

KROPLA OPTYMIZMU

Nr 9 – WRZESIEŃ 2022



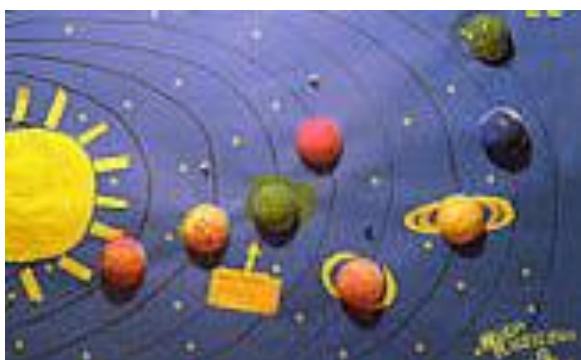
CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

WRZESIEŃ - pierwszy jesienny miesiąc. Czas mgieł, kwitnących wrzosów, odlatujących ptaków, zmieniających barwę liści drzew.



K O S M O S

Wschód światła... Nieufnie podnosi się słomkowy dysk, jakby przerażała go myśl o wpłynięciu na głębsze wody podniebnego błękitu. Spokojnie powraca z baśniowej krainy zamkniętych powiek. Jest na granicy dwóch światów i waha się, któremu przyznać pierwszeństwo. Otwiera oczy i widzi coś, co nie istnieje dla konstruktywnego rozumu. Daleko na horyzoncie pozostał punkt. Z tej odległości wydaje się być może pustynną fatamorganą albo zamkiem czarnoksięskim do którego dotarł pożegnany z nadzieją wędrowiec. Cały ten obraz stanie się jakąś wszechogarniającą parabolą, podsumowaniem dążenia, rozwiązaniem wątków, jeżeli o takowych mówić można. Na razie miraż ginie w głęboko utajonej nieświadomości bycia, a złoty naszyjnik, megalityczny kromlech, wyłania się z kłębow i nieśmiały promień światła spływa w dół. I teraz coś już widać. Jakby odgłosy mocno spóźnionego echa. Może gwieździe zarannej żal opuścić starych znajomych, może waha się i stąd tak nieśmiało wznosi na swój niebieski tron. Z przepastnych otchłani czerni wyłaniają się kontury. Nie można jeszcze rozpoznać poszczególnych kształtów, ale coś już jest, coś pojawiło się za oknem na niebotycznie chłodnym zimowym firmamencie.

Nie jest to zresztą noc w znaczeniu astronomicznym. Bo przecież gwiazdy dzienne są nadal widoczne, tyle że ich wielkość widoma niewiele się różni od Syriusza, Aldebaranów, Algoli, Betelgeusy i innych, jakich miliardy widnieją na nocnym sklepieniu. Poza obszarem podbiegunowym, gdzie panuje polarna noc tak jak każdej zimy. To tam gwiazda pożegnalna (*zdarkvya genenes*) już dawno schowała się za horyzontem, gwiazda powitalna (*zdarkvya metives*) dopiero zacznie wschodzić i oświetli zimowy biegun pełnią własnego lata. Wszystko śpi wokoło. Tworzy się nowa gra światła. W końcu jasność niemal zupełna nastąpiła i ludzie się budzą...

Aquarius

 **Kraków**

PROJEKT JEST WSPÓLFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA


CENTRUM AKTYWNOŚCI
SENIORÓW





FELIETONOWY GROCH Z KAPUSTA

Z DRUGIEGO W TRZECI

Starość to nowa młodość? I jak się nią cieszyć, mimo wszystko... Święty spokój najważniejszy?

Starość nie jest karą a młodość nagrodą - powiedział kiedyś sentencjonalnie w wywiadzie telewizyjnym jeden z naszych byłych premierów, znany z różnych, często kontrowersyjnych, bon motów. Tym niemniej, kiedy się już przejdzie z drugiego wieku w trzeci, pojawia się masa problemów. Znamy je przecież z autopsji, ale też nie tylko, że przytoczę tu kilka tytułów niedawno na portalach społecznościowych znalezionych. Oto one:

Starość otwiera wrota chorobie - Starość jest niewygodna - Terror w domu starości - Jak zasłużyłam na samotną starość? - Starość jest zła, brzydka i nikomu niepotrzebna

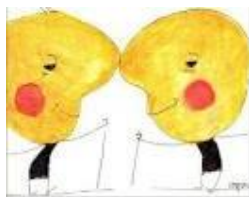
Tak to więc wygląda, ale ma szansę wyglądać trochę lepiej...

Otóż starzenie się jest bez wątpienia dość zróżnicowane i zależy od wielu czynników, m.in. takich jak: stan zdrowia, poziom wykształcenia, więzi rodzinne, zainteresowania, wysokość dochodów. Emeryci skupieni w Uniwersytetach III Wieku, Klubach Seniora czy innych mają jesień życia raczej pogodną i satysfakcjonującą. Istotą jest tu podjęcie jakiejś aktywności, realizacja zadań, którymi nie można było zajmować się wcześniej. Starość nie musi być zatem okresem bierności i bezradności, nie musi oznaczać samotności i wycofania się z życia społecznego. I to chyba o takiej starości można powiedzieć – nowa młodość.

Zresztą, jak pamiętamy z naszego życia i wiemy z literatury, z młodością też różnie bywa. Dlatego przekazywanie młodszemu pokoleniu naszych doświadczeń i mądrości życiowych wciąż znajduje uzasadnienie. Tylko czy nasi następcy zechcą z nich skorzystać?

Wszyscy lubimy **święty spokój**, a w trzecim wieku nawet bardziej niż kiedykolwiek wcześniej... Ważny jest dla zdrowia, ważny dla lepszego samopoczucia, łagodzi stres. Jednym ze znaczących czynników w tej kwestii są media, a ściślej rzecz biorąc wpływ informacji medialnych na nasze codzienne życie. Tak zwana informacja globalna za pomocą mediów w ciągu kilku sekund obiega całą Ziemię bombardując nas wiadomościami jak nigdy przedtem, poprzez kanały telewizyjne, internetowe portale informacyjne, reklamy, rozmowy telefoniczne i sms-y. Wiele osób czuje się dezorientowanych podawanymi na różne sposoby informacjami i wręcz zmęczonych ich ilością. Sytuacja jest tym trudniejsza, im większa jest przewaga informacji negatywnych nad pozytywnymi. A tak właśnie bywa najczęściej, albowiem dla mediów „dobra wiadomość to zła wiadomość”, ponieważ budzi większe zainteresowanie i szybciej się rozchodzi. Dlatego istotne jest, abyśmy filtrowali wszelkie wieści i zachowywali do nich odpowiedni dystans. Złe i dobre rzeczy działy się w historii zawsze, tyle że informacja o nich najczęściej nie docierała do wszystkich lub docierała ze znacznym opóźnieniem. Toteż dawniej żyło się z pewnością spokojniej. Ale i obecnie można się starać o poprawę i tego aspektu naszego życia. Życzę zatem wszystkim Seniorom i nie tylko powodzenia również i w tym względzie. **Bo przecież to wszystko ma chyba jakiś sens???**

Barbara Klimasińska



FRASZKI

**Fraszki to literackie drobiazgi wierszem. Bawiąc – dają do myślenia.
Im krótsze, tym lepsze, choć czasem przemyślna puenta niektórych wymaga
dłuższego zastanowienia.**

Żywot wesółka

Pędzę wesółka żywot uparty,
choć jedna myśl mnie przeraża:
wielu obraża się nie na żarty,
większość – na żarty się obraża.
Wiesław Brudziński

Ich gniew

Nic karczmarza tak nie złości
jak propaganda trzeźwości.
Benedykt Hert

Doskonała pamięć

O niczym nie zapomni,
niczego nie pomyli,
nawet zanik pamięci
ma w odpowiedniej chwili.
Ludwik Górski

Na spory urbanistów

Ach, niejedna budowla niszczy z tej racji,
że się prowadzi konwersację
– zamiast konserwacji.
Gabriel Karski

Moja biblioteka

Czasami trudno jest pieniążki
swoje odebrać od bliźniego.
Ale po stokroć trudniej książki.
Dlaczego???
Ludwik Jerzy Kern

Budowa

Na dole spór o fundamenty,
na górze wieniec już przypięty.
Włodzimierz Ścisłowski



JEAN & GASPAR

