



GAZETKA DĘBNICKA

NR 14 - PAŹDZIERNIK 2026

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

REDAKCJA - BARBARA KLIMASIŃSKA
E-MAIL: bkl1@interia.pl



Gdy łagodna jesień trzyma, będzie krótka, ostra zima.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych
święto obchodzone corocznie 1 października, ustanowione
14 grudnia 1990 roku przez Zgromadzenie Ogólne ONZ.



GAZETKA zawiera:

- **CAS DĘBNIKI SIŁOWNIA PAMIĘCI,**
- **DRZEMKA** – dobro luksusowe kotów i seniorów,
- **Julian Tuwim** - Co nam zostało z tych lat,
- **TO** i **OWO**, a tam ho ho ho...

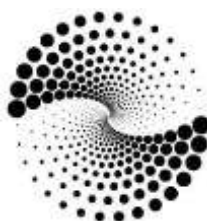
POZDRAWIAM ~ *Barbara*



CAS DĘBNIKI

SIŁOWNIA PAMIĘCI

CZERWIEC 26





Prawdziwe dobra luksusowe:

Dobry sen.
Spokojny poranek.
Wolność wyboru.
Długie spacery.
Dobra książka.
Czas na odpoczynek.
Ulubione potrawy przygotowane w domu.
Drzemka w ciągu dnia.
Fajne rozmowy.

**KOTY LUBIĄ DOBRY SEN i DRZEMKĘ W CIĄGU DNIA!
A TY, DROGI CZYTELNIKU?**

DRZEMKA

Oj, drzemka w ciągu dnia to dobra sprawa. Bardzo lubię. Ostatnio mojej drzemce towarzyszy często refren sentymentalnej piosenki Joanny Rawik:

Nie z każdej mąki będzie chleb

Z każdego jabłka wino

Z każdego pola dziki step

Z każdego flirtu miłość

Ładna piosenka i zdrowa drzemka. Polecam... B.

DŁUGIE SPACERY

Codzienne spacery to jedna z najprostszych i najbardziej skutecznych form aktywności fizycznej. **Zaledwie 30-45 minut marszu dziennie przynosi wymierne efekty. Spacerowanie każdego dnia może stać się remedium na wiele dolegliwości, na które skarżymy się bez względu na wiek czy płeć. Codzienne przechadzki to w pełni bezpieczna i pożądana forma ruchu, którą możemy połączyć z obowiązkami — pracą, robieniem zakupów, wędrownkami góorskimi, wycieczkami krajoznawczymi i zwiedzaniem czy zwykłymi spacerami z psem. Regularne spacery poprawiają krążenie, obniżają ryzyko cukrzycy i redukują stres.**

Aby spacer był bezpieczny i przyjemny, warto pamiętać o kilku istotnych kwestiach:

- **Odpowiednie obuwie:** Buty powinny być stabilne, antypoślizgowe i amortyzujące wstrząsy.
- **Sprzęt wspomagający:** Kije nordic walking lub wózek rehabilitacyjny pomagają odciążyć kręgosłup i poprawiają stabilność.

- **Stopniowanie wysiłku: Warto zaczynać od krótszych dystansów i stopniowo wydłużać czas trwania spaceru do 40-60 minut, zależnie od możliwości. /IN/**



Julian Tuwim -

Dawne dni, czułe dni
Wonią bzów przepojone,
Wiosną we krwi
Szumiał złoty nasz śpiew.
Dziś jesień łka,
Lecą dziś zwiędłe liście z drzew.
I bolesny sen mi się śni
Z nocy i dni
Minionych.
Co nam zostało z tych lat
Miłości pierwszej?
Zeschnięte liście i kwiat
W tomiku wierszy.
Wspomnienia czułe i szept,
I jasne łzy, co nie schną,
I anioł smutku, co wszedł,
I tylko westchnął.
W jeden cień, w jeden dźwięk,
W jedną pieśń melancholii
Złączył nas los.
Płynmy razem w tę dal,
Czy szczęście to, czy to śmierć
Czy serdeczny żal.
To na zawsze — zawsze już jest,
Nasze już jest,
Choć boli...
Co nam zostało z tych lat
Miłości pierwszej?
Zeschnięte liście i kwiat
W tomiku wierszy.
Wspomnienia czułe i szept
I jasne łzy, co nie schną,
I anioł smutku, co wszedł,
I tylko westchnął.





TO i OWO



Moja ulubiona
pozycja w łóżku:

- ja na dole
- kołdra na górze



Anegdoty z czterech stron świata

Jolanta Szyska-Wiercioch; Wojciech Wiercioch

Ogromny zbiór anegdot z różnych części świata, w których bohaterami są znane postaci historyczne. Wiele tu zabawnych historyjek a we wszystkich kryje się jakaś prawda o ludziach, ich emocjach, zachowaniach i charakterach. O naszych własnych przywarach także...!Prawdę o nas samych najłatwiej przyjąć w formie żartobliwej, więc powtórzmy za M. Twainem - „Humor jest największym błogosławieństwem dla ludzkości”. A oto przykładowo dwie anegdoty:**1.** Na pewnym oficjalnym przyjęciu kelner niechcący oblał szampanem łysinę premiera Winstona Churchilla i, przerażony, zastygł jak słup soli. Wokół zapanowała grobowa cisza. Po chwili odezwał się Churchill: - Doprawdy, mój drogi, uważa pan, że to mi pomoże?**2.** Po śmierci barona Rothschilda jeden z jego służących zauważył w tłumie jakiegoś człowieka, który rzewnie płakał. Zaintrygowany tym podszedł do niego i spytał:- Cemu tak płaczesz? Czy jesteś może krewnym mojego pana?- Niestety nie... i dlatego płaczę.

