



# ECHO SENIORA

## DODATEK DO INFORMATORA JANOWICKIEGO

nr 1/2016 (1) grudzień 2016 wydawnictwo bezpłatne

Wciąż jeszcze niewielu starszych mieszkańców naszej gminy ma dostęp do Internetu, przez co umykają Im rozmaite informacje, propozycje, możliwości. Seniorzy spotykający się w świetlicy wiejskiej „Rudawy” w Janowicach Wielkich postanowili wypełnić tę lukę. Przed Wami pierwszy numer „Echa Seniora”. Dziękujemy Urzędowi Gminy za wsparcie naszego pomysłu i druk gazetki. Liczymy na stałą współpracę!

*Szanowni Państwo,*

Na prośbę naszych Seniorów skupionych wokół Świetlicy Wiejskiej „Rudawy” w Janowicach Wielkich prezentujemy dodatek do naszego „Informatora Janowickiego”, który w całości jest redagowany właśnie przez Nich. Wierzę, że na jego łamach nie tylko Seniorzy znajdą wiele interesujących treści. Czytajmy „Echo Seniora” i spoglądajmy na świat oczami osób starszych, którymi niektórzy z nas już są, a pozostali także kiedyś będą. Czytajmy o bolączkach, ale też radościach jesieni życia – o wszystkim, czym nasi Seniorzy chcą się podzielić. Z najlepszymi życzeniami zdrowia i pogody ducha dla wszystkich redaktorów i czytelników „Echa Seniora” –

*Kamil Kowalski  
Wójt Gminy Janowice Wielkie*

## To już 10 lat...

**W** tym roku mija **dziesięć lat spotkań nas - seniorów w świetlicy wiejskiej „Rudawy” w Janowicach Wielkich.**

24 listopada 2006 roku Fundacja Czarodziejska Góra rozpoczęła w świetlicy realizację projektu „Kalejdoskop umiejętności”, którego celem była m.in. wymiana między dziećmi a seniorami umiejętności - zarówno tych odchodzących w niepa-



◆ *Wspólne lepienie pierogów*

nięć, jak i związanych z nowoczesną technologią. Odbyły się m.in. warsztaty rękodzieła, wykonywa-

nia papieru czerpanego, kulinarne, zielarskie, komputerowe, fotograficzne. Projekt zostawił w nas -uczestnikach wiele dobrych wspomnień, ale przede wszystkim pomógł nam wyrobić nawyk systematycznych spotkań, któ-



◆ *Urodziny senierek*

re od tego czasu odbywają się w każdy czwartek. Przez minione 10 lat mieliśmy zarówno okresy bardzo intensywnych działań, jak i zwykłych spotkań przy kawie i herbacie. Zrealizowaliśmy we współpracy ze Stowarzyszeniem Polsko-Niemiecko-Duńskim, Fundacją Przystanek Dobrych Myśli oraz Stowarzyszeniem Gó-

ry Szalonych Możliwości kilkanaście projektów



◆ *Warsztaty z modelarzami*

międzypokoleniowych jak i wyłącznie dla seniorów, uczestniczyliśmy w dziesiątkach warsztatów, wycieczek itp. Z pewnością nie był to dla nas czas stracony, dlatego z przyjemnością czekamy na kolejne spotkania. W każdej chwili można dołączyć do naszej grupy seniorów. A mieszkańców z pozostałych wsi zachęcamy do organizowania własnych grup oraz do współpracy z nami!

*Seniorzy ze świetlicy wiejskiej „Rudawy”*

## Drodzy Seniorzy

**Z**ależy nam, aby „Echo Seniora” było odbiciem problemów, potrzeb, pomysłów ze wszystkich miejscowości naszej gminy.

Dzwońcie do nas, piszcie (telefon i adres w stopce), proponujcie.

Czekamy na:

- współpracowników (zarówno do relacjonowania ustnego jak i do pisanie tekstów)
- kandydatury osób, które

moglibyśmy zaprezentować w rubryce „Senior Potrafi”

- ciekawe opowieści dawne i współczesne z janowickich terenów
- propozycje interesujących Was tematów
- lokalne przepisy

- opisy gier i zabaw popularnych w naszej gminie w latach powojennych
- inne pomysły i uwagi związane z Waszym życiem w naszej gminie.

W.P.

## Szansa na zmiany

**S**eniorzy z gminy Janowice Wielkie zostali zaproszeni do udziału w projekcie „Seniorzy decydują! Gminne rady seniorów” realizowanym przez LGD Partnerstwo Ducha Gór oraz gminy partnerskie, dofinansowanym w programie ASOS 2014-2020.

Podsumowaniem udziału w konferencji, debacie oraz kilku spotkaniach było dla starszych mieszkańców naszej gminy podpisanie porozumienia o powstaniu Forum Seniorów, a kolejnym etapem współpracy może być powołanie Rady Seniorów. Forum Seniorów

będzie miało za zadanie aktywizację i integrację seniorów, angażowanie Ich w życie gminy, dyskusowanie o problemach i potrzebach seniorów z gminy Janowice Wielkie oraz mobilizowanie lokalnego samorządu do poprawy jakości życia naszych seniorów. Projekt „Seniorzy decydują! Gminne Rady Seniorów” umożliwił też

grupie uczestników przygotowanie mikroinicjatywy, odpowiadającej Ich potrzebom i zainteresowaniom. W ramach tego malutkiego projektu zatytułowanego: „Wesołe życie seniora” w świetlicy naszej atmosferze odbyły się warsztaty plastyczne poprowadzone przez mieszkankę Komarna, plastyczkę Panią Monikę Zachmyc. Kolejne warsztaty seniorzy zorganizowali wspólnie i wykorzystując swoje świetne umiejętności kulinarne,



◆ Warsztaty wykonywania ozdób świątecznych



◆ Spotkanie integracyjne

przygotowali tradycyjne w działaniach, za zaangażowanie, pomysły i aktywność przy ich realizacji!” kabaretu „Seniority”, który mogli obejrzeć wszyscy mieszkańcy naszej gminy.

„Dziękujemy Panu Dyrektorowi GZSz – Mirosławowi Wiśniewskiemu za udostępnienie sali na występ kabaretu, a wszystkim seniorom biorącym udział



◆ Kabaret Seniority

## Czekamy na Ciebie!

**U**miesz wiele, przecież przeżyłeś już trochę lat. Twoja wiedza, umiejętności nabyte w życiu i pracy, być może niedoceniane, zostaną docenione teraz, co na pewno sprawi Ci satysfakcję.

Nie siedź w domu! Bądź aktywny na ile pozwala Ci Twoja kondycja, Twoje zdrowie. Nie będzie to przewracanie świata, ale uczynienie go troszkę lepszym.

Masz jakieś problemy? Chcesz miło spędzić czas? Przyjdź do świetlicy wiejskiej „Rudawy”

w Janowicach, gdzie w każdy czwartek spotykamy się przy kawie i herbacie. Zupelnie na luzie, towarzysko i niezobowiązująco.

Tylko działając razem z innymi masz szansę zaistnieć i przypomnieć otoczeniu, że istnieją nie tylko zgnusiali, odstawieni do kąta, zapomniani staruszkowie, ale jest wielu seniorów pełnych życia, aktywnych, pomysłowych, pomagających innym.

Czekamy na Ciebie!

*Kazimierz Angielski*

## Przed nami:

**S**potkania Wigilijne i Jasełka:

- 19.12. o godz. 17:30 w świetlicy „Rudawy” w Janowicach Wielkich;
- 21.12. o godz. 17:00 w Gminnym Zespole Szkół w Janowicach Wielkich;
- 22.12. o godz. 17:00 w świetlicy w Trzcíńsku.

Od 12 stycznia, po przebrwie świąteczno-noworocznej w każdy czwartek o godz. 11:00 zapraszamy na spotkania seniorów w świetlicy w Janowicach Wielkich

w ramach tych spotkań m.in. raz w miesiącu odbywają się warsztaty kulinarne. Szczegóły na tablicach ogłoszeń.

W planach są również wyjazdy do kina, teatru oraz na wycieczki po okolicy. Wszystko zależy od Państwa zainteresowania tymi propozycjami.

Prosimy o zgłaszanie propozycji wyjazdów pod tel. 661 172 475 oraz 75 75 15 007 i 75 75 15 734.

*Krystyna Pisarska*

## DEKALOG SENIORA, czyli porady od aktywnych seniorów:

1. Bądź aktywny, miej pasje - ubędzie Ci lat;
2. Rozdawaj uśmiechy, to nic nie kosztuje;
3. Wychodź do ludzi, miło spędzisz czas;
4. Ruszaj się, przybędzie Ci zdrowia;
5. Pomagaj innym - na emeryturze masz na to więcej czasu;
6. Rób drugiemu, co Tobie miłe;
7. Szanuj starość bliźniego swego;
8. Nie bądź stary, ale jary;
9. Nie narzekaj, bo zawsze może być gorzej, niż jest w tej chwili;
10. Czy to ból, śnieg, deszcz, czy słońce, wstawaj zawsze prawą nogą, z uśmiechem zaczynaj dzień.

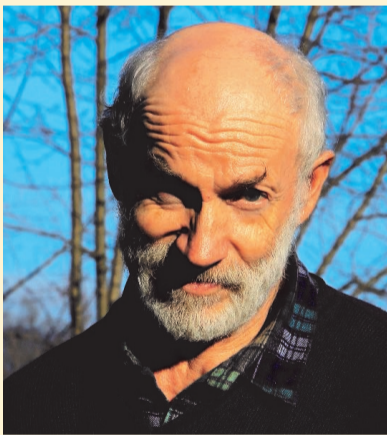
*Zebrała: Krystyna Pisarska*

## Senior potrafi



**S**tanisława Krupińska za kilka miesięcy kończy 89 lat, ale wciąż jest aktywna. Od kilku lat uczestniczy w spotkaniach seniorów w świetlicy w Janowicach Wielkich, gdzie na warsztatach prowadzonych przez Magdę Godawę nauczyła się tworzyć papierową wiklinę. Odtąd Pani Stasia samodzielnie wykonuje prezenty dla rodziny i znajomych - są to przeróżne koszyki i pojemniki wyplatane z papierowych rurek.

**J**an Faber mimo swojej niepełnosprawności od wielu lat opiekuje się kilkoma starszymi osobami, pomagając im w codziennych czynnościach-zakupach, rąbaniu drewna, noszeniu opału. Jest życzliwy dla innych i zawsze uśmiechnięty.



**I**rena Bajek to artystyczna dusza, pisze wiersze, ale przede wszystkim dużo szkicuje, rysuje kredkami, węglem, maluje. W każdej rzeczy stara się odnaleźć piękno. Jest ciekawa świata i ludzi. Chętnie bierze udział we wszelkich warsztatach artystycznych. Natchnienie czerpie z naszych pięknych krajobrazów, z przyrody. Jej prace były prezentowane na wystawach, a Grupa Odnowy Wsi Janowice Wielkie wydała niedawno 4 widokówki z Jej grafikami. Jest wielką orędowniczką aktywnej jesieni życia.



## NASZ FELIETON

### No i, kurna, jesień!!!

Kolorowa, pachnąca, ale i mokra, i zimna. Jak w życiu, w mordę jeża, jak w życiu.

Dopiero co było lato: prowadziłam dzieci do przedszkola... komunie, bierzmowania, śluby, a dziś czekam na wnuki, co rozpierzchnęły się po świecie.

Oko straciło blask, siwych włosów przybyło, a i zdrowie już nie to.

Jesień, kurna, jesień!!

Ale dusza tak szybko się nie starzeje. W sercu czuję maj. I jak mówili Starsi Panowie – choć szron na głowie i nie to zdrowie – lecz w sercu ciągle maj!!

Dalej ciekawi mnie świat wokół mnie, dalej ciekawią ludzie. Marzenia ciągle czekają na spełnienie.

A więc korzystajmy z jesieni życia póki czas. A czasu mamy dużo. Możemy czytać, pisać, uczyć się języków. Ja zgłębiłam niemiecki i angielski, ale najłatwiej mi idzie z „łacina”. Ruszajmy się, chodźmy na wycieczki, spacer, pływanie, jogę lub inne. A może szydełko lub druty? Lub malowanie, rysowanie? A śpiew, taniec? Wyjdźmy do ludzi życzliwych, uśmiechniętych, gadajmy o wszystkim, pomagajmy innym – to świetna terapia na „jesień”.

A może i nam ktoś życzliwy pomoże? Lubię jesień. Pachnącą i kolorową.

I takiej życzę wszystkim!

*Irena Bajek*

## ŻYCZENIA

Seniorzy - autorzy gazetki składają wszystkim seniorom z gminy Janowice Wielkie życzenia zdrowych, spokojnych świąt Bożego Narodzenia i wielu dobrych chwil w nadchodzącym 2017 roku!



◆ *Rys. Roman Hanus*

## Skrzynki pomysłów i problemów

**Z** inicjatywy seniorów w Janowicach Wielkich pojawiły się niedawno trzy skrzynki z napisami: SENIOR DLA SENIORA WSPARCIEM.

Zwykle, kartonowe pudełka zyskały zupełnie nowy wygląd dzięki Pani Zosi Hanus. Zapraszamy seniorów do wrzucania kartek, na



których można zgłaszać swoje problemy, prosić o pomoc, dzielić się pomysłami, proponować nowe rozwiązania. Skrzynki znajdują się w Ośrodku Zdrowia, w Urzędzie Gminy oraz w aptece przy ul. Wojska Polskiego. Przy skrzynkach znajdziecie Państwo ulotki informacyjne.

Zofia Dul

◆ Skrzynki pomysłów i problemów

## Dla zdrowia

### OMASTA OLIWNO-LNIANA

1 szklanka oliwy z oliwek, 1/4 szklanki oleju lnianego, zioła prowansalskie lub własna mieszanka, np.: oregano, cząber, rozmaryn, bazylija, majeranek, tymianek - ilość w zależności, jak gęstą chcemy zrobić omastę, 10 ząbków czosnku, sól, opcjonalnie sok jabłkowy.

Wlewamy oleje do jednego naczynia, wyciskamy do olejów czosnek, dodajemy sól i roztarte w dłoniach lub moździerzu zioła. Zioła mogą być również świeże, wtedy trzeba je drobniutko posiekać przed dodaniem. Do całości można dodać sok jabłkowy, wtedy smak omasty będzie bardziej winny. Ze względu na dodatek oleju lnianego trzeba przechowywać w lodówce. Świetna jako dodatek do pieczywa, sałatek itp. Od dwóch lat używana przez mieszkankę Janowic, która bardzo poleca omastę jako specyfik wzmacniający odporność.

Notowała: Krystyna Pisarska

## Pierniki staropolskie

**P**rzepis wyszperany, zmodyfikowany i sprawdzony przez Pana Romana Hanusa.

### Składniki:

- 4 kg mąki pszennej,
- 1,2 kg prawdziwego miodu,
- 1,2 kg cukru,
- 16 szt. jaj,
- 1 łyżeczka soli,
- 5 torebek przypraw do pierników lub po 2 łyżeczki: zmielonych ziaren: kardamonu, kolendry, ziela angielskiego, gałki muszkatołowej, goździków oraz sproszkowanego imbiru i cynamonu;
- 100 g kakao,
- 8 łyżeczek amoniaku;
- można dodać do ciasta rozdrobnione bakalie, np. orzechy, migdały.

### Wykonanie:

Zmieszać w misce mąkę (ok. 3,5 kg, resztę dodać później) z solą i amoniakiem oraz migdałami lub orzechami.

Na dużej patelni podgrzewać miód, cukier, przyprawy do pierników, aż powstanie jednolita płynna masa. Ostudzić mieszaninę i chłodną, ale płynną dodać do miski z mąką.

Wyrabiać ciasto w misce, później na stolnicy, mocno zagniatając rękami i dosypując resztę mąki, aż powstanie jednolite ciasto. Rozdzielić na mniejsze porcje i przełożyć do foliowych woreczków. Przechowywać w lodówce, najlepiej kilkanaście dni. Po tym czasie zwilżyć dwie blachy, wyłożyć papierem do pieczenia, natłuścić. Wkładać porcje ciasta między dwa arkusze papieru do pieczenia. Wąłkować na oprószonej mąką stolnicy. Grubość ciasta ok 0,5 mm. Wycinać ciasteczka foremkami, odstawić na blachę na dwie godziny. Zwilżyć pierniki pędzelkiem z wodą. Piec ok 12 min., potem od razu zdjąć z blachy i wsypać do miski. Nie piec zbyt długo, ponieważ upieczone na ciemny kolor będą gorzkie.

Notowała: Krystyna Pisarska

## Masz pytanie - zadzwoń

W Gminie Janowice Wielkie:

**Urząd Gminy** - tel. 75 75 15 124

**Dzielnicy** - tel. 75 75 15 160 (dyżury w czwartki)

**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

**Kościół Zielonoświątkowy** - tel. kom. 509 863 522, tel. 75 75 15 252

**Parafia Rzymskokatolicka w Janowicach Wlk.** - tel. 75 75 15 268

**Parafia Rzymskokatolicka w Radomierzu** - tel. 75 75 15 477

**Parafia Rzymskokatolicka w Maciejowej** (filia w Komarnie) tel. 75 75 21 682

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

W Jeleniej Górze osoby po 65 roku życia mogą skorzystać z **nieodpłatnych porad prawnych** w czterech punktach, więcej szczegółów podamy telefonicznie lub w świetlicy wiejskiej "Rudawy" tel. 75 75 15 007.