

GAZETKA DĘBNICKA

NR 14 - październik 2025

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

REDAKCJA - BARBARA KLIMASIŃSKA

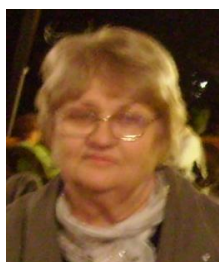
E-MAIL: bkl1@interia.pl



Międzynarodowy Dzień Osób Starszych

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych co roku obchodzimy 1 października. Celem święta jest przełamanie stereotypów dotyczących ludzi starszych i starzenia się, a także wyeliminowanie dyskryminacji seniorów.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych uchwaliło w 1990 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ.



W październikowej **GAZETCE** tekst o mózgu – na poważnie i na żartobliwie.

Przeminęło z wiatrem to piękna książka. Równie interesująca jest ekranizacja tej powieści.

Mowa ciała – wikipedia podaje, że mowa ciała to niewerbalny sposób komunikacji, który wykorzystuje gesty, mimikę, postawę, kontakt wzrokowy by przekazać emocje, nastroj i intencje bez użycia słów. Składa się na nią wiele elementów, od wyrazu twarzy po sposób poruszania się, a jej interpretacja pozwala lepiej zrozumieć prawdziwe uczucia i myśli innych ludzi.

Pamięć – sprawia kłopoty nie tylko seniorom. Radzić sobie z tym problemem można na różne sposoby.

Fundacja Aktywności i Edukacji Społecznej FAES umieściła miłą wzmiankę o **GAZETCE DĘBNICKIEJ**. Jako jej redaktorka serdecznie dziękuję.

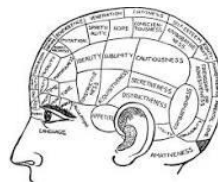
Gazetkę jak zwykle kończą **R O Z M A I T O Ś C i**, a tam obok zabawnych tekstów wzmianka o popularnej Biedronce.

Barbara Klimasińska





MÓZG



Mózg potrzebuje treningu, aby utrzymać się w dobrej kondycji. Pozbawiony regularnych ćwiczeń słabnie i odmawia posłuszeństwa szczególnie, kiedy jest obciążony zmaganiem z chorobą. To z kolei wpływa na obniżenie nastroju i utratę wiary we własne możliwości. Mózg działa podobnie jak mięśnie i ciało. Jeśli systematycznie pobudzamy go do wysiłku, pracuje sprawnie i cieszy się dobrą kondycją. Podobnie jak ćwiczenia fizyczne, dosyć łatwo możemy wykonywać ćwiczenia umysłowe. Codzienne czytanie lub słuchanie nowych wiadomości, rozwiązywanie zadań językowych, matematycznych i logicznych oraz trenowanie koncentracji poprawia pamięć i myślenie. Jeśli dodatkowo potraktujemy działania te jak intelektualną zabawę, możemy odnaleźć nich radość i satysfakcję. Systematyczne ćwiczenia umysłowe poprawiają spostrzegawczość – więcej dostrzegamy, usprawniają myślenie logiczne.

Ewa Osóbka-Zielińska – psycholog, psychoterapeuta

- Procesy zapamiętywania są wykonywane przez mózg. Każdy z nas ma do dyspozycji 100 miliardów komórek nerwowych, które tworzą skomplikowane struktury neuronalne. To właśnie one są odpowiedzialne za liczenie w pamięci, zapamiętywanie małych porcji tekstu, magazynowanie nowej wiedzy.
- Mózg starzeje się razem z człowiekiem i tak, jak ciało wymaga aktywności, aby zachować sprawność. Tak samo są ważne treningi mózgu.

Jak ćwiczyć pamięć w starszym wieku – wskazówki i zalecenia

Pobudzając intelekt i poszerzając horyzonty przez rozwiązywanie krzyżówek, częste rozmowy, dobrą książkę, sztukę teatralną, film, wycieczkę do muzeum itp. Ponadto wykonując specjalne ćwiczenia na pamięć i inteligencję.

Czarny humor

Filozof Montaigne zauważył kiedyś:

- Wydaje się, że najsprawiedliwiej na świecie rozdzielony jest rozum.
- Dlaczego pan tak myśli? – zapytano.
- Bo nikt się nie skarży na jego brak - odpowiedział filozof.

Psychiatra bada pacjenta za pomocą testu czytając: - Ostatniej niedzieli był straszliwy wypadek drogowy. Motocyklista został rozjechany przez samochód tak nieszczęśliwie, że stracił głowę. W chwilę potem motocyklista wstał, podniósł głowę i poszedł do najbliższej apteki, żeby przykleić ją do tułowia. W tym miejscu badany uśmiecha się z niedowierzaniem. - Pańska historia nie trzyma się kupy. Przecież apteki w niedzielę są zamknięte.

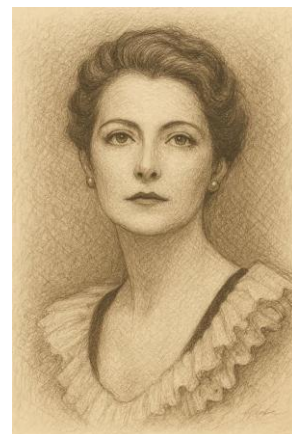
Mózg jest najbardziej przecenianym z ludzkich organów. Woody Allen

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



**Weszła do historii jako autorka tylko
jednej książki**

Margaret Mitchell
„Przeminęło z wiatrem”



Po jej śmierci mąż, John Marsh, spalił wszystkie jej osobiste papiery, zostawiając jedynie kilka kartek brudnopisu – na wypadek, gdyby znów pojawiły się wątpliwości co do jej autorstwa. Trzy lata później zmarł i został pochowany obok żony.

Autorka jednej książki..., ale jakiej! Margaret Mitchell napisała „Przeminęło z wiatrem”, aby zająć czas podczas rekonwalescencji po kontuzji stawu skokowego. Zarówno powieść, jak i jej ekranizacja już dawno stały się czymś więcej niż tylko dziełami sztuki – zyskały status kultowych i uznawane są za klasykę. Historycy są wręcz przekonani, że pojawienie się tej powieści dosłownie zmieniło nasze postrzeganie przedwojennej Ameryki.

Margaret przez pewien czas nie mogła chodzić i, by zabić czas, czytała książki, które codziennie przynosił jej mąż. Margaret miała doskonały literacki smak i stale krytykowała to, co przeczytała. W końcu John miał tego dość i gdy usłyszał kolejną prośbę o zakup nowej książki, podarował jej maszynę do pisania, żartobliwie mówiąc:

— Peggy, jeśli chcesz książkę, czemu by jej nie napisać samodzielnie?

Tak powstał rękopis „Przeminęło z wiatrem”.

Margaret nigdy nie marzyła o tym, by zostać pisarką. Kiedy przychodzili goście, chowała rękopis pod poduszkę. Do 1929 roku całkowicie wróciła do zdrowia i ukończyła książkę, której jednak nie zamierzała publikować.

Powieść ujrzała światło dzienne dopiero dziesięć lat później – po tym, jak jeden z przyjaciół z kpina stwierdził, że nigdy nie będzie w stanie napisać książki. Efekt przeszedł wszelkie oczekiwania: milionowe nakłady, 70 wydań, przekłady na 37 języków, Nagroda Pulitzera, ekranizacja z ośmioma Oscarami, nieśmiertelny wizerunek silnej kobiety Scarlett O’Hary i dziesiątki cytatów, które przeszły do historii!

Z niepozornej gospodyni domowej Margaret w jednej chwili stała się światowej sławy pisarką. Jednak na taką sławę nie była przygotowana – nie udzielała wywiadów, nie spotykała się z czytelnikami, a publicznie pojawiła się tylko raz – na premierze filmu „Przeminęło z wiatrem” w 1939 roku. Potem ponownie wycofała się z życia publicznego.

Plotki, że powieść napisał jej mąż albo, że przepisała pamiętniki swojej babci Annie, krążyły przez lata. Tak czy inaczej, Margaret nigdy więcej nic nie napisała. W sierpniu 1949 roku jej życie tragicznie się zakończyło – pisarkę potrafił pijany taksówkarz, gdy wieczorem szła z mężem do miejscowego kina.



Mowa ciała

Mowa ciała – termin z zakresu psychologii społecznej. Mowa ciała obejmuje takie komunikaty niewerbalne jak: gesty i ruchy ciała, mimika, postawa i ukierunkowanie ciała, ruchy oczu i odruch źreniczny, sposób używania przestrzeni interpersonalnej itp.

Do mowy ciała nie zalicza się takich komunikatów jak np. tembr głosu, sposób używania i wypowiadania słów, pomyłki językowe itd. Nie jest jasny status takich komunikatów jak: ubiór, makijaż czy przedmioty, które niosą dodatkową informację (np. zegarek, okulary, typ samochodu, którym się jeździ etc.), a także np. kontaktu wzrokowego, który jest komunikatem interakcyjnym. Podobnie terytorialne zachowania i sposób organizowania przestrzeni trwałej i przestrzeni półtrwałej wokół siebie niosą informację niewerbalną, jednak nie są mową ciała.



Mity na temat mowy ciała

Warto również zwrócić uwagę na wiele powszechnie występujących mitów na temat mowy ciała.

Ruchy gałek ocznych – współczesne badania nie potwierdzają popularnej teorii, jakoby ruchy gałek ocznych mogły wskazywać na to, czy dana osoba mówi prawdę, czy kłamie.

Kłamca częściej dotyka twarzy – dotykanie twarzy, nosa, nie musi wcale świadczyć o kłamstwie. Dotykanie wnętrza twarzy dowodzi o skupieniu danej osoby lub o reakcji autoadaptacyjnej organizmu w odpowiedzi na stres. Wiemy to dzięki dr Paulowi Ekmanowi, odkrywcy mikroekspresji.

Zmienianie pozycji ciała na krześle oznacza kłamstwo – zgodnie z utartym powiedzeniem „siedzieć jak na rozżarzonych węglach”, niekiedy uważa się, że osoby kręcące się na swoim miejscu mają coś do ukrycia. Nie istnieje taka zależność. Osoby prawdomówne również będą się przesuwać na swoich siedzeniach. **Wikipedia**

Trzy staruszki i pamięć

Trzy staruszki jedzą obiad i rozmawiają o różnych rzeczach.

Jedna mówi:

- Wiecie, naprawdę coraz gorzej z moją pamięcią. Dziś rano, stałam na schodach i nie mogłam sobie przypomnieć, czy właśnie wchodzę, czy schodzę.

Druga na to:

- Myślisz, że nie ma nic gorszego? Któregoś dnia siedziałam na brzegu łóżka i nie wiedziałam, czy wstaję, czy kładę się spać.

Trzecia uśmiecha się zadowolona z siebie:

- Cóż, moja pamięć jest tak dobra, jak zawsze była, odpukać - tu puka w stół.

Nagle z zaskoczeniem na twarzy pyta:

- Kto tam?

Fundacja Aktywności i Edukacji Społecznej FAES

Z radością dzielimy się wspaniałą wiadomością – nasza Gazetka Dębnicka, którą do tej pory mogliście czytać w wersji papierowej i to nie byle gdzie, bo na oficjalny miejski serwis DlaSeniora! 🌐📌

To ogromne wyróżnienie i ogromna radość dla nas wszystkich.

Wszystko to dzięki niezastąpionej redaktorce Barbarze Klimasińskiej, która z pasją, wytrwałością i niesłabnącym entuzjazmem relacjonuje wszystko, co dzieje się w naszym CAS-ie – ku uciechu senierek i seniorów.

Nie wspominając już o tym, że Barbara dba też o piękne grafiki, które z wprawą wyszukuje w czeluściach Internetu i przekazuje naszym dziewczynom do wykorzystania. Jesteśmy z niej bardzo dumni! 🌸

Jeśli jesteście ciekawi, jak wygląda nasze życie od środka – zapraszamy do zajrzenia w link: <https://dlaseniora.krakow.pl/293012,artykul,gazetki...>

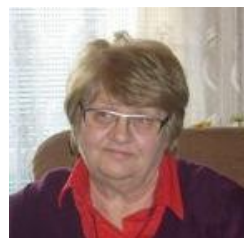
lub zeskanowania kodu QR z naszej grafiki! @obserwujacy

#CASDębniki #FAES #GazetkaDębnicka #DlaSeniora #JesteśmyDumni
[#SeniorzyDziałają](#)



ZAPRASZAM DO CZYTANIA I WSPÓŁREDAGOWANIA GAZETKI

BARBARA KLIMASIŃSKA





R O Z M A I T O Ś C i

RÓG OBFITOŚCI

Codziennie burza

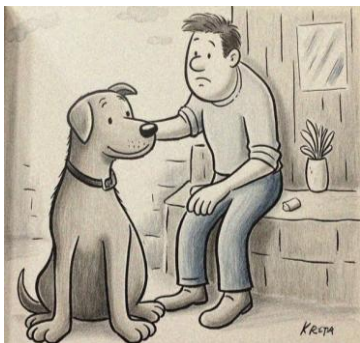
SKOCZYĆ DO BIEDRONKI



Biedronka
Codziennie niskie ceny

Biedronka to ładne stworzenie, to również nazwa sklepu, bardzo popularnego, zwanego czasem w skrócie **Biedrą**. Ludzie chętnie w **Biedronce** robią zakupy, bo tam duży wybór towarów, ceny nie są wysokie i do tego ciągle jakieś upusty, obniżki, premie... Dobrze mieć blisko do **Biedry**. /bkl/

PIESKIE ŻYCIE



Jestem na pięciu dietach naraz
Bo jedną się nie najadam



- Ile ma Pani lat?
- 45.
- Ależ dziesięć lat temu mówiła Pani to samo.
- Nie jestem z tych, co dziś mówią jedno, a jutro co innego.

