



NASZE SPRAWY

INFORMATOR ZARZĄDU ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO
POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W PILE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

3/57 maj-czerwiec 2013 r.





GRAPIL HOME

Tekstylia dla domu

- PIŁA, Al.Niepodległości 80
- PIŁA, C.H. "IBI", Al.Powstańców Wlkp. 162
- WAŁCZ, Pasaż CZERWONA TOREBKA
ul.12 Lutego 9
- ZŁOTÓW, ul.Boh.Westerplatte 11E
- TRZCIANKA, plac Pocztowy 24B,
Galeria ABITA

Aleja Niepodległości 80
64-920 PIŁA
tel. 67/ 215 47 50, fax 67/ 215 47 51
www.grapil.com.pl

RĘCZNIKI



POŚCIELE



ARTYKUŁY DEKORACYJNE



Wieś wakacyjna
Uroczysko Henrykowo

Zapraszamy
otwarcie sezonu już od 01 maja !



Rezerwacja tel.kom. 606 302 689

Na naszych gości czeka sporo atrakcji:

- Basen
- Możliwość obcowania ze zwierzętami
- Pływanie rowerami wodnymi i łódkami wiosłowymi
- Profesjonalny kort tenisowy
- Boisko do siatkówki i koszykówki
- Siłownia
- Solanka
- Możliwość grillowania bądź rozpalania ogniska
- O świcie w dolinie bobrowej zobaczyć można żywego bobra lub całą rodzinę bobrową

Henrykowo koło Złotowa, droga na Lędyczek



Warto wiedzieć

• Bezpieczne zakupy, zwroty i reklamacje w sieci

1. Coraz częściej robimy zakupy przez internet.

Nie jesteśmy w tej sytuacji bezbronni: chroni nas prawo, które warto egzekwować. Jeśli towar, który otrzymaliśmy, nam nie odpowiada możemy go zwrócić bez podawania przyczyny. Gdy kupujemy go w polskim sklepie, mamy na to 10 dni. W przypadku sklepów zagranicznych może to wyglądać inaczej.

Np. w Wielkiej Brytanii i Francji 7 dni, a w Niemczech dwa tygodnie.

2. **By skorzystać z prawa do zwrotu, powinniśmy o swojej decyzji powiadomić sprzedawcę.** Trzeba wystąpić mu oświadczenie o odstąpieniu od umowy wraz z informacją, w jaki sposób mają zostać zwrócone pieniądze. Od tego momentu mamy 14 dni na odesłanie towaru. Robimy to na własny koszt. Ważne jest, by towar został zwrócony w stanie niezmienionym, czyli nieużywanym. Sprzedawca ma 14 dni na zwrot pieniędzy. Gdy wyślemy oświadczenie, umowa kupna-sprzedaży uznawana jest za nieważną i obie strony nie mają wobec siebie żadnych zobowiązań. Co ważne, sklep nie może żądać od nas jakichkolwiek opłat za wycofanie się z umowy. I to nawet wtedy, gdy taki zapis znalazł się w umowie, bo żądanie odstępnego w takiej sytuacji jest bezprawne.

3. **W przypadku zakupów w formie licytacji** możliwość odesłania towaru istnieje jedynie w przypadku zakupów dokonanych po z góry ustalonej cenie, np. w opcji "Kup teraz" i tylko wtedy, gdy sprzedawca jest przedsiębiorcą, a nie osobą prywatną. W przypadku artykułów spożywczych na zwrot mamy trzy dni - od otwarcia opakowania lub daty zakupu produktu sprzedawanego luzem. Gdy uważamy, że nasze prawa zostały naruszone, możemy poprosić o pomoc rzecznika konsumentów. **Radę możemy uzyskać też w Federacji Konsumentów, dzwoniąc na bezpłatny numer: 800 800 008**
UWAGA! Gdy kupujemy towar w sieci, powinniśmy otrzymać go w ciągu 30 dni.

• Sprzedaż i zakupy przez internet

Jeśli chcemy sprzedać przez internet swoje rzeczy i robimy to jako osoba prywatna, powinniśmy znać kilka zasad. Dany przedmiot może być sprzedany

po upływie 6 miesięcy od momentu jego kupna. Jeśli sprzedamy go wcześniej, powinniśmy rozliczyć podatek od czynności cywilno-prawnych.

Jeśli sprzedajemy przedmioty starsze, czy kupione wcześniej niż pół roku temu, nie musimy płacić od nich podatku. Dla kupującego najistotniejsza jest wiedza, że przy nabyciu od prywatnego sprzedawcy rzeczy o wartości rynkowej powyżej tysiąca złotych, kupujący musi zapłacić podatek od czynności cywilno-prawnych.

• Bank dopłaci do pochówku.

Zasiłek pogrzebowy może nie wystarczyć na pokrycie kosztów pogrzebu. Jeśli zmarły miał indywidualne konto oszczędnościowe lub lokatę terminową, bank ma obowiązek wypłacić ze zgromadzonych środków brakującą kwotę. Suma ta nie wchodzi do spadku. Może być wypłacona nie tylko członkowi rodziny. Bank przekaze temu, kto przedstawi rachunki stwierdzające wysokość poniesionych kosztów pochówku. Na koncie osoby zmarłej nie może jednak pozostać saldo ujemne.

Źródło: Gazeta "Życie na gorąco"

• Edukacyjna platforma internetowa

www.dlamozgu.pl

To przyjazne narzędzie, służące do treningu funkcji poznawczych, wzbogacone o techniki i wiedzę, również wspomagające proces myślenia.

Serwis Dla Mózgu.pl jest adresowany przede wszystkim do osób starszych - w tym seniorów. Ćwiczenia mają wymiar praktyczny i przekładają się na codzienne funkcjonowanie - w domu, podczas nauki czy na emeryturze. Mają na celu spowolnienie starzenia się umysłu i poprawienie sprawności umysłowej.

Źródło: Żyjmy dłużej - I 2013

• Zwrot pieniędzy za dojazd na wezwanie ZUS

ZUS, kierując na badania zwraca pieniądze za podróż w obie strony. Aby je otrzymać, trzeba złożyć w oddziale Zakładu pisemny wniosek o zwrot kosztów. Należy dołączyć do niego rachunki lub bilety, które poświadczą poniesione koszty. ZUS zwraca jednak wyłącznie równowartość przejazdu najtańszym środkiem transportu publicznego, którym można pokonać daną trasę.

Podstawa prawna: Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z 31.12.2004 r. w sprawie kosztów przejazdu osób wezwanych do osobistego stawiennictwa przez ZUS.



Dobre rady

Sekrety smażenia

- Jak sklarować masło?

Masło raczej nie jest wskazane do smażenia, bo szybko się przypala (nie dotyczy to jajecznicy, bo jajka ścinają się w znacznie niższej temperaturze niż mięso). Lepiej więc stosować mieszankę masła i oleju lub masło sklarować (stop masło, zbierz pianę, a tłuszcz przelej przez sito do szklanej butelki). Sklarowane masło ma przyjemny, orzechowy aromat i nie przypala się.

- Test czerstwej butki.

Tłuszcz do smażenia musi być bardzo dobrze rozgrzany - 180 st.C, ale nie dymiący. Za gorący może spowodować tworzenie się rakotwórczych substancji, za zimny wnika do smażonych potraw, zwiększając ich kaloryczność. Żeby sprawdzić, czy tłuszcz jest odpowiednio rozgrzany, wrzuc na patelnię kawałek czerstwej butki - wokół niej powinny pojawić się pęcherzyki.

- Frytowanie w koszyczku.

Frytownica, naczynie do smażenia w głębokim tłuszczu, nie musi służyć tylko do przyrządzania frytek. Kawałki mięsa czy warzywa w cieście w drucianym koszyczku równomiernie się obsmażą.

Przydatne liście laurowe

Jest to przyprawa niezastąpiona, gdy gotujemy zupę czy bigos, ale przydaje się też poza kuchnią:

- Do likwidacji rybików. Te robaczki chętnie mieszkają w wilgotnych miejscach. By się ich pozbyć, do bawełnianych woreczków wsypujemy pokruszone liście laurowe i kładziemy je przy listwach podłogowych. Rybiki znikną.

- Do wytworzenia miłego zapachu.

Po obiedzie w kuchni pozostał nieprzyjemny zapach. Zagotuj w rondelku wodę z liśćmi laurowymi i goździkami. Brzydki zapach zniknie.

- Fusy z czarnej kawy i herbaty są bardzo dobrym nawozem dla roślin pokojowych. Jeśli od czasu do czasu posypimy nimi ziemię w doniczce, będą bujniej rosły. Fusy herbaciane odstrasza też małe muszki, które czasami atakują rośliny. Warstwę fusów możemy też wsypać na dno doniczki lub skrzynki balkonowej. Będą zatrzymywały wilgoć i nawożyły rośliny.

Buty.

• Jeśli jakieś buty zostawiają od środka zabrudzenia na rajstopach lub skarpetkach, trzeba spryskać ich wnętrze lakierem do włosów.

• Buty z brązowej skóry można przed zapastowaniem przetrzeć plasterkiem cytryny lub pomarańczy. Można też natrzeć wewnętrzną stroną skórki banana i pozostawić do wyschnięcia przed wypolerowaniem.

• Zadrapania na butach znikną, kiedy potrzebujemy je szmatką zamoczoną w białku jaja. Przed zapastowaniem powinny dobrze wyschnąć. Najlepsza do polerowania po zapastowaniu jest stara wełniana skarpetka.

Białe buty. - Zanim posmarujemy pastą, dobrze jest przetrzeć je połówką surowego ziemniaka. Pasta będzie się wówczas dłużej trzymać. Zmywacz do paznokci usuwa plamy ze smoły lub tłuszczu. Zwykła gumka zetrze zarysowania na piętach.

• Buty płócienne. By oczyścić płócienne tenisówki, zabrudzone po dniu pracy w ogrodzie, wsuńmy je w starą poszewkę od poduszki, zawiążmy i wypierzmy w pralce. Nic im się nie stanie.

• Buty przemoczone. Gdy zaskoczy nas deszcz i buty z zamszu lub nubuku całkowicie przemokną, pamiętajmy przede wszystkim, by nie suszyć ich w pobliżu źródła ciepła. Po wyschnięciu posypujemy je talkiem i zostawiamy do sześciu godzin. Po tym czasie czyścimy specjalną sztywną szczotką do zamszu.

W razie potrzeby ponawiamy operację.

• Aby usunąć wilgoć z przemoczonych butów i botków, wypychamy je pomiatym papierem gazetowym, utrzymującym ich kształt. Stawiamy z dala od pieca czy grzejnika.

• Buty z satyny. Satynowe pantofelki można odświeżyć fusami z czarnej kawy. Wcieramy fusy w wierzch pantofli i pozostawiamy do wyschnięcia.

Kapelusze słomkowe. Kapelusze z jasnej słomki czyścimy, pocierając wodą z sokiem z cytryny w proporcji 1:1

Kosze na kwiaty. Jeśli ozdobne kosze na kwiaty na balkonie czy tarasie pociemniały, przed pomalowaniem należy je przetrzeć drobnym papierem ściernym i myć wodą utlenioną do zniknięcia plam.

Źródło: ABC dobrych porad domowych.

Zdrowie

Żylaki

Objawy: • powiększone, zgrubiałe żyły koloru sinego lub fioletowego odznaczające się pod skórą albo wyraźnie wybrzuszone na zewnątrz; przede wszystkim na podudziach.

W zaawansowanym stadium choroby występuje skłonność do zatorów krwi i obrzęków.

Przyczyny: Żylaki powstają na skutek rozszerzenia żył i gromadzenia się w nich krwi. Skłonność do tej choroby może być dziedziczna. Na wzrost ryzyka wpływają: brak ruchu, długie stanie i niedobór witamin, oraz otyłość.

Aby zapobiec powstawaniu żylaków, trzeba:

- wzmocnić ścianki żył;
- zmniejszyć stężenie fibryny (dla uniknięcia aglutynacji - czyli skupiania się i zlepiania) krwinek.

Wypróbowane sposoby - jak leczyć się samemu. Pończochy elastyczne i aktywne usuwanie zatorów.

Stosowanie pończoch elastycznych przynosi ulgę i wspomaga przepływ krwi.

Ćwiczenia:

Kładziemy się na plecach, podnosimy nogi, 10 razy zginamy i prostujemy stawy skokowe, potem odpoczywamy przez minutę, następnie na nowo zginamy i prostujemy nogi; ćwiczenie powtarzamy 5 razy. Uprawianie jogi usprawnia przepływ krwi.

Zapobieganie:

- Dostarczamy organizmowi dużo witaminy C, bo wzmacnia ona ścianki żył. Zawarta jest w owocach kiwi, czarnego bzu, cytryny, pomarańczach i grejpfrutach.
- Składniki czynne występujące w cebuli i czosnku zmniejszają produkowane przez organizm substancje powodujące krzepnięcie krwi.
- Odchudźmy się. Nadmiar kilogramów wywiera duży ucisk na żyły kończyn.
- Zerwijmy z nałogiem palenia. Nikotyna zmienia krzepliwość krwi.
- Balsamem dla przemęczonych żył w nogach są spacerowanie i pływanie.

Źródło: Domowa apteka

• Badania u specjalisty.

Na wizytę u lekarza specjalisty zazwyczaj musimy trochę poczekać. Najlepiej w rejestracji wpisać się na listę oczekujących. Każda placówka, która ma umowę z NFZ, musi taką listę prowadzić. O tym jak długo będziemy czekać na wizytę, decyduje m.in. twój stan zdrowia. Specjalista zadecyduje, czy kontynuować badania, czy konieczne będzie objęcie cię leczeniem stałym. Może być i tak, że w twoim przypadku wystarczy jednorazowa konsultacja.

Jeżeli wybierze ostatecznie wyjście, odeśle cię do lekarza pierwszego kontaktu i to on będzie kontynuował twoje leczenie.

W takim przypadku specjalista powinien wystawić pisemną informację o rozpoznaniu, sposobie leczenia, lekach i ich stosowaniu. Jeżeli jednak okaże się, że musisz kontynuować terapię u niego, obejdzie się bez nowego skierowania. Od tej pory to on będzie wyznaczał terminy wizyt kontrolnych, decydował o niezbędnych badaniach, lekach i zabiegach.

Pamiętaj, aby na pierwszej konsultację zabrać ze sobą wyniki poprzednich badań.

Źródło "Kobieta i życie". marzec 2013 r.

Sprawdź kolejkę.

Na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia www.nfz.gov.pl pod hasłem:

"Listy oczekujących na świadczenia opieki zdrowotnej" można sprawdzić, jaki jest czas oczekiwania na wizytę u specjalisty, a także ile trzeba czekać na wykonanie interesujących cię operacji.

Co to jest eWUŚ?

To Elektroniczna Weryfikacja Upnień Świadczeniobiorców. Służy do sprawdzenia ubezpieczeń pacjentów. Dzięki temu nie trzeba będzie chodzić do lekarza z zaświadczeniem z pracy. Jak działa eWUŚ? Wystarczy w rejestracji podać PESEL, który zostanie sprawdzony w bazie.

Kulinaria

Truskawki są zapowiedzią lata.



Chłodnik truskawkowy.

Składniki:

- 1/2 kg truskawek • cukier waniliowy 3-4 goździki
- 1 szklanka gęstej śmietany • szczypta soli
- świeża mięta • makaron do wyboru- najlepiej drobny, typu gwiazdki.

Wykonanie: Obrane z szypulek truskawki myjemy i gotujemy w litrze wody z cukrem waniliowym, z szczyptą soli i goździkami przez 15 minut. Gdy truskawki ostygną, miksujemy je, dodajemy gęstą śmietanę i mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Chłodnik podajemy mocno schłodzony z makaronem, dekorując talerz listkiem mięty.

Knedle z truskawkami.

Składniki:

- 500 g ugotowanych ziemniaków (mogą być w mundurkach) • 300 g mąki pszennej • szczypta soli i cukru • 2 jajka.

Nadzienie: truskawki. **Dodatki:** • 4 łyżki posiekanych orzechów włoskich • 2 łyżki brązowego cukru • 4 łyżki masła • gęsta śmietana

Wykonanie: Obrane ziemniaki przecisnąć przez prasę, dodać sól, cukier, mąkę i jajka. Połączyć ze sobą składniki formując wałek. Nożem odcinać niewielkie kawałki, formować na dłoni placuszki w środek wkładać truskawkę (jeśli mała to całą, jeśli duża przekroić ją na pół)zlepiając brzegi jak na pierogi i dłońmi formować kulki.

Na patelni zarumienić orzechy z cukrem, dodać masło i całość mieszając, lekko podsmażyć.

Knedle wkładać partiami do osolonej wrzącej wody i gotować przez 3-4 minuty. Odsączyć i obtoczyć w orzechowej panierce. Podawać ze śmietaną.

Po przeczytaniu przepisów i po zjedzeniu smakowitych potraw, spróbujmy te wspaniałości spalić. Może poprzez spacer, jogę lub zastosujemy po prostu triki żywieniowe, które pozwolą oszukać nasz żołądek, a zarazem pomóc w walce z nadwagą.

Życzymy powodzenia.

Cel – odchudzanie !

Zazwyczaj w corocznych postanowieniach wysokie miejsce zajmuje odchudzanie. Staramy się zrzucić zbędne kilogramy dla zdrowi i urody. Wiadomo, że tylko poprzez ograniczenie jedzenia i wysiłek fizyczny osiągniemy zamierzone rezultaty. Są jednak sprytne triki, które mogą nam pomóc w realizacji tego trudnego zadania.

- Dobrym nawykiem jest robienie zakupów po jedzeniu, gdyż robiąc zakupy na "głodniaka" kupujemy więcej, a potem żeby się nie zmarnowało zjadamy te produkty.

- Wiadomo też, że "jemy oczami", dlatego posiłek należy nakładać na mniejszy talerz. Mamy wówczas wrażenie, że stoi przed nami wielka porcja jedzenia. Stopniowo zmniejszamy te proporcje produktów na talerzu w kierunku przewagi warzyw, ryb, drobiu, pieczywa razowego.

- Ważny jest też sposób jedzenia. Najlepiej gdybyśmy zjadali posiłki 5 razy dziennie w niewielkich ilościach. Przed każdym posiłkiem wypijamy szklankę niegazowanej wody mineralnej

na zmniejszenie apetytu. Poza tym jemy zawsze na siedząco i powoli dokładnie gryząc każdy kęs. Można by też wprowadzić raz w tygodniu jedzenie tylko owoców i warzyw. Jeśli mamy ochotę na deser, zjedzmy suszone owoce. Pijmy herbatę zieloną lub cynamonową.

- Jeśli wybieramy się z wizytą, nie idźmy głodni. Zjedzmy przed wyjściem dwa jajka na twardo i wypijmy 2 szklanki wody mineralnej, to jest sposób na oszukanie żołądka.

- Jednak żadna dieta nie powiedzie się, jeśli nie zaczniemy się ruszać. Na początek wystarczą szybkie spacer, przysiady, pompki, "brzuszek", warto też popywać. Systematycznie trzeba wykonywać krótkie ćwiczenia.

- Stres jest wrogiem odchudzania, dlatego też oprócz wysiłku fizycznego warto zadbać o technikę relaksacyjną np. joga. Właściwą metodą jest pozytywne nastawienie do działań podejmowanych w celu schudnięcia. Unikajmy nudy, jak jesteśmy zajęci nie myślimy o jedzeniu.

Wybory w Oddziale Rejonowym w Krzyżu

W dniu 20 lutego 2013 r. W Oddziale Rejonowym w Krzyżu odbyły się wybory do Zarządu. Wśród zaproszonych gości obecni byli: Przewodnicząca PZERI w Pile Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu PZERI w Pile Pani Genowefa Rajek.

Ustępujący Zarząd ponownie został wybrany na pięcioletnią kadencję. Skład Zarządu pozostał bez zmian.

Gratulujemy i życzymy wielu sukcesów w pracy społecznej na rzecz emerytów, rencistów i inwalidów.

Wybory w Kole nr 8 CSCS PZERI w Pile.

W dniu 14 marca 2013 r. odbyły się wybory do Zarządu w Kole nr 8 CSCS PZERI w Pile.

Wśród licznie zaproszonych gości była Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego w Pile Pani Teresa Lemańska, która serdecznie podziękowała ustępującemu Przewodniczącemu Koła Panu Zenonowi Jendryce za 10-letnią współpracę.

Na kolejną pięcioletnią kadencję do Zarządu zostały wybrane następujące osoby:

- Przewodnicząca -Halina Woś
- W-ce przewodnicząca- Aniela Kiesrau
- W-ce przewodnicząca - Ewa Frąckowiak
- Sekretarz - Barbara Smolarska
- Skarbnik - Maria Łuszkiewicz
- Członek- Wiesława Prażanowska
- Członek -Zenon Jendryka

Gratulujemy.

Humor dla emeryta :

- Ile dni dla emeryta ma tydzień?
- Siedem- mianowicie sześć sobót i jedną niedzielę.
- Czego emeryt najbardziej się obawia?
- Że może mu zabraknąć czasu.



ZUS płaci za błędy.

Zaniżanie zarobków.

Gdy ZUS nie uwzględnił nam lat pracy lub zaniżył zarobki, warto do odwołania dołączyć odpowiednie dokumenty potwierdzające nasze racje.

Takie dokumenty możemy odnaleźć w archiwach państwowych i prywatnych. Tam może być przechowywana dokumentacja zlikwidowanego przedsiębiorstwa.

Informacje o dawnym zakładzie pracy można uzyskać w Urzędzie Wojewódzkim, na którego terenie zakład się znajdował.

Powinniśmy zwrócić się też do:

**Archiwum Państwowego Dokumentacji
Osobowej i Płacowej. ul. Stefana Okrzei 1
05-822 Milanówek
tel. 22 724 82 61**

Adres internetowy: www.apdop.gov.pl

Jeśli w archiwach nie ma śladu po dokumentach o zatrudnieniu, można poszukać świadków, którzy potwierdzą, że pracowaliśmy w danym zakładzie.

Najlepiej wezwać dwóch świadków, którzy z nami pracowali. Im więcej szczegółów przedstawi świadek (spójnych z naszą wersją), tym lepiej i tym większe są szanse, że ZUS zaliczy nam do emerytury kolejne lata pracy.

J a k s i ę o d w o ł a ć ?

Odwołanie od decyzji ZUS składamy w ciągu miesiąca od doręczenia decyzji. Wnosimy je do Okręgowego Sądu Pracy i Ubezpieczeń Społecznych za pośrednictwem oddziału ZUS, który wydał decyzję.

Źródło Gazeta Wyborca II/2013

- Co jest tak przyjemne w studiowaniu na Uniwersytecie Trzeciego Wieku?
- Można wagarować, być nieobecny na ćwiczeniach, i nikt nie wzywa zaraz rodziców.

Jak z pesymisty stać się optymistą.

Gdy za oknem szaro, na drodze wielki korek a radiowe wiadomości donoszą o kolejnej fali kryzysu, przydałoby się trochę optymizmu. Takie spojrzenie na świat można wyćwiczyć. Przestań narzekać. Pora na trening.

Źródło: Kobieta i życie nr1/2013

-psycholog Edyta Zótkowska

1. Ucz się doceniać to, co masz.

Jesteśmy przyzwyczajeni do obecności bliskich, zdrowia, sprawności fizycznej, niestety dostrzegamy je dopiero, gdy znikną. Trenowanie optymizmu zacznij od uświadomienia sobie pozytywów w twoim życiu. Pomyśl za co możesz dziękować losowi np. za twoje wspaniałe i mądre dzieci.

2. Zaakceptuj albo...zmieniaj.

Mądrzy ludzie mówią, że nie ma sensu zamartwiać się tym, na co nie mamy wpływu. Nie raz zdarza się tak, że wyprowadzają cię z równowagi sytuacje od ciebie niezależne. Pomyśl wtedy: "Nie ma sensu złościć się na to że, pada deszcz". Jeśli denerwują cię rzeczy, które w jakiś sposób od ciebie zależą, to je po prostu zmień!

3. Złap dystans do niepowodzeń.

Jeśli pesymista poniesie porażkę, zakłada, że nikt inny, tylko on jest za to odpowiedzialny. Optymista stara się dostrzec przyczyny „zewnątrzne”, na które nie miał wpływu. Swoje niepowodzenie traktuje jako przejściowe i nie dotyczy jednej określonej sprawy. Nie „zaraża” nimi całego swojego myślenia. Pesymista natomiast skłonny jest sądzić, że zła passa długo będzie trwała i że już nic mu się nie uda. Ważne jest aby nie obwiniać się za wszystko i na każdym kroku nie spodziewać się kolejnych trudności.

4. Mów "chcę" zamiast "muszę".

Jeśli często używasz słowa "muszę", wysyłasz do swojego mózgu informację, że nie masz wyboru i w pewnym sensie jesteś w potrzasku. Mówiąc "chcę", zdejmujesz z siebie ten ciężar, a jednocześnie uświadamiasz sobie, że wszystko, co robisz (może poza oddychaniem) to twój wybór. Niczego nie musisz! Możesz za to chcieć!

5. Rób pozytywne podsumowania.

Wieczorem wypisz na kartce 5 dobrych rzeczy, które ci się tego dnia przydarzyły. Na początku może być trudno je dostrzec, ale gdy dojdiesz do wprawy, bez trudu znajdziesz 10 i więcej takich zdarzeń. Przeczytaj tę listę przed snem a z pewnością zaśniesz spokojnie.

6. Zawsze szukaj jasnych stron.

W każdym wydarzeniu można znaleźć coś dobrego. Utknęłaś w windzie? Masz czas, by spokojnie zaplanować pracę. Czekasz na wymianę opon? Zatelefonuj do koleżanki, z którą nie rozmawiałaś od tygodni.

Uciekł ci autobus? Zrób spacer do kolejnego przystanku. Przy okazji dotlenisz organizm. Taki sposób myślenia może na początku sprawić trudności ale z biegiem czasu może wejść ci w krew.

7. Słuchaj dobrych wiadomości.

Narzekać to nasza narodowa specjalność. Powinniśmy z nią trochę powalczyć. Witając się z koleżankami z pracy mów im co dobrego usłyszałaś. Pozytywne informacje toną w powodzi złych, bo te złe są "medialne"-łatwo zwracają uwagę i dlatego są nimi wypełnione gazety. Ty skupiaj się na optymistycznych informacjach.

8. Myśl dobrze o sobie i innych.

Nie zaniedbuj okazji, by powiedzieć komuś komplement, spróbuj dostrzec czyjś wysiłek i podziękować mu za to.

Nie zapomnij mówić głośno: " Świetnie udało mi się to zrobić," "Mój projekt był najlepszy". Jeśli się krępujesz, wystarczy, że tak pomyślisz. Efekt będzie taki sam.

9. Ciesz się z drobiazgów.

Staraj się dostrzegać takie zdarzenia czy rzeczy, które są niewielkie, zwyczajne, ale cieszą i sprawiają przyjemność. Słońce na twarzy, dobra kawa, miłe spotkanie. Koncentruj się na tych chwilach, przeżywaj je świadomie i uważnie- dzięki nim nabierzesz sił, żeby stawić czoła wyzwaniom.

10. Zrób swoją listę osiągnięć.

Weź kartkę i wypisz na niej wszystko to, co ci się w życiu udało. Swoje zalety, umiejętności, zdolności. Ten zbiór będzie twoją gwarancją na przyszłość. Skoro tyle rzeczy już ci się powiodło, możesz spokojnie patrzeć w przyszłość, poradzisz sobie, bo zrobiłaś to już nie jeden raz. Kartkę trzymaj pod ręką i pamiętaj, by na bieżąco uzupełniać tę listę.

Dobre i złe słowa.

Są zdania, które otwierają umysł, mobilizują do działania. Powtarzaj je, by dodać sobie energii:

• **zrobię wszystko, żeby się udało** • **wiele razy sobie poradziłam, tym razem też** • **jestem dobra, dam radę** • **mogę liczyć na pomoc najbliższych.**

Unikajmy niektórych stwierdzeń, które odbierają siły w działaniu, utwierdzają w bezradności:

• **nigdy nic mi się nie udaje** • **nie ma wyjścia z tej sytuacji** • **zostałam z problemem sama.**

/zapomnij o tych słowach !!/

1 czerwiec

Z okazji Dnia Dziecka
naszym miłusińskim matym i dużym
samych radosnych dni
życzą rodzice
dołączają się dziadkowie.



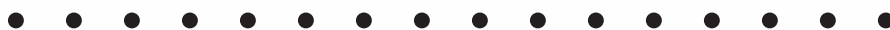
Dzień Matki
26 maja

Mama jest jak słońce,
które grzejąc w dni gorące
sprawia, że ożywa wszystko,
tak jak Mama, gdy jest blisko.



23 czerwca
Dzień Ojca

Tata jest jak księżyc w pełni,
który nawet w środku nocy
tworzy jasność w samej czerni
gotów zawsze do pomocy.



Czym bezchmurne niebo w lecie
rozpromienia ziemię całą
tym rodzice dla swych dzieci są tym kimś
aby żyć się chciało.

Dziękuję Ci Mamo, Dziękuję Ci Tato,
że daliście mi to co w życiu najwspanialsze
...swoją czas
...swoją troskę
...swoją miłość



Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Maj

- 14.05 - 25.05.2013 r. r. - wczasy w Czarnogórze.
- 9.05. - 19.05.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Mielnie-Unieściu.
- 19.05 - 26.05.2013 r. - wczasy 7 dniowe w Mielnie-Unieściu.
- 22.05.2013 r. - piknik w "TARCZY" - "Światowy Dzień Inwalidy".
- 18.05 - 28.05.2013 r. - wczasy w Bułgarii.

Czerwiec

- 31.05 - 12.06.2013 r. - w czasy w Czarnogórze
- 7.06.2013 r. - wycieczka do Kołobrzegu
- 7.06 - 17.06.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Mielnie-Unieściu.
- 17.06. - 24.06.2013 r. - wczasy 7 dniowe w Mielnie-Unieściu.
- 20.06.2013 r. - wycieczka do Lichenia
- 24.06 - 28.06.2013 r. - wycieczka na Litwę.

Informacje

W siedzibie Związku w każdy ostatni wtorek miesiąca w godz. 14.00 - 16.00 nasi członkowie mogą skorzystać z bezpłatnych porad prawnych. Zapisy chętnych tylko w dniu udzielania porad w godz. 10.00 - 12.00

Zapraszamy na ćwiczenia rehabilitacyjne w siedzibie Związku, od wtorku - do piątku w godzinach: 10.00 - 14.00 w pokoju nr 9

Ćwiczenia wykonywać można na niżej wymienionym sprzęcie:

- fotel masujący, bieżnia,
- rower, wiośła, atlas.



W Centrum Aktywizacji Seniorów w każdy czwartek w godz. 15.00 - 19.00 odbywają się wieczorki taneczne
Zapraszamy



Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie Związku w Pile ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem. Gabinet wyposażony jest w: interdynamic, pole magnetyczne, sollux, laser, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.



Hotele i katering Rydwańscy



Zajazd
Trzcza

30 Lat
tradycji
i profesjonalizmu
www.hoteltrzcza.pl



Hotel
Rydwan



Hotel
Cieszymir

BETA-BUS S.C.

Towarzystwo Przewozowe **BETA-BUS S.C.**

świadczy usługi przewozu osób
w zakresie:

• **WYCIECZKI:**

- krajowe,
- zagraniczne,
- szkolne, itp.

• **WYNAJEM ŚRODKÓW TRANSPORTU**

(wynajem autokarów, wynajem busów):

- wesela,
- pogrzeby,
- wyjazdy integracyjne, itp.

• **PRZEWÓZ NA LINIACH REGULARNYCH:**

- PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA,
- PIŁA - TRZCIANKA - PIŁA,
- pracowniczych PHILIPS PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA



64-920 Piła

Ul. Zesłańców Sybiru 9 (teren WOSS)

Tel.: 67 212 35 35

Tel. kom.: 602 654 359

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile ul. Buczka 7
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nacz./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,
Teresa Mielczarek Pescht, Genowefa Rajek.

Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00-14.00 /

tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa www.pzerii.pila.pl

Drukarnia TYPO-OFFSET– Zakład Poligraficzny Henryk Górowski

Wczasy dla seniorów 2013

najlepsze dopiero przed Tobą...

CZARNOGÓRA
13.05-25.05.2013

cena tylko
1470 zł



Informacje i zapisy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile
ul. Buczka 7 64-920 Piła tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96

... a jesienią zapraszamy



PORTUGALIA
30.08-10.09.2013

wycieczka do Mafry i Cabo da Roca
gratis!

cena tylko
1895 zł



TURCJA
20.10-31.10.2013

Rejs statkiem
gratis!

cena tylko
1780 zł



www.goldtour.eu