



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Uważajcie na ludzi, którzy się nie śmieją, są niebezpieczni - Juliusz Cezar



Karkonoski Park Narodowy

Wyjątkowe walory przyrodnicze pasma Karkonoszy sprawiły, że utworzono na ich terenie Park Narodowy mający chronić najcenniejsze tereny tych gór. **Karkonoski Park Narodowy powstał w 1959 roku** i obejmuje swym zasięgiem północne stoki Karkonoszy Przełęczą. W skład parku wchodzi też dwie enklawy, góra Chojnik na południu Jeleniej Góry oraz wodospad Szklarki. Karkonoski Park Narodowy w 1993 roku stał się częścią przygranicznego **Rezerwatu Biosfery UNESCO Karkonosze**. Powierzchnia Rezerwatu wynosi 60,5 tys. ha, z czego 55 tys. ha leży na terenie Czech, a 5,5 tys. ha na terenie Polski. /WK/

Spacer w górach nabiera innego wymiaru...

(...) Przestrzeń w górach jest inna. Jest jak wieczność – nie dosięgamy jej wzrokiem. Kilogram waży tutaj więcej. Słońce zachodzi dłużej. Przed deszczem się nie ucieka – deszcz przestaje przeszkadzać, jest normą, a latem daje ulgę. Człowiek osiąga cele nie dla innych, tylko dla siebie. I gdy już znajdziesz się na szczycie, otwierasz usta i nie możesz uwierzyć, że to Ty – mały człowieczek – pokonałeś taką długą drogę. Tobie się udało. Właśnie TOBIE. Szok. Tak, szok Was nie ominie.

Poczujecie góry w nogach. Usłyszycie w szumie wiatru. Na dole przygrzeje Was słońce, na górze przeszyje Was zimno, wiatr... Tu nawet tlen smakuje – jest rześki i pobudzający, taki do przedawkowania. Będziecie wdychać góry przez skórę. Otworzą Wam oczy. Rozszerzą perspektywę. Bo w górach się myśli inaczej. Człowiek nawet w towarzystwie jest tu sam – tylko z górami. Nawet się nie obejrzyysz, jak żyłami wpłyną do Twojego serca i zakochasz się w nich na zabój, tak jak w dziewczynie czy chłopaku. Od pierwszego wejrzenia. Tylko bezwarunkowo i na zawsze. I nagle problemy nie będą ważne. Przez krótką chwilę będziesz upajać się tylko wspaniałymi widokami. I choć serce wali ze zmęczenia, oddech nieregularnie przypomina o ogromnym wysiłku, wszystko ustaje z jedną chwilą. I wtedy człowiek czuje taką nieopisaną satysfakcję. Że dał radę. I nagle pomyśli: „w górach jest wszystko, co kocham”. I będzie już człowiekiem gór...

Źródło: /Freelia.pl/



WIECZÓR AUTORSKI

MAŁGORZATA MICUŁA - TALENT JAK LEKARSTWO

W budynku przy ulicy Stradomskiej 10 (Szkoła Społeczna im. J. Słowackiego) odbyła się promocja kolejnej książki Pani Małgorzaty Micuły „Talent jak lekarstwo”. Poprzednia – „Opowiadania z Niewyspania” to zbiór ośmiu refleksyjnych opowiadań o życiu, trwaniu i przemijaniu. Zaś nowa książka jest opowiadką, której akcja rozgrywa się na przełomie XIX i XX wieku i która pozwoli czytelnikowi poszukać odpowiedzi na pewne uniwersalne pytania.

Spotkanie przebiegało w przemiłej atmosferze, przy kawie i herbacie. Bardzo ciekawe było zaprezentowanie fragmentu książki połączone z inscenizacją „na żywo”. Otóż główna bohaterka „Talentu...” opuszcza dom pracodawców z węzełkiem na plecach. Przypadkiem okazuje się, że ten skromny dobytek zawiera atrakcyjne precjoza, którymi - oczywiście symbolicznymi - „poczęstowani” zostali również widzowie. (Sic!) A na koniec ustawiła się kolejka po książki i autograf Autorki!

Spotkanie prowadził Pan Maciej Waclawik, student UJ, który wykonał również pamiątkowe zdjęcie wszystkich zebranych. **Barbara Klimasińska, Kraków**

PS: Osoby zainteresowane otrzymaniem z rąk Autorki książki „Talent jak lekarstwo”

mogą nawiązać kontakt pisząc na adres mailowy - mmicula@o2.pl

Ewentualnie proszę skontaktować się ze mną - Barbara Klimasińska

Wiersze Ernesta Brylla

*** (Kamień)

A chociaż to był kamień wesoło siedliśmy
I jako chlebem wspólnie dzieliliśmy
Każdy trzymał go w dłoniach, rozgrzewał oddechem
Umiękczał słowem, smarował uśmiechem
Aż stał się cud - gdy w skale zapachniało zbożem
I granit ciało gorące otworzył.



*** (Głos morza)

Głos morza jak głos Boga groźny, jednostajny
Pełen stworzeń nieznanymi rzek i głębin tajnych
Wielki pienisty jezior co się w męce zwija
Nowe słowa wypływa i zaraz zabija
I szuka znów, próbuje...
A my w ślinie jego
Płynący z narodzenia do skonania swego

Niepokój

Chcesz być szczęśliwy; zostań ogrodnikiem - to stare, chińskie przysłowie.

Ogród, moja oaza spokoju w środku hałaśliwego, nieprzyjaznego miasta. Blisko natury czuje się moc trwania. To świątynia dumania, relaksu i zachwytu nad pięknem, które współtworzę. Tyle barw, kształtów, ładu i fantazji cieszy, uspokaja.

Ciekawe, czy Marcie udała się prezentacja? Jak sobie poradzi w nowej pracy? Czy znajdzie księcia z bajki? I dlaczego jeszcze nie wróciła? Może coś złego ją spotkało? Tyle wypadków, rozbojów, tragedii! Tętno przyspiesza, myśli gwałtownie biegną, napięcie, rozdrażnienie, chaotyczne ruchy, choć nic się nie stało. To wewnętrzny niepokój, który pojawia się nagle, bez realnego powodu, inny niż strach przed konkretnym, bezpośrednim zagrożeniem. Jeśli przerodzi się w silny, chroniczny lęk, którego nie da się racjonalnie i świadomie wytłumaczyć rodzi się nerwica. Tak zwany "lęk podstawowy" przekształca się w rozmaite fobie, wytrąca ze stanu fizycznej i psychicznej równowagi, zakłóca funkcjonowanie. Wtedy niezbędna jest fachowa pomoc i specjalistyczna terapia.




Bożena Bertman

SREBRNE & ŻŁOTE

Większość z nas chciałaby znowu być młoda, ale mało komu uśmiecha się zaczynać wszystko od początku."

"Niezdolnie jest żyć w kraju, w którym nie ma poczucia humoru, ale jeszcze nieznośniej jest tam, gdzie poczucie humoru jest do życia niezbędne."

(Bertolt Brecht, 1898-1956)

<p>Szkodliwy lód Badania naukowe wykazały że: Wódka z lodem - atakuje nerki! Rum z lodem - atakuje wątrobę! Gin z lodem - atakuje mózg! Whisky z lodem - atakuje serce!</p> <p>Wygląda na to, że ten cholerny lód szkodzi na wszystko</p>  <p>LÓD W KOSTKACH</p>	<p>Nanoballada</p>  <p>Nanodrucik z nanorurką Wyszli sobie na podwórko. Ucieszyła się wiewiórka: "Jaka piękna nanorurka, Chyba każdy z was to widzi, Malutka jak nanodzidzi". Odpowiedział nanodrucik: "Každy by od ciebie ucik, A my mamy ważne sprawy: Zacząć trza nanozabawy". Więc poszli na nanoseks I tutaj się kończy tekst. <i>J. Danowski</i></p> 
--	---

Wątek czekoladowy ! Internauci piszą:

1. Zdrowa jest tylko czekolada gorzka. Ja natomiast lubię mleczną. Może być z bakaliami, orzechami, albo nadziewana (byle nie masą owocową).
2. Zdrowa jest taka, która ma min. 70% kakao. Lubię taką z drobinami pomarańczowej skórki. No cóż, pozwalam sobie z rzadka...
3. Puchar czekoladowy to taki super deser czekoladowy w pijalni czekolady WEDLA na Szpitalnej w Warszawie - ma swoją nazwę, której nie pamiętam. Pycha.
4. Czekolada na gorąco lub kakao jakoś mnie zamula i raczej się tymi napitkami rzadko raczę. Natomiast lubię włożyć tabliczkę czekolady do kawci – pycha.
5. Do czekolady na gorąco, jak już nieraz zrobię, to sobie to wkładam łychę lodów waniliowych, też pychotka!
6. Ze smakowych to tylko miętowa...
7. Uwielbiam "michałki", masa czekoladowa + orzechy, to taka moja słabostka. Inne czekolady mogą spokojnie leżeć, czy to w zasięgu wzroku, czy ręki.
8. Każda, nie nadziewana, najchętniej jednak gorzka, znika we mnie z prędkością światła, tak mniej więcej jedna w tygodniu.
9. Uwielbiam czekoladę, wszystko co czekoladowe zwłaszcza jak mam chandrę. Po czekoladzie robię się spokojniejsza.
10. Gorzka - najlepsza, na góry i Mazury!!!



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.”