

KROPLA OPTYMIZMU

Nr 4/76 – KWIECIEŃ 2023



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



Polski Komitet Pomocy Społecznej

Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

W kwietniu łagodne kwiatki, w grudniu śnieżne płatki

Wiosna – dla wielu z nas najpiękniejsza pora roku. Wszystko wokół budzi się do życia i ładnieje. Dni stają się cieplejsze i bardziej słoneczne. Mamy większą ochotę na długie spacery, na uśmiech, na miłość... Jednak nikt nie ujął w słowa obrazu wiosny tak trafnie jak polscy poeci, szczególnie w wierszach dla najmłodszych.

Wiersze Jana Brzechwy

Przyjście wiosny

Naplotkowała sosna,
że już się zbliża wiosna.

Kret skrzywił się ponuro:
„Przyjedzie pewnie furą”.

Jeż się najeżył srodze:
„Raczej na hulajnodze”.

Wąż syknął: „Ja nie wierzę.
Przyjedzie na rowerze”

Kos gwizdnął: „Wiem coś o tym.
Przyleci samolotem”.

„Skąd znowu - rzekła sroka -
Ja jej nie spuszczam z oka
I w zeszłym roku, w maju,
Widziałam ją w tramwaju”.

„Nieprawda! Wiosna zwykle
Przyjeżdża motocyklem!”

„A ja wam to dowiodę,
Że właśnie samochodem”.

„Nieprawda, bo w karecie!”
„W karecie? Cóż pan plecie?
Oświadczyć mogę krótko,
Przypłynię własną łódką”.

A wiosna przyszło pieszo -
Już kwiaty z nią się śpieszą,
Już trawy przed nią rosą
I szumią: „Witaj wiosno!”

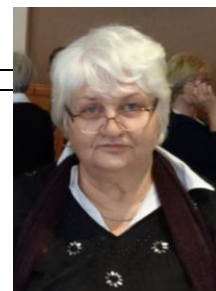
Wiosenne porządki

Wiosna w kwietniu zbudziła się z rana,
Wyszła wprowadzić troszeczkę zaspą,
Lecz zajrzała we wszystkie zakątki:
- Zaczynamy wiosenne porządki.

Skoczył wietrzyk zamasyście,
Pookurzał mchy i liście.
Z bocznych drózek, z polnych ścieżek
Powymiatał brudny śnieżek.

Krasnoludki wiadra niosą,
Myją ziemię ranną rosą.
Chmury, płynąc po błękitach,
Urządziły wielkie mycie,
A obłoki miękką szmatką
Polerują słońce gładko,
Aż się dziwią wszystkie dzieci,
Że tak w niebie ładnie świeci.
Bocian w górę poszybował,
Tęczę barwnie wymalował,
A żurawie i skowronki
Posypały kwieciami łąki,
Posypały klomby, grządki
I skończyły się porządki.





Klubowe życie seniorów

Seniorzy chętnie spotykają się w różnych klubach. Do takich niewątpliwie zaliczają się krakowskie CAS-y, czyli Centra Aktywności Seniorów. Klub >Optymista< mieszczący się przy ulicy Henryka Sienkiewicza 2a jest jednym z nich. Klub jest czynny od poniedziałku do piątku w następujących godzinach:



poniedziałek, wtorek, środa od 15.00 do 19.00

czwartek, piątek od 10.00 do 14.00

Kontakt telefoniczny – 12 634 51 57

Adres mailowy – optymista@pkps.krakow.pl

Klub ma dla swych starych i nowych bywalców szereg różnorodnych, propozycji, a mianowicie są to: **zajęcia z kulturoznawstwa, plastyki, obsługi komputerów i sprzętu fotograficznego oraz propagowanie zdrowego trybu życia poprzez zdrowe gotowanie i żywienie.**

W Klubie można zagrać też w różne gry stolikowe, brać udział w treningach pamięci i spacerach Nordic Walking, czy wymieniać się ubraniami (to tzw. Ciuchowisko!). **Ponadto Klub oferuje gimnastykę, basen, a także różnego rodzaju wyjścia – do kina, teatru, muzeum czy na okazjonalne wystawy.** Tak na przykład w lutowym harmonogramie 2023 roku były propozycje wyjścia do Muzeum Dominikanów i Muzeum Archeologicznego. W lutym odbył się słodki Złot Fanów Pączka, czyli łasuchowa Uczta Ostatkowa!

Wraz z końcem miesiąca ukazuje się kolejny harmonogram i oto mam przed oczyma plan na marzec, a w nim: warsztaty pod tytułem „Bądź Piękna” (hmm...) oraz Wirtualny spacer po najpiękniejszych zabytkach z listy UNESCO. Podobnie jak w poprzednim miesiącu przewidziane są wyjścia do Muzeów – tym razem Muzeum Historycznego i Muzeum Tadeusza Kantora.

DAWNI i NOWI SYMPATYCY KLUBU SĄ MILE WIDZIANI !

Barbara Klimasińska

Nieżyjąca już, Nasza Klubowa Koleżanka, Iza tak kiedyś pisała:

Mamy na pewno za sobą młodość, która była najpierw pierwszą, potem drugą i która niestety nie stała w miejscu długo. Wzloty i upadki, radości i smutki. Bagaż przeżyć coraz cięższy, czasem zbyt ciężki. Bliscy są i nagle ich nie ma. Każdy z nas nieraz śpiewał: „upływa szybko życie, jak potok płynie czas”... i któregoś dnia razem nie będzie nas... Ta świadomość mobilizuje nas do aktywnego bycia razem oraz do dzielenia się tym, co potrafimy przekazać. Myślę, że warto zapamiętać te słowa Williama James'a:

Przeżyj swe życie na czynieniu czegoś,



co będzie trwało dłużej niż samo życie.

Izabela Palicka 

PIOSENKA, ANEGDOTY, ŻARTY I INNE TAKIE...

Marianna (O Maryjanno!) /autor nieznany/

Dzisiaj gdym do Ciebie przyszedł z rana
By Cię zbudzić ukochana
Z Twego rannego snu
Dzisiaj nie zastałem Ciebie w domu,
Bo uciekłaś po kryjomu
Z innym na rendez vous

Wczoraj obiecałaś mi na pewno,
Że zostaniesz mą królową,
Królową z mego snu.
Wczoraj obiecałaś mi być wierną
I w miłości swej niezmienną
Po długi życia kres.

O Maryjanno gdybyś była zakochaną,
Nie spałabyś w tę noc, w tę jedną noc. /2x/



Trzech starszych panów przychodzi do lekarza na badanie pamięci

Trzech starszych panów przychodzi do lekarza na badanie pamięci.

Lekarz zadaje pytanie pierwszemu:

- Ile to jest 3x3?
- 274. - odpowiada staruszek.

Lekarz przewraca oczami i zadaje to samo pytanie kolejnemu staruszkowi:

- Wtorek. - pada odpowiedź.

Lekarz ze zrezygnowaniem potrząsa głową i pyta ostatniego z mężczyzny:

- Ile to jest 3x3?
- 9. - odpowiada z pewnością w głosie mężczyzna.
- Świetnie. Jak na to wpadłeś?
- To proste. - mówi mężczyzna - Wystarczy odjąć 274 od wtorku.



Jak się najskuteczniej poluje na kangury?

Pytasz się kangura czy ma rozmienić sto tysięcy i kiedy on obiema łapkami szpera w torbie, możesz go łatwo obezwładnić...

Przychodzi baba do lekarza, a lekarz mówi:

- Niech pani przestanie tu przychodzić, bo się już ludzie z nas śmieją.

Przychodzi facet do lekarza. Co się stało? – pyta lekarz.

Na to facet po cichutku: - Panie doktorze, to ja baba, tylko się przebrałam.



Na komisariat policji dzwoni telefon, odbiera policjant i słyszy głos:

- Ratunku! Do domu włamał się kot!



- Kot przecież nie jest groźnym zwierzęciem - odpowiada policjant. - A kto mówi?
- Papuga.
