



ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA
JANOWICKIEGO

nr 1/2020(9) marzec 2020 wydawnictwo bezpłatne

Nowy Rok rozpoczął się intensywnie, organizowaliśmy i uczestniczyliśmy w wielu działaniach

Niedawno rozpoczął się Nowy Rok, a już prawie mija I kwartał. Seniorzy w tym czasie spotykali się kilkakrotnie. Gminna Rada Seniorów zebrała się dwukrotnie. Tematem zebrań Rady było ustalenie planu działania na najbliższy rok, ustalenie sposobu świętowania Dnia Babci i Dziadka oraz Dnia Kobiet, szukanie projektów wsparcia działalności seniorów, udział w zebrań i szkoleniach wraz z seniorami z innych gmin.



W Janowicach Dzień Babci i Dziadka świętowaliśmy w Świetlicy "Rudawy". Uroczystość uświetnił występ zespołu "Bolczowianie", po którym odbył się słodki poczęstunek. Jedną z senierek obchodziła tego dnia urodziny. Nie zabrakło wspólnie odśpiewanego "Sto lat" oraz smakowitego tortu.



Świetlica w Trzciesku wraz z panią sołtys Mają Lisowską i Radą Sołecką zaprosili Seniorów z Janowic na obchody Dnia Babci i Dziadka do siebie 25 stycznia 2020. Imprezę rozpoczęły dzieci śpiewem i recytacją wierszy, a następnie były występy zespołów

"Bolczowianie" i "Rudawianie". Były pyszne ciasta, sałatki, chleb ze smalcem i inne przekąski i napoje. Choć oficjalna biesiada trwała do godz. 21, po niej odbyła się jeszcze zabawa. Seniorzy bawili się znakomicie. W imieniu Rady Seniorów jak i wszystkich seniorów serdecznie dziękujemy p. Hani Rogowskiej, pani sołtys Mai Lisowskiej i Radzie Sołeckiej za zaproszenie, poczęstunek i wspaniałą zabawę.



26.01 w Radomierzu w sali w wieży widokowej odbył się koncert charytatywny, w którym brali udział nasi seniorzy z zespołu „Rudawianie”.



Przed ostatkami seniorzy wzięli udział w spotkaniu międzypokole-



niowym, na którym przygotowywaliśmy faworki.

8 marca z okazji Święta Kobiet seniorzy wybrali się do kina Lot na film kostiumowy „Emma” i spotkanie w kawiarni przy kawie, herbacie i ciastku.



Z wiadomych względów w bieżącym numerze Echa Seniora nie podajemy dat nadchodzących wydarzeń, a jedynie sygnalizujemy nasze plany. Mamy nadzieję na szybkie opanowanie obecnej sytuacji, żebyśmy mogli spotkać się ze wszystkimi seniorami zapraszamy w Klubie w czwartki o godz. 11.00, a z każdym, kto chciałby aktywnie spędzić czas wziąć udział w grupowym Nordic Walking w ostatnie piątki miesiąca. Ogłoszenia o spotkaniach umieszczane są na tablicy ogłoszeń w Janowicach oraz w Internecie na naszym Facebooku [„Gminna Rada Seniorów Janowice Wielkie”!](#) (klik!)

Zofia Dul



PASJONACI POSZUKIWANI!

Od kilkunastu lat, prowadząc świetlicę wiejską „Rudawy” poszukuję osób o ciekawych zainteresowaniach, które chciałyby zaprezentować swoje pasje najmłodszemu pokoleniu mieszkańców naszej gminy. Odbyło się wiele spotkań z pasjonatami mającymi bardzo szeroki wachlarz zainteresowań. Podczas kolejnych projektów, m.in. „Z głębi duszy. Rudawska sztuka nieprofesjonalna”, „Kalejdoskop umiejętności”, „Janowicki pejzaż bez granic. Gmina w oczach seniorów” czy „Międzypokoleniowy kalejdoskop umiejętności” seniorzy pokazywali swoje umiejętności, przekazywali je podczas warsztatów najmłodszemu pokoleniu mieszkańców, ale także uczyli się nowych technik, które pozwoliły na tworzenie kolejnych ciekawych wytworów własnych rąk.



mogły zaprezentować się szerszej publiczności, ale także nauczyć czegoś nowego, atrakcyjnego młodych ludzi i zarażać ich pasją. Rękodzieło jest modne, a samodzielne wykonanie np. biżuterii, czapki, czy dekoracji daje poczucie spełnienia, satysfakcję, jest też okazją, aby przygotować oryginalny prezent dla bliskiej osoby. Niepowtarzalne walory artystyczne wytworów własnych rąk, unikatowe wzornictwo to ich ogromna zaleta. W młodości naszych seniorów królowały druty oraz szydełko. Teraz możliwości jest o wiele więcej, m.in. decoupage, quilling, robienie biżuterii, filcowanie wełny i wiele innych technik i materiałów do wykonywania rękodzieł daje duże możliwości przygotowania atrakcyjnych zajęć przyciągających młodsze pokolenia.

Dotychczasowa współpraca seniorów ze świetlicą pomogła ujawnić wiele

artystycznych i rękodzielniczych talentów. Bardzo chcielibyśmy kontynuować międzypokoleniowe spotkania i prezentować umiejętności oraz osiągnięcia mieszkańców naszej gminy, szczególnie seniorów. Zapraszamy do współpracy seniorów, którzy mają ciekawe hobby, np. wykonują rękodzieła, są artystami-amatorami lub kolekcjonerami, ale także potrafią przygotować w większym gronie smaczną potrawę czy też w inny, interesujący sposób, spędzają wolny czas. Mamy w planach przygotowanie imprezy gminnej, na której możliwa byłaby prezentacja własnych osiągnięć, a chętni mogliby poprowadzić pokazowe warsztaty swoich umiejętności.

Kontakt tel. : 661 172 475 lub mailowy: swietlicajanowice@gmail.com

Krystyna Pisarska



Marzy nam się kolejny projekt, w którym osoby uzdolnione manualnie



WIOSENNĄ WYMIANA ROŚLIN

Zbliża się wiosna, czas intensywnych prac w przydomowych ogródkach. Wszystkie osoby chętne do podzielenia się swoimi sadzonkami lub cebulkami zapraszamy do świetlicy "Rudawy" na spotkania seniorów w czwartki. Można będzie zarówno zostawić rośliny, jak też przygarnąć już pozostawione.



PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW

Cygański mazurek wielkanocny

Wedle starej chrześcijańskiej tradycji mazurek to nie zwykłe ciasto, ale nagroda za wytrwałość w dotrzymaniu 40-dniowego postu. Możemy spotkać mazurki kajmakowe, czekoladowe, przekładane masami lub dżemem, ale wszystkie będą pięknie zdobione. Przekazujemy przepis na mniej popularny mazurek cygański.

Składniki:

- 3 szklanki mąki
- 4 jajka
- 250 g masła
- Bakalie: rodzynki, żurawina, płatki migdałowe, mieszanka kandyzowanych owoców
- 1 opakowanie cukru waniliowego

Słoik konfitury morelowej

1. Z mąki, cukru waniliowego, masła, 2 żółtek i 4 białek zagnieść gładkie ciasto.
2. Ciastem wylepić spód blaszki, ponakłuwać widelcem i piec 15 min w 180 st. C.
3. Bakalie wymieszać z konfiturą, dodać lekko ubite pozostałe 2 żółtka.
4. Masę wyłożyć na podpieczonym cieście i ponownie wstawić do piekarnika. Piec 15 minut w temp. 180 st. C.

Smacznego!

PORTRET SENIORA

Jan Czyżyk



Pan Jan Czyżyk to długoletni mieszkaniec Janowic Wielkich. Urodzony 29.05.1935 na Podkarpaciu. W 2014 r zdecydował się na przeprowadzkę Jeleniej Góry.

Mieszkając w Janowicach spędzał czas niezwykle

aktywnie: śpiewał w zespole „Rudawianie”, rzeźbił piękne figury z drewna, a w wolnym czasie uprawiał ogródek. Jedną z licznych pasji pana Jana jest poezja. Wydano tomiki poetyckie z jego twórczością. W bieżącym numerze publikujemy jeden z wierszy.

WIOSNA

Przyleciała słoneczna wiosna
Na skrzydłach ciepłego wiatru
Uciekły szare zimowe cienie
Przed nową porą zieleni

Świeże kolory kwitną dookoła
Wszystko się zmienia w piękno
Brzydota ucieka nocami
Każdy nowy dzień jest uroczy

Na falach wiosennego ciepła
Odpływa czas mroźnej zimy
Nie ma dla niego miejsca
Pod słonecznym niebem

Zrywam z dniem wczorajszym
Wracam do pogodnej wiosny
Znowu mogę żyć odważnie
Tak jak mogłem sobie wymarzyć

Jan Czyżyk

DZIARSCY SENIORZY ZDOBYWAJĄ GÓRY



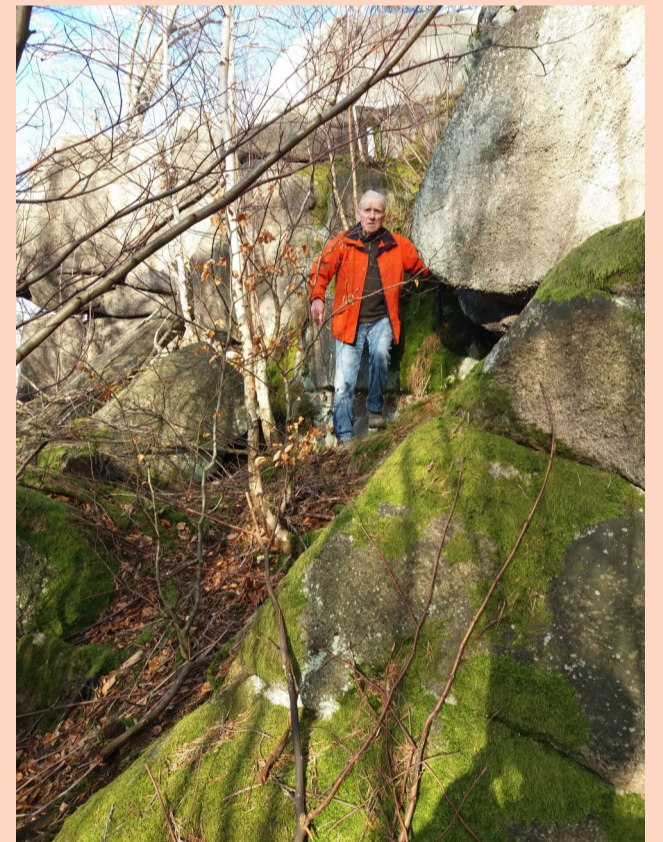
Przedstawiamy dwóch dzielnych seniorów, którzy mimo wieku 80+ aktywnie spędzają wolny czas.

Pana Władysława Głoskowskiego znamy od dawna jako cukiernika, działacza w świetlicy (liczne gotowanie i pieczenie potraw), jak również z występów na różnych scenach: czy to jasełek w Janowicach albo w programie "Szansa na Sukces".

Pan Stanisław Przędzielewski to z zamiłowania ogrodnik, ma pięknie urządzony ogród wokół swojego domu. Jest zapalonym żeglarzem i sternikiem, zdobył patent jachtowego kapitana żeglugi. Pływał i pływa po mazurskich jeziorach, morzach i oceanach. Panowie Stanisław i Władysław mimo zimowej pory wybierają się na piesze wycieczki po najszybszych górskich okolicach. Odwiedzili

Miedziankę, Mniszków, Stare Janowice, Zamek Bolczów i góry Sokole. Dowodem na to są zdjęcia, które panowie umieszczają na Facebooku. Są zdjęcia z samego szczytu Sokolika, a trzeba tam wejść po krętych schodach! Gratulujemy Panom odwagi i sprytu! Brawo dla pozytywnie zakręconych panów seniorów!

Podziwiamy aktywność i hart ducha. Oby Panowie jak najdłużej mogli nam pokazywać, że każdy wiek i każda pora roku są dobre na aktywność na świeżym powietrzu!



Seniorzy z Janowic Wielkich planują wspólną wycieczkę razem z pp. Władysławem i Stanisławem.

Zapraszamy do dołączenia do tej wspólnej wycieczki wszystkich, którzy chcieliby aktywnie spędzić czas i zadbać o zdrowie.

Zofia Dul

WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA*Żarty przygotował Andrzej Dudziak**Wyszperał i przysposobił:
K. Angielski*

Święta Wielkanocne są po to, żeby wiedzieć, kiedy wyrzucić choinkę...

Pytanie czytelnika dotyczące savoir-vivre'u: „Na świątecznym stole telefony kłaść z prawej czy z lewej strony talerza?”

- Jak u ciebie z zaopatrzeniem na święta?
- Mam pełną lodówkę.
- Czego?
- Szronu...

Wnuczek jest u babci na feriach i widzi jak codziennie rano babcia się maluje. Za którymś razem pyta: „babciu a po co ty się tak malujesz?” Po chwili babcia mu mówi: „Chcę się jeszcze innym podobać i ładnie wyglądać.” A na to wnuczek: „Babciu, a kiedy to zadziała?”

**NADCHODZĄCE
WYDARZENIA**

- Rozpoczęcie kursu komputerowego dla osób 65+ z tabletem
- Nordic Walking w ostatnie piątki miesiąca o godz. 10.00
- Wyjazd do Szklarskiej Poręby i Piechowic (Maj 2020)
- Wycieczka do ogrodu japońskiego w Przesiece

ANDRZEJ KUPCZAK**PODSŁUCHANE**

Żegnam cię oziębłe zimo kiepska,
Kończy się Twoja rola pieska.
I nie bądź taka uszczypliwa,
bo przecież dnia już moc przybywa

I na odchodne, niejako w biegu,
rzuciła jej garść przebiśniegów...

Palmy wielkanocne

Od wielu lat seniorzy i seniorzyki przyjeżdżają 2 palmy na niedzielę palmową do kościoła pw. Chrystusa Króla w Janowicach Wielkich. Palmy sięgają 1,5-1,8 m wysokości. Ozdabiamy je w trakcie spotkań w Świetlicy kwiatami z biuły, bukszpanem, wstążkami. Panowie przynoszą kije i pomagają zamontować w Kościele. Dzięki uprzejmości Urzędu Gminy przewozimy palmy ze Świetlicy do Kościoła dzień przed niedzielą palmową. W tym roku kwiaty zrobiła pani Stasia B., za co serdecznie jej dziękujemy.



Życzenia zdrowych, pogodnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego nastroju,
serdecznych spotkań
w gronie rodziny i wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja

Seniorom i Mieszkańcom
Gminy Janowice Wielkie

składa

Przewodniczący Kazimierz Angielski
wraz z Radą Seniorów

**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; 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 021179;
Sołtys Trzcńska p. M. Lisowska - tel. 512 202 501
Sołtys Miedzianki p. A. Brudziński tel. 75 75 15 038;
Sołtys Radomierza p. S. Przywara tel. 606 103 542;
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