



KROPLA OPTYMIZMU

Nr 1 – STYCZEŃ 2022



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Gdy styczeń jasny i biały, w lecie bywają upały

Gdy mróz w lutym ostro trzyma, wtedy jest niedługa zima

O życiu

* Należy każdego dnia posłuchać krótkiej pieśni, przeczytać dobry wiersz, zobaczyć wspaniały obraz i - jeśli to możliwe - wypowiedzieć kilka rozsądnych słów. *J.W. Goethe*

* Optymista wierzy, że żyjemy w najlepszym ze światów, pesymista obawia się, że być prawdą. *Anonim*

Fraszki Marcina Urbana

Marcin Urban urodził się w Krakowie w 1957 roku. Swoje refleksje na temat życia przelewa od lat na papier w postaci wierszy i fraszek, w których stara się mówić o otaczającej nas rzeczywistości w sposób ułatwiający czytelnikom dostrzeganie w życiu ziarenek szczęścia i drobinek radości.

Tworzenie i czytanie FRASZEK uważa za znakomite odreagowanie codziennych stresów. Wierzy, że można myśleć o FRASZKOTERAPII jako sposobie na poprawę samopoczucia, ponieważ naukowo dowiedziono, że śmiech i pogodny nastrój mają właściwości terapeutyczne. Dlatego zachęca wszystkich do pisania fraszek i do dzielenia się nimi z innymi ludźmi. Twierdzi, że fraszki tworzy samo życie...



Fraszkoterapia

Kiedy życie cię uwiera
jak zbyt ciasne buty,
i goryczą myśli chmurnych
umysł masz zatruty,



gdy wiadomość ktoś przyniesie
kwaśną jak cytryna
a zbyt ciężkie losu brzemię
twój kręgosłup zgina...

wtedy sięgnij po ratunek (!)
starczy zwykła kartka
i atrament – by płynęła
stróżka liter wartka...

Ułóż fraszkę, by satyrą
przekłuć smutku balon
i wypełnić miejsce po nim
uśmiechniętą wiarą!

Fraszka o życiu

Z wiekiem się pojawia
myśl jakże prawdziwa,
że życie jest piękne
choć trudne bywa!

Fraszka o drugim wrażeniu

Nie zawsze starcza pierwsze wrażenie,
bo życie przecież jest długie,
więc czasem trzeba się postarać
i zrobić też wrażenie drugie!

Refleksja o przemijaniu

Śmierć komuś zasłoniła
zimną dłonią oczy?
A życie? Cóż, po prostu
wciąż dalej się toczy...

Fraszka o lustrze

Widok w lustrze
nosa utrze?.



Unia Europejska w XXI wieku

/Autor nieznanym/

(Operator): Dziękujemy, że wybrał pan naszą pizzerię "Bliźniak". Czy mogę prosić o pański numer EUROPESEL?

(Klient): Dzień dobry. Chciałbym złożyć zamówienie.

(O): Czy mogę najpierw prosić pański numer EUROPESEL?

(K): Mój EUROPESEL, tak... już ...chwilczkę..., to jest: 21650520314123411232254

(O): Dziękuję, panie Nowak. Widzę, że mieszka pan przy ulicy Żytniej 14, a pański numer telefonu to 56320302. Numer telefonu w pańskim biurze to 54356326, a numer pańskiej komórki to 88234924. Z którego numeru pan dzwoni?

(K): Co? Dzwonię z domu. Skąd pan ma te wszystkie informacje?

(O): Jesteśmy podłączeni do Systemu, proszę pana.

(K): (wzdychając) A tak... Chciałbym zamówić dwa razy waszą Pizzę Samo Mięcho.

(O): To chyba nie jest dobry pomysł, proszę pana.

(K): Co pan ma na myśli?

(O): Proszę pana, w pańskiej kartotece medycznej jest napisane, że ma pan za wysokie ciśnienie i ekstremalnie wysoki poziom cholesterolu. Twój Narodowy Opiekun Zdrowia nie zezwoli na takie niezdrowe zamówienie.

(K): Cholera. To co pan proponuje?

(O): Może pan spróbować naszej niskotłuszczowej Pizzy Sojowej. Z pewnością panu zasmakuje.

(K): Czemu pan sądzi, że mi to zasmakuje?

(O): Wypożyczał pan w zeszłym tygodniu "Sojowe przepisy kulinarne" z biblioteki, dlatego właśnie to panu zasugerowałem.

(K): Ok, ok. Proszę więc dwie rodzinne. Zaraz podam panu numer karty kredytowej.



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



(O): Obawiam się, że będzie pan musiał zapłacić gotówką, bo przekroczył pan limit na koncie karty kredytowej.

(K): No to skoczę do banku i przyniosę gotówkę zanim wasz kierowca dostarczy pizzę.

(O): Pańskie konto czekowe również jest już wyczerpane.

(K): Nieważne. Po prostu przyślijcie pizzę, mam już gotówkę gotową. Jak długo to zajmie?

(O): Obawiam się, że około 45 minut, gdyż mamy teraz dużo zamówień. Chyba, że jeśli chce pan jechać po gotówkę, to po drodze sam pan podjedzie po zamówienie. Jednakże wożenie pizzy motocyklem może być ryzykowne.

(K): Skąd u diabła pan wie, że jeżdżę na motorze ?!

(O): Jest tu napisane, że oczekuje się na pana z pierwszą wpłatą na samochód Ale motocykl ma pan już spłacony.

(K): K... !!!

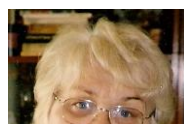
(O): Radzę uważać, co pan mówi. Miał pan już przecież kolegium za obrażenie policjanta w lipcu 2006 roku oraz wyrok za opowiedzenie nietolerancyjnego dowcipu o nekrofilach.

(K): (Milczenie)

(O): Czy chce pan coś jeszcze?

(K): Tak, mam kupon na darmowe dwa litry coli.

(O): Przykro mi, proszę pana, ale nasz regulamin zabrania podawania coli cukrzykom...



FELIETONOWY GROCH Z KAPUSTA

Senior i Pandemia



O pandemii czas zacząć... Boją się jej wszyscy, nie tylko seniorzy. Seniorzy albowiem siedzą głównie w domu i nawet po zakupy nie wychodzą, no chyba że muszą. A co robią w domu? Najczęściej w grę wchodzi telewizja, trochę radio, rzadziej Internet. – co kto lubi, wszędzie rzeka przeróżnych informacji, czyli tzw. szum informacyjny, ale przecież i rzetelne ‘info’ także.

Ja, poza bieżącymi wiadomościami oczywiście, chętnie oglądam tzw. reality show. Najchętniej te kryminalne, ale nie tylko. Szczególnie gustuję w stacji CBS-reality. Jej logo to taki uroczy żółty dymek stanowiący tło dla nazwy firmy:



Nieoceniony jest też Internet, bo to i kontakt ze światem, i informacja, i zabawa.

Dla mnie też praca, inaczej przecież nie mogłabym ani pisać felietonów, ani redagować moich ulubionych gazetek. Niech żyje Internet!

W październiku pojawiły się niepokojące komunikaty o rosnącej liczbie zakażeń – błąd strach stał się jeszcze bledszy... Prognozy też są nieciekawe, większość autorytetów oraz naukowcy amerykańscy przewidują, że pandemia może potrwać jeszcze rok albo dwa – czysta radość jednym słowem (albo raczej dwoma). Wirus covid-19 zdaje się nie mieć litości. Atakuje bowiem i wysokich urzędników, i polityków, i lekarzy, i zwykłych ludzi, czyli wszystkich bez wyjątku. Apokalipsa? Koniec świata?

Czekamy na lek, czekamy na szczepionkę! Tymczasem w tzw. mediach społecznościowych wyczytać można, że: „właśnie spełniają się najczarniejsze scenariusze z różnych filmów



PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA



CENTRUM @KTYWNOŚCI
SENIORÓW



apokaliptycznych. Lockdown, puste ulice miast, zakaz organizowania imprez masowych, konieczność noszenia maseczek i zachowywanie ścisłego rygoru sanitarnego to tylko niektóre zmiany, jakie wymusiła pandemia koronawirusa.” No i tak...

Również tymczasem zrobiło się zimno, deszczowo i smutno-jesiennie. Nic tylko siedzieć w domu i cieszyć się grzejącymi już kaloryferami.

Barbara Klimasińska, 2020

APOKALIPSA

Niedługo wszyscy zginiemy. Świat umrze razem z nami,
a jego pusta, wypalona skorupa przez wieczność będzie straszyć
w zimnej i niegościnniej otchłani kosmosu.



ZWYKŁY WIRUS



KORONAWIRUS



Najgorzej jest rano, wieczorem i w dzień.
Kiedy śpię,
można wytrzymać.



 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW

