



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

---

**Sierpień to ósmy miesiąc w roku, który na półkuli północnej jest miesiącem letnim.  
Jego nazwa związana jest z sierpem, używanym w trakcie żniw.  
W tym czasie przychodzą na świat osoby spod znaku zodiaku Lwa lub Panny.**

---

### Koniec sierpnia

Jest jeszcze przyjemnie ciepło, ale to już nie to samo ciepłe powietrze, które otaczało nas kilka tygodniu temu. Koniec sierpnia to czas niepokoju. Boję się, że wszystko, co dobre właśnie się kończy, tęsknię za wszystkim co mija, czekając na to, co przyjdzie.

Nie wiem co ze sobą zrobić, nie wiem jak odłożyć głęboko do szafy kapelusz, krótkie dzinsy i cienkie sukienki na ramiączkach. Zawsze co roku przeżywam to tak samo, zawsze szkoda mi odchodzącego lata.

Co zrobić, żeby szybko przyszedł znów maj? Jak żyć bez ciepłych wieczorów, bez ciepłego piasku na plaży, bez ciepłej wody w jeziorze? Jak żyć bez wieczorów, gdzie miasto tętniło życiem nad Wisłą? Jak żyć bez koncertów plenerowych, festiwali i dożynek? Jak kochać lato, kiedy tak szybko odchodzi? To miłość stała, która ma swoje wzloty i upadki.

Mimo, że bardzo kochasz, momentami nienawidzisz, to w sytuacjach kiedy odchodzi, kiedy szybko odchodzi bez chwili pożegnania i znów każe na siebie czekać, znów każe wspominać i tęsknić. Nikt nie lubi tęsknić, nikt nie lubi czekać. Dlatego tak bardzo próbuję pokochać jesień... Wakacje zawsze kojarzą mi się z błękitnym niebem, słodkimi pocałunkami na plaży i piaskiem na brzuchu. Żałuję każdego ciepłego wieczoru, kiedy byłam w domu, kiedy nie robiłam nic. Żałuję tych wieczorów, kiedy po dziesięciu godzinach w pracy, miałam siłę tylko na to, aby wrócić do domu i nalać sobie wina. Żałuję, że urlop tak szybko minął.

*Żałuję, że lato nie trwa wiecznie...*

*Marcelina N.*

### Jak to przyjemnie...

Jak to przyjemnie otworzyć oczy i zobaczyć - ba! cóż? - świat ten, i tak pięknie go radością otoczyć, i objąć światłem.

Radość? Światło? No, a zgryzoty, gdy przymkniesz oczy?

Zużłem burym wyda się złoto, mrok cię otoczy.

Miejże oczy aż do spalania jasno otwarte:

na radość życia, radość tworzenia i że to życie coś warte.



*Władysław Broniewski*

## Alfabet wspomnień, czyli - alfabet pełen zalet

\* Alfabet wspomnień to niezmiernie smakowita lektura, skrzący się humorem, pure-nonsensem i nutką nostalgii zbiór historyjek i anegdot pióra Antoniego Słonimskiego. A że wspomnienia są ubrane w postać alfabetu (aż żal, że alfabet liczy tylko 24 litery!), brak w nich chronologii i porządku, to luźna sieć pełna perełek. [KOT]

\*\* W tej wspominkowej książce Słonimski zapoznaje nas ze swoim dawno minionym światem. Jako doskonały felietonista czyni to w sposób niezwykle. Autor przez swoje długie i barwne życie poznał wielu interesujących ludzi, zarówno w kraju jak i za granicą. Byli to przeważnie literaci, ale także ludzie związani z teatrem, malarze, politycy itp. Kto chce się dowiedzieć czegoś ciekawego na temat "wielkiego" i "zwyczajnego" życia w dwudziestoleciu międzywojennym i w czasie II wojny światowej, niech sięgnie po tę książkę. Jest pouczająca, zabawna, miejscami też wzruszająca. Serdecznie wszystkim polecam. [NEMROD]

*Oczywiście przyłączam się do tych opinii i zachęt. A może ta lektura będzie dla kogoś inspiracją do spisania własnych przeżyć? Kto wie...* – *Barbara Klimasińska*

**Sierpień na mojej osobistej top-liście jest miesiącem najpiękniejszym! BK**

### Sierpień

Sierpień ma to do siebie,  
że słońko już niżej na niebie,  
że prawie skończono żniwa,  
że ciutek dnia, co dnia ubywa.  
I trawa już nie tak zielona,  
bo zielen jest słońcem zmęczona. (...)

*Jacek Chruślewicz*



### Siedząc w cieniu

Pogodny letni dzień.  
Przytulone do ściany  
drzewo i jego cień.  
Wolę cień. Wysmagany  
biczem trakt prosto leci  
ku sadzawce, ku [wodzie](#)...  
A ja patrzę na dzieci  
bawiące się w ogrodzie. (...)

*Iosif Brodski*



### Sierpień - główny miesiąc urlopowy, też Seniorów 😊

O polskim emerycie do niedawna panowała opinia, że jest jednym ze skromniejszych w Unii Europejskiej, kojarzył się z osobą bierną, żyjącą samotnie, biedną, wystraszoną nowoczesną technologią i natłokiem informacji. W ostatnich latach notuje się zmianę tego stereotypu. Polscy emeryci są wykształceni, zdrowsi, aktywni, mają większą ochotę na podróże, rozrywki, kulturę. Krystyna Kmiecik-Baran, psycholog społeczny (Senior.pl) radzi unikać złego myślenia o sobie typu: starość nie radość, jestem za stary na podróże, już nic mi się od życia nie należy, powinienem poświęcić się dla rodziny. Zamiast tego - starość pozytywna, czyli samorealizacja, posiadanie marzeń, spełnianie siebie, wolność w działaniu, przyjmowanie ze spokojem i poczuciem humoru uciążliwości podeszłego wieku, umiejętność cieszenia się, uśmiech na twarzy.

A efekt? Lepsze samopoczucie, lepsze relacje z rodziną i dalszym otoczeniem. Lepszy kontakt z wnukami, co dziadków cieszy jak najbardziej!

**Sierpień na mojej osobistej top-liście jest miesiącem najpiękniejszym!  
A Piękna Polska Złota Jesień już wkrótce!**

*Barbara Klimasińska*

## AFORYZMY O MILCZENIU

Milczenie - przyjaciel, który nigdy nie zdradza. - *Konfucjusz*  
\*\*\*

Azylem dla prawdy niebezpiecznej jest milczenie. - *Pierre Beaumarchais*  
\*\*\*

Potrzeba dwóch lat, aby nauczyć się mówić; pięćdziesięciu, aby  
nauczyć się milczeć. - *Ernest Hemingway*  
\*\*\*

Usta milczą, dusza śpiewa??



### .....HUMÓR na umór.....

**Pewien człowiek** cierpiał strasznie każdej nocy. Śniło mu się, że goni go straszliwy smok.

Z kwitkiem odsyłali go najlepsi psychoanalitycy, aż wreszcie trafił na takiego, który obiecał podjąć się leczenia, ale od razu uprzedził:

- Pana choroba jest bardzo nietypowa. Mogę się podjąć jej wyleczenia, ale potrwa to rok, będzie kosztowało 10000 złotych i nie mogę dać panu 100% gwarancji wyleczenia...

Na co chory:

- 10000 ??? Wracam do domu, spróbuję się z tym smokiem zaprzyjaźnić...

**W poczekalni** pewnego znanego psychiatry siedzi pięcioro pacjentów.

- Teraz ja wchodzę! - mówi pierwszy - nazywam się Napoleon Bonaparte!

Drugi na to:

- Właśnie, że ja! Jestem Leonardo da Vinci!

Wstaje kobieta i mówi:

- Chyba Kleopatrze panowie przepuszczą?

Czwarty na to:

- Nie macie szans! Jestem Mojżesz! I wejdę pierwszy! Pan Bóg mnie wybrał i dał mi tablice z dziesięciorgiem przykazań.

Siedzący w kącie piąty pacjent pyta:

- Co takiego ci niby miałem dać?



**Płynie Wisła, płynie...**

