



CRS
Centrum Aktywności Seniora
w Więcborku

#senior

w numerze:

- 1 Aktywności w KS+**
- 2 Działnia PZERiL i Biblioteki**
- 3 Przepisy seniorów**
- 4 Tutorial - zrób maseczkę**

Nr 1/2020 ⁽³⁾

Wrzesień 2020

PÓŁROCZNIK
SPOŁECZNO - KULTUROWY
DLA SENIORÓW

Egzemplarz bezpłatny

#senior



Jedną z uczestniczek Klubu SENIOR+, pani Krystyna wybrała się do Paryża i postanowiła podzielić się z czytelnikami „SENIORA” zdjęciami z wycieczki. W stolicy Francji odwiedziła m.in. Wieżę Eiffla, Łuk Triumfalny, Katedrę Notre-Dame.

Znajdujemy się w bardzo trudnym okresie, zwłaszcza dla osób starszych, szczególnie przecież narażonych na niebezpieczne skutki koronawirusa. Nikt nie spodziewał się, że w dzisiejszych czasach może grozić nam tak dotkliwy paraliż. Przez trzy miesiące obowiązywało wiele obostrzeń, które wstrzymały organizację wszystkich inicjatyw skierowanych do osób starszych. Szczęśliwie w czerwcu część obostrzeń została zniesiona i można było wznowić realizację przedsięwzięć senioralnych. W nieco zmodyfikowanej formie, z zachowaniem najwyższych zasad bezpieczeństwa. W związku z epidemią, kolejny numer naszego czasopisma oddajemy w Państwa ręce dwa miesiące później niż było to zaplanowane. Życzymy przyjemnej lektury!

Redakcja

Voyage Voyage



Wiersze seniorów

Gdy ci smutno...
Gdy ci smutno, gdy ci źle,
Ona o tym wie...
Gdy ktoś kiedyś skrzywdził cię,
Ona o tym wie...
Gdy serce pęka z bólu
i życie sypie się
Ona o tym wie...
Gdy ludzie cię opuszczają,
lza w oku kręci się,
o Ona o tym wie...
Więc nie smuć się już więcej,
Ona wysłucha Cię,
pociechę ześle na nas,
a więc uśmiechnij się,
bo to jest nasza Matka,
a ona wszystko wie...

Wiesława Migas

Nakład 500 sztuk. • Wydawca: Fundacja Gospodarcza PRO EUROPA, ul. Warszawska 4/7, 87-100 Toruń. Redakcja: Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Więcborku, ul. Mickiewicza 22a, 89-410 Więcbork, tel. 523895350, e-mail: sekretariat@mgopswiecbork.pl • Skład DTP: KrajnaMedia.pl



Fundacja Gospodarcza
Pro Europa



Gmina
Więcbork



Miejsko-Gminny Ośrodek
Pomocy Społecznej w Więcborku

Dzieci dla Seniorów



W styczniu uczestnicy wiecborskiego Klubu SENIOR+ wzięli udział w trzech przedstawieniach, przygotowanych przez uczniów i nauczycieli wiecborskich szkół.

Seniorzy mieli okazję podziwiać Jasełka, w wykonaniu uczniów wiecborskiego oddziału Zespołu Szkół Nr 2 w Sępólnie Krajeńskim. Kilka dni później Jasełka przedstawili uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 im. Kornela Makuszyńskiego w Więcborku. Klubowiczów zachwyciły stroje, scenografia i przede wszystkim gra młodych aktorów.

Natomiast 22 stycznia w sali lustrzanej MGOK Więcbork, dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Kornela Makuszyńskiego w Więcborku z okazji Dni Babci i Dziadka zaprezentowały m.in. przedstawienie oparte na wierszu Juliana Tuwima pt. „Rzepka”, piosenkę przy akompaniamencie dzwonek oraz grecki taniec

popularnie zwany Zorbą. Na zakończenie seniorzy otrzymali ręcznie przygotowane przez dzieci upominki oraz słodkości. Specjalną niespodziankę babciom i dziadkom przygotowały dzieci wraz z wychowawcami Domu dla Dzieci w Więcborku, wręczając seniorom przepyszne muffinki oraz kartki z życzeniami.



Wyjazdowe Walentynki i Tłusty Czwartek

Uczestnicy wiecborskiego Klubu SENIOR+ wzięli udział w dwóch wyjazdowych spotkaniach integracyjnych. Pierwsze odbyło się w Świetlicy Wiejskiej w Suchorączku, drugie zaś w Ochotniczej Straży Pożarnej w Mroczu.

Do Suchorączka klubowicze udali się na zaproszenie tamtejszego Domu Pomocy Społecznej, by wspólnie obchodzić Walentynki. Jak zwykle zabawa była wspaniała.

Z kolei na mrotecki Tłusty Czwartek, klubowicze z Więcborka zostali zaproszeni przez Klub Seniora w Mroczu. Spotkanie przebiegało w iście karnawałowej atmosferze. Seniorzy włożyli na siebie przeróżne, czasami wręcz zaskakujące stroje.



Za nami 28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Dla wiecborskiego sztabu okazał się on rekordowy, bowiem mieszkańcy gminy wpłacili na rzecz Fundacji prawie 45.000 zł (o ponad 13.000 zł więcej niż w roku ubiegłym). Tegoroczny Finał wspierali uczestnicy Klubu SENIOR+.

W sobotę podczas warsztatów kulinarnych w ramach projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”, seniorzy przygotowywali przepyszne wypieki, by rozdać je w niedzielę uczestnikom biegu pn. „Więcbork biegnie dla WOŚP”, który odbył się na wiecborskim stadionie. Wzięło w nim udział 150 osób, a zatem seniorzy miały ręce pełne roboty. Bieg zorganizowało Stowarzyszenie Aktywnych Społecznie w Więcborku oraz Ognisko TKKF Wodnik Więcbork. Partnerem imprezy był MGOPS oraz Świetlica Środowiskowa „UŚMIECH”, której wychowankowie upiekli specjalne orkiestrowe ciasteczka. Uczestnicy biegu wpłacili na rzecz WOŚP 5.700 zł. Podczas niedzielного Finału w wiecborskim Domu Kultury, wystąpiła sekcja wokalna Klubu SENIOR+ z prowadzącym Janem Tłokiem na czele. Na scenie zaprezentowali się też seniorzy z grupy teatralnej „Rym Cym Cym”, działającej przy MGOK w Więcborku.



Seniorzy zagrali dla WOŚP

Warsztaty z Dyrektorem

Za węgberskimi seniorami kolejny warsztat kulinarny w Klubie SENIOR+, poprowadzony przez Tomasza Siekierkę, dyrektora Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Węgbersku. Tym razem uczestnicy zajęć przygotowywali ciasto pomidorowe i sałatkę Cezar. Z racji wysokiej frekwencji i wielu rąk do pracy, przyrządzenie potraw przebiegało błyskawicznie. Później uczestnicy spotkania mogli skosztować przygotowanych przez siebie dań. Wszyscy zgodnie stwierdzili, że te wyszły przepyszne i na pewno wykorzystają poznane przepisy w zaciszu domowej kuchni.



Walentynki wierszem pisane

W Centrum Aktywności Seniora odbyło się spotkanie pt. „Walentynki wierszem pisane”, zorganizowane w ramach zajęć animacyjnych projektu pt. „Centrum Aktywności Seniora”, dofinansowanego z Funduszy Europejskich.

Podczas spotkania seniorzy czytali najpiękniejsze wiersze o miłości takich autorów jak m.in. Czesław Miłosz, Wisława Szymborska, Adam Mickiewicz, Jan Twardowski, czy Agnieszka Osiecka. Nie zabrakło też karaoke, w trakcie którego uczestnicy spotkania śpiewali piosenki o miłości.



Muzyczny dzień Kobiet

W ramach projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora” odbył się warsztat muzyczny, w całości poświęcony Dniu Kobiet. Tym razem, oprócz uczestników projektu, w zajęciach wzięli udział pozostali seniorzy z Klubu SENIOR+.

Spotkanie poprzedził miły akcent. Z racji zbliżającego się Dnia Kobiet, każda uczestniczka warsztatu otrzymała z rąk dyrektora MGOPS goździka. Ponadto Tomasz Siekierka, złożył seniorkom najlepsze życzenia z okazji ich święta. Następnie jedna z klubowiczek, Wiesława Migas zaprezentowała swój wiersz pt. „Nie tylko o kobietach”.

Warsztat muzyczny poprowadził Roman Rerek. Jak zwykle do śpiewania nikt seniorów zachęcać nie musiał. Zwłaszcza takich utworów jak „Będziesz moją panią” Marka Grechuty, „Bo z dziewczynami” Jerzego Połomskiego, czy „Ach te baby” Eugeniusza Bodo.



W czerwcu i wrześniu w ramach projektu pn. „Nordic Walking po Krajinie 2020”, dofinansowanego ze środków gminy Węgbersk, odbywały się marsze nordic walking, w których udział brali głównie seniorzy.

Trasy marszów biegły najczęściej w okolicach Jeziora Węgberskiego i liczyły około 6 kilometrów. Uczestnicy mogli podziwiać przepiękne

walory przyrodnicze Krajeńskiego Parku Krajobrazowego. Organizatorzy zapewniaли kijki, wodę oraz opiekę instruktora. Udział w zajęciach był bezpłatny. Projekt wdrażało Stowarzyszenie Aktywnych Społecznie w Węgbersku w partnerstwie z Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Węgbersku.



Nordic Walking po Krajinie 2020

Powitanie lata

W ramach projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”, dofinansowanego z Funduszy Europejskich, w Luchowie i tamtejszej sali „U Ewy”, odbyła się zabawa taneczna z okazji powitania lata.

Co do tego, że węgborscy seniorzy potrafią się bawić nie trzeba nikogo przekonywać. Tak też było podczas „Powitania lata” w Luchowie. Parkiet sali „U Ewy” pękał w szwach. Jak zwykle DJ Roman Rerek spisał się na medal, trafiając idealnie w gusta seniorów. Standardowo były też przygrywki na akordeonie i wspólne śpiewanie piosenek biesiadnych. Nie zabrakło pysznego poczęstunku. Zabawa trwała do późnych godzin wieczornych.



Seniorzy w Ciechocinku



W lipcu 2020 r. odbyła się wycieczka do Ciechocinka dla kilkudziesięciu seniorów z terenu gminy Węgbork.

W znakomitej aurze węgborczanie mogli podziwiać przepiękne zakątki Ciechocinka. Zarówno o własnych siłach, jak i wynajętymi meleksami. Towarzyszyła im fenomenalna pani przewodnik. Imponujące kompozycje kwiatowe zapierały dech w piersiach, a spacer przy tętniach pozwolił na pełen relaks. Był oczywiście poczęstunek i zabawa taneczna. Wyjazd odbył się w ramach projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”, dofinansowanego z Funduszy Europejskich, a wdrażanego przez Gminę Węgbork/Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Węgborku oraz Fundację Gospodarczą PRO EUROPA z Torunia.

Na ostatniej stronie biuletynu prezentujemy fotoreportaż z wyjazdu seniorów do Ciechocinka wraz z wierszem napisanym na miejscu przez Wiesławę Migas.

Plenerowy warsztat muzyczny

Przepiękna, letnia aura sprawiła, że kolejny warsztat muzyczny w projekcie pn. „Centrum Aktywności Seniora”, zorganizowano na węgbońskiej kajakarni.

Oprócz uczestników projektu, na zajęciach pojawili się pozostali członkowie Klubu SENIOR+. Tym razem repertuar spotkania tworzyły piosenki biesiadne. Był też grill i przepyszne kiełbaski. Wszystko w piknikowej atmosferze w przepięknych okolicznościach przyrody z widokiem na urokliwe Jezioro Węgborskie.



OBCHODY 100-LECIA POWROTU WIĘCBORKA DO RP

W niedzielę 19 stycznia 2020r. od samego rana trwały w Więcborku uroczystości związane z obchodami setnej rocznicy powrotu miasta do Macierzy. Przedstawiciele Oddziału Rejonowego PZERiI wraz z Pocztem Sztandarowym brali udział w tym niecodziennym wydarzeniu. Wśród uczestników maszerujących ulicami miasta byli m.in. parlamentarzyści – Iwona Kozłowska i Bartosz Kownacki, Wojewoda Kuj. – Pom. Mikołaj Bogdanowicz, przedstawiciele powiatowych i gminnych władz samorządowych, organizacji społecznych, szkół, jednostek organizacyjnych i mieszkańcy miasta. Uroczystość rozpoczęła się krótką inscenizacją przekazania władzy przez gen. Józefa Hallera władzom Więcborka, odśpiewaniem Hymnu Polski, podniesieniem flagi na maszt,

salwą honorową. Potem nastąpiły przemówienia i odczytanie listów od Marszałka Senatu, Marszałek Sejmu oraz Prezesa Rady Ministrów. Po złożeniu biało-czerwonych wiązanek kwiatów pod pomnikiem Orła Białego uczestnicy udali się na Mszę św. w intencji Ojczyzny. Całemu wydarzeniu towarzyszyli żołnierze Wojska Polskiego. W skład drużyny naszego Pocztu Sztandarowego weszli: Edmund Borzych, Halina Hoszowska, Teresa Muszyńska; wiązkę kwiatów złożyły: Danuta Kaplar i Zofia Najdowska.



Biesiada W „TŁUSTY CZWARTEK”

To już po raz siedemnasty spotkaliśmy się na biesiadzie w „pączkowy dzień” 20 lutego w sali restauracji „Pomorzanka”. Nowy właściciel lokalu serdecznie przyjął w swoje progi 78 seniorów. Dołączyło do nas dwóch nowych członków: pani Bożena i pan Henryk, którym uroczysto wręczono legitymacje. Znaczącym momentem na spotkaniu były podziękowania dla Ani Pawlikowskiej za 18-letnią funkcję skarbnika oddziału. Pani Ania odeszła na „drugą” emeryturę, ale nadal pozostaje w zarządzie oddziału jako członek. Nową

skarbniczką została kol. Krystyna Proc, a sekretarzem Basia Sobecka. Po części bardziej oficjalnej rozpoczęliśmy część biesiadną wspólnie śpiewanym refrenem piosenki „Jutro może być lepiej”. Grająco-śpiewający duet pp. Zosi i Leona zapewnił oprawę muzyczną na cały wieczór. Smaczna kolacja i podwieczorek z tłustym pączkiem nabiły wszystkim kalorii, ale...ruch i radość w tańcach był na wagę złota.



Żegnaj Kolego

29 lutego 2020 r. odszedł nasz wieloletni „prezes” Kazimierz Buława. Był przewodniczącym Zarządu Oddziału Rejonowego PZERiI w Więcborku przez trzy kadencje, od 2002r do lutego 2018r. Nigdy nie był obojętny na sprawy dotyczące społeczności senioralnej Więcborka. Był człowiekiem o wielkim sercu. Pomieścił w nim życzliwość, serdeczność i zrozumienie. Był dobrym kolegą, otaczał nas aurą swojego spokoju i pogodą ducha, łagodził spory. Sam bardzo skromny, Już nie wejdzie do naszego nowego biura z charakterystycznym uśmiechem i teczka w ręku. W 2018r. otrzymał tytuł

Honorowego Przewodniczącego Oddziału Rejonowego PZERiI w Więcborku nadany przez zarząd Główny PZERiI w Warszawie. Od dwóch lat postępująca choroba nie pozwoliła Kazikowi na aktywne działania związkowe. Kazio, Kazik, prezesie – jak do niego mówiliśmy. Dzisiaj, w Twoje imieniny żegnamy Cię, życzymy Ci dużo słońca, zaświeci ono dla Ciebie mocniej, jaśniej, w innym, lepszym, bardziej uporządkowanym, niebiańskim świecie. Żegnaj Kolego. Spoczywaj w pokoju.



28 stycznia 2020r. w Centrum Aktywności Seniora w Więcborku zrobiło się tłoczno, a to za sprawą wspólnego spotkania członków Klubu Seniora+ działającego przy MGOPS i członków Oddziału Rejonowego PZERiL. Zwykle na co dzień znamy się, rozmawiamy ze sobą, widzimy się, ale tak blisko byliśmy wtedy, na wesołym podwieczorku, by wzajemnie rozbawiać się, pożartować, śpiewać, wypić kawę i zjeść przygotowane przez chętne koleżanki ciasto. Żeby rozruszać się na „siedząco” rozpoczęliśmy wesołą biesiadną przyśpiewką „A ja, ja jaj kołysz się dziś biesiadniku..”. Potem były żarty Heni -rozbawiła nas do łez nie tylko kawałami ale i swoim przebraniem. Najwięcej emocji i zdziwienia wywołał „Taniec krasnoludków” w zabawie śpiewno-muzycznej. Kolorowe stroje „dużych skrzatów” wywołały radosny nastrój, a telefony komórkowe długo pstrykały, by zatrzymać w kadrze obraz, jak to seniorzy inscenizują dziecięce lata. Wszystkie wesołe „numery” były przeplatane wspólnym śpiewaniem przy oprawie muzycznej panów: Jana Tłoka i Leona Najdowskiego. Znalazły się pary, które nie wytrzymały siedzenia za stołem i ruszyły w tany. Całość sprawnie prowadziła Zofia Najdowska. Zarząd Oddziału PZERiL w Więcborku serdecznie dziękuje pracownikom MGOPS za pomoc w przygotowaniu wesołego podwieczorku: pp. Barbarze Patynie, Elżbiecie Cybulskiej oraz Monice Cysewskiej.



Wesoły PODWIECZOREK



Po czterech miesiącach przerwy z powodu nasilonej pandemii, seniorzy z Oddziału Rejonowego PZERiL w Więcborku spotkali się 7.07.2020r. w miejscowym Ośrodku Wczasowym „Tęcza”. Czerdziesięć czworo odważnych przeszło przez sanitarne zalecenia (mierzenie temperatury, wypełnienie ankiety, dezynfekcja rąk..) i przez kilka godzin na powietrzu, w specjalnie przygotowanym miejscu spędzała czas. Początek imprezy odbył się w sali, by przekazać mnóstwo nowych informacji i przyjąć do grona nowe członkinie: pp. Urszulę Grabowską i Brygide Sommerfeld. Całemu spotkaniu patronował symbol serca, jako uczucia, wrażliwości, przyjaźni darowanej sobie nawzajem.

Potem przy ognisku, w pięknym relaksowym miejscu, śpiewaliśmy z akompaniamentem akordeonu piosenki i gimnastykowaliśmy się z wykorzystaniem krzesełek, traktując wszystko z humorem. Nie zabrakło grillowego jedzonka z surówkami włącznie. Każdy sam mógł upiec kiełbasę przy ognisku. Rozmów w grupach było wiele, co chwila wybuchały salwy śmiechu, bo nie widzieliśmy się od lutego, a przecież trzeba podzielić się z koleżnictwem nowymi przeżyciami. Komu bardzo zależało na większym ruchu, mógł skorzystać z tanecznej formy rozrywki w sali Ośrodka.

Organizatorzy (członkowie ZOR) bardzo starali się w przygotowaniach do tego zadania, ale skorzystaliśmy również z pomocy zaprzyjaźnionych instytucji: MGOPS, Świetlicy Środowiskowej „Uśmiech” i MGOK w Więcborku. W tym miejscu z wielkim zadowoleniem dziękujemy właścicielom Ośrodka Wczasowego „Tęcza” w Więcborku, którzy przyjęli nas też „z sercem”, życzliwie i serdecznie.

Biesiadę zakończyły podziękowania dla prowadzących spotkanie oraz dla MGOPS w Więcborku za utrwalone chwile na fotografii.

Spotkanie „Z sercem”



MIEJSKO-GMINNA
Biblioteka Publiczna
w Więcborku

Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Więcborku stara się dotrzeć ze swoją bogatą ofertą do czytelników w różnym wieku. Seniorzy mogą uczestniczyć nie tylko w spotkaniach związanych z ciekawymi książkami i publikacjami, oglądać interesujące wystawy, ale także rozwijać swoje zainteresowania.

STULECIE



19 stycznia 2020 roku mieszkańcy miasta uroczystie obchodzili 100-lecie powrotu Więcborka do granic Rzeczypospolitej. Pracownicy naszej księgarni udostępnili na rynku miejskim wystawę pt. „Generał Józef Haller i jego żołnierze”. Ekspozycję, ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, przygotowano w ramach Projektu Edukacyjnego „100 x 100” re-

alizowanego przez Muzeum Niepodległości z okazji Stulecia. Scenariusz wystawy opracowali: Jan Engelgard, Leszek Więckowski. Ekspozycję obejrżeli mieszkańcy w różnym wieku, w tym liczni więcborscy seniorzy.

HISTORYK Z PASJĄ



24 stycznia w więcborskiej księgarni gościł „historyk z pasją” Pani Małgorzata Jarocińska, która jest autorką gawęd o wielkich i często zapomnianych przez historię Polakach. Jej opowieści traktują o zwyczajach i tradycji związanej z polskimi świętami. Bydgoska gawędziarka posiada doskonałe kwalifikacje do przybliżania słuchaczom ważnych epizodów naszej historii. Z wykształcenia jest

historykiem. Przez 25 lat pracowała jako nauczyciel dzieci i młodzieży. Okres aktywności zawodowej bydgoskiego pedagoga, przypadł na trudne czasy PRL-u. Ze strony władz spotykały ją wówczas szykana. Jako jedna z niewielu miała odwagę mówienia całej prawdy o polskiej historii. Z tego powodu zmuszano ją do częstej zmiany miejsca pracy. Obecnie bez obaw może opowiadać o przeszłości naszego narodu. Gawędami zajmuje się od około 5 lat. W tym czasie było jej dane występować w najróżniejszych miejscach. Odwiedzała szkoły, aule uniwersyteckie, biblioteki, domy kultury a nawet zakłady karne. Poza tym należy dodać, że współpracowała z Radiem PIK, przygotowując cykl audycji o legendach Pomorza i Kujaw.

Gawęda O NIEPODLEGŁOŚCI

W 2018 roku cała Polska obchodziła 100. rocznicę odzyskania, po 123 latach zaborów, niepodległości. Można śmiało stwierdzić, że jedno z najważniejszych świąt państwowych trwało przez cały rok. Z tej okazji bydgoska gawędziarka wygłosiła ponad sto gawęd. Seniorzy zgromadzeni w naszej księgarni 24. stycznia 2020 roku wysłuchali jednej z tych stu opowieści. Była to gawęda pt. „Powrót Więcborka do macierzy”. Pani Jarocińska, jak zawsze, popisała się erudycją i rozległą wiedzą. Przybliżyła dokładną faktografię, pod-

kreślając jednocześnie najważniejsze daty wydarzeń lokalnej i ogólnopolskiej historii. Nie zabrakło także, tak charakterystycznych dla stylu pracy bydgoszczanki, anegdot i ciekawostek historycznych związanych z tamtym przełomowym czasem.

PODRÓŻ PO HISTORII

W lutym Miejsko - Gminna Biblioteka Publiczna gościła uczestników Klubu Samopomocy Dómek w Więcborku. Wielu z nich to seniorzy, którzy z uwagą obejrżeli prezentację pt. „Więcbork od powrotu do macierzy po czasy współczesne” wygłoszoną przez Kustosza Marcina Łangowskiego. Pokaz obejmował ostatnie lata zabórów, ale jego głównym tematem był Więcbork w czasie ostatniego stulecia. Z atencją oglądano zdjęcia z czasów powojennych. Wielu seniorów doskonale je jeszcze pamiętało. Niejednej osobie zakręciła się w oku łza. Po obejrzeniu wszystkich slajdów, rozpoczęła się ożywiona dyskusja. Dzięki wspomnieniom seniorów ożyła nasza lokalna historia.



MIEJSKO-GMINNA
Biblioteka Publiczna
w Więcborku



Wielcy Twórcy dla Pań

Zajmującym spotkaniem - tym razem dla senierek - był z pewnością wykład, połączony z prezentacją, przygotowany przez Pana Leszka Skazę. 6 marca więcborski meloman snuł opowieść pod tytułem „Wielcy Twórcy dla Pań, o Paniach i o miłości do Pań”. Pan Leszek to historyk-regionalista. Opracował i był współredaktorem kilkudziesięciu książek i broszur z dziejów Krajny sępoleńskiej i Krajny nakielskiej. Interesuje się nie tylko lokalną historią, jego pasją jest przede wszystkim muzyka. Więcborczanin doskonale zna tren-

dy muzyki operowej. Jest również ekspertem i znawcą życiorysów wielkich kompozytorów i artystów. Swoją rozległą wiedzę podzielił się podczas prezentacji. Zorganizowano ją ku czci płci pięknej z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet. Prelegent opowiadał zgromadzonym paniom o życiu kompozytorów, podkreślając ich fascynację nieodgadnionymi istotami, jakimi są kobiety. Uczucia łączące twórców z płcią piękną stawały się inspiracją do tworzenia licznych utworów muzycznych. Pan Leszek ujął obecnych płynnością i stylem opowieści. Całość została zaś ubarwiona tekstami utworów, jakie tworzyli opisywani artyści.

Seniorzy, zaprzyjaźnieni z biblioteką, raz w miesiącu w ramach Dyskusyjnego Klubu Książek dla Dorosłych, omawiają wybraną książkę. Rozmowy klubowiczów, na owych spotkaniach, są wspianą okazją do wymiany poglądów na tematy związane z treścią omawianych pozycji. Czytane woluminy to powieści, pamiętniki, biografie, reportaże - jednym słowem każdy z czytelników znajduje coś dla siebie. Przeczytane książki skłaniają do przemyśleń, wspomnień, czasem wzruszeń. Dotykają bowiem różnych sfer życia ludzkiego. Seniorom, spotykającym się w naszej książnicy, z pewnością nie brakuje doświadczeń, które konfrontują ze światem prezentowanym w omawianych lekturach. Po zakończeniu każdego spotkania powstaje recenzja książki. Spostrzeżeniami z omówionej lektury dzielimy się nie tylko z innymi klubami ale przede wszystkim z naszymi czytelnikami, poprzez stronę internetową i media społecznościowe.



DYSKUSYJNY KLUB Książki

W letnich miesiącach Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Więcborku, realizowała przedsięwzięcie „Ożywienie lokalnej kultury”, skierowane nie tylko do mieszkańców z naszej gminy ale również z innych miejsc w Polsce. W ramach realizacji projektu do współpracy z biblioteką zgłosił się Chór „Lutnia” z Więcborka, pod dyktando dyrygenta Karola Szmidta. Podczas wspaniałej trasy koncertowej artyści zaprezentowali pieśni religijne oraz regionalne. Pierwszy koncert odbył się dnia 11 lipca, w sobotę rano, w Kaplicy pw. Wierzytostego Kapłana w Domu św. Jana Pawła II w Bydgoszczy. Drugi miał miejsce, jeszcze tego samego dnia wieczorem, w Bazylice Kalwaryjskiej w Kalwarii Zebrzydowskiej. Najważniejszym punktem trasy był, transmitowany 12 lipca o godzinie 7.00 w TVP1, występ chóru podczas Mszy Świętej w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w krakowskich Łagiewnikach. Kolejny występ Chóru „Lutnia” w ramach opisywanej trasy koncertowej odbył się 13 lipca na Jasnej Górze. O 13.30 chór zaśpiewał podczas Mszy Świętej transmitowanej przez telewizję TRWAM.

W naszej gminie prezentacje lokalnego repertuaru miały miejsce podczas czterech koncertów. Pierwszy koncert odbył się 19 lipca. Chór „Lutnia” przybliżył regionalny oraz religijny repertuar muzyczny mieszkańcom Zabartowa. Koncert miał miejsce po sumie odpustowej w Parafii Rzymskokatolickiej św. Jakuba Apostoła. 15 sierpnia chór koncertował w wiecborskim kościele parafialnym pod wezwaniem Wniebowzięcia NMP i Świętych Apostołów Szymona i Judy Tadeusza. Wszyscy obecni mieli wówczas możliwość zapoznania się z wystawą pt. „100 – lecie Chóru „Lutnia” z Więcborka 1919-2019”. Kolejnym wydarzeniem w ramach projektu był koncert dnia 29 sierpnia w kościele parafialnym w Sypnie pod wezwaniem św. Katarzyny Aleksandryjskiej. Zwieńczenie całego przedsięwzięcia to występ, podczas uroczystości

obchodów rocznicy wybuchu II Wojny Światowej, przy Kaplicy w Karolewie 6 września. Wszystkie wydarzenia licznie zgromadziły miłośników muzyki chóralnej. Członkowie wiecborskiego Chóru „Lutnia” jak zawsze nie zawiedli swoich stałych i nowych słuchaczy. Podczas koncertów odbiorcy zapoznali się nie tylko z pieśniami o charakterze religijnym, ale także z utworami regionalnymi i patriotycznymi. Każdy wykonany przez wiecborskich artystów utwór, widownia nagradzała gromkimi brawami.

Powyższe działania, z pewnością, nie miałyby miejsca bez współpracy Miejsko-Gminnej Biblioteki Publicznej w Więcborku z Chórem „Lutnia”, Parafią Rzymskokatolicką w Więcborku, Urzędem Miasta i Gminy w Więcborku oraz Stowarzyszeniem LGD Nasza Krajna.

Środki finansowe na realizację projektu zostały przyznane za pośrednictwem Urzędu Marszałkowskiego z „Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”. Operacja pn. „Ożywienie lokalnej kultury” mająca na celu pobudzenie aktywności społecznej mieszkańców poprzez ożywienie lokalnej kultury, współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach działania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Ożywiamy Lokalną Kulturę



MIEJSKO-GMINNA
Biblioteka Publiczna
w Więcborku



BIBLIO-GrALnia

Na zakończenie warto wspomnieć o cotygodniowych spotkaniach Biblio-GrALni, kiedy to ćwicząc pamięć i umysł, jednocześnie rywalizując ze sobą i zgłębiając tajniki Rumikuba, nasi seniorzy zawierają nowe przyjaźnie. Ta nowatorska forma zajęć odpręża psychicznie uczestników, którzy w przeważającej części są seniorami. Może warto wrócić do gier planszowych, które nie tylko rozwijają intelekt, ale również polepszają relacje interpersonalne. Trzeba

czasem porzucić ekran komputera czy telewizora i spotkać się w realu z innymi osobami, z którym można porozmawiać i w uczciwych zawodach staczać bój o wygraną. Poza tym poznanie gier planszowych przynosi dużo autentycznej frajdy. Wiele osób gra w szachy, warcaby, a nawet chińczyka. Może warto spróbować poznać Rumikuba w naszej bibliotece.

SENIOR PODCZAS PANDEMII

2020 rok nie rozpoczął się zbyt dobrze. Już w styczniu świat obieżyły informacje o błyskawicznie rozprzestrzeniającym się koronawirusie pn. COVID-19, który w Polsce pojawił się w marcu. Od tego momentu wprowadzono w naszym kraju obostrzenia, takie jak m.in. zawieszenie wszelkich inicjatyw skierowanych do osób starszych. Ogrom zaplanowanych zajęć w Klubie SENIOR+ trzeba było odwołać, aż do czerwca, kiedy część obostrzeń została zniesiona. Postanowiliśmy zapytać klubowiczów, jak przez ten czas radzili sobie bez spotkań w Centrum Aktywności Seniora. Okazuje się, że większość seniorów czas wolny od obowiązków domowych spędzała w ogródkach i na działkach. – Mam w tym roku tak wypielony ogródek jak nigdy – śmieje się pani Krystyna. – A ja zaczęłam uprawiać działkę, na której wyhodowałam marchew, cebulę, ogórki, nawet ziemniaki. A jaki koper mi wyrósł! – mówi pani Zofia.

Klubowicze bardzo chętnie spacerowali i jak zaznaczają, wszystko zgodnie z przepisami. – Codzienny spacer z koleżankami obowiązkowo. Oczywiście wszystkie miałyśmy maseczki i zachowywałyśmy dwumetrowy dystans – mówi pani Helena. Uczestnicy Klubu SENIOR+

sporo czasu poświęcali na oglądanie telewizji, część sięgnęła też po książkę.

Na pytanie czego brakowało im najbardziej, zgodnie odpowiadają, że spotkań ze znajomymi klubowiczami. – Bardzo brakowało mi kontaktu z ludźmi spoza mojego otoczenia. Przyznam się szczerze, że nie mogłam się doczekać aż wznowione zostaną nasze senioralne zajęcia – mówi pani Jola.

Seniorzy, biorący udział w projekcie pn. „Centrum Aktywności Seniora”, otrzymywali rozmaite zadania domowe – tworzyli rękodzieło z przestanych im materiałów zgodnie z załączonymi instrukcjami, czy realizowali zadania w ramach zdalnego warsztatu animacyjnego. O osoby starsze zadbały też Świetlica Środowiskowa „Uśmiech” w Więcborku i Stowarzyszenie Aktywnych Społecznej w Więcborku, wydając darmowego ebooka pt. „Łamigłówki dla seniorów. Ćwiczenia na pamięć i koncentrację”, który rozdysponowywano również w formie papierowej.

Poniżej publikujemy wiersze uczestniczki Klubu SENIOR+, Wiesławy Migas, których tematyką jest właśnie koronawirus.

Naiwnych nie sieją...

Niektórzy ludzie na naszej planecie
Wierzą święte i bez zastrzeżeń co podają w Internecie:
Wirus, co to jest takiego?
W Internecie piszą, że to grypa, nic groźnego.
Maseczki mają na chronić? – bzdura na resorach,
tak informują nas w internetkich forach.
Że odległość 2 metry między sobą utrzymywać mamy?
To głupota i propaganda, w Internecie czytamy.
Że rękawiczki przed wirusem ochronić nas mają?
To niedorzeczne w Internecie czytają.
Mamy myć często ręce, to gruba przesada,
w Internecie informują, że to po prostu żenada.

A w dalszym ciągu ludzie chorują i umierają,
więc jak ten fakt tłumaczą ci,
którzy wszechwidyjących udają?

Naiwnych nie sieją, sami się rodzą,
swoją postawą sobie i innym szkodzą.

Wiesława Migas

O obostrzeniach

Nowe obostrzenia mamy ustalone,
od 1 kwietnia są już wdrożone.
Nie zmienia się najważniejsza zasada:
pozostań w domu – rozsądna rada.
Lecz jak tu się dostosować,
kiedy jest ochota podróżować?
Zachowuj odległość od osoby 2 metry,
tylko jak określić te centymetry?
Chyba miarkę z sobą nosić będziemy,
Aby uniknąć mandatów podczas tej pandemii.
Chroń siebie i innych, dezynfekuj i myj ręce...
tych nakazów jest dużo, dużo więcej.
Póki co wszystkie niedogodności zność musimy,
i do złej gry robić dobre miny.
Wymaga naukę wynieść z tej epidemii,
narzekanie nic tu nie zmieni.
Przynajmniej tyle korzyści z tego zawirowania mamy,
że zgromadzeni w ciasnej przestrzeni
nareszcie od podszewki lepiej się poznamy.

Wiesława Migas

O koronawirusie z przymrużeniem oka

Przypętał się do nas wstrętny wirus z koroną,
lecz nie królewską, chyba pożyczoną.
Wiadomo, że korona symbol władzy oznacza,
więc ta konkretna zewsząd nas otacza.
Panoszy się wszędzie, lecz jej nie zapraszano,
a jeszcze niedawno była nieznana.
Jako, że koronę ma pożyczoną,
pomysłowi rodacy wnet ją stąd przegonią.
A jaki próżny, stroi się jak panienka,
raz się jawi na niebiesko, raz czerwonym nas nęka.
Długo tu nie zagościsz, bo mamy niezawodne metody,
Jeżeli nie utękniesz się kontaktu się to na pewno „ognistej wody”.
I przepędzimy cię gdzie pieprz rośnie,
Wtedy życie w naszym kraju będzie wreszcie znośne.
Uwięziona w domu ze względu na wiek i okoliczności.

Wiesława Migas

Pani Grażyna Polan uczęszcza na zajęcia Klubu SENIOR+. Wraz z mężem ma wiele pasji i zainteresowań - częścią z nich postanowili się podzielić z wiecboreskimi seniorami.

W lutym 2020 roku w Centrum Aktywności Seniora, pani Grażyna zorganizowała wystawę swojego rękodziela artystycznego, na której zaprezentowała serwety, ozdoby, a nawet bajkowe figurki. Uczestniczka Klubu SENIOR+ szydełkuje od ponad 10 lat. - Zaczynałam w starej bibliotece, gdzie w szydełkowanie wciągnęła mnie pani Domańska - wspomina. Wzory do robótek szydełkowych czerpie się ze specjalnych książeczek. - Do moich prac używam materiału z odzysku, które pozyskuje się najczęściej ze sklepów z odzieżą używaną - tłumaczy pani Grażyna. Klubowiczka tworzy swoje dzieła w całości, ale też metodą łączenia elementów. Na pytanie ile zajmuje jej tworzenie, zaprezentowanych na wystawie prac szydełkowych odpowiada: - Wszystko zależy od trudności wzoru. Ciężko określić i zaplanować ile dany wzór będzie się szydełkować. Wiem jedno: to najlepszy sposób na wyciszenie i uspokojenie.

Kilkanaście dni później, również w sali Centrum Aktywności Seniora, odbyło się spotkanie uczestników Klubu SENIOR+ z panem Leszkiem Polanem, wielkim miłośnikiem historii, współautorem „Szkicu monografii Więcborka”, o której fragmenty opartych jest bardzo wielu prac dyplomowych mieszkańców miasta i gminy Więcbork. Podczas spotkania z seniorami pan Leszek opowiedział

klubowiczom o tradycjach obchodzenia świąt w Polsce i zwyczajach panujących podczas tych ważnych dla Polaków dni. Nie zabrakło też przypowieści o Walentynkach czy Tłustym Czwartku.

Na początku lipca pani Grażyna i pan Leszek zorganizowali kolejne spotkanie w siedzibie Klubu SENIOR+. Tym razem podzieliли się z seniorami swoją pasją - zbieraniem grzybów. Pan Leszek jest wytrawnym znawcą grzybów, co w połączeniu z jego nieprzeciętnymi zdolnościami krasomówczymi, sprawiło że wykład był niezwykle interesujący. Prowadzący omawiał wszystkie zagadnienia w najdrobniejszych szczegółach. Każdy kto „uprawia” grzybobranie, mógł uzyskać wiele wskazówek m.in. gdzie i w jaki sposób skutecznie poszukiwać leśnych przysmaków. Pan Leszek omówił też m.in. prozdrowotne właściwości i walory smakowe grzybów. Z kolei pani Grażyna zaprezentowała zdjęcia z pierwszych tegorocznych zbiorów.

Organizatorzy zajęć w Klubie SENIOR+, zachęcają wszystkie osoby, które posiadają pasje i zainteresowania do podzielenia się nimi z wiecboreskimi seniorami (numer kontaktowy: 52 389 53 57).

Pasje Państwa Polanów



Asystenci osób niepełnosprawnych

Gmina Więcbork z dniem 09.03.2020 roku przystąpiła do realizacji Programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej” - edycja 2019-2020 finansowanego ze środków Funduszu Solidarnościowego.

Z usług asystenta korzysta 6 pełnoletnich osób niepełnosprawnych, posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne do w/w, zamieszkałych na terenie gminy Więcbork, które wymagają usług asystenta w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym. Tut. ośrodek do świadczenia usług zaangażował dwóch asystentów.

Usługi asystenta osobistego przyczyniają się do umożliwienia prowadzenia przez osoby niepełnosprawne bardziej aktywnego i samodzielnego życia oraz poprawy ich funkcjonowania i mogą polegać w szczególności na pomocy w:

- wyjściu, powrocie oraz/lub dojazdach np. do domu, placówek oświatowych, świątyń, rodziny, wydarzeń lokalnych, a także na rehabilitację i zajęcia terapeutyczne,
- zakupach i załatwianiu spraw urzędowych,

- nawiązywaniu kontaktu z różnymi organizacjami,
- korzystaniu z dóbr kultury.

Limit godzin usług asystenta przypadających na jedną osobę niepełnosprawną wynosi nie więcej niż 30 miesięcznie. Osoba niepełnosprawna nie ponosi odpłatności za usługi asystenta.

Po dwóch miesiącach realizacji przedsięwzięcia należy jednoznacznie stwierdzić, iż założenia Programu wpisały się w potrzeby osób niepełnosprawnych na terenie gminy Więcbork.

Oprócz dotychczasowych usług opiekuńczych świadczonych przez opiekunki domowe - usługi asystenta stały się odmiennym, aczkolwiek uzupełniającym filarem wsparcia tych osób prowadzącym do odzyskania możliwości efektywnego pełnienia ról społecznych.

Gmina Więcbork na realizację zadania otrzymała środki w kwocie 54.270 zł.

Natalia Niekłań

Koordinator Programu:

tel. 52 389 53 56



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Pogodna jesień życia na Kujawach i Pomorzu



Polski Czerwony Krzyż wspólnie z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Toruniu od 2018 roku realizują projekt „Pogodna jesień życia na Kujawach i Pomorzu”. Projekt jest adresowany do ponad 380 seniorów naszego województwa. Wśród nich są także mieszkańcy gminy Więcbork.

Dzięki funduszom z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego seniorzy mogą korzystać z opieki Sióstr PCK, które służą pomocą między innymi w robieniu zakupów, porządkowaniu mieszkania, załatwianiu spraw urzędowych, czynnościach higienicznych i pielęgnacyjnych, czy organizowaniu wizyt lekarskich.

Dla wielu seniorów taka pomoc okazuje się bezcenna. Siostry PCK odwiedzają swoich pod-

opiecznych kilka razy w tygodniu. Zapewniają im nie tylko pomoc w podstawowych czynnościach, ale także towarzyszą w rozmowach, spacerach - w ich codzienności. Pani Irena, mieszkanka gminy Więcbork, mówi wprost: – Jestem bardzo zadowolona z realizacji usług. Bardzo polubiłam opiekunkę. Zawsze wyczekuję, kiedy ma do mnie przyjechać.

Projekt potrwa do końca 2020 roku.

Krzysztof Rębacz
Koordynator Projektu



Maseczki dla seniorów

Po pojawieniu się pandemii koronawirusa w Polsce, pracownicy Świetlicy Środowiskowej „Uśmiech” w Więcborku rozpoczęli szycie maseczek bawełnianych, które trafiły m.in. seniorów z terenu gminy Więcbork. Pracownicy placówki uszyli ich ok 1000. Opracowali też prostą instrukcję szycia maseczki, która zamieszczamy poniżej.

Potrzebujemy:

- Zdekatezowany kawałek bawełny (35/25cm)
- 4 sznurki bawełniane lub troczki o długości 35 cm każdy
- Maszynę do szycia
- Nożyczki



Wycinamy prostokąt o wielkości 35 na 25 cm składamy go na pół i zszywamy wzdłuż dłuższego boku.



Wkładamy do środka sznurki bawełniane lub troczki (aby sobie ułatwić pracę, można je ze sobą związać).



Wywijamy materiał w prawą stronę, prasujemy i zszywamy bok, w którym był otwór.



Zszywamy krótsze boki w jednym z nich zostawiamy około 5-cm otwór.

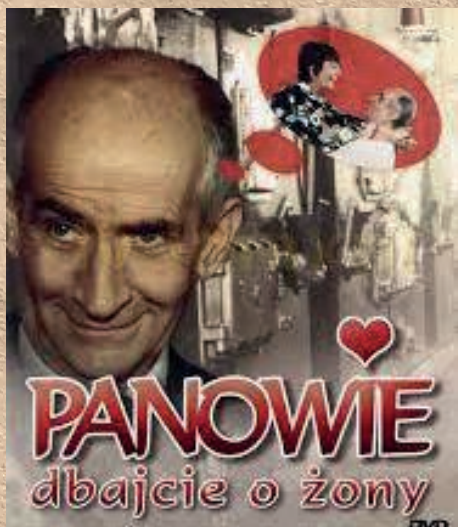


Robimy dwie zakładki, aby ułatwić sobie szycie spinamy je.



Zszywamy zakładki około 1 cm od brzegu maseczki, obcinamy wszystkie nitki i zaprasowujemy zakładki.

SENIORZY POLECAJĄ FILMY I PROGRAMY:



Panowie, dbajcie o żony

Francuska komedia z 1978 roku z udziałem Louisa de Funès i Annie Girardot w rolach głównych. Guillaume Daubray-Lacaze (Louis de Funès) jest merem niewielkiego miasteczka na francuskiej prowincji i właścicielem małego przedsiębiorstwa produkującego urządzenia do odświeżania powietrza. Jeden z modeli spotyka się z ogromnym zainteresowaniem grupy Japończyków, która podpisuje z producentem kontrakt na produkcję 3000 sztuk urządzenia. Problem w tym, że jego fabryka jest niewydolna. Przedsiębiorca przenosi więc fabrykę do domu.



Podróże kulinarne Roberta Makłowicza

Cykl programów telewizyjnych prezentujący potrawy polskie i zagraniczne. Dzięki ciekawej formule oraz barwnej osobowości prowadzącego, program stał się niezwykle popularny nie tylko w Polsce (prawa do emisji programu zostały wykupione przez chorwacką telewizję publiczną). Spora część odcinków dostępna jest w Internecie pod adresem: <https://vod.tvp.pl/webSite/podroze-kulinarne-roberta-maklowicza,1365/video>.



Boso przez świat

Program podróżniczy prowadzony przez Wojciecha Cejrowskiego, mających charakter reportaży. Wojciech Cejrowski podróżuje po całym świecie i odwiedza egzotyczne oraz często niedostępne miejsca. Oryginalny sposób bycia oraz opowiadania autora sprawia, że program jest niezwykle ciekawy i wciągający. Odcinki „Boso przez świat” dostępne są w Internecie pod adresem: <https://vod.tvp.pl/webSite/boso-przez-swiat,9329207/video>.

ŻYLI I ŻYĆ BĘDĄ

Każdego roku lokalna społeczność udowadnia, że pamięć o pomordowanych nie zaciera się... PAMIĘTAMY, dlatego jesteśmy odpowiadają.

„ŻYLI I ŻYĆ BĘDĄ” mówi inskrypcja umieszczona na frontowym fryzie, dzisiejszy dzień potwierdził, że tak właśnie jest.

Tradycyjnie w pierwszą niedzielę września na cmentarzu cywilnych ofiar II wojny światowej odbyły się uroczystości upamiętniające 81 rocznicę wybuchu II wojny światowej oraz utworzenia obozu w Karolewie. Szczególnie bliskie mieszkańcom Gminy Więcbork miejsce kaźni polskiej ludności cywilnej, w którym niespełna dwudziestu członków organizacji Selbstschutz Westpreussen w ciągu 82 dni zabiło w brutalny sposób co najmniej 1781 mieszkańców Więcborka i okolic.

W uroczystościach upamiętniających udział wzięli żołnierze z Garnizonu Bydgoszcz, po podniesieniu Flagi Państwowej i odczytaniu Apelu Pamięci, wystrzelono salwę honorową. Burmistrz Więcborka Waldemar Kuszewski, wygłosił okolicznościowe przemówienie, a także złożono kwiaty pod tablicami upamiętniającymi zamordowanych w jednym z pierwszych na

ziemiach polskich niemieckich obozów koncentracyjnych.

We mszy świętej, której przewodniczył proboszcz ks. Janusz Drózkowski oraz proboszcz ks. Adam Andrzejczak udział wzięły Poczty Sztandarowe, Poseł na Sejm RP Pani Iwona Kozłowska, władze samorządowe, przedstawiciele samorządów ościennych, dyrektorzy jednostek organizacyjnych, prokurator IPN Pan Mieczysław Góra, Z-ca Komendanta Policji, pracownicy Nadleśnictwa Runowo, przedstawiciele licznych organizacji, Więcborska Drużyna Harcerska oraz przede wszystkim członkowie rodzin osób bestialsko zamordowanych w obozie w Karolewie. Mszę uświetnił występ Chóru „Lutnia” z Więcborka pod przewodnictwem Karola Szmidta.

Po uroczystej mszy świętej, członkowie TKKF Wodnik z Więcborka pobiegli w symbolicznym Biegu Pamięci Karolewo-Więcbork, który w tradycyjnej formie nie odbędzie się ze względu na sytuację epidemiczną w kraju.

Źródło: www.wiecbork.pl



SERNIK na ciemnym SPODZIE

Składniki - Ciasto

- 2 szklanki mąki
- 2 łyżki kakao
- 1 szklanka cukru
- 1 kostka palmy
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 4 żółtka jaj
- szczypta soli

Wykonanie: Mąkę, cukier, palmę, jajka, proszek do pieczenia wymieszać i zagnieść w jedną kulę. Wyrobione ciasto podzielić na dwie różnej wielkości części. Do mniejszej części dodać kakao. Obie części włożyć do lodówki na dwie godziny.

Składniki - Masa serowa

- 1,2 kg twarogu
- 1 budyń śmietankowy
- 2 żółtka jaj
- 3 białka jaj
- 20 dag masła
- 1 cytryna lub połowa pomarańczy i otarta skórka
- rodzynki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie: twaróg zmielić, dodać żółtka, budyń – wszystko dobrze utrzeć. Na koniec dodać rodzynki, proszek do pieczenia, ubite białka. Ciasto trzymamy na tarce i przekładamy je masą serową. Wkładamy do piekarnika i w temperaturze 150 stopni pieczemy ok godziny.

SZYBKĄ SZARLOTKĄ

Składniki - Ciasto

- 2 szklanki mąki
- 2 łyżki cukru waniliowego
- 3 łyżki cukru
- ¼ kg masła
- 1 jajo
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie: wszystkie składniki mieszamy i ugniatamy jednolite ciasto. Formujemy kulę owijamy w folię spożywczą i wstawiamy do lodówki na kilkanaście minut.

PRZEPISY SENIORA

Pierogi z mięsem

Składniki - Ciasto

- 1 kg mąki
- 3 łyżki stołowe oleju
- 1 łyżeczka soli

Wykonanie: Mąkę zalać wrzącą wodą, dodać olej i sól i dobrze wyrobić ciasto.

Składniki - Farsz

- 1 kg mięso wieprzowe
- 1 marchew
- 1 seler
- 1 pietruszka
- 1 cebula
- sól
- pieprz
- 1 jajo
- 1 bułka

Wykonanie: Mięso wraz z warzywami ugotować, ostudzić i zmielić. Dodać sól i pieprz według uznania oraz jajko i namoczoną bułkę. Wszystko dobrze wyrobić. Następnie uformować pierogi i ugotować. Na górę pierogów usmażyć boczek z cebulką.

Składniki - Mus jabłkowy

- 1,5 kg jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki cukru

Wykonanie: Jabłka obrać, wyczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w niedużą kostkę lub zetrzeć na tarce. Wymieszać z 2 łyżkami cukru i przesmażyć, aż powstanie mus. Wmieszać cynamon i pozostawić do ostygnięcia.

Blaszkę o wymiarach 24x24 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Połowę ciasta ułożyć na dnie blaszki, następnie wlać mus i przykryć go drugą częścią ciasta (można porozirować ciasto na kawałki lub rozwałkować).

SENIORZY W CIECHOCINKU



Echo wycieczkowe

Podróż do Ciechocinka była udana,
obiad w restauracji, w torebkach śniadania.
Grupa zdyscyplinowana, zgrana i wesola,
nikt zasmucić jej nie zdola.

Tylko w restauracji dylemat mieliśmy:
jedni twierdzili, że pili barszczyk, drudzy kompot z wiśni.
Pani Basia jak zwykle na czele jerajny pilnowała,
żeby nikomu krzywda się nie stała.

Pani Iza kamerką operowała,
i uroczy uśmiech wszystkim serwowała.
Pan kierowca jest spokojny, żyje jakby w cudnym śnie,
lecz nam wszystkim jest wiadomo, ciecha woda brzegi rwie.

Cichy bo cichy, ale bardzo dziękujemy,
bo na pewno do domu bezpiecznie dotrzemy.

Nikt nie zginął, wszyscy cali i zdrowi,
zbliżamy się powoli ku domowi.
Pani Basiu jesteśmy uszczęśliwieni,
na następną wycieczkę się piszemy.

A więc do milego zobaczenia,
niechaj spełnią się marzenia.
Może inne miejsce zobaczymy?
Tak trzymać, ohy do zimy!

Wiesława Migas



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

