



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



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

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

„W listopadzie goło w sadzie”



**Spadły liście w listopadzie,  
grubą warstwą kryją ziemię,  
a gałęzie wiotkie w górę  
wzniosły się zrzucając brzemię**

## Listopad, smutny miesiąc

Listopad to czas jesiennej zadumy, kiedy po oddaniu czci przodkom należało się wyciszyć przed hucznymi, grudniowymi obchodami Szczędрых Godów. Człowiek w tym czasie, podobnie jak przyroda, ma często w zwyczaju zapadać w letarg. Mimo niewątpliwego uroku listopada, często zwykło się go uważać za miesiąc najbardziej depresyjny, w którym bardzo łatwo jest o złapanie przeziębienia bądź co gorsza melancholii.

### CYTATY:

- \* Ze wszystkich miesięcy najmniej lubił listopad, bo to miesiąc kurczącego się dnia, niknącego światła i niepewności, która jak sierota błąka się między jesienią a zimą.  
- *John Verdon, Wyliczanka*
- \* Właśnie nastawał listopadowy ranek, szary i niemrawy, pełen ociągających się cieni.  
- *Robert Galbraith, Jedwabnik*
- \* Czy Pani też czuje się w listopadzie "wypalona"? Listopad jest dla mnie ponury i deprymujący. Gdybym mógł zmienić kalendarz, wykreśliłbym z niego listopad. Każdego roku obiecuję sobie, że zrezygnuję z urlopu latem i wyjadę w listopadzie tam, gdzie akurat kończy się wiosna, przechodząc powoli w lato.  
- *Małgorzata Domagalik, 188 dni i nocy*
- \* Hm, czy pobudka o piątej rano w listopadzie może być przyjemna? Nie?  
- *Jarosław Borszewicz, Pomroki*
- \* Wczesna, wrześniowa jesień to same cuda, same smakowitości. Zima też jest niesamowita. Natomiast w drugiej połowie listopada nie możemy się spodziewać niczego dobrego.  
- *Simona Kossak, Dlaczego w trawie piszczy?*

## **Książki do przeczytania jesienią**

Jeśli odkładacie sobie czytanie na „*wtedy kiedy będzie więcej czasu*” to... teraz jest właśnie ten czas. Można nadrobić zaległości książkowe, trzymać się swojej czytelniczej listy i odhaczać kolejne punkty, albo rozglądać się za nowościami.

Na pierwszy ogień idą **Muminki**. Planowałam przeczytać już od dawna, ale postanowiłam sobie, że poczekam do listopada, żeby wpasować się w klimat. I dobrze zrobiłam.

Opisy krajobrazów jesiennych idealnie pasują do tego, co w sercu i za oknem:

„Spokojne przechodzenie jesieni w zimę wcale nie jest przykrym okresem. Zabezpiecza się wtedy różne rzeczy, gromadzi się i chowa jak największą ilość zapasów. Przyjemnie jest zebrać wszystko, co się ma, tuż przy sobie, możliwie najbliżej, zmagazynować swoje ciepło i myśli i skryć się w głębokiej dziurze, w samiotkim środku, tam gdzie bezpiecznie, gdzie można bronić tego, co ważne i cenne, i swoje własne.” **To nie jest bajka dla dzieci. To raczej pełna metafor opowieść dla dorosłych. O smutku, poszukiwaniu i po prostu byciu.**

## **Aktywność fizyczna jesienią**

Ruch to najlepszy sposób na depresję, brak energii i wszelkiego rodzaju **niechcemię**.

Dlatego warto czasem podnieść się z kanapy czy krzesła i wprowadzić nieco aktywności.

Co by to mogło być?

Nie wiem co lubicie, ja na przykład nie biegam, lubię za to energiczne spacerować. Można tańczyć, można podnosić ciężary, można skakać na trampolinie. Można też pójść na jogę...

## **Słuchajcie audiobooków**

Mam wrażenie, że ostatnio wszyscy naokoło mówią o słuchaniu podcastów i audiobooków...

## **Filmy na długie jesienne wieczory**

Długie wieczory to również idealna sceneria do oglądania. Nie trzeba zasłaniać rolet, wystarczy przyciągnąć światło i nastrój robi się sam.

*Natalia Knopek, blog*

**JESIENNA POEZJA**

**Krzysztof Kamil Baczyński Nokturn**

Gorzko pachną samotną jesienią  
te wieczory bez Ciebie umarłe,  
kiedy marzę zaplątany w jesień,  
kiedy serce mnie dławi pod gardłem.  
Kiedy liście żółtawym odbłaskiem  
spełzną na dół na ściśnięte pięście,  
w mgłach daleko zagubiona radość,  
w mgłach daleko zagubione szczęście.  
Potem noce mnie ciszą umęczą,  
myśli spali błyskawicą drzenie,  
potem serce mi wydrze przymarłe  
jesień w wieczór splakany wspomnieniem.

**Maria Pawlikowska-Jasnorzewska Jesień**

Chodzi w szalu czerwonym i złotym.  
Przegląda się w owalu jeziora.  
Lecz jest chora. I nic nie wie o tym,  
że ją pochowają w tym szalu.

**Kazimiera Iłakowiczówna Jesień**

Wypatrzyliśmy oczy za jaskółką odlatującą.  
Latem stało po drogach tak upalne ,tak upalne gorąco,  
od księżycy nad dachem było aż do głębi serca srebrzyście!  
Teraz serce rozsypane po drogach leży jak liście... jak liście...

**Jerzy Harasymowicz Jesienna zaduma**

Zdmuchnęła mnie ta jesień całkiem  
Nawet nie wiem jak tam sprawy z lasem,  
Rano wstaję, poemat chwałę  
Biorę się za słowa, jak za chleb  
Rzeczywiście, tak jak księżyc  
Ludzie znają mnie tylko z jednej, jesiennej strony  
Nic nie mam  
Tylko z daszkiem nieba zamyślony kaszkiet  
Nie zważam na mody byle jakie  
Piszę wyłącznie, piszę wyłącznie  
Uczuć starym drapakiem  
Rzeczywiście tak jak księżyc  
Ludzie znają mnie tylko z jednej, jesiennej strony

**ALBERT EINSTEIN**

\* Śmierć nie jest kresem naszego istnienia – żyjemy w naszych dzieciach i następnym pokoleniach. Albowiem oni to dalej my, a nasze ciała to tylko zwiędłe liście na drzewie życia.

\* Wpatrz się głęboko, głęboko w przyrodę, a wtedy wszystko lepiej zrozumiesz.

**Anegdoty o naukowcach**

Kiedy w 1964r. Amerykanin Charles Townes otrzymał Nagrodę Nobla z fizyki za skonstruowanie lasera rubinowego, ofiarował żonie na pamiątkę kosztowny rubin. Gdy potem w roku 1981 laureatem nagrody został Nicolaas Bloembergen, odkrywca lasera trójpoziomowego, jego żona upomniała się odpowiedni klejnot, powołując się na przykład Townesa.

*„Moja droga, jeśli tak bardzo chcesz, to jestem skłonny pójść w ślady Townesa. Muszę cię jednak ostrzec, że mój laser pracuje na cyjanku.”* – odparł Bloembergen.

\*\*\*\*\*

Nad drzwiami swojego wiejskiego domu Niels Bohr (1885-1962) powiesił podkowę, która jakoby przynosi szczęście. Jeden z gości zapytał zdziwiony:

„Czyżby pan, taki wielki uczyony, wierzył, że podkowa przynosi szczęście?”

„Nie” – odpowiedział Bohr – „Ale powiedziano mi, że podkowa przynosi szczęście także tym, którzy w to nie wierzą.”

\*\*\*\*\*

Matematyk Johann Peter Dirichlet (1805-1859) ożenił się z Rebekką Mendelssohn, siostrą bardzo sławnego kompozytora Felixa Mendelssohna.

Dirichlet nie znosił pisanie listów. Zrobił tylko raz w życiu wyjątek, gdy urodziło mu się pierwsze dziecko. Wysłał wówczas do teścia taki list: „ $2+1=3$ ”.



---

.....**HUMoR**..... **FilozoFiCZNY**.....

Platon zdefiniował kiedyś człowieka jako istotę dwunożną i nieopierzoną. Inny filozof - Diogenes (nawiasem mówić niezły świr skoro mieszkał w beczce) postanowił pokazać, jak niedoskonała jest ta definicja. Przyniósł na wykład Platona oskubanego koguta i powiedział - "oto człowiek Platona".

**Dlaczego** fizycy zawsze potrzebują takiego drogiego sprzętu? - westchnął rektor przeglądając zapotrzebowanie na aparaturę z katedry fizyki. - Na przykład matematycy potrzebują tylko pieniędzy na papier, ołówki i kosze na śmieci. Filozofowie są jeszcze lepsi - oni nawet koszy nie potrzebują.

Molier rozprawiał z pewnym filozofem o tym, kto jest głupcem.

- Głupiec - powiedział filozof - to człowiek, który wyraża swoje myśli w ten sposób, że inni go nie rozumieją.

- Nie rozumiem...

Albert Einstein poprosił kiedyś swego asystenta o pomoc w wypełnieniu deklaracji podatkowej, mówiąc:

- To jest zbyt skomplikowane dla fizyka. Do tego trzeba być filozofem!

-----ooOoo-----

*Jeśli potrafisz śmiać się z siebie, to najlepszy dowód, że masz poczucie humoru - Molier  
Na świecie nie ma nic piękniejszego od pobudzenia ludzi do śmiechu - M. Achard*

---