



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<

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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

**Czerwiec się czerwieni, będzie dość w kieszeni**  
**Pełnia czerwcową - burza gotowa**

## Julian Tuwim Nauka

Nauczylili mnie mnóstwa mądrości,  
Logarytmów, wzorów i formułek,  
Z kwadracików, trójkątów i kótek  
Nauczylili mnie nieskończoności.

Rozprawiali o "cudach przyrody",  
Oglądałem różne tajemnice:  
W jednym szkiełku "życie kropli wody",  
W innym zaś "kanały na księżycu".

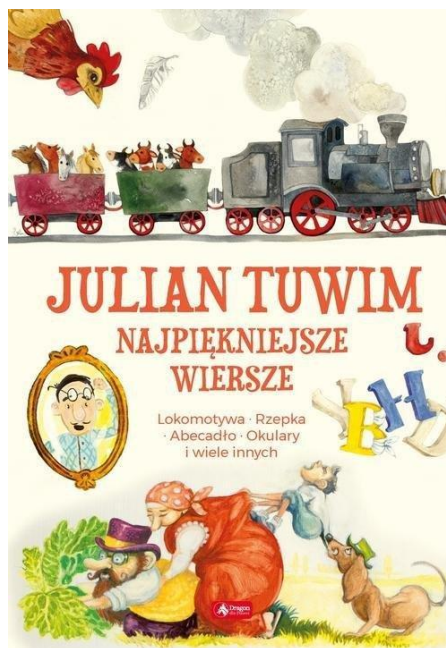
Wiem o kuli, napętnionej lodem,  
O bursztynie, gdy się go pociera...  
Wiem, że ciało, pogrążone w wodę  
Traci tyle, ile... et cetera.

Ach, wiem jeszcze, że na drugiej półkuli  
Słońce świeci, gdy u nas jest ciemno!  
Różne rzeczy do głowy mi wkuli,  
Tumanili nauką daremną.

I nic nie wiem, i nic nie rozumiem,  
I wciąż wierzę biednymi zmysłami,  
Że ci ludzie na drugiej półkuli  
Muszą chodzić do góry nogami.

I do dziś mam taką szaloną trwozę:  
Bóg mnie wyrwie a stanę bez słowa!  
- Panie Boże! Odpowiadać nie mogę,  
Ja wymawiam się, mnie boli głowa...

Trudna lekcja. Nie mogłem od razu.  
Lecz nauczę się... po pewnym czasie...  
Proszę! Zostaw mnie na drugie życie,  
Jak na drugi rok w tej samej klasie.





## Nowe Miejsca w Starym Krakowie

Warsztaty kulturoznawcze zorganizowane przez Akademię Pełni Życia w ramach „Letniej Szkoły dla Seniorów” dostarczyły nam, uczestnikom projektu, wielu frapujących wrażeń. Zgodnie z tematem - **Kraków jakiego nie znasz** – mogliśmy poznać ciekawych ludzi i spojrzeć na nowo na interesujące miejsca w naszym mieście.

### **Czterodniowa wędrówka przebiegała następująco:**

**Dzień pierwszy - „Massolit”.** Jest to jednocześnie kawiarnia i anglojęzyczna księgarnia, znajduje się przy ulicy Felicjanek. Miejsce przytulne i spokojne, książek pełne, do poczytania i do kupienia. Tam też poznaliśmy młodych obcokrajowców, których zafascynowała polska rzeczywistość, zwyczaje i kultura na tyle, że w Krakowie odnaleźli swoją życiową przystań. Tu żyją, tu pracują i oczywiście są częstymi bywalcami urokliwego „Massolitu”.

**Drugie spotkanie** przebiegało pod hasłem rozwoju feminizmu. Przedstawicielka Fundacji Przestrzeń Kobiet zapoznała nas z historią krakowskich emancypantek oraz pokazała obiekty związane z ich działalnością. No cóż, kobiety nigdy nie miały łatwo, niektórzy prognozują, że rola mężczyzn będzie się nadal stopniowo zmniejszała, co zapowiada dość radykalne rozstrzygnięcie problemów wynikających z wielowiekowej dominacji osobników płci męskiej...

**Kazimierz** to kierunek naszej kolejnej peregrynacji. Zwiedziliśmy reformowaną synagogę Tempel i ortodoksyjną synagogę Remu. Obejrzelśmy interesujący film dokumentalny o młodzieży skupionej w Żydowskim Stowarzyszeniu Czulent. Trzecie pokolenie zadaje pytania o historię polskich Żydów i ich relacje z polskimi sąsiadami, szuka korzeni swej tożsamości.

Ostatni, czwarty punkt programu to **Kamienica Hipolitów** przy Placu Mariackim, gdzie można zobaczyć wnętrze zasobnego mieszczańskiego domu z XVII – XIX wieku. Gabinet, gabinecik, salon, bawialnia, sypialnia, jadalnia, pokoje kolekcjonera, babci i panienki to dowód na różnorodność potrzeb i wysoki poziom ich zaspokajania przez wielopokoleniową ówczesną rodzinę. Po zwiedzeniu, już w kawiarni, przy wspaniałej, gorącej czekoladzie zastanawialiśmy się nad zmianami, jakie wraz z upływem czasu dokonały się w sposobie i stylu życia naszego społeczeństwa. A na zakończenie były świadectwa dla uczestników warsztatów i podziękowania dla organizatorów.

**Kraków nawet dla starszych swych mieszkańców pozostaje miejscem niespodzianek, zaskoczeń i nieustających odkryć. Jaka to radość mieszkać tu właśnie.**

*Barbara Klimasińska*

-----  
**SIEDZIBA CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<**





## Depresja wiosenna

Depresja wiosenna, często nazywana wiosennym przesileniem, związana jest ze zmianami atmosferycznymi i bywa na szczęście przejściowa. Charakteryzuje się ogólnym zmęczeniem, apatią i nieusprawiedliwioną (?) niechęcią wobec innych. Uff, z tą niechęcią nie trzeba czekać aż do wiosny, pełno jej wszędzie. Jak sobie z tym radzić? Otóż, należy wzbogacić swoją dietę o maksymalną ilość witamin, jeść dużo warzyw i oczywiście owoców. Zbawienny wpływ na nasz organizm ma też żelazo, warto jest więc wspomóc dietę o chude mięso, najlepiej wołowinę oraz jeść dużo mrożonych ryb. Nie powinniśmy też bać się sięgnięcia po witaminy syntetyczne, albowiem pozwolą nam na jak najszybsze odzyskanie wewnętrznej równowagi i ujrzenie na powrót świata w różowych barwach. No a potem to już przyjdzie lato!

**ja-go**

### .....HUMOR TURYSTYCZNY.....

**Grupa turystów** błądzi w górach. Wieczór zapada, a tu ani śladu człowieka i nadziei na nocleg.

- Mówił pan, że jest najlepszym przewodnikiem po Tatrach! - wścieka się jeden z uczestników wycieczki.
- Zgadza się! Ale to mi już wygląda na Bieszczady...

**Turysta** wynajmując pokój u gazdy w Zakopanem, zastrzega się:

- Cena jest wygórowana, ale niech tam, tylko żeby był spokój i żadnych dzieci!
- Tu nima żadnych dzieci, panocku...

Rano słycać potworny hałas i z poddasza zbiega wrzeszcząc niemiłosiernie wataha rozbrykanych dzieciaków. Oburzony turysta idzie do gazdy.

- Gazdo, miało nie być żadnych dzieci!
- Panocku, to nie dzieci, ino diabły wcielone!

**Blondynka** dzwoni do informacji na dworcu kolejowym.

- Przepraszam, jak długo jedzie pociąg z Krakowa do Warszawy?
- Chwileczkę...
- Dziękuję..



## O SZCZĘŚCIU

**Antoni Czechow - Bez próżnowania nie ma prawdziwego szczęścia.**

**Eugene Delacroix - Tajemnica szczęścia nie leży w posiadaniu rzeczy, ale w rozkoszowaniu się nimi.**

**Albert Einstein - Jeśli "a" oznacza szczęście, to  $a = x+y+z$ ;**

**x - to praca, y - rozrywki, z - umiejętność trzymania języka za zębami.**

## Niech żyją wakacje

Niech żyją wakacje,  
niech żyje pole i las  
I niebo, i słońce,  
wolny, swobodny czas.



Gdzie strumyk płynie z wolna  
Rozsiewa zioła maj,  
Stokrotka rosła polna  
A nad nią szumiął gaj

