



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

ADAM ASNYK **Ach, jak mi smutno!**



Ach, jak mi smutno! Mój anioł mnie rzucił,  
W daleki odbiegł świat  
I próżno wzywam, ażeby mi zwrócił  
Zabrany marzeń kwiat.

Ach, jak mi smutno! Cień mnie już otacza,  
Pośpny grobu cień;  
Serce się jeszcze zrywa i rozpacza  
Szukając jasnych tchnień;

Ale na próżno uciszyć się lęka  
I próżno przeszłość oskarża rozrzutną...  
Cięży już nad nim niewidzialna ręka -  
Ach, jak mi smutno!



**Nasza Koleżanka, nieżyjąca już, Iza Palicka pisała kiedyś tak:**

### **Chwila refleksji z przemijaniem w tle**

Zastanawiałam się jak ująć, jak spleść w całość te różne drogi, które nas tu przywiodły (tu – to znaczy do Klubu Aktywnego Seniora przy ul. Henryka Sienkiewicza). Doszłam w końcu do wniosku, że może to mniej ważne od tego co nas łączy. I tak:

Mamy na pewno za sobą młodość, która była najpierw pierwszą, potem drugą i która niestety nie stała w miejscu długo. Wzloty i upadki, radości i smutki. Bagaż przeżyć coraz cięższy, czasem zbyt ciężki. Bliscy są i nagle ich nie ma. Każdy z nas nieraz śpiewał: „upływa szybko życie, jak potok płynie czas”... i któregoś dnia razem nie będzie nas... Ta świadomość mobilizuje nas do aktywnego bycia razem, do planowania spotkań w poniedziałki i środy (i nie tylko), oraz do dzielenia się tym, co potrafimy przekazać. Myślę, że warto zapamiętać te słowa Williama James'a:

**Przeżyj swe życie na czynieniu czegoś,  
co będzie trwało dłużej niż samo życie.**

**Ze szkoły wojennej życia - Co mnie nie zabija, to czyni mnie silniejszym**  
[Fryderyk Nietzsche]

**Trudno jest iść przez życie wieloma drogami jednocześnie**

[Pitagoras]

**Życ - to myśleć**

[Cyceron]



## Proza – wybrane fragmenty

Ludzie przeważnie łądzą się dwiema błędnymi wiarami: wierzą w wieczną pamięć (ludzi, spraw, czynów, narodów) i w odwracalność (czynów, pomyłek, grzechów, krzywd). Obie te wiary są fałszywe. W rzeczywistości jest właśnie na odwrót: wszystko zostanie zapomniane i nic nie będzie naprawione. Naprawę (zemstę, przebaczenie) zastąpi zapomnienie. Nikt nie naprawi krzywd, które wyrządzono, ale wszystkie krzywdy ulegną zapomnieniu.

**Milan Kundera – Żart**

---

Jest już schyłek października, o czym mówi rudożółtawe światło, którym słońce, kryjąc się za Warszawą, pomalowało domy Pragi, kominy odległych fabryk i szare, zamglone pola. Światło jest zwiędłe, jakby zaraziło się od zwiędłych liści albo nasiąkło rudą parą lokomotywy, która w tej chwili sunie daleko poza Pragę i znika jeszcze dalej, uwożąc jakichś ludzi, może jakieś nadzieje. Szkaradne światło, które przypomina schyłek października, szkaradna lokomotywa, która każe myśleć, że wszystko na tym świecie jest w nieustannym ruchu i znika dla nas, ażeby pokazać się innym, gdzie indziej.

**Bolesław Prus - Emancypantki**

---

I oto ona - która tyle trudu włożyła w swój staranny wygląd - powiedziała ziewając:  
- Ach, dopiero się obudziłam ... Przepraszam bardzo ... jestem jeszcze nie uczesana.  
Mały Książę nie mógł powstrzymać słów zachwyty: - Jakaż pani jest piękna!  
- Prawda? - odpowiedziała róża cichutko. - Urodziłam się równocześnie ze słońcem.  
Mały Książę domyślił się, że róża nie jest zbyt skromna, lecz jakżeż była wzruszająca!

**Antoine de Saint - Exupery, Mały Książę**

---

Pewnego dnia, kiedy właśnie grali w karty Maud powiedziała po prostu:- Dość tego.  
- Czego? - zapytał Wincenty, bijąc asem.  
- Ciebie, mnie, całej tej historii. Lubię cię Wincencie, ale nie Kocham. To był kawał, rozumiesz? - Mów dalej.  
- No więc, wiesz jaki jest Singleton. Duży dzieciak. Przedstawił nas jako męża i żonę, i to było zabawne. Nie chciałam psuć mu tej jego bajki, ale teraz już wystarczy. To był tylko kawał.  
- Tak podejrzewałem - westchnął Wincenty. Otworzył szufladę, wyjął z niej pistolet i przyłożył do skroni. - Nie! - krzyknęła Maud. Wystrzał zabrzmiał jak pierdnięcie.  
- Nie przejmuj się, to pistolet - zabawka. Ja też lubię robić kawały.

**Roland Topor – Kawał**

---

Trzeba mnie hołubić. Jestem niczym jajko: muszę spoczywać w puchowym gniazdku, otoczony najczulszą troską – dopiero wówczas pęknie goła nijaka skorupka i objawi się moje płochliwe, tajemne, żywe wnętrze. Wymagam taryfy ulgowej. Trwam w zadumie, jestem myślicielem, twórcą, przedstawiam sobą pewną wartość dla świata.

**J.M. Coetzee - Ciemny kraj**

---



## Czas wolny seniorów – trochę statystyki

Okazuje się, że polscy seniorzy w wieku 60 - 80 lat najchętniej spędzają czas wolny oglądając telewizję (60%), spotykając się z rodziną (51%), bądź znajomymi (32%). Niemala grupa lubi w wolnym czasie przebywać na działce (36%), wielu seniorów sięga po lekturę (24% oraz słucha radia (19%). Najrzadziej seniorzy spędzają czas chodząc do kina, teatru, czy też muzeum (4%). Większość seniorów stwierdziła, że ma dużo czasu dla siebie i na odpoczynek (75%). Wielu respondentów powiedziało, że ma jeszcze dużo w życiu do zrobienia (57%) i nie mają poczucia, by byli ciężarem dla innych (89%). Jednocześnie jednak znaczna grupa podpisała się pod twierdzeniem głoszącym, iż wszystko, co w życiu najważniejsze mają już za sobą i nic dobrego ich nie czeka (52%). 41% respondentów nie zgodziło się z tym zdaniem.

*Joanna Papiernik*



## Leszek Kołakowski — Mini wykłady o maxi sprawach

Równość w ludzkiej godności i wynikająca stąd równość praw i obowiązków jest wymogiem, bez którego stoczylibyśmy się w barbarzyństwo. [...] Wiara w tę równość nie tylko chroni naszą cywilizację, ale czyni nas ludźmi.

### POCHWAŁA INTERNETU

Do niedawna uważano, że Internet powoduje i zwiększa izolację, ale dziś stosunek do Internetu zmienił się diametralnie, wielu jego użytkowników dostrzegło nowe możliwości. Bardzo wygodna i sprzyjająca kontaktom towarzyskim jest poczta internetowa, daje możliwość łatwego prowadzenia korespondencji a także przesyłania sobie różnych plików, tekstów słownych, zdjęć, a nawet filmików.

W Internecie znaleźć można mnóstwo klubów dyskusyjnych. Istnieją fora dotyczące polityki, medycyny, podróży, architektury, historii, literatury, sztuki, teatru, telewizji itp. itd. Możemy zatem zdobywać różnorodne informacje, dyskutować na szereg tematów, poszerzać swoją wiedzę w dowolnych dziedzinach. Przy pomocy Internetu możemy uczyć się także języków obcych. Sieć oferuje też różnorakie gry, również takie, które wymagają uczestnictwa dwóch lub więcej graczy, jak szachy, warcaby, kierki, brydż i inne.

Wyższym stopniem wtajemniczenia jest posiadanie elektronicznego konta bankowego i realizowanie przy jego pomocy wszelkich płatności. Coraz popularniejsze stają się też zakupy dokonywane poprzez Internet i załatwianie wielu innych spraw.

### Azaliż – nie ma to jak Internet!

#### .....ANEGDOTY O SŁAWNYCH LUDZIACH.....

**Zapytano kiedyś** Artura Rubinsteina, co było dla niego najtrudniejsze, kiedy uczył się grać na fortepianie. Wirtuoz odpowiedział: - Opłata lekcji.

**Louis Armstrong** został kiedyś zaproszony do Bernarda Showa. Kiedy gość przyszedł, gospodarz powiedział:

- Proszę o wybaczenie, ale nie mogę pana przyjąć, bo mam straszną migrenę.
- To może coś panu zagram? - zaproponował Armstrong.
- Bardzo dziękuję, ale wolę już swoją migrenę.

**David Hume**, który na starość bardzo przytył, płynął kiedyś statkiem przez kanał La Manche z pewną damą. Zaczął się sztorm. - Na pewno zjedzą nas ryby - zażartował uczoney.

- Ciekawe kogo zjedzą najpierw: pana czy mnie? - spytała dama.
- Obżartuchy rzucą się na mnie - odpowiedział Hume - ale smakosze będą wołały panią.

**Na wykłady Humboldta** przychodziło czasami po 1000 osób. Sale były zapchane i można tam było spotkać ludzi o najróżnorodniejszym poziomie wykształcenia. Jeden z dziennikarzy tak to opisał: „Sala nie mieściła słuchaczy, a słuchaczom nie mieścił się w głowie wykład.”

### NASZA GAZETKA to FANZIN

**DEFNICJA – fanzin** lub **zin** (skrót od ang. **fan magazine**), rodzaj nieprofesjonalnego pisma tworzonego przez miłośników jakiegoś tematu: muzyki, literatury, sztuki, problematyki społecznej itp. Ziny wydawane są własnym nakładem, najczęściej nieregularnie i w niewielkiej ilości (od kilku do kilkuset egzemplarzy). Pisemka te z definicji niekomercyjne, są darmowe lub ich cena jest niewielka, służąca do pokrycia kosztów produkcji.  
wg WIKIPEDII