



ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA JANOWICKIEGO

nr 2/2017 (3) lipiec 2017 wydawnictwo bezpłatne

Drodzy seniorzy! Hasłem przewodnim tego numeru gazetki będzie ZDROWIE. Wszak senior najlepiej wie, jak cenną jest ono wartością. Powtarzamy więc za mistrzem Janem Kochanowskim Jego słowa: „Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz” i zachęcamy do aktywności fizycznej i umysłowej, która wzmacnia ciało i sprzyja pogodzie ducha.

Podczas wizyty u aktywnie działającej Gminnej Rady Seniorów w Żmigrodzie dostaliśmy ulotki o projekcie „Poczuj Się Bezpiecznie – Wspomaganie Ratownictwa Pacjenta – WRP”. Projekt dotyczył zaopatrywania osób powyżej 50-tego roku życia w silikonowe opaski ratujące życie oraz elektroniczne wisiorki WRP. Mieszkaniec naszej gminy – Pan Kazimierz Angielski docenił bardzo pomysł i zmobilizował nas do zainteresowania tematem. Sięgnęliśmy więc do zasobów internetowych i okazało się, że wisiorki to bardziej sprawa przyszłości. Najprostsze i dostępne dla każdego są opaski ratunkowe SOS, na których są umieszczone ważne informacje: imię, grupa krwi, numery telefonu do bliskich, ważne choroby, uczulenia, pobierane leki. Opaski z takimi danymi ułatwiają służbom medycz-

OPASKI RATUJĄCE ŻYCIE

nym, jak i zwykłym ludziom, przyniesienie skutecznej pomocy ratującej zdrowie, a nawet życie.



Pani Wala z Trzcinańska od kilku dni nosi zamówioną przez Internet opaskę.

Utrata przytomności może przydarzyć się każdemu. Wypadek, zasłabnięcie, zawał i wiele innych przyczyn sprawia, że nie będziemy mogli udzielić podstawowych informacji na swój temat osobie ratującej nasze życie. Warto zatem zainwestować 30 zł i zamówić opaskę przez Internet. Osoby zainteresowane takim zamówieniem, a nie mające dostępu do Internetu zapraszamy do świetlicy wiejskiej „Rudawy”, gdzie pomożemy złożyć zamówienie. Trzeba mieć tylko przy sobie w/w dane dotyczące



przyszłego właściciela opaski. Są też inne, trochę droższe propozycje.

Informacje zebrała Krystyna Pisarska

UDOGODNIENIA DLA SENIORÓW

Grupa seniorów z Janowic Wielkich pod koniec ubiegłego roku zainicjowała akcję „Senior dla seniora wsparciem”. Zarówno w rozmowach, jak też poprzez skrzynki ustawione w kilku miej-

scach Janowic oraz w Trzcinańsku, zbierane są sugestie dotyczące ułatwienia życia starszym mieszkańcom naszej gminy. Lista jest już spora, zawiera wiele praktycznych uwag dla władz gminy, ale też dla młodszych pokoleń janowiczian. Każdy ma szansę dożyć dostojnego wieku, a o swoją przyszłość warto dbać już teraz. Wśród postulatów seniorów często powtarzały się prośby o ustawienie ławek w różnych miejscach Janowic Wielkich. Cztery ławeczki ustawione przy ul. 1 Maja

już cieszą mieszkańców, z rozmów z seniorami wynika, że przydałyby się jeszcze kolejne ławki. Łatwiej będzie też wejść do budynku Urzędu Gminy Janowice Wielkie dzięki zamocowanej tam porę-



czy. Seniorzy dziękują za życzliwe podejście do ich próśb i propozycji oraz ułatwienie im życia. Akcja „Senior dla seniora

wsparciem” nadal trwa, czekamy na kolejne propozycje rozwiązań sprzyjających seniorom, aby nasza gmina była coraz bardziej przyjazna osobom starszym .

Irena Bajek



GIMNASTYKA DLA SENIORA

Kilkanaście minut dziennie dla zdrowia to niewielka inwestycja. Dzięki ćwiczeniom gimnastycznym seniorzy mogą się cieszyć aktywnością przez kolejne lata. Jeśli doda się do tego codzienny spacer albo spokojny marsz, czy przejażdżkę na rowerze, z pewnością nastąpi dotlenienie mózgu, poprawi się kondycja i ogólny stan zdrowia, wzrośnie sprawność fizyczna i psychiczna, zmniejszy się stres. Zachęcamy zatem do systematycznej gimnastyki i codziennego ruchu.

Jest wiele zestawów ćwiczeń dla osób starszych, my proponujemy te, których seniorka z Janowic - p. Helena Swachta nauczyła się w sanatorium i później przekazała te umiejętności seniorom ze świetlicy w Janowicach.

Nieprzygotowanie mięśni i stawów do wysiłku może zakończyć się kontuzją, dlatego każdy trening należy rozpocząć od rozgrzewki.

1. Stań w małym rozkroku, unieś ręce w bok i zrób po parę krążeń dłońmi, aby rozruszać nadgarstki. Później wyprostowanymi rękami zatocz kilka kół, następnie wykonaj krążenie bioder, a na koniec krążenie stopą

tak, by nie odrywać palców od podłogi.

2. Kręć lewym barkiem do przodu i do tyłu – po 5 razy; potem to samo ćwiczenie powtórz prawym barkiem
3. Złap się dłońmi pod boki, kręć biodrami po 4 razy w każdą stronę
4. Wyciągnij ręce do góry, wciągnij powietrze, , powoli opuszczaj ręce wypuszczając jednocześnie powietrze, strzepnij dłonie
5. Złap się dłońmi za kolana, kręć kółka do przodu i do tyłu – po 5 razy
6. Trzymaj ręce równoległe do podłogi. Lewą rękę powoli opuszczaj wzdłuż tułowia, podnosząc jednocześnie drugą rękę do góry – 5 razy. Potem zrób to samo z prawą ręką.
7. Wyciągnij lewą rękę w bok, poziomo do podłogi i przesun jak najbardziej do tyłu, wodząc wzrokiem za nią – 5 razy, potem prawa ręka.
8. Połącz dłonie nad głową i rób nimi kółeczka – po 5 razy w lewo i w prawo

9. Maszeruj w miejscu, unosząc kolana do góry – 20 razy

10. Prawą nogę wysuń do przodu, stopa na pięcie, kręć na pięcie kółka 5 razy, potem to samo rób lewą nogą.

11. Prawa noga przesun do tyłu, stopę oprzyj na palcach i kręć kółeczka – 5 razy, potem lewa noga

12. Złóż ręce na piersiach, łokcie w bok i ćwicz: na raz – w lewy bok, dwa – prosto, trzy – w prawy bok, cztery – prosto – 5 razy

13. Lewe kolano i prawa ręka do góry – 5 razy, potem na odwrót

14. Pedaluj najpierw lewą nogą, później prawą – po 5 razy

15. Głowa na bok jak najniżej, raz w jedną, raz w drugą stronę – 10 razy

16. Dłonie trzymaj na stole, unos miarowo na czubkach palców

17. Na siedząco – ćwiczenie stóp – unos palce do góry, stopa na piętach.

spisała K.P.

PRZYGOTOWANIA DO UTWORZENIA RADY SENIORÓW

Seniorzy z naszej gminy biorą udział w kolejnym projekcie Partnerstwa Ducha Gór realizowanym dzięki wsparciu finansowemu z programu ASOS. Projekt "Gminne Rady Seniorów powiatu jeleniogórskiego" ma pomóc starszym mieszkańcom 10 gmin w utworzeniu w nich Rad Seniorów. Po konferencji inauguracyjnej projekt, jego uczestnicy spotykają się teraz w swoich gminach. W Janowicach, w świetlicy Wiejskiej „Rudawy” po dwóch spotkaniach seniorzy zbliżają się do utworzenia Rady Seniorów. Na czerwcowym spotkaniu, w którym brali udział seniorzy z trzech miejscowości naszej gminy: Trzcinka, Mniszkowa oraz Janowic, został utworzony statut i wiele wska-



zuje na to, że po wakacjach odbędą się wybory do Janowickiej Rady Seniorów. Funkcja Radnego Seniora będzie całkowicie społeczna. Zapraszamy kandydatów do Rady do śledzenia informacji na tablicach

ogłoszeń oraz na stronie gminy. Przygotowujemy również inicjatywę, której szczegóły zdradzimy w następnym numerze.

K.A.

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



SENIOR POTRAFI



Helena Swachta przyjechała do naszej gminy w 1946 roku ze Skarżyska Kamiennej. Młode lata spędziła w Mniszkowie, w 1960 r. zamieszkała w Janowicach Wielkich. Przez 32 lata pracowała w fabryce lnu w pobliskim Marciszowie. Od dzieciństwa była uzdolniona artystycznie, pięknie malowała, lubiła wyszywać, robić wyroby z gliny, pleść wiklinowe kosze. Przez wiele lat szydełkowała i robiła na drutach, także z własnej owczej wełny. Na emeryturze zajmuje się ogródkiem, który jest Jej pasją. Robi też piękne wyro-

by plastyczne, m.in. bukiety z suchych liści, kwiaty z bibuły, figury (np. łabędzie) z kilkudziesięciu do kilkuset elementów w technice origami, stroiki na Boże Narodzenie Święto Zmarłych. Chętnie uczy się nowych technik podczas warsztatów czy wyjazdów do sanatorium.

Zofia Hanus pochodzi z Wielkopolski. W Janowicach zamieszkała w 1970 r., a przywiodła Ją tutaj miłość do gór. Pracowała z dziećmi w Prewentorium PKP, gdzie poznała swojego męża - Romana. To On zainspirował p. Zosię do tworzenia. Przez wiele lat tkala gobeliny, pejzaże, tkaniny dekoracyjne, uczyła tej sztuki dzieci i dorosłych. Kilka Jej prac zostało zakupionych do Niemiec i Anglii. Parę lat temu wraz z mężem wykonywali przedmioty użytkowe i dekoracyjne robione techniką gałęzioplastyki. Obecnie latem zajmuje się ekologicznymi uprawami warzyw oraz ziół w swoim ogrodzie oraz wykonuje dekoracyjne przedmioty, np. aniołki, jak ten ze zdjęcia.



Roman Hanus jest rodowitym janowiczanie. Zdolności plastyczne wykazywał od piątej klasy podstawówki. Ukończył ZSZ Rzemiosł Artystycznych w dziale rzeźba-snycerstwo. Po kilku latach został mistrzem w zawodzie rzeźbiarz-snycerz. Przez ok 20 lat wykorzystywał swoje umiejętności jako instruktor ds. plastyki, prowadząc zajęcia w klubach w naszej gminie. Na cześć wyboru Polaka na Papieża wyrzeźbił 8,5 metrową postać Pielgrzyma w uschniętym wiąz na ul. Demokratów. Rzeźba przetrwała 23 lata.

Obecnie okazjonalnie, wykonuje rzeźby na prezenty. Uwielbia smacznie gotować. Interesuje się ziołolecznictwem. Państwo Zofia i Roman Hanusowie opiekują się niepełnosprawnymi w rodzinie oraz pomagają seniorom.



rzeźba p. Romana Hanusa

Informacje zebrała K. Pisarska

WCZASY Z RODZINĄ

Co roku nad morze rodzinka przybieży, by integrować się jak należy.

Złocista plaża nad brzegiem morza jest dla nas wszystkich wytchnieniem

Dzieci biegają sobie swobodnie, które są czyje – nie wiem.

Jak co dzień – od rana lub koło południa mieszkamy wszyscy na plaży

Ten je, ten pije, ten koło dmucha, a mnie się właśnie marzy...

Marzę o ciszy, o dobrej książce i pięknej opaleniźnie

A tu jest gwaro, głośno i mokro!

O w mordę! Na usta się ciśnie.

Obok córunia opala się moja, a przy niej jej mężulek

Wnuczek się rozdarł na całe gardło:

Babcia, ja chcę muszelek!

Więc idę grzecznie nad morza brzegiem i wybałuszam gały,

Próbuję dojrzeć jakąś muszelkę, lecz ciągle piach i skały.

O, tam coś leży! Chyba to muszla,

albo bursztynu kawałek

Nie! To odchody małego pieska, przypuszczam, że to ciułałek.

Idę więc dalej, szukając tego,

co morze czasem wyrzuca,

Tu zdechła ryba, tam stary kalosz, czasem się trafi onuca.

Lecz nagle słyszę, jak wnuczka krzyczy: babcia, zrób pajacyka!

Mięśnie rozluźnij, napnij mięśnie, czuję jak serce mi „pika”.

Wnuczek znów prosi: pograjmy w piłkę, albo puszczajmy latawca

Hania chce zamek, a Lena babki, a ja – przeczytać „szmatławca”.

Uciekam szybko od gwaru ludzkiego, przysiadam gdzie cisza i spokój

Relaks duchowy i raj dla ciała,

a w górze pochód obłoków.

Białe grzebienie błyszczą na fali, by schować się szybko w głębinie

Morze zaprasza nas do zabawy, przyjemnie, cicho, rodzinnie.

Patrzę na morze mrużąc oczy, jak skrzy się srebrem i złotem,

To się przybliży, to się oddala, to tryśnie w górę z łoskotem.

Co roku latem rodzinką całą

zbieramy się w nadmorskim Darłowie Jedzą, piją i lulki palą,

a więcej Wam nie powiem.

I nawet pieski znajdują tu miejsce, bo lubią słońce i morze,

Więc jak najczęściej tu przybywajmy, tak życzę sobie. Daj Boże!

BABCIA JAGODA

WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA

DZIADEK U WNUCZKA

Dziadek jest z wizytą u swojego wnuczka. Chłopiec w pewnym momencie zdejmując ścienny kalendarz i rzuca dziadkowi pod nogi mówiąc: - Dziadku, kopnij w kalendarz!
- A po co? – pyta dziadek.
- No bo wczoraj wieczorem słyszałem, jak rodzice mówili, że jak kopniesz w kalendarz, to kupią mi rower.

DZIADEK NA SPACERZE:

Dziadek jest z wnuczką Jasiem na spacerze w parku. Przysiadają się do kobiety siedzącej na ławce. Kobieta jest w zaawansowanej ciąży. Jasiu pokazuje palcem na brzuch ciężarnej i pyta:

- Co Pani tam ma?

Na to dziadek:

- Wiesz, Pani ma tam dzidziusia. Niedługo pewnie go urodzi.

Zagadnięta Pani dodaje:

- Wiesz, to będzie chłopczyk, taki jak Ty. Już bardzo go kocham.

Jasiu zdziwiony pyta:

- Jak Pani go tak bardzo kocha, to dlaczego go Pani zjadła?

BACA NA POGRZEBIE:

Idzie góralski pogrzeb ulicą. Stojący na chodniku baca zagaduje idącego za trumną:

- Kto Wom umarł? Żona?

Zagadnięty odpowiada:

- Nie, teściowo.

Na to baca odpowiada:

- Tyz piknie.

Wyszperał Kazimierz Angielski

PORADNIK SENIORA

OLEJ LNIANY BUDWIGOWY

Olej lniany budwigowy nieoczyszczony jest sojusznikiem w walce z wieloma problemami zdrowotnymi. Zawiera aż 95 proc. niezwykle cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu, chronią przed chorobami, również nowotworowymi.

Polecana jest kilkumiesięczna intensywna kuracja olejem lnianym budwigowym (6-8 łyżek dziennie). Później należy zmniejszyć dawkę do 1-2 łyżek dziennie. Olej ten można spożywać bezpośrednio, ale smaczniejszy jest w połączeniu z gotowanymi lub świeżymi potrawami i przynosi wtedy najlepsze rezultaty.

Olej lniany jest również niezawodnym kosmetykiem, stosowanym np. jako balsam na skórę, odżywka do włosów itp. Koniecznie należy przechowywać olej w lodówce, najlepiej w ciemnej butelce.

K.W.

PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW

Wiosenna sałatka warzywna z jajkiem

Składniki: sałata, ogórek, kilka rzodkiewek, szczypiorek, natka pietruszki, papryka, 2 jajka, jogurt, sól, pieprz, ew. inne przyprawy do smaku.

Wykonanie: Wszystkie warzywa drobno kroimy lub ucieramy na grubych oczkach tarki., sałatę rwiemy na kawałki. Dodajemy ugotowane na twardo, pokrojone w kostkę jajka, solimy, przyprawiamy, dodajemy kilka łyżek jogurtu, mieszamy. Można dodać też sos: kilka łyżek śmietany wymieszanych z łyżką chrzanu i łyżką musztardy.



MASZ PYTANIE - ZADZWOŃ!

Na Państwa prośbę przypominamy ważne numery telefonów w Gminie Janowice Wielkie:

Urząd Gminy - tel. 75 75 15 124,

Dzielnicy - tel. 75 75 15 160 (dyżury w czwartki)

Ochotnicza Straż Pożarna - tel. 75 75 15 325

Gminna Biblioteka Publiczna - tel. 75 75 15 298;

Biblioteczne filie: Komarno - 75 7521765, **Radomierz** - 75 7515188, **Trzczańskie** - 75 75 15 645

Apteka Nadzieja - tel. 75 75 15 152

Apteka Jemiola - tel. 75 714 10 91

Urząd Pocztowy - tel. 75 75 15 120

Monetia Sp. z o.o. - tel. 537 11 36 36

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej - tel. 75 75 15 533

"Multi-Med" (Ośrodek Zdrowia) - tel. 75 75 15 117

Zespół Profilaktyki i Rehabilitacji—tel. 75 75 47 500

Kościół Zielonoświątkowy - tel. kom. 509 863 522, tel. 75 75 15 252

Parafia Rzymskokatolicka w Janowicach Wlk. - tel. 75 75 15 268

Parafia Rzymskokatolicka w Radomierzu - tel. 75 75 15 477

Parafia Rzymskokatolicka w Maciejowej - tel. 75 75 21 682

Sołtys Janowic Wielkich p. S. Szkaradek - tel. 509 132 436

Sołtys Komarna p. K. Milancej - tel. 792273711

Sołtys Miedzianki p. A. Brudziński tel. 75 75 15 038

Sołtys Mniszkowa p. J. Sudak tel. 785 535 600

Sołtys Radomierza p. K. Zawadzki tel. 501 248 188

Sołtys Trzcńska p. A. Brodziak tel. 693 891 398

Jelenia Góra - Szpital - tel. centrala - 75 75-37-100

Karkonoski Sejmik Osób Niepełnosprawnych 75 75 242 54