



GAZETKA DĘBNICKA

NR 13 - wrzesień 2025

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW
CAS DĘBNIKI, KRAKÓW ul. Michała Bałuckiego 21/1

REDAKCJA - BARBARA KLIMASIŃSKA

E-MAIL: bkl1@interia.pl



Adam Mickiewicz - Pan Tadeusz, Księga trzecia, Umizgi
(fragment, "Grzybów było w bród...")

Grzybów było w bród: chłopcy biorą krasnolice,
Tyle w pieśniach litewskich sławione lisice,
Co są godłem panieństwa, bo czerw ich nie zjada,
I dziwna, żaden owad na nich nie usiada.
Panienki za wysmukłym gonią borowikiem,
Którego pieśń nazywa grzybów pułkownikiem.
Wszyscy dybią na rydza; ten wzrostem skromniejszy
I mniej sławny w piosenkach, za to najsmaczniejszy,
Czy świeży, czy solony, czy jesiennej pory,
Czy zimą. Ale Wojski zbierał muchomory.



W numerze między innymi zdjęcia z grillowania, miłej i smacznej imprezy senioralnej. W felietonie pod tytułem **Na grzyby, na lwyby** kryją się najciekawsze zjawiska w szeroko pojętej kulturze lat sześćdziesiątych.

Lista kulturalnych postanowień chyba nie wymaga komentarza.

Ogólna kruchość bytu to ciekawy tekst Anny Marii Nowakowskiej.

So love tell me! - to oczywiście o miłości.

R O Z M A I T O Ś C i jak zwykle zamykają gazetkę.





Będiesz dłużej żyć

Badania przeprowadzone przez Uniwersytet Cambridge wykazały, że codzienny dwudziestominutowy spacer wystarczy, aby zredukować ryzyko przedwczesnej śmierci o jedną trzecią. Naukowcy dowiedli również, że ludzie, którzy zaczęli prowadzić bardziej aktywny tryb życia dostrzegli znaczną poprawę zdrowia, a brak aktywności fizycznej (podobnie jak otyłość) może przyczynić się do przedwczesnej śmierci. 30 minut spaceru każdego dnia obniża ciśnienie krwi, w konsekwencji zmniejszając ryzyko zawału serca oraz innych przypadłości sercowo-naczyniowych, redukuje też ryzyko wystąpienia udaru o 27%.



**LIPCOWE GRILLOWANIE
SENIORÓW CAS DĘBNIKI**





Na grzyby, na lwyby...

Tak śpiewali kiedyś **Starsi Panowie Dwaj...** A **Louis Armstrong**, jeden z najlepszych muzyków i wokalistów jazzowych, symbol jazzu, śpiewał na cały świat: *What a Wonderful World* – Co za Cudowny Świat. Ja szczególnie lubiałam, niemniej popularne, utwory Armstronga: *Ramone*, *Blueberry Hill* – Jagodowe wzgórze czy *La vie en rose* – Życie na różowo. Tę ostatnią piosenkę wykonywała również, niezwykle pięknie, słynna **Édith Piaf**.

To była nasza młodość, to były lata sześćdziesiąte. Kluby studenckie i piwnice jazzowe wyrastały jak grzyby po deszczu, a my, dziewczęta i chłopcy z tamtych lat, doświadczaliśmy lat chmurnych, górnych i durnych... Dziś czasy te nazywane są (i chyba słusznie?) okresem magicznym. A dla nas na pewno – niezapomnianym.

Kultura „szalała”. **Radio** - powstał Program III Polskiego Radia, tzw. (bardzo lubiana) Trójka, a zza żelaznej kurtyny docierało popularne Radio Luxembourg nadające modną muzykę młodzieżową. Zaczęła rozwijać się telewizja. **Teatr** - niemal każdy spektakl teatralny był znaczącym przeżyciem, a to dzięki takim reżyserom jak Dejmek, Hanuszkiewicz, Swinarski, Axer, Jarocki. **Kino** – z Zachodu docierało świetne kino - filmy Felliniego (*Wąłkonie*, *La strada*, *Osiem i pół*), Bergmana (*Tam, gdzie rosną poziomki*, *Persona*), Antonioniego (*Przygoda*, *Powiększenie*), francuska Nowa Fala (słynny film Leloucha „*Kobieta i mężczyzna*”), także francuskie piosenki. Niejako hymnem ówczesnej młodzieży stała się śpiewana przez **Juliettę Greco** – Czarną Syrenę Nocy – jak mawiał niezapomniany **Lucjan Kydryński** (słynna radiowa Rewia piosenek!) – piosenka *O przyjdź nocy zła, czekam cię...* **Naszą wyobraźnię wypełniał egzystencjalizm, filozofia uosabiana przez Jeana Paula Sartre’a i jego sztandarowe dzieło „Drogi wolności”**. Towarzyszka życia Sartre’a, pisarka i filozofka, **Simone de Beauvoir** zachwyciła nas swymi *Mandarynami* i *Pamiętnikiem statecznej pani*. W księgarniach starannie wydana najlepsza literatura polska i obca, a w kioskach rozchwytywany **tygodnik Przecrój** – przez długie lata alfa i omega polskiej inteligencji.

Wśród młodzieży coraz szersze kręgi zataczał **rock and roll**, który należało tańczyć koniecznie w czarnych, wydekoltowanych podkoszulkach i szerokich, opierających się na wykrochmalonych mocno halkach, spódnicach, wymachując przy tym fryzurą zaczesaną w tak zwany koński ogon (co za urocza nazwa).

A później zaczęli podbijać świat **Beatles!**

Tak to mniej więcej było. I minęło. Bezpowrotnie...

Po studiach życie toczyło się oczywiście dalej – pierwsza praca, własna rodzina we własnym, zwykle malutkim, mieszkaniu, ze ślepą kuchnią, za to bez balkonu. Trochę później dziecko, najczęściej jedno, wg powszechnego wówczas modelu: 2+1. Ale to już inne barwy, inne opowiadanie, inna bajka...

Barbara Klimasińska





Lista kulturalnych postanowień

Robicie czasem listy postanowień? Poniżej kilka propozycji, które można rozbudowywać bez końca. Głównie dla tych wiecznie narzekających, że oni to by poczytali /pooglądali/, gdzieś wyszli, ale nie mają czasu.

Czytać minimum..., maksimum... książek

Część pierwsza to oczywistość: dobrze jest mieć w rękach książkę trochę częściej niż statystyczny człowiek, a jeśli jest się w stanie czytać na przykład jedną tygodniowo to już w ogóle rewelacja. Warto też jednak pamiętać, żeby nie przedobrzyć. Cztery-pięć tygodniowo może się już dawać we znaki i najzwyczajniej w świecie męczyć.

Robić listę filmów, które warto obejrzeć w kinie

Nie oszukujmy się - nigdy nie będziemy mieć tyle czasu wolnego, żeby biegać do kina za każdym razem, kiedy wychodzi coś nowego. Wybieranie filmu na chybił-trafił też nie ma większego sensu, zrobienie listy zapowiedzi i zaznaczenie na niej tych najciekawszych zajmie nam dosłownie chwilę.

Zrobić coś, czego zazdrościmy bohaterowi książki/filmu

Pamiętacie "Amelię"? Główna bohaterka tego filmu robiła zdjęcia krasnalom w różnych miejscach, do których wyjeżdżała. sporo osób podtrzymuje tę tradycję. Na pewno jest coś, czego zawsze zazdrościliście bohaterowi czytanej książki lub oglądanego filmu/serialu. Może chcielibyście wyrzucić jakąś książkę ze złości przez okno jak Pat z "Poradniku pozytywnego myślenia", albo spróbować złapać stopa na kilkanaście sposobów jak Peter i Ellie z "Ich nocy"? Nie wszystko da się łatwo zrobić, ale te *małe rzeczy* to najczęściej żaden problem (...z tym wyrzucaniem przez okno - może jednak lepiej będzie jeśli najpierw je otworzycie :)).

Odwiedzić miejsce, do którego normalnie byśmy nie poszli

O, takich na pewno jest dużo! Byliście kiedyś w operze, filharmonii? Kultura wyższa niektórych gryzie, ale najczęściej z kontaktu z nią wychodzi się bez szkód, a chociaż raz na jakiś czas warto by spróbować, bo kto wie, może nawet się nam spodoba?

Odwiedzić nowe miejsca w swoim mieście

Nie trzeba wcale wyjeżdżać wystarczy znaleźć w swoim mieście miejsce, w którym jeszcze nie byliśmy i poczuć się przez chwilę jak turysta. Dla mnie w tamtym roku czymś takim był ogród doświadczeń, rok wcześniej lasershot (polecam jedno i drugie :)).

Posłuchać radia od czasu do czasu

Właściwie nie tylko radia - czegokolwiek oprócz naszej *playlisty*, bo nowy rok to taki fajny okres, kiedy wszelkie zmiany można jakoś sobie wytłumaczyć, a "odkrycie" nowych muzycznych talentów (bez zapominania o tych już lubianych oczywiście) daje dużo energii do działania.

Monika, Magnolie



Ogólna kruchość bytu

Ucichło. Ale uszy, wciąż wyczulone na zawrodoenie wichru, nasłuchują stuknięć, stęknęć i niskich tonów. Dach jest na swoim miejscu i to jest dobra wiadomość. Bo mógł odfrunąć i pa, pa. Siedzieliśmy w ciemnościach, prądu już nie było w całej okolicy. Od czasu do czasu kiwało całą chałupą. I znowu ta świadomość, że od żywiołu i ciemnej nocy dzieli nas cienka i krucha warstwa gliny i starych desek.

Ogólna kruchość bytu. Raczej pomijana w rozważaniach o życiu, bo boli. Trzeba rozszalałego żywiołu, żeby ją poczuć aż do kości. A wtedy jest tak przejmująco oczywista. Kruchość czaszki w zetknięciu z zerwaną wiatrem deską. Kruchość drzewa, które kona z trzaskiem. Kruchość zasad wobec porywu chciwości. Kruchość obietnic w konfrontacji z żądzą. I żądz kruchość w starciu z zapaleniem pęcherza.

Ale w końcu ucichło, poszło sobie. Wszystko jest na swoim miejscu, nie ma lepszej wiadomości. *Anna Maria Nowakowska*

So love tell me!

What's the plan for the first night we met

Jeśli chodzi o mnie - pokój pełen kwiatów róży... Gorący olej i świece... Przyjmę moją Królową w naszym nowym Świecie Nieśmiertelnej Miłości i Wiecznego Szczęścia. Położę Cię na naszym łóżku jak Królową i zdejmę Twoje ubranie, jedno po drugim, a Ty też to samo zrobisz. I zaczniemy od Łazienki. Kąpiemy się i kochamy słodko. Z Łazienki idziemy do naszego pokoju, a następnie kontynuujemy od miejsca, w którym się zatrzymaliśmy. Przez całą noc...





R O Z M A I T O Ś C i



Płynnie przechodź z urzędu na urządzenie Otwieraj karty z innych urzędów

- * Żaden normalny człowiek (nie dotyczy tych z przedziwnymi potrzebami zwanymi duchowością) nie zniesie pochwały pod adresem swojego sąsiada. - **Anna Maria Nowakowska**
- * Nigdy nie kłóć się z głupcem, ludzie mogą nie dostrzec różnicy. - **Ronhi**
- * Szukaną rzecz znajdziesz w ostatnim z możliwych miejsc. - **Lusia**

Prawa Murphy'ego

- * Głupota jest nieuleczalna i prawdopodobnie zakaźna, bo przybiera rozmiary epidemiczne.
- * Bardzo dużo można zauważyć, gdy się patrzy.

