



# ECHO SENIORA

DODATEK DO INFORMATORA JANOWICKIEGO

nr 1/2017 (2) marzec 2017 wydawnictwo bezpłatne

Szanowni Państwo! Przed Wami drugi numer „Echa Seniora”, a w nim pomysły na aktywną jesień życia, porady i informacje. **Zachęcamy do przekazywania naszej gazetki sąsiadom-seniorom.** Serdecznie zapraszamy do współpracy, powtarzając za Benjaminem Franklinem: „**Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu**”

**A**ktywna grupa seniorów z naszej gminy zainspirowana ideą projektu „Seniorzy decydują! Gminne Rady Seniorów”, realizowanego pod koniec ubiegłego roku przez Partnerstwo Ducha Gór, coraz pewniejszym krokiem zmierza ku utworzeniu Rady Seniorów.

O tym, że warto podjąć takie działania seniorzy przekonali się uczestnicząc w kilku spotkaniach przybliżających im sens działania Rad Seniorów. Na konferencji podsumowującej projekt okazało się, że w okolicznych gminach już zawiązują się Rady Seniorów. **Najcenniejszym doświadczeniem była wizyta studyjna w Żmigrodzie** (powiat Trzebnica), gdzie ok. 60 seniorów z 10 gmin Kotliny Jeleniogórskiej, w tym 20 seniorów z gminy Janowice Wielkie spotkało się

## MIĘDZYPOKOLENIOWA WSPÓŁPRACA

**O** inicjatywach międzypokoleniowych, które realizowane były w świetlicy wiejskiej „Rudawy” w Janowicach Wielkich można by napisać naprawdę wiele. **W ciągu ostatnich 10 lat było tych projektów co najmniej kilkanaście.** Najnowszy z nich nosi tytuł „Nasi bracia mniejsi” i zawiątał do nas dzięki wsparciu Fundacji BGK w ramach programu „Na dobry początek”. Głównymi bohaterami są tym razem najmłodsi mieszkańcy Janowic Wielkich i Trzcinańska, ale Fundacja Przystanek Dobrych Myśli, która zdobyła pieniądze na działania, zaprosiła

## W BLISKICH PLANACH

z przedstawicielami działających prężnie od kilku lat dwóch Rad Seniorów (więcej o spotkaniu pisze na 3 str. Irena Bajek).



*Część janowickiej grupy seniorów uczestniczących w spotkaniu w Żmigrodzie*

Z dotychczasowych przemyśleń seniorów wynika, że warto sformalizować działania i wybrać osoby, które jako Rada Seniorów, powoła-

do współpracy również seniorów. **Pierwsze wspólne spotkanie projektowe dzieci i seniorów odbyło się w Tłusty Czwartek, 23 lutego. Uczestnicy warsztatów kulinarnych w janowickiej świetlicy „Rudawy” wspólnie przygotowali pyszne faworki.**



W marcu dorośli, zarówno w Janowicach Wielkich jak i w Trzcinańsku czytać będą maluchom wiersze

na przez Radę Gminy, będą aktywizować obywateli, zachęcać ich do angażowania się w życie naszej gminy, przekazywać władzom potrzeby, inicjatywy i postulaty najstarszej grupy mieszkańców. **Lista pomysłów już rośnie i jest oczywiście otwarta,** są na niej zarówno konkretne propozycje dotyczące życia codziennego (m.in. likwidowanie barier architektonicznych, tworzenie miejsc wypoczynku, specjalistyczna opieka lekarska, poprawa bezpieczeństwa), jak i rozwijania zainteresowań itp. **Rada Seniorów powinna składać się z przedstawicieli każdej wsi, zapraszamy więc do kontaktu seniorów z wszystkich miejscowości naszej gminy.**

*Krystyna Pisarska*



-i bajki, a w maju – wspólnie piec ciasteczka. Jesteśmy pewni, że to nie ostatnia akcja, która łączyć ma różne pokolenia. Dlatego serdecznie zapraszamy do włączania się w działania naszych świetlic, dzielenia swoim entuzjazmem, wiedzą oraz dużym doświadczeniem!

*Alicja Kozak*

FUNDACJA  
BGK



## Zespół Bolczowianie

Zespół muzyczny folkowo – ludowy Bolczowianie rozpoczął działalność na początku 2012 roku. Skrzyknęły się wtedy osoby, które kochają muzykę, lubią się spotykać i razem cieszyć się śpiewaniem. Kierownikiem zespołu została pani Wiesława Łacka, autorka tekstów piosenek o naszych okolicach. Po odejściu p. Wiesi zespołem kieruje Grażyna Krawiec. Przez wszystkie lata swojej działalności jako zespół bardzo aktywnie uczestniczymy w życiu kulturalnym gminy Janowice Wielkie.



Trudno byłoby wymienić imprezy bez naszego udziału. Przygotowujemy występy okolicznościowe, m.in. z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia

Kobiet, Dnia Matki, imieniny i urodziny senierek ze świetlicy „Rudawy” oraz organizowane przez Bolczowian coroczne obchody Dnia Niepodległości w Wieży Widokowej w Radomierzu.



Bolczowianie jeżdżą na konkursy, festiwale, „Senioralia”, przeglądy, dożynki, festyny itp. Również spotkania muzyczne w świetlicach w Janowicach Wielkich i Trzcińsku oraz w Domu Pomocy Społecznej w Janowicach Wielkich wpisały się w stały harmonogram występów naszego zespołu.

18 marca 2013 r. zarejestrowaliśmy Stowarzyszenie Bolczowianie, którego filarem został zespół Bolczo-

wianie, a w działalność zaangażowaliśmy seniorki, które spotykają się w świetlicy w Janowicach Wielkich. Zapraszamy na naszą stronę internetową [bolczowianie.seniorzy.jgora.pl](http://bolczowianie.seniorzy.jgora.pl) gdzie prezentujemy naszą działalność.

Obecnie w zespole występuje osiem osób: Jan Tomkowski (oprawa muzyczna), Grażyna Krawiec, Grażyna Kruszkę, Danuta Maciąg, Wanda Kosztowniak, Izabela i Romuald Fabiański, Piotr Sztaba.



Serdecznie zapraszamy osoby, które chciałyby dołączyć do naszego zespołu i wraz z nami bawić się muzyką i radością ze śpiewania.

*Grażyna Krawiec*

## Zespół Rudawianie

Zespół śpiewaczy „Rudawianie” powstał w kwietniu 2008 roku, a impulsem do jego założenia było hasło rzucone przez p. Krysię Wawrzak podczas gościnnego występu w Janowicach Wielkich zespołu ludowego „Szarotka” z Mysłakowic. Do końca 2015 r. instruktorem i kierownikiem była Pani Helena Paszek.



Nasz zespół występował na wielu uroczystościach świeczkich i kościelnych w bliższym i dalszym terenie. „Rudawianie” brali udział w wielu amatorskich przeglądach twórczości seniorów m.in. w Miechowicach, Szklarskiej Porębie, Jeleniej Górze czy Zgorzelcu. Wystąpili również na Międzynarodowym Festiwalu

Folkloru Polsko-Czeskiego w 2011 w Jabloncu nad Nysą i Jeleniej Górze/Sobieszowie. „Rudawianie” odnoszą spore sukcesy, otrzymują nagrody oraz wyróżnienia, m.in.



I miejsce na „Senioraliach” w Jeleniej Górze w 2012 r., wyróżnienia za występy m.in. na przeglądach w Lubinie, Karpaczu, na Zamku Grodziec, na Przeglądzie Zespołów Ludowych i Śpiewaczych w Mysłakowicach w 2011 r., na „Senioraliach” w 2016 r. W 2016 r. dołączyło do „Rudawian” kilka pań



z zespołu „Różanka”, który zakończył działalność, a kierownictwo muzyczne objął p. Artur Nowak. Zespół sukcesywnie się rozwija, tańcząc, śpiewając, bawiąc pokolenie starych i młodych. Obecnie zespół tworzą: Krystyna Wójcik, Krystyna Wawrzak, Irena Bajek, Marianna Pikus, Irena Wojtas, Wiesława Schmitz, Jolanta Nowak, Wanda Gutowska, Artur Nowak.

Jesteśmy otwarci na chętnych do naszego zespołu, zapraszamy.

*Rudawianie*



# SENIOR POTRAFI



**A**nna Gottsmann mieszka w Janowicach od kwietnia 1946 r. Przez 20 lat Pani Anna czynnie działała w stowarzyszeniu Polsko-Niemiecko-Duńskim jako tłumaczka w kontaktach ze stroną niemiecką. Przetłumaczyła książkę Dory Puschmann o Janowicach. Zawsze dużo czytała, zarówno prozę jak i poezję, ma duży księgozbiór. Wiele wierszy zna na pamięć. Jej ulubieni autorzy to Mickiewicz, Słowacki i Sienkiewicz. Zna esperanto, uczestniczyła w zlocie esperantystów na Węgrzech. Z przyjemnością, mimo swoich 92 lat, uprawia ogródek.

**S**tanisław Wesółowicz jest mieszkańcem Mniszkowa od 1970 roku, w latach 1987 -1991 był sołtysem wsi. Obecnie na emeryturze. Pan Stanisław jest tzw. złotą rączką, a przy tym samoukiem. Jego hobby to wyroby z drewna. Wykonuje z niego przedmioty użytkowe takie jak wiaty, tablice ogłoszeniowe, ławki pojedyncze, również ze stolikami, kosze na śmieci i wiele innych. Jest osobą przychylną współmieszkańcom, aktywnie uczestniczy w życiu wsi. Skromny i powściągliwy w wypowiedziach.



**D**anuta Maciąg jako 6-letnia dziewczynka, w 1945 r. zamieszkała w Trzcińsku. Uwielbia prace ogrodowe, a jej szczególną pasją są kwiaty. Ma talenty artystyczne –na szydełku i drutach wyczarowuje nie tylko swetry czy skarpety, ale też figurki zwierząt, mikołaje, aniołki i inne okolicznościowe wyroby.

Z przyjemnością śpiewa w zespole „Bolczowianie”. Ma łatwość pisania i chętnie tworzy rymowane wierszyki o ludziach, przyrodzie, miejscu zamieszkania. Jest to sposób Pani Danusi na bezsenność. Fragment Jej utworu:

„Janowice, Janowice, piękny kraj  
Można tutaj stworzyć raj.  
Janowice, Trzcińsko też,  
Przyjeźdź, zobacz jeśli chcesz”



Informacje zebrały: Jolanta Sudak i Krystyna Pisarska

## NASZ FELIETON

### Z wizytą u Przyjaciół

**W** jeden z lutowych czwartków my—janowiccy seniorzy, zostaliśmy zaproszeni przez aktywnych seniorów ze Żmigrodu.

‘Wesoły autobus’ wyruszył z Janowic z rana i około południa byliśmy na miejscu. Zaciekawieni oglądaliśmy obszerny Dom Kultury oraz piękne otoczenie. Ale najbardziej zachwycili nas ludzie: otwarci, życzliwi, pełni pasji w pracy i w zabawie. Ze swadą opowiadali o tworzeniu dwóch Rad Seniorów—w Żmigrodzie i w pobliskim Wińsku. Usłyszeliśmy o projektach, pomysłach i działaniach integrujących ludzi mających dużo wolnego czasu i chęć osobistego rozwoju w dobrym towarzystwie.

Podziwiamy liderów tych działań, którym po prostu „się chce”. Chce się tworzyć coś, aby „żyło się lepiej”. Współpracują z samorządem, z sołtysami, sponsorami. Pozyskują środki na wszelkie sposoby. Zaskakują różnorodnością oferowanych form. Tańczą, śpiewają, grają na bębnach, malują, szydełkują i robią wiele innych wspaniałych działań. Jest w czym wybrać coś dla siebie.

Są dla nas wzorem i inspiracją. Musimy to wszystko przemyśleć i czerpać z Ich doświadczeń. Dziękujemy!

Irena Bajek

## WESOŁE JEST ŻYCIE SENIORA

### DZIADEK Z WNUCZKIEM:

- Wnusi, jak Babcia mówi, że masz coś zrobić, to masz to zrobić! Rozumiesz?
- A to dlaczego, Dziadku?
- Nie wiem, ale ja zawsze tak robię.

### DZIADEK I BABCIA W SYPIALNI:

- Dziadek szykuje się do spania. Na to Babcia:
- A zęby umył?
  - Tak, i Twoje też!

### U PSYCHOTERAPEUTY:

Starszy Pan: - Doktorze, ponownie zżera mnie zazdrość o żonę.

Doktor: - O ile dobrze pamiętam, to Pańska Żona od ponad roku nie żyje.

Starszy Pan: - Tak, ale wczoraj pochowali obok niej jakiegoś faceta!

Wyszperat: K.A.



## SKRZYNKI KONTAKTOWE DZIAŁAJĄ

## PRZEPISY NASZYCH SENIORÓW

Mamy pierwszą porcję uwag i propozycji wrzucenych do „skrzynek kontaktowych” dla seniorów. Przypominamy, że skrzynki znajdują się w Ośrodku Zdrowia, w Urzędzie Gminy oraz w sklepie spożywczym w Trzcińsku (budynek biblioteki i klubu).

Oto pierwsze propozycje, aby seniorom żyło się lepiej:

- ♦ Proszę o ławeczki, choć kilka, na trasie na Zamek oraz przy ścieżce edukacyjnej
- ♦ Prosimy o chodnik dla pieszych od ul. Zamkowej do sklepu „Dino”
- ♦ Potrzebna jest poręcz przy schodach do Urzędu Gminy
- ♦ Proszę o poręcz przy schodach do biblioteki
- ♦ Prosimy o poprawienie chodnika przy ul. 1 Maja koło apteki i przystanku. Tam ciągle stoi woda i błoto.
- ♦ Bardzo potrzebne są schody oraz poręcz przy wejściu z ulicy do „Dino”. Szczególnie zimą, kiedy jest ślisko, starszym ludziom ciężko jest tam podejść „pod górkę” oraz zejść.
- ♦ Proszę o naprawę dziur na moście oraz o naprawę poręczy przy wejściu na most od strony szkoły
- ♦ Proszę o ławki w różnych miejscach Janowic
- ♦ Chodnik przy ul. Wojska Polskiego jest w bardzo złym stanie, potrzebny jest jego remont.

spisała: Zofia Dul

## Śledź z farszem z buraków

Przepis pochodzi z Kielecczyny. Przypomniała go i przygotowała jako poczęstunek dla seniorów ze świetlicy mieszkanka Janowic Wielkich - Pani Helena Swachta.

Przygotować: 0.5 kg płatów śledziowych, 2 średnie buraki, cebulę, olej, mleko, sól, pieprz.

Płaty śledziowe namoczyć w mleku (co najmniej godzinę, można na noc). Wyplukać, zawinąć w roladki, spiąć wykalczkami. Buraki ugotować, zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Cebulę podsmażyć na szklisto, wymieszać z burakami, doprawić solą i pieprzem. Nadziać roladki farszem buraczanym, na końcu połać sokiem z cytryny. Smacznego!

spisała: K.P.



## PORADNIK SENIORA

## MASZ PYTANIE - ZADZWOŃ!

## NIEZWYKŁA SODA

Soda oczyszczona ma bardzo dużo zastosowań—zarówno dla higieny, urody, kuchni jak i dla zdrowia. Oto tylko niektóre z nich:

- łagodzi ból gardła i katar w formie inhalacji (do miski wlać około 1 l wrzącej wody i dodać łyżkę stołową sody oczyszczonej, wdychać pod przykryciem ok 10 min) lub płukanki (1 łyżeczka sody na 0.5 szklanki ciepłej wody, płukać 3-4 razy dziennie)
- odświeża oddech (płukanie ust – proporcje j.w.)
- łagodzi ukąszenia owadów (soda wymieszana z wodą, w formie pasty)
- pochłania zapachy w lodówce – wsypać 2 łyżki stołowe sody na spodek i umieścić go w lodówce, zmieniać sodę raz w tygodniu
- jest idealnym detergentem do mycia: blatów, kuchenki, lodówki – wymieszać 3 łyżki sody z 0,5 l ciepłej wody.

notowała: K. P.

Na Państwa prośbę przypominamy ważne numery telefonów w Gminie Janowice Wielkie:

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, Trzcińsko 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 Janowic Wielkich p. S. Szkaradek - tel. 509 132 436

Sołtys Komarna p. K. Milancej - tel.

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 Trzcińska p. A. Brodziak 693 891 398

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