



ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA
JANOWICKIEGO

nr 1/2019 (7) lipiec 2019 wydawnictwo bezpłatne

PROJEKT „SENIORZE DOŁĄCZ DO NAS”

Na terenie całej gminy odbywają się działania, których celem jest integracja i edukacja środowiska seniorów. Wszystkich chętnych zapraszamy do udziału w warsztatach, imprezach i spotkaniach.

Dzięki Stowarzyszeniu Góry Szalonych Możliwości seniorzy z gminy Janowice Wielkie biorą udział w szeregu działań integrujących najstarszych mieszkańców. Projekt „Seniorze, dołącz do nas!” otrzymał dotację z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego i jest realizowany od końca marca do końca grudnia na terenie naszej gminy.



Seniorzy biorą udział w działaniach integrujących, ale też edukacyjnych. Świetnie bawili się już na zabawie tańecznej w Trzciesku, w planach są

dwie kolejne integracyjne imprezy plenerowe – ognisko w Komarnie oraz biesiada w Janowicach. Jesienią czekają nas obchody Ogólnopolskiego Dnia Seniora.

Odbywają się również warsztaty i spotkania w janowickiej świetlicy „Rudawy” – międzypokoleniowe warsztaty kulinarne, szkolenia z cyklu „Nowoczesny Senior” – obsługa telefonu komórkowego. Za nami jest też spotkanie z policjantkami z Komendy w Jeleniej Górze na temat bezpieczeństwa. Zaplanowano jeszcze m.in. spo-



tkania z dietetykiem, z rehabilitantem, z pisarką, międzypokoleniowe warsztaty



rękodzielnicze, wspólne muzykowanie. W listopadzie zostanie zorganizowana konferencja, będąca podsumowaniem projektu i wytyczająca kierunki działań w trosce o poprawę życia seniorów w naszej gminie.

Udział we wszystkich propozycjach jest bezpłatny, organizatorzy zapewniają też dojazdy na terenie gminy. Po informacji w sprawie dołączenia do projektu zapraszamy do świetlicy wiejskiej „Rudawy” w Janowicach Wielkich, ul.1 Maja 25 lub telefonicznie tel. 661 172 475.

Krystyna Pisarska

ŁĄKA KWIETNA

Kolorowa alternatywa dla trawnika

W ostatnich latach możemy zaobserwować rosnące zainteresowanie alternatywnymi wobec trawników łąkami kwietnymi. Czym jest łąka kwietna, w jakim celu jest zakładana i jak ją pielęgnować? Postaraliśmy się zbadać sprawę i odpowiedzieć na te pytania.

Kwiaty, na które składa się łąka kwietna to niegdyś niezwykle popularne, dziś coraz bardziej zagrożone rośliny, które znamy jako chwasty. To właśnie względy ekologiczne skłaniają właścicieli ogrodów, czy zieleni publicznej do zamiany uciążliwych i kosztownych w utrzymaniu trawników na łąkę na-

wiającą do naturalnych zbiorowisk roślinnych. Dodatkowo głęboki i rozbudowany system korzeniowy wielu gatunków dzikich kwiatów sprawia, że łąki kwietne nie wymagają podlewania i są odporne na suszę. W zależności od roślin, którymi obsiejemy nasz teren kosimy łąkę raz bądź dwa do roku, dzięki czemu unikamy hałasu koszenia i niefiltrowanych spalin z silników kosiarek. Łąki kwietne dają pożywienie i chronienie dla pożytecznych owadów: nie tylko pszczoły miodnej, ale też dzikich zapylaczy takich jak murarki, trzmiele, motyle... Nieskończona ilość wrażeń estetycznych, możliwość obco-



wania z naturą, feeria barw i dźwięków pozwalają odpocząć i cieszyć się swoim ogrodem.

Jak więc można samemu założyć łąkę kwietną w swoim ogrodzie? Najlepiej na przygotowany wcześniej grunt wysiać kupione nasiona. W sklepach dostępne są gotowe mieszanki do wysiewu. Polecane przez specjalistów składki najłatwiej kupić w sklepach internetowych: w mieszance znajduje się 70 – 80% nasion kwiatów i 20 – 30 % nasion traw.

Koniec działalności stowarzyszenia „Rudawy”

Na ostatnim walnym zebraniu Stowarzyszenia Polsko – Niemiecko – Duńskiego „Rudawy”, które odbyło się w listopadzie ubiegłym roku podjęto uchwałę o jego rozwiązaniu. Przez ponad 25 lat działalności Stowarzyszenie zajmowało się organizacją współpracy kulturalnej, sportowej, wymianami młodzieży, spotkaniami Ochotniczych Straży Pożarnych, prezentacją rękodzieła, czy współpracy międzyszkolnej.



Efektom współpracy była między innymi duża pomoc ze strony partne-

rów z Danii i Niemiec podczas likwidacji skutków powodzi w 1997 r. Duńscy przyjechali z nowoczesnymi wysokowydajnymi pompami do zalanych studni natomiast z miejscowości Weyhe w Niemczech została przekazana znaczna kwota pieniężna dla poszkodowanych przez powódź, których nie objęła pomoc urzędowa. Z Weyhe również była finansowana opłata na dożywienie w szkole.

Stowarzyszenie organizowało także lokalne imprezy takie jak koro-wody świętojańskie z ogniskami, spotkania na Miedziance, bale charytatywne sylwestrowe i karnawałowe.

Współpraca z Duńczykami i Niemcami zaowocowała oficjalnym podpisaniem dokumentu o partnerstwie gmin, jednak kilkanaście lat temu z powodu reformy administracyjnej w Danii gmina przestała istnieć i partnerstwo również. Oficjalne partnerstwo z gminą Bruchhausen – Vil-



sen trwa, jak i wymiana szkolna ze szkołą w Weyhe.

W lutym b.r. odbyło się pożegnalne spotkanie Stowarzyszenia w lokalu „Pod Dudziarzem” z udziałem członków i gości oraz wszystkich byłych prezesów: Andrzeja Krawicza, Heleny Stankiewicz, Andrzeja Dudziaka, Ryszarda Klimsiaka i Teresy Roman – Szkaradek. Obecnie Stowarzyszenie jest w trakcie procedury likwidacyjnej.

Andrzej Dudziak

Słowo o Sybirakach Cz. I—słowo wstępu

Słowo o Sybirakach to trochę geografii, historii, trochę dat i liczb, które pomogą zrozumieć kto to jest Sybirak i co znaczy dla Polaków Sybir.

Syberia to kraina geograficzna w azjatyckiej części Rosji, piękna dzika przyroda trudna do opanowania, ciężki klimat, wiele bogactw naturalnych, obszar zajmujący ok. 10 mln km².

Sybir to dla Polaków rozrzucone na tym ogromnym obszarze miejsca zesłań, katorgi, niewolniczej pracy, głodu, chorób i śmierci.

Sybir to dla Polaków symbol represji caratu, a później Stalina i jego następców wobec Polski i Polaków zsyłanych do łagrów (obozów pracy przymusowej) i więzień w ZSRR.

Wszystkie te miejsca zostały nazwane jednym słowem **SYBIR**, a Jan

Paweł II nazwał je „Golgotą Wschodu”.

Sybiracy to Polacy, zesłańcy z XVIII i XIX wieku, którzy walczyli o suwerenność narodową i państwową Polski. To konfederaci barscy, uczestnicy powstań: Kościuszkowskiego (1794), Listopadowego (1830) i Styczniowego (1863). To działacze patriotyczni, działacze ruchu socjalistycznego, zamachowcy na cara.

Sybiracy to Polacy, zesłańcy z XX wieku.

Wybuchła II Wojna Światowa. Od zachodu napadły na Polskę Niemcy 1 września 1939 roku, a od Wschodu 17 września 1939 roku Kresy Wschodnie II Rzeczypospolitej zajmuje Armia Czerwona ZSRR.

W latach 1940 – 1941 odbyły się cztery masowe sowieckie deportacje Polaków z dawnych Kresów Wschodnich II Rzeczypospolitej na Syberię i do Kazachstanu, zsyłki trwały do 1956 roku. Ogółem wywieziono 1 mln 350 tysięcy obywateli polskich. Co trzeci deportowany pozostał na nieludzkiej obcej ziemi.

Ci, którzy przeżyli wracali do Polski dopiero po upływie roku od zakończenia wojny, ale nie do swojej ziemi i nie do swoich domów, których już nigdy nie odzyskali, a nawet nie zobaczyli. Wielu z nich przewieziono na Ziemię Odzyskane i osiedlili się również na naszej janowickiej ziemi. Tu znaleźli dom, pracę, tu założyli rodziny, tu wrosli i są wśród nas od 1946 roku.

C.d.n.

Janina Myślicka

PORTRET SENIORA**Andrzej Kupczak**

Urodziłem się w roku 1948 w Siemianicach w województwie poznańskim w byłej posiadłości rodziny Szembeków spokrewnionych z Fredrami, gdzie moja babcia była ochmi-strzynią. Po odbyciu służby wojskowej w Starogardzie Gdańskim udałem się do Kluczborka, gdzie podjąłem pracę w FAMAKu. Po 9 latach przeniosłem się do Zdzieszowick. Kędzierzyna, gdzie pracowałem w Koksowni w Kombinacie „Huta Katowice”. W trakcie wizytacji budowy hotelu „Karolinka” w Karpaczu zauroczyłem się Karkonoszami i całą Kotliną Jeleniogórską. Tuż po stanie wojennym na moją prośbę zostałem przeniesiony do domu wczasowego „Karolinka”. Po dwóch latach zatrudniłem się w RSPMie w Miłkowie. W 1988 roku założyłem własną działalność gospodarczą i zajmowałem się konstrukcjami stalowymi oraz prowadziłem warsztat samochodowy. Około '92 roku w trakcie prac remontowych w domu wczasowym „Leśnik” dostałem propozycję pracy w nadleśnictwie „Śnieżka” i podjąłem pracę w charakterze konserwatora D.W. „Leśnik”. Kilkuletni okres dzierżawy „Leśnika” spowodował decyzję o rezygnacji z tej dzierżawy ze względu na nieopłacalność. Nadleśnictwo „Śnieżka” wystąpiło z ofertą nabycia mieszkania w Kowarach bądź Janowicach Wielkich. Zdecydowaliśmy się na wyprowadzkę do Janowic i szczęśliwie mieszkamy tu już dziewięć lat.

Swój emerycki czas wypełniam wędrowkami po okolicy starając się poznać tutejsze tereny i mroki historii. Ostatnio mieszkańcy Janowic mogą poznać mnie od strony mojego zainteresowania, czyli tworzenia przedmiotów dekoracyjnych z szyszek, nasion, suchych pędów, korzeni i tego, co uda mi się znaleźć w lesie i ogrodzie. W trakcie prowadzenia warsztatów dla dzieci, młodzieży i seniorów zaczynam coraz bardziej czuć się członkiem lokalnej społeczności i cenić tutejszych mieszkańców.

**Irena Bajek
„Wiosna”**

Idzie Tomek do przedszkola raniutko – jak co dzień słyszy ptaszki ćwierkające, że wiosna nadchodzi.

Obserwuje dookoła: słońce w oczy świeci, drobny deszczyk pokropuje i cieszą się dzieci.

Patrzy chłopiec wokół siebie - jakie piękne kwiaty! Bzy, żonkile i stokrotki! Zerwę je dla taty.

A dla mamy podaruję kolorowe bratki. Będą cieszyć oczy mamy, a nawet sąsiadki.

Pani mojej – tej z przedszkola wytnę dziś motylka, a dla młodszej siostry Leny biedroneczek kilka.

Z dala słyhać głos kukułki co wesoło kuka, a tam dzieciół w drzewo wali pod korą czegoś szuka.

Para wróbli nadlatuje rozgrzebując śmieci, szuka czegoś do jedzenia, by nakarmić dzieci.

„Rzeczywiście” – myśli Tomek „Trawa już zielona, ptaki jajka wysiadują - wiosna przyszła do nas.”

PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW**ZUPA SZCZAWIOWA**

Porcja dla 4 głodnych osób
Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

- 1/2 kg świeżego szczawiu
- łyżka stołowa masła
- 1 marchew
- 1 korzeń pietruszki
- 1/3 korzenia selera
- 2 l wywaru z kości
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1/2 kg ziemniaków
- 4 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- sól, pieprz do smaku
- śmietana 30%
- Garść młodej pokrzywy

Przygotowanie:

1. Do gotującego się wywaru dodajemy obrane i pokrojone marchew, pietruszkę, seler i ziemniaki. Wrzucamy liście laurowe i ziele angielskie.
2. Kiedy warzywa gotują się na wolnym ogniu, dokładnie płuczemy szczaw i pokrzywę. Drobną siekamy i smażyjemy na maśle.
3. Gdy ziemniaki będą miękkie, łączymy usmażony szczaw z wywarem.
4. Gotujemy 5 minut, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
5. Do misek wkładamy po ugotowanym jajku i wlewamy zupę i robimy na wierzchu kleksa ze śmietany.
6. Zajadamy ze smakiem!

Tak przygotowaną zupę możemy jeść również na zimno jako chłodnik w upalne dni. Radzimy wówczas przygotować zupę na wywarze z warzyw lub wodzie.

Aby cieszyć się smakiem tej zupy możemy przygotować słoiki z pastą szczawiową i sięgać po nie za każdym razem kiedy zatęsknimy za latem.

Świeży umyty szczaw przygotowujemy jak w przepisie. Dodajemy nieco soli i kiedy już odparuje z niego woda, układamy ciasno do wyparzonych słoików i krótko pasteryzujemy ulubioną metodą.

Po latach Jasio spotyka swoją nauczycielkę.
 - Co teraz porabiasz, Jasiu?
 - A wie pani, wykładam chemię.
 - Niemożliwe, a gdzie Jasiu?
 - W „Dino”...

Dwie koleżanki spotykają się na przystanku autobusowym.
 - Czym jedziesz?
 - Jedyńką, a ty?
 - Dwójką.
 - O, popatrz, 12! Jedzie nasz autobus!
 Jedziemy razem!

Zięć zwraca się do teściowej:
 - Mamusiu, wychodzę. Kupić coś po drodze?
 - Tak, mieszkanie se kup.

Nauczycielka pyta Jasia:
 - Jaka powinna być szkoła?
 - Zamknięta, proszę pani!

WIELKA JANOWICKA WYMIANA ROŚLIN

4.07.19 w godzinach 15.00 – 16.00 w Janowicach Wielkich w Świetlicy Wiejskiej „Rudawy” przy ul. 1 Maja 25 odbędzie się **I Wielka Janowicka Wymiana Roślin**.

Wymiana ma charakter bezgotówkowy i opiera się na życzliwości uczestniczących. Roślinami można będzie się wymienić jak również obdarowywać.

Zapraszamy serdecznie wszystkich miłośników zieleni. Na wymianę należy koniecznie zabrać dobry humor i rośliny, którymi chcielibyśmy się podzielić: mogą to być sadzonki, szczepki, bądź po prostu okazy, które już nam się znudziły albo z którymi nie udało nam się zaprzyjaźnić. Jeśli ktoś chciałby wymienić się dużą rośliną, sugerujemy przynieść na imprezę zdjęcie.



Gminna Rada Seniorów na Facebooku!

Zapraszamy do śledzenia Gminnej Rady Seniorów na Facebooku. Na nowej stronie publikujemy informacje o wydarzeniach dla seniorów i dzielimy się relacjami z imprez.

NADCHODZĄCE WYDARZENIA

4.VII.19 godz. 15.30	Janowice Wielkie Świetlica „Rudawy”	I Wielka Janowicka Wymiana Roślin
4.VII.19 godz. 16.00	Janowice Wielkie Świetlica „Rudawy”	Spotkanie międzypokoleniowe: wspólne zabawy dawniej i dziś.
6.VII.19 godz. 17.00	Komarno	Ognisko i wspólne muzykowanie
17.VII.19 godz. 10.00	Janowice Wielkie Świetlica „Rudawy”	Szkolenie z obsługi telefonu komórkowego i smartfona.
17. VII. 19 godz. 12.00	Janowice Wielkie Świetlica „Rudawy”	Opowieści sentymentalne. Spotkanie pt: Skąd pochodzą rodziny naszych seniorów
8.VIII.19	Janowice Wielkie Świetlica „Rudawy”	Szkolenie z obsługi telefonu komórkowego i smartfona.
I poł. VIII	Janowice Wielkie	Trening Nordic Walking (Info i zapisy u p. Krystyny Pisarskiej tel: 661 172 475)
Koniec VIII/ Początek IX	Janowice Wielkie Świetlica „Rudawy” Plac	Biesiada pod kasztanem. Wspólne wypieki w piecu chlebowym
12.IX.19	Janowice Wielkie Świetlica „Rudawy”	Spotkanie międzypokoleniowe: popołudnie gier planszowych

MASZ PYTANIE -ZADZWOŃ!

Urząd Gminy - tel. 75 75 15 124;
 Dzielnicowy - tel. 75 75 15 160 (dyżury w czwartki);
 Ochotnicza Straż Pożarna - tel. 75 75 15 325;
 Gminna Biblioteka Pub. - tel. 75 75 15 298; filie: Komarno 75 7521765; Radomierz 75 7515188; Trzczańsko 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;
 Punkt Kasowy 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 - kom. 509 863 522, tel. 75 75 15 252;
 Parafia Rzymskokatolicka w Janowicach Wlk. -tel. 601 596 464;
 Parafia Rzymskokatolicka w Radomierzu - tel. 75 75 15 477;
 Parafia Rzymskokatolicka w Maciejowej - tel. 75 75 21 682;
 Sołtys Komarna p. E. Michoń - tel. 503 0210179;
 Sołtys Miedzianki p. A. Brudziński tel. 75 75 15 038;
 Sołtys Radomierza p. S. Przywara tel. 606 103 542;
 Sołtys Trzcńska p. D. Miśta tel: 665 093 544
 Sołtys Janowic Wielkich p. T. Fijałkowski 513046006
 Jelenia Góra - Szpital - tel. centrala 75 75-37-100
 Karkonoska Akademia Aktywnego Seniora:
 prezes Lech Rataj 698 370 092
 Karkonoski Uniwersytet Trzeciego Wieku 75 645 33 00