



ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA
JANOWICKIEGO

nr 3/2017 (4) październik 2017 wydawnictwo bezpłatne

Jesienny numer gazetki „Echo Seniora” dedykujemy wszystkim seniorom, którzy żyją w przekonaniu, że jesień życia to piękny czas na działanie, kreatywność, spotkanie się z innymi. Szkoda czasu na narzekanie, rozpamiętywanie, nudę. Działajcie! Dołączcie do nas.

Łacińskie przysłowie słusznie podpowiada:

Radź się przeszłości, kieruj się teraźniejszością, patrz w przyszłość!

Seniorzy z naszej gminy biorą udział w projekcie „Gminne Rady Seniorów powiatu jeleniogórskiego” realizowanym przez Partnerstwo Ducha Gór ze środków Programu ASOS 2014-2020. W ramach projektu seniorzy realizują własną mikroinicjatywę. Na jednym ze spotkań, które odbywają się w świetlicy wiejskiej „Rudawy”, po burzliwej dyskusji ustalony został cel i przebieg działań.

Seniorzy postanowili zagospodarować fragment placu przy świetlicy na potrzeby starszych osób. Projekt zatytułowano „Biesiadowanie pod kasztanem”. Zaplanowano postawienie ławek,



grilla, ogrodzenie terenu. Z czasem plan zakupu grilla zmieniono na zbudowanie na miejscu pieca chlebowego z grillem. Pomysł świetny, ale realizacja trudna, tym bardziej, że środki przeznaczone na całe działanie to tylko 1800 zł. I nic nie wyszłoby z planów, gdyby nie determinacja i upór Pana Kazimierza Angielskiego, który zaczął koordynować całe działanie.



AKTYWNA JESIEŃ ŻYCIA

Udało się przekonać do współpracy mistrza budowlanki - Pana Ryszarda Wnuka, który z pomocą p. Kazimierza, w przerwach między



pracą zawodową, postawił wymarzony piec. Obu Panom należą się ogromne brawa, bo poświęcili tej realizacji bardzo dużo czasu, siły, energii. To Oni są głównymi autorami sukcesu.

Trzeba jednak wspomnieć i podziękować innym osobom, które przyczyniły się do realizacji inicjatywy seniorów. Teren pod wylewkę betono-



wą pod piec przygotowały dzieci ze świetlicy, co wcale nie było proste, bo podczas kopania dołu pod wylew-

kę wykopały niejedną wielką kamień i płyty betonowe.

Ławki oraz płot wykonali pracow-



nicy Urzędu Gminy w Janowicach Wielkich. Materiały podarowali oraz pomogli w różny sposób m.in. K. Angielski, R. Wnuk, R. Hanus, K. Szpecht, J. Chochoł, J. Wawrzak, P. Bartosiewicz. Mamy jeszcze obietnicę wsparcia od kilku osób.

Dziękujemy również za konsultacje znanym janowickim piekarzom - Panom: Józefowi Mirosiowi oraz Krzysztofowi Szpechtowi.



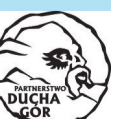
Kiedy piszemy te słowa, prace jeszcze trwają, ale już w połowie października zaplanowane jest uroczyste otwarcie Placu Seniora Pod Kasztanem. Data będzie podana na tablicach ogłoszeń oraz na stronie internetowej Gminy Janowice Wielkie. Zapraszamy na BIESIADOWANIE POD KASZTANEM!

Krystyna
Pisarska

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



JESIENNE RĘKODZIEŁO

Wiele jest pomysłów na długie jesienne wieczory. Dobra książka, film, ulubiona muzyka to doskonałe sposoby, ale można też zacząć samemu tworzyć! Jesień obdarza nas pięknymi materiałami, z których warto zrobić rękodzieła.



Proponujemy wielokolorowe bukiety róż wykonanych z liści klonu czy jawora, które po mistrzowsku wykonuje p. Helena Swachta.



Każdy może zrobić kompozycje z liści naklejanych na kartkach papieru, obrazki lub bukiety z suszonych kwiatów, traw, liści, choinki z szyszek, stroiki i wiele innych wyrobów do dekoracji lub na prezent.

Doskonałym sposobem jest picie na czczo wody z miodem i sokiem z cytryny. Nie bójmy się też czosnku – połączony z natką pietruszki, w sałatce lub wymieszany z jogurtem nie pozostawia uciążliwego, intensywnego zapachu.

Uodparnia również systematyczne jedzenie sezonowych owoców i warzyw oraz picie rozgrzewających herbatek z dodatkiem plasterka imbiru i/lub łyżeczką cynamonu, kilka goździkami, posłodzonej miodem. Jeśli już boli gardło, zastosuj prosty domowy sposób: wymieszaj w kubku: 1 żółtko, 1 łyżkę chrzanu ze słoiczka, łyżkę miodu oraz łyżeczkę jadalnego oleju. Otrzymana miksturę pij co pół godziny. Spożywaj też dużo produktów z witaminą C, która pomaga w zwalczaniu bakterii. Innym sposobem na chore gardło jest płukanie mieszanką wykonaną z 1 łyżeczki świeżo startego chrzanu, 1 łyżeczki miodu i 1 łyżeczki goździków. Wszystko zalewa się szklanką wrzątku i miesza. Po chwili można pić lub płukać gardło.

Kiedy czujesz, że jest Ci zimno, zaczyna się katar, rozgrzej się – do kubka włóż 3 ząbki zmiażdżonego czosnku, 1 łyżeczkę majeranku, zalej wrzącym rosołem, czystą zupą lub wrzącą wodą, przykryj i po 10 min. pij stopniowo - najlepiej 2/3 szklanki dziennie.

opracowała Zofia Hanus



Można się też pokusić o trudniejsze rękodzieła, takie jak np. pojemniki z gałęzi wykonane przez p. Romana Hanusa.



spisała z rozmów z seniorami

Krystyna Pisarska

ZDROWA JESIEŃ

Jesienne przeziębienia są naszą zimą. Proponujemy więc wzmocnienie organizmu, aby uchronić się przed chorobami układu oddechowego. Warto skorzystać z darów rudawskich lasów i łąk - to bogactwo roślin, z których część można wykorzystać w zdrowej diecie i profilaktyce przeziębienia. Jesienią przyroda wciąż jeszcze obficie nas obdarowuje. Można więc spacerować się po okolicy i wrócić do domu z pełnym koszykiem pysznych, zdrowych produktów. Korzyść obopólna – dotlenienie organizmu i uzupełnienie domowej spiżarni w darmowe i zdrowe, pełne witamin produkty.

Polecamy gorąco dary naszych lasów i łąk. Owoce czarnego bzu, głogu,



dzikiej róży i jarzębiny proponujemy wykorzystać do zrobienia przetworów - dżemów, konfitur, nalewek, syropów, soków, a nawet kosmetyków.

JESIENNE POWIETRZE

W pierwsze chłody uruchamiamy piece, a dym z kominów znacząco obniża jakość powietrza w naszych wsiach. W przeciwieństwie do mieszkańców większych miast nie mamy szansy na bieżące sprawdzanie stanu zanieczyszczenia, ale wystarczy przejść się na spacer, aby (szczególnie po południu i wieczorem) mieć problemy z oddychaniem. Przyroda obdarowała nas niezwykłym bogactwem, którego nie szanujemy. Zanim doczekamy się nowoczesnych rozwiązań ogrzewania domów, możemy przyczynić się do poprawy jakości powietrza! Nie palmy w piecach:

- różnych przedmiotów z tworzyw sztucznych,
- plastikowych butelek, reklamówek, pojemników
- opon, butów i odpadów z gumy i sztucznej skóry,
- drewna pokrytego lakierem, płyt meblowych,
- opakowań po farbach, lakierach, rozpuszczalnikach,
- papieru bielonego chlorem z kolorowym nadrukiem

opr. K.W.

SENIOR POTRAFI



RYSZARD WNUK – pochodzi z Kielecczyny. Zamieszkał w naszej gminie w 1972 r., najpierw w Trzcińsku, a po założeniu rodziny w Janowicach. Ma dwoje dzieci i troje wnuków. Całe swoje zawodowe życie był budowlańcem, pracował w tym fachu 44 lata. Wciąż jest aktywny, pracuje obecnie w Hospicjum prowadzonym przez Caritas. Jest bardzo pracowity i pomysłowy – typowa „złota rączka”. Postawił w życiu wiele pieców i kominków. Najnowsze Jego dzieło – piec chlebowy z grillem, który wykonał w czynnie społecznym, będzie służył lokalnej społeczności podczas spotkań na placu przy świetlicy „Rudawy”.

Lubi śpiewać, szczególnie pieśni kościelne, ale chętnie podśpiewuje też przy pracy. Z przyjemnością zajmuje się ogrodem.

WALERIA SZAWARZYŃSKA – Pani Wala przebojem dołączyła do grupy seniorów spotykających się w świetlicy wiejskiej „Rudawy”. Jest duszą towarzystwa, lubi ludzi, ceni sobie współpracę z innymi seniorami. Mieszka w naszej gminie od 2005 roku, wcześniej była mieszkanką Jeleniej Góry, gdzie przez 36 lat pracowała w banku, od 1974 r. do emerytury na stanowisku naczelnika wydziału. Dopóki mogła, w wolnym czasie z przyjemnością robiła na drutach. Jej pasją jest czytanie książek. Najbardziej ceni literaturę podróżniczą, historyczną i obyczajową. Ma słabość do książek opisujących życie carów Rosji. Ma niewielki ogródek, przepada za kwiatami, szczególnie ceni pelargonie. Jest miłośniczką psów, a Jej ulubione rasy to owczarek niemiecki i labrador.



KAZIMIERZ ANGIELSKI jak mówi o sobie, jest emerytowanym glina. W milicji pracował 16 lat. Od 1970 r. jest mieszkańcem Janowic, gdzie przeprowadził się rok po ślubie z Bolesławca. Ma 2 dzieci (bliźniaki), 4 wnuków. W młodości latał na szybowcach, jest pilotem szybowcowym III klasy, skakał też na spadochronach.

Próbował nurkowania. Jego pasją było żeglarstwo, ma zawodowe uprawnienia w zakresie żeglugi śródlądowej. Jeszcze niedawno pływał niewielkim statkiem po Zaporze Pilchowickiej, przewożąc m.in. świetlicową ekipę dzieci i seniorów. Będąc na emeryturze wrócił do pasji z lat młodości (nieukończone studia na AWF-ie dział turystyka i rekreacja) i przez pięć lat rozkręcał działalność turystyczno-rekreacyjną i gastronomiczną na Kolorowych Jeziorach. Rozpoczął budowę konstrukcji pływającej wg własnego pomysłu.

przygotowała Krystyna Pisarska

NASZ FELIETON

WSPOMNIENIA KURACJUSZKI

Sanatorium dostałam w Kołobrzegu. Nadmorski kurort we wrześniu jeszcze tętnił życiem. Na deptaku – kuracjusze, turyści. Niemcy. Odnalazłam swoje „Zacisze”. W recepcji pani zapewnia mnie: „Pani się nie martwi Będzie jak w domu”. O nie! Tylko nie to! Przyjechałam tu wypocząć!!! Pierwszy dzień wypełniony „załatwianiem” pokoju, klucza, telewizora, czajnika oraz rachunków, potwierdzeń, oświadczeń i innych „papierów” Potem pielęgniarka, lekarz i planowane zabiegi. W kolejce do lekarza wszyscy pilnują swego miejsca, rozprawiają gorączkowo o ewentualnych zabiegach. Małżonkowie cicho szepczą o skuteczności dotychczasowych działań medycznych. Starszy pan zagłada do wszystkich drzwi, przygląda się kolejce, wreszcie pyta: nie widzieli tu państwo mojej żony? Szukam wszędzie, gdzieś mi wsiąkła! Sąsiad obok mnie mówi półgłosem: Ten to ma szczęście. W pierwszy dzień żona mu się zgubiła! Farciarz! Wszyscy w śmiech i już weselej w poczekalni dla medyków. A poszukujący żony facet mówi: Ma pan rację! Nie ta to inna! Tyle to kobitek dookoła! I już hasło dla nas kobitek – prostujemy plecy, wypinamy co trzeba. Chowam dyskretnie swoje żylaki i haluksy. Sąsiadka przykrywa pudrem plamy wątrobowe, przebarwienia na rękach i nawet garb jakby mniejszy. Inna szczebiocze przymilnie: ja tu tylko po podpis przyszłam, nie jestem inwalidką! (a przyszła o kulach) Dookoła sami piękni i młodzi. Ten bez nogi, ta bez ręki, tamten bez rozumu. I jak tu w morde jeża wytrzymać 3 tygodnie?! Przez uchylone drzwi słychać pytania lekarza o przebyte choroby, wagę, wzrost i tym podobne. Otyły facet bardzo chce schudnąć z 10 kg i to szybko. Mogę tylko zaproponować, że obetnę panu nogę, będzie szybko – mówi lekarz. Zmartwiłam się, bo mam 20 kg nadwagi! Cholera! Chyba wrócę do domu bez nóg!

W pokoju same laski i kule. Jedna z protezą nogi, druga bez nerki, trzecia po operacji kolana, chodzi tylko o kulach. Stuka cały dzień. Jak na poczie.

Stółówka wielka i tłumna. Jedni jedzą, inni rozmawiają. Nagle wchodzi wielki facet i krzyczy: kto zżarł? Czekam przed wejściem! Ale chamidło – myślę w duchu i kiedy wychodzę, z jadalni, widzę grupkę osób i wspomnianego ordynusa, który głośno coś opowiada. Pytam cicho starszą panią: nie boi się pani tego typu?, opowiadając historię z jadalni. Pani śmieje się i mówi: to nasz kierowca, bardzo fajny człowiek. Wołał tak do nas, bo jesteśmy z Żar koło Żagania. Żary, no tak. To ja się zbłądziłam.

Na deptaku większość panów w czarnych koszulkach z napisami. Najczęściej: „Szukam drugiej połówki” (może być 0,75%), lub: „Facet bez brzucha jest jak dzbanek bez ucha”. Dziewczyny z pokoju miały niezły ubaw, jak rozpakowywałam walizkę. Nagle z ciuchów wyłoniły się męskie gacie z karteczką „nie zapomnij o mnie – mąż”. Zrewanżowałam się pięknymi slipkami w koniki i też niby przypadkiem wypadły mi przy otwarciu walizki w domu. A mój komentarz: Oj, chyba zapomniał włożyć – odeślę! – raczej zrobił swoje. Dobrze, że oboje z mężem mamy poczucie humoru. Tak minęły trzy tygodnie zabiegów, spacerów, żartów i rozmów bez końca.

Danka Janowiczanka

POSTULATY SENIORÓW

Mamy kolejne prośby od seniorów:

- o następne ławki (np. w drodze na cmentarz)
- o barierkę przy schodach do świetlicy/biblioteki
- o zmianę lokalizacji śmietników naprzeciwko Dino
- o naprawy chodników, szczególnie ul. Wojska Polskiego i ul. 1 Maja (szczególnie dziury przy aptece)

WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA

Dowcipy wyszperał i przysposobił K. Angielski

Książd podczas mszy w kościele:

- Małżeństwo to tak jakby dwa okręty spotkały się w porcie.

Na to szeptem jeden ze starszych panów do drugiego:

- To ja chyba trafiłem na okręt wojenny!

Przychodzi wnuczek do dziadka na koniec roku szkolnego ze świadectwem. Dziadek widzi, że nie dostał promocji do następnej klasy. Zatrwożony mówi:
- Ojej, co to teraz będzie, jak Tвої Starsi się dowiedzą?
Wnuczek na to: – Dziadku, co się martwisz, jeszcze tylko lanie i wakacje.

Siedzi baco na Krupówkach w Zakopanem na gałęzi drzewa i śpiewa. Przechodzi obok kobieta i mówi:

- Baco, na gałęzi się nie śpiewa!

Baca: - A co Wy tam...

Po godzinie kobieta wraca tą samą drogą i widzi bacę leżącego pod drzewem, ze złamaną nogą. Mówi do niego:

- A nie mówiłam, że na gałęzi się nie śpiewa?

Baca: Śpiwo się, śpiwo, jeno się nie tańcy!

PORADNIK SENIORA ŻYWORÓDKA

Polecamy dziś żyworódkę To roślina łatwa w uprawie doniczkowej, o znacznie szerszym zastosowaniu niż aloes. Oba spotykane gatunki żyworódki mają właściwości lecznicze. Łatwiejsza w rozmnażaniu jest żyworódka *dai-gremontiana*. Lecznicze właściwości ma sok, który można pozyskać z liści rośliny lub kupić w aptece. Można też żuć liście żyworódki. Wspomaga leczenie wielu schorzeń np. zapalenia płuc, zapalenia spojówek, grzybic, odleżyn, wrzodów, trudno gojących się ran, łagodzi bóle reumatyczne i wyrównuje poziom cukru we krwi. działa wiruso, grzybo i bakteriobójczo. Zawiera duże ilości witaminy C, mikro- i makro elementy: mangan, miedź, krzem, żelazo, selen, glin, potas, wapń.

opr. K.W.



PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW POTRAWY Z CUKINII

PLACKI Z CUKINII: Bazą ciasta jest duża cukinia utarta na wiórki, 2 jajka, kilka łyżek mąki pszennej. Po wymieszaniu warto dodać np. drobno pokrojoną



cebule, garść słonecznika, 2 garści płatków owsianych. Można też dodać utarte ziemniaki w dowolnych proporcjach. Doprawić solą i pieprzem, smażyć jak placki ziemniaczane.



KETCHUP Z CUKINII:

Składniki: cukinia 1.7 kg (obrana, bez pestek), pomidory 1 kg, cebula 3 sztuki (duże), cukier brązowy 1/2 szklanki, ocet jabłkowy 1/2 szklanki, koncentrat pomidorowy 1 łyżka, sól 1.5 łyżki, liście laurowe 3 sztuki, ziele angielskie 3 sztuki, papryka słodka mielona 1 łyżeczka, pieprz czarny mielony.



Wykonanie: Dusić rozdrobnione warzywa 2 godziny, dodać ocet, cukier i sól, zblendować. Dodać pozostałe przyprawy, dusić kolejne 30 minut, wyjąć ziele i liście, ketchup przelać do wyparzonych słoiczków, odwrócić do góry dnem, zostawić do ostudzenia.

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 Publiczna - 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

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.757515252

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 Trzcńska p. A. Brodziak 693 891 398

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