

KROPLA OPTYMIZMU

Nr 2/26 – LUTY 2019



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



Polski Komitet Pomocy Społecznej

Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a

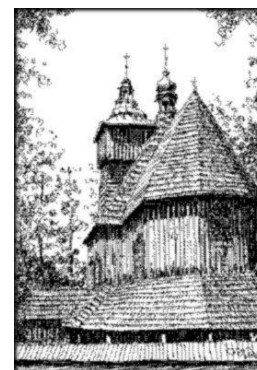
REDAGUJE: Barbara Klimasińska

**Ludzie wierzą, że aby osiągnąć sukces trzeba wstawać rano.
Otóż nie - trzeba wstawać w dobrym humorze. *Marcel Achard***



Kościółek...

Wiekowe lipy stoją na straży.
Szelestem liści wiernych witają
W głębi stojący stary kościółek
Od burz i gromów wprost osłaniają.
(...)
Tuż na cmentarzu kamienne płyty
Nazwiska rodów, dawnej świetności
Proszą o chwilę cichej modlitwy
I odrobinę ludzkiej wdzięczności.



MARIA

KARNAWAŁ, CZYLI ZAPUSTY - JAK SIĘ BAWIONO W DAWNEJ POLSCE

Karnawał, czyli staropolskie zapusty trwały od Trzech Króli do Wielkiego Postu. W karnawale bawiono się wtedy bardzo hucznie. Wśród szlachty i magnaterii popularne były kuligi. Kulig polegał na odwiedzaniu się sąsiadów w całej okolicy. Kuligi musiały być wcześniej starannie zaplanowane. Trzeba było ustalić kolejność odwiedzin, przygotować domy na przyjęcie gości oraz zaopatrzyć spiżarnię i piwniczkę. Towarzystwo przyjeżdżało wieczorem z muzyką i pochodniami. Wjeżdżano galopem na podwórze, trzaskano z biczów i wiwatowano. Z dworu wychodzili gospodarze, witając uprzejmie kuligowych gości i zapraszając do środka. Kilkugodzinna przejażdżka na mrozie zaostrzała apetyty, tak że ze stołu szybko znikwały ogromne misy zwierzyny, kielbas, zrazów, szynki, kapusty i ciast. Krążyły kielichy i wznoszono toasty, które były niegdyś polską specjalnością. Zwyczaj nakazywał spełniać toasty tylko winem. Bawiono się do białego rana, rozchodzono na krótki odpoczynek, zjadano śniadanie z obiadem, dziękowano za przyjęcie, pito strzemiennego i ruszono dalej do następnego dworu. [INT]





WIERSZE SENIORÓW

Senior Optymista

Raz na wozie, raz pod wozem
Życie to do siebie ma,
że nas wciąż w kłopoty pcha.

A ja jestem optymista
I to w swej naturze mam,
że choć często jestem w dolku
To się wciąż do góry pcham.

Ono pisze scenariusze
Ja się z tym zgadzać nie muszę
Bo ja jestem optymista.

Rwie i niszczy nasze plany
Ale jednak go kochamy.
Co nas nie zgębi to wzmocni.
Dlatego jesteśmy mocni.

Świat piękny, pełen uroku
A ja często mam łzę w oku.
Ale jestem optymista!

Klub Seniorów z „Sienkiewicza”
Optylizmem swym zachwyca.

E. W. A.

Do „Pełnika” wiersz pomyka...

Energia mnie rozpiera,
nosa zadzieram,
patrzę w lustro.
Babcia z lustra już nie młoda
a przejrzała jagoda,
co to z krzaka spada,
jak jakaś zawada.

- O la la! – mówię sobie,
już nie jesteś ku ozdobie
świata tego.

Dlaczego? Dlaczego?
Zanurzam się w kąpieli słowach
i mędrkuje moja głowa:
młodość tak szybko ucieka
z nędznego człowieka?
Babcia z lustra szpanuje
pełnią życia się raduje.
Przez lustrzane chwile
patrzy na mnie mile.
Buzia uśmiechnięta
do życia zachęta.

Danuta Cieślak



Barbara Klimasińska

PEŁNIK KOMINKOWY

Pełnik, o którym pisze w tytule wiersza Danusia Cieślak, to piśmko wydawane dawno temu przez grupę seniorów entuzjastów skupionych w tak zwanej Grupie Kominkowej działającej w ramach Akademii Pełni Życia w Krakowie. Może najpierw słów parę o Akademii. Otóż, cytuję: >Stowarzyszenie „AKADEMIA PEŁNI ŻYCIA im Joanny Boehnert” jest samorządnym zrzeszeniem, mającym na celu propagowanie inicjatyw, postaw i działań sprzyjających poprawie jakości życia ludzi w średnim i starszym wieku. Podstawę działalności stanowią zajęcia edukacyjne, w szczególności: kursy komputerowe i językowe, treningi pamięci i komunikacji społecznej, wykłady tematyczne, seminaria z literatury i filozofii, warsztaty plastyczne.

Ponadto prowadzone jest działanie wielu ciekawych oddolnych inicjatyw. Są to grupy samokształceniowe i hobbyistyczne oraz „Grupa Kominkowa”, czyli swoisty „salon” nawiązujący do zwyczaju składania wizyt w określony dzień tygodnia i rozmów przy herbacie.<

Nasza **Grupa Kominkowa** potocznie zwana **Kominkiem** była zespołem (nie boję się tego słowa) sympatycznych, interesujących osób, pełnych dobrych chęci i pasji. Rozmawialiśmy nie tylko o pogodzie i dolegliwościach starszego wieku, a wręcz przeciwnie – poruszaliśmy tematy z tzw. górnej półki (sic!). Także organizowaliśmy okoliczne wycieczki, chodziliśmy do teatru i na różnorodne imprezy, w tym także do filharmonii (sic!). Miło było...

Kilka osób z Kominka jest aktualnie w naszym Klubie „Senior Optymista”: Danusia, Krysia, Rosia, Małgosia, Ula, ja. Poniżej fragmenty tytułowych stron gazetek z lutego i grudnia 2011:





Trójgłos o sanatorium

Głos I. Nigdy nie byłam w sanatorium. Lekarz po raz któryś proponuje, abym się tam wybrała. Nie palę się. Najbardziej mi nie pasują kiluosobowe pokoje i dzień pocięty na identyczne kawałki godzinami posiłków i medycznych zabiegów. Grozą napawa mnie konieczność udzielania się w sanatoryjnym życiu towarzyskim. Relaksuję się, kiedy jestem sama. Nie znoszę masażu, udużwionych kąpeli, okładów, naświetlań, monotonnych fikań raz rączką, raz nóżką itp. Jak to znieść? Piszcie, może się poważę i wytransportuję do wód.

Głos II. A ja w sanatorium byłam już 8 razy i w tym roku znowu się wybieram. Uwielbiam zabiegi, szczególnie masaże na sucho i podwodne. Uważam, że najlepiej mieszka się w pokoju 2 osobowym. Samej jest nudno, raz byłam w pokoju jednoosobowym, we trzy to już tłok. Bardzo miło wspominać spędzony tam czas. Trafiałam na sanatoria, gdzie zabiegi były tylko rano. Po obiedzie był czas wolny. W niektórych sanatoriach są świetni tzw. kaowcy, którzy naprawdę potrafią zorganizować czas. Mnóstwo wycieczek, imprez i spotkań. Niezdecydowanym polecam - zabiegi są wspaniałe i naprawdę pomagają. Jeżeli chodzi o wieczorne życie towarzyskie, to muszę przyznać, że sama się zastanawiałam, po co niektórzy tam jeżdżą. Z przykrością muszę stwierdzić, że niektóre panie jeżdżą, aby się zabawić a nie leczyć, a ich zachowanie jest co najmniej niesmaczne. Panowie są bardziej dyskretni.

Głos III. Mnie się udało być w sanatorium kilka razy. Jestem bardzo zadowolona. Zawsze starałam się być w pokoju z drugą osobą. Jednak im jestem starsza to wolę być sama, ponieważ chrapię, inni zresztą też. Niektóre panie przyjeżdżają bardziej w celach towarzyskich a nie zdrowotnych a to czasami jest zabawne a czasami męczące. Więc staram się teraz żeby być sama w pokoju. Lubię jak mi podadzą jedzonko, nie muszę się o nic martwić, odpoczywam, biorę zabiegi, dużo spaceruję. Jedzonko może nie jest najlepsze ale to dobrze, zawsze udaje mi się parę kilogramów zgubić. Chętnie znowu pojedę, jak nadarzy się okazja.

Senior.pl

Leszek Kołakowski o długach

Wyobraźmy sobie, że pewnego dnia ludzkość postanawia na serio wziąć biblijny (a także koraniczny) zakaz pożyczania pieniędzy na procent i okazać mu posłuch. Cóż by się stało? Tegoż dnia przestałyby istnieć wszystkie banki świata, wszystkie ośrodki finansowe, kasy pożyczkowe i oszczędnościowe, fundusze emerytalne, towarzystwa ubezpieczeniowe; tym samym przestałyby funkcjonować prawie cała produkcja przemysłowa. Świat pograżyłby się w nieopisanym chaosie, nastalaby prawdziwa wojna wszystkich przeciwko wszystkim, zagłada cywilizacji. Chociaż nikt nie lubi być zadłużony, to jednak wiemy wszyscy, że instytucja kredytu jest fundamentem życia społecznego i gospodarki w naszym świecie. (...)



Posiłki w samolocie

Leci facet w samolocie, zaś obok niego siedzi papuga, strasznie pyskata. W pewnym momencie facet dzwoni po stewardessę. Na pytanie co podać pasażer mówi: - Poproszę kawę. - A dla mnie, stara cioto, tylko pepsi - wykrzykuje papuga do stewardessy. Stewardessa przyniosła pepsi dla papugi, lecz zapomniała o kawie dla pasażera. Więc ponownie poprosił ją o kawę. Papuga w międzyczasie wypila swoją pepsi i klasycznie dorzuciła stewardessie: - A dla mnie, stara cioto, przynieś następną pepsi. Sytuacja taka powtórzyła się kilka razy, w końcu facet nie wytrzymał i przyjął taktykę papugi, zadzwonił po stewardessę i wykrzyczał do niej: - Daj mi, stara cioto, kawę!!! Tego stewardessa nie zdzierzyła - poszła po pilota i razem z nim wywalili faceta z samolotu wraz z papugą. Lecą tak oboje na dół, a papuga mówi: - No, jak na kogoś, kto nie umie fruwać, to masz tupet!

ANEGDOTY O SŁAWNYCH LUDZIACH

Pisarz Gottfried Keller pił o wiele za dużo wina, niż na to pozwalał stan jego zdrowia. Lekarz zwrócił mu taktownie uwagę, żeby zmniejszył ilość spożywanych płynów. Keller zasępił się na chwilę, po czym powiedział z uśmiechem: - Oczywiście, panie doktorze, od dzisiaj nie będę jadł zupy.

...oOo...

Tristan Bernard jadł kiedyś obiad na Riwierze w jednej z najdroższych restauracji. Kiedy kelner przyniósł mu rachunek, Bernard zapłacił i kazał wezwać właściciela restauracji. Ten zjawił się natychmiast. Bernard zapytał: - Pan jest właścicielem tej restauracji? - Tak, ja. - W takim razie niech pan mnie mocno uściska, bo już nigdy mnie pan tu nie zobaczy.

