



# ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA  
JANOWICKIEGO

nr 2/2019 (8) grudzień 2019 wydawnictwo bezpłatne

## ZAKOŃCZENIE PROJEKTU „SENIORZE, DOŁĄCZ DO NAS!”

**Trwający dziesięć miesięcy projekt pełen spotkań edukacyjnych i integracyjnych przeznaczonych dla mieszkańców Gminy dobiega końca.**

Od marca 2019 r do połowy grudnia, dzięki Stowarzyszeniu Góry Szalonych Możliwości na terenie całej gminy Janowice Wielkie odbywały się spotkania integracyjne i edukacyjne seniorów. Projekt był realizowany dzięki dotacji z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego finansowany ze środków Województwa Dolnośląskiego w ramach programu na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.



Seniorzy z naszej gminy wzięli w tym czasie udział w szeregu działań w kilku blokach tematycznych. Odbyły się 4 warsztaty związane z obsługą nowoczesnego sprzętu pn. Nowoczesny Senior, 4 warsztaty międzypokoleniowe, podczas których przygotowaliśmy sałatki, graliśmy w gry planszowe, przygotowaliśmy ozdoby świąteczne oraz tradycyjne pierniki. Podczas 4 spotkań związanych z kulturą i tradycją wspominaliśmy dawne czasy, stare zabawy, miejsca, których już nie ma, a także śpiewaliśmy piosenki sprzed lat. Bardzo ważne były



dla nas 4 spotkania dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia seniora. Spotkaliśmy się z policjantkami, które uczyły nas samoobrony, z rehabilitantką, która pokazała nam zestaw ćwiczeń usprawniających, z trenerem Nordic Walking mieliśmy zestaw ćwiczeń z kijkami w plenerze, a od dietetyczki otrzymaliśmy wiele cennych informacji na temat zdrowego żywienia. Bardzo udane były 4 spotkania-impresy integracyjne – zabawa w Trzcińsku, biesiady w Komarnie oraz w Janowicach, Dzień Seniora w Janowicach z występami zespołu Rudawianie oraz kabaretu Bella Mafia.



Pod koniec projektu w Radomierzu odbyła się konferencja podsumowująca oraz ustalająca kierunek dalszych działań, w której wzięło udział ponad 50 uczestników działań. Seniorzy zapoznali się z dobrymi praktykami działań Gminnych Rad Seniorów z terenu Kotliny Jeleniogórskiej, o których opowiedziała prezes Lokalnej Grupy Działania „Duch Gór” - Dorota Goetz. Później głos zabrała Danuta Sadownik – rektor działającej od 21 lat Jeleniogórskiej Akademii III Wieku, która opowiadała o tym, jak wbrew pozorom, proste może być komunikowanie się. Ten blok tematyczny zakończyła swoim wystąpieniem Małgorzata Pokosz – psycholog, trener kompetencji społecznych, która przekonywała zgromadzonych jak do-

bre relacje międzyludzkie wpływają na nasze samopoczucie. Po przerwie kawowej odbyły się warsztaty pod kierunkiem Alicji Kozak, podczas których określaliśmy kierunki działań senioralnych na przyszłość. Konferencja zakończyła się obiadem.



Seniorzy byli bardzo zadowoleni z programu projektu i bardzo chcieli by kontynuacji działań. Składają podziękowania wszystkim osobom, które przyczyniły się do realizacji projektu: Sołtysom oraz Radom Sołeckim za współpracę i pomoc organizacyjną, Władzom Gminy za wsparcie, Paniom, które piekły ciasta na spotkania. Dziękujemy Stowarzyszeniu Góry Szalonych Możliwości za zainteresowanie seniorami i przygotowanie projektu, szczególnie p. Krysi Pisarskiej za opiekę nad Seniorami.

Liczymy na dalszą współpracę.

*Zofia Dul*





## ZDROWIE SENIORA

### Ziołowe i owocowe napary

Zimowe wieczory sprzyjają picciu rozgrzewającej herbaty. Dodatek cytryny, miodu lub imbiru może urozmaicać smak, jednak zawartość kofeiny w herbatce może wpływać niekorzystnie na sen. Wtedy możemy sięgnąć po napary z ziół i owoców. Przy wyborze takich napojów warto kierować się nie tylko walorami smakowymi, ale również naturalnymi właściwościami roślin. Za regularnym spożywaniem takich napojów przemawia również pozytywny wpływ na nasze samopoczucie.



#### HIBISKUS



Bywa uprawiany jako roślina domowa, ale to prozdrowotne właściwości naparu z suszonych kwiatów są znane miłośnikom medycyny naturalnej. Badania potwierdzają, że wzmacnia serce i układ krążenia, dzięki utleniaczom, których sporo zawiera ta roślina. Kwaśny smak naparu to zasługa wysokiej zawartości witaminy C, która wzmacnia odporność. Dlatego szczególnie warto pić hibiskus w okresie jesienno—zimowym.

#### GOJNIK

Nazywany również szalwią libańską bądź herbatką górską. Ostatnio coraz popularniejszy w Polsce, na Bałkanach znany i stosowany od dawna. Ma działanie wzmacniające i przeciwzapalne. Bywa polecany na skołatane nerwy. Nie wszystkim jednak może pasować jego charakterystyczny aromat.

#### ROOIBOS

Uprawiany w Afryce Południowej krzew czasem jest u nas nazywany czerwoną herbatą, choć z prawdziwą herbatą nie jest w żaden sposób spokrewniony. Słodki miodowy smak i zapach to nie jedyne zalety tego naparu. Jest źródłem witaminy C i szeregu minerałów, ma działanie przeciwzapalne i przeciwcukrzycowe.

### Orzechy do przegryzienia

W trakcie Świąt chętnie zajadamy się bakalią, które dodajemy do ciast i świątecznych potraw. Orzechy, choć zawierają dużo tłuszczu i kalorii, są również niezwykle wartościowe. Wysoka zawartość witamin z grupy B i witaminy E korzystnie wpływa na pracę mózgu i kondycję skóry. Ze względu na dużą ilość białka są bardzo ważnym elementem w diecie wegetarian. Warto więc wprowadzić orzechy do swojej diety nie tylko od święta! Po jakie orzechy warto sięgnąć?

#### ORZECHY WŁOSKIE

Ci, którzy mają w ogrodzie orzecha z pewnością korzystają z jego dobrodziejstw na co dzień. I bardzo dobrze! Orzech włoski ma niezwykle wysoką zawartość kwasów omega 3, dzięki czemu korzystnie wpływa na pracę naszego mózgu.

#### ORZECHY LASKOWE

Równie często jak orzech włoski spotykany w przydomowych ogrodach. Są bogate w witaminę E i kwas foliowy. Leszczyny rosną również w Rudawskich lasach, więc wprawni piechurzy—przyrodnicy tam mogą zaopatrzyć się w zapasy na zimę.

#### MIGDAŁY

Owoce migdałowca wyglądem przypominają brzoskwinie. Migdał jest otoczony twardą łupiną pestki. Te orzechy zawierają dużo witaminy B2 i E. Zmielone i połączone z cukrem zjadamy jako marcepan.

#### ORZECHY BRAZYLIJSKIE

Są sprowadzane do nas z Ameryki Południowej. Charakteryzują się wysoką zawartością selenu—pierwiastka, w który europejskie ziemie są ubogie. Już 1—3 orzechy brazylijskie mają po-

krywać dzienne zapotrzebowanie człowieka na selen.



To oczywiście nie jest kompletna lista dostępnych w naszym kraju orzechów. Możemy wybierać wśród pistacji, fistaszków, orzechów nerkowca, macadamia, czy pekan, ale pamiętajmy! Jeśli mamy możliwość zaopatrzyć się w orzechy z ogrodu naszego lub naszych bliskich, z pewnością te bakalie będą dla nas najzdrowsze. Będziemy mieli pewność co do pochodzenia, świeżości i czystości produktu. Łuskanie orzechów może być zarówno sposobem na wspólnie spędzony czas jak i ćwiczeniem stawów na profilaktykę reumatyczną.



## PORTRET SENIORA

IRENA BAJEK

## Andrzej Dudziak

„GRUDZIEN”

Urodziłem się w Święto Trzech Króli 1948 roku, bo nie miałem innego wyjścia w Jarocinie. Szkołę Podstawową ukończyłem w Janowicach Wielkich. Od 1962 roku jestem mieszkańcem Janowic Wielkich i chcę być jak najdłużej.

Do „Żeroma” w Jeleniej Górze uczęszczałem w latach 1962—1966, gdzie wyróżniłem się jedynie tym, że byłem wraz ze słynnym aktorem Piotrem Skargą założycielem pierwszego zespołu big beatowego w Liceum.

W 1968 roku zasililem grono pedagogów w Prewentorium Kolejowym jako absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie przepracowałem ponad 32 lata.

Przezywali mnie „Ornitolog”, bo zawsze trzymałem i trzymam wiele srok za ogon.

Moje pasje to szybownictwo, krótkofalarstwo, wędkarstwo, modelarstwo, turystyka, muzyka, narciarstwo i wygłupy w kabarecie. W tych dziedzinach osiągnąłem wiele sukcesów, dyplomów, odznaczeń, np.: Licencję Szybowcową (nieaktualna), Złota Honorowa Odznaka PTTK. Kilkunastokrotnie brałem udział w Biegu Piastów, rajdach narciarskich i pieszych.

Kilka ostatnich lat wciągnięto mnie do kabaretu „Bella Mafia”, gdyż uważam, że życie na poważnie jest nie przyjęcia. Za moje wygłupy w Kabarecie zdobyłem I miejsce w kategorii solistów na Dolnośląskim Przeglądzie Amatorskim Seniorów w październiku br.

Jednak największym sukcesem w moim życiu jest żona Irena i dwóch synów oraz wnuczka.



Jesienna aura odchodzi w dal,  
A już szykuje się zima na bal.  
Opadłe liście rozwiewa wiatr,  
Słota, szaruga to znany fakt.  
Szara godzina znudziła nam się.  
Przybywaj zimo—czekamy cię!  
Śniegiem zasłonisz niedoskonałości  
I dziury w jezdni, chodnika wypukłości.  
Biało i pięknie robi się niespiesznie,  
Co cieszy oko—ale nogi już nie.  
A serce się cieszy na wesołe chwile:  
Spotkania z Mikołajem, w Klubie wigilię.  
A wreszcie Święto! Boże Narodzenie!  
Będzie choinka i dobre jedzenie:  
Ryba, pierogi i makowiec także.  
Będzie też nastrój świąteczny—a jakże!  
Potem Karnawał—disco i Zenek.  
O! Dziadek zapomniał dzisiaj spodenek.  
Wszyscy już skaczą, babcia się cieszy,  
Choć wczoraj martwiła się, że Świat tyle  
grzeszy.  
Cieszymy się życiem, chwilą z bliskimi.  
Za rok to wszystko znów powtórzymy!

Do Siego!  
Wasza Kociubińska

## PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW

## Najlepszy domowy ajerkoniak

Plotka głosi, że Advocaat był ulubionym napojem holenderskich prawników, którzy chętnie po niego sięgali, żeby odżywić gardła zdarte długimi przemowami w sądach.

Do Polski likier dotarł z Niemiec pod nazwą ajerkoniak i chyba w każdej rodzinie spotyka się zapalonego miłośnika tego jajecznego trunku.

Podajemy najlepszy ze znanych nam przepisów na domowy likier jajeczny. Przygotowując go w domu postarajmy się użyć jak najlepszych jajek. Jeśli nie mamy lub nie chcemy dodawać brandy, możemy ją zastąpić spirytusem lub wódką. Wanilię możemy zastąpić sproszkowanym kakao, rozpuszczoną czekoladą, a niektórzy używają wiórek kokosowych. Wszystko według gustu.

Składniki:

- 9 żółtek
- 1 szklanka cukru
- 0,7 litra skondensowanego mleka
- 100 ml brandy
- 400 ml spirytusu
- (opcjonalnie) laska wanilii

Przygotowanie:

1. Starannie oddzielamy żółtka od białek. (Białka świetnie przechowują się przez kilka dni w lodówce, a zamrożone mogą czekać nawet kilka miesięcy zanim zdecydujemy się je wykorzystać—na przykład piekąc bezę.)

2. Do żółtek dodajemy cukier i miksujemy na gładki, puszysty i jasny kogel mogel. Ważne, żeby żółtka były dobrze ubite.
3. Cały czas miksując pomatu dolewamy mleko skondensowane, a następnie brandy i spirytus.
4. Jeśli używamy wanilii, przekroimy laskę na pół i ostrzem noża zeskrobmy ziarenka, które dodamy do ajerkoniaku. (Nie wyrzucajmy pozbawionych ziaren lasek, tylko włóżmy je do pojemnika, w którym trzymamy cukier, a oddadzą jeszcze mnóstwo aromatu!)
5. Gotowy ajerkoniak przelewamy do butelek i zostawiamy na co najmniej dwa, a najlepiej trzy (o ile damy radę wytrzymać) tygodnie w ciemnym miejscu.
6. Smakujemy w długie zimowe wieczory w miłym towarzystwie!



## WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA

*Żarty przygotował Andrzej Dudziak*

**K**obieta pisze list do Świętego Mikołaja:  
„Kochany Mikołaju!

Proszę Cię o gruby portfel i cienką talię.

PS: Tylko żeby Ci się nie popierdzieliło jak w zeszłym roku.”

**P**rychodzą sasiad do sąsiada.

- Czy może mi sąsiad pożyczyć szklanek cukru?
- Nie.
- To może łyżkę soli?
- Nie.
- To co mi sąsiad może pożyczyć?
- Wesółych Świąt!!!

**W**ysiada na peronie we Wrocławiu człowiek z kontrabasem. Zdezorientowany pyta w informacji:

- Jak mogę się dostać do Filharmonii?
- Trzeba ćwiczyć! Ćwiczyć! Proszę Pana.

**P**an pod dobrą datą nad ranem spotyka orkiestrę wracającą z wesela:

- O! Panowie fachowcy, to mi powiedzą jaka to jest gama Z?
- Nie ma takiej gamy.
- Jak to nie ma! Tu jest napisane „do-re-mi-zy”!

Radosnych, spokojnych,  
pełnych ciepła i miłości  
Świąt Bożego Narodzenia  
oraz jak najwięcej dobrych dni  
w nadchodzącym 2020 roku

Życzy seniorom  
i wszystkim mieszkańcom  
Gminy Janowice Wielkie  
Rada Seniorów



## NADCHODZĄCE WYDARZENIA

12. XII. 19 Janowice Wielkie  
Godz. 16.00 Świetlica „Rudawy”

Pieczenie i ozdabianie pierników  
działanie międzypokoleniowe  
projekt „Seniorze, dołącz do nas!”

14. XII. 19 Janowice Wielkie  
godz. 17.00 Kościół Zielonoświątkowy

Koncert kolęd

21. XII. 19 Janowice Wielkie  
godz. 16.30 Świetlica „Rudawy”

Spotkanie wigilijne  
Jasełka



## 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;  
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 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