



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 600 egzemplarzy

3/106 lipiec, sierpień, wrzesień 2022 r.

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



*Mamy lato
i wakacje w pełni!*

SENIORALIA – PIŁA 2022

Dla piłskich seniorów nadchodzą miesiące bogate w wydarzenia kulturalne, społeczne, zdrowotne, rekreacyjne i kulinarne. Stowarzyszenie Pro-Senior, wspólnie z Regionalnym Centrum Kultury, Urzędem Miasta Piły i licznymi partnerami, już dzisiaj zaprasza piłan w złotym wieku, do aktywnego udziału w „SENIORALIACH PIŁA 2022 – Spotkania Seniorów z Kulturą”.

Głównym celem organizowanych Piłskich Senioraliów, jest zachęcenie osób 60+ do aktywnego stylu życia, poszerzania wiedzy, rozwijania pasji, a także wskazanie miejsc, w których mogą rozwijać swój potencjał.

SENIORALIA – PIŁA 2022, rozpoczną się 18 września o godz. 17.00 i trwać będą do 13 października 2022 roku. W ciągu miesiąca mieszkańcy Piły będą mieli okazję wziąć udział w wielu wydarzeniach przygotowanych przez miasto i partnerów projektu. Zapraszamy do aktywnego korzystania ze zróżnicowanej i atrakcyjnej oferty dla seniorów, w której każdy znajdzie dla siebie coś ciekawego i inspirującego. W najbliższych dniach zakończy się ustalanie terminów poszczególnych wydarzeń repertuaru. Znamy jednak katalog propozycji, który przedstawia się następująco: , pochod - parada seniorów, przekazanie seniorom kluczy do miasta przez Prezydenta Miasta Piły, uczestnictwo w występach zespołów z Bukowiny w ramach Bukowińskich Spotkań, koncerty zespołów muzycznych, biesiada, zabawa taneczna. We wrześniu i październiku odbędzie się również wiele imprez dla seniorów: wernisaż artystów seniorów „Seniorzy – Malarze” w Kawiarni Dworcowej, koncert muzyki rozrywkowej i operetkowej „ Usta milczą dusza śpiewa”, Bal Seniorów w Hotelu Rodło, wykłady dotyczące profilaktyki zdrowotnej, porady dietetyka w zakresie zasad racjonalnego żywienia i diet przy różnych schorzeniach, zajęcia warsztatowe z zakresu rękodzielnictwa, pokazy zespołów muzycznych i tanecznych, zajęcia z jogi, nordic walking, prezentacja działalności organizacji seniorskich.



fol. UM Piły



fol. UM Piły

Organizatorem Senioraliów jest miasto Piła (kwota dofinansowania 10 000 zł), w organizację wydarzenia włączają się Piłska Rada Seniorów, piłskie organizacje pozarządowe, instytucje, podmioty działające na rzecz osób starszych.

Powstanie Piłski Instytut Integracji i Edukacji

Szykuje się remont „Okrągłaka”.

Budynek przy ulicy Okólnej zostanie wyremontowany i zmodernizowany. Kiedyś mieściło się tu przedszkole, później budynek służył osobom bezdomnym, a teraz w tzw. Okrągłaku powstanie Piłski Instytut Integracji i Edukacji. Będzie to miejsce przyjazne seniorom, osobom z niepełnosprawnościami oraz całym rodzinom zagrożonym wykluczeniem społecznym. Koszt przebudowy, wyposażenia i prowadzenia działalności to ponad 3 miliony złotych.

Piłski Instytut Integracji i Edukacji stworzy doskonałą przestrzeń, która służyć będzie wzmocnieniu integracji społeczności miejskiej oraz rozwijaniu i aktywizowaniu grup zagrożonych wykluczeniem. Organizowane w instytucie wydarzenia integracyjne, ekologiczne, edukacyjne i kulturalne będą budować relacje międzypokoleniowe, świadomość ekologiczną i społeczną mieszkańców.

Koszt projektu to około 2 701 000 złotych na przystosowanie istniejącej infrastruktury do nowych celów, zmiany terenów wokół budynku oraz wyposażenie obiektu. Kolejne ponad 670 tys. zostanie przeznaczone na działalność, która będzie tu prowadzona.

W obszarze społecznym w ramach działalności Centrum Aktywizacji Seniorów zaplanowano m.in. innowacyjne zajęcia poprawiające funkcje



Norway grants

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



fol. UM Piły

terapeutyczne, edukacyjne i pomagające osobom starszym lepiej funkcjonować w sferze społecznej, zawodowej oraz życiu codziennym.

Projekt jest realizowany w ramach projektu "Miasto Piła z nową energią!" finansowanego ze środków Mechanizmów Finansowego EOG i Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021. Warto podkreślić, że jest to jedno z 39. działań, które zostaną zrealizowane w ramach projektu "Miasto Piła z nową energią!" za łączną kwotę 15 milionów złotych. O kolejnych realizowanych inwestycjach będziemy informowali na bieżąco.



W dniu 22.06.2022 r. na Stadionie Powiatowym przy ul. Okrzei w Pile odbyła się "Senioriada Powiatu Pilskiego". Przedsięwzięcie mogło dojść do skutku dzięki ogromnemu wsparciu finansowemu udzielonemu naszej organizacji przez Starostwo Powiatowe w Pile, oraz przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pile, które również udzieliło nam wsparcia finansowego w ramach programu PFRON.

Celem imprezy było wykształcenie w pokoleniu osób starszych potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienie potrzeby ruchu oraz promowanie aktywnego stylu życia.

W Senioriadzie udział wzięło ponad 800 osób - członków naszego Związku oraz zaprzyjaźnionych organizacji seniorskich takich jak UTW - Pilskiego i Nadnoteckiego, Powiatowego Klubu Pogodnego Seniora, Stowarzyszenia Seniorów Lotnictwa Wojskowego, Domów Pomocy Społecznej oraz Warsztatów Terapii Zajęciowej.

Gośćmi imprezy m.innymi byli: Pan Eligiusz Komarowski - Starosta Pilski, który wydarzenie nasze objął Patronatem Honorowym, Pan Arkadiusz Kubich - W-ce Starosta, członkowie Zarządu Powiatu: Pani Emilia Załachowska i Pan Marek Kamiński.

Zebranych powitała Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERiI Pani Leokadia Figurniak, która zaprosiła wszystkich do ciepłego przyjęcia osób występujących na scenie oraz do tańca przy muzyce, którą zapewnił Pan Krzysztof Belak.

Bardzo udana impreza odbyła się w godz. od 11.00 do 19.00. Wszyscy przy pięknej pogodzie, wyśmienitym poczęstunku: grochówka, bigos, kiełbasa z rożna, kawa, herbata, napoje zimne i pączek, świetnie się bawili przy muzyce oraz czynnie uczestniczyli w zawodach sportowych.

Mamy nadzieję, że wydarzenie to stanie się imprezą cykliczną przy dalszym wsparciu Starostwa i PCPR. Dziękujemy!!!



Koło PZERI w Ryczywole

W dniu 19.05.2022 r. Koło PZERI w Ryczywole zorganizowało wycieczkę do Kórnik i Rogalina. Głównym celem wycieczki było arboretum, (ochrona przyrody) gdzie podziwiano magnolie, które kończyły swoje kwitnienie a różaneczniki zachwyciły początkiem swojego rozkwitu. Podczas dwugodzinnego spaceru przy słonecznej pogodzie był czas na kawę i lody. Największą jednak atrakcją w Kórniku było zwiedzanie zamku. Kolejną atrakcją był 45 minutowy rejs statkiem "Anna Maria" po jeziorze Kórnickim. Uczestnicy wycieczki spacerowali promenadą Wisławy Szymborskiej. W Rogalinie zwiedzono park, a w nim dęby rogałińskie: Lech, Czech i Rus, których wiek szacowany na około 800 lat. Zwiedzana powozownia i galeria obrazów Jana Matejki jak pozostałe obiekty pozostawiły niezapomniane wrażenia. Uczestnicy byli zachwyceni i postanowili wrócić tu jesienią. Na wycieczce była bardzo miła i sympatyczna atmosfera.



50-lecie Koła PZERI w Czarnkowie

Dnia 26.05.2022 r. uroczyste obchodził swoje 50-lecie istnienia Oddział Rejonowy PZERI w Czarnkowie. Gratulacje na ręce Pani Przewodniczącej Grażyny Kicińskiej oraz wszystkich członków złożyli zaproszeni goście. Obecni byli najwyżsi rangą przedstawiciele władz samorządowych. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile reprezentowały: Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i Członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Za dotychczasową działalność na rzecz Związku Złotą Odznakę Honorową otrzymali: Prezes firmy "Steico" Pan Pan Andrzej Gajewski, oraz Pani Małgorzata Koza. Zasłużeni długoletni członkowie OR. PZERI w Czarnkowie otrzymali dyplomy gratulacje.

Po części oficjalnej wystąpił kabaret "Skleroza" i chór męski "Ballada" z Piły. W miłej atmosferze zebrani bawili się przy muzyce do godzin wieczornych.

GRAŻYNKO! Jeszcze raz życzymy dalszej udanej współpracy.



DOBRE RADY

• Co zrobić, aby szklanka nie pękła podczas wlewania wrzątku?

Można do szklanki włożyć łyżeczkę, aby woda w szklance szybciej się schłodziła.

• Domowy nawóz do kwiatów w doniczce.

Nasze babcie korzystały z tego co miały w domu. Jednym z takich sposobów jest napar z szafwii, którym raz na dwa tygodnie można podlewać kwiaty.

• Jak usunąć plamy z rdzy?

Ocet pomoże w usunięciu plam. Wystarczy nasączyć szmatkę (białą, niefarbowaną) octem, a następnie przetrzeć nią plamę i gotowe.

Dobre pomysły na wykorzystanie folii aluminiowej

• Zamiast płynu do płukania, do bębna pralki wrzucamy kawałek zgniezionej folii. Ubranie nie będzie się elektryzować.

• Do usuwania śladów spalenizny.

Jeśli przypali się nam garnek, aby go uratować, można zgnieść płat folii w kulkę i polać go płynem do naczyń. Taką myjką oczyścimy przypaloną powierzchnię.

• Do czyszczenia srebra.

Do pojemnika z ciepłą wodą dodajemy 3-4 łyżki sody oczyszczonej i kawałek folii aluminiowej. Wkładamy srebrne sztucce. Po kilku minutach będą czyste.

Nietypowe zastosowanie keczupu

• Do odrdzewienia.

Keczup zawiera naturalne kwasy, które usuwają rdzę z żelaznych, stalowych i aluminiowych powierzchni. Doczyścimy również mosiądz i miedź. Wystarczy szmatkę nasączoną keczupem aby wyczyścić świecznik, okucia w meblach albo umyć metalowe felgi w samochodzie.

• Do czyszczenia biżuterii.

Keczup usunie śniedź ze srebrnej biżuterii. Jeśli kolczyki, pierścionki, bransoletki mają gładką powierzchnię, zanurzamy je na chwilę w miseczce z keczupem, następnie spłukujemy po kilku minutach ciepłą wodą.

• Pranie swetra wełnianego.

Do wody, w której mamy prać sweter stosując specjalne środki piorące (płatki mydlane, rozgotowane mydło), należy dodać łyżkę soli. Zapobiega ona w kurczeniu się wełny.

• Kolorowe płótna pierze się doskonale w wodzie pozostałej z gotowania suchej, białej fasoli.



Kulinarne S.O.S.

• Gdy oliwa zgęstnieje i stanie się mętna, należy wsypać do niej trochę soli. Oliwę przechowujemy w chłodnym miejscu, lecz nie w lodówce.

• Podczas przygotowania sosu winegret ważne jest zachowanie kolejności:

1. Należy w soku z cytryny lub occie rozpuścić sól, potem dodać przyprawy. Na końcu wlać oliwę lub olej, wymieszać aż powstanie Aksamitna emulsja. Jeżeli dodamy olej zanim rozpuści się sól, sos będzie niesmaczny.
2. Świeże zioła powinno się siekać na zwilżonej drewnianej desce, bo wtedy nie tracą aromatu. Suszone zioła, przyprawy odzyskują aromat, gdy przed podaniem do potrawy podgrzejemy je przez 2 minuty na suchej patelni.

• Wyroby ze słomy i wikliny czyścimy letnią wodą z dodatkiem amoniaku lub soli.

• Emaliowane wanny, zlewozmywaki będą lśniły, gdy wyszorujemy je solą z dodatkiem terpentyny.

• Trwałość rajstop i pończoch można przedłużyć Wkładając nowe na kilka godzin do zamrażalnika, następnie wyprać w jak najzimniejszej wodzie i po wyschnięciu używać i prać zawsze natychmiast po zdjęciu z nóg.

• Aby ciemne i czarne rzeczy nie płowiły, należy je płukać w wodzie z octem.

• Chleb i bułki nie starzeją się tak szybko, gdy do pojemnika, w którym trzymamy pieczywo, włożymy także surowe, pokrojone jabłko.

• Zieloną zwiędniętą sałatę przywrócić można do pierwotnego stanu, gdy przed użyciem zanurzy się ją w zimnej wodzie z dodatkiem cukru (łyżka na 1 litr wody).

• Aby ciasto po upieczeniu nie przywierało do formy, należy postawić ją po wyjęciu z pieca na mokrej ścierece.

• Aby sól nie wilgotniała, należy do solniczki, dodać kilka ziaren ryżu.



KULINARIA



Zapiekanka z brokułów, makaronu i kiełbasy

Składniki: • 50 dkg brokułów • 25 dkg makaronu • 20 dkg kiełbasy serdelowej • 5 dkg boczku wędzonego • 3 dkg mąki • 3 dkg koncentratu pomidorowego • 3 dkg cebuli • 5 dkg żółtego sera.

Wykonanie: Makaron połamać i ugotować we wrzącej osolonej wodzie, przelać zimną wodą i osączyć. Brokuły ugotować we wrzącej osolonej wodzie lekko ocukrzonej bez przykrycia. Kiełbasę pokroić

w plasterki. Boczek pokroić, wytopić skwarki i dodać do makaronu, a na tłuszczu podrumienić kiełbasę i cebulę, zrobić zasmażkę. Zasmażkę rozprowadzić wywarem, dodać koncentrat pomidorowy, doprawić i zagotować. Podzielone na różyczki brokuły wymieszać z makaronem i dodatkami, doprawić, włożyć do żaroodpornego naczynia, zalać sosem pomidorowym, posypać startym żółtym serem i zapiec w piekarniku.

Parówki z fasolą

Składniki: • 25 dkg parówek • 35 dkg fasoli • 1 duża cebula • tłuszcz do smażenia • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • kawałek boczku • sól • pieprz • papryka mielona • natka pietruszki.

Wykonanie: Fasolę namoczyć na kilkanaście godzin, następnie ugotować w tej samej wodzie co się moczyła razem z pokrojonym w drobną kostkę boczkiem. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na tłuszczu, dodać koncentrat pomidorowy, zasmażyć. Masę rozcieńczyć wodą, wymieszać z fasolą. Parówki obrać ze skórki obgotować we wrzącej wodzie, pokroić w plasterki i wymieszać z fasolą. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i mieloną papryką. Przed podaniem posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać z pieczywem, lub ziemniakami i surówką.

Napój z mleka, soku z jabłek i marchwi

Składniki: • 2 szklanki mleka słodkiego • 3 jabłka • 3 duże marchwie • cukier.

Wykonanie: jabłka, marchwie obrać i odcisnąć sok w sokowirówce. Mleko połączyć z sokiem, doprawić do smaku cukrem, dokładnie wymieszać.

Placek ziemniaczany z grzybami

Składniki: • kilogram ziemniaków • tuzin ładnych grzybów leśnych • gałązka oregano, tymianku i rozmarynu • 2 jajka • 2 łyżki masła • 2 łyżki oleju • sól i pieprz do smaku.

Wykonanie: grzyby oczyścić i drobno pokroić. Podsmażyć na łyżce masła. Ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, odsączyć, dodać grzyby, jajka i posiekane zioła. Wszystko dobrze wymieszać. Rozgrzać pozostały tłuszcz na dużej patelni, wlać masę ziemniaczaną i smażyć na niedużym ogniu przez 10 minut, odwrócić na drugą stronę i również smażyć 10 minut. Podawać z sałatą lub surówką.

Kotlety z żółtego sera

Składniki: • 40 dkg żółtego sera • papryka mielona • bułka tarta • 2 jajka • olej.

Wykonanie: Ser pokroić na plastry, posypać z obu stron papryką i obtoczyć w bułce tartej. Następnie kolejno plastry zamoczyć w rozmąconych jajkach i ponownie obtoczyć w bułce tartej. Smażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu.

Omlet z żółtym serem

Składniki: • 10 dkg żółtego sera • 4 jajka • 1/4 szklanki mleka • płaska łyżka mąki • sól • pieprz i tłuszcz do smażenia.

Wykonanie: Ser żółty zetrzeć na tarce o małych otworach. Jaja wymieszać z mlekiem i startym serem, przyprawić solą i pieprzem do smaku. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu na złocisty kolor.

Ciasto serowe

Składniki: • 10 dkg sera białego • 1/3 szklanki cukru • 9 płaskich łyżek mąki • 1/2 kostki margaryny • jajko • pół opakowania cukru waniliowego.

Wykonanie: ser zemleć w maszynce, dodać pół jaja, pół opakowania cukru waniliowego, margarynę i mąkę. Wszystkie składniki wymieszać, wyrobić ciasto i wałkować na placki grubości około 1 cm. Wykrawać okrągłe ciasteczka, smarować rozmąconym jajkiem i posypać cukrem kryształem. Piec w średnio gorącym piekarniku około 20 minut. 20 minut.

Koło PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej - Wybory

Dnia 29 kwietnia 2022 r. w Klubie Seniora odbyło się walne zebranie sprawozdawczo - wyborcze Koła PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej.

W spotkaniu uczestniczyli: Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego w Pile Pani Leokadia Figurniak, Wójt Gminy Czarnków Pan Bolesław Chwarścianek, Sołtys Kuźnicy Czarnkowskiej Pan Krzysztof Podkoński, Z-ca Dyrektora CUS Pani Agnieszka Gawrońska i Pani Iwona Ciechanowicz. Przewodniczący Koła Pan Michał Bielecki przedstawił sprawozdanie z działalności Koła PZERI od roku 2017 - 2022 r. Przybyli goście podziękowali ustępującemu Zarządowi za prace na rzecz seniorów. Następnie przystąpiono do wyborów nowego Zarządu na następną pięcioletnią kadencję.

Po wyborach ukonstytuował się nowy 7-osobowy Zarząd w składzie:

- Przewodniczący - Michał Bielecki
- Sekretarz - Bronisława Podhańska
- Skarbnik - Elżbieta Żydowicz

Członkowie: Mirosława Bielecka, Jolanta Skowronek, Małgorzata Czerniak, Marian Brzeźniak. Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak, wręczając bukiet kwiatów pogratulowała nowo wybranemu Zarządowi i życzyła owocnej pracy na rzecz seniorów.



Wyrazy głębokiego współczucia



Czesława Sottysiak

15 maja 2022 r.



Dnia 15 maja 2022 r. zmarła Pani Czesława Sottysiak, długoletnia Przewodnicząca Oddziału Rejonowego PZERI w Rogoźnie.

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej wieloletniej koleżanki, którą wspominąć będziemy jako niezwykłą, pomocną i zawsze uśmiechniętą.



Wyrazy głębokiego współczucia dla rodziny składają członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile



REGIONALIA

Wycieczka do Szczawnicy

W dniach 14-21.05.2022 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZPRII w Pile zorganizował wycieczkę do Szczawnicy i okolic. W wycieczce uczestniczyli członkowie oddziału pilskiego oraz koła w Kaczorach.

Pierwszego dnia zwiedzono Szczawnicę. Drugiego dnia w Niedzicy zwiedzono zamek a następnie odbył się rejs statkiem po Zalewie Czorsztyńskim. Po zakończeniu rejsu powrót do Szczawnicy, obiad, czas wolny i kolacja. Kolejny dzień to zwiedzanie Starego Sącza i Kamiannej, następnie przejazd do Krynicy, zwiedzanie zabytków i obiektów atrakcji turystycznych, obiad i przejazd do Jaworzyny- wjazd kolejką na Jaworzynę Krynicką, powrót do Szczawnicy. W następnym dniu, przy pięknej pogodzie, odbył się sptyw Dunajcem. W szóstym dniu pobytu uczestnicy wycieczki skorzystali z atrakcji kompleksu basenów termalnych w Bukowinie Tatrzańskiej. W ostatnim dniu pobytu wjechano kolejką na górę Palenicę w Szczawnicy i odbył się wieczór pożegnalny z muzyką i tańcami. Powrót do Pily nastąpił następnego dnia w godzinach wieczornych.

Uczestnicy byli bardzo zadowoleni i długo będą wspominać ten wyjazd.



Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Koła nr 5 przy Delegaturze Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Pile

W dniu 22.04.2022 r. odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Koła nr 5 PZERI przy Delegaturze WUW.

W zebraniu uczestniczyła Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, Pani Leokadia Figurniak, która podziękowała ustępującemu Zarządowi za działalność na rzecz członków Koła w mijającej kadencji.

Po wyborach ukonstytuował się nowy Zarząd na kolejną pięcioletnią kadencję w składzie:

- Przewodnicząca - Janina Wałowska
- Sekretarz - Danuta Pietrzak
- Skarbnik - Elżbieta Rózek

Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI Pani Leokadia Figurniak złożyła gratulacje nowemu Zarządowi i życzyła dobrej współpracy oraz trafnie podejmowanych decyzji w kolejnej pięcioletniej kadencji.



REGIONALIA

Koło PZERI w Ujściu



Dnia 17.05.2022 r. Koło PZERI w Ujściu zorganizowało piknik z okazji Dnia Inwalidy. W pikniku uczestniczyło 60 osób. Przeprowadzono konkursy sprawnościowe, testy z wiedzy ogólnej o PRL i wiedzy z gwary śląskiej. Zwycięscy otrzymali skromne upominki. Zaserwowano wspaniały posiłek: żurek, kiełbasę z grilla, szaszłyk, ciasto, kawę i herbatę. Spotkanie przebiegło w tanecznym nastroju i przemiej

Z okazji 10-lecia istnienia zespołu tanecznego "Seniority" Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile

Pani Leokadia Figurniak, złożyła gratulacje wszystkim członkiniom zespołu oraz Pani Instruktor Joannie Kulak

i życzyła wielu kolejnych sukcesów, radości z tańca oraz zadowolenia z każdego dnia życia z pasją.

Dziękujemy za zaangażowanie oraz obecność w życiu kulturalnym naszego Związku.



Koło PZERI w Jastrowiu

Koło PZERI w Jastrowiu zorganizowało w dniu 9.06.2022 r. Dzień Matki i Ojca. Dzięki życzliwości gospodarzy/dzierżawców plaży/ Pani Darii Gacka i jej zespołowi, seniorzy mogli miło i wesoło przy muzyce i grillu spędzić czas na plaży w Jastrowiu. Humory dopisywały, były konkursy, w których trzeba było wykazać się sprawnością fizyczną i umysłową. Zwycięzcy otrzymali drobne nagrody i oklaski kibiców. Był konkurs na super mamę i super tatę. W wyniku głosowania, super mamą została Pani Krystyna Błońska a super tatą został Jan Stapiński. O potrzebie wspólnego spędzania czasu świadczyła ilość członków (ponad 90 osób). W trakcie spotkania zebrani zostali poinformowani o planach na najbliższy okres: wyjazd do Mielna, Łodzi i Uniejowa na spartakiadę seniorów i wiele innych atrakcji.

Zarząd Koła podziękował sponsorom za otrzymaną pomoc w organizacji imprez.



Wycieczka na Mazury

Zarząd Okręgowy PZERI w Pile zorganizował w dniach 21-24.06.2022 r. czterodniową wycieczkę na Mazury. Główną atrakcją był rejs Kanąłem Elbląskim. W kolejnym dniu zwiedzono Sanktuarium w Świętej Lipce, Gierłoż i Giżycko.

Następnego dnia zwiedzono Wilczy Szaniec w okolicach Kętrzyna. Kolejnym i jednym z ciekawszych miejsc na Mazurach jest zwiedzona Twierdza Boyen.

Następnego dnia celem wycieczki był zamek w Rynie, miasto Mragowo i Mikołajki. W Mragowie: Ratusz, Strażnica Bośniacka, zabytkowe kamienice oraz jeden z najstarszych budynków W mieście "Apteka pod Orłem" i Cerkiew Prawosławna były atrakcją zwiedzających.

W Mikołajkach zwiedzono tzw. "Polską Wenecję" i odbył się rejs po jeziorze Śniardwy. W kolejnym dniu zwiedzono Ruciane Nida i Grunwald. Odbył się też spływ łodziami rzeką Krutynią.

Wycieczkowicze wrócili bardzo zadowoleni.



Informacje o działalności Związku

27.04.2022 r. została podpisana umowa przez Starostę Powiatu Pilskiego i Przewodniczącą Oddziału Okręgowego PZERI w Pile na przekazanie środków z PFRON, przyznanych na rehabilitację społeczną, sportową i kulturalną osób niepełnosprawnych. Starostwo Powiatowe w Pile wraz z naszym Związkiem uszykowało kolejne ciekawe wydarzenie - "Senioriadę Powiatu Pilskiego", która odbyła się 22 czerwca na stadionie powiatowym przy ul. Okrzei w Pile.

Pan Starosta Eligiusz Komarowski zapewnił, że Zarząd Powiatu zawsze wspierał i będzie wspierać emerytów. Stwierdził również, że jest to wyjątkowa grupa społeczna i bliska każdemu z nas.



Dnia 10 maja 2022 r. została podpisana umowa pomiędzy V-ce Prezydentem m. Piły Panem Krzysztofem Szewcem a Przewodniczącą Panią Leokadią Figurniak i Skarbnikiem Panią Teresą Mielczarek-Pescht reprezentującymi Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile, na dotację wycieczki w Bieszczady, na którą nasi członkowie wyruszą w sierpniu br. Zadanie ma pobudzić aktywność fizyczną, poznawczą i społeczną seniorów. Będzie to czas integracji oraz aktywnego wypoczynku poprzez zwiedzanie najciekawszych zakątków Bieszczad. To zadanie zostało przez Urząd Miasta wsparte kwotą 10.000 zł.



Dnia 1.06.2022 r. również 10.000 zł dla Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów przekazano na organizację i przeprowadzenie zadania publicznego pod nazwą integracja, promowanie pozytywnego wizerunku seniorów i pobudzanie aktywności społecznej "XXI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III wieku".

Umowę podpisali: Prezydent Miasta Piły Pan Piotr Głowski oraz Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i Skarbnik Pani Teresa Mielczarek-Pescht, reprezentujące Oddział Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile.



Piknik w Uroczysku Henrykowo



Dnia 11 maja 2022 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, w Uroczysku Henrykowo zorganizował piknik połączony z obchodami Dnia Inwalidy. Tradycyjnie przybyłych powitała Przewodnicząca Zarządu Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak. W trakcie pikniku odbyła się loteria fantowa, w której każdy los wygrał. Dochód z loterii został przeznaczony na zakup biurek i foteli w jednym z pomieszczeń Związku. Muzycznie umilał czas jak zawsze Pan Krzysztof Belak, który nie musiał namawiać do wspólnej zabawy. Wszyscy tryskali energią i przy słonecznej pogodzie bawiono się wspaniale.

W pikniku wzięły udział 164 osoby, w tym członkowie Koła w Kuźnicy Czarnkowskiej oraz Koła w Jastrowiu. Na stołach pojawiła się pyszna grochówka, kiełbaski z grilla, ogórek kiszony, smalec i przepyszny chleb pieczony na miejscu. Nie zabrakło ciasta, kawy i herbaty. Piknik majowy stał się już imprezą cykliczną, na którą nasi członkowie będą czekali do następnego roku.





Po pierwsze - dieta

Wielkość porcji, pora i częstotliwość spożywanych posiłków ma ogromny wpływ na działanie układu odpornościowego, dlatego warto się stosować do kilku zasad dotyczących naszej diety:

- dieta powinna być dostosowana do naszego stanu zdrowia;
- posiłki powinno się spożywać regularnie 5-6 razy dziennie w odstępach 2-3 godzin. Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeże. Przynajmniej jeden posiłek dziennie powinien być ciepły;
- 2 litry to minimalna dzienna ilość płynów jakie powinny być dostarczone naszemu organizmowi. Należy unikać napojów zimnych;
- warzywa i owoce powinny stanowić połowę spożywanych produktów. Wybieramy produkty, które najlepiej spożywać na surowo: przetarte, rozdrobnione lub w postaci soków;
- najlepsze dla seniorów są wielozłazniaste produkty zbożowe;
- warto jeść ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Należy ograniczyć spożywanie mięsa czerwonego;
- najlepsze i najzdrowsze są oleje roślinne;
- należy unikać cukru i soli.

Po drugie - ruch

• przebywanie seniora na świeżym powietrzu nie wyklucza aktywnego uprawiania sportu.

Jakąkolwiek aktywność fizyczną podejmujemy trzeba pamiętać, że konsultujemy się z lekarzem rodzinnym.

Po trzecie - higiena

W przypadku higieny osobistej, seniorzy powinni utrzymać niezwykłą dbałość o osobistą czystość, skóry, jamy ustnej, włosów, paznokci. Również ważny jest dobór odpowiednich kosmetyków.

Bardzo ważną kwestią jest utrzymanie higieny osobistej. Po sprzątaniu czy odkurzaniu, należy odkażać dłonie. Trzeba również zadbać o dezynfekcję przedmiotów takich jak klamki, Blaty kuchenne itp.

Kontrola stanu zdrowia

Seniorzy powinni regularnie kontrolować stan zdrowia. Konsultować się z lekarzem rodzinnym a w razie potrzeby z lekarzami specjalistami. Raz do roku trzeba zrobić badanie krwi i moczu. Dobrym sposobem jest codzienna dawka leku odpornościowego. Raz na trzy lata zbadaj wzrok i słuch.

Budowanie odporności:

- żelazo, magnez, cynk
- tran, olej z wątroby rekina
- dzika róża, bez, czosnek
- oleje konopne.

Szczepienia

Z jakich szczepień warto skorzystać?

- szczepionka Di-Per-Te, buduje ona odporność na tężec, kszusiec, błonnicę;
- szczepionka przeciwko pneumokokom. Dzięki niej możemy uniknąć infekcji bakteryjnych, które wywołują m.in. zapalenie płuc, opon mózgowych a także ciężkich zakażeń, które wymagają hospitalizacji;
- szczepionka przeciw półpaścowi;
- szczepionka przeciw zapaleniu wątroby Typu B.

Relacje:

Osoby długotrwale samotne cierpią nie tylko na obniżenie nastroju, skłonności do depresji (popadanie w nałóg) ale zwiększa się też ryzyko chorób serca, czy otyłości.

Dbając o relacje między ludźmi, rozmowy telefoniczne czy korzystanie z informacji internetu, utrzymywanie stałych relacji z otoczeniem, z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami poprawia nastrój i zapominamy chociażby na chwile o troskach życia codziennego.

Motto:

Zdrowie i zdrowy rozsądek to dwa z największych błogostawieństw życia.

KULTURA I IMPREZY

Propozycje wczasów i wycieczek w III kwartale 2022 r.

- Wycieczka na Mazury od 21.06. - 24.06.2022 r. cena: 1.150,00 zł
- Wczasy w Świnoujściu od 10.07. - 17.07.2022 r. cena: 1.500,00 zł
+ autokar
- 2-dniowe pobyty w ośrodku
"Floryn" w Mielnie:
 - od 31.07. - 01.08.2022 r. cena: 230,00 zł
 - od 28.08. - 29.08.2022 r. cena: 230,00 zł
 - od 11.09. - 12.09.2022 r. cena: 250,00 zł
- Wycieczka w Bieszczady od 27.08. - 31.08.2022 r. cena: 1.150,00 zł
- Wycieczka do Kotliny Kłodzkiej od 28.08. - 01.09.2022 r. cena: 970,00 zł
+ bilety wstępu
- Wczasy w Bułgarii -
Słoneczny Brzeg od 16.09. - 23.09.2022 r. cena: 1.800,00 zł

Ewentualne zmiany terminów będą umieszczone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Związku.

INFORMACJE

W siedzibie Związku
odbywają się
spotkania czwartkowe
od godz. 14.00 do 18.00
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 - 35 zł
Cena dla osób niezrzeszonych:
1 wejście, 40 minut - 7 zł, karnet - 60 zł

Zapraszamy do GABINETU REHABILITACYJNEGO

w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

czynny: pon. - pt w godz. 8.30 - 13.00

rejestracja: pon.- pt. od godz. 9.00 - 12.00

CENNIK ZABIEGÓW od II kwartału 2022 r.

masaż suchy	12,00 zł
ultradźwięki	6,00 zł
trabet	5,00 zł
laser	5,00 zł
interdynamic	4,00 zł
pole magnetyczne	4,00 zł
solux	4,00 zł
fotel masujący	4,00 zł
tens	4,00 zł
lampa solaris	4,00 zł

Przypominamy, że
z zabiegów można korzystać
po konsultacji z lekarzem



Prezydent wręczył Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie



50 lat temu ślubowali sobie miłość, wierność i uczciwość małżeńską, a teraz w Regionalnym Centrum Kultury, podczas specjalnej uroczystości otrzymali Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. 23 pary, obchodzące jubileusz 50-lecia zawarcia małżeństwa uczestniczyły w uroczystości, którą swoim koncertem uświetniła Piłska Orkiestra Rozrywkowa.

Zgłoszenia do Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie można dokonywać (w przypadku jubilatów obchodzących 50 rocznicę zawarcia małżeństwa) w tym samym roku, w którym obchodzony jest jubileusz zawarcia związku małżeńskiego. Jeżeli rocznica przypada w styczniu lub lutym, wniosek można składać od miesiąca listopada w poprzedzającym roku. Ceremonie wręczenia medali odbywają się w Regionalnym Centrum Kultury - Fabryka Emocji.



Zapraszamy na prezentację dorobku seniorów

W sierpniu odbędą się „XXI prezentacje dorobku artystycznego ludzi III wieku”. Umowę na dofinansowanie organizacji i przeprowadzenia wydarzenia, podpisali prezydent Piły Piotr Głowski oraz Leokadia Figurniak i Teresa Mielczarek-Pesch, reprezentujące oddział okręgowy Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Pile. Kwota dofinansowania 10 000 złotych.

Tak niedawno się zaczęły a za chwilę skończą się wakacje!



**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:
36 zł (tylko 3,00 zł za miesiąc!)



Wpisowe:
3 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 grocę solną,
- Dzięki pomocy Banku Żywności od wtorku do soboty w pokoju nr 10 wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.



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