



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY 1000 egzemplarzy 5/65 wrzesień - październik 2014 r.

Czy to już Jesień?

- 
- Warto wiedzieć
 - Dobre rady
 - Zdrowie
 - Kulinaria
 - "XV Prezentacje Dorobku Artyst. Ludzi III Wieku"
 - Regionalia
 - Informacja o parkingach
 - Kultura i imprezy

GRAPIL HOME
Tekstylia dla domu



ręczniki, pościele, obrusy, koce i narzuty, koldry
poduszki, art. dekoracyjne oraz wiele innych

Piła, al. Niepodległości 80
Piła, Centrum Handlowe "IBI"
Wałcz, ul. Wojska Polskiego 13 - 25, lokal 89
Złotów, ul. Bohaterów Westerplatte 11
Czarnków, ul. Tadeusza Kościuszki 10
Nakło, ul. Dąbrowskiego 18

Zapraszamy!

www.grapil.pl



Zakład Optyczny w Galerii IBI
Al. Powstańców Wlkp.162 box 38
tel. i fax 67/ 210 61 62

OPTYK



Zapraszamy



- Oprawy okularowe, Exalt, Wagner-Kuhner, Retro, Solano, Peter Miler i inne...
- Płyny do soczewek, Solo, Opti Free Express, Reni Multi Plus
- Soczewki okularowe, Essilor, Hoya, Jzo, Seiko, Rodenstock
- Dobór i sprzedaż: okularów przeciwsłonecznych z polaryzacją i akcesoriów optycznych,
- **Wymiana i naprawa okularów, montaż szkieł, zniżki na recepty**
- **Komputerowy pomiar ostrości wzroku - gratis!**

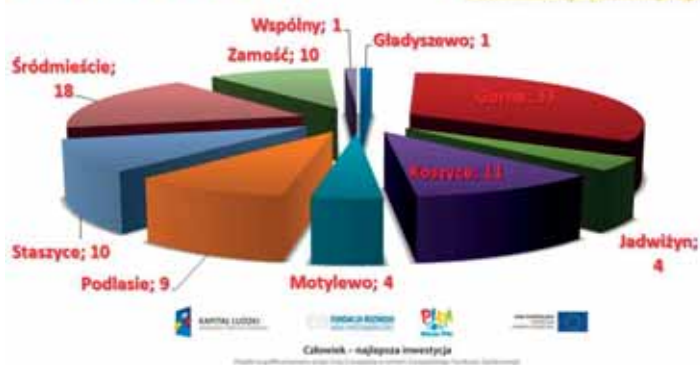
• formy płatności: gotówka, visa, master card, bony sodexo pass.

Godz. otwarcia: pon, pt. 10.00 - 20.00, sob. 10.00 - 20.00, niedz. 11.00 - 17.00

Pilski Budżet Obywatelski

Za nami weryfikacja wszystkich projektów zgłoszonych do Pilskiego Budżetu Obywatelskiego. Warunki określone w regulaminie konsultacji spełniło 101 projektów, spośród 304 wniosków. Podczas głosowania, które potrwa do 7 września mieszkańcy wybiorą w głosowaniu te, które zostaną zrealizowane ze środków przyszłorocznego budżetu.

LICZBA PROJEKTÓW NA OSIEDLACH PO WERYFIKACJI



Warto zaznaczyć, że łączna wartość wszystkich 304 zgłoszonych projektów, po oszacowaniu, wyniosła prawie 176,5 mln zł. Zakładając, że jeśli roczny budżet wydatków majątkowych kształtuje się na poziomie 30 mln zł, to na realizację wszystkich zgłoszonych zadań potrzebne byłoby 6 lat.

JAK I GDZIE ZAGŁOSWAĆ?

Głosować można osobiście lub przez portal www.konsultacjespoleczne.pila.pl.

Głosować można również w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Piły, we wszystkich filiach Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Pantaloena Szumana. U uruchomione zostaną także lotne punkty informacyjne, promujące ideę budżetu obywatelskiego oraz umożliwiające osobiste głosowanie.

Jedna osoba może oddać maksymalnie 5 głosów, na wybrane zadania w obszarach lub obszarze, po 1 głosie na zadanie.

Podobnie jak ostatnio, na każdym osiedlu lub obszarze dotychczasowych osiedli (Śródmieście, Jadwiżyn, Zamość) powinno zostać wskazane do realizacji przynajmniej jedno zadanie. Zadania, które w wyniku głosowania uzyskają największe poparcie mieszkańców będą realizowane w 2015 roku, z możliwością dokończenia w 2016 roku.

W celu wyboru zadań pierwszych do realizacji i najistotniejszych z punktu widzenia mieszkańców, dla każdego z obszarów miasta zostanie ustalona lista rankingowa zadań wg liczby oddanych głosów. Zadanie z największą liczbą głosów zostanie ujęte w budżecie obywatelskim jako pierwsze.

Pozostałe zadania zostaną uszeregowane na jednej liście rankingowej wg liczby oddanych głosów i będą kolejno realizowane do wyczerpania środków finansowych budżetu obywatelskiego na 2015 rok. W przypadku uzyskania równej liczby głosów przez dwa zadania lub więcej zadań, o kolejności na liście decyduje losowanie, które przeprowadza Zespół Opiniujący.

PILSKI BUDŻET OBYWATELSKI PRZYPOMINAMY



1 sierpnia - 7 września
czas wyboru projektów
do budżetu obywatelskiego

www.konsultacjespoleczne.pila.pl



Pierwsze posiedzenie Pilskiej Rady Seniorów

25 lipca 2014 r. w Urzędzie Miasta Piły odbyło się pierwsze spotkanie, utworzonej na mocy uchwały z kwietnia br., Pilskiej Rady Seniorów. Rada, na inauguracyjnym spotkaniu, wybrała zarząd, w skład którego weszli: Urszula Nowak - Roznowska, przewodnicząca Pilskiej Rady Seniorów, kpt. Zygmunt Jeliński, wiceprzewodniczący i sekretarz Ludmiła Jeżewska.

Rada Seniorów podejmuje działania w celu integracji pilskiego środowiska osób starszych oraz wzmacniania udziału seniorów w życiu społeczności lokalnej. Rada Seniorów składa się z przedstawicieli funkcjonujących w Pile organizacji pozarządowych zrzeszających osoby starsze, a także podmiotów działających na rzecz osób starszych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku. W skład Rady Seniorów wchodzi 9 osób, które ukończyły 50 rok życia.)



Lista zadań wybranych do konsultacji

Numer zadania na liście	Zakres zadania	Osiedle	Numer zadania na liście	Zakres zadania	Osiedle
1	Rozbudowa zespołu boisk przy ul. Kamiennej	Gładyszewo	27	Przebudowa chodnika przy ul. Żeromskiego od ogrodzenia Szkoły Podstawowej do ul. Wyszyńskiego	Gładyszewo
2	Budowa chodników przy ul. Małej i Drzymały	Górne	28	Budowa oświetlenia - dukt leśny od ulicy Mickiewicza do ulicy Długosza	Górne
3	Budowa ciągu pieszego z oświetleniem i przejściami dla pieszych na ul. Szybowników wraz z zagospodarowaniem zieleni	Górne	29	Plac zabaw z siłownią w rejonie ul. Matwijewy-Grunwaldzkiej dz. 1402/1	Górne
4	Modernizacja boiska do piłki nożnej, ogrodzenie placu gry, stworzenie miejsc z punktami małej architektury na obszarze pomiędzy kościołem parafii pw. NMP Wspomożenia Wiernych, a pawilonem handlowym	Górne	30	Przebudowa wejścia/wjazdu na stadion MOSiR od strony ul. Żeromskiego	Górne
5	Przebudowa chodników przy ul. Konarskiego	Górne	31	Budowa oświetlenia przy ul. Krzywej i Długosza	
6	Budowa chodnika przy ul. Asnyka	Górne	32	Budowa nowego ogrodzenia przy Przedszkolu nr 13 przy ul. Kraszewskiego	Górne
7	Przebudowa chodnika i budowa elementów bezpieczeństwa ruchu przy ul. Trentowskiego	Górne	33	Budowa chodnika przy ul. Asnyka	Górne
8	Wykonanie na pl. Lotnictwa obelisku/głazu z tablicą upamiętniającego poległych lotników z Piły	Górne	34	Wjazd do Przedszkola nr 18 przy ul. Reymonta	Górne
9	Przebudowa chodników przy ul. Kondratowicza	Górne	35	Przebudowa chodnika jednostronnego przy ul. Śniadeckich od skrzyżowania z ul. 500-lecia do ul. Łącznej	Jadwiżyn
10	Sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu ul. Wyspiańskiego z ul. Słowackiego	Górne	36	Budowa chodnika przy ul. Śniadeckich, od al. Wyzwolenia do kotłowni MEC	Jadwiżyn
11	Chodniki i zatoki autobusowe wzdłuż ul. Wyspiańskiego, od sklepu Zabka do skrzyżowania o ruchu okrężnym przy ul. Mickiewicza	Górne	37	Budowa chodnika przy ul. Śniadeckich, od skrzyżowania z ul. Łączną do al. Wyzwolenia	Jadwiżyn
12	Budowa miejsc postojowych wzdłuż ul. Wyspiańskiego 4 ABC	Górne	38	Przebudowa chodnika wzdłuż ul. Dąbrowskiego i ul. Śniadeckich	Jadwiżyn
13	Przebudowa ciągu pieszego przy ul. Reja przy Przedszkolu nr 12 i wykonanie podjazdów dla niepełnosprawnych	Górne	39	Budowa placu zabaw z siłownią przy ul. Parkowej	Koszyce
14	Rozbudowa placu zabaw przy Przedszkolu nr 18 przy ul. Trentowskiego	Górne	40	Rekreacyjne zagospodarowanie terenu w rejonie ul. Kasztelańskiej-Staropolskiej-Wenedów	Koszyce
15	Dokończenie budowy ciągu pieszego z oświetleniem - Pasaż Pantaleona Szumańca na odcinku od ul. Orzeszkowej do ul. Kasprowicza	Górne	41	Budowa ciągu pieszego łączącego ul. Promienną z ul. Kazimierza Wielkiego	Koszyce
16	Przebudowa chodnika przy ul. Walecznych	Górne	42	Ustawienie wiaty przystankowej na ul. Kazimierza Wielkiego, na przystanku pomiędzy ul. Wenedów i Światowida	Koszyce
17	Przebudowa chodnika przy ul. Władysława IV	Górne	43	Zwiększenie liczby ławek i koszy na śmieci na terenach nad rzeką Gwdą	Koszyce
18	Uzupełnienie koszy betonowych na śmieci przy urządzeniach siłowni nr 2, 3, 4, 5, 7 w parku przy ul. Ceglanej	Górne	44	Uzupełnienie o nowe urządzenia placu zabaw przy ul. Kasztelańskiej	Koszyce
19	Montaż 3 szt. progów zwalniających na ul. Armii Ludowej	Górne	45	Sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu al. Wyzwolenia z ul. Kazimierza Wielkiego	Koszyce
20	Budowa parkingu przy al. Wojska Polskiego 54	Górne	46	Siłownia zewnętrzna nad rzeką Gwdą	Koszyce
21	Likwidacja fontanny, dokończenie przebudowy terenu przy ul. Matwijewy od strony Placu Lotnictwa i parkingu zgodnie z obowiązującym planem zagospodarowania przestrzennego	Górne	47	Oświetlenie chodnika i drogi rowerowej od kortów Mario do mostu	Koszyce
22	Mała architektura przy wjeździe na parking do kościoła przy ul. Salezjańskiej – Złotej	Górne	48	Budowa placu zabaw i ćwiczeń dla psów nad rzeką na osiedlu Koszyce	Koszyce
23	Budowa barier drogowych U-12A i odnowienie znaków poziomych przy ul. Żeromskiego – Słowackiego	Górne	49	Budowa części ul. Nowej i części ul. Wspólnej	Koszyce
24	Budowa oświetlenia przy ul. Wypoczynkowej	Górne	50	Oświetlenie ul. Jastrzębiej	Motylewo
25	Zagospodarowanie terenu pomiędzy ul. Żeromskiego-Wyszyńskiego-Wyspiańskiego-Orzeszkowej dz. 993/4- utwardzenie terenuz dojazdem do budynków mieszkalnych 19-33, uporządkowanie zieleni, oświetlenie i budowa przejścia dla pieszych w obszarze drzew, montaż na trawniku urządzeń do street workout'u	Górne	51	Oświetlenie ul. Kukuczaj	Motylewo
26	Budowa parkingu przed ZS i PCE przy ul. Ceglanej	Górne	52	Uzupełnienie zagospodarowania terenu pod funkcje rekreacyjno - sportowe (koszykówka, siłownia, inne) przy ul. Sowiej	Motylewo
			53	Budowa oświetlenia przy ul. Łabędziej	Motylewo
			54	Oświetlenie ścieżki rowerowej, budowa chodnika, ławeczki, kosze na śmieci przy ul. Kossaka - odcinek po prawej stronie, za torami do drogi krajowej nr 10	Podlasie
			55	Montaż progów zwalniających na ul. Wybickiego	Podlasie

Warto wiedzieć

Ubezpieczenie zdrowotne, gdy prawo do renty wygasa.

Renta często przyznawana jest na pewien okres czasu. W tym czasie osoba pobierająca rentę z ZUS ma możliwość do bezpłatnego korzystania z publicznej służby zdrowia. Jeżeli lekarz orzecznik ZUS przy kolejnym badaniu nie stwierdzi niezdolności do pracy, to prawo do renty automatycznie wygasa. Po tej dacie można leczyć się za darmo przez miesiąc. Aby zachować ubezpieczenie, można np. prosić współmałżonka o zgłoszenie do ubezpieczenia jako członek rodziny. Można też udać się do Urzędu Pracy, który bezpłatnie zgłasza bezrobotnego do ubezpieczenia zdrowotnego.

Jeśli nie zgadzamy się z orzeczeniem lekarskim, możemy w ciągu 14 dni od otrzymania orzeczenia złożyć w ZUS sprzeciw. Wtedy sprawę ponownie rozpatrzy Komisja Lekarska.

Źródło: art. 57 i 58 ustawy o emeryturach i rentach.
Kobieta i Życie.

Co możesz zrobić za darmo !

W gabinetach stomatologicznych, które podpisały umowę z NFZ, wiele zabiegów masz w ramach ubezpieczenia, np.:

- usuwanie kamienia nazębnego raz w roku,
- leczenie próchnicy i uzupełnianie ubytków białymi plombami od "jedynek" do "trójek" górnych i dolnych,
- leczenie kanałowe zębów przednich, czyli od "jedynek" do "trójek" górnych i dolnych,
- wyrywanie zębów ze wskazań medycznych,
- protezy akrylowe w szczęce i zuchwie przy braku 5 i więcej zębów w jednej - raz na 5 lat.
- naprawa protezy raz na 2 lata.

Źródło "Kobieta i Życie IV 2014 r.

Nietrzymanie moczu -pomoc eksperta.

W każdą pierwszą środę miesiąca można skorzystać z bezpłatnego telefonicznego dyżuru ekspertów zajmującego się profilaktyką.

Dyżury odbywają się pod nr **800 60 66 68**

- z psychologiem kontakt w godz. 9.00 - 13.00
- z pielęgniarką urologiczną w godz. 16.00 - 20.00

5

Zarząd Główny PZERI W-wa Przegląd prasy

opracowanie: Bożena Stocka



Waloryzacja emerytur w 2015 r. -prognoza

Rząd na posiedzeniu Komisji Trójstronnej przedstawił projekt waloryzacji w ustawowej, minimalnej wysokości tj. wskaźnik inflacji +20% przeciętnego wzrostu płac. Uwzględniając założenia projektu budżetu, wskaźnik waloryzacji wyliczony wg powyższego wyniesie w 2015 r. 2,02%

(przewidywana inflacja dla gospodarstw emeryckich prognozowana jest na poziomie 1,5%, realny wzrost przeciętnego uposażenia 2,6% z czego 20% to 0,52%, a zatem $1,5 + 0,52 = 2,02$).

Związki zawodowe (OPZZ, NSZZ "Solidarność, Forum Związków Zawodowych) skierowały na ręce min. Kosiniaka -Kamysza pismo, w którym przestawiły wspólną propozycję, aby wskaźnik waloryzacji wynosił nie mniej niż wskaźnik wzrostu cen towarów i usług zwiększony o 50% przeciętnego wzrostu płac w roku 2014.

W przyszłym roku waloryzacja nadal będzie miała charakter procentowy, nie kwotowy.

Przewidywane podwyżki.

W 2015 r. od 1 stycznia wzrosną opłaty za korzystanie z radia i telewizora. Za używanie radia zapłacimy 6,50 zł miesięcznie, a za korzystanie z telewizora i radia zapłacimy 21,50 zł miesięcznie. Opłata za radiowy abonament całoroczny wyniesie 70,20 zł. Za oba, odbiorniki abonament roczny wyniesie = 232,20 zł.

Świadczenia przedemerytalne.

W przypadku utraty pracy, z winy pracodawcy (bankructwo, zwolnienia grupowe, likwidacja stanowiska pracy, upadłość orzeczona przez sąd), jeśli pracownikowi nie przysługuje renta ani emerytura, może on ubiegać się o świadczenie przedemerytalne. Do świadczenia przedemerytalnego mają również prawo osoby prowadzące własną działalność gospodarczą a także byli renciści, którym ZUS odebrał świadczenie. Od marca br. jednostkowe świadczenie wynosi 991,39 zł. Jest ono waloryzowane co roku.



• Ogień na kominku łatwiej rozpali się, jeśli drewnienka posypiemy solą.

• Myszy odstrasza - kostka cukru opalona nad świecą i położona w szafce, kredensu lub koło mysiej norki.

• Bolące odciski - rozgnieciony ząbek czosnku należy zmieszać z odrobiną oliwy i przyłożyć na bolący odcisk (po uprzednim wymoczeniu stopy w dobrze ciepłej wodzie). Owinąć lnianą szmatką.

W ciągu kilku godzin czosnek tak zmiękczy odcisk, że można go będzie bez trudu usunąć.

• Bąble na pięcie- pozostałe po niewygodnym obuwiu- można zlikwidować przykładając na noc kompres z miękiszu chleba, zagniecionego z odrobiną mleka i krochmalu.

• Stwardnienia, oparzenia i odmrożenia na stopach, dłoniach- zmiękcza i łagodzi wcierana 2 razy dziennie mieszanka 2 łyżek oleju rycynowego+1łyżka octu i 1 białko.

• Imbir chroni przed chorobą lokomocyjną. Przed wyjazdem należy zjeść kanapkę posypaną odrobiną tej przyprawy i bez problemu znieśliemy podróż.

• Doniczka z bazylią ustawiona w pomieszczeniu odstrasza muchy.

• Kwiaty doniczkowe- dobrze jest podlewać naparem z pokrzywy, skrzypu polnego, szatwi i rumianku. Dzięki temu rośliny lepiej rosną. Tym naparem również odkażamy ziemię, w której mogą być niebezpieczne bakterie. A po spryskaniu liści ziołowymi naparami, pozbywamy się również grzybów pleśniowych.

• Zwiędła sałata odzyska świeży wygląd, jeśli przed podaniem włożymy ją na chwilę do ciepłej wody.

• Twarde masło szybko zmięknie i bez trudu je rozsmarujesz, gdy na chwilę przykryjesz je gorącym garnkiem.

• Skorupki jaj drobno pokruszone lub woda w której moczyły się skorupki jaj, zasila i użyźnia ziemię w doniczkach roślin pokojowych.

• Jeśli nie zużyjesz od razu słoiczka koncentratu pomidorowego - zalej go oliwą lub olejem. Dzięki temu nie spleśnieje.

• Grzyby suszone najlepiej przechowuje się

w ogrzanych w piekarniku słoikach (przed włożeniem grzybów) a następnie należy szczelnie je zamknąć.

• Jeśli chcesz osuszyć sól należy wsypać do niej niewielką ilość ryżu.

• Przypalony garnek uratujemy- zalewamy go gorącą wodą z dodatkiem soli kuchennej i pozostawiamy do odmoczenia.

• Ziemniaki podobnie jak inne warzywa gotujemy zawsze we wrzącej wodzie. Skraca to znacznie czas gotowania i powoduje zachowanie większej wartości odżywczej.

• Wątróbka będzie mniej gorzka, jeśli przed smażeniem wymoczysz ją w mleku. W podobny sposób można potraktować np. szparagi

• Panierka będzie trzymać się lepiej, jeśli do rozbitego jajka dodamy kilka kropel oliwy

• Do obtaczania "panierowania" kotletów mielonych, czy schabowych należy używać butkę tartą z mąką kukurydzianą, dodaje ona kruchość, kotlety się nie przypalają i nie są spieczone.

• Aby jajecznicza była pulchniejsza, na każde jajko dodajemy łyżkę masła.

• Dla miłośników wina: Butelki z winem należy przechowywać w pozycji poziomej. Jest to bardzo ważne, ponieważ korek powinien być stale zanurzony w winie, inaczej wysycha i przepuszcza powietrze.

Porady babuni o starym leczeniu.

• Zapobiega wypadaniu włosów- mikstura wykonana ze świeżego jajka i oliwy z oliwek, nałożona na włosy na około 15 minut.

• Na odparzoną skórę pomoże kompres z rozdrobionego na tarce surowego ziemniaka.

• Czarna rzepa na bóle stawów. Startą na tarce rzepą okładamy bolące miejsca, całość owijamy ręcznikiem i pozostawiamy na całą noc. Kurację powtarzamy kilkakrotnie.

• Białe zęby • 2 łyżeczki sody pitnej • 1/2 łyżeczki proszku cytrynowego • 4 łyżeczki wody.

Wszystkie składniki wymieszać na jednolitą masę. Stosować jak każdą inną pastę, płuczac jamę ustną po użyciu pasty.



• **Rumianek** - wykazuje działania przeciwzapalne, przeciwalegiczne, przeciwobrzękowe, zwęża naczynia włosowate, uśmierza nerwobóle oraz pomaga w łagodzeniu kolki niemowląt. Jest stosowany w formie inhalacji przy astmie, katarze i zapaleniu zatok. W kosmetyce używany jest do przemywania twarzy, dzięki czemu skóra jest zdrowa i miękka w dotyku.

• **Lipa** - ma działanie przeciwzapalne, ściągające, wybielające, zamykające pory napotne. Reguluje pigmentację skóry, poprawia apetyt, a także jest stosowana przy zapaleniach gardła i oskrzeli.

Wykazuje działania moczopędne, przeciwgorączkowe, uspakajające i przeciwskurczowe.

• **Babka** - działa łagodząco na skórę, przykładana jest do otwartych ran, ukąszeń owadów, zwichnięć czy ropiejących ran, gdyż łagodzi ból i przyspiesza gojenie. Działa także przeciwzapalnie, bakteriobójczo i wykrztuśnie.

• **Mięta** - pobudza wytwarzanie soków żołądkowych i żółci oraz pomaga w pracy jelit. Ma działanie przeciwpotowe, przeciwbakteryjne, uspakajające i odkazające.

• **Szałwia** - działa antydepresyjnie i kojąco, pobudza czynność skóry i krążenia, hamuje wydzielanie potu, reguluje pracę układu pokarmowego, obniża poziom cukru we krwi. Stosowana jest w zapaleniach błony śluzowej gardła i skóry.

• **Wierzba biała** - stosuje się w chorobach reumatycznych i miażdżycy, ma działanie bakteriobójcze, przeciwzapalne, znieczulające, wysuszające, przeciwgorączkowe i przeciwbólowe.

• **Macierzanka** - zapobiega rozwojowi bakterii, używana przy chorobach przewlekłych oskrzeli. Jest stosowana do leczenia skaleczeń, uządleń przez owady oraz w przypadku kataru, bólu głowy i migreny.

• **Poziomka** - stosowana przy leczeniu kamicy nerkowej, w zaburzeniach przemiany materii, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczym, w leczeniu biegunki, a także do płukania gardła. Jest również używana do przemywania przy niektórych chorobach skóry.

W zależności od rodzaju skóry w kremach stosuje się odpowiednie zioła:

• **do cery suchej** - kwiat pomarańczy, mniszek lekarski, pietruszka, lipa, siemę lniane - chronią skórę przed przesuszeniami, szybkim odwodnieniem.

• **do cery tłustej** - łubin, pokrzywa, dziurawiec, len, siemę lniane - mają działania przeciwzapalne, ściągające i zmiękczające.

• **do cery wrażliwej** - ogórecznik, pietruszka, szczaw - łagodzą podrażnienia.

• **do cery normalnej** - lipa, nasiona lnu.

• **Do cery dojrzałej** - mniszek lekarski, czarny bez - działa regenerująco i odmładzająco.

A może kąpiel ziołowa?

Kąpiele ziołowe poprawiają krążenie krwi i przyspieszają regenerację organizmu. Wykazują działania ściągające, bakteriobójcze oraz łagodzą i ujędrniają skórę.

Wyróżniamy kąpiele o działaniu:

- **odprężającym** - z dodatkiem chmielu, jaśminu, rumianku i lipy.

- **oczyszczającym** - z melisą, rumiankiem, tymiankiem lub płatkami róż.

- **przeciwzapalnym** - w tym celu użyjemy rumianku i lipy.

- **przy infekcjach ropnych i trądziku** - dobrze spisuje się skrzyp, orzech włoski, mięta i szalwia.

- **do złagodzenia dolegliwości przy żylakach** - pomoże nagietek, rumianek, kasztanowiec, skrzyp.

- **zmniejszanie pocenia się** - należy dodać pokrzywę, szalwię lub macierzankę.

Źródło - Internet

Grzyby- dary lasu. Wykorzystajmy je pod różnymi postaciami.



Schabowe koperty z grzybami.

Składniki: • 2 plastry schabu • 20 dkg odgotowanych drobno pokrojonych podgrzybków • 1 cebula • 5 dkg masła • 2-3 łyżki śmietany • sól, pieprz • mieszanka ostrych przypraw • jajko • bułka tarta • olej.

Wykonanie:

1. Cebulę zeszklić na oleju, dodać odgotowane grzyby, podsmażyć 2-3 minuty, dodać masło smażyć 5 minut, doprawić solą i pieprzem.
2. Schab rozbić. Obsypać przyprawami, na każdy plaster nałożyć 2 łyżki grzybów. Mięso złożyć, opanierować 2 razy w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju.
3. Do pozostałych grzybów dodać śmietanę, podsmażyć 3 minuty. Doprawić. Można podawać z kaszą gryczaną (wg upodobania).

Schabowe z pieczarkami.

• 1,10 kg schabu • 70 dkg pieczarek
• 3 śmietany kremówki • 3 zupy cebulowe z Knorra.

Wykonanie:

Schab pokroić na cienkie kotlety, lekko rozbić. Pieczarki pokroić na ćwiartki. Zupy rozcieńczyć w śmietanie. Układać w naczyniu żaroodpornym warstwowo: **1. surowy bez przypraw schab, 2. pieczarki lekko ścięte, 3. Sos z zupy i śmietany.** Piec ok.1 godziny w piekarniku.

Uwaga. Można schab zastąpić filetemi z kurczaka.

Kluseczki francuskie z grzybami.

Składniki: • 2 jajka • 2 łyżki masła • 8-10 łyżek mąki
• 3 łyżeczki drobno posiekanych, ugotowanych lub usmażonych świeżych borowików lub podgrzybków.

Wykonanie:

Żółtka utrzeć z masłem, dodać ubitą pianę z białek, następnie wymieszać z mąką, a na koniec z grzybami i solą do smaku. Zanurzamy łyżeczkę we wrzącej wodzie, nabieramy porcję ciasta i kładziemy na gotującej osolonej wodzie. Po chwili wyjmujemy łyżką cedzakową i układamy na talerzu. Podawać w gorącym rosole, czerwonym barszczu, sosie. Wykorzystanie wszechstronne.

Zaprawy grzybowe

Kurki w zalewie.

Składniki: na 4 stoiki po 500ml.

• 400 g kurek • sól • czerwona cebula • marchewka • korzeń pietruszki • 2 papryczki chili. **Zalewa:** 250 ml wody • 80 ml octu • łyżka cukru • tymianek • gorczyca • kolendra • czarny pieprz.

Przygotowanie: Kurki oczyścić, cebulę pokroić w grube plastry. Grzyby zalać małą ilością wrzątku, dodać łyżkę soli i gotować 10 minut. Przełożyć do stoików, dodać cebulę. Składniki zalewy zagotuj. Gorącą zalej kurki. Zakręć stoiki. Pasteryzuj 30 minut w temp. 90 st.C

Grzyby leśne w oliwie.

Składniki: na 2 stoiki po 500 ml.

• ok. 2000 g grzybów leśnych (najlepiej małych)
• 1 cebula • 1 marchewka • 250 ml oliwy • 100 ml octu • 1 łyżka cukru • gorczyca, kolendra, liście laurowe • sól.

Przygotowanie: Grzyby oczyścić, pokrój i gotuj 15 minut w osolonym wrzątku. Odcedź. Na oliwie uduś pokrojoną cebulę. Gdy stanie się szklista, dodaj grzyby.

Ugotuj 250 ml wody z octem i przyprawami. Dodaj grzyby z cebulą i oliwą. Gorące z dodatkami i zalewą przełóż do stoików. Pasteryzuj 20 min. w 90 st.C.

Borowiki z warzywami.

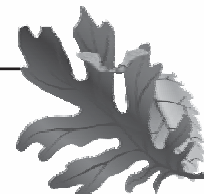
Składniki: na 4 stoiki po 250 ml.

• ok. 1000 g leśnych grzybów • 500 g warzyw (marchew, kalafior, ogórki itp.) • 250 ml octu 8% • 20 g soli • 50 g cukru • przyprawy.

Przygotowanie:

Grzyby i warzywa oczyść i pokrój. Grzyby gotuj ok. 10 minut, odcedź, oplucz w zimnej wodzie, odsącz.

Gotuj 5 minut 1 l wody z octem, solą, cukrem i przyprawami. Grzyby, warzywa i przyprawy z zalewy porożkładaj do stoików. Pasteryzuj w 90 st.C około 25 minut.



Informacje - kultura

Festiwal Teatralny - „Teatr pasja rodzinna” -spektakle od 11-30.11.2014 r. godzina 19.00.

W zależności od otrzymanego dofinansowania dopłata do każdego biletu na n/wymienione spektakle dla członków Związku wynosić będzie około 20 % taniej.

Sprzedaż biletów w PZERI od dnia 23.09.2014 r. - pokój nr 3.

“LUNCH O PÓŁNOCY” - 11.11.2012 r. /wtorek/

W szesnastą rocznicę ślubu mąż organizuje żonie niespodziankę, tajemnicze spotkanie z parą poznaną przez internet po to, aby urządzić wspólne frywolne party. Tajemnicze spotkanie ma być prezentem dla żony. Omyłkowe spotkania są pretekstem do opowieści o związkach małżeńskich, miłości, seksie i marzeniach skrywanych w naszej podświadomości.

Występują: Piotr Gąsowski, Joanna Kurowska, Anna Oberc, Paweł Królikowski.

“OLD LOVE” - 17.11.2014 r. /poniedziałek/

Pełen humoru spektakl podejmujący zagadnienie, czy ludzie w “pewnym wieku” powinni myśleć o miłości, zwłaszcza miłości fizycznej? Opowieść o związku, który rodzi się gdy dwie osoby niemal przez całe życie przelotnie się spotykają. Jest to sztuka, która stawia życiowe pytania, ale pełna ciepła, optymizmu i humoru.

Występują: Małgorzata Ostrowska-Królikowska, Artur Barciś, Paweł Domagała/Mateusz Banasiuk/ Zuza Grabowska, Barbara Kurdej-Szatan.

“CUD MEDYCZNY W WILKOWYJACH” -19.11.2014 r. / środa/

W spektaklu dowiemy się jak wygląda sytuacja w przychodni prowadzonej przez lekarza pesymistę, którego wiara w medycynę znalazła się na poziomie zerowym z wyraźną tendencją spadkową. Zmierzymy się również z nieoczekiwanymi żądaniami dwójki smakoszy “mamrota” Usłyszymy naukowe (choć nie pozbawione dowcipu)refleksje na temat efektów długotrwałego spożycia alkoholu.

Występują: Beata Olga Kowalska , Wojciech Wysocki, Bogdan Kalus, Sylwester Maciejewski.

“PREZENT URODZINOWY” -20.11.2014 r. / czwartek/

Serdeczny przyjaciel zatroskany kondycją psychiczną kolegi organizuje niezwykle prezent urodzinowy.... Umawia w pokoju hotelowym na dyskretną kolację z pewną dyskretną efektowną panią... Kolacja i pani jest opłacona przez serdecznego i dyskretnego przyjaciela.Początek komedii omyłek, przypadków i zbiegów okoliczności.

Występują: Maria Pakulnis, Magdalena Wójcik, Tadeusz Chudecki, Marcin Troński.

“ZŁODZIEJ” - 29.11.2014 r. /sobota/.

Dom za miastem, późny wieczór gospodarze z przyjaciółmi wracają z przyjęcia. Na gorącym uczynku zostaje przyłapany złodziej, ale nie jest to zwyczajny opryszek. To złodziej sympatyczny zagrany brawurowo przez Cezarego Żaka. Złodziej, który przeszukując dom poznał najgłębsze tajemnice mieszkańców. Złodziej z fantazją, psycholog, który wyróci wzajemne tajemnice mieszkańców do góry nogami. Inteligentna fabuła i przede wszystkim mnóstwo humoru, zaskakujący finał.

Wykonawcy: Renata Danciewicz, Izabela Kuna, Cezary Żak, Rafał Królikowski, Leszek Lichota.

**“KLUB MEŻUSIÓW” - 30.11.2014 r. /niedziela/**

Spektakl opowiada o czterech przyjaciółach, którzy raz w tygodniu spotykają się w opuszczonej kotłowni. Spotkania dla nich to jedyna możliwość ucieczki od zakupów z żonami. Jest to ironiczny spektakl, pełen humoru dot problemów małżeńskich.

Występują: Krzysztof Tyniec, Cezary Morawski, Michał Milowicz/ Jacek Kawalec, Bogdan Kalus / Robert Wabich/

INFORMACJA

**dotycząca zmian w wydawaniu kart parkingowych osobom niepełnosprawnym
/ zmiany obowiązują od 1 lipca 2014 r. /**

Karty parkingowe wydane do dnia 30 czerwca 2014 r., zachowują ważność do dnia określonego jako data ważności karty, nie dłużej niż do dnia 30 listopada 2014 r.

Osobom zaliczonym do znacznego stopnia niepełnosprawności, posiadającym ważne orzeczenie wydane przez powiatowy zespół przed dniem 1 lipca 2014 r. i mającym przyczynę niepełnosprawności 04-O, 05-R lub 10-N, zawierające wskazanie o spełnianiu przesłanek uprawniających do uzyskania karty parkingowej (wskazanie nr 9) – kartę parkingową wydaje się na podstawie tego orzeczenia.

Osoby posiadające kartę parkingową wydaną przed 1 lipca 2014 r. na podstawie orzeczenia o lekkim lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności albo orzeczenia np. ZUS zobowiązane są do ubiegania się o orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, ze wskazaniem do karty parkingowej.

Od 1 lipca 2014 r., kartę parkingową wydaje przewodniczący powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności osobie niepełnosprawnej, na podstawie orzeczenia:

- 1) o **znacznym (bez względu na przyczynę niepełnosprawności) lub o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności w którym przyczyna niepełnosprawności jest określona symbolem 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna), mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się;**
- 2) o **niepełnosprawności (dotyczy osób które nie ukończyły 16 roku życia), mającej znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się;**
5. Kartę parkingową wydaje się na okres ważności posiadanego orzeczenia, jednak **nie dłużej niż na okres 5 lat.**
6. Wniosek o wydanie karty osoba niepełnosprawna **składa osobiście** w Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Pile, Al Niepodległości 33/35, budynek A, parter, pok. 20 (obok Wydziału Komunikacji), załączając dowód wpłaty (21 zł) oraz 1 aktualną fotografię.
7. **Szczegółowe informacje w powyższej sprawie można również uzyskać pod nr telefonu 67-213-15-78.**



O tym, jak dobrze potrafią się bawić nasi seniorzy można się było przekonać w minioną niedzielę,

6 lipca br. a wszystko za sprawą „I trzcianeckiej Seniorady”, która odbyła się nad jeziorem Logo. Tego upalnego dnia, członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z OR Trzcianka zorganizowali międzypokoleniowe wydarzenie rekreacyjne, podczas którego w miłym towarzystwie świętowali rozpoczęcie wakacji. Wspólny poczęstunek na łonie natury umilały występy artystyczne zespołu „Cykady”. Plenerowa impreza była znakomitą okazją do wspólnych rozmów i do zabawy na świeżym powietrzu. Trzcianieccy seniorzy od dawna przymierzali się do organizacji tego typu przedsięwzięcia. Zawsze jednak brakowało na ten cel środków finansowych. W związku z faktem, że Gmina Trzcianka w tym roku została członkiem wspierającym stowarzyszenie – realizacja pikniku mogła w końcu dojść do skutku. Mamy nadzieję, że letnia Seniorada od teraz będzie stałym punktem na mapie gminnych imprez kulturalnych.

Przewodniczący OR PZERiI w Trzciance
Piotr Dobuszko



Kurs komputerowy dla osób starszych 60+ dofinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie, w ramach Rządowego Programu z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich FIO pt: " Interakcyjna Społeczność Edukacyjna"

Udział w kursie biorą niżej wymienione Oddziały i Koła PZERiI w terenie:

- Koło Ujście od 16.07.2014 r.
- Oddział Rejonowy PZERiI Trzcianka od 5.08.2014 r.
- Oddział Rejonowy PZERiI Chodzież od 15.08.2014 r.

A od miesiąca września 2014 r. kurs komputerowy rozpocznie się w kolejnych jednostkach terenowych takich jak:

- Oddział Rejonowy PZERiI Łobżenica
 - Oddział Rejonowy PZERiI Czarnków
 - Oddział Rejonowy PZERiI Wałcz
 - Oddział Rejonowy PZERiI Okonek
- oraz w Zarządzie Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile.



Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Wrzesień

- 2.09.2014 r. - piknik w "TARCZY".
- 5.09-12.09.2014 r. - wczasy w DarłóWKu
- 9.09-19.09.2014 r. - wczasy zagraniczne Włochy /11 dni/

Październik

- 7.10.2014 r. -biesiada "WODNIK"
- 21.10.2014 r. -zabawa "Powitanie Jesieni"
- 11.11-30.11.2014 r. -Festiwal Teatralny - „Teatr pasja rodzinna” -spektakle

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-Pila 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: interdynamik, pole magnetyczne, sollux, laser, lampa solaris, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.

Lista zadań wybranych do konsultacji

Numer zadania na liście	Zakres zadania	Osiedle
56	Doświetlenie chodnika łączącego ul. Bydgoską z ul. Lipową – 2 punkty	Podlasie
57	Utwardzenie drogi przy ul. Korczaka 146-148	Podlasie
58	Budowa siłowni przy ul. Rodakowskiego	Podlasie
59	Przebudowa parkingu przy Szkole Podstawowej Nr 12	Podlasie
60	Remont chodnika przy ul. Bydgoskiej od nr 150 do świateł na skrzyżowaniu z ul. Lutycką i ul. Lelewela	Podlasie
61	Ustawienie ławek, wykonanie chodnika, montaż pojemników na odpady w parku przy placu zabaw przy ul. Wieniawskiego	Podlasie
62	Ogrodzenie i doposażenie placu zabaw, chodnik na przejściu od Lelewela 80 do Rodakowskiego	Podlasie
63	Budowa ciągu pieszego, oznaczenie przejść dla pieszych i wykonanie zieleni przy ul. Radosnej	Staszycy
64	Rozbudowa placu zabaw i budowa siłowni zewnętrznej przy ul. Kolejowej	Staszycy
65	Budowa chodnika przy ul. Rogozińskiej działki 405, 406, 407, 408, 426	Staszycy
66	Budowa chodnika przy ul. Krótkiej	Staszycy
67	Modernizacja ulicy i utwardzenie sięgaczy przy ul. Gnieźnieńskiej	Staszycy
68	Budowa placu zabaw, w sąsiedztwie istniejących boisk sportowych w rejonie ul. Cichej – Miedzianej	Staszycy
69	Budowa parkingu na 40 miejsc w rejonie ul. Cichej – Zamenhofska	Staszycy
70	Budowa siłowni zewnętrznej w rejonie ul. Brzozowej - Osiedlowej - Wiosny Ludów - Trzcianceckiej	Staszycy
71	Wybrukowanie placu dla posesji Grodzka 6, 8, 10, 12 i 14	Staszycy
72	Budowa placu zabaw przy ul. Motylewskiej w rejonie hotelu Medyk	Staszycy
73	Ustawienie słupa ogłoszeniowego dla mieszkańców Piły w celu zamieszczania ogłoszeń (ul. Piłsudskiego – al. Piastów)	Śródmieście
74	Budowa chodników, przejść dla pieszych oraz oznaczenie przejść dla pieszych na ul. Matejki pomiędzy ul. Paderewskiego i Chopina	Śródmieście
75	Budowa ciągu pieszego przy ul. Drygasa, na wysokości sklepu Media Expert do pl. 9 Maja	Śródmieście
76	Budowa pitników przy ścieżce rowerowej wzdłuż obwodnicy śródmiejskiej, na ul. Śródmiejskiej, 14 Lutego, w parku miejskim, parku na wyspie, pl. Zwycięstwa	Śródmieście
77	Montaż nowej wiaty przystankowej przy ul. 1 Maja	Śródmieście
78	Budowa street workout parku w centrum miasta	Śródmieście
79	Przebudowa chodnika przy ul. Niemcewicza	Śródmieście
80	Wymiana nawierzchni chodnika przy ul. Domańskiego	Śródmieście
81	Przebudowa chodnika i nasadzenia krzewów na skwerze przy ul. Piekarskiej – Wodnej – al. Niepodległości	Śródmieście
82	Wytyczenie kontrapasa dla rowerów na ul. Piekarskiej	Śródmieście
83	Oświetlenie ul. Chopina, od al. Wojska Polskiego w kierunku schodów przy skrzyżowaniu ul. Chopina i Matejki (tylne ogrodzenie MWiK)	Śródmieście
84	Przebudowa chodników przy ul. Sikorskiego oraz budowa parkingu naprzeciw Wyższej Szkoły Biznesu	Śródmieście

Numer zadania na liście	Zakres zadania	Osiedle
85	Utworzenie stanowiska w Urzędzie Miasta Piły dla osób niewidomych i niedowidzących wyposażonego w powiększalnik stacjonarny	Śródmieście
86	Budowa parkingu przy ul. Kujawskiej-Ogińskiego	Śródmieście
87	Budowa parkingu z wjazdem i modernizacja ciągu pieszego przy ul. Kilińskiego od skrzyżowania przy WSB do skrzyżowania z ul. Bohaterów Stalingradu	Śródmieście
88	Zagospodarowanie działki przy ul. Krynicznej – mini park, skwer rekreacyjny	Śródmieście
89	Przebudowa wjazdu i drogi wewnętrznej wzdłuż al. Jana Pawła II oraz wykonanie miejsc postojowych - Wnętrze obszaru pomiędzy ul. Budowlanych - ul. Wodną - al. Jana Pawła II – ul. Piekarską	Śródmieście
90	Budowa placu zabaw przy ul. Piekarskiej	Śródmieście
91	Przebudowa chodnika łączącego ul. Witosa z ul. Browarną	Zamość
92	Przebudowa chodnika od skrzyżowania ul. Zygmunta Starego z Walki Młodych, w kierunku ul. Śmiłowskiej	Zamość
93	Budowa placu zabaw przy ul. Węglowej	Zamość
94	Remont chodnika przy ul. Walki Młodych 8 AE - Walki Młodych 10 AC	Zamość
95	Przebudowa chodników i wjazdu przy ul. Komuny Paryskiej	Zamość
96	Modernizacja i oświetlenie boisk sportowych przy ul. Komuny Paryskiej – Kapucyńskiej	Zamość
97	Uporządkowanie terenu przy ul. Bydgoskiej 5-7a	Zamość
98	Budowa parkingu ogólnodostępnego przy ul. Bydgoskiej 51	Zamość
99	Uporządkowanie terenu i budowa parkingu z polbruku przy ul. Ludowej – Wawelskiej	Zamość
100	Budowa parkingu za budynkiem Sądu przy al. Powstańców Wlkp. 79	Zamość
101	Ustawienie 4 wież łęgowych dla jerzyków na terenie miasta	Osiedla: Górne, Jadwizyn, Koszyce, Śródmieście



Przebudowa centrum - aktualności z budowy

Przedstawiamy fragment remontowanej ulicy 11 Listopada. Dziś dowiedzieliśmy się, że jesteśmy czwartym miastem w Polsce, które odzyskało historyczną kostkę brukową.

Idąc dalej na Pl. Konstytucji 3 Maja - praca wre. Tam podziemne historie się toczą i odkryta betonowa rura jajowa,

która pełniła rolę odwadniająco - drenażową. - *Poprzedni gospodarze stosowali takie rozwiązanie, a my odkrywając to, przebudowujemy zastaną infrastrukturę i podłączamy do naszego systemu i zbiornika retencyjnego.* - mówi dyrektor Wydziału Rozwoju i Funduszy Europejskich **Jolanta Sobieszczyk**

Nasz spacer po budowie się nie kończy. Weszliśmy na podwórko ulicy 14 Lutego, tam odnowione elewacje - sami spójrzcie, jak pięknie to wygląda.

Dorota Strugała
Rzecznik prasowy
Urząd Miasta w Piłe



Regionalne Centrum Kultury Klub "Dialog"

i gość **ARNO GIESIE**

zapraszają

na spotkanie i promocję książki „Polskie Orły nad Renem”

Po zakończeniu II wojny światowej na terenie Niemiec znajdowała się 7-milionowa rzesza robotników przymusowych przesiedlonych tu w latach 1939-1945z krajów okupowanych oraz uwolnionych z hitlerowskich obozów jeńców wojennych i więźniów obozów koncentracyjnych. Znaczną jej część, bo około półtora miliona stanowili Polacy, przy czym nie zabrakło wśród nich zdemobilizowanych żołnierzy Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie. Nie decydując się najczęściej z przyczyn politycznych na powrót do Polski wielu z nich znajdowało na przestrzeni kilkunastu miesięcy zatrudnienie w jednostkach technicznych i zaopatrzeniowych okupujących Niemcy armii Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Francji. Staraniem Oficyny Wydawniczej RYTM ukazało się pierwsze tak obszerne opracowanie poświęcone Polakom, którzy po zakończeniu II wojny światowej odbywali służbę w tego rodzaju jednostkach brytyjskiej Armii Renu stacjonując początkowo w mieście Haren nad rzeką Ems w Dolnej Saksonii.



Walory pracy podnoszą cytaty licznych dokumentów, obszerne fragmenty wspomnień oraz bogata ikonografia. W różnych miejscach pracy autor nie stroni od emocjonalnych dygresji o charakterze publicystycznym. Odnoszą się one do mających związek z tematyką pracy współczesnych przejawów życia politycznego w Polsce, zwłaszcza w kontekście relacji z mniejszością polską w Niemczech i własnej aktywności w tej płaszczyźnie. Zanim A. Giese przystąpił do omówienia zasadniczego tematu pracy znaczną jej część w postaci rozdziału II i III poświęcił różnorodnym aspektom historii II wojny światowej koncentrując uwagę na różnych formach terroru i eksterminacji hitlerowskiego okupanta wobec narodu

polskiego. Interesującym wtrętem są tu krótkie biografie "kobiet nazizmu". W rozdziale IV pomieścił przede wszystkim omówienie dziejów służby Polaków w Armii Stanów Zjednoczonych w Niemczech, która to zakończyła się definitywnie dopiero w 1993 r. Służbę w brytyjskiej Armii Renu Polacy zakończyli znacznie wcześniej, bo w 1971 r. I zarówno omówienie jej przebiegu, jak i form kultywowania po latach pamięci polskich żołnierzy z koszar w Hamm wypełnia rozdział V pracy. W centrum rozdziału VI obok biogramów polskich żołnierzy służących w jednostkach technicznych i zaopatrzeniowych okupujących Niemcy armii Stanów Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii znalazły się bogate materiały biograficzne wybitnego działacza polonijnego w Niemczech Tadeusza Sokołowskiego. Szczególną dramaturgią spośród bohaterów tego rozdziału wyróżniają się losy Stanisława Skwiry oraz Janusza Brochwicza-Lewińskiego "Gryfa".

Teatr Miejski, pl. Staszica 1 • 17 września 2014, godz. 18.00
sala kameralna • wstęp wolny

„XV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”.



W tym roku Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile zorganizował jubileuszowe

„XV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”.

Spotkaliśmy się w Regionalnym Centrum Kultury dnia 27.08.2014 r. o godzinie 11.00.

W prezentacjach udział wzięło 31 jednostek terenowych podlegających pod Okręg pilski. Czynnych uczestników prezentacji było około 396 osób, 25 stanowisk wystawowych, 15 występów scenicznych.

W tym dniu Regionalne Centrum Kultury odwiedziło blisko 1000 osób.

Patronat nad prezentacjami objął:

Prezydent Miasta Piły - Piotr Głowski.

Projekt był współfinansowany przez:
Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego.

Dzięki tej dotacji uczestnicy zostali poczęstowani ciepłym posiłkiem, kawą, herbatą i pączkiem. Osoby czynnie biorące udział otrzymały imienne dyplomy uczestnictwa. Oddziały Rejonowe i Koła terenowe zostały wyróżnione pucharami i upominkami.

Puchary otrzymali:

- OR w Trzciance od Zarządu Gł. PZERI w W-wie
- Koło Kuźnica Czarnk. od Prezydenta Miasta Piły
- OR w Budzynie od Wojewody Wielkopolskiego
- Koło w Jastrowiu od Senatora RP M. Augustyna
- OR w Krzyżu od Radnego Powiatu Z. Kułagi
- OR w Okonku od Starosty Pilskiego
- Koło CSCS w Pile od Przewod. Rady Miasta Piły
- Koło Exalo Drilling Piła od Prezesa Sp. Mieszk. Lok. Wł
- Koło w Ujściu od Przewod. Rady Powiatu
- OR w Łobżenicy od "Tygodnika Pilskiego"
- Koło w Margoninie od "Tygodnika Nowego"
- Koło w Ryczywole od PRO-SENIOR

Pozostałe jednostki terenowe otrzymały puchary ufundowane z dotacji Samorządu Województwa Wielkopolskiego w Pile tj:

Koło Sokołowo Budzyńskie, OR Wronki, OR Chodzież, OR Wałcz, Koło Drawsko, OR Złotów, Koło Lipka Krajeńska, OR Wągrowiec, Koło Mieścisko, Koło Osiek, Koło Dębno, Koło Białośliwie, OR Czarnków, Koło Jaraczewo, Koło Grabówno, Koło Jastrowie,
Jak co roku prezentacje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem.



Na łamach informatora „Nasze Sprawy” pragnę podziękować Samorządowi Województwa Wielkopolskiego za współfinansowanie „XV Prezentacji Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku” a Panu Prezydentowi Miasta Piły Piotrowi Głowskiemu za patronat nad prezentacjami i bezpłatne udostępnienie RCK.

Dziękuję wszystkim członkom PZERI za zaangażowanie i bezinteresowny wkład pracy przy organizacji prezentacji i stworzenie sympatycznej i miłej atmosfery.

Przewodnicząca

Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI

Teresa Lemańska



Salon Kosmetyczny "Satysfakcja"®



☎ 60/157 64 40

64-920 Piła
ul. Śródmiejska 13

**Maria-Jolanta
Górzeńska**

dplomowana kosmetyczka
stylista makijażu permanentnego

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

- WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK HIALURONEM
- MEDYCZNYM - certyfikat medyczny
- LIPOLIZA INIEKCYJNA (NP. LIKWIDOWANIE PODWÓJNEGO PODBRÓDKA) - certyfikat medyczny)
- MAKIJAŻ PERMANENTNY
- USUWANIE NIEKTÓRYCH ZNAMION SKÓRNYCH
- ZAMYKANIE NACZYŃ KRWIONOŚNYCH
- MEZOTERAPIA IGŁOWA I MIKROIGŁOWA
- GŁĘBOKIE ZŁUSZCZANIE SKÓRY
Bio peeling - "NEODERMA"
- BODY PIERCING (certyfikat medyczny)
bezpieczne i sterylne przekłuwanie nietypowych miejsc ciała

STAWIAM NA JAKOŚĆ !

WSPÓŁPRACUJE Z PRESTIŻOWYMI FIRMAMI
KOSMETYCZNYMI
SYSTEMATYCZNIE WPROWADZAM NOWE ZABIEGI
I NOWE TECHNIKI WYKONYWANYCH USŁUG

DLA STAŁYCH KLIENTÓW
RABATY I GRATISY !



NOWY! MAKIJAŻ PERMANENTNY:

- BRWI - w technice tribal
- OCZY - kreski z zagęszczeniem rzęs, eyeliner
- USTA - kontur ust, plastyczne cieniowanie ust
GWARANCJA BEZPIECZEŃSTWA!
igły sterylne jednorazowe, atestowane barwniki najwyższej jakości Q,
zabiegi w znieczuleniu

BIO-peeling NEODERMA

- bezpieczne głębokie złuszczenie skóry
- mikrodermabrazja kosmetyczna
 - peeling kawitacyjny; ultradźwięki; sonoforeza
 - zabiegi lecznicze i pielęgnacyjne twarzy (trądzik różowaty, młodzieńczy, wieku dojrzałego)
 - zabiegi liftingowe twarzy
 - masaże twarzy, szyi i dekoltu - klasyczne i z elementami akupresury i digitopresury oraz kamieniami szlachetnymi; drenaż limfatyczny
 - zabiegi na okolicie oczu z masażem lodowym
 - przedłużanie i zagęszczanie rzęs
 - makijaż profesjonalny na każdą okazję z możliwością kamuflażu (trwałość ok. 20 godzin)
Dyplom makijażu i sztuki francuskiej firmy ISABELLE LANCRAT
 - usuwanie zbędnego owłosienia (całe ciało)
 - depilacja pastą cukrową
 - zabiegi na dłonie
 - zabiegi dla mężczyzn

LASER LIFTING PROGRAM

PIERWSZY ZABIEG LIFTINGUJĄCY
WYKORZYSTUJĄCY
FOTODYNAMICZNĄ TERAPIĘ ŚWIATŁEM



Zapraszamy w szeregi członków
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

Zapisy do Związku Piła ul. Buczka 7 w pokoju nr 7.
w dniach : od wtorku do piątku w godzinach od 10.00 - 14.00

Należy posiadać:

1. Dowód osobisty
2. Jedno zdjęcie
3. Odcinek emerytury lub renty

W przypadku pobierania renty należy okazać:

" Orzeczenie Komisji Lekarskiej"

Roczna składka od 1.01.2014 r.
/ za 1 miesiąc 2,50 zł./

wynosi: 30,00 zł.

wpisowe: 3,00 zł.
legitymacja 5,00 zł.

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERII w Pile ul. Buczka 7
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nac./ 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