



ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA
JANOWICKIEGO

nr 1/2018 (5) marzec 2018 wydawnictwo bezpłatne

„Wiosna - cieplejszy wieje wiatr, wiosna - znów nam ubyło lat, wiosna, wiosna wkoło, rozkwitły bzy. Śpiewa skowronek nad nami, drzewa strzeliły pąkami, wszystko kwitnie wkoło, i ja, i Ty. (...) Nie przeszkadza tytuł, wiek i płeć, by zielono wiosną w głowie mieć.” (autorzy tekstu: Skaldowie - A.Zieliński, M.Bobrowski)

WIZYTA I KONFERENCJA

Styczeń obfitował w spotkania podsumowujące działania seniorów w 2017 r. i Ich udział w projekcie realizowanym przez Partnerstwo Ducha Gór pn. „Gminne Rady Seniorów w Powiecie Jeleniogórskim”.

W połowie stycznia 20 seniorów z powiatu jeleniogórskiego, w tym **czterech reprezentantów** naszej gminy wzięło udział w **wizycie studyjnej** do gmin, w których odbywał się projekt. Objazd zaczęto od Janowic Wielkich.



Prezentacja Zakątka Seniora

Podczas spotkania przy herbacie oraz cięście opowiedzieliśmy gościom o realizacji mikroinicjatywy, której efektem było utworzenie **Zakątka Seniora** przy świetlicy „Rudawy”. Pan Kazimierz Angielski zdał relację z budowy **pieca chlebowego**, odpowiedział na zadawane pytania. Oczywiście zaprezentowaliśmy nasze osiągnięcia „na żywo”.



Podarowaliśmy naszym gościom archiwalne numery „Echa Seniora”.

Ekipa seniorów wyruszyła w drogę do kolejnych gmin. Odwiedziliśmy Mysłakowice, Kowary, Podgórzyn

BEZPŁATNE KURSY KOMPUTEROWE

kańców gminy Janowice Wielkie, w tym większość seniorów, zdobyło i poszerzyło swoje umiejętności. Kursy prowadzone są przez firmy szkoleniowe. Prowadzący zajęcia przywożą ze sobą dobrej klasy laptopy, uczestnicy otrzymują podręczniki. **Grupy są 10-12 osobowe**, więc szkoleniowcy mają czas, aby udzielać wskazówek, konsultacji itp. Kursy trwają na ogół **100 godzin** lekcyjnych, 2-3 razy w ty-

i Szklarską Porębę i podziwialiśmy efekty aktywności seniorów.

Pod koniec stycznia kilkunastu seniorów z naszej gminy wzięło udział w **konferencji** podsumowującej wszystkie działania realizowane w ramach projektu w 2017 r.



Znów była okazja do wymiany doświadczeń i prezentacji własnych osiągnięć. W kilku gminach już zaczęły działać Rady Seniorów. Janowiccy **Seniorzy** złożyli do Rady Gminy dokumenty potrzebne do powołania Rady Seniorów. Czekamy...

opowiedziała Zofia Dul



godniu. Każdy uczestnik otrzymuje na zakończenie Europejski Certyfikat Umiejętności Komputerowych.



Zapisy pod nr tel.: 661 172 475. W świetlicy trwa również **kurs nauki języka angielskiego** od podstaw, w którym także uczestniczą seniorzy.

Krystyna Pisarska

W poprzednim numerze Echa zamieściliśmy fragmenty wywiadów z seniorami z naszej gminy, które zostały zebrane w pracy dwóch ówczesnych gimnazjalistek - Beaty Gašior i Kaliny Pisarskiej pt. „Kręte drogi prowadzą do Janowic”, nagrodzonej w ogólnopolskim konkursie. Praca jest dostępna na stronie internetowej gminy – zakładka gmina/publikacje. Zachęcając do przeczytania całości, tym razem prezentujemy fragmenty dotyczące **Świąt Wielkanocnych** w czasach dzieciństwa janowickich seniorów, w różnych miejscach Polski w okresie międzywojennym...**Na Polesiu** przed wojną „na Wielkanoc były wyrabiane z marcepanu szynki, kielbasy, babki i ja na nic tak nie czekałam. (...) Ten marcepan był taki dobry, że do dziś pamiętam, smakował migdałami.” [Pani Janka Rucka]

Na Wileńszczyźnie „do tych większych majątków, gdzie było więcej ludzi, przyjeżdżał proboszcz święcić. (...) Z reguły jako potrawa konieczna, obowiązkowa, to musiało być pieczone prosię na Wielkanoc i to prosię musiało w pysku trzymać jajo (...). Tłuczenie jajek,

ŚWIĄTECZNE WSPOMNIENIA CZ.II

to obowiązkowe było, każdy miał kopę jajek i się tłukło, to potłuczone jajko zabierałeś. Cwaniacy to na przykład na czubku jajka nalepiali wosk, tak, żeby nie było widać, jajko malowane, przeważnie w cebuli, takie ciemne wtedy i taki ostry koniec i wszystkie jajka zabierali. Albo taka była zabawa, że robiło się rynienkę i po tej rynience to jajko się puszczało. Toczyło się gdzieś tam na piasku, bo przeważnie już było ciepło i drugi puszczał jajko i jak swoim jajkiem stuknął tamto jajko, które przedtem było, to zabierał to jajko.” [Pan Jerzy Krajewski]

Święta Wielkanocne w Tajenku **na Podlasiu** to okres lepszego jedzenia - „mięsa gotowane, pieczone, wędzone, ciasto, bigos, ogórki kwaszone tylko z beczki (...). W pierwszy dzień świąt wieczorem młodzież chodziła od domu do domu z dużym koszem na jajka, kielbasę, ciasto, różne różności, co kto dał i śpiewali religijne pieśni wielkanocne” [P. Wanda Świergała]

Również na Wielkanoc **na Ziemi Sandomierskiej** dbano bardzo o zachowywanie tradycji. „Była chusta specjalnie wyhaftowana, robiona z koronek i tam się stawało kosz duży, tam był chleb, cała osełka masła, szynka, kielbasa, tam wszystko było (...). Furami się jechało na poświęcenie, kosz taki jak teraz na grzyby chodzimy. Ładnie udekorowany, to się przynosiło do domu i to starczało na całe święta (...) Przede wszystkim ocet musiał być otwarty, ocet, bo pana Jezusa octem poili, więc musiał być w pierwszej kolejności” [Pani Helena Swachta]

Na **Ziemi Krakowskiej** „duże kosze były, duże kosze, gdzie był bochen chleba, gdzie było z 60 jajek, pisanek, malowanek (...) oczywiście pęto kielbasy, chrzan, chleb, sól, masło, to wszystko było, to, co się później na Wielkanoc, w Wielką Niedzielę spożywało na śniadanie. A w Wielką Niedzielę najczęściej dziadek zaprzęgał konie paradne, z wstążkami przy uzdach(...)” [p. Halina Krajewska]

wybór fragmentów Krystyna Pisarska

REHABILITACJA OSÓB STARSZYCH

Jednym z najlepszych leków, sprawdzonym w każdym wieku **jest ruch**. Pomaga on uelastycznić mięśnie, ścięgna, więzadła, wzmacnia oraz usprawnia ogólny stan psychofizyczny organizmu, a także poprawia postawę.

W przypadku seniorów wsparciem jest **rehabilitacja geriatryczna**, czyli usprawnianie ruchowe osób starszych, polegające na dostosowaniu odpowiednich ćwiczeń do stanu zdrowia i potrzeb. **Stosuje się:** - ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające siłę mięśni oraz wydolność krążeniowo-oddechową - naukę czynności, dzięki którym osoba starsza może zwiększyć

swoją samodzielność - ćwiczenia oddechowe, będące m.in. profilaktyką zapalenia płuc - ćwiczenia równoważne, zapobiegające upadkom, szczególnie osób z osteoporozą. - kinezyterapię - gimnastykę z zastosowaniem technik rozluźniających (dla osób z chorobą zwyrodnieniową stawów i kręgosłupa.

Główne wskazania rehabilitacji geriatrycznej to:

- zmiany zwyrodnieniowe
- osteoporoza
- ogólne spowolnienie ruchowe
- osłabienie długotrwałym pobytem w szpitalu
- objawy zespołu Parkinsona
- objawy choroby Alzheimera
- demencja starcza

W Ośrodku Zdrowia w Janowicach działa **Gabinet Rehabilitacji**,

w którym można uzyskać wsparcie przy rozmaitych schorzeniach.

Obecnie dostępne terapie to:

-zabiegi fizykoterapeutyczne: laseroterapia, ultradźwięki, magnetoterapia, prąd Tens, diadynamik, jonoforeza, prądy Kotza, galwanizacja, elektrostymulacja,

- półgodzinne masaże: klasyczny, relaksacyjny, bańka chińska, gorącymi kamieniami

W ofercie są również:

terapia punktów spustowych, terapia mięśniowo-powięziowa, igłoterapia sucha, drenaż limfatyczny, kinezyterapia (leczenie ruchem), kinesiotaping (plastrowanie dynamiczne), terapia wisceralna (narządów wewnętrznych).

K.W.

PORTRET SENIORA



Barbara Boryczka pochodzi ze wsi Bukowina, gmina Błaszki blisko Kalisza.

Do naszej gminy przyjechała dzięki wujkowi, który pracował tu w masarni. Zamieszkała w Janowicach Wielkich w listopadzie 1954 r, a od grudnia rozpoczęła pracę w Prewentorium Kolejowym. Miała wtedy 17 lat i przez 40 lat pracowała w tym samym zakładzie.

Pani Basia przez wiele lat zajmowała się rękodziełem – szydełkowała, obrabiała chusteczki, serwetki. Miała też maszynę dziewiarską, na której robiła chusty, swetry, spódnice.

Jej pasją był zawsze ogród pełen kwiatów, warzyw i owoców. Teraz, ze względu na zdrowie, ma tylko dwie grządki z warzywami oraz kwiaty.

Z przyjemnością podróżuje, najczęściej do córki do Berlina oraz do znajomych do Złotowa.

spisała: Krystyna Pisarska

DAWNO TEMU W JANOWICACH...

Koło Gospodyń Wiejskich

W latach 80-tych ubiegłego wieku w Janowicach działało bardzo prężnie Koło Gospodyń Wiejskich. Tworzyło je kilkanaście Pań, a przewodniczyły Im m.in. Panie: Zofia Łopusiewicz, Teresa Szajwaj i Danuta Krochmal. Zajęć i pomysłów nie brakowało. Systematycznie organizowane były zajęcia i zabawy dla dzieci, zabawy dla dorosłych w świetlicy fabrycznej, ogniska integracyjne, dożynki, na które członkinie Koła przygotowywały wieńce dożynkowe.

Odbywały się kursy krawieckie, gotowania i pieczenia, haftu. Panie z Koła samodzielnie przygotowały stroje, w których występowały jako chór śpiewaczy, same też pisały teksty



piosenek na lokalne imprezy. Koło we współpracy z gminą organizowało wyjazdy do sąsiedzkich gmin. Środki na działania zdobywano m.in. organizując za-

bawy, sprzedając wypieki, wypożyczając naczynia na wesela, uroczystości rodzinne, wypożyczana też była duża szatkownica do kapusty.

Irena Dudziak



NASZ FELIETON JANOWICE WIELKIE

Niedaleko od szosy
Jadąc z górki niewielkiej
Mijas szpital i cmentarz
I kościółek maleńki.

Przy nim zaraz jest szkoła
Młodzieżą wypełniona
Pachnie pyszny obiadek
Naje się „on” i „ona”.

I wiedza lepiej wejdzie
Do rozczochranych główek
A zwykła kredka się zmieni
W „zaczarowany ołówek”.

Za szkołą mostek garbaty
I przejazd kolejowy
I już przejechałeś
wioskę do połowy.

Przed twym okiem bystrym
Urząd Gminy na górze
Tu wójt urzęduje
Oraz jego ludzie.

Zaś przy głównej ulicy
Biblioteka się pyszni
Tutaj pani Teresa
Trzyma pieczę nad wszystkim.

Na parterze tuż obok
Mnóstwo dzieci się kręci
To świetlica jest wiejska
- azyl dla naszych dzieci.

Sercem i mózgiem jest Krysia
Przyjaciół wszystkich dzieci
Jej cierpliwość i dobro
Dookoła jasno świeci.
Ma czas dla każdego

Ma czas dla każdego
I oddanie bez granic
Z tymi robi mydełka
Z innymi – placki z jabłkami.

Zaprosiła też starszych
Na spotkania czwartkowe
Możemy wtedy pogadać
Zjeść ciastko i wypić kawę.

Czasem słuchamy poezji
Lub pieczemy chleb wiejski
Poznajemy komputer
Lub zgłębiamy angielski.

Każdy w świetlicy znajdzie
Ciekawe zajęcie dla siebie
Doświadczenie i mądrość
Zawsze jest tutaj w cenie.

„Zielona Dolina”
Gości wita miło
Tutaj zadbasz o tężyznę
- stracisz parę kilo.

Tam lawenda pięknie pachnie
Kwiaty rozkwitają
Tam sąsiadka Ci opowie
Co na wsi gadają.

Albo w ciszy chcesz posiedzieć
Jakaś małą chwilkę
odstresować się, odpocząć
Idź prosto w „Dolinę”

Irena Bajek

NOWY PROJEKT

Od kwietnia przez trzy miesiące w świetlicy będzie realizowany nowy projekt pn. „Janowicki Notes Kulturalny”. Podczas 6 warsztatów wrócimy do zapomnianych tradycji kulinarnych, przygotujemy proste, zdrowe potrawy. Zajęcia poprowadzi p. Anna Rumińska z Wrocławia. Początek 5 kwietnia o godz. 16.00.

K.P.

WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA

Dowcipy wyszperał i przysposobił *K. Angielski*

Dziadek z Babcią są na wycieczce w Watykanie. Na placu pod Bazyliką św. Piotra dziadek pokazuje tabliczkę z napisem „No smoking” mówiąc do Babci:
- Widzisz, co tu piszą? A ty mi się kazałaś ubrać w smoking!

Na rogu ulicy stoi dwóch smutnych policjantów. Przechodzień pyta:

- Co się stało?
- Nasz pies tropiący gdzieś się zgubił.
- Nie ma się co martwić, na pewno wróci na posterunek.
- On tak, ale jak my wrócimy?

Zakonnica to jedyna kobieta, która wie zawsze, co rano na siebie włożyć.

Siedzi pacjent na fotelu u dentysty. Ten boruje, plombuje, boruje... wszystko trwa dość długo, więc pacjent mówi do dentysty:

- Panie doktorze, może zrobiłby Pan przerwę na papierosa?

Na tę prośbę dentysta bez zastanowienia łapie kleszcze i wrywa pacjentowi jedynekę.

PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW TRADYCYJNY ŻUREK W CHLEBIE

ZAKWAS: 6 łyżek mąki żytniej 2000, 1 l wody, 5-6 ząbków czosnku, 5 listków laurowych, 5 ziaren ziela angielskiego

Przygotowanie: do dużego garnka wsypać mąkę i zalać ją niewielką ilością przegotowanej ciepłej wody, wymieszać, dolać pozostałą wodę. Dodać czosnek, liście laurowe i ziele angielskie. Garnek przykryć i owiązać gazą. Odstawić na 3 dni w ciepłe miejsce. Po 3 dniach zakwas precedzić i przelać do butelki.

ŻUREK:

Składniki: 2,5 l bulionu warzywnego, garść suszonych grzybów, 3 ząbki czosnku, 1 l zakwasu, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy, kwaśna śmietana, sól, pieprz, jajka, biała kiełbasa.

Przygotowanie: grzyby namoczyć pokroić, dodać do wcześniej przygotowanego wywaru warzywnego, ugotować. Pod koniec dodać posiekany czosnek i przyprawy, potem zakwas. Zabielić śmietaną. Wydrażone chlebki posmarować od środka roztrzepanym białkiem, podpiec 10 min w temp. 180 st., wlewać do nich porcje żurku, dodać ugotowane, pokrojone jajka i kiełbasę. Przykryć chlebki odciętą z góry piętą, podawać na talerzach.

Chlebki można kupić przed świętami w sklepie u pp. Szpecht.

PORADNIK SENIORA

Woda z cytryną

W każdym wieku można i warto wprowadzać nowe nawyki. Proponujemy rozpocząć każdy dzień 1-2 szklankami przegotowanej, ciepłej (ale nie gorącej) wody ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny, bez cukru. To świetny i prosty sposób na wsparcie organizmu, poprawę samopoczucie, nawodnienia ciała. Po 30 minutach można zjeść śniadanie.

Napój działa uszczelniająco na naczynia krwionośne, reguluje pracę jelit, wspaniale działa na drogi moczowe, wspomaga zrzućenie nadwagi, normalizuje poziom cholesterolu, pobudza do pracy drogi żółciowe, oczyszcza organizm z toksyn, ma działanie przeciwwirusowe i antybakteryjne.

Ciepła woda z cytryną na czczo zapobiega również starzeniu się skóry. Cytryna to bogactwo witaminy C i mikroelementów. Znajduje się w niej witamina C, B-kompleks, wapń, żelazo, magnez, pektyny, bioflawonoidy, potas, a nawet błonnik.

Informacje zebrała Krystyna Pisarska

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. 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 Trzcńska p. A. Brodziak 693 891 398

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