



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

5/90 wrzesień-październik 2018 r.

W numerze:

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Kulinarja
- Zdrowie
- Regionalia
- Kultura i imprezy

Czy to już
jesień?





"Przycisk życia" w coraz szerszym użyciu

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile we współpracy ze Strażą Miejską w Pile kontynuuje realizację projektu „Przycisk życia”.

Celem projektu jest zwiększenie bezpieczeństwa seniorów oraz osób niepełnosprawnych z terenu Piły, w ich miejscu zamieszkania oraz w najbliższym otoczeniu. Do udziału w

projekcie zakwalifikowano dotychczas 90 mieszkańców Piły, przy czym 65 osobom przekazano już urządzenia zapewniające telepiekę. Pozostałe osoby otrzymają je w najbliższym czasie. Dystrybucją urządzeń zajmują się pracownicy socjalni MOPS wspólnie ze strażnikami miejskimi. W bieżącym roku planuje się objąć tego typu wsparciem 140 osób.

Świętowali działkowcy

Tegoroczne święto działkowców przebiegało w Pile w wyjątkowo dobrej atmosferze. Wydarzenia cieszyły się dużą frekwencją działkowców i zaproszonych gości. Obecni podczas spotkań władze miasta podziękowali gospodarzom za wkład wniesiony w upiększanie Piły i ich działania na rzecz tworzenia zielonego i czystego miasta. W rewanżu działkowcy wyrazili wdzięczność za stałą pomoc jaką otrzymują od gminy. Tylko w tym roku Miasto uruchomiło linię autobusową oraz zdecydowało o przyznaniu Rodzinnym Ogrodom Działkowym stałej pomocy finansowej.



Piła w hołdzie lotnikom

Uroczystości Święta Lotnictwa Polskiego odbyły się 25 sierpnia pod Pomnikiem Lotników w Pile.

- Wiele dat i liczb można tutaj przytaczać, wiele nazwisk, które z dumą nosiły biało czerwoną szachownicę w imię obrony kraju, zarówno tu w Pile, jak i w swoich jednostkach. Dzisiaj żyją z nami seniorzy lotnicy i na Wasze ręce składam podziękowania za gotowość, za obecność, za historię i pamięć o Waszych kolegach, których już z nami nie ma, a którą przekazujecie młodym pokoleniom. Naszym natomiast zadaniem jest przekazywać te historie dalej i dbać o dobre imię i o tę infrastrukturę, która tyle lat służyła naszym lotnikom, a teraz ma służyć cywilom - mówił do zebranych zastępca prezydenta Piły Krzysztof Szewc.



Wsparcie dla seniorów lotnictwa wojskowego RP

Urząd Miasta Piła podpisał umowę na realizację zadania publicznego. Zastępca prezydenta Krzysztof Szewc zawarł ją z Janem Ficermanem, prezesem Stowarzyszenia Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP, oddziału w Pile. Miasto przekaże 5 tysięcy złotych na realizację zadania pod nazwą „Współpraca z organizacjami pozarządowymi – miasto przyjazne seniorom”.

Warto wiedzieć

Opieka nad dziećmi a składki ZUS.

Istnieje obecnie możliwość opieki nad dziećmi w wieku od 20 tygodnia do 3 lat (np.wnucząt) przy opłaceniu składek za opiekę przez ZUS.

Trzeba jednak spełniać pewne warunki:

- konieczne jest podpisanie umowy o opiekę np. z córką i zięciem,
- nie można być zatrudnionym,
- od 1.01. br. ZUS opłaca ubezpieczenie społeczne i zdrowotne niani (np.babci) od wynagrodzenia nie wyższego niż 1.050,- zł. brutto.

Gdyby wynagrodzenie w umowie byłoby wyższe, ubezpieczenie "od nadwyżki" pokrywa np.córka.

Okres zatrudnienia na podstawie takiej umowy jest zaliczony do stażu pracy przy ustaleniu prawa do emerytury. Składki są również doliczane.

W oddziałach ZUS dostępne są poradniki jak zawrzeć i zgłosić umowę.

Szczegółowych informacji można również uzyskać na infolinii ZUS nr tel. 22/560 16 00

Podstawa prawna: Ustawa o opiece nad dziećmi(...)lat 3 Dz.U.Z 2018 r. poz.603

Źródło 100 rad z 7 czerwca 2018 r.

Co z tym RODO?

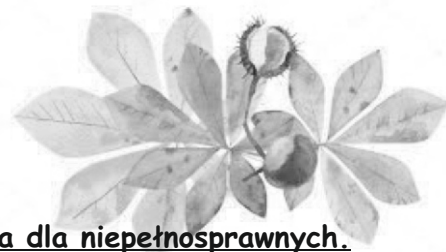
Nazwą RODO określa się Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych. Generalnie przepisy RODO mają chronić zwykłych obywateli przed wykorzystaniem naszych danych osobowych.

Nasze uprawnienia m.innymi polegają na tym, że mamy prawo żądać informacji i skąd firma wzięła nasze dane oraz żeby wykreśliła ze swoich rejestrów. Wszystkie obowiązki wprowadzone przez RODO dotyczą tylko firm, instytucji i przedsiębiorstw. Od 25 maja 2018 r. firmy nie mogą się kontaktować z nami bez naszej zgody (np. dzwonić do nas) i w miarę potrzeby mogą żądać tylko naszych danych niezbędnych do wykonania usługi. Jeśli mamy wątpliwości czy to nie oszuści

dzwonimy na Infolinię Urzędu Ochrony Danych

Osobowych, która jest czynna w dni robocze

Od godz. 10.00 do 13.00 nr tel. 606 950 000



Świadczenia dla niepełnosprawnych.

Poniżej kilka informacji dotyczących problemu wypłacanych świadczeń dla różnych grup osób niepełnosprawnych.

- Świadczenia pielęgnacyjne- 1.477,- zł. należy się rodzinie dziecka niepełnosprawnego i rodzicom osób, które stały się niepełnosprawne przed pełnoletniością, przy czym opiekun, rodzic nie może podjąć pracy ani posiadać innych źródeł dochodu.

- Opiekun pozostałych dorosłych niepełnosprawnych otrzymuje 520 zł. o ile spełnia kryterium dochodowe wynoszące max. 764,- zł. na osobę i nie może otrzymywać emerytury lub renty.

- Kwota 153,-zł. netto to zasiłek pielęgnacyjny dla niepełnosprawnego dziecka i dorosłego. Przysługuje osobom, które nie są w stanie samodzielnie egzystować.

- Kwota 878,80 zł. brutto to renta socjalna, która od 1.05.2018 r. zostało podniesione do 1.029,80 zł. brutto dla dorosłego niepełnosprawnego. Obecnie ZUS wypłaca 279,8 tys. rent socjalnych (dane z marca 2018 r.). Na ich wypłatę wydaje 234 mln zł. miesięcznie. Renta socjalna tak jak inne świadczenia będzie waloryzowana w kolejnych latach o taki sam wskaźnik jak w przypadku emerytur i pozostałych rent.

Prawo do renty socjalnej mają osoby pełnoletnie całkowicie niezdolne do pracy z powodu niepełnosprawności, które powstało w określonych warunkach (np.m.innymi przed ukończeniem 18 roku życia, w trakcie nauki- przed 25 rokiem życia.) Całkowitą niezdolność do pracy i jej przewidywany czas ustala lekarz orzecznik ZUS. Wniosek o rentę socjalną może zgłosić osoba starająca się o rentę, jej przedstawiciel ustawowy, a także za ich zgodą inna osoba lub kierownik ośrodka pomocy społecznej.

Gdy spełniamy wszystkie wymogi, a ZUS nie przyzna renty, możemy odwołać się do sądu (bezpłatnie).

Szczegółowe informacje w oddziałach ZUS.

Źródło ; Gazeta Wyborcza z dnia 16.05.2018 r.

Dobre rady

Porady babuni



- Jeżeli suszone grzyby będziemy moczyć w solonym mleku przez kilka godzin, będą smakowały jak świeże.
- Mrożone warzywa będą jędrne, gdy do wrzątku wrzucisz je zamrożone.
- Najmniej soku wycieknie z pomidora, gdy pokroisz go w poprzek.
- Gdy do gotowanych ziemniaków w mundurkach dodasz odrobinę octu, skórka nie będzie pękać i łatwiej ją zdjąć. Łatwiej je obierzesz, gdy zaraz po ugotowaniu polejesz je zimną wodą.
- Buraczki łatwiej obierzesz ze skórki, kiedy po ugotowaniu natychmiast zalejesz je zimną wodą.
- Rosół trzeba gotować powoli (2-3 godziny). Gotowany szybko jest mętny. Rosół będzie miał ładny kolor, jeśli podczas gotowania wrzucimy do niego kawałek żółtego sera.
- Ciasto drożdżowe będzie delikatne i puszyste jeśli użyjesz samego żółtka i dolejesz trochę ciepłego mleka.
- Tłuszcz nie będzie pryskał, gdy patelnię przetrzemy szmatką nasączoną octem.
- Przy panierowaniu kotletów do rozbitego jajka można dodać kilka kropel oliwy. Dzięki temu bułka tarta będzie się lepiej trzymać.
- Schab będzie soczysty, jeśli przed pieczeniem sparzy się go wrzątkiem.
- Pieczeń nie będzie wysuszona, jeśli do piekarnika na czas pieczenia wstawi się garnuszek z wodą.
- Kotlety mielone. Będą bardziej pulchne, kiedy do masy mięsnej dodasz kilka łyżek rosółu (może być z kostki), ale przed dodaniem do mięsa rosół należy ostudzić.
- Ryż nie rozgotuje się i będzie śnieżnobiały, jeśli do wody dodasz kilka kropel soku z cytryny.
- Ciasto naleśnikowe. Ciasto naleśnikowe będzie lepsze, kiedy dodasz do niego odrobinę gazowanej wody. Jeśli wlejesz też trochę oliwy, naleśniki nie będą przywierały do patelni podczas smażenia.

• Ogień na kominku łatwiej rozpałić, jeśli drewnienka przeznaczone na rozpałkę posypiemy solą, a jeśli do rozpalonego ognia dorzucimy kilka listków laurowych, rozejdzie się piękny zapach po całym mieszkaniu. Do aromatyzowania pomieszczenia można dodać szyszki sosnowe nasączone dodatkowo kilkoma kroplami olejku sosnowego; przydadzą się do kominka na zimny wieczór.

• Zapach na dłużej.

Są sposoby na to, by ubrania ładnie pachniały i to nawet kilka tygodni po rozwieszeniu w szafie. Wybróbuj je!

- Papier do szuflad. Arkusz spryskaj perfumami i włóż do bieliźniarki.

- Kawę - ustaw przy butach. Mielona kawa neutralizuje nieprzyjemny zapach.

- Suszki na wieszaki. Woreczki możesz wypełnić lawendą, skórka pomarańczy czy goździkami.

• Oliwa.

Jeśli zdarzy nam się katastrofa w postaci rozlania lub stłuczenia butelki z oliwą na podłodze, sięgamy po pojemnik z mąką. Posypujemy mąką tłustą plamę, pozwalamy by oliwa wsiąkła w mąkę i zamiatamy. Potem wystarczy umyć podłogę wodą z mydłem.

• Czyszczenie piekarnika.

Sodę + ocet mieszamy kładziemy na przypalone miejsca. Po dziesięciu minutach czyścimy szczoteczką, następnie polerujemy ręcznikiem papierowym.

• Brzydko pachnące pojemniki.

Pojemniki do przechowywania żywności napełnij gorącą wodą, wsyp łyżkę sody, dolej łyżkę octu i kilka kropel płynu do naczyń. Zostaw co najmniej na 15 minut, a następnie pojemnik wypłucz.

• Przypalony garnek.

Wsypujemy do garnka proszek do pieczenia, zalewamy wodą i gotujemy. Bąbelki dwutlenku węgla powodują oderwanie się spalenizny od dna garnka.

Sezon grzybowy. Potrawy z grzybów.



Schab z grzybami w ziołach.

Składniki:

- 1 kg schabu • 50 g suszonych grzybów
- 4 ząbki czosnku • 1 łyżka majeranku • szczypta chili • 1 łyżka natki pietruszki • 1 łyżeczka oregano
- 0,5 łyżeczki rozmarynu • 1 cebula • 5 szt pieczarek
- 3 łyżki oleju • sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

Suszone grzyby namoczyć na 15 minut w wodzie. Cebulę pokroić na ćwiartki. Pieczarki obrać i pokroić na ćwiartki. Czosnek obrać, przecisnąć przez prasę, wymieszać z płaską łyżeczką soli i natrzeć nim mięso.

Do naczynia z mięsem wlewamy olej i wsypujemy wszystkie przyprawy.

Przykrywamy folią i chłodzimy godzinę w lodówce. Po tym czasie przekładamy mięso do rękawa do pieczenia. Dodajemy cebulę, namoczone grzyby suszone i pieczarki.

Zamykamy rękaw, robimy w nim z góry kilka dziurek i pieczemy około godziny w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, do miękkości mięsa.

Klusieczki 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 w wrzącej wodzie, nabieramy porcję ciasta i kładziemy na gotującej osolonej wodzie. Po chwili wyjmujemy łyżką cedzakową i układamy na talerzu. Podawać w gorącym rosolu, czerwonym barszczu, lub sosie. Wykorzystanie wszechstronne.

Pomidory faszerowane kurkami

/wegetariańska przekąska z grzybami./

Składniki: • 8 średnich pomidorów • 35 dkg małych kurki • szklanka ugotowanego ryżu • cebula • marchew • jajko • 2 czubate łyżki tartego parmezanu • 3 łyżki masła • 4 łyżki śmietany • szczypta gałki muszkatołowej • natka pietruszki • sól i pieprz.

Wykonanie:

1. Kurki oczyścić, podgotować 3 minuty, osączyć. Obraną cebulę posiekać, marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Na patelni rozgrzać masło, dodać warzywa, kurki, smażyć 5 minut, doprawić solą oraz pieprzem. Przełożyć do miski, dodać ugotowany ryż, wymieszać z jajkiem.

2. Pomidory umyć, osuszyć. Z każdego odciąć wierzch, środki wydrążyć, pozostawiając warstwę miąższu.

3. Napęścić farszem, ustawić w wysmarowanym masłem naczyniu do zapiekania. Śmietanę wymieszać z serem, doprawić szczyptą gałki muszkatołowej, połączyć pomidory.

4. Wstawić do gorącego piekarnika. Piec 25 minut w temp 190 st.C. Przed podaniem posypać natką.

Borowiki z warzywami./ zaprawa/

Składniki: na 4 stoiki po 250 ml.

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

Przygotowanie:

Grzyby i warzywa oczyścić i pokroić. Grzyby ugotować (ok. 10 minut), odcedzić, opłukać w zimnej wodzie, odsączyć.

Gotować 5 minut- 1 litr wody z octem, solą, cukrem i przyprawami. Grzyby, warzywa i przyprawy z zalewy należy porozkładać do stoików. Pasteryzować w 90 st.C około 25 minut.



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 10.00 do 14.00)
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Teresa Lemańska

Zespół redakcyjny: Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht

Druk: Drukarnia Typo-offset - Zakład Poligraficzny Henryk Górowski, Piła, al. Wojska Polskiego 64, www.drukarniaaa.pl

Choroby, które możesz rozpoznać po wyglądzie paznokcia.



W dojrzałym wieku często narzekamy, że paznokcie stały się nieładne, łamliwe, pokryte bruzdami. Jeśli nie jest to tylko kłopot kosmetyczny a płytka nie wygląda dobrze, powody mogą być bardzo poważne. Zmiany na paznokciach w wieku dojrzałym mogą świadczyć o chorobie rozwijającej się w organizmie. Dlatego każde odstępstwo od ich dotychczasowego kształtu, struktury lub koloru powinno wzbudzić naszą czujność.

Spójrz na kształt płytki....

- **Płytką łyżeczkowatą** (bo przypomina łyżeczkę). W środku jest wklęsła a jej brzegi są wywinięte do góry. Co oznacza anemię (niedobór żelaza i witaminy z grupy B), problemy hormonalne.
- **Płytką wypukłą**. Wygląda jak szkiełko od zegarka- jest okrągła, duża, błyszcząca i wypukła. Zmienia się także kształt palców- stają się cienkie, wyraźnie szersze na końcach (przy opuszkach). Co oznacza: wady wrodzone serca, problemy z płucami, kłopoty z wątrobą (to może nawet być marskość wątroby).
- **Płytką szponowatą**. Jest gruba, żółta, pokryta bruzdami i staje się coraz węższa (zaczyna przypominać ptasi szpon.) Co oznacza : zaawansowaną niewydolność krążenia.
- **Płytką coraz mniejszą**. Robi się cieńsza, delikatna, może się nawet rozwarstwiać. Co oznacza: cukrzycę.
- **Ubytki w płytce**. Najczęściej mają kształt kropek (zmiany wyglądają jak krople oleju). Co oznacza: początek tuszycy.

Bruzdy i nierówności. Podłużne bruzdy. Choć dermatolodzy mówią, że są odpowiednikiem zmarszczek na skórze,, sygnalizują też choroby. Co oznacza: osteoporozę, choroby reumatyczne. Zagłębienia poprzeczne to tzw. linie Beau Reilschego, wyglądają jak półksiężycy. Co oznaczają: chorobę nerek.

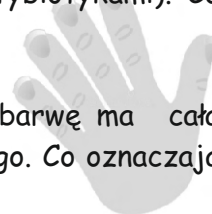
Bruzdy poprzeczne. Mają różną wielkość. Powodują rozwarstwienie płytki. Często są pozostałością po ciężkiej chorobie (z dużą gorączką lub długo leczoną antybiotykami). Co oznacza: choroby skóry.

..... **A także kolor paznokci.**

- blade paznokcie, jeśli taką barwę ma cała płytka to tzw. Paznokcie Terry'ego. Co oznaczają choroby tarczycy.

- białe pasma na paznokciach tworzą równoległe oddalone od siebie półkola. Nie zmieniają pozycji mimo wzrostu paznokcia. Co oznaczają: zatrucie lekami, zaburzenia krążenia.

Źródło: czasopismo "Zdrowie"



Czy każdy może jeść razowe pieczywo?

Razowy chleb jest uważany za najzdrowsze pieczywo, to nie jest do końca prawda. Razowiec ma wiele zalet, ale przy niektórych schorzeniach szkodzi. Zawiera błonnik, przez co wzmaga perystaltykę jelit, jednak jest ciężkostrawny a w zawartym zacynie razowym kwas mlekowy działa drażniaco na żołądek, a także na błonę śluzową przełyku i jelita.

Kto nie może jeść razowca?

- osoby z wrażliwym żołądkiem
- chorujące na refluks
- z wrzodami żołądka
- z tzw. zespołem jelita nadwrażliwego
- z powiększoną wątrobą



Jak jeść razowiec , aby nie szkodził?.

Razowiec nie łączyć z pomidorami, kwaśnymi warzywami i serami (dodatkowo podrażniają.) Jedzenie razowca z masłem działa ostonowo na śluzówkę).

Wspomagamy leczenie zapalenia żył.

Zapalenie żył dolnych kończyn może objawiać się bólem, nadwrażliwością na dotyk, uczuciem gorąca i zaczerwienieniem skóry. We wczesnym stadium pomagają domowe sposoby.

1. Rób ciepłe i zimne kompresy. Zamocz bawełnianą ściereczkę w gorącej wodzie (takiej aby można było włożyć do niej rękę) i owiń ją nogi na 5 minut. Następnie zmocz ściereczkę w zimnej wodzie i owiń nogi na 5 minut. Powtórz 3 razy.
2. Na noc owijaj nogi bandażem nasączonym miksura ze zmiażdżonych 6 ząbków czosnku połączonych z 2 łyżkami oliwy. Działa przeciwzapalnie i usprawnia krążenie.
3. Rano i wieczorem delikatnie masuj nogi od kostek w kierunku ud. Możesz wykorzystać do tego ocet jabłkowy, wlewając jego odrobinę na dłoń.
4. Spróbuj spać z nogami ułożonymi na poduszczce - wałku.

Regionalia

Dzień Inwalidy w Kole PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej.

W dniu 30 maja 2018 r. Koło PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej zorganizowało w sali wiejskiej obchody Świątecznego Dnia Inwalidy. Wśród zaproszonych gości był Starosta Powiatu Czarnkowsko-trzcianeckiego Pan Tadeusz Teterus, Przewodniczący Rady Powiatu Pan Bogdan Tomaszewski, Radny Powiatu Pan Waldemar Pawłowski, Wójt Gminy Czarnków Pan Bolestaw Chwarścianek, Z-ca Wójta Pani Monika Piotrowska, Radny Gminy Pan Adam Ciemachowski, Sołtys wsi Pan Władysław Piątek, przedstawiciel Rady Sołectkiej Pan Krzysztof Podkoński, Proboszcz Parafii ks. Paweł Januszkiewicz, Kierownik WIZ z Trzcianki Pani Katarzyna Matusiak, Dyrektor Przedszkola z Kuźnicy Pani Katarzyna Marcinia.

Zebranych powitał Przewodniczący Koła PZERI Pan Michał Bielecki, który wygłosił okolicznościowe przemówienie i złożył wszystkim życzenia z okazji święta. Następnie zaprosił zebranych na występ artystów Warsztatów Terapii Zajęciowej z Trzcianki. Każdego roku zachwycają swoim występem, tak było i tym razem, toteż aplauz zebranych był zrozumiały.

Starosta Powiatu Pan Tadeusz Teterus złożył zebranych życzenia z okazji Święta Dnia Inwalidy. Przedszkolaki zaprezentowały program muzyczno-taneczny przygotowany z okazji Dnia Matki. Za pięknie wykonany program dzieci otrzymały gromkie brawa i słodycze, a Pani Dyrektor Przedszkola otrzymała podziękowanie za współpracę i udział przedszkolaków w Dniu Święta Inwalidy. Zaskoczeniem był niespodziewany występ Przewodniczącego Rady Powiatu, który zaśpiewał piękne pieśni o matce.

Zespół śpiewaczy "Kuźniczanie" wystąpił z bogatym repertuarem. Przewodniczący Koła podziękował Sołtysowi i Radzie Sołectkiej za wsparcie finansowe oraz paniom za przygotowanie pysznego ciasta.



Z działalności Koła PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej

Seniorzy z Koła Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Kuźnicy Czarnkowskiej spotykają się w każdy trzeci wtorek miesiąca w sali wiejskiej. Są to spotkania towarzyskie połączone z imieninami i jubileuszami. Przy kawie i cięście przygotowanym przez solenizantów- relaksujemy się, dzielimy doświadczeniami i wspomnieniami. Są życzenia i gromkie „Sto lat” przy akompaniamencie akordeonu kol. Leszka i wsparciu Zespołu Śpiewaczego „Kuźniczanie”. Ostatni swe 80-te urodziny obchodziła kol. Felicja Bęza. Otrzymała od nas okolicznościowe życzenia i prezent. Stałym punktem



spotkań jest losowanie, które budzi wiele emocji. Tym razem szczęście uśmiechnęło się do kol. Danki Świdorskiej. Jedno ze spotkań poprzedzone było spotkaniem ze stylistką panią Katarzyną Ziomek. Cieszyło się ono sporym zainteresowaniem seniorów. Pani Kasia starała się przekonać nas, że często powtarzane przez babcię a więc i nas- zdanie, że „ W MOIM WIEKU NIE WYPADA „ to bzdura. Umówiliśmy się na kolejne spotkanie dot. stylizacji fryzur.

Zarząd Koła PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej

Piknik w GeoVicie nad jeziorem

Płotki.

Dnia 18.07.2018 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował piknik z fantami w atrakcyjnym miejscu nad jeziorem Płotki.

W pikniku uczestniczyło 167 osób, w tym członkowie Oddziału Rejonowego z Czarnkowa i Koła z Kuźnicy Czarnkowskiej.

Wszystkich uczestników pikniku serdecznie powitała Z-ca Przewodniczącej Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Krystyna Hipnarowicz.

Podziękowała za przybycie, mimo ulewy jaka w tym dniu dała się we znaki, życzyła wszystkim dobrej zabawy.

Raz w roku Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile organizuje piknik z fantami, z których dochód jest przeznaczony na drobne remonty w budynku administracyjnym PZERI w Pile.

Każdy los był wygrwał, a fanty były różnorodne. Były piękne korale, książki płyty z różnymi nagraniami, kryształ, serwisy do kawy, świeczniki, pluszaki, apaszki, szale, torebki i kosmetyczki itd..

Jak zwykle muzycznie czas uprzyjemniał Pan Krzysztof Belak, od wielu lat współpracujący ze Związkiem.

Na stołach pojawił się chleb smalec, ogórek małosolny, kawa, herbata i ciasto. W trakcie zabawy zaserwowano pyszną grochówkę i kiełbaski z grilla.

Bawiono się wspaniale.

Życzymy kolejnych tak udanych pikników.

Opracowała K. Hipnarowicz



Zbliża się piękna złota jesień.



Światowy Dzień Inwalidy w Oddziale Rejonowym w Rogoźnie.



Światowy Dzień Inwalidy i Osób Niepełnosprawnych oraz Dzień Ojca i Matki.

Członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Rejonowy w Rogoźnie w środę dnia 16 maja 2018 roku spotkali się w sali Rogozińskiego Centrum Kultury, by razem świętować **Światowy Dzień Inwalidy I Osób Niepełnosprawnych oraz Dzień Ojca i Matki.**

Spotkanie poprowadziła prezes Związku Czesława Sottysiak. Życzenia i serdeczności dla zgromadzonych przekazali: Gustaw Wańkowicz Przewodniczący Rady Powiatu, Henryk Janus Przewodniczący Rady Miejskiej w Rogoźnie, Roman Szuberski Burmistrz Rogoźna, Renata Tomaszewska Zastępca Burmistrza Rogoźna oraz Ryszard Kenitz Przewodniczący PZERiI z Koła Ryczywołu. Zaproszeni goście życzyli zebranim przede wszystkim zdrowia, pomyślności i pogody ducha.

Wyjątkowe spotkanie uświetnił występ muzyczny dyrektora Rogozińskiego Centrum Kultury Marcina Matuszewskiego. Do tańca jak zwykle przygrywał Pan Ireneusz Mazurek. Wieczór pełen atrakcji zakończyły wspólne tańce i rozmowy naszych seniorów.



Informacje !

Prawo do alimentów dla rodziców.

Sąd może nakazać dzieciom płacenie alimentów na rodziców. Jest to możliwe jeśli rodzic żyje w niedostatku- czyli nie może zaspokoić podstawowych potrzeb. np. kupić jedzenia, lekarstw, zapłacić czynsz. Niedostatek nie może być zawiniony przez rodzica. Może wynikać np. z niskiej emerytury, stanu zdrowia oraz wieku uniemożliwiających rodzicowi podjęcie pracy.

Pozew składa się w Wydziale Rodzinnym Sądu Cywilnego wg. miejsca zamieszkania rodziców.

Dla osób występujących z wnioskiem o alimenty sprawa jest bezpłatna.

Podstawa prawna: Art.128 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (Dz.U 2017 poz.682)

Darowizna dla wnuka.

Chcąc dać wnukowi np. pewną kwotę pieniędzy wystarczy sporządzić umowę darowizny, podając wysokość tej kwoty, należy udokumentować jej przekazanie (wpłacając na konto) zachowując pokwitowanie. Obdarowany wnuk musi w ciągu 6-mcy od jej otrzymania zgłosić się do Urzędu Skarbowego (druk SD-Z2) i wtedy jako osoba bliska nie płaci podatku. Jeśli wnuk jest niepełnoletni, formalności dopełniają jego rodzice.

**Podstawa prawna: Ustawa od podatku od spadku i darowizn.
(Dz.U z 2017 r poz.833)**

Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach organizowanych w miesiącach:

Wrzesień

- 1.09 - 10.09.2018 r.
- 2.09. - 14.09.2018 r.
- 5.09. 2018 r.
- 8.09. - 19.09.2018 r.
- 6.09 - 16.09.2018 r.
- 16.09 - 23.09.2018 r.
- 15.09. - 22.09.2018 r.
- 22.09 - 29.09.2018 r.
- 27.09 - 5.10.2018 r.

wczasy w Sianożętach /10 dni/
Sanatorium w Truskawcu
piknik w Henrykowie
wczasy w Chorwacji
wczasy w Niechorzu /10 dni/
wczasy w Niechorzu /7 dni/
wczasy w Mrzeżynie /7 dni/
wczasy w Mrzeżynie /7 dni/
wczasy Gruzja-Armenia

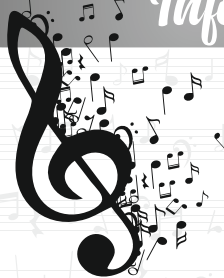
Październik

- 17.10.2018 r.

zabawa "Międzynarodowy Dzień Seniora" w Hotelu GROMADA

Informacje

WIECZORKI TANECZNE



odbywają się w każdy czwartek
w godz. 15.00 - 19.00

w Centrum Aktywizacji Seniorów
(świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI)



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI
w Pile ul. Staromiejska 7, informuje, że
dzięki pomocy Banku Żywności
w każdy dzień w pokoju nr 10 wydaje artykuły
żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.

Banki Żywności 

GROTA SOLNA

w siedzibie Związku
w pokoju nr 12



czynna

od poniedziałku do piątku
w godz. 10.00 - 14.00

Zapraszamy do
GABINETU REHABILITACYJNEGO
w siedzibie PZERI (ul. Staromiejska 7)

czynny: od poniedziałku do piątku
w godz. 8.30 - 13.30
rejestracja: od godz. 10.00 - 13.00

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem. Gabinet wyposażony jest w interdynamic, pole magnetyczne, sollux, laser, fotel samomasujący, nowy sprzęt "HOME CARE HT 906". Wykonywany jest również suchy masaż ciała.



Propozycje dla aktywnych seniorów

NUTW zaprasza aktywnych pasjonatów

Nigdy nie jest za późno, aby realizować swoje pasje, odkrywać talenty i zdobywać przyjaciół. Nadnotecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pile zaprasza wszystkich chętnych od 16 sierpnia do 13 września 2018 w każdy wtorek i czwartek 12.00 – 14.00 ul.

Dąbrowskiego 8/802(VIII piętro) Inwestpark. Więcej szczegółów w tym propozycje zajęć na stronie <http://www.nadnoteckiuw.pila.pl/> tel. 67 353 31 49

Izabela Toboła



fot. Izabela Toboła



fot. Izabela Toboła

W czerwcu 2018 roku ruszył projekt „Z aktywnością po zdrowie”, którego autorami są Nadnotecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, Stowarzyszenie Pro-Senior i Stowarzyszenie Jeziorki – aktywna wieś. W ramach tego projektu odbywają się bezpłatne zajęcia z Jogi, Nordic Walking oraz spływy kajakowe. Zajęcia z Jogi odbywają się we wtorki i w czwartki w sali kameralnej w RCK plac Staszica 1, zajęcia z Nordic Walking w każdy czwartek – zbiórka parking przy zajeździe Rębajło. Zapraszamy wszystkich chętnych. Projekt trwa do końca września 2018 r.

Jaki język wybrać: angielski, niemiecki, francuski może rosyjski? Zajęcia? Tu też jest wybór! Joga, pilates, basen czy zumba? A wykłady? Można posłuchać o historii Polski i regionu, dowiedzieć się czegoś więcej o ulgach dla seniorów, sztuczach, jakie stosują nieuczciwi handlarze czy poznać tajniki zdrowego trybu życia. W ofercie także warsztaty kosmetyczne, kulinarne, zajęcia z florystyki. Nadnotecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pile zaprasza! Zapisy już od 16 sierpnia. Więcej szczegółów na stronie www.nadnoteckiuw.pila.pl



fot. UM Piły



fot. UM Piły

Pomoc dla Państwa Szałowińskich

W Urzędzie Miasta Piły, Suleyman i Barbara Köycu oraz Marian Martenka prezes Stowarzyszenia Pro Senior, przekazali 5000 złotych na rzecz państwa Szałowińskich, którzy w pożarze stracili dorobek całego życia.

Pieniądze zostały zebrane podczas charytatywnej zbiórki, w trakcie Dnia Tureckiego, który państwo Köycu zorganizowali z okazji dziesięciolecia działalności w Pile restauracji Kebab & Pizza Express Efes Turkey. Patronem honorowym wydarzenia i zbiórki był prezydent Piły Piotr Głowski.

Przypomnijmy, że wcześniej z inicjatywy Stowarzyszenia Pro-Senior odbyło się charytatywne przedstawienie pt. „Pchła szachrajka” w wykonaniu uczniów i nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 12 z Oddziałami Integracyjnymi im. Janusza Korczaka w Pile. Wydarzenie dwukrotnie zgromadziło tłumy w Sali Miejskiej Regionalnego Centrum Kultury i przyniosło na rzecz państwa Szałowińskich 5 119 złotych dochodu. Brawa dla inicjatorów i wykonawców.



19 Festiwal Teatralny Teatr Pasja Rodzinna

11-30 listopada 2018 r.

Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERIi informuje:

Regionalne Centrum Kultury zaprasza na: Festiwal Teatralny - Teatr Pasja Rodzinna
Sprzedaż biletów na niżej wymienione spektakle odbędzie się 5.09.2018 r. w kasie RCK.

Informujemy: Jeśli otrzymamy dotację z Urzędu Miasta ceny biletów będą tańsze.
Będą sprzedawane od dnia 11.09.2018 r. w siedzibie Związku.

- 11.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Przygoda z ogrodnikiem”**. - **wykonawcy:** Anna Mucha, Edyta Herbuś, Katarzyna Ankudowicz, Artur Krajewski, Bogdan Kalus, Michał SitarSKI. - **reżyseria:** Mirosław Połatyński
- 12.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Serca na odwyku”**. - **wykonawcy:** Cezary Żak, Katarzyna Żak, Michał Piel, Hanna Śleszyńska. - **reżyseria:** Cezary Żak.
- 13.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Kalina”** - **wykonuje:** Anna Mierzwa - **reżyseria:** Agata Biziuk.
- 16.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Frida życie sztuka rewolucja”** - **wykonuje:** Martyna Kliszewska - **reżyseria:** Jakub Przebindowski.
- 18.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Mała rzecz a cieszy”** - **wykonawcy:** Maja Barekowska, Olga Sawicka, Piotr Cyrwus, Waldemar Obłóza - **reżyser:** Piotr Jędrzejak.
- 19.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Jojo”**. - **wykonawcy:** Michał Piel, Edyta Olszówka, Lesław Żurek. **reżyseria:** Jacek Jabłrzyk.
- 22.11.2018 r. - godz. 19.00 .. - **“Nerwica natręctw”**. - **wykonawcy:** Karolina Sawka, Jowita Budnik, Artur Barciś, Katarzyna Herman, Zdzisław Wardejn, Rafał Królikowski - **reżyseria:** Artur Barciś
- 25.11.2018 r. - godz. 19.00 . - **“Śmiertelna pułapka”** - **wykonawcy:** Magda Zawadzka, Ewa Telega, Krzysztof Tyniec, Wiktor Zborowski, Aleksander Miličević - **reżyseria:** Andrzej Strzelecki
- 26.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Opowieść na 3 struny”** - **aktorzy Teatru TAK:** Paulina Barycza, Sylwia Palińska, Greta Ratajczyk, Filip Nykiel, Mateusz Ziemichód - **Reżyseria:** Ewelina Wyrzykowska
- 28.11.2018 r. - godz. 19.00 . - **“Ranny ptaszek”** - **wykonawcy:** Barbara Bursztynowicz, Leon Charewicz /Wojciech Wysocki/ Włodzimierz Matuszak, Tomasz Ciacharowski - **reżyseria:** Dariusz Taraszkiewicz.
- 30.11.2018 r. - godz. 19.00 - **“Jaskiniowcy”** - **wykonawcy:** Andrzej Grabowski /Mirosław Zbrojewicz, Tomasz Ciacharowski, / Dawid Czupryński, Lech Dublik/ Marek Rębacz/ Sławomir Pacek, Marta Chodorowska, / Aleksandra Nieśpielak, Katarzyna Grabowska, Dorota Szperlak - **reżyseria:** Marek Rębacz
- 24.11.2018 r. **Wydarzenie Towarzyszące - Koncert DALIDA “Pieśń o miłości”**



**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 10.00 do 14.00**



Roczna składka:

30 zł (tylko 2,50 zł za miesiąc!)



Wpisowe:

3 zł



Legitymacja:

5 zł

Należy posiadać: **1.** Dowód osobisty
2. Jedno zdjęcie
3. Legitymację emeryta lub rencisty

- Wydajemy zaświadczenia ulgowe na przejazdy koleją PKP
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą
- Wychodzimy do teatru, na koncerty
- Organizujemy zabawy, pikniki, koncerty
- Służymy pomocą finansową i rzeczową
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną

