

KROPLA OPTYMIZMU

Nr 3/87 – MARZEC 2024



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<

Polski Komitet Pomocy Społecznej

Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a



REDAGUJE: Barbara Klimasińska

W marcu - wiadomo - jak w garncu

Marcowa pogoda - raz słońce, raz woda

A na świętego Grzegorza zima idzie do morza. Imieniny Grzegorza obchodzone są 12 marca, 24 kwietnia, 9 maja, 25 maja, 30 września oraz 17 listopada. Rozumiem przeto, że zima pójdzie sobie w marcu. Ludzie zwykle lubią wiosnę, choć czasem niesie depresję.

Depresja to obecnie czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie. Wynika to z danych Światowej Organizacji Zdrowia. Każdy z nas jest narażony na depresję, dlatego nie warto bagatelizować jej objawów. A te mogą być przeróżne - od pogorszenia nastroju po dolegliwości bólowe. Charakteryzuje się na przykład głębokim smutkiem, uczuciem beznadziei, utratą zainteresowania lub przyjemności z codziennych aktywności oraz szeregiem innych objawów fizycznych i emocjonalnych. Wpływa na zdolność funkcjonowania w życiu codziennym, pracy, relacji z innymi ludźmi oraz na ogólną jakość życia.

Usłyszałam niedawno znaną piosenkę Edyty Geppert pod tytułem "Zamiast".

Piękna piosenka, piękne wykonanie. Odtworzyłam sobie cały tekst – człowieczy los... Edyta Geppert jest już Seniorką.

Czas jest nieubłagany - wydaje się, że tak niedawno były Święta, w Klubie śpiewaliśmy kolędy, a tu wiosna tuż, tuż. **BKL**





TAK SOBIE MYŚLĘ...

Zimowa pogoda oscyluje wokół zera – raz niżej, raz trochę wyżej i stąd główną jej „atrakcją” jest tak zwane błoto pośniegowe. Nie cieszy to ani dzieci, ani dorosłych. Siedzę więc w domu, stukam w klawiaturę komputera i oglądam telewizję, gdzie reklamy przekraczają same siebie... Dobrze, że jest radio, które stara się trzymać jakiś sensowny poziom. Dobrze też, że jest nasz Klub Seniora, o czym niejednokrotnie już pisałam. Relacje między jego członkami układają się wprawdzie różnie, jak to zwykle w takiej dużej gromadzie...

W Klubie niedawno nastąpiła zmiana – odeszła Joasia, która kierowała Klubem i chwilowo funkcję tę pełni Grażyna. Przeglądam styczniowy harmonogram – zarówno część dotycząca zajęć stałych jak i dodatkowych przedstawia się ciekawie. Szczególnie lubię >bystrego seniora< i >trening umysłu< . W ramach tzw. zajęć dodatkowych przewidziane jest wspólne kolędowanie i zimowy wieczorek poetycki. Nadal prowadzona jest też zbiórka na rzecz WOŚP. **BKL**

Zima

Jan Brzechwa

Niebo błękitniało, niebo owdowiało,
Owdowiały błękit białym śniegiem spadł,
Co się nagle stało, że tak biało, biało,
Pod nogami mymi zaszeleścił świat?

Włożę lisią czapę, przypnę lisi ogon,
Zmyślę wszystkie ślady, zmiotę śnieżny kurz,
Pójdę sobie drogą, pójdę bez nikogo
I do ciebie nigdy nie powrócę już.



Sanie

Konstanty Ildefons Gałczyński

Noc jak bas.
Księżyc wysoko jak sopran,
gość u chmur ośnieżających drzewa —
zima, zima,
jaka tam zima!
skoro jak majowy słowik śpiewa.

Gdzieś wysoko ciemny wiatr przeleciał,
księżyc wszystkie drogi porozświecał,
wszystkie czernie w chmurach,
szparach, wronach;
a tu droga przez las, przez noc, przez księżyc
i trzy dzwonki z końskiej uprzęży
dzwonia jak zapomniane imiona. [...]





WSPOMNIENIA . . .

WESOŁY KĄCIK



Pacjentka u dentysty:

- Panie doktorze, bolą mnie zęby, które mi pan wstawił.
- A nie mówiłem, że będą jak prawdziwe?!

Spotykają się dwaj Szkoci, jeden z nich trzyma się za policzek:

- No i co, byłeś u dentysty? – pyta jeden.
- Tak, usunął mi dwa zęby.
- O, a czemu dwa? Przecież bolął cię jeden?
- No tak, ale dentysta nie miał mi wydać reszty...

Stomatolog wprawił pacjentowi zęby

- Ten obawia się, że za bardzo wyglądają na sztuczne.
- Proszę od czasu do czasu udawać, że boli pana ząb...

