

**Nr 2/2020⁽⁴⁾
– Grudzień
2020**

#senior

PÓLROCZNIK SPOŁECZNO -
- KULTUROWY DLA SENIORÓW
Egzemplarz bezpłatny



Relacje z wydarzeń
senioralnych

Fotoreportaż
z Wieczoru Seniora

W numerze:

Tutoriale –
rękodzieło artysty-
czne

Przepisy
z warsztatów
kulinarnych

Szanowni Czytelnicy! Oddajemy w Wasze ręce czwarty, ostatni numer półrocznika społeczno-kulturowego „#SENIOR”. Czasopismo ukazywało się w ramach projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”, którego realizacja właśnie dobiega końca. Mamy nadzieję, że w przyszłości przedsięwzięcie doczeka się kontynuacji i będziemy mogli wznowić wydawanie naszego biuletynu. Wszystkie dotychczasowe odsłony półrocznika powstawały dzięki

zaangażowaniu uczestników wiecborskiego Klubu SENIOR+, podczas comiesięcznych spotkań redakcyjnych. Przed nami magiczny-świąteczny czas. Z tej okazji chcielibyśmy życzyć wszystkim Czytelnikom zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku wolnego od koronawirusa.

R E D A K C J A

Życzenia

Szanowni Mieszkańcy Miasta i Gminy Więcbork,

nadchodzące Świąta Bożego Narodzenia to czas szczególnie, przepełniony radością, miłością i nadzieją. W tym roku, ze względu na pandemię, będą to z pewnością święta inne niż wszystkie, ponieważ spędzimy je wyłącznie w gronie najbliższej rodziny. Na ten szczególnie trudny dla nas wszystkich czas prosimy przyjąć życzenia zdrowia, które wyjątkowo dziś doceniamy i potrzebujemy. Życzenia siły i wytrwałości, która pomoże zmierzyć się z trudną rzeczywistością. Niech Świąta Bożego Narodzenia przyniosą Państwu chwile przepełnione spokojem, wiarą i optymizmem.

**PRZEWODNICZĄCA RADY MIEJSKIEJ W WIĘCBORKU – ANNA ŁAŃSKA
BURMISTRZ WIĘCBORKA – WALDEMAR KUSZEWSKI**

Drogie Seniorki, Drodzy Seniorzy,

coraz większymi krokami zbliżają się Świąta Bożego Narodzenia. W tym roku będą one zapewne nieco inne, niż w latach ubiegłych, ale mam ogromną nadzieję, że spędzicie ten czas w radosnej, pełnej ciepła atmosferze. W imieniu swoim i pracowników Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Więcborku chciałbym złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia świąteczne. Dużo zdrowia, szczęścia i wszelkiej pomyślności. Niech ten Nowy Rok będzie dla Was wyjątkowym. Niech się spełnią Wasze nawet najskrytsze marzenia.

DYREKTOR MGOPS W WIĘCBORKU - TOMASZ SIEKIERKA

Drogie Koleżanki i Drodzy Koledzy, Seniorki i Seniorzy.

Niech święta Bożego Narodzenia upłyną Wam i Waszym Rodzinom w radości, zdrowiu przy kolędach i choince. Niech przyniosą radość z tego, co jest; nadzieję, by nie opuszczała; dobroć, by zawsze była; uśmiech, ciepło i pogodę ducha na każdy dzień nadchodzącego Roku 2021. Życzy z całego serca koleżanka seniorka -

PRZEWODNICZĄCA ZOR PZERII W WIĘCBORKU ZOFIA NAJDOWSKA.

Klub SENIOR+

01

O sytuacji osób starszych

W Centrum Aktywność Seniora w Więcborku odbyło się spotkanie z Izabelą Szmaglinską, zastępcą dyrektora Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Więcborku. Wzięli w nim udział uczestnicy Klubu SENIOR+, a jego głównym tematem była sytuacja osób starszych na terenie gminy Więcbork.

Spotkanie rozpoczęło się od połączenia telefonicznego z dyrektorem MGOPS, który z powodów zdrowotnych nie mógł być obecny. Tomasz Siekierka powitał seniorów, życząc owocnego spotkania. Następnie głos zabrała Izabela Szmaglinska, która przedstawiła prezentację multimedialną o sytuacji osób starszych na terenie gminy Więcbork. Okazuje się, że zjawisko starzenia się społeczeństwa jest bardzo mocno widoczne. W 2017 roku w gminie Więcbork osoby starsze stanowiły 19% populacji, dwa lata później już 20%. Szacuje się, że w do 2027 roku ta liczba wzrośnie o 13 punktów! Oznacza to, że co trzeci mieszkańcem naszej gminy będzie osobą po 60 roku życia!

Pani Szmaglinska szczegółowo omówiła m.in. formy wsparcia seniorów, zarówno w obszarze medycznym, jak i socjalnym oraz zaprezentowała film podsumowujący działalność Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Więcborku w 2019 roku, a także pokaz zdjęć z wydarzeń senioralnych.



Owocne warsztaty rękodzieła

02

Za nami ostatnie w tym roku warsztaty rękodzieła artystycznego w ramach projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”, dofinansowanego z Funduszy Europejskich. Po kilkunastomiesięcznym cyklu spotkań, można stwierdzić, że seniorzy opanowali niemal do perfekcji wiele technik rękodzielniczych.

Podczas ostatnich spotkań Klubowiczom udało się wykonać m.in. skrzynki zdobione decoupage, czy jesienne wianki z dyni. Jednak najbardziej okazały wypadły sowy, których tworzenie bardzo mocno przypadło seniorom do gustu. Podczas trzygodzinnego spotkania Klubowicze musieli się nieźle uwijać by wykonać maskotki ptaka symbolizującego wiedzę, inteligencję i mądrość. Trzeba przyznać, że ta sztuka udało im się znakomicie.



03

Grzybobranie

Tradycyjnie na początku jesieni uczestnicy więcborskiego Klubu SENIOR+ biorą udział w grzybobraniu. Nie inaczej było i w tym roku.

Tym razem wyprawie przewodziła pani Grażyna Polan, Klubowiczka która na grzybach zna się jak mało kto. W wyprawie do wielkopolskich lasów udział wzięło osiem seniorów. Panie mogły wykorzystać wiedzę z warsztatów dotyczących zbierania grzybów, które odbyły się w lipcu br. w Centrum Aktywności Seniora. Piękna aura sprawiła, że grzybobranie w lasach w okolicach Kujania trwało kilka godzin. Klubowiczkom udało się zapęłnić ok dziesięć koszy. Wśród grzybów dominowały borowiki i podgrzybki brunatne znane bardziej jako „czarne łebki”. Grzybobranie kosztowało seniorów sporo sił, ale jak podkreślają spacer po lesie to sama przyjemność. Czyste powietrze, wspaniałe krajobrazy, bliskość natury to znakomite lekarstwo na wiele dolegliwości.

04 Średniowieczne warsztaty

Uczestnicy Klubu SENIOR+ mieli niecodzienną okazję uczestniczyć w warsztatach historycznych poprowadzonych przez Fundację Artystyczno-Eventową „Fantazmat” z Bydgoszczy w ramach instrumentu zakupowego w związku z przeciwdziałaniem skutkom wystąpienia COVID-19.

Program ma na celu przeciwdziałanie osamotnieniu i izolacji seniorów w czasie pandemii. Koordynowany jest przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej, który prowadzi Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Kobiet GINEKA z Bydgoszczy. Warsztaty dla dwóch grup po 10 osób miały charakter aktywnych zajęć z kulturą średniowiecza w tle. Seniorzy podczas 3-godzinnego spotkania mieli okazję uczestniczyć w tańcach średniowiecznych, wykonać świecę z wosku pszczelego, a także postrzelać z łuku. Seniorzy mogli też samodzielnie wykonać motankę, co bardzo przypadło im do gustu. Prowadzący warsztaty wiele miejsca poświęcili na opowiadanie o tej słowiańskiej lalce. Okazuje się, że tworzona była wyłącznie z naturalnych materiałów związanych z jej autorem - używano znoszonych ubrań czy zużytych pościeli. Motanki były swoistymi amuletami, miały spełniać życzenia czy chronić przed złem. Lalki nie posiadały rysów twarzy ponieważ wierzono, że lalka przybiera takie rysy jakie w danej chwili jej autor.



05 Warsztaty kulinarne

W ostatnich miesiącach wiele działo się podczas zajęć kulinarnych w ramach projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”. W trakcie jednego ze spotkań seniorów odwiedził nawet burmistrz Więcborka.

Warsztaty kulinarne od zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem wśród seniorów. Podczas każdego spotkania prowadzonego przez panią Alicję Piekut Klubowicze przygotowują przepyszne i bardzo różnorodne potrawy. Seniorzy wykorzystują poznane na zajęciach przepisy w zaciszu domowej kuchni. Z relacji Klubowiczów wiemy, że ich domownicy są zachwyceni smakiem i różnorodnością przyrządzanych potraw. Podczas ostatnich warsztatów seniorzy przygotowywali m.in. pierogi z pieca, krem z kalafiora, faworki, oponki twarogowe, rybę z pieca pod chmurką curry i kruche babeczki z kremem.

Jedno ze spotkań poprowadził dyrektor MGOPS w Więcborku, Tomasz Siekierka. Uczestnicy zajęć przyrządzali kurczaka teriyaki oraz syrką szarlotkę. Podczas warsztatu Klubowiczów odwiedził Waldemar Kuszewski, burmistrz Więcborka.

Dyrektor MGOPS to wielki pasjonat kulinariów, prowadzący kanał na YouTube pn. „Dyrek Gotuje”, na którym można znaleźć wiele ciekawych przepisów wraz ze instrukcją ich wykonania. Kanał dostępny jest pod adresem: <https://www.youtube.com/channel/UCObmUedMp0WIf6Uhi0nyU> w

Na stronie 15 naszego biuletynu zamieszczamy przepisy na przygotowanie części w/w potraw.



Zajęcia zdalne 06



Sytuacja epidemiczna w naszym kraju spowodowała po raz drugi w tym roku, zawieszenie zajęć w więcborskim Klubie SENIOR+. W związku z tym realizatorzy projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”, zdecydowali że zajęcia dla uczestników przedsięwzięcia będą odbywać się zdalnie.

Seniorom do miejsca zamieszkania dostarczane były materiały z poszczególnych warsztatów m.in. animacyjnych, wizazu, czy kulinarnych. Do Klubowiczów trafiły też artykuły żywnościowe, maseczki jednorazowe, płyn dezynfekujący, list od dyrektora MGOPS Tomasza Siekierki, a także kartka wsparcia wykonana przez dzieci z więcborskiego oddziału Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Sępólnie Kraj, za którą uczestnicy Klubu SENIOR+ składają serdeczne podziękowania.

XXV Wieczór Seniora



3 października 2020r. prawie w apogeum pandemii koronawirusa w sali kinowej MGOK w Więcborku odbył się jubileuszowy XXV Wieczór Seniora. Organizowany był z wielką obawą i determinacją przez ZOR PZERiI w Więcborku przy przyjaznym partnerowaniu MGOPS i MGOK w Więcborku.

Uczestnicy nie byli bardzo blisko siebie, lecz obok siebie, ale razem. Na sali mogło przebywać 100 osób, ale i tak z obawy o zdrowie nie wszyscy zaproszeni członkowie przybyli, rozumiemy to. Honorowy Patronat nad uroczystością objął obecny na uroczystości burmistrz Waldemar Kuszewski. Witaliśmy również przewodniczącą Rady Miejskiej Annę Łańską, viceburmistrza Jacka Masztakowskiego, posłankę na Sejm RP panią Iwonę Kozłowską, przewodniczącego ZOO PZERiI w Bydgoszczy Zdzisława Tylickiego, sekretarza tegoż Zarządu pana Zbigniewa Kanię, dyrektorów: MGOPS w Więcborku pana Tomasza Siekierkę i MGOK panią Joannę Soja- Tońską oraz panią kierownik USC Wioletę Łańską.

Wieczór ten był szczególnym, gdyż właśnie minęły 25. urodziny wieczorów seniora w Więcborku – pierwszy był 28 września 1996r. w sali „ogólniaka”. Prowadząca spotkanie przewodnicząca ZOR PZERiI w Więcborku Zofia Najdowska przypominała historię organizowanych wieczorów popartą pokazanym filmikiem.

W kolejnym punkcie wyróżniono sponsorów, przyjaciół i członków oddziału wspierających organizacyjnie przygotowywane wieczory integracyjne, i tak: Ryszarda Gładkowskiego Złotą Odznaką Zarządu Głównego PZERiI w Warszawie za 20-letnie serwowanie podwieczorkowych

słodkości dla uczestników spotkań; Pawła Węgrzyna Dyplomem Uznania od Zarządu Głównego PZERiI w Warszawie za 10-letnią obsługę medialną, za pomysły i umiejętności techniczne oraz takim samym dyplomem, Józefa Walczaka, miejscowego artystę rzeźbiarza za statuetki „sowy” dla seniora roku. W tym roku zaszczytny tytuł Seniora Roku otrzymał pan Jan Szyłka, a odznaczeniem Senior na Medal udekorowano p.p. Teresę Muszyńską i Jana Szefflera za działania na rzecz Oddziału. Przewodnicząca Z. Najdowska otrzymała godność Członka Honorowego PZERiI przyznany przez XII Krajowy Zjazd Delegatów PZERiI w Warszawie. Nie zapomniano też o osobach, którzy są członkami związku 30-40 lat. Na uroczystości przywitano „różą” piątkę nowych członków. Dwie Złote Pary Małżeńskie Burmistrz odznaczył Medalem Prezydenta RP za długoletnie pożycie małżeńskie.

Program artystyczny podzielony był na dwie części ze względu na zaostrzenia epidemiczne. Na początku uroczystości wystąpili młodzi tancerze Studia Tańca NATURAL oraz młodzież z Liceum Ogólnokształcącego, a pod koniec wieczoru zespół wokalny z Uniwersytetu III Wieku z Bydgoszczy. Radosne święto zakończyła piosenka „Jutro może być lepiej..” w wykonaniu Zofii i Leona Najdowskich. Każdy obecny na XXV Wieczorze Seniora otrzymał w prezencie okolicznościowy kubek, krówki z logo organizacji oraz kalendarz na 2021rok z fotkami z wieczorów seniora w latach 1996-2020.

Fotoreportaż z wydarzenia znajduje się na ostatniej stronie naszego biuletynu.

Tekst: Zofia Najdowska

Wieczory seniora 1996 - 2020



Pierwszy wieczór seniora odbył się 25 lat temu 28 września 1996r. w sali sportowej Liceum Ogólnokształcącego w Więcborku. Inicjatorem i głównym organizatorem był ówczesny przewodniczący Oddziału emerytów pan Stanisław Januszewski. Lokalny tygodnik „Wiadomości Krajeńskie” z 24 października 1996r. pisały: „w sali ogólniaka w pewnym momencie zabrakło miejsc, tak licznie przybyłych emerytów, rencistów i inwalidów w Więcborku jeszcze nie widziano - ponad 400 osób”.

Do organizacji tej uroczystości włączył się urzędujący burmistrz pan Andrzej Marach, dyrektor Ośrodka Kultury pan Jarosław Kogut, pani dyrektor Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Zofia Mueller, dyrektor Liceum Ogólnokształcącego pan Krzysztof Manowski. I tak od 25 lat, rok rocznie, w jesiennym miesiącu spotykają się seniorzy i osoby niepełnosprawne z dwóch ościennych gmin Więcbork i Sośno na integracyjnym spotkaniu, by po prostu być z sobą.

Impreza ta weszła do kalendarza sztandarowych przedsięwzięć Oddziału Rejonowego Związku Emerytów w Więcborku. Obecny zarząd z dbałością i troską stara się kontynuować tę tradycję. Co roku sale spotkań wypełnione są do ostatniego miejsca społecznością senioralną, a pośród nich odznaczane pary Złotych Jubilatów.

Wszystkim zawsze dopisuje humor, widać zadowolenie radość i uczucie, że seniorzy w naszej społeczności są zauważani i widoczni.

Od 1996r. można było wysłuchać koncertów orkiestry dętej, podziwiać ich muzyczny kunszt, a nogi same chodziły w takt marsza. Od dwóch lat staramy się w swoim zakresie zastąpić występy orkiestry.

Programy artystyczne wieczorów były i są zawsze urozmaicone. Występy młodzików, juniorów dla seniorów oddawały dziecięcy wdzięk, urok i smak młodości, którą my możemy tylko wspominać. Odwiedzały nas kabarety, zespoły wokalne, taneczne. Zaangażowanie artystów tych młodszych i nieco starszych pozwoliło uwrażliwić na estetykę i chociaż na krótko wypełnić czas wolny.

W czasie naszych biesiad byliśmy pod opieką młodzieżowych wolontariuszy z Międzyszkolnego Klubu AMICUS oraz pracowników MGOPS w Więcborku. Dbali o słodki podwieczorek, kolację. Byli wodzirejami zabaw, tańców, a nawet karaoke. W czynnym punkcie medycznym można było zmierzyć ciśnienie, poziom cukru i sprawdzić swoją wagę ciała. Wyniki były niekiedy zaskoczeniem.



Integracyjne spotkania były świetną okazją, aby podziękować osobom, instytucjom i partnerom za wspieranie nas radą, pomocą, sponsoringiem w naszych działaniach. Różnymi formami wyrażaliśmy swoją wdzięczność, gdyż organizacja wieczorów seniora to logistycznie trudne zadanie.

Czas spędzaliśmy nie tylko przy stolikach, przygotowane były wystawy prac rękodzieła artystycznego babć i dziadków, dzieł malarskich i kronik. Wiele było koleżeńskich rozmów.

Powagę wieczornych spotkań zapewniał zawsze obecny sztandar związku



kowy. Od 2001 r. aktywnym, oddanym, zaangażowanym i dyspozycyjnym członkom oddziału przyznawaliśmy tytuł seniora roku, a od 2005r. tytuł nadawaliśmy wraz z wręczaniem statuetki „sowy”- ptačka symbolizującego życiową mądrość i doświadczenie. Podczas XXV Wieczoru mianowaliśmy już dwudziestego seniora. Pierwszą seniorką z tytułem była Janka Sołtysiak.

Na naszych zaplanowanych emeryckich schadzkach było kolorowo, radośnie, wesoło, zabawowo, biesiadnie, z dużą dozą beztroski. Wrażenia zabieraliśmy do domów i pełni emocji żyliśmy z nadzieją na zdrowe, lepsze jutro.

Tekst: Zofia Najdowska

Gospodarstwo Opiekuńcze w Jastrzębcu

Aktywni seniorzy w Jastrzębcu

Na terenie gminy Więcbork w Jastrzębcu powstało Gospodarstwo Opiekuńcze, czyli gospodarstwo rolne oferujące opiekę nad osobami, które z różnych przyczyn potrzebują wsparcia w codziennym życiu. Podmiot zapewnia opiekę przez 8 godzin dziennie, 5 dni w tygodniu dla grupy 6 osób. Inicjatywa jest elementem projektu pn. „Opieka w zagrodzie – gospodarstwa opiekuńcze w woj. kujawsko-pomorskim” realizowanego przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko - Pomorskiego.

W Gospodarstwie Opiekuńczym w Jastrzębcu osoby starsze mogą spędzić sporo wolnego czasu. Organizowane są różnego rodzaju spotkania, warsztaty i inne przedsięwzięcia. Podczas zajęć rękodzielniczych powstało wiele pięknych prac. I sporo talentów zostało odkrytych. Wspólne gotowanie i spożywanie posiłków to doskonała okazja do spotkań, podczas których seniorzy dzielą się własnymi przepisami, ale również odkrywają wiele kulinarnych inspiracji. Odbývają się też warsztaty kulturalne. Nie brakuje zajęć ruchowych. Idąc za słowami „w zdrowym ciele, zdrowy duch” seniorzy bardzo chętnie uczestniczą w pieszych wycieczkach po okolicy.

Gospodarstwo Opiekuńcze w Jastrzębcu miało niepowtarzalną okazję wzięcia udziału w nagraniach do programu telewizyjnego TVP Bydgoszcz oraz TV POLSAT, podczas których zaprezentowało swoją działalność. Spotkanie oko w oko z kamerą oraz panią Joanną Sikorą na długo zostanie w naszej pamięci. Reportaż o Gospodarstwie Opiekuńczym w Jastrzębcu można obejrzeć w Internecie pod poniższym linkiem: <https://bydgoszcz.tvp.pl/44971307/kolejne-gospodarstwa-opiekuncze-powstaja-w-regionie-seniorzy-znajduja-tam-drugi-dom>.



Gdańsk, Darłówko, Ustka

Zorganizowaliśmy trzy wycieczki krajoznawczo - integracyjne nad morze, seniorzy mieli niebywałą okazję między innymi popłynąć statkiem po morzu w Darłówku, podziwiać bursztynowy ołtarz Ojczyzny w Gdańsku, zrobić sobie zdjęcie pod fontanną Neptuna w Gdańsku, zobaczyć pomnik syreny i pochodzić po molo w Ustce oraz zwiedzić wiele ciekawych miejsc.

Senioriada

Wspólnie z paniami Koła Gospodyń Wiejskich z Jastrzębca zorganizowaliśmy biesiadę seniora. Spotkanie miało na celu integrację osób starszych. Śpiewom i tańcom towarzyszył zespół państwa Zofii i Leona Najdowskich. Dzięki występom grupy teatralnej Rym Cym Cym z wiecborskiego MGOK-u, pod kierunkiem Renaty Bloch, biesiadnicy mogli uczestniczyć w barwnym cygańskim weselu.



Pożegnanie lata

Dzięki uprzejmości Państwa Annie i Michałowi Niemczyk, pożegnaliśmy lato w pięknym miejscu w Osadzie Borówno. Pogoda dopisała, tak samo jak humory a wyjątkowe miejsce sprzyjało wspólnym śpiewom i dobrej zabawie.



Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna

“Karol Wojtyła. Narodziny” - ekspozycja w ramach XXII Tygodnia Kultury Chrześcijańskiej.

Dnia 7 listopada w Kościele Parafialnym w Więcborku przedstawiona została wystawa pt. “Karol Wojtyła. Narodziny”. Wydarzenie rozpoczęło XXII Tydzień Kultury Chrześcijańskiej i było owocem współpracy Parafii pw. Wniebowzięcia NMP i Świętych Apostołów Szymona i Judy Tadeusza z Miejsko-Gminną Biblioteką Publiczną w Więcborku. Prezentowana ekspozycja powstała w Centrum Myśli Jana Pawła II z okazji 100 rocznicy urodzin papieża Polaka.

Z Janem Pawłem II związany jest każdy z nas. Wielu miało zaszczyt uczestniczyć w Mszach Świętych i spotkaniach podczas Jego pielgrzymek do kraju. Polska pełna jest pamiątek po wielkim Polaku. Najważniejsza jest jednak nauka, którą po sobie pozostawił Ojciec Święty. Każdy zastanawia się nad treścią jego nauczania. Jan Paweł II jest dla wielu milionów ludzi przykładem do naśladowania. Podczas tegorocznych obchodów Tygodnia Kultury Chrześcijańskiej nie mogło zabraknąć papieskiego akcentu.

Ekspozycja zabiera zwiedzającego w podróż po przełomowych momentach życia Jana Pawła II. Widz uczestniczy w narodzinach małego Lolka, poznaje dorosłego Karola z czasu studiów, okupacji i pracy fizycznej w zakładach Solvay. Z bliska obserwujemy powołanie kapłańskie, biskupstwo i obchody Milenium Chrztu Polski. Wybieramy się z biskupem

Wojtyłą na wyprawy kajakami. Śledząc kolejne segmenty wystawy, witamy nowego papieża na balkonie Bazyliki św. Piotra. Przyglądamy się jego działalności w czasie pontyfikatu, w końcu towarzyszymy mu w chorobie i ostatnich chwilach.

Wystawa skierowana jest do szerokiej publiczności. Ekspozycja prezentuje najważniejsze momenty z życia Karola Wojtyły. Jego kolejne „narodziny” rozumiane nie tylko jako przyjście na świat, ale również przygotowanie do pełnienia coraz to nowych ról życiowych i społecznych: studenta, robotnika, kapłana, duszpasterza, naukowca, a w końcu papieża. Pontyfikat Jana Pawła II przedstawiony jest zarówno z osobistej perspektywy, jak i w kontekście wpływu Jana Pawła II na rzeczywistość Kościoła, Polski i całego świata.



Polecamy lekturę na zimowe wieczory

01 Antonio G. Iturbe - Bibliotekarka z Auschwitz

Książka opowiada o odwadze, poświęceniu i sile literatury. Historię oparto na przeżyciach więźniarki Oświęcimia Dity Kraus. Ta bardzo młoda wówczas dziewczyna musiała zmierzyć się z piekłem na ziemi jakim był obóz w Oświęcimiu. Bohaterka trzymała pieczę nad tajną biblioteką, składającą się z ośmiu niezwykle sfatygowanych książek. Swoją skarbnicę przenosiła do kolejnych baraków, ryzykując natychmiastową śmiercią z rąk niemieckich strażników. Tajna biblioteka pozwalała więźniom nie tylko pamiętać, że za drutami znajduje się inny świat ale również mieć nadzieję na lepsze jutro.

02 Radek Rak - Baśń o węzowym sercu albo wtóre słowo o Jakubie Szeli

Książka zdobyła literacką nagrodę NIKE 2020. Autor podjął próbę stworzenia na nowo mitologii Galicji. Nie jest to typowa powieść historyczna ale szacunek dla ówczesnych realiów społecznych, obyczajowych i politycznych. Baśń wyrasta z opowieści prawdziwych, a także stworzonych przez autora. Czytelnik śledzi losy Kuby Szeli łącznie z krwawym czasem rabacji 1846 roku. W powieści znajdziemy dobro i zło, historię, fikcję miłość i humor, który rozbawia do łez.

03 Mariusz Szczygieł - Niedziela, która zdarzyła się w środę

Książka mimo upływu czasu jest wciąż popularna. Zawiera reportaż z początku lat dziewięćdziesiątych. Wielu czytelników traktuje dzieło autora jako mitologię swojej młodości. Na kolejnych stronach widać bardzo wyraźnie pasję młodego dwudziestokilku-letniego autora. On tak jak bohaterowie jego reportaży pochodzi z małego miasta. Pisząc szukał szczegółów, które były syntezą życia bohaterów a także i jego samego.

04 Magdalena Witkiewicz – Listy pełne marzeń

Jest to typowa książka przeznaczona do czytania na święta. Jej główna bohaterka ma już siedemdziesiąt lat. Mimo swojego wieku pragnie czerpać z życia pełnymi garściami. Postanawia radość własną połączyć ze szczęściem innych. Próbuje zmieniać świat i wywoływać uśmiechy na twarzach dzieci. Książka posiada niezwykle ciekawą narrację. Kolejne rozdziały są przeplatane listami pociech do Świętego Mikołaja. Dzieło Magdaleny Witkiewicz jest pełne humoru. Dostarczy czytelnikowi także wielu wzruszeń i zmusi do przemyśleń.

05 Heinz Linge – Byłem Kamerdynerem Hitlera

Powstało już wiele opracowań o Adolfie Hitlerze, człowieku który pogrążył cały świat w odmętach strasznej wojny. Wiadomo gdzie się urodził i jak wyglądała jego młodość. Wiele można powiedzieć o okolicznościach, które spowodowały, że NSDAP stała się jedyną partią w Niemczech. Czy książka Heiza Linge wnosi coś nowego do historii? Z pewnością tak, ponieważ autor przez lata był osobistym kamerdynerem Hitlera. Widział to co było przeznaczone dla oczu nielicznych. Na kolejnych kartach książki czytelnik poznaje obraz jednego z największych zbrodniarzy w historii. Jest on zupełnie inny niż ten przedstawiany w ówczesnej niemieckiej oficjalnej propagandzie.

Seniorka wędkuje



103 cm długości i 7 kg wagi – szczupaka o takich gabarytach złowiła na Jeziorze Więcborskim w tym roku Maria Kaszuba, uczestniczka więcborskiego Klubu SENIOR+.

- 7 października wraz z mężem pływaliśmy łodzią po Jeziorze Więcborskim łowiąc metodą spinningową. Niestety ryby nie brały i mąż zaproponował zaskakanie na leszcza, jednak namówiłam go na jeszcze jeden kurs wzdłuż brzegu. W pewnym momencie, kiedy akurat rozmawiałam przez telefon i miałam lekko popuszczony hamulec kołowrotka, żyłka zaczęła się dynamicznie rozwijać. Zakończyłam rozmowę, zaczęłam zwijać żyłkę, ale szło to dość topornie. W końcu po długiej walce, kiedy ryba osłabła, przekazałam wędkę mężowi, sama złapałam za podbierak i wyciągnęłam szczupaka. Zajmował całą łódź – relacjonuje pani Maria. Zdjęcia ze zdobyczą natychmiast trafiły do członków rodziny seniorki, wśród których jest wielu zapalonych wędkarzy. – Szybko okazało się, że w naszej rodzinie nikt takiego

szczupaka nie złapał – uśmiecha się seniorka.

Pani Maria wędkuje praktycznie od zawsze. – Miałam czterech braci no i byłam najstarsza. Bracia od dziecka chodzili na ryby, a ja musiałam się nimi opiekować, więc bardzo szybko sama złapałam bakcyła – wspomina. Z czasem jednak z racji obowiązków rodzinnych zrobiła sobie wieloletnią przerwę od wędkarstwa. – Po długim czasie niewędkowania pojechałam z mężem na ryby. Mąż uprzedzał mnie żebym nie zarzucała wędki pod trzcinę, bo wszystko pozrywam. Jednak nie mogłam się powstrzymać i to się opłaciło. W pewnym momencie żyłka się naprężyła, kołowrotek zablokował, a z wody niczym delfin wyskoczył szczupak – wydawał się ogromny, ale miał tylko 1,3 kg – śmieje się seniorka. – Tego dnia złapałam jeszcze okonia, mój mąż niestety nic – dodaje.

Ulubionym akwenem pani Marii jest Jezioro Więcborskie, a metodą łowienia spinning, czyli naprzemienne zarzucanie i ściąganie sztucznej przynęty. – Mam swojego ulubionego woblera (sztuczna przynęta imitująca naturalny pokarm ryb drapieżnych – red.), na którego złapałam oprócz rekordowej październikowej zdobyczy, m.in. sześć kilogramowych okoni w pół godziny, a ostatnio 1,6 kg szczupaka. Seniorka uważa, że ma w wędkarstwie bardzo dużo szczęścia – Raczej nie praktykuje wędkarstwa gruntowego, ciężko mi jest zarzucać tego typu wędkę. Ostatnio wyręczał mnie w tym mąż, a ja tylko doglądałam i... udało mi się złowić 11 leszczy. Mam po prostu farta – mówi więcborcanka.

Pani Maria zachęca wszystkich seniorów do spróbowania swoich sił w wędkarstwie – To uspokaja, relaksuje, polecam, nawet teraz w grudniu – kilka dni temu byliśmy z mężem na łodzi.



Seniorze! Masz więcej niż 70 lat i potrzebujesz wsparcia?

#wspierajseniora

Zadzwoń na specjalną infolinię

22 505 11 11

*koszt połączenia wg standardowych stawek operatora



Zgłoś, że podjąłeś decyzję, by dla bezpieczeństwa pozostać w domu.
Powiedz - czego potrzebujesz?
Wolontariusz zrobi za Ciebie zakupy, wyniesie śmieci, wyprowadzi psa na spacer.

Razem pokonamy koronawirusa!



www.wspierajseniora.pl

Mechanizm udzielania pomocy:

1. Senior, który zdecyduje się pozostać w domu, dzwoni na ogólnopolską infolinię uruchomioną w ramach programu „Wspieraj Seniora” – Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów na numer 22 505 11 11. Infolinia działa od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8.00 – 21.00.

2. Osoba przyjmująca zgłoszenie przekazuje prośbę o pomoc do Miejsko – Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Więcborku poprzez system Centralnej Aplikacji Statystycznej. Ośrodek realizuje usługę w dni robocze, w godzinach pracy ośrodka.

3. Zgłoszenia, które wpływają poprzez system CAS w dni wolne od pracy rozpatrywane są pierwszego następującego dnia roboczego.

4. Pracownik Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Więcborku kontaktuje się telefonicznie z Seniosem, podaje datę i godzinę zgłoszenia przez seniora, weryfikuje zgłoszenie i ustala usługę wsparcia, która ma polegać w szczególności na dostarczeniu zakupów, zgodnie ze wskazanym zakresem, obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze, środki higieny osobistej oraz leki. Następnie podaje dane osoby, która dokona usługi wsparcia Seniora oraz datę tego wsparcia. Usługa może być świadczona raz w tygodniu w czasie trwania programu.

5. W czasie realizacji usługi zarówno Senior, jak i osoba świadcząca usługi wsparcia zobowiązani są do zachowania zasady bezpieczeństwa: zasłonięcia nosa i twarzy, zachowania dystansu, w miarę możliwości używanie rękawiczek jednorazowych.

6. Senior może także zgłosić prośbę o pomoc bezpośrednio do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Więcborku dzwoniąc pod numer telefonu 52 389 53 57, w godzinach od 7.00 – 15.00 w dni pracy od poniedziałku do piątku, a realizacja programu następować będzie na podstawie wewnętrznych zasad przyjętych w Miejsko-Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Więcborku.

UWAGA: Senior płaci tylko za rzeczywisty koszt zakupów.

Program „Wspieraj Seniora”

Strategicznym celem programu rządowego jest zapewnienie usługi wsparcia Seniorom w wieku 70+, którzy zdecydują się na pozostanie w domu, ze względu na swoje bezpieczeństwo, w związku z zagrożeniem zakażeniem COVID-19. W szczególnych przypadkach z usługi mogą skorzystać osoby poniżej 70 roku życia. Program zakłada pomoc w dostarczeniu zakupów obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym spożywcze, środki higieny osobistej do domu seniora oraz leki. Można również poprosić o pomoc w sprawach urzędowych.

Bezpośrednim realizatorem programu jest Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Więcborku. Program jest realizowany do 31.12.2020 roku.

Z wizytą w Niemczech i Portugalii

Od 1 stycznia 2020 roku Fundacja Gospodarcza PRO EUROPA z Torunia wraz z partnerami Gminą Więcbork oraz dwoma podmiotami zagranicznymi: portugalskim Associação Intercultural Amigos da Mobilidade i niemieckim EUROSOZIAL e. V. realizuje przedsięwzięcie pt. „WIGOR – projekt transferu i wdrożenia nowych rozwiązań w obszarze usług społecznych na rzecz aktywności seniorów”, dofinansowany z Funduszy Europejskich.

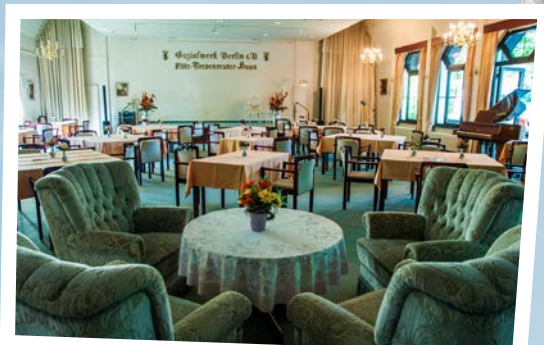
Celem projektu jest wypracowanie i adaptacja do warunków polskich oraz wdrożenie niemieckich i portugalskich rozwiązań w zakresie aktywizacji społecznej i zawodowej, zwiększenia dostępności do usług społecznych świadczonych w społeczności lokalnej i wsparcia dla tych działań oraz zwiększenia trwałości rozwiązań finansowo-organizacyjnych także po okresie finansowania unijnego, z korzyścią dla osób starszych, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym. W ramach projektu zostanie wydany informator.

Realizacja projektu umożliwiła wymianę informacji o działalności podobnych form aktywności seniorów, rozpoznanie ich mocnych stron w ramach wymiany doświadczeń, wspólne wypracowanie nowatorskich rozwiązań na bazie istniejących doświadczeń i ich późniejsze zaadoptowanie w celu efektywnego wykonywania zadań i zapewnienia trwałości dotychczas realizowanego projektu.

W ramach projektu zrealizowano wizyty studyjne w Niemczech i Portugalii, podczas których uczestnicy mogli m.in. wziąć udział w dyskusjach z przedstawicielami podmiotów wspierających osoby starsze, a także odwiedzić część z nich.

W Niemczech uczestnicy projektu odwiedzili m.in. Dom im. Käte Tresenreuter mieszczący się w Berlinie. Dom wypełniają różnorodne pamiątki przekazane przez osoby starsze, które chętnie przekazują również na rzecz domu wyposażenie i stylizowane meble. Ośrodek jest prowadzony przez osoby starsze na własną odpowiedzialność i na zasadzie dobrowolności. Budynek otoczony jest dużym ogrodem, stanowiącym również element terapii i formę zaangażowania seniorów do różnorodnych aktywności. Bardzo istotne w działaniach placówki jest przywiązywanie istotnej uwagi do aktywizacji seniorów w działania wolontarystyczne na rzecz domu, jak i innych seniorów. Każdy chętny senior wykonuje różnorodne prace na rzecz domu, są osoby które współorganizują i prowadzą grupy zainteresowań (taniec, szachy, brydż, itp.), czerpiąc ze swojego życiowego doświadczenia. Centrum jest otwarte codziennie, także w niedziele i święta, w godzinach od 10:00 do 18:00.

Jednym z punktów wizyty był też Klub seniora im. Toni Stemmler w Kleinmachnow koło Berlina. Klub jest miejscem otwartym dla wszystkich obywateli tego miasta, od czasu do czasu spotykają się tam także partie polityczne, filateliści, pszczelarze, nauczyciele z różnych szkół. Rocznie budynek będący własnością gminy odwiedza około 8-9 tys. osób. Wypracowany ściśle określony plan zajęć, na który składają się: zajęcia



sportowe, zajęcia kulturalne, koła malarskie, koncerty raz w miesiącu, taniec solo i grupowy. Klub prowadzi również chór. Warty podkreślenia jest fakt, że spotkania prowadzą wolontariusze oraz sami członkowie. Placówka otwarta jest od poniedziałku do piątku od godziny 10:00. Do Klubu dowożone są obiady, za które płacą uczestnicy zajęć.

Z kolei w Portugalii, uczestnicy projektu m.in. odbyli spotkanie z osobami prowadzącymi placówkę pod nazwą „Academia da Razão” funkcjonującą w strukturach Rady Parafialnej w gminie Ronfe. Akademia jest częścią Lokalnego Projektu Interwencji - Poprawa Jakości Życia, powołana w partnerstwie pomiędzy Radą Parafialną Ronfe i Radą Miejską Guimarães, skierowana do osób w wieku 65 lat i starszych. „Academia da Razão” jest przestrzenią promującą zajęcia fizyczne, terapeutyczne i rekreacyjne w zasięgu całej społeczności seniorów.

Siedziba placówki znajduje się w budynku, przekazanym przez gminę, w którym mieściła się kiedyś szkoła. To pierwsza tego typu inicjatywa w okolicy. Zajęcia organizowane są w godzinach od 14:00 do 17:00, dla ok. 200 seniorów w ciągu roku. Na zajęcia mogą przychodzić wszystkie chętne osoby w wieku 60+, po uprzednim zapisaniu się. Program spotkań jest przygotowany tak aby w jak największym stopniu wydobyć zainteresowania i pasje osób starszych. Odbywają się m.in. zajęcia taneczne, kulinarne, wyjazdy do teatru i na plażę. Uczestnictwo w zajęciach jest odpłatne. Przy organizacji spotkań pomagają wolontariusze (4 osoby), są to osoby młode. Dwa razy do roku przygotowywane jest spotkanie podsumowujące dla wolontariuszy mające na celu podziękowanie za bezinteresowne wsparcie.



Zakończenie realizacji projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora”

Dobiega końca realizacja projektu pn. „Centrum Aktywności Seniora” dofinansowanego z Funduszy Europejskich, a wdrażanego w partnerstwie przez Fundację Gospodarczą PRO EUROPA z Torunia oraz Gminę Więcbork/Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Więcborku.

Realizacja projektu rozpoczęła się 1 marca 2019 roku. Główny cel przedsięwzięcia to zwiększenie dostępności do usług społecznych świadczonych w społeczności lokalnej dla mieszkańców Gminy Więcbork zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, poprzez rozwój oferty i zwiększenie liczby miejsc w klubie samopomocy, a także wsparcie otoczenia tych osób.

Założeniem projektu był rozwój oferty Klubu SENIOR+ o 10 miejsc, dla 15 osób niesamodzielnych zamieszkujących na terenie Gminy Więcbork wraz z otoczeniem. Dzięki temu w Klubie SENIOR + jest obecnie 30 miejsc, a wsparcie otrzymuje aż 57 osób.

W ramach projektu 2-3 razy w tygodniu w siedzibie Centrum Aktywności Seniora odbywały się atrakcyjne i ciekawe zajęcia dotyczące:

1. Rozwijania umiejętności i indywidualnych zainteresowań (warsztat animacyjny, rękodzieła, muzyczny, kulinarny, literacki, wizażu).
2. Działań prozdrowotnych (m.in. spotkania z lekarzami, dietetykiem, pielęgniarką).
3. Działań edukacyjnych (m.in. nauka obsługi komputera, korzystania z Internetu).
4. Kultury fizycznej poprzez organizację zajęć sportowych np. nordic walking.
5. Poradnictwa prawnego realizowanego poprzez udzielanie seniorom informacji o obowiązujących przepisach z zakresu m.in. prawa rodzinnego i opiekuńczego, zabezpieczenia społecznego, ochrony praw lokatorów.

W ramach zwiększenia aktywności i uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym zorganizowano:

1. Wyjazdy kulturalne/edukacyjne (m.in. wyjazd do Lovendy Kujaskiej w Leszczach, wyjazd na występ Krzysztofa Daukszewicza do Tucholi, czy wyjazd do Ciechocinka).
2. Tematyczne zabawy integracyjne (m.in. „Powitanie Lata” i „Powitanie Jesieni”).
3. Udział w Pikniku Przyjaźni.
4. Udział w Kiermaszu Bożonarodzeniowym.
5. Spotkanie kulturalne z okazji Świąt Bożego Narodzenia, pn. „Z opłatkiem w rękę”.

Półroczne podsumowania wszystkich organizowanych w obszarze senioralnym aktywności zostało umieszczone w czterech numerach biuletynu „#Senior – półrocznik społeczno – kulturowy dla seniorów”, upowszechnionych w ilości 2000 egzemplarzy na terenie gminy.

Warto dodać, że w ramach projektu siedziba Centrum Aktywności Seniora doposażona została w niezbędne dodatkowe meble biurowe wraz ze sprzętem komputerowym oraz wyposażenie kuchni.

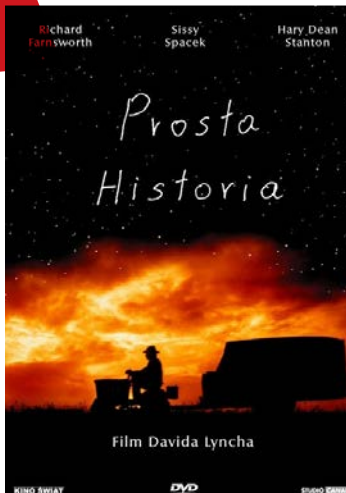
Dofinansowanie projektu z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020 wyniosło 309 476,41 zł, całkowita wartość projektu to 343 862,69 zł.

Relacje z zajęć i wyjazdów senioralnych można znaleźć na stronie internetowej Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Więcborku – bezpośredni adres:

<http://mgopswiecbork.pl/projekt-pn-centrum-aktywnosci-seniora/>



Seniorzy polecają filmy:



FILM „PROSTA HISTORIA”

Oparty na faktach amerykańsko-brytyjsko-francuski dramat obyczajowy w reżyserii Davida Lyncha. Film opowiada o sześciotygodniowej podróży głównego bohatera Alvina Straighta. Mężczyzny w podeszłym wieku, który na wieść o śmiertelnej chorobie skonfliktowanego z nim brata postanawia go odwiedzić. W drogę do oddalonego o 300 mil stanu, rusza ogrodowym traktorem z przyczepą ponieważ już dawno odebrano mu prawo jazdy i w dodatku niedowidzi.



FILM „DWAJ ZGRYŻLIWI TETRZYCY”

Amerykańska komedia z 1993 roku w reżyserii Donalda Petrie. Dwaj sąsiedzi John i Max kłócą się nieprzerwanie od ponad 50 lat. Obaj codziennie obmyślają plan jak dopiec sobie nawzajem. Do tej pory nikomu nie udało się ich pogodzić. Gdy do miasta przybywa atrakcyjna wdowa, Ariel, starsi panowie rozpoczynają rywalizację o jej względy. Konflikt pomiędzy Johnem, a Maxem nieustannie się pogłębia...

Wiersze seniorów

Refleksje...

Mówią czas to pieniądz, ale też ulotna chwila
ulatuje szybko na skrzydłach motyla.
Nam się zdaje, że niedawno był początek roku,
a tymczasem krok po kroku,
stary rok się kończy tak szybko niestety,
tak jakby ktoś rzucił przed siebie beretem.
Andrzejki minęły czas przedświąt przed nami,
jesteśmy pełni oczekiwań i podekscytowani,
bo czekamy na najpiękniejsze święta w roku,
z nadzieją, że będą jak zwykle pełne uroku.
Smutno nam, że w czasie pandemii się nie spotkamy,
ale w naszych sercach zostaną te chwile,
które spędzaliśmy ze sobą tak mile.
I z opłatkiem w rękę podzielimy się z Wami,
choć nie w realu, lecz tylko myślami.
Święta Bożego Narodzenia powoli się zbliżają,
ciekawe jaki niespodzianki dla nas wszystkich mają?
Cieszymy się jak dzieci, choć dzieciństwo dawno za nami,
i z wielką niecierpliwością na pana z brodą czekamy.
Dzieci wiadomo radość spontanicznie ukazują,
my też potrafimy się cieszyć mimo, że metryki inaczej wskazują.
Pana Dyrektora ominąć grzechem by było,
troszczył się nawet wtedy, gdy „choróbsko” go złożyło.
Baśka kochana myślami jest wciąż z nami,
i chroniąc nas przed chorobą obdarza maseczkami...
Pan Paweł ze swoim obiektywem świetnie sobie radził,
lecz w tej sytuacji zdjęcia chyba z ubiegłego roku w gazecie obsadził.
Brakuje nam Izy uśmiechu ciepłego,
lecz niestety musimy poczekać do roku przyszłego.
Niech Boże Narodzenie napęlni nas wszystkich wiarą i nadzieją,
a Pan Jezus ze swą Matką miłością obdzielą.
Oby w Nowym Roku wszystkie dni w złotym tempie upływały,
najszybsze marzenia wszystkim się spełniały.
Wszystko co dobre ze sobą zabieramy,
a zmartwienia i smutki w starym roku zostawiamy!!!

Wiesława Migas
Uczestniczka Klubu SENIOR+

tutoriale

Torba Paryżanka

Będziemy potrzebować:

1. Szydełko
2. Motek wełny

Krok 1 ściągacz

Robimy łańcuszek z 25 oczek. Wbijamy się w drugie oczko łańcuszka i zaczynamy robić półstłupki. Powtarzamy to w kolejnych oczkach - powinniśmy w jednym rzędzie mieć 24 półstłupki.

Drugi rząd zaczynamy od zrobienia jednego oczka łańcuszka i przerabiamy cały rząd półstłupkami.

Następne rzędy przerabiamy tak samo. Ja zrobiłam ich 5, ale można zrobić ich więcej lub mniej.



Krok 2

W pierwszym oczku „ściągacza” robimy 8 oczek łańcuszka, wbijamy się w kolejne oczko - robimy w nim półstłupek, a potem 8 oczek łańcuszka. Przerabiamy tak cały rząd.

Tworzymy ponownie 8 oczek łańcuszka i półstłupek w najbliższej pętelce. Następnie robimy ponownie 8 oczek i znowu półstłupek w kolejnej pętelce. W ten sposób przerabiamy kolejne rzędy - ich ilość zależy od naszej preferencji co do wielkości siatki.



Krok 3 ściągacz

Tworzymy półstłupek w każdej pętelce (siatka zacznie nam się zwężać), robimy jedno oczko łańcuszka i przerabiamy półstłupkami tyle rzędów, ile zrobiliśmy w kroku 1.



Krok 4 bok i rączki

Zaczynamy od pierwszej rączki i tworzymy 70 oczek łańcuszka oraz oczko łańcuszka na drugim końcu ściągacza.

Następnie robimy półstłupki na boku naszego ściągacza po jednym na rząd, w moim przypadku 5. Następnie tworzymy półstłupki w oczkach siatki.

Ponieważ rączki i boki są zbyt cienkie, obrabiamy je półstłupkami. Ja przerobiłam tak 4 rzędy.

Siatka gotowa!



POSZEWKA Z ZAKŁADKĄ

Będziemy potrzebować:

1. Nożyczki
2. Materiał
3. Szpilki
4. Maszyna do szycia

Schemat podany jest dla poduszek o wymiarach 40x40 cm. Na wszystkich zewnętrznych krawędziach dokładamy 1,5 cm na szwy oraz po 3 cm na podłożenie części tworzących zakładkę.

Krok 1 ściągacz

Przygotowujemy kawałki materiału o wymiarach:

Przód poduszki- 43x43cm

Tył poduszki 43x23cm (20+3 podłożenie) i 43x33cm (30+3 podłożenie)



Krok 2

Na dwóch częściach tyłu podwijamy jedną z dłuższych krawędzi dwa razy po 1,5 cm i przesywamy.

Krok 3

Przednią część poduszki kładziemy przed sobą. Następnie nakładamy na nią część tyłu nr 2 i nr 1. Wszystko spinamy razem i przesywamy około 1,5 cm od brzegu. Wywijamy na prawą stronę i cieszymy się swoją nową poduszką.



Kurczak teriyaki z warzywami i ryżem

Marynata:

- 5 łyżek oleju,
- sok z 1 limonki,
- 1 łyżka miodu,
- 3-4 łyżki soku teriyaki,
- 3 łyżeczki musztardy,
- kawałek startego imbiru,
- ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę,
- 3 łyżeczki soli,

Wszystkie składniki marynaty mieszamy razem. Dodajemy do niej 1 kg połędwiczek lub pociętej piersi z kurczaka dokładnie mieszamy i wkładamy do lodówki przynajmniej na godzinę.

Po wyjęciu mięsa z lodówki, obsmażamy je na niewielkiej ilości tłuszczu i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wkładamy do piekarnika na 15 minut w temperaturze 170°C z termoobiegiem, aby kurczak się upiekł.

Warzywa:

- 4 czerwone cebule - pokrojone w piórka,
- 4 papryki - pokrojone w kostkę,
- 2 pokrojone ząbki czosnku,
- 1 opakowanie mrożonego zielonego groszku,
- Sól,
- 3-4 łyżki sosu sojowego,
- Przyprawa do potraw chińskich,

Warzywa smażymy w kolejności: czosnek, cebula, papryka przyprawiamy sosem sojowym i solą, dusimy przez chwilę, dodajemy groszek - czekamy aż się zaparzy i zmięknie.

W osolonej wodzie gotujemy ryż - jeśli wybieracie ryż sypki, warto go przed gotowaniem zalać zimną wodą na około 15 minut.



Pierozki z pieca

Ciasto:

- 350g mąki,
- 200g margaryny,
- 1 jajko,
- ½ łyżeczki soli,
- 100g kwaśnej śmietany,

Miękką margarynę wkrajamy do mąki, dodajemy jajko, sól i śmietanę i zagniatamy ciasto. Wałkujemy je na grubość około 2mm i wykrawamy kółka. Nakładamy farsz i zlepiamy końce tworząc pierożki. Układamy na blaszce do pieczenia i pieczemy przez 20 min w temperaturze 180°C

Farsz pieczarkowy:

- 0,5 kg pieczarek,
- 2 cebule - pokrojone w kostkę.

Pieczarki obrać i pokroić, usmażyć razem z cebulą, doprawić solą i pieprzem.

Farsz mięsny:

- 10 dag szynki pokrojonej w małe paseczki,
- 15 dag żółtego sera startego na małych oczkach.



Oponki twarogowe

Twaróg rozdrabiamy widelcem lub mikserem, tak aby nie było grudek. Dodajemy jajko, cukier, sól, śmietanę, mąkę, proszek do pieczenia, sodę i olejek waniliowy. Zagniatamy ciasto, aby było gładkie. Jeśli to konieczne można je podsypać mąką. Ciasto wałkujemy na grubość 1cm i wykrawamy duże kółka a potem w nich mniejsze. Smażymy oponki na rozgrzanym oleju, tak aby uzyskały złoty kolor. Odkładamy na ręcznik papierowy, a po ostygnięciu posypujemy cukrem pudrem.

Seniorzy polecają przepisy

- 300g twarogu,
- 1 jajko,
- 1 łyżka śmietany,
- 3 łyżki mąki,
- 2 łyżki cukru,
- szczypta soli,
- ½ łyżeczki sody,
- ½ łyżeczki proszku,
- olej do smażenia,
- olejek waniliowy.



XXV Wieczór Seniora - fotoreportaż



Rzeczpospolita
Polska



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

