



NASZE SPRAWY

Informator Zarządu Oddziału Okręgowego
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 700 egzemplarzy

1/112 styczeń luty marzec 2024 r.

• Regionalia • Dobre rady • Kulinaria • Kultura i imprezy •



"Paczka dla hospicjum"

Jak każdego roku przed świętami Bożego Narodzenia wspólnie z Towarzystwem Pomocy Chorym im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej zachęcamy do wsparcia akcji dobroczynnej "Paczka dla hospicjum".

- To już 6. edycja tego przedsięwzięcia, które zostało zainicjowane przez panią prezydent Beatę Dudzińską wspólnie z władzami pilskiego hospicjum – mówiła przewodnicząca Rady Miasta Piły Maria Kubica.

Celem tegorocznej akcji jest zebranie środków na budowę drugiego obiektu hospicjum oraz na bieżące funkcjonowanie - zakup środków pielęgnacyjnych dla podopiecznych, np. pampersów, mokrych chusteczek, oliwek do ciała. W hospicjum będzie stała choinka – akcję rozpoczynamy z "pustą choinką". Chcemy, żeby w okresie przygotowań do świąt znalazły się tu symboliczne paczki, prezenty dla podopiecznych.

Jedna paczka to 150 złotych. Zachęcamy do przekazania takiej kwoty samemu lub zbierania jej w gronie przyjaciół, klas czy współpracowników, ale przede wszystkim zachęcamy do dowolnych wpłat – każda złotówka ma znaczenie. Kiedy na koncie TPCh odnotowane zostanie każde kolejne 150 złotych to symboliczna paczka zostanie postawiona pod choinką. O ilości pojawiających się paczek będziemy informowali na bieżąco na Facebooku: Miasto Piła i Hospicjum w Piłe. Wierzymy, że dzięki Państwa hojności i wsparciu pojawi się góra paczek, których zawartość wesprze działalność hospicjum.

- Serdecznie dziękujemy Państwu za dotychczasowe wsparcie naszego zakładu opiekuńczo- leczniczego i hospicjum. W tym roku



prosimy o kontynuację otwartego serca dla nas w postaci cegiełki, która będzie przekazana na zakup środków pielęgnacyjnych i wyposażenia oraz budowę nowego budynku zakładu opiekuńczo-leczniczego – mówiła Józefa Wiśniewska z Towarzystwa Pomocy Chorym im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej.

**Wpłaty można dokonywać na konto Towarzystwa
Pomocy Chorym im. Sługi Bożej
Stanisławy Leszczyńskiej w Piłe
PKO BP 37 1020 3844 0000 1002 0050 1833
z dopiskiem: paczka dla hospicjum.**

Akcja trwa do **31 grudnia 2023** roku.
Razem możemy więcej!

*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
wszystkim pilanom życzymy,
by betlejemka gwiazda
obudziła w nas nadzieję i radość,
a świąteczne dni były pełne spokoju
i rodzinnego szczęścia.
Niech nowy rok 2024 obfituje
w zdrowie, pomyślność i spełni nawet
te najskrytsze marzenia*

XI Zjazd Delegatów Oddziału Okręgowego PZPRiI w Pile

Dnia 29 listopada odbył się XI Zjazd Delegatów Oddziału Okręgowego PZPRiI w Pile celem dokonania wyboru władz Związku na następną 5-letnią kadencję. Gośćmi Zjazdu byli przedstawiciele władz samorządowych: Przewodnicząca Rady Miasta Piła Maria Kubica i Starosta Piłski Eligiusz Komarowski. Po przedstawieniu sprawozdań i udzieleniu absolutorium ustępującemu Zarządowi przystąpiono do głosowania.

Przewodniczącą została wybrana dotychczas pełniąca tę funkcję Leokadia Figurniak.

Pozostały skład Prezydium Oddziału przedstawia się następująco:

- Wice Przewodnicząca - Teresa Kawalerczyk - Jendryka
- Wice Przewodnicząca - Genowefa Rajek
- Sekretarz - Zenona Ibsz
- Skarbniczka - Teresa Mielczarek - Pescht

Starosta Piłski Eligiusz Komarowski oraz Przewodnicząca Rady Miasta Maria Kubica złożyli na ręce Przewodniczącej Leokadii Figurniak serdeczne życzenia dalszej pomyślnej pracy na rzecz członków Związku. Dziękujemy za okazane zaufanie i złożone gratulacje.



Oddział Rejonowy PZERI w Budzynie

Jubileusz 55 lat

Dnia 22.09.2023 r. w sali widowiskowej Gminnego Ośrodka Kultury w Budzynie odbyła się wyjątkowa uroczystość. Członkowie Oddziału Rejonowego obchodzili 55. rocznicę Koła oraz 20. rocznicę Oddziału Rejonowego. Świątowano również Dzień Seniora. W uroczystości wzięło udział wielu zaproszonych gości: Oddział Okręgowy w Pile reprezentowały Panie: Zenona Ibsz - Sekretarz Zarządu i Genowefa Rajek - członek Zarządu, Honorowa Przewodnicząca Zarządu w Budzynie Pani Teresa Janiszewska, przedstawiciele Miasta i Gminy w Budzynie, Rady Powiatu, Banku Oddział w Budzynie, przedstawiciele Kół PZERI z Dziewoklucza, Proсны, Sokołowa Budzyńskiego i Wyszyn. Obecni też byli przedstawiciele Gminnego Ośrodka Kultury. Zebranych gości przywitała Przewodnicząca Oddziału Rejonowego Pani Krystyna Przywarczak. W swoim wystąpieniu przedstawiła działanie organizacji. Zwróciła uwagę na potrzeby seniorów i ich aktywizację społeczną, fizyczną i integrację poprzez organizowanie różnych form życia kulturalnego, sportowego i turystycznego. Organizacja nasza reprezentuje interesy członków wobec administracji publicznej i samorządowej oraz problemy codzienne seniorów.



Oddział Rejonowy PZERI w Okonku

Dnia 23.09.2023 r. 17-tu członków Oddziału Rejonowego w Okonku wzięło udział w wycieczce rowerowej. Trasa wiodła przez Nadleśnictwo Okonek wzdłuż rzeki Gwdy. Przy słonecznej pogodzie podziwiano piękne krajobrazy. W Lędyczku Państwo Kowalczykowie serdecznie przyjęli seniorów. Po krótkim odpoczynku powrócili do klubu na wspólne grillowanie. Wycieczka, którą kierował kolega T. Brodzicz była bardzo udana.



Koło PZERI Jastrowie Gala Seniorów

Dnia 8.10.2023 r. Ośrodek Kultury w Jastrowiu zaprosił seniorów Gminy na uroczystą Galę z okazji obchodów Międzynarodowego Dnia Seniora. Podczas tegorocznej Gali Przewodnicząca Koła PZERI w Jastrowiu Pani Urszula Żmudzińska-Czerwonka przedstawiła działalność Koła i podziękowała wszystkim, którzy tę działalność wspierają. Zarząd Okręgowy reprezentowała Z-ca Przewodniczącej Krystyna Hipnarowicz. Zaproszeni goście z rąk obecnej i byłej Przewodniczącej Krystyny Błońskiej otrzymali podziękowania w formie statuetek. Statuetki otrzymali: Burmistrz Miasta i Gminy Jastrowie Pan Piotr Wojtiuk, Pani Prezes Banku Spółdzielczego w Jastrowiu Monika Maksymowska a statuetkę dla Pana Nadleśniczego Krzysztofa Kaneckiego odebrał reprezentujący Nadleśnictwo Jastrowie Pan Ryszard Kowal. Oddziałowi w Pile również złożono podziękowania za udzielane wsparcie. Wyróżnienia w postaci drobnych upominków otrzymali również aktywni członkowie Koła: Marian Kutkowski, Roman Szcześniey, Janusz Dudek i Jan Rzemyskowski. Padły życzenia i słowa uznania od zaproszonych gości. Uwieńczeniem wieczoru był niezapomniany koncert solistki sopranowej Ksenii Shaushyshvili, której akompaniował akordeonista Andriej Melnik. Wieczór ten pozostanie na długo w pamięci.



Koło PZERI w Kaczorach

Dnia 14.09.2023 r. seniorzy Koła w Kaczorach po raz kolejny wybrali się na operetkę do Bydgoszczy. Tym razem na scenie Opery Nowej zaprezentowano operetkę pt: "Wesoła wdówka" Franza Lehara. Opowieść miała charakter komediowy, przedstawiła perypetie wdowy Hanny Gławari. Treść operetki wywołała u widza zastanowienia się nad ludzkim zachowaniem, żądzami i ceną realizacji pragnień. Premiera "Wesołej wdówki" spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem przez naszych członków.



Członkowie Koła dnia 15.09.2023 r. spotkali się na biesiadzie w pięknej sali w Rzadkowie. Dzięki zaangażowaniu Pani Sołtys Doroty Hutek i koleżanek z koła bawiono się przy smacznym poczęstunku oraz domowym cięście. Podczas imprezy zaprezentował się Kabaret "Skleroza" działający przy klubie seniora w Pile. Spotkanie potwierdziło kolejny raz jak ważne są spotkania integracyjne.



Oddział Rejonowy PZERI w Łobżenicy

W dniu 28.09.2023 r. w sali Parku Miejskiego w Łobżenicy odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Zebranych powitała Przewodnicząca Irena Karpiewska. Oddział Okręgowy w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i członek zarządu Pani Genowefa Rajek. W spotkaniu uczestniczyli również Burmistrz Miasta Łobżenica Pan Piotr Łosoś, Dyrektor MOPS Pan Marian Gniot oraz Dyrektor GCK Pani Iwona Obremska. Sprawozdanie z działalności Oddziału oraz sprawozdanie finansowe z minionej kadencji przedstawiła Skarbniczka Danuta Woźna.

W jawnym głosowaniu jednogłośnie wybrano nowy Zarząd w składzie:

- | | |
|------------------------|----------------------|
| - Przewodnicząca | - Irena Karpiewska |
| - Z-ca Przewodniczącej | - Krystyna Murach |
| - Z-ca Przewodniczącej | - Michał Musiał |
| - Skarbniczka | - Danuta Woźna |
| - Sekretarz | - Danuta Chmielewska |

Skład Komisji Rewizyjnej:

- | | |
|------------------|-----------------------|
| - Przewodnicząca | - Maria Klóska |
| - Sekretarz | - Elżbieta Kolas |
| - Członek | - Mirosława Jaszewska |

Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile podziękowała za współpracę staremu Zarządowi a nowo wybranemu życzyła wielu sukcesów.



Światowy Dzień Seniora w Złotowie

W sali Cechu Rzemiosł Różnych w Złotowie dnia 21.10.2023 r. członkowie Oddziału Rejonowego oraz goście z Lipki, Radawnicy, Tarnowa, Zakrzewa oraz kół miejskich uroczystie obchodzili Światowy Dzień Seniora. Przybyłych uczestników przywitała Przewodnicząca Oddziału Pani Sieglinda Szymańska. Wraz ze swoimi zastępcami złożyła życzenia seniorom z okazji ich święta. W trakcie poczęstunku odbyły się tańce. Seniorzy bawili się w znakomitej atmosferze. Wigoru i kondycji tylko pozazdrościć. Ruch, śmiech, taniec to najlepsza terapia na "jesień życia".



Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance

Dnia 26.09.2023 r w Klubie Seniora odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Zaproszonych gości powitała Przewodnicząca Oddziału Pani Irena Harbowska.

Zarząd Okręgowy reprezentowały: Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i członek Zarządu Genowefa Rajek. Władze Gminy reprezentował Burmistrz Trzcianki Pan Krzysztof Wojciech Jaworski.

Sprawozdanie z działalności Oddziału w minionej kadencji odczytała Przewodnicząca Pani Irena Harbowska.

Po wyborach w skład nowego Zarządu weszli: Irena Dobuszko, Ryszard Kaczmarek, Ryszard Helwich, Maria Sasin, Zdzisława Ciosek, Wiesław Trąbski, Zbigniew Mikanowicz, który ukonstytuował Prezydium w składzie:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| - Przewodnicząca | - Irena Dobuszko |
| - Z-ca Przewodniczącej | - Ryszard Kaczmarek |
| - Sekretarz | - Ryszard Helwich |
| - Skarbniczka | - Maria Sasin |



Skład Komisji Rewizyjnej:

- Edward Koniuszy
- Maria Wiśniewska
- Stefania Wasiuk

Delegatem na zjazd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile został wybrany Zbigniew Mikanowicz.

Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile życzyła nowo wybranemu Zarządowi wielu sukcesów w pracy na rzecz członków Oddziału Rejonowego.

Oddział Okręgowy PZERI w Wągrowcu

W dniu 12.10.2023 r. odbyło się zebranie sprawozdawczo - wyborcze. W zebraniu udział wzięli delegaci z kół terenowych. Zaproszonych gości reprezentowała: Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak i członek Zarządu pani Genowefa Rajek, Burmistrz Miasta Wągrowiec. Przewodniczącą zebrania została Pani Janina Szulc-Futro. Ustępujące władze złożyły sprawozdania za okres 2018-2023 .

W jawnym głosowaniu został wybrany nowy Zarząd w składzie:

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| - Przewodnicząca | - Aniela Cholewińska |
| - W-ce Przewodnicząca | - Barbara Koczorowska |
| - Skarbniczka | - Danuta Bąk |
| - Sekretarz | - Janina Szulc - Futro |
| - Członek | - Maria Krenc |
| - Członek | - Halina Pacała |

Skład Komisji Rewizyjnej:

- | | |
|------------------|------------------------|
| - Przewodnicząca | - Janina Hoffman |
| - Sekretarz | - Wiesława Koczorowska |
| - Członek | - Mirosława Oleszak |

Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile podziękowała ustępującemu Zarządowi za współpracę a nowo wybranemu życzyła wiele sukcesów.



Zabawa z okazji Światowego Dnia Seniora

Oddział Okręgowy PZERI w Pile dnia 18.10.2023 r zorganizował w Hotelu "GROMADA" zabawę z okazji Światowego Dnia Seniora w której uczestniczyło 220 osób. W imieniu Zarządu seniorów powitała Pani Jadwiga Paszko, która złożyła życzenia uczestnikom z okazji ich święta i życzyła wszystkim dobrej zabawy. Do tańca przygrywał jak zwykle Pan Krzysztof Belak. Zabawa była wspaniała wszyscy świetnie się bawili.



Seniorzy Oddziału w Okonku dnia 14.11.2023 r. obchodzili Światowy Dzień Seniora. Uczestników spotkania oraz gości zaproszonych przywitał Przewodniczący Pan Antoni Kłosowicz. Zarząd Okręgowy w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i członek Zarządu Pani Genowefa Rajek, które wręczyły Złote Odznaki Honorowe zasłużonym członkom Oddziału Rejonowego: Pani Elżbiecie Ułanowskiej, Panu Janowi Krasa, Zdzisławowi Kwaśnemu i Janowi Kepel oraz dyplomy za zaangażowanie w pracy na rzecz Związku następującym członkom: Pani Alinie Dudziak Z-cy Przewodniczącego Oddziału, Panu Zenonowi Onackiemu członkowi Zarządu, Pani Krystynie Czekają Przewodniczącej Komisji socjalno-bytowej i Pani Czesławie Hoffman.

Po części oficjalnej uczestnicy spotkania przy zastawionych stołach i super muzyce bawili się do późnych godzin.



Oddział Rejonowy w Chodzieży Wybory

Dnia 24.10.2023 r odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze w Chodzieży.

Oddział Okręgowy reprezentowała Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak i członek Zarządu Pani Genowefa Rajek.

W jawnym głosowaniu jednogłośnie wybrano Prezydium w składzie:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - Przewodnicząca | - Danuta Meyer |
| - Z-ca Przewodniczącej | - Mieczysław Nazim |
| - Skarbniczka | - Jadwiga Sikorska |
| - Sekretarz | - Roman Jutrzenka |

Skład Komisji Rewizyjnej:

- | | |
|------------------|----------------------|
| - Przewodnicząca | - Maria Siemieniwska |
| - Sekretarz | - Danuta Rutkowska |
| - Członek | - Iwona Żak |

Przewodnicząca Oddziału Okręgowego podziękowała za minioną dobrą współpracę a nowo wybranemu Zarząd życzyła wielu sukcesów.



Światowy Dzień Seniora w Kuźnicy Czarnkowskiej

Koło nr 11 w Kuźnicy Czarnkowskiej zorganizowało w dniu 24.10.2023 r. Światowy Dzień Seniora.

W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele władz Gminy Czarnków. Zarząd Okręgowy reprezentowała Z-ca Przewodniczącej Pani Teresa Kawalerczyk -Jendryka i Skarbniczka Pani Teresa Mielczarek-Pesch. Były życzenia, podziękowania, dyplomy i odznaczenia. Przedstawicielki Zarządu Okręgowego wręczyły odznaczenia wyróżniającym się seniorom. Złotą Odznakę Honorową otrzymali: Marian Biniak, Leokadia Brzeźniak i Teresa Kowalska. Część artystyczną rozpoczął Zespół śpiewaczy "Kuźniczanie". Wystąpiły również dzieci z przedszkola, które za wykonanie pięknych piosenek zostały nagrodzone torbą słodczy.

Dzień Seniora zorganizowano w ramach projektu CUS w gminie Czarnków finansowanego z funduszy europejskich.



REGIONALIA

W ramach projektu "Razem Bezpieczniej" w dniu 8.11.2023 r. przedstawicielki Komendy Powiatowej Policji w Pile przeprowadziły w naszej siedzibie pogadankę o:

- oszustwach dokonywanych na seniorach
- metodach działania przestępców
- bezpieczeństwo w internecie
- przepisach i zasadach ruchu drogowego

Wszyscy uczestnicy spotkania, które panie policjantki przeprowadziły perfekcyjnie, wyszli bardzo zadowoleni. Dziękujemy za uświadomienie tak ważnego problemu.



Jubileusz 45 lat Koło PZERI "ROFAMA" w Rogoźnie

Dnia 18.10.2023 r. Koło PZERI w Rogoźnie obchodziło 45 - lecie istnienia Koła. Burmistrz Rogoźna Pan Gustaw Wańkowicz złożył serdeczne życzenia i gratulacje z okazji tak pięknego stażu działalności. Życzenia złożyły przedstawicielki Zarządu Okręgowego PZERI w Pile Pani Zenona Ibsz - sekretarz i Genowefa Rajek członek Zarządu. Życzenia i gratulacje złożyły również Pani Dyrektor Rogozińskiego Centrum Kultury i Z-ca Prezesa Uniwersytetu III Wieku. Uroczystość była również okazją do wyróżnienia najbardziej aktywnych seniorów: Pani Genowefy Sierszchuły, Pani Heleny Dymek, Pani Heleny Rymarskiej, Pana Bogdana Krzyśka oraz Pana Bernarda Kopaniarza. Złotą Odznakę Honorową, otrzymał Pan Ludwik Mazur. Pamiątkę i upominek otrzymała też najstarsza członkini Koła Pani Zofia Borzymowska.

Po części oficjalnej na salę wjechał okolicznościowy tort. Nie zabrakło też toastów i wspólnej zabawy przy oprawie muzycznej Pana Ireneusza Mazurka.



KULINARIA

Potrawy karnawałowe

Zapiekanka ziemniaczana z mięsem i grzybami

Składniki: • 1 opakowanie Winiary Pomysł Na... (np. grzyby) • 100 ml śmietany 12% • 450 g ziemniaków • 150 g pieczarek • 1 cebula • 190 g mięsa mielonego • 2 łyżki oleju • 35 g sera żółtego • szczypta soli i pieprzu.

Wykonanie: Winiary Pomysł Na... dokładnie wymieszać z 200 ml zimnej wody oraz 100 ml kwaśnej śmietany. Ziemniaki obrać i pokroić w cienkie plastry. Grzyby oczyścić i także pokroić w cienkie plastry. Cebulę obrać, posiekać i zeszklić z łyżeczką oleju. Dodać zmielone mięso i grzyby. Doprawić solą i pieprzem. Smażyć przez 5 minut. Naczynie do piekarnika posmarować olejem i nakładać kolejno; ziemniaki, mięso, ziemniaki i mięso. Zalać przygotowanym sosem z Winiar i posypać żółtym serem.

Wstawić do nagrzanego piekarnika do 180 stopni i zapiekać 50 minut. Podawać jako samodzielne danie.

Salatka warstwowa z tuńczykiem

Składniki: • 3 łyżki majonezu dekoracyjnego • 5 jajek ugotowanych na twardo • 1 puszka groszku konserwowego • 1 puszka tuńczyka w sosie własnym • 1 puszka kukurydzy konserwowej • 200 g sera żółtego • 1 cebula ze szczypiorkiem • 3 łyżki jogurtu naturalnego • 2 łyżki natki pietruszki • 1 łyżeczka musztardy • sól i pieprz.

Wykonanie: Przygotować sos z majonezu jogurtem i musztardy. Doprawić solą i pieprzem. Ugotowane jajka obrać, oddzielić białka od żółtek. Białka zetrzeć na tarce o grubych oczkach, żółtka zetrzeć na małych oczkach do oddzielnego naczynia. Groszek, kukurydzę, tuńczyka odcedzić z zalewy. Posiekać cebulę ze szczypiorkiem.

Do przezroczystej salaterki układamy warstwami: białka z jajek, groszek, tuńczyk, cebula ze szczypiorkiem, kukurydza, żółtka, ser, sos majonezowy a na końcu posiekaną natkę pietruszki.

DOBRE RADY

Zamarznięty zamek w samochodzie

Jeśli zamek pokrył się lodem, kiedy przez jakiś czas nie otwieraliśmy samochodu, przyczepiamy do niego zwykły magnes kuchenny. Działanie szybkie i skuteczne. Kluczyk spryskujemy odrobiną oliwy, będzie się łatwiej obracał w zamku.

Świece w świeczniku

Przed umieszczeniem świec w świeczniku, zanurzamy końcówki w gorącej wodzie. Gdy zmiękną bez problemu stabilnie umocujemy je w świeczniku.

Śmietana - zaprawianie zupy

Zanim wlejemy śmietaną do zupy, wymieszajmy ją z odrobiną mleka. Śmietana nie zwarzy się.

Soczysta szynka

Soczystą szynkę będziemy mieli wtedy kiedy po ugotowaniu zanurzymy ją zaraz w zimnej wodzie, która z wierzchu szynkę ostudzi, przez to zatrzyma sok.

Filizanka świeżo zaparzonej kawy bez cukru zakwaszona sokiem wyciśniętym z cytryny, skutecznie zwalcza migrenę.

Ryż - gotowanie

Ryż zachowa śnieżną biel i nie rozgotuje się na papkę, jeśli dodamy do wody kilka kropel soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego.

Mąka bez grudek

Mąka nie będzie tworzyła grudek, gdy do mąki wsypiemy odrobinę soli.

Zapach farby

W pomieszczeniu, w którym skończyliśmy malować, stawiamy wiaderko z wodą i kilkoma plasterkami cebuli. Wystarczy jedna noc. Można też zostawić miseczkę z mlekiem lub wrzącym octem.

Oddział Okręgowy PZERI w Pile

Dzięki projektowi dofinansowanemu przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, w ramach programu rządowego "Aktywni +" oraz współpracy ze Starostwem Pileskim, seniorzy należący do Oddziału Okręgowego PZERI w Pile pod bacznym okiem instruktora uczestniczyli w zajęciach ruchowych poprawiających sprawność i kondycję. Zajęcia odbywały się w hali sportowej w Pile przy ul. W. Pola i trwały od miesiąca sierpnia do października 2023 r.

(w sierpniu były zajęcia "taniec dla seniora", we wrześniu "zdrowy kręgosłup seniora", a w październiku "callanetics dla seniora". Uczestnicy zajęć byli bardzo zadowoleni z ćwiczeń, które poprawiły ich samopoczucie i sprawność fizyczną.

W ramach tego samego projektu jak wspomniano w poprzednim wydaniu informatora "Nasze Sprawy" odbył się koncert Krzysztofa Koniarka i dwudniowa 45. osobowa wycieczka do Gdańska.



Dzięki częściowej dotacji uzyskanej ze Starostwa Pileskiego, ku radości seniorów w miesiącu listopadzie wznawiano zajęcia, które będą trwały do końca roku.



KULTURA I IMPREZY

Propozycje wycieczek i wczasów w roku 2024

Wycieczki:

- | | | |
|--|-----------------------|------------------------------|
| - "Wyprawa Śląska, toż to uczta, nie przekąska" | od 6 - 10.05.2024 r. | cena: 1.620,00 zł /+autokar/ |
| - Wycieczka do Łodzi | od 20 - 23.05.2024 r. | cena: 1.420,00 zł /+autokar/ |
| - "Przez Wrocław do Książa, ta wycieczka podąża" | od 2 - 6.09.2024 r. | cena: 1.540,00 zł /+autokar/ |

Wczasy w Polsce:

- | | | |
|---|-------------------------|------------------------------|
| - Karnawał nad Bałtykiem "Floryn" w Mielnie | od 28 - 29.01.2024 r. | cena: 280,00 zł /+autokar/ |
| - Wielkanoc w ośrodku "Poręba" w Niechorzu | od 28.03 - 4.04.2024 r. | cena: 1.190,00 zł /+autokar/ |
| - Wicie k/Jarostawca w ośrodku "Na wydmach" | od 25.05 - 1.06.2024 r. | cena: 1.350,00 zł /+autokar/ |
| - Ustronie Morskie ośrodek "SUN Resort" | od 2 - 9.06.2023 r. | cena: 1.510,00 zł /+autokar/ |
| - Międzywodzie ośrodek "Karmazynowa Przystań" | od 30.06 - 9.07.2024 r. | cena: 1.850,00 zł /+autokar/ |
| - Świeradów ośrodek "Świeradów Zdrój" | od 18 - 24.08.2024 r. | cena: 1.400,00 zł /+autokar/ |
| - Darłówko ośrodek "Krokus" | od 12 - 22.09.2024 r. | cena: 1.600,00 zł /+autokar/ |
| - Niechorze ośrodek "Poręba" | od 18 - 25.09.2024 r. | cena: 1.120,00 zł /+autokar/ |

Wczasy zagraniczne:

- | | | |
|--|-------------------------|-------------------|
| - Turcja - hotel "Seher Resort & SPA" | od 20 - 27.04.2024 r. | cena: 2.430,00 zł |
| - Cypr - hotel "Panther Holiday Vilage" | od 4 - 11.05.2024 r. | cena: 3.440,00 zł |
| - Tunezja - Djerba - hotel "Vincci Helios Beach" | od 19 - 26.09.2024 r. | cena: 3.120,00 zł |
| - Hiszpania - hotel "Costa del Sol" | od 30.09.- 7.10.2024 r. | cena: 3.570,00 zł |

Ewentualne zmiany lub nowe propozycje będą umieszczane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Związku i na stronie internetowej

INFORMACJE

W siedzibie Związku
odbywają się
spotkania czwartkowe
od godz. 13.00 do 17.00
ZAPRASZAMY!



Zapraszamy do GROTY SOLNEJ

w siedzibie Związku
w pokoju nr 12
czynna od wtorku do piątku
w godz. 9.00 - 13.00

Cena dla członków PZERiI:
1 wejście, 40 minut - 4 zł,
karnet (10 wejść po 40 min.) - 35 zł

Cena dla osób niezrzeszonych:
1 wejście, 40 minut - 7 zł,
karnet (10 wejść po 40 min.) - 60 zł

Zapraszamy do

GABINETU REHABILITACYJNEGO

w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

czynny: pon.-pt. w godz. 8.30 - 13.00
rejestracja: pon.-pt. w godz. 9.00 - 12.00

CENNIK ZABIEGÓW

masaż suchy	15,00 zł	interdynamic	5,00 zł
ultradźwięki	5,00 zł	pole magnetyczne	5,00 zł
trabet	5,00 zł	solux	5,00 zł
laser	5,00 zł	fotel masujący	5,00 zł
		tens	5,00 zł
		lampa solaris	5,00 zł

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem

Pilski Instytut Integracji i Edukacji otwarty!

Instytut będzie służył integracji międzypokoleniowej. Dla starszych będzie miejscem rozwoju i aktywizacji, a dla młodych przestrzenią do aktywnego spędzania czasu i czerpania z doświadczeń innych osób. Pilski Instytut Integracji i Edukacji znajduje się w budynku tzw. Okrągłaka przy ulicy Okólnej 32a.

Niedawno zakończył się generalny remont obiektu, budynek odzyskał dawny blask i został przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, a także zyskał nową funkcję. W ogrodzie przy instytucie postawiona została wiata piknikowa, ławki i stoliki, a także wyniesione grządki. Koszt przebudowy, wyposażenia i prowadzenia działalności to ponad 3 miliony złotych.

Znajdują się tu sale językowa i komputerowa. W najbliższym czasie w ramach projektu będą odbywały się tu zajęcia nauki języków angielskiego i francuskiego, obsługi komputerów i aplikacji dla seniorów oraz cykl warsztatów ekologicznych dla młodych i starszych, ale wciąż młodym duchem, którzy wspólnie będą przygotowywać ogród tak, by na wiosnę stał się piękną, zieloną strefą odpoczynku. Kolejne projekty są w trakcie przygotowania.

– Wspaniały projekt służący mieszkańcom. Miło widzieć w tym miejscu, w dniu otwarcia tak wiele osób i słyszeć, że pilanie nie mogli się już doczekać. Patrząc na Państwa zaangażowanie i entuzjazm życząc owocnego działania, niech realizowane projekty otwierają w głowach kolejne drzwi do kreatywnych wyzwań łączących pokolenia – chwali **Mateusz Daszkiewicz**, pełniący obowiązki prezydenta Piły.

W nowym roku opiekę nad Pilskim Instytutem Integracji i Edukacji przejmie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Swoje miejsce znajdą tutaj m.in. Nadnotecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Piłce oraz Stowarzyszenie Obywatelskie Inicjatywy Europejskie. W II kwartale nowego roku oferta zajęć zostanie poszerzona o kolejne aktywności edukacyjne, kulturalne czy ekologiczne, ale także takie służące rozrywce i aktywnemu wypoczynkowi. Propozycje i harmonogram spotkań będziemy udostępniali na bieżąco.

– To miejsce skierowane jest przede wszystkim do tych starszych mieszkańców Piły, ale nie tylko. Nie chcemy bowiem, by oni zamknęli się tylko w swoim gronie. Bo chodzi nam o to, żeby oni mogli tutaj działać i na swój sposób wspierać młodzież. Przecież wśród starszych mieszkańców naszego miasta są różni specjaliści, oni mogą się tutaj realizować, nauczać języków, prowadzić spotkania z młodzieżą, ćwiczenia, jakieś małe projekty – mówiła podczas otwarcia **Maria Kubica**, przewodnicząca Rady Miasta Piły.

Zadanie realizowane w ramach projektu "Miasto Piła z nową energią!" finansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.



Wspólnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**



BIEG SYLWESTROWY
AKTYWNA RODZINA III
START BIEGU GODZ. 11:00
RESTAURACJA STOLARNIA
TRASA OK. 3,5 KM - OTW. PŁOTKI
FINISH

KIEDY?
30.12.2023

LOSOWANIE NAGROD

Współorganizatorzy: **Piła Miasto Piła** i **MOSiR**

BIURO ZAWODÓW
CENTRUM DEKORACJI 930
INFORMACJE
KAPULESCZYNA@MOSIR.PIŁA.PL TEL. 004677 007
WWW.MOSIR.PIŁA.PL / NATURA.NGD



BEZPŁATNE SZKOLENIA DLA SENIORÓW!

ZAPISZ SIĘ NA SZKOLENIE:

"E-senior"

- Mieszkasz w Piłce lub w gminie ościężnej?
- Masz ukończone 60 lat?
- Chcesz zwiększyć swoje umiejętności w zakresie posługiwania się nowoczesnymi technologiami ze szczególnym uwzględnieniem bezpiecznego korzystania z Internetu oraz aplikacji ułatwiających funkcjonowanie w życiu codziennym?

Startujemy już w styczniu 2024 r.!

Zadzwoń i uzyskaj szczegółowe informacje: **+48 531 887 205**

Współnie działamy na rzecz Europy **zielonej**, **konkurencyjnej** i **sprzyjającej integracji społecznej**





Karnawał 2024 r.
ŻYCZYMY DOBREJ ZABAWY!



**Zapisz się do Polskiego Związku
Emerytów, Rencistów i Inwalidów!**

**Zapraszamy
w szeregi!**

**Zapisy przyjmowane są w siedzibie Związku w Pile przy ul. Staromiejskiej 7
w pokoju nr 7 od wtorku do piątku w godzinach od 9.00 do 13.00**



Roczna składka:
60 zł (tylko 5,00 zł za miesiąc!)



Wpisowe:
5 zł



Legitymacja:
5 zł

Należy posiadać:

1. Dowód osobisty
2. Jedno zdjęcie
3. Dokument z numerem świadczenia (np. legitymacja emeryta lub rencisty, decyzja przyznająca świadczenie)

- Wydajemy zaświadczenia uprawniające do ulgowych przejazdów koleją PKP,
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą,
- Wychodzimy do teatru oraz na koncerty,
- Organizujemy zabawy, pikniki, biesiady,
- Służymy pomocą finansową,
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną,
- Kiedy otrzymamy artykuły żywnościowe z Banku Żywności, wydajemy je w pokoju nr 10



Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile

Wydawca: Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile
ul. Staromiejska 7, 64-920 Piła (czynne od wtorku do piątku od 9.00 do 13.00)
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak
Zespół redakcyjny: Krystyna Hipnarowicz

Druk:

DRUKARNIA
TOP-OFFSET

Drukarnia Top-Offset sp. z o.o.
Al. Wojska Polskiego 64, 64-920 Piła
tel. 67 212 25 60, www.topoffset.pl