W obliczu grożącej mu kary śmierci prosił o przebaczenie i darowanie win. W zamian obiecał przeznaczyć zdobyte skarby na budowę miasta. Słowa dotrzymał i tak powstało miasto, zwane najpierw Bieczem, które z czasem zmieniło nazwę na Biecz. Miasteczko po zbójcu!

Do kata!

Katarzyna T.Nowak





Piosenka o baranku

Materiał do nauki języków obcych ☺ (autor nieznany)

<p>Jak dobrze być barankiem i wstawać sobie rankiem, i biegać na polankę, i śpiewać sobie tak: be be be, kopytka niosą mnie, be be be, kopytka niosą mnie .</p> <p>How good to be baranek and wake up sobie ranek, and running to polanek, and singing just like that: be be be, kopytka taking me, be be be, kopytka taking me.</p>	<p>So gut zu sein baranek aufsteigen sobie ranek. und gehen aus polanek, und singen so wie als: bich bich bich, kopytka tragen mich, bich bich bich, kopytka tragen mich.</p> <p>C'est bien d'etre un baranek et se berer sobie ranek, et courir sur polanek, et chanter comme ca: boit boit boit, kopytka portent moi, boit boit boit, kopytka portent moi.</p>
--	--

TELEWIZJA dla SENIORA /ramówka/

- 9⁰⁰ Telewizja Śniadaniowa, czyli Senior w domu, rodzinie i okolicach...
- 10⁰⁰ Edukacja permanentna – języki coraz bardziej obce ☺
- 11⁰⁰ Z cyklu: Ożywiamy szare komórki – spotkanie z filozofią i literaturą
/„O duszy, jak sobie radzi?” i „Życie w życiu i w literaturze”/
- 12⁰⁰ Magazyn Ekonomiczny - stały cykl: „Wciąż bliżej Europy i euro”
- 14⁰⁰ Seriale i spotkania letnie - „Nasza Cafe, czyli rozmowy niespieszne i bez tłoku”
oraz „Co słyhać tu i tam lub całkiem gdzie indziej”
- 16⁰⁰ Cykl dokumentalny „Nasze podróże i wycieczki - coraz częściej bliższe niż dalsze”
- 17⁰⁰ Kącik porad z cyklu: „Jak być starszą/starszym panią/panem i dlaczego?”
- 20⁰⁰ „Hej, Sokoły” – Mały Śpiewnik Emeryta
/„Gdy strumyk płynie z wolna i jak długo tak można płynąć?”/
- 21⁰⁰ WIADOMOŚCI RÓŻNE - dobre i inne, ale czy zawsze prawdziwe?
- 22⁰⁰ Dobranocka od lat 18!



Anegdoty

Bankiet po premierze (2015 rok). Danutę Szaflarską obskakują młodziutkie studentki Akademii Teatralnej: - Pani Danusiu, pani tak pięknie zagrała w tym filmie "Chce się żyć"! - Życ się chce, kochana, ale film się nazywał: "Pora umierać".

Góralowi w Zakopanem, gdzie często przebywała pani Wisława Szymborska i którą on często widuje na spacerach, mówią - Baco, ta Szymborska to dostała Nobla! Ten skrobie się w głowę i mówi: - Na to najlepsze jest sadło ze świstaka.

Papież siedzi sobie w Niebie, słone paluszki, woda mineralna, kaszka, spokój, cisza, nudno. Prosi Pana Boga o możliwość zwiedzenia Piekła, dla rozrywki. Jedzie na wycieczkę - a tam: wino, mięsa, sery, owoce, kawior, bażanty, desery... Wraca do Nieba, siadają, jak co dzień, z Bogiem do stołu: paluszki, woda mineralna, kaszka. Panie Boże, mówi papież, dlaczego u nas tak skromnie z jedzeniem? - Synu, na nas dwóch to się nawet gotować nie oplaca...

