



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Poezja prowadzi od znanego ku nieznanemu.

Georges Bataille

Poezja leczy rany, jakie zadaje rozum.

Novalis



Julian Tuwim Sitowie

Wonna mięta nad wodą pachniała,
kołysały się kępki sitowia,
Brzask różowiał i woda wiała,
wiew sitowie i miętę owiał.

Nie wiedziałem wtedy, że te zioła
będą w wierszach słowami po latach
i że kwiaty z daleka po imieniu przywołam,
zamiast leżeć zwyczajnie nad wodą na kwiatkach.



Nie wiedziałem, że się będę tak męczył,
słów szukając dla żywego świata,
nie wiedziałem, że gdy się tak nad wodą klęczy,
to potem trzeba cierpieć długie lata.

Wiedziałem tylko, że w sitowiu
są prężne, wiotkie i długie włókienka,
że z nich splecę siatkę leciutką i cienką,
którą nic nie będę łowił.



Boże dobry moich lat chłopięcych,
moich jasnych świtów Boże święty!
Czy już w życiu nie będzie więcej
pachnącej nad stawem mięty?

Czy to już tak zawsze ze wszystkiego
będę słowa wrywał w rozpacz,
i sitowia, sitowia zwyczajnego
nigdy już zwyczajnie nie zobaczę?

ŁAWECZKA
TUWIMA
W ŁODZI





FELIETONOWY GROCH Z KAPUSTA

Z DRUGIEGO W TRZECI

Starość to nowa młodość? I jak się nią cieszyć, mimo wszystko...



Starość nie jest karą a młodość nagrodą - powiedział kiedyś sentencjonalnie w wywiadzie telewizyjnym jeden z naszych byłych premierów, znany z różnych, często kontrowersyjnych, bon motów. Tym niemniej, kiedy się już przejdzie z drugiego wieku w trzeci, pojawia się masa problemów. Znamy je przecież z autopsji, ale też nie tylko, że przytoczę tu kilka tytułów niedawno w internecie znalezionych. Oto one:

Starość otwiera wrota chorobie - Starość jest niewygodna - Terror w domu starości - Jak zasłużyłam na samotną starość? - Starość jest zła, brzydka i nikomu niepotrzebna
Tak to więc wygląda, ale ma szansę wyglądać trochę lepiej...

Otóż starzenie się jest bez wątpienia dość zróżnicowane i zależy od wielu czynników, m.in. takich jak: stan zdrowia, poziom wykształcenia, więzi rodzinne, zainteresowania, wysokość dochodów. Emeryci skupieni w Uniwersytetach III Wieku, Klubach Seniora czy innych mają jesień życia raczej pogodną i satysfakcjonującą. Istotą jest tu podjęcie jakiejś aktywności, realizacja zadań, którymi nie można było zajmować się wcześniej. Starość nie musi być zatem okresem bierności i bezradności, nie musi oznaczać samotności i wycofania się z życia społecznego. I to chyba o takiej starości można powiedzieć – nowa młodość.

Zresztą jak pamiętamy z naszego życia i wiemy z literatury, z młodością też różnie bywa. Dlatego przekazywanie młodszym pokoleniom naszych doświadczeń i mądrości życiowych wciąż znajduje uzasadnienie. Tylko czy nasi następcy zechcą z nich skorzystać?

Póki co, chrońmy wspólnie nasze naturalne środowisko, chrońmy! Słyszymy zewsząd takie i podobne nawoływania. Wszyscy są za, choć często kryją się pod tym hasłem różne intencje. Głośna ostatnio, wątpliwa sprawa ocieplania się klimatu to przede wszystkim kwestia polityczno-biznesowa. Nasza Ziemia nie takie ocieplenia już przeżywała. Około 70 tysięcy lat temu Afrykę nękała wielka susza. Jedną z przyczyn upadku Majów były potężne susze właśnie, jakie nawiedziły ich tereny na skutek ekstensywnego rolnictwa. Dwutlenek węgla byłby więc niewinny? Tzw. ekolodgiści /ekologizm/ traktują ochronę środowiska naturalnego w sposób instrumentalny, jako pretekst do wprowadzenia globalnej gospodarki nakazowo-rozdzielczej. A tymczasem podstawowymi problemami są śmieci, zanieczyszczanie rzek i oceanów, wycinanie lasów, drzew, i krzewów. Pamiętajmy o tym. Nie pozwólmy niszczyć przyrody!

Barbara Klimasińska



CYTATY:

* Ten kto ma spokojne i pogodne usposobienie, łatwiej przyjmuje starość. **Platon**

* Ktoś kiedyś ogłosił, że starość jest brzydka i wszyscy mu uwierzyli. Mnóstwo jest takich wzorców, którym się bezmyślnie ulega. **Agnieszka Glińska**

* Ze starości leczy tylko kostucha. **Hanna Kowalewska**

* Wesołe jest życie staruszka. **Jeremi Przybora**



Sport dla seniora

Aktywność fizyczna ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Nie zapobiegnie ona zupełnie chorobom i zwyrodnieniom, które pojawiają się z biegiem lat, ale może znacząco je ograniczyć. Zajęcia fizyczne pomagają wzmocnić odporność organizmu, zmniejszają ryzyko cukrzycy i otyłości, poprawiają wydajność mózgu i hamują komórki Alzheimera i demencji, polepszają samopoczucie. Co wybrać? Najlepiej postawić na pływanie. Obciążenie jest minimalne, a do tego to zbawienie dla kręgosłupa... Drugą opcją może być Nordic Walking, łagodniejsza forma biegania, ale równie dynamiczna, ogólnorozwojowa i pobudzająca krążenie. Podobne możliwości daje jazda na rowerze, a oprócz tego to niezła okazja do zwiedzenia okolicy. Świetnym rozwiązaniem mogą być też zajęcia grupowe, jak gimnastyka, joga, aerobik oczywiście dostosowane do możliwości seniorów. **IN**

❁ SŁOWNICZEK SENIORA ❁

REHABILITACJA - jedno ze stałych, nigdy nie kończących się zajęć ludzi w starszym wieku. Jest to swoista droga przez mękę, którą kroczymy średnio raz, dwa razy w roku.

NAUKA JEZYKÓW OBCYCH - też męczące i często równie bezowocne jak rehabilitacja...

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU - impreza towarzyska z elementami wykładów i innych takich...

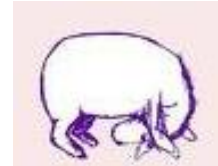
WYCIECZKI AUTOKAROWE - światełko w tunelu codzienności!

Prawa Edwarda A. Murphy'ego (1918-1990)

1. Wszystko, co dobre, jest nielegalne, niemoralne albo powoduje tycie.
2. Jeśli coś jest głupie, ale działa, to nie jest głupie.
3. Wszystko, co może pójść źle, pójdzie źle.

ZŁOTE MYŚLI KLAPOUCHEGO NA LITERĘ „B”

- * Bez śladu mózgu są niektórzy z nich.
- * Biorąc udział w ściąganiu przyjaciół z drzewa, upewnij się, czy aby to zrobić, wszyscy nie mieliby czasem stanąć na twoim grzbiecie.
- * Bzyczące bzykanie dochodzące z wierzchołka drzewa nie oznacza wcale, że skapnie ci trochę miodu.



000

Dowcip o papudze



Edek ma papugę, którą codziennie zostawia na oknie. Gdy dzielnicowy przechodzi pod oknem, papuga mówi: - Policjant, ty głupku!
Drugiego dnia znowu przechodzi, a papuga mówi: - Policjant, ty głupku!
Trzeciego dnia policjant patrzy w okno, a papuga znowu: - Policjant, ty głupku!
Dzielnicowy wchodzi do Edka do domu i mówi: - Proszę pana, jeżeli ta papuga jeszcze raz to powie, to pan dostanie mandat, a jej uknęć łeb!
Czwartego dnia przechodzi policjant, a papuga mówi: - Policjant!
Policjant: - Co? Papuga: - Ty wiesz co!

Powiedzcie mi, obywatelu Jez, przecie czemu wy macie te kolce?



RODZINA - to maleńki kraj, w którym:
TATA - jest prezydentem
MAMA - minister finansów, minister zdrowia, minister kultury i minister stanów wyjątkowych w rodzinie
PIES - minister obrony
DZIECI - naród, który stale czegoś żąda, burzy się i urządza strajki
KOT - rząd, żre za cudze, żyje za cudze, a czym się zajmuje to nie wie nikt.

