



NASZE SPRAWY



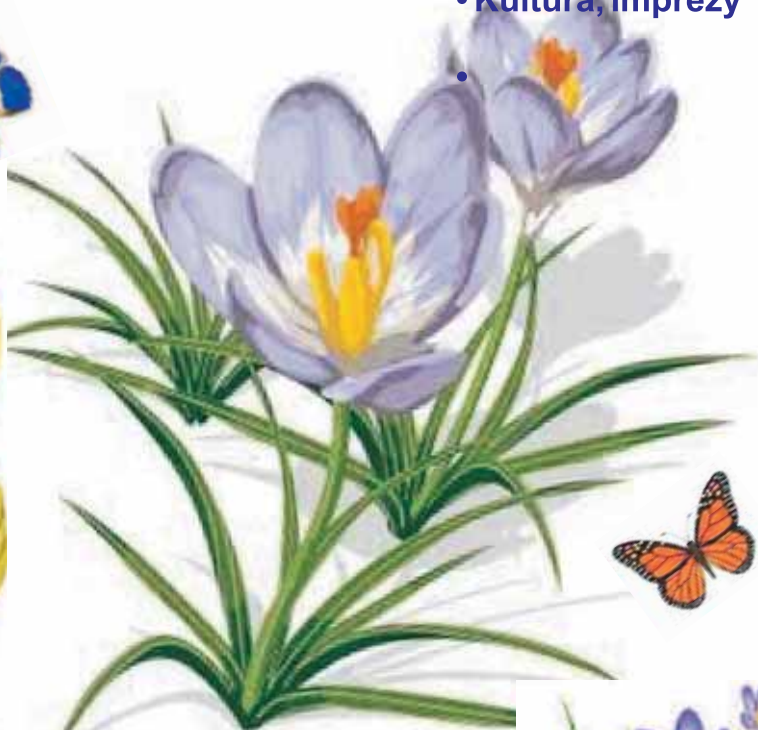
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

2/68 marzec-kwiecień 2015 r.

**Wiosna się budzi
a święta tuż, tuż!**

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Ciekawostki
- Regionalia
- Kultura, imprezy



Nie dostałeś
kredytu
w swoim banku ?

Fines operator
bankowy

**OFERTA
WIELU BANKÓW
W JEDNYM
MIEJSCU**

Przyjdź do nas

i sprawdź jakie oferty

mamy dla Ciebie

Zapraszamy z tą gazetką do nas
na pyszną kawę i ciasto

PIŁA, ul. Śródmiejska 15

Dariusz Albin - tel. 501 094 073 *Twój Doradca Finansowy*

**zwrot
części wydatków
na leki**

BANK **POCZTOWY**

Konto Nestor

0zł

za konto z kartą płatniczą



zwrot części wydatków na leki



za opłacanie rachunków na Poczcie



dostarczenie gotówki z konta
przez listonosza

Zapraszamy do placówki Banku Pocztowego w Pile przy ul. Buczka 12. Zapytaj także o atrakcyjne **kredyty z niską ratą!**

Jeżeli nie zdecydujesz się na kartę płatniczą do konta, za jego prowadzenie zapłacisz 5 zł miesięcznie. Opłata 5 zł miesięcznie może być pobierana także za kartę, ale tylko w miesiącach, w których nie dokonasz nią zakupów na min. 200 zł. Powyższe informacje nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego.

Płacąc w aptekach kartą wydaną do konta Nestor, możesz otrzymać zwrot części wydatków.

Szczegóły na: www.pocztowy.pl

 **Bank Poczty**

Zawsze przy Tobie

Piotr Głowski Telewizja Asta

Takie powitanie usłyszeli nie tylko telewidzowie TV Asta, ale także rozmówcy redaktora Piotra Głowskiego, jak i przypadkowo napotkane osoby, które w sondzie ulicznej przepytował redaktor.

Wszystko to miało miejsce 11 lutego br., kiedy to prezydent Piły opuścił na jeden dzień fotel prezydencki i w ramach akcji na rzecz WOŚP został „pracownikiem” Grupy Asta.

Przypominając, każdego roku prezydent Piły Piotr Głowski oddaje swój jeden dzień na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, w której można wylicytować możliwość zatrudnienia Prezydenta w swojej firmie i powierzenia mu dowolnych obowiązków. W ten sposób na konto WOŚP tylko z tych aukcji wpłynęło prawie 15 tys. zł. Prezydenta wylicytowały firmy Browar Gontynec, ABC Apartamenty, Pellas X, Grupa Asta.

W ramach ostatniego zadania prezydent został redaktorem Telewizji Asta, miał przyjemność przygotować materiał informacyjny, co było nie lada wyzwaniem. Punktem kulminacyjnym jednak było poprowadzenie na żywo Informacji.

Już dziś zapraszamy na kolejne aukcje i dziękujemy dotychczasowym donatorom za przyłączenie się do idei.



Przebudowa ul. Witosa w dwóch etapach

Zgodnie z zapowiedziami w najbliższym czasie Zarząd Dróg i Zieleni w Pile ogłosi przetarg na zadanie „Droga dojazdowa od ul. Witosa do Targowiska nr 2”.

Zadanie obejmuje przebudowę drogi dojazdowej prowadzącej od ul. Witosa do Targowiska Nr 2. Zakres obejmować będzie wymianę nawierzchni jezdni i miejsc parkingowych, wymianę nawierzchni chodnika, odwodnienie oraz wymianę słupów i lamp oświetlenia.

Prace zostaną rozpisane na dwa etapy, pierwszy zostanie wykonany w 2015 r. drugi w 2016 r. Zainteresowanych zapraszamy do śledzenia strony www.zdiz.pila.pl



Pilskie Dyktando 500 po raz trzeci!!!



Regionalne Centrum
Kultury
„Fabryka Emocji”
oraz
Zespół Szkół nr 2
im. Królowej Jadwigi
zapraszają



mieszkańców Piły i powiatów: pilskiego, złotowskiego,
chodzieskiego, wągrowieckiego, czarnkowsko –
trzcianeckiego, szczecineckiego i wałeckiego,
którzy ukończyli 16 lat,
do udziału

w III edycji konkursu ortograficznego
DYKTANDO 500 o tytuł
Mistrza Ortografii Ziemi Pilskiej
pod honorowym patronatem
Prezydenta Miasta Piły
oraz

Rady Języka Polskiego przy Prezydium PAN

Konkurs odbędzie się 18 kwietnia 2015 r. o godzinie 10.00
w Teatrze Miejskim w Pile, pl. Staszica 1
Autorem tekstu dyktanda jest prof. Andrzej Markowski
– przewodniczący Rady Języka Polskiego przy Prezydium
PAN.

Na zwycięzców zmagających ortograficzno - interpunkcyjnych
czekają wartościowe nagrody
ufundowane przez Prezydenta Miasta Piły.

Zgłoszenia przyjmowane będą do 12 kwietnia 2015 r.

Rejestracja uczestników konkursu 18 kwietnia 2015 roku
od godziny 9.00. Uczestnicy będą wpuszczani do sali po
okazaniu dokumentu tożsamości.

Warto wiedzieć

Zmiana zasad zdawania egzaminów na prawa jazdy.

Od 1 stycznia 2015 r. Zmieniły się zasady zdawania egzaminów na prawa jazdy. Wykłady z teorii nie są już obowiązkowe. Można samemu nauczyć się teorii, zdać egzamin teoretyczny i zapisać się tylko na kurs praktyczny. Trzeba udowodnić, że umiemy jeździć ekonomicznie.

(Rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Rozwoju z dnia 9.05.2015 r. W sprawie egzaminowania osób ubiegających się o uprawnienia do kierowania pojazdami, szkolenia, egzaminowania i uzyskiwania uprawnień przez egzaminatorów oraz wzorców dokumentów.

KARTA DUŻEJ RODZINY.

Od 1 stycznia br. rodziny co najmniej z trojgiem dzieci zyskały więcej przywilejów na podstawie **KARTY DUŻEJ RODZINY**.

Jest ona przyznawana bezpłatnie każdemu członkowi rodziny, w której jest na utrzymaniu co najmniej troje dzieci w wieku do 18 lat (25 lat , jeśli się uczą.).

Przysługuje też rodzinom zastępczym i rodzinnym domom dziecka. Dorosłe osoby posiadające **KARTĘ DUŻEJ RODZINY** mogą podróżować koleją korzystając z nowych, ustawowych zniżek: **37%-bilet jednorazowy** oraz **49% -bilet miesięczny**. Ulgi w opłacie paszportowej wynoszą **75 % dla dzieci, 50% dla rodziców**. Zniżki przysługują też w niektórych placówkach kulturalnych i handlowych. Lista zniżek dostępna jest na stronie internetowej:

www.rodzina.gov.pl

(Ustawa z 5 XII 2014 o **KARCIE DUŻEJ RODZINY**).

Zmiana ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej..

Od początku roku 2015 obowiązuje ustawa z 22 lipca 2014 o zmianie ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych z środków publicznych oraz niektórych innych ustawach. Nowelizacja ta wprowadziła głośny " pakiet onkologiczny" i m.innymi uregulowała odbieranie recept przez

osoby, które zostały do tego upoważnione przez pacjenta.

Lekarz może wystawić recepty niezbędne do kontynuacji leczenia, jeżeli jest to uzasadnione stanem zdrowia pacjenta odzwierciedlonym w dokumentacji medycznej. Receptę będzie mógł odebrać przedstawiciel ustawy pacjenta a także osoby upoważnione przez pacjenta.

Oświadczenie o upoważnieniu można złożyć ustnie w rejestracji(poświadczony własnoręcznym podpisem) lub złożyć na piśmie. Można wskazać jedną lub kilka osób.

Umysł będzie zawsze w dobrej formie, jeśli o niego zadbamy::

Rozwiązuj krzyżówki i szarady.

Wszelkie gry i rozrywki umysłowe poprawiają sprawność mózgu. Ważne, aby ciągle próbować czegoś nowego. Jeśli rozwiązywanie rebusów stało się proste, warto sięgnąć po coś trudniejszego.

Ucz się nowych rzeczy.

Jej celem jest pobudzenie tworzenia się nowych połączeń nerwowych w mózgu, czyli jego większa sprawność. Możemy uczyć się języków obcych, robótek ręcznych, ozdabiania rzeczy dekupażem i innych.

Pisanie raz lewą raz prawą ręką.

Trenujemy tak na co dzień. W ten sposób pobudzamy w tym samym stopniu obie półkule mózgowe, tworzą się nowe połączenia neuronów. To sprawia, że umysł będzie sprawny do późnej starości.

Przypominamy niektóre ważne numery telefonów.

W razie zagrożenia należy dzwonić na numery ratunkowe: **112; 997- /policja/, 998 - /straż pożarna / 999- / pogotowie ratunkowe/.**

Jednak aby uruchomić akcję ratunkową lub poszukiwawczą wystarczy wysłać SMS.

Od 1 stycznia 2015 r. **SMS należy wysłać tylko na numer 112. Jest to bezpłatnie. Wiadomości wysyłane na numer 112 są przesyłane przez operatorów do Regionalnego Centrum Powiadamiania Ratunkowego.**

Źródło: art.1 z 19.XII.2014 o zmianie ustawy o systemie powiadamiania ratunkowego.



Czyszczenie naczyń żaroodpornych.

Żaroodporne naczynia z biegiem czasu pokrywają się brązowymi plamami. By je usunąć, należy rozpuścić trzy łyżki soli kuchennej w szklance octu. Namoczonym w roztworze zmywakiem z szorstką powierzchnią przetrzyj naczynie. Płynem do naczyń ponownie umyj całość i optucz.

Ratunek dla swetra.

Jeśli wełniany sweter nie jest bardzo sfilcowany, można go uratować. Najpierw wypierz go w letniej wodzie z płynem do prania wełny, później mocz go kilka godzin w zimnej wodzie z mlekiem (pół szklanki mleka na litr wody). Następnie wyciśnij, zawiń sweter w ręcznik i rozłóż na suchym ręczniku do wyschnięcia.

Buty zamszowe na sucho.

Buty zamszowe zawsze czyścimy na sucho, wystarczy wysuszona skórka chleba lub gumka do wycierania. Tłuste plamy na butach z zamszu i nubuku, posypujemy talkiem. Po chwili miękką, czystą szczoteczką do butów usuwamy zabrudzenia. Głębsze plamy likwidujemy szmatką zamoczoną w mleku.

Pachnąca drewniana deska.

By uniknąć przykrego zapachu na często używanej drewnianej desce, raz na 2 tygodnie przecieraj ją przekrojoną na pół cytryną. Owoc ten zawiera kwasy, które zabijają bakterie wywołujące nieprzyjemny zapach.

Otwieranie słoika.

Gdy nie udaje nam się odkręcić wieczka od słoika, polejemy je strumieniem gorącej wody lub włożymy słoik do garnka z ciepłą wodą (tak by wieczko było zakryte) Ta metoda nie niszczy nakrętki, w przeciwieństwie do podważania jej nożem lub przyciskania jej krawędzi o twarde powierzchnie.



Mydło nie rozmoczy się.

Mydło trzymane w mydelniczce rozpuszcza się i szybciej zużywa, a sięganie po nie jest mało przyjemne. Dlatego kładź mydło na gąbce, która wchłonie wilgoć. Wtedy kosmetyk wystarczy na dłużej.

Krojenie cebuli.

Unikniesz łez podczas krojenia cebuli, jeśli odetniesz wcześniej końcówkę korzenną lub namoczysz cebulę w wodzie przez kilka minut.

Puszysty biszkopt.

Ciasto biszkoptowe będzie pulchniejsze, jeśli podczas ucierania żółtek z cukrem dodamy do nich kilka kropel soku z cytryny oraz 1-2 łyżki nieprzegotowanej wody.

Zbrylony cukier puder.

Cukier puder, gdy rzadko go używamy, zbryla się. Należy go wtedy wsypać do szczelnego plastikowego woreczka i delikatnie rozwałkować. Gdy używasz cukru do posypywania ciasta- zawsze rób to przez drobne sitko.

Czerwona kapusta na ciepło.

Do ugotowanej czerwonej kapusty dodaj kilka suszonych śliwek i goździków. Dzięki temu zyska wyjątkowy smak i aromat. By kapusta zachowała apetyczny kolor, po ugotowaniu lekko ją skrop octem winnym.

Kolorowe pierogi.

Zielony kolor ciasta na kluski czy pierogi otrzymasz dodając 2 łyżki ugotowanego, rozdrobnionego szpinaku. Różowy kolor nada ciastu odrobina koncentratu pomidorowego.

Z kolei żółty kolor uzyskasz dodając szczyptę kurkumy.

Zdrowsze kotlety.

Do masy mięsnej na kotlety mielone zamiast namoczonej bułki dodaj płatki owsiane albo otręby. Dzięki temu kotlety będą bogatsze w błonnik i witaminy.

Aromatyczna soczewica.

Soczewica zyska na smaku, gdy ugotujemy ją w warzywnym bulionie, a na aromacie zyska, jeśli ugotujemy ją z kilkoma pokrojonymi suszonymi śliwkami.

Najtwardsze mięso zmięknie podczas gotowania, a przy tym nie straci na smaku, jeśli zaraz po odszumowaniu wlejesz do garnka łyżeczkę wódki.

Źródło: Porady z "Panią Domu".



Masz tyle spraw, a jedno serce!

Najczęstszym objawem zawału serca jest ostry ból zamostkowy w klatce piersiowej promieniujący od lewego barku, ale ponad 12% mężczyzn i 12% kobiet go nie odczuwa.

Nie ignoruj dolegliwości:

- bólu promieniującego do lewej dłoni
- bólu okolicy nadbrzusza
- szyi, pleców, żuchwy lub głowy,
- zlewnych potów,
- osłabienia, duszności i nudności.

Kobieta i zawał.

Wbrew powszechnej opinii zawał serca nie jest tylko męskim zmartwieniem.

Ze statystyk wynika, że Polki chorują na serce częściej niż mężczyźni.

Panie mają nietypowe objawy zawału serca. Bywa bardziej rozległy, a w dodatku towarzyszą mu zaburzenia rytmu serca, spadek ciśnienia czy obrzęk płuc. U kobiet dochodzi także do powikłań krwotocznych, po zastosowaniu leczenia trombolitycznego (rozpuszczającego skrzeplinę) oraz drugiego zawału. Kobiety zazwyczaj późno trafiają do szpitala, dlatego że objawy zawału serca są "nietypowe" w porównaniu do męskich dolegliwości. Zamiast gniotącego bólu za mostkiem, promieniującego do szyi, barku i rąk, kobieta skarży się zazwyczaj na kiepskie samopoczucie, którego nie kojarzy nawet z sercem.

Najczęstszymi objawami zawału serca u kobiet bywają: duszność i skrócenie oddechu, uczucie osłabienia, a czasem także obezwładniającego zmęczenia. U niektórych osób pojawiają się mroczone przed oczyma, u innych zawroty głowy. Kobiety częściej niż mężczyźni odczuwają nudności, pocenie się, bladość. Skarżą się na dyskomfort w górnej części brzucha, kojarzony z niestrawnością. Może pojawić się niedowład zarówno kończyn dolnych, jak i górnych.

U kobiet zawał rzadko zwiastuje ból w klatce piersiowej. Częściej odczuwane jest klucie w ramionach, szyi, żuchwie, a nawet w żołądku.

Nie czekaj, zgłoś się do lekarza!

Oczyszczanie mięśnia sercowego

Dla osób chorych na serce i układ krążenia podajemy przepis na mieszankę, którą należy pić 3 razy dziennie- pierwszy raz na czczo przed śniadaniem, drugi raz około godziny 12.00 i trzeci o godzinie 19.00. **Przepis:** do 333 g ciepłego mleka (najlepiej wiejskiego) wcisnąć sok z jednej cytryny. Pić mieszankę przez 2 tygodnie.

Źródło M. Tombak "Droga do zdrowia".

Czym grozi niewyspanie?

Udowodniono naukowo, że osoby niewyspane mają kłopot z koncentracją, pamięcią, pogarsza się im nastrój. Wiadomo także, że spadek ilości i jakości snu powoduje również obniżenie odporności organizmu. Organizmy osób, które mają zbyt płytki sen, wytwarzają mniej leukocytów (białych ciałek krwi), co powoduje, że mają one np. większą skłonność do przeziębień.

Zbyt mała ilość snu, to także zwiększone ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu II, a także zapadnięcie na choroby serca.

Zaburzenia snu o 40% zwiększają także ryzyko zachorowania na depresję. Trzeba pamiętać o tym, że bezsenność jest także jednym z objawów depresji, zwłaszcza, gdy chory ma tendencję do wybudzania się w nocy lub nad ranem i ma kłopot z ponownym zaśnięciem.

Jak radzić sobie z bezsennością?

Łatwemu zasypianiu sprzyja:

- codzienne kładzenie się spać o tej samej porze;
- nie przejadanie się przed snem;
- odprężenie się psychiczne, np. spacer;
- dobrze przewietrzony pokój;
- unikanie drzemek w czasie dnia, zwłaszcza wieczorem (dotyczy to szczególnie osób starszych)

Stosowanie ziół, działających nasennie.

Zioła mają tę zaletę, że ich działanie jest krótkotrwałe i rano, po przebudzeniu, odczuwamy całkowitą sprawność psychofizyczną, czego nie można powiedzieć w przypadku stosowania leków syntetycznych. Dlatego leki na bezsenność należy stosować w ostateczności.

-Źródło: Centrum Ziotelecznictwa Ojca Grzegorz Sroki





Święta- dla zapracowanych Dania szybkie i smaczne.



Roladki ze schabu z serem, boczkiem i suszonymi pomidorami.

Składniki:

- 4-5 kotletów z schabu • około 5 plastrów żółtego sera • 5 plastrów boczku wędzonego
- 5 suszonych pomidorów w oliwie (odsączyć)
- sól, pieprz, do wyboru: chili, kolendra
- zioła profensalskie.

-panierka : jajko, mąka, bułka tarta.

Wykonanie:

Kotlety rozbij tłuczkiem. Mięso oprószyć przyprawami, bez soli. Na każdym kotlecie ułożyć po plasterze sera żółtego, boczku i po 1 pomidorze osączonym z oliwy.

Zawiń, formując roladki. Oprószyć solą i pieprzem. Każdą roladę oprószyć w mące, otrząsając jej nadmiar. Następnie panieruj w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Obsmaż na rumiano z każdej strony, na maśle lub oliwie, a następnie wstaw do piekarnika na 20 minut, aby roladki dopiekły się w środku.

Podawaj z ziemniakami i surówką.

Kotleciki z piersi kurczaka z pieczarkami.

Składniki:

- filety z kurczaka (1-2 piersi) • 4 większe pieczarki • 1-2 jajka • 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 2 łyżki majonezu • sól, pieprz

Wykonanie:

Surowe, umyte pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Filety pokroić w drobno kostkę. Jajka (całe) + mąka + majonez, wymieszać razem z pieczarkami i pokrojonym filetem. Całość posolić, dodać pieprzu. Nakładać łyżką placuszki na rozgrzany olej.

Buraczki z serem fetą / dodatek do mięs/.

Buraczki ugotować, ostudzić, zetrzeć na grubszych oczkach. Dodać pokruszony ser feta. Polać sosem winegree. Sos: cytryna, oliwa, ząbek czosnku, sól i pieprz.



Keks, który zawsze się udaje!

Składniki:

- 1 kostka margaryny • 1 kostka masła
- 8 żółtek + ubita piana • 3 szklanki mąki
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- zapach (do wyboru) • bakalie (mieszanka studencka) • garść pokrojonych suszonych moreli lub żurawiny • 2 szklanki cukru pudru.

Wykonanie:

Margarynę, masło, cukier i żółtka utrzeć. Dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Na sitku sparzyć bakalie (przelać gorącą wodą). Na tym samym sitku posypać mąką bakalie, aby były lekko przyprószone. Do ciasta dodajemy bakalie, ubitą pianę i ciasto mieszamy drewnianą łyżką. Przekładamy w dwie blaszki /korytka/. Pieczemy około 1 godziny w temp. 200 stop.

Uwaga! Jak za mocno przypiecze się góra ciasta, (na pewno nastąpi pęknięcie ciasta) to zmniejszamy temperaturę i pieczemy dół ciasta.

Sernik z ziemniakami.

Składniki:

- 1kg mielonego sera półtłustego • 1kg zmielonych ugotowanych ziemniaków • 300 g cukru • 8 jaj • 3 łyżki mąki ziemniaczanej • 300 g stopionego schłodzonego masła .

Wykonanie:

Białka odzielamy od żółtek. Żółtka ucieramy z cukrem na gęsty krem. Z białek ubijamy sztywną pianę. Masę żółtkową przekładamy do miski z serem i ziemniakami. Dodajemy schłodzone masło 1- 2 łyżki mąki ziemniaczanej. Ucieramy blenderem do dokładnego połączenia składników. Następnie do masy dodajemy ubite białka i delikatnie mieszamy łyżką. Masę serową przekładamy do tortownicy natłuszczonej i posypanej kaszą manną. Pieczemy 40 min. w 170 stop., a potem jeszcze około 40 min. w 160 stop. Nie otwieramy piekarnika po wyłączeniu około 30 min., potem lekko uchylamy drzwiczki piekarnika, do ostygnięcia ciasta- około kolejnych 30 minut.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile informuje:

Informujemy, że nastąpiła zmiana terminów, turnusów na wczasy do Mielna - Unieścia w miesiącu czerwcu 2015 r. - aktualne terminy:

od 13.06.- 20.06.2015 r. / 7 dni /
od 20.06.- 30.06.2015 r. /10 dni/

Zapisy w siedzibie Związku od dnia 20.03.2015 r. w pokoju nr 9.

W związku z bardzo dużym zainteresowaniem kursami komputerowymi informujemy, że po uzyskaniu dofinansowania z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie, w miesiącu marcu planujemy rozpoczęcie kolejnych kursów komputerowych dla Seniorów 60+, które odbędą się w siedzibie Zarządu Oddziału Okręgowego w Pile jak również w jednostkach podległych.

Zapisy w siedzibie Związku od 17 lutego 2015 r. w pokoju nr 3.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI proponuje wczasy zagraniczne.

Czarnogóra	termin od 25.04- 6.05.2015 r.	cena = 1.595,-zł - autokar
Grecja	termin od 21.06 - 2.07.2015 r.	cena = 1.595,- zł.- autokar
Cypr -Pafos	termin od 11.10 - 18.10.2015 r.	cena = 2.510,- zł. - samolot

Zapisy w siedzibie Związku. Szczegółowe informacje oraz programy wczasów w pokoju nr 3.

Przy zapisie wpłata zaliczki w kwocie 300,- zł.

Informacja!



**Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile
zaprasza już po raz szesnasty
do Regionalnego Centrum Kultury w Pile
dnia 27 sierpnia 2015 r o godzinie 11.00**

na:

**" XVI Prezentacje Dorobku Artystycznego
Ludzi III Wieku".**

O szczegółach poinformujemy w późniejszym terminie.



Oddział Rejonowy PZERI w Okonku informuje:

Dnia 12.01.2015 r. w Klubie Seniora w Okonku odbyło się spotkanie z okazji dnia Babci i Dziadka. Spotkanie upłynęło w bardzo miłej atmosferze, przy słodyczach, kawie i lampce szampana. Uczestniczyło 42 osoby.

Dnia 24.01.2015 r. odbyła się kolejna zabawa karnawałowa dla członków Związku. Bawiło się 40 osób. Zabawę prowadził Przewodniczący Pan Antoni Kłosowicz.

Dnia 27.01.2015 r. w Klubie Seniora Prezydium Zarządu Oddziału Rejonowego w Okonku zorganizowało spotkanie z prawnikiem Panem Tomaszem Wilickim. W spotkaniu wzięło udział 42 osoby. Zebrani wysłuchali informacji na temat: spraw spadkowych, darowizny, testamentów i wykupów mieszkań, skorzystali również z porad prawnych.

Dnia 2.02.2015 r. delegacja Związku z Przewodniczącym Panem Antonim Kłosowiczem złożyła kwiaty pod Pomnikiem Poległych Żołnierzy w miejscowości Podgaje.

Dnia 4.02.2015 r. w Klubie Emeryta odbyło się spotkanie pt "Pielęgnacja i Zdrowie". Spotkanie prowadzone przez dyplomowaną kosmetyczkę zorganizowano z myślą o paniach.

Dnia 13.02.2015 r. w siedzibie Związku odbyło się spotkanie z okazji "Tłustego Czwartku", które przy pączkach i faworkach upłynęło w bardzo miłej atmosferze, uczestniczyło 61 osób.

Dnia 14.02.2015 r. również w siedzibie Związku odbyła się zabawa "Walentynkowa", na której bawiło się 38 osób. Atrakcją zabawy był "taniec z różą", od panów dla partnerek. Była to ostatnia zabawa w tegorocznym karnawale.

Opracowała: Helena Brodzicz.



Wesołych Świąt Wielkanocnych.
Dużo zdrowia, radości, mnóstwo
wiosennego optymizmu, smacznego jajka
oraz mokrego Dyngusa.



Życzy

Zarząd Oddziału Okręgowego
 PZERI w Pile.



Wpływ ciał niebieskich na człowieka.



JOWISZ - panuje nad znakiem STRZELCA i wywiera silny wpływ na znak RYB.

Planeta ta jest związana z sukcesem. Osoby urodzone pod jej znakiem będą posiadać majątek i powodzenia w sprawach handlowych. Cenią dobrobyt, nie posiadają wielu sił, aby oprzeć się pokusom. Potrafią zjednywać sobie przyjaciół.

SŁOŃCE - ma szczególny wpływ na osoby urodzone pod znakiem LWA.

Dosięga wszystkich i wszystkiego co znajduje się na ziemi. Darzy talentem, przynosi sławę, szczęście i radość. Poddani jego wpływom to kandydaci na najwyższych zaszczytów.

MARS - panuje nad znakiem BARANA.

Osoby urodzone pod tym znakiem to ludzie czynu. Są odważni, śmiało wypowiadają swoje zdanie bez względu na konsekwencję. Dotrzymują słowa, są mściwi i nie znają litości. W miłości i przyjaźni MARS stwarza gwałtowne namiętności.

SATURN - wywiera wpływ na znak KOZIOROŹCA.

Planeta ta znana jest jako "staruszek Zodiaku". Wszystkie wady, bóleści, choroby, a nawet skłonności do chorób uzależnione są od wpływów i działania SATURNA. Charakter SATURNA jest zimny, mało sympatyczny. Planeta ta obdarza czasem sławą i majątkiem.

MERKURY - ma wpływ na znak BLIŹNIĄT i PANNY.

Jest ona symbolem typu "umysłowego" - kontroluje umysł ludzki i sposób wypowiedania myśli. Planeta ta ma wpływ na szybkość myślenia i orientacji. Ludzie urodzeni pod tym znakiem analizują wszystko, ale są serdeczni i szczerzy. Wykazują wielkie zdolności w przemyśle i handlu.

KSIĘŻYC - panuje nad znakiem RAKA, ale też ma wpływ na RYBY.

Oddziaływania KSIĘŻYCA związane jest z temperamentem, wyobraźnią i humorem. Znajdujący się pod jego wpływem często zmieniają zdanie,

które łatwo i często zmieniają zajęcie. Osoby z pod znaku KSIĘŻYCA nie powinny podejmować ważnych decyzji, gdy KSIĘŻYC jest w pełni. Podróże przedsiębrane przez osoby z pod tego znaku przynoszą im zazwyczaj korzyści materialne i zmianę losu na lepsze.

WENUS - panuje nad znakiem BYKA i WAGI, ma także częściowo wpływ na RYBY.

WENUS to piękno i powodzenie w życiu towarzyskim, od jej wpływu zależy bogactwo. WENUS przynosi sukces w sprawach sercowych.

PLUTON - wpływa na znak SKORPIONA.

Znana jest jako planeta śmierci, odrodzenia i reform społecznych. Rządzi popędem seksualnym.

URAN - Ma wpływ na znak WODNIKA.

Jest to planeta wolności, pobudza ludzi znajdujących się w sferze jej wpływów do walki o lepsze jutro.

Mamy 12 znaków Zodiaku. Znaki te dzielimy na cztery grupy:

1 grupa to grupa **OGNIA**: Baran, Lew, Strzelec.

2 grupa to grupa **POWIETRZA**: Bliźnięta, Waga, Wodnik.

3 grupa to grupa **ZIEMI** : Byk, Panna, Koziorożec.

4 grupa to grupa **WODY**: Ryby, Rak, Skorpion.

Jeśli uzmysłowimy sobie, co może stać się, gdy zmieszamy grupy ognia i wody, wody i ziemi itd. to zrozumiemy dlaczego między ludźmi tak różne kształtują się stosunki.

Zgadza się z sobą:

Ogień z Powietrzem i Ziemią.

Powietrze najlepiej zgadza się z Ogniem, a także ze wszystkimi innymi znakami.

Woda najlepiej zgadza się z Powietrzem i Ziemią

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Marzec

- 5.03.2015 r.
- 20.03 - 30.03.2015 r.
- 28.03.2015 r.

- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu GROMADA
- wycieczka do Zawoi.
- spektakl "Dziwna Para" w RCK

Kwiecień

- 1.04.2015 r.
- 25.04-6.05.2015 r.
- 21.04.2015 r.

- spotkanie wielkanocne w hotelu GROMADA
- wczasy w Czarnogórze
- koncert ELENI w RCK

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:

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

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

/Przerwa w m-cu marcu/
Zapraszamy

Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie Związku-Piła ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 13.00 rejestracja od godziny 9.00 do 12.00

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.



Bogaty repertuar Teatru Miejskiego

W bieżącym roku oferta proponowana przez Regionalne Centrum Kultury w Pile poszerza się nie tylko z uwagi na nowe miejsce koncertowe w mieście czyli Salę Miejską, ale także dzięki cyfryzacji kina możemy uczestniczyć w wydarzeniach na skalę światową - na początek będą nimi retransmisje wydarzeń, na które trudno wybrać się osobiście.

W przypadku Teatru Bolszoi bezpośrednią transmisję doświadczyli w jednym czasie mieszkańcy trzydziestu krajów. Retransmisja odbyła się tylko w czterech miastach Polski, w tym w Pile.

Na afiszach i deskach pilskich scen w ostatnim czasie mogliśmy zobaczyć **Joannę Szczepkowską**, która opowiadała m.in o swojej literackiej twórczości. W lutym wystąpili w Pile także **Piotr Bukartyk, Krzysztof Marciniak, Andrzej Kołakowski, Polski Teatr Tańca**.

W każdym miesiącu zapraszamy na Wieczory Dobrego Kina i Kino Seniora, wystawy fotograficzne, warsztaty rozwojowe i oczywiście na spektakle.

A już w marcu i kwietniu Regionalne Centrum Kultury zaprasza na występ **grupy MoCarta**, spektakl „**Kiedy kota nie ma**”. Marzec to święto teatru i z tej okazji na pilskiej scenie wystąpi **Artur Barciś** i **Cezary Żak** w broadway'owskim hicie „**Dziwna Para**”. Nie zabraknie dobrej muzyki - już dziś zapowiadamy koncert **Katarzyny Groniec** oraz **Eleni**.

Regionalne Centrum Kultury
zaprasza na
SALON POETYCKI „Życiorys” -
monodram na podstawie
testów Zbigniewa Herberta



scenariusz, reżyseria i wykonanie: Wojciech Wysocki

Wojciech Wysocki, oprócz pracy scenicznej w teatrach dramatycznych, komediowych i radiu, jest popularnym aktorem telewizyjnym i filmowym. Jako miłośnik, znawca i propagator poezji jest również twórcą, scenarzystą, reżyserem i wykonawcą monodramu "Życiorys", który stanowi prezentację sceniczną wybranych, połączonych przez artystę w sceniczną całość utworów Zbigniewa Herberta, obejmujących niezwykle szerokie i wewnętrznie zróżnicowane spektrum tematyczne.

W sposób bardzo charakterystyczny dla twórczości Zbigniewa Herberta monodram "Życiorys" łączy bardzo rozmaite, uniwersalne problemy oraz pytania egzystencjonalne z drobnymi, metaforycznie i alegorycznie wyrażanymi obserwacjami i opowiastkami o życiu godziwym i niegodziwym, życiu ludzi, zwierząt oraz o otaczających nas przedmiotach.

Wojciech Wysocki jest jednym ze znanych i uznanych, konsekwentnych propagatorów i interpretatorów tekstów Zbigniewa Herberta wśród polskich aktorów, którzy wykonują od wielu lat po mistrzowsku wybrane utwory tego poety. Należy niewątpliwie do czołówki polskich aktorów średniego pokolenia stale interpretujących, wykonujących na żywo i w licznych audycjach emitowanych na antenie radiowej i telewizyjnej, teksty utworów poetów i prozaików. Twórca, scenarzysta, reżyser i jednoosobowy wykonawca monodramu "Życiorys". Przedstawianego już od ośmiu lat. Monodram stanowi realizowaną niemal ascetycznymi środkami artystycznymi prezentację starannie wybranych, połączonych przez artystę w sceniczną całość, utworów poety, obejmujących niezwykle szerokie i wewnętrznie zróżnicowane spektrum tematyczne. Ukazujące, jak w kalejdoskopie, różne aspekty, przejawy i barwy życia. W sposób bardzo charakterystyczny dla twórczości Herberta.

Polski aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. Znany z seriali "Na Wspólnej" czy "Klan", a także z filmów "Wierna rzeka" czy "Życie wewnętrzne". W 2007 roku aktor otrzymał "Wielki Splendor" – najważniejszą nagrodę Teatru Polskiego Radia.

Sala miejska, ul. Dąbrowskiego 8
12 marca 2015, godz. 18.00
bilet: 5 zł do kupienia w kasie RCK,
a w dniu spektaklu w holu Sali Miejskiej

REGIONALNE CENTRUM KULTURY
GRUPA MOCARTA,
CZYLI WYPRAWA PO MAPIE



„Ale Czad, czyli podróże Grupy MoCarta” - to nowy program kwartetu, w którym muzycy zagrają i opowiedzą między innymi o Republice Czeskiej, Chinach, Francji oraz Kostaryce. W Pile kabaret zaprezentuje największe przeboje muzyki nie tylko klasycznej, lecz również inteligentny żart oraz mnóstwo pozytywnej energii z całego Świata, którą postara się zarazić publiczność. Od kilku lat Grupa MoCarta jest jednym z najczęściej występujących za granicą polskich zespołów. Muzycy grali w wielu, niekiedy bardzo egzotycznych miejscach, takich jak: znane z handlu narkotykami meksykańskie miasto Ciudad Juarez, miasteczko Wenatchee znajdujące się na końcu Świata i Stanów Zjednoczonych, w którym nie stanęła wcześniej stopa polskiego artysty czy małe chińskie miejscowości, te poniżej 15 milionów mieszkańców. Dzięki możliwości występowania w różnych zakątkach Świata, muzycy poznali kulturę wielu narodów i teraz pragną w dowcipny sposób opowiedzieć o niej polskiej publiczności. Grupa MoCarta w Pile zagra nowe utwory, ale wróci także do kilku swoich największych przebojów. Grupa MoCarta to kwartet smyczkowy o ambicjach kabaretu muzycznego, który powstał w 1995 r. Zespół tworzy czterech absolwentów Akademii Muzycznej w Warszawie i Łodzi: Filip Jaślar - I skrzypce, Michał Sikorski - II skrzypce, Paweł Kowaluk – altówka oraz Bolek Błaszczuk – wiolonczela. Kwartet zdobył wiele nagród, m.in.: Grand Prix XVIII Biesiad Satyry i Humoru "Złota szpilka" 1997, II nagrodę Przeglądów Kabaretów PaKa 1998 i 2000 czy Grand Prix Festiwalu Dobrego Humoru w Trójmieście 2002. Kabaret prowadzi aktywną działalność koncertową, nagrywa płyty oraz występuje w radiu i telewizji.

Teatr Miejski pl. Staszica 1
10 marca 2015, godz. 19:30

bilety: 50, 60, 70 zł (w zależności od sektora)
Informacje: 67 210-5007,
e-mail: teatr@rck.pila.pl
Kasa: 602 252 675, e-mail: kasa@rck.pila.pl,
Kup bilet już teraz!

5 Marca Dzień Teściowej



Drogie Panie !
Z okazji Waszych Świąt
zdrowia, sił, codziennej radości
wraz ze słowami największej wdzięczności.
Za wszystkie trudy i starania
składamy Wam Kochane Panie
dzisiaj podziękowania.

8 Marca Dzień Kobiet



kmec.pl 76009337

Na wesolo!



Ojciec po długim monologu teściowej, zwraca się do syna

- Kaziu przynieś babci krem do ust.
- Tato, ale który?
- Ten z napisem "Kropelka".



Życzenia od Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

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

XV

WCZASY DLA **SENIORÓW 2015**

Przygoda dopiero się zaczyna...

Zapisz się
już dziś.

Czarnogóra 25.04-06.05.2015 cena tylko **1595zł**

Grecja 21.06-02.07.2015 cena tylko **1595zł**

Gruzja 05.09-12.09.2015 cena tylko **2830zł**

Cypr 11.10-18.10.2015 cena tylko **2510zł**

oraz wycieczka w **Karkonosze** 13.09-17.09.2015 cena tylko **625zł**



Informacje i zapisy

tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile
ul. Buczka 7 64-920 Piła

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. 067 /212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa www.pzerii.pila.pl

Drukarnia TYPO-OFFSET- Zakład Poligraficzny Henryk Górski • www.drukarniaaa.pl