

# KROPLA OPTYMIZMU

Nr 12/926 – GRUDZIEŃ 2024



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<

Polski Komitet Pomocy Społecznej

Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a



REDAGUJE: Barbara Klimasińska



## Boże Narodzenie — Ernest Bryll

Kiedy dziecko się rodzi i na świat przychodzi  
Jest jak Bóg, co powietrzem nagle się zakrzuszył  
I poczuł, że ma ciało, że w ciemnościach brodzi  
Że boi się człowiekiem być. I że być musi  
Wokół radość. Kolędy szeleszczące złotko  
Najbliźsi jak pasterze wpatrują się w Niego  
I śmiech matki – bo dziecko przeciąga się słodko  
A ono się układa do krzyża swojego



## Kolęda — Krzysztof Kamil Baczyński

Aniołowie, aniołowie biali,  
na coście to tak u żłobka czekali,  
po coście tak skrzydełkami trzepocąc  
płatki śniegu rozsypali czarną nocą?  
Czyście kwiaty, srebrne liście posiali  
na mogiłach tych rycerzy ze stali,  
na mogiłach tych rycerzy pochodów,  
co od bata poginęli i głodu?  
Ciemne noce, aniołowie, w naszej ziemi,  
ciemne gwiazdy i śnieg ciemny, i miłość,  
i pod tymi obłokami ciemnymi  
nasze serce w ciemność się zmieniło.  
Aniołowie, aniołowie biali



Kraków

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

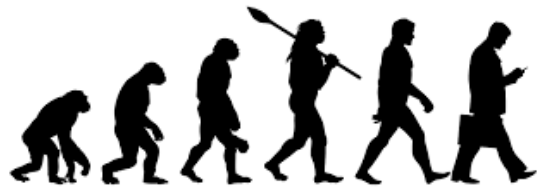
@S  
CENTRUM AKTYWNOŚCI  
SENIORÓW

PASIOS



-2-

## VARIETE



**\* Król Karol III wygłosił poetycką mowę. Swoje przemówienie poświęcił zagadnieniu ulotności czasu...**

**\* Seniorzy - dość często - słabo się kontrolują. Nie zawsze też się lubią. To ten niewesoły aspekt starości, a może życia jako takiego?**

**\* Smutne, kiedy rozmowy toczą się o niczym – takie ble, ble, ble...**

**\* Mózgu nie widać, ale jak go nie ma, to widać.**

**\* Agresja (łac. *aggresio* – napaść) – w psychologii określenie zachowania powodującego szkodę fizyczną lub psychiczną.**



**Laptop i Internet to rozrywka, nauka, kontakt,  
to informacja, pomoc w sprawach większej i mniejszej wagi,  
to rzecz dla Seniora niezbędna absolutnie !!!**

**Nie obiecuję ci prawie nic**  
Bolesław Leśmian

Nie obiecuję ci wiele...  
Bo tyle co prawie nic...  
Najwyżej wiosenną zieleń...  
I pogodne dni...  
Najwyżej uśmiech na twarzy...  
I dłoń w potrzebie...  
Nie obiecuję ci wiele...  
Bo tylko po prostu siebie...



 **Kraków**

PROJEKT JEST FINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

  
CENTRUM @KTYWNOŚCI  
SENIORÓW





-3-

### ZAPYTAŁEM...

Zapytałem przyjaciela, który przekroczył 70 i zbliża się do 80, jakie zmiany odczuwa w sobie. Przesłał mi następujące informacje:

1. Po pokochaniu moich rodziców, rodzeństwa, żony, dzieci i przyjaciół, teraz zacząłem kochać siebie.
2. Przestałem mówić starszym ludziom, że już wiele razy opowiadali tę historię. Ta historia sprawia, że idą w dół alei pamięci i ponownie przeżywają swoją przeszłość.
3. Nauczyłem się nie poprawiać ludzi, nawet jeśli wiem, że się mylą. Ciężar uczynienia wszystkich doskonałymi nie spoczywa na mnie. Świat jest bardziej wartościowy niż doskonałość.
4. Obdarzam komplementami swobodnie i hojnie. Komplementy podnoszą nastrój nie tylko odbiorcy, ale i mnie. I mała rada dla odbiorcy komplementu - nigdy, NIGDY nie odmawiaj, po prostu powiedz: "Dziękuję".
5. Odchodzę od ludzi, którzy mnie nie cenią. Oni mogą nie znać mojej wartości, ale ja znam.
6. Uczę się nie wstydzić swoich emocji. Moje emocje czynią mnie człowiekiem.
7. Nauczyłem się żyć każdym dniem tak, jakby był moim ostatnim. Ponieważ może być ostatnim.
8. Robię to, co czyni mnie szczęśliwym. Jestem odpowiedzialny za swoje szczęście i jestem je sobie winien. Szczęście to wybór. Możesz być szczęśliwy w każdej chwili, po prostu wybierz, że chcesz być!

Wasz Sir Anthony Hopkins



**Rozmowa kwalifikacyjna**

- Więc, ile ma Pan lat?
- 30
- A jak długo Pan pracował w poprzedniej firmie ?
- 35 lat
- Jakim cudem ?
- Nadgodziny.....



**Kochany Mikołaju!**  
Piszę do ciebie już trzeci list, bo dwa poprzednie podarła mama i kazała mi szukać pracy.  
Adaś lat 40 😊😊😊