



# ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA  
JANOWICKIEGO

nr 2/2018 (6) grudzień 2018 wydawnictwo bezpłatne

**Wszystkim Seniorom z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia serdecznie życzymy radosnych spotkań rodzinnych przy świątecznym stole. Aby nadchodzący rok był przyjazny i przyniósł dużo zdrowia, żebyśmy mogli cieszyć się z każdej chwili życia i realizować swoje pragnienia.**

**Redakcja**

**Szanowni Czytelnicy  
Echa Seniora!**

Przepraszamy, że tak długo nie ukazywało się nasze pismo. Lato to czas wypoczynku, wczasów, sanatoriów i pracy w ogrodzie.

Serdecznie dziękujemy pracownikom Gminy za spektakl "Smerfowice Wielkie" i zbiórkę pieniędzy na nasz działania. Za otrzymane środki (3440 zł) zostały zamówione dwa stoły biesiadne, cztery ławki, wiata na drewno. Zakupiono również sprzęt do porządkowania terenu wokół pieca chlebowego. Kupiliśmy tace do pieczenia pizzy i chleba, sprzęt do grilla, czajnik elektryczny i filizanki. Wszystkie zakupione sprzęty służą janowickiej społecz-



*Od października w Świetlicy Wiejskiej „Rudawy” trwają bezpłatne kursy komputerowe dla osób powyżej 65 r. ż. finansowane ze środków unijnych. Jest to ogólnopolski ministerialny program E-senior. Aktualnie odbywają się zajęcia dla trzech, dziesięcioosobowych grup. Każdy z seniorów już w styczniu otrzyma na własność tablet, z którego nauczy się korzystać na zajęciach, żeby w domu móc w pełni cieszyć się nim w domu. Po zakończeniu części komputerowej, uczestnicy wezmą udział w tzw. animacjach,*



ności, zarówno seniorom, jak i młodszemu pokoleniu. Na terenie rekreacyjnym świetlicy są organizowane urodziny i przyjęcia okolicznościowe.

Seniorzy w okresie letnim nie próżnowali. Odbyły się liczne spotkania kulinarne. Przedstawicielki janowickich seniorów brały udział w szkoleniu kulinarnym w Jeleniej Górze. W klubie Rudawy odbyły się kulinarne spotkania międzypokoleniowe, gdzie poznaliśmy zasady zdrowego żywienia. Zobaczyliśmy jak można zastąpić egzotyczne przyprawy ziołami i roślinami rosnącymi wokół naszych ogrodów czy domów. Jak można zwykłą mąkę zastąpić mąką z kaszy gryczanej, cukier

- stewią. Piekliśmy ciasteczka z ziołami, robiliśmy koktajl z mięty i szpinaku, sałatki z kiszzonek.

Latem br. Została powołana Gminna Rada Seniorów w siedmioosobowym składzie, a 24 lipca został wybrany Zarząd. Przewodniczącym został Kazimierz Angielski, zastępcą przewodniczącego Irena Bajek, sekretarzem Zofia Dul. Do tej pory Rada miała dwa posiedzenia. Dzięki wsparciu Gminy udało się pozyskać komputer stacjonarny i drukarkę. Zostały złożone pisma o wsparcie finansowe seniorów z funduszu sołeckiego jak i budżetu gminnego na 2019 r.

*Zofia Dul*



## BEZPŁATNE KURSY KOMPUTEROWE

*czyli wspólnym działaniem z wykorzystaniem nowych technologii. Kurs kończy się otrzymaniem certyfikatu, nie ma żadnych egzaminów ani testów końcowych.*

*Obecnie trwają zapisy u pani Krystyny Pisarskiej do nowych grup, które mogą zacząć zajęcia w drugiej połowie stycznia. Chętni mieszkańcy*

*gminy Janowice Wielkie mogą się zgłaszać pod nr. tel. 661 172 475.*





"Pracownia kulinarna" - pod taką nazwą funkcjonuje miejsce w Jeleń Górze, gdzie odbywają się zajęcia dla osób, które chcą poznawać smaki Świata. W tym roku miałam przyjemność uczestniczyć w kursie gotowania prowadzonym w tym pełnym smaku miejscu.

Kurs trwał dwa miesiące, spotkania, każde po ok. 8 godzin, odbywały się dwa razy w tygodniu. Samodzielne gotowanie i smakowanie poprzedzały zajęcia teoretyczne, czasem i trzygodzinne. Produkty do potraw, które aktualnie przygotowywaliśmy, zapewniał organizator. Poznawaliśmy nowe smaki, kuchnie Świata i zasady przygotowywania dań. Bywało różnie: raz bardzo mi smakowało, innym razem nie.

## Pracownia kulinarna. Relacja ze szkolenia

Bloki żywieniowe prowadzili kucharze o wysokich kwalifikacjach zawodowych i dużej praktyce. Wiele się od nich dowiedzieliśmy o kuchni polskiej, włoskiej, francuskiej czy azjatyckiej.

Myślę, że udział w tym projekcie bardzo wzbogacił mnie nie tylko w teorię i umiejętności praktyczne, ale pokonałam chociażby niechęć do owoców morza: krewetek, ośmiorniczek, czy małży. Niektóre z poznanych przepisów już wykorzystałam w mojej kuchni.

osób - tak jak ja.

Polecam każdemu udział w takich zajęciach, które podnoszą nasze umiejętności praktyczne w kuchni domowej, a także poszerzają nasze horyzonty smakowe!

Informacje nt. działań "Pracowni kulinarniej" można znaleźć na stronie internetowej: [www.pracowniakulinarna.pl](http://www.pracowniakulinarna.pl)

*Irena Bajek*

## Warsztaty kulinarne w Świetlicy

W czerwcu br. odbyły się warsztaty żywieniowe w Świetlicy Wiejskiej w Janowicach Wielkich. Temat prezentowała nam pani Anna Rumińska z Wrocławia.

Zajęcia te były międzypokoleniowe, co było bardzo ciekawe i inspirujące. Seniorzy oraz dzieci i młodzież ze zdziwieniem dowiadawali się o pospolitych chwastach, które okazywały się bardzo pożyteczne dla naszego zdrowia. Nasi przodkowie znali i doceniali takie zioła



jak pokrzywa, podagrycznik, czy lebioda.

Pani Rumińska uświadomiła nam konieczność powrotu do praktyk żywieniowych naszych babć, do zdrowego, naturalnego jedzenia. Poznaliśmy zioła rosnące wokół nas, na łące, w ogródku, w lesie. Smakowaliśmy je, łączyliśmy z innymi produktami.

Dzieci i młodzież z rezerwą podchodziły do nowych smaków. My, bardziej świadomi, zrozumieliśmy, że to "samo zdrowie".

Wspólne przygotowywanie potraw zintegrowało wszystkich. Chętnie pałaszowaliśmy pierogi z kaszą, pierogi ze szpinakiem, z soczewicą, ciasteczka z płatkami owsianymi i z ziarnami. Próbowaliśmy zupy z pokrzywy, pasty z podagrycznika, miodu i cytryny oraz wielu innych dań z wykorzystaniem zdrowej mąki, stewii, drożdży, ziół i owoców.

Zdrowa dieta - źródłem zdrowia dla dzieci, młodzieży i seniorów!

*Uczestniczka - Irena Bajek*





## PORTRET SENIORA



Nazywam się Elżbieta Neczaj. Urodziłam się w Trzcińsku pod Sokolikiem, gdzie mieszkam przez pierwsze pięć lat życia. Następnie razem z rodzicami przeniosłam się do Janowic Wiel-

kich. Po ukończeniu tu szkoły podstawowej podjęłam naukę w zawodowej szkole gastronomicznej w Jeleniej Górze. Po szkole pracowałam na różnych stanowiskach w kuchni, przez 9 lat zajmując pozycję szefa kuchni w Jastrzębiej Górze i Świnoujściu. Wróciłam na stałe do Janowic w roku 79. Po trzydziestu latach pracy przeszłam na rentę, a później wcześniejszą emeryturę. Od ośmiu lat uczęszczam na spotkania do klubu Rudawy. Chętnie biorę udział w różnych projektach i szkoleniach. W świetlicy robiłam na drutach, szydełku, haftowałam, szyłam, wyplatałam koszyki z wikliny. Na jednych zajęciach pełniłam funkcję instruktorki, na innych się szkoliłam. W wolnych chwilach uprawiam ogródek. Chociaż często wyjeżdżam do Warszawy odwiedzić córkę i wnuki, najlepiej czuję się w Janowicach. Mam tu dużo rodziny i znajomych, z którymi często spotykamy się w świetlicy.

## PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW

### Psari-plaki, czyli ryba po grecku

Według tradycji na każdym stole wigilijnym pojawia się ryba. Polskim klasykiem jest ryba po grecku. Podobnie jak w przypadku pierogów - każda gospodyni ma swój przepis. Co jednak powiedziałby Grek na polską rybę po grecku? Pewnie udałby Greka!

Popularnym w kuchni śródziemnomorskiej daniem jest psari plaki, pieczona na blasze ryba przykryta sosem warzywnym. Ryba nie powinna być wyfiletowana, a w całości natarta oliwą, solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Lekki, winny sos z dodatkiem ziół i warzyw może przypominać wyglądem ten z polskiej potrawy, ale różniący się smakiem.

Zachęcamy Szanownych Czytelników do przygotowania oryginału ryby po grecku na tegoroczne Święta lub zbliżający się karnawał.

Psari plaki-przepis:  
(porcja dla czterech osób)

- 4 niewyfiletowane dorsze
- sól morską
- sok z 2 cytryn
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- cebula
- por
- 4 gałązki selera naciowego
- pół dużej główki czosnku
- dwa pomidory
- papryczka chilli
- starty liść laurowy
- oregano
- 200ml białego wina
- pieprz
- pęczek natki pietruszki

1. Nacieramy rybę solą, oliwą, pieprzem i sokiem z cytryny.
2. Na rozgrzanej oliwie szklimy cebulę, pora, seler naciowy, czosnek. Dodajemy resztę warzyw i dusimy około 10minut na wolnym ogniu.
3. W brytfanie bądź w naczyniu żaroodpornym układamy ryby, polewamy winem, wykładamy sos.
4. W piekarniku nagrzanym do 160st.C pieczemy pod przykryciem 45 minut.
5. Po wyjęciu posypać posiekaną natką pietruszki, podawać z ćwiartką cytryny i z świeżym pieczywem.

## Świętowanie urodzin Seniorek w Świetlicy



*... bali o poczęstunek. Nie obyło się bez ś p i e w ó w i t a ń c a .*



*Wszystkim jubilatkom życzymy, aby odbyły się w miłej atmosferze. Zespół kolejnych świętowania urodzin były Bolczowianie obecny na uroczysto-*

*W klubie "Rudawy" obchodziliśmy w tym roku okrągłe urodziny seniorek. Wspólnie świętowaliśmy rocznice przyjscia na Świat pani Zosi, pani Stasi, pani Julii i pani Izy. Przyjęcia*



*Osoby, które chciałyby razem z nami świętować swoje jubileusze w roku 2019, zapraszamy na nasze spotkania, które odbywają się w czwartki.*





**WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA***Dowcipy wyszperał i przysposobił K. Angielski*

**B**abcia wysłała po raz pierwszy swojego 4 letniego wnuczka po chleb. Mały wraca bez chleba, ale trzyma w ręce i liże bardzo dużego loda. Chleba już nie było - wyjaśnia - a przecież z czegoś trzeba żyć... no nie, babciu?

**M**ąż podchodzi do łóżka konającej żony i słyszy jej wyznanie: - muszę ci coś powiedzieć. Zdradzałam cię z twoim kolegą Karolem. - Wiem, dostał tą samą truciznę, co ty.

Na Krupówkach nad strumykiem siedzi góral i kapie kota. Przechodząca z Warszawy ceprowa krzyczy: "co wy robicie, kotów się nie kapie!" Góral: "Kapie się, kapie." Za godzinę przechodzi ponownie i widzi, że kot leży nieżywy. "Mówiłam, że kotów się nie kapie." Góral: "Kapie się, kapie, jeno się nie wykręco."

**I**luzjonista prowadzi seans na scenie i informuje, że może sprawić, że ktoś poproszony zniknie z tego pomieszczenia. Z tyłu widowni odzywa się męski głos: Helka, idź na scenę!

**P**rzychodzi facet do sklepu zoologicznego i mówi: - Chciałbym wymienić tę papugę. - Co, nie podoba się panu? - Nie, nawet jest ładna, ale zawsze przyznaje racje mojej żonie.

**MASZ PYTANIE -ZADZWOŃ!**

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; filie: Komarno 75 7521765, Radomierz 75 7515188, Trzcieszko 75 75 15 645

Apteka Nadzieja - tel. 75 75 15 152

Apteka Jemiola - tel. 75 714 10 91

Urząd Poczty - 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. 601 596 464 Parafia Rzymskokatolicka w Radomierzu - tel. 75 75 15 477

Parafia Rzymskokatolicka w Maciejowej - tel. 75 75 21 682

Sołtys Komarna p. K. Milancej - tel. 792 273 711

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

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

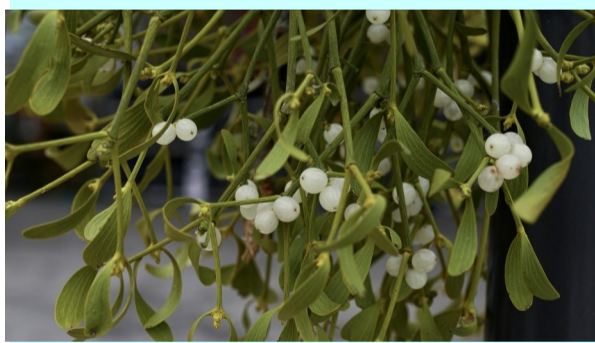
Sołtys Radomierza p. K. Zawadzki tel. 501 248 188

Sołtys Trzcieszka p. A. Brodziak 693 891 398

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

Karkonoska Akademia Aktywnego Seniora—prezes Lech Rajta 698 370 092

Karkonoski Uniwersytet Trzeciego Wieku 75 645 33 00

**PORADNIK SENIORA****Jemiola nie tylko świąteczną ozdobą**

Jemiola jest jednym z symboli Świąt Bożego Narodzenia. Kojarzy się przede wszystkim z wieszaną pod sufitem ozdobą pod którą można się pocałować. Mało kto jednak wie, że ta pospolita w naszym kraju roślina posiada zastosowanie jako ziele lecznicze. Ekstrakt pozyskiwany z jemioli jest wykorzystywany do produkcji wielu leków. Stosuje się go przy zwalczaniu problemów z nadciśnieniem, nieregularną pracą serca, miażdżycą, a także wspomagająco przy klimakterium i leczeniu nowotworów. Składniki jemioli zależą od gatunku drzewa na którym pasożytuje. Najwięcej cennych substancji aktywnych mają te zebrane z jabłoni i dębów. I chociaż można zebrać i ususzyć jemiolę samodzielnie, początkującym miłośnikom ziołolecznictwa polecamy zaopatrzyć się w gotowy do spożycia susz w aptecce.

