



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

5/71 wrzesień-październik 2015 r.

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinarialia
- Regionalia
- XVI Prez. Dorob. Art.
Ludzi III Wieku
- ZUS informuje
- Kultura, imprezy

Już Jesień?





JEDYNE KONTO BANKOWE POLECANE PRZEZ **ZUS**

W promocji Banku BPH Seniorzy nie płacą za konto, a zyskują bezpłatną pomoc: lekarza, pielęgniarki, ślusarza i wielu innych fachowców.

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej Banku BPH:

PIŁA, Al. Powstańców Wlkp. 1 tel. 505 162 102

(koszt połączenia wg taryfy operatora)



Bank BPH Po prostu fair

grupa GIE Capital

Sprawdź warunki promocji. Promocja „Kapitałne Konto dla Klientów ZUS” jest skierowana do osób, które w okresie od 1.04.2015 r. do 31.03.2017 r. podpiszą umowę o Kapitałne Konto oraz które w dniu podpisania umowy ukończyły 55 lat i zapewnią co miesiąc wpływ na konto z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych z tytułu świadczenia emerytalno-rentowego. Promocja dotyczy osób, które od 1.01.2015 r. do dnia otwarcia Kapitałnego Konta nie posiadały w Banku BPH konta osobistego. W Promocji przez 2 lata od otwarcia konta Klienci nie ponoszą opłaty za jego prowadzenie. Po zakończeniu Promocji opłata za prowadzenie konta będzie zgodna z Taryfą Opłat i Prowizji. W zakresie proponowanych ubezpieczeń Bank stosuje zasady zawarte w Rekomendacji Związku Banków Polskich. Ochronę w zakresie usług Assistance zapewnią AGA International SA Oddział w Polsce. Regulamin Promocji, Taryfa Opłat i Prowizji oraz Ogólne Warunki Ubezpieczenia zawierające szczegółowe informacje o zakresie ochrony, dostępne są w Placówkach Banku BPH oraz na www.bph.pl. Oprocentowanie środków na koncie jest zmienne i wynosi 0,01% w skali roku. Wartość ta nie uwzględnia opłat pobieranych zgodnie z Taryfą Opłat i Prowizji. Bank BPH, ul. plk. Jana Pałubickiego 2, 80-175 Gdańsk.



Ośrodek Rehabilitacyjny Wypoczynkowy

KRAKUS w Zareci

INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 3509380 67 2124196

POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW
ZARZĄD ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO W PIŁE
UL. BUCZKA 7 • 64-920 PIŁA



Super oferta 2015 !!!

Wczasy zdrowotne

Turnus 28.11-08.12.2015 10 noclegów cena 590 zł

Turnus świąteczno-sylwestrowy 19.12.2015-2.01.2016

cena 1.450,- zł.

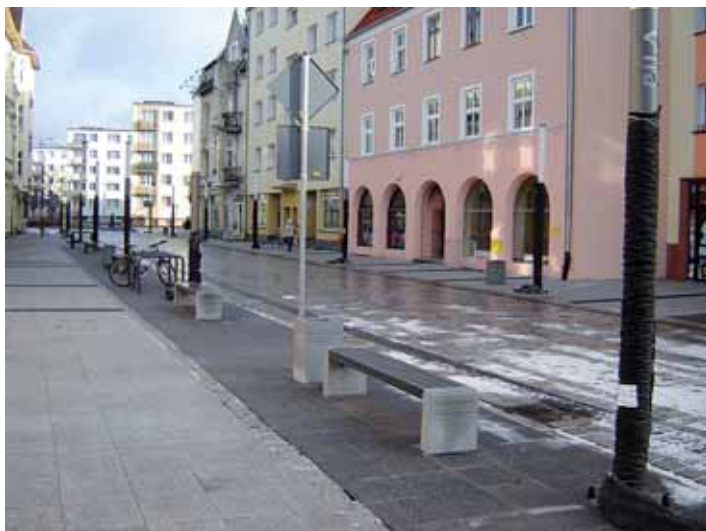
W cenie 14 zabiegów (specjalne menu świąteczno-sylwestrowe). Dojazd we własnym zakresie.

W CENIE:

- Wyżywienie 3 x dziennie / śniadania i kolacje w formie bufetu;
- 5 x masaż klasyczny, 5 x grotta solna;
- wyjazd na baseny termalne – Słowacja;
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z poczęstunkiem;
- ognisko z pieczeniem kielbaski w szatacie regionalnym i kapelą góralską.

Piła – nowe centrum

– ukończona rewitalizacja Placu Konstytucji 3-go Maja z otoczeniem



Zakończono kolejny etap rewitalizacji centrum miasta, oddając mieszkańcom Piły przebudowany Plac Konstytucji 3-go Maja z otoczeniem. Obszar inwestycji obejmował Plac Konstytucji 3 Maja, skrzyżowanie ulicy 14 Lutego z ulicą 11 Listopada, odcinek ulicy 14 Lutego od Placu Konstytucji 3 Maja do wjazdu na teren dworca autobusowego PKS oraz odcinek ulicy 11 Listopada, od Placu Konstytucji 3 Maja do ulicy Piłsudskiego. Łączna długość odcinków przebudowanych ulic wyniosła ok. 487 m, powierzchnia Plac Konstytucji 3-go Maja ok. 3 000 m².

Przedsięwzięcie inwestycyjnie realizowane było od maja 2014 roku do lipca 2015 roku, najintensywniejsze roboty budowlano-montażowe prowadzone były w 2014 roku. Dokumentację projektową opracowało Studio Architektoniczne ARCHECON z Krakowa. Głównym wykonawcą inwestycji była firma SKANSKA S.A. z Warszawy Oddział Budownictwa Inżynieryjnego w Bydgoszczy. Łączna wartość robót budowlanych wyniosła ok. 8,3 mln zł.



Na Placu Konstytucji 3 Maja wybudowano fontannę, złożoną z trzech niecek, dwóch mniejszych i głównej większej, w kształcie wachlarza. Materiał wykończeniowy murków niecek to bloki oraz płyty granitu w kolorze jasnobieżowym. Dna niecek fontann wyłożono mozaiką w odcieniach błękitu, turkusu i granatu. Fontanna wyposażona jest w dysze mgłowe, szampańskie, wachlarzowe oraz typu kaskada, podświetlone pełną paletą barw. Wybudowano również siedziska w części południowo-zachodniej placu, z których roztacza się widok na fontannę oraz podświetlaną studzienkę do przechowania kapsuły czasu. Przebudowa nawierzchni placu ujednoliciła wysokości płaszczyzn jezdni i chodników, sprzyjając poruszaniu się osób niepełnosprawnych oraz wprowadziła zróżnicowaną fakturę i kolorystykę nawierzchni. Ustawiono też obelisk Pierwszych Piłan (na razie bez tablicy), odnowiono i przestawiono pomnik Rodła.



Do budowy nawierzchni ulic wykorzystano odzyskaną kostkę brukową, znajdującą się wcześniej pod warstwą asfaltu ulic 11 Listopada i 14 Lutego. Na całej przebudowanej przestrzeni urządzono małą architekturę (ławki, kosze, stojaki na rowery), wybudowano oświetlenie (light tuby świecące wysokie i niskie, a także podświetlenie elementów architektury i drzew), zaprojektowano i nasadzono ozdobną zielen - drzewa, krzewy, trawy i byliny.

Na ulicach 11 Listopada i 14 Lutego została wprowadzona nowa organizacja ruchu. Obszar oznakowano jako strefę zamieszkania, fragment ul. 11 Listopada i ul. 14 Lutego został ulicą jednokierunkową, z obowiązującym ruchem w stronę Dworca PKP. Wprowadzone zmiany znacznie ograniczyły ruch kołowy, podnosząc bezpieczeństwo ruchu drogowego.



Przedsięwzięcie powiązane jest funkcjonalnie i przestrzennie z przebudowaną wcześniej ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Zrealizowano główne założenie przedsięwzięcia, którym było uporządkowanie i nadanie nowych funkcji przestrzeni

miejscowej Placu konstytucji 3 Maja oraz nadanie ulicom przyległym charakteru bulwaru pieszo-jezdnego. Nowe oświetlenie nadaje obszarowi niepowtarzalny charakter w porze wieczornej i nocnej. Wzmacniają ten efekt podświetlenia fontanny, elementów zieleni i pomnika oraz odnowione i podświetlone fasady kamienic przy ul. 11 Listopada.

Inwestycja podniosła atrakcyjność obszaru dla mieszkańców i odwiedzających miasto, co już przełożyło się na zwiększenie zainteresowania tym miejscem i uruchomienie w ostatnim czasie nowych obiektów gastronomicznych. Powstała przyjazna mieszkańcom i klimatyczna przestrzeń



Bezpieczne miasto Piła

19 sierpnia 2015 r. w Urzędzie Miasta w Pile spotkali się przedstawiciele służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo w mieście. Celem spotkania było omówienie programu współpracy.

Każdego dnia Komenda Powiatowa Policji w Pile, Szkoła Policji w Pile, Straż Pożarna, Straż Miejska dbają o bezpieczeństwo w mieście i realizują programy prewencyjne mające poszerzać m.in. świadomość o zagrożeniach. Takie działania prowadzi także Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Pile i Wojewódzki Ośrodek Ruchu

Drogowego. Dużą rolę w codziennej pracy z osobami które miały już zatargi z prawem odgrywają kuratorzy sądowi, którzy także wzięli udział w spotkaniu.

Nie zabrakło przedstawicieli Urzędu Miasta, Wydziału Oświaty Kultury i Sportu i prezydenta miasta, którego reprezentował zastępca prezydenta Krzysztof Szewc.

Ideą programu Bezpieczne miasto Piła, jest sko-

ordynowanie działań, wzajemne uzupełnianie działalności wymienionych instytucji, wypracowanie nowych pomysłów i szerokie informowanie mieszkańców Piły o założeniach, projektach i efektach. Wspólne działania służb mundurowych jak i wielu instytucji mających realny wpływ na poprawę bezpieczeństwa są coraz częściej widziane w naszym mieście i przynoszą bardzo dobre efekty.

Inicjatorem spotkania była Szkoła Policji w Pile w porozumieniu z Urzędem Miasta w Pile pod patronatem prezydenta Piotra Głowskiego.



Warto wiedzieć

W związku ze zmieniającymi się przepisami prawnymi, procedurami z tym związanymi, zmianą terminów załatwiania spraw poniżej przedstawiamy kilka sytuacji w których doradzamy jak postąpić.

Ważne!

Od 25 stycznia br obowiązuje nowa ustawa o prawach konsumenta. Jeżeli więc dokonaliśmy zakupu po tym terminie, powinniśmy stosować się do nowych przepisów. Transakcje dokonane przed 25 stycznia 2015 r. Podlegają starej ustawie o szczegółowych warunkach sprzedaży konsumenckiej.

Umowa "na telefon".

• Może się zdarzyć, że po telefonicznej rozmowie z akwizytorem zgodzimy się na zakup jakiegoś towaru. Czy możemy się później wycofać?

Jeśli akwizytor w trakcie rozmowy telefonicznej proponuje zawarcie umowy, musi potwierdzić jej treść na papierze lub na innym trwałym nośniku np. e-mailem. Po otrzymaniu tych informacji zapoznajemy się z warunkami i jeżeli nam odpowiadają składamy oświadczenie o ich przyjęciu (na papierze lub e-mailem). Dopiero wtedy umowa jest skutecznie zawarta. Jeśli warunki umowy nam nie odpowiadają nawet jeśli otrzymamy propozycję umowy, nie podpisujemy jej i nie odsyłamy.

Podstawa prawna: art. 20 i 21 ustawy z 30.05.2014 r. o prawach konsumenta.

Sprzedaż na prezentacjach.

• Wielokrotnie pisaliśmy o konieczności dokładnego czytania umów zawieranych na prezentacjach, przed ich podpisaniem. Može się jednak zdarzyć, że przemysłenia następują dopiero w domu i chcemy wycofać się z zawartej umowy. Czy to możliwe? Możemy zrezygnować z niej w ciągu 14 dni kalendarzowych od momentu zawarcia umowy, bez podania przyczyny. Przed transakcją sprzedawca musi

poinformować o takim prawie i wręczyć klientowi formularz odstąpienia od umowy. Gdy tego nie zrobi, termin odstąpienia wydłuża się do roku.

Podstawa prawna: art. 27,28,29 ustawy z 30.05.2014r.o prawach konsumenta.

Brak wypłaty z bankomatu.

• Co zrobić jeśli nie została wykonana transakcja z bankomatu (nie otrzymaliśmy gotówki), a wypłata jest odnotowana na naszym koncie jako zrealizowana?

Należy spisać numer bankomatu i dokładną godzinę zdarzenia, a następnie niezwłocznie złożyć reklamację w banku, w którym mamy konto. Na tej podstawie bank podejmie postępowanie reklamacyjne, którego częścią jest wystąpienie do operatora z prośbą o wyjaśnienie. Jeśli bankomat należy do firmy zewnętrznej, procedura może potrwać nawet kilka tygodni.

Podstawa prawna: art. 725 Kodeksu Cywilnego.

Karta rabatowa, którą warto wyrobić.

Ogólnopolska karta seniora jest przeznaczona dla osób po 60 roku życia. Można ją bezpłatnie wyrobić na Uniwersytetach III Wieku i w Klubach Seniora. Daje zniżki w 200 placówkach.

Więcej informacji na: www.glosseniora.pl

(Źródło : Kobieta i życie VIII 2015 r.)

Przydatne adresy internetowe:

- www.uokik.gov.pl strona Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumenta.
- www.konsument.gov.pl - strona Europejskiego Centrum Konsumentckiego ECC-NET



• **Łatwo usuniesz piasek z włoszczyzny.**

Zamocz warzywa na 15 minut w zimnej wodzie z dodatkiem soli, a następnie dokładnie wypłucz. To także doskonały sposób na oczyszczanie grzybów.

• **Sztuńce z drewnianymi rączkami.**

Myj tylko ręcznie i staraj się, aby jak najkrócej miały kontakt z wodą. Co 2-3 miesiące przetrzyj rękojeści olejem jadalnym. To je zakonserwuje.

• **Piekarnik brzydko pachnie.**

Do litra wody dodaj 2 łyżki sody oczyszczonej lub sok z całej cytryny. Tym roztworem wyszoruj cały piekarnik. Następnie wstaw do niego żaroodporną miseczkę z wodą. Wrzuć do niej 2-3 goździki, cynamon, skórkę cytryny. Włącz piekarnik na 15 minut, po czym wyłącz, ale miseczkę zostaw jeszcze na godzinę.

Buty bez solnych zacieków.

• Trzeba reagować natychmiast i po powrocie do domu przetrzeć kilkakrotnie buty ściereczką namoczoną w ciepłej wodzie. Świetnie też działa czyszczenie natłuszczającą chusteczką dla niemowląt, szmateczką namoczoną w ciepłym mleku, połówką cytryny lub cebuli.

• Kilkundniowe plamy z soli usunąć jest znacznie trudniej. Można "wykąpać" buty z dodatkiem szamponu lub mydła. Buty zanurzamy w ciepłej wodzie i miękką szczotką staramy się usunąć ze skóry wyschniętą sól.

• Solne zacieki można też zmywać octem. (w proporcjach pół na pół). Po takim zabiegu, buty trzeba dobrze wypłukać i zostawić do wyschnięcia.

• Butów nie suszymy na kaloryferze, ale w temperaturze pokojowej. Do środka najlepiej włożyć zmięte gazety i wymieniać je, gdy namokną. Jeśli po wyschnięciu butów sól nadal wychodzi, to czynność powtarzamy aż do skutku.

• Buty trzeba potem dobrze zabezpieczyć. Wystarczy zwykła wazelina kosmetyczna. Nie tylko nabłyszczą obuwie, ale także zapobiega powstawaniu białych plam z soli. Można też użyć specjalistycznych preparatów impregnujących i natłuszczających.

• **Aromatyczna kawa.**

Przyrządź pachnącą kawę z dodatkiem przypraw. Do stoika z kawą dodaj pół łyżeczki imbiru, kardamonu oraz cynamonu. A jeśli lubisz oryginalne smaki- szczyptę chili.

• **Musztarda na zapachy.**

Musztarda jest doskonałym środkiem do usuwania przykrego zapachu ze szklanych pojemników. Wystarczy włożyć łyżeczkę musztardy do stoika, butelki, wlać trochę ciepłej wody i mocno kilka razy potrząsnąć naczyniem. A na koniec optukać je.

• **Miękka wołowina.**

Aby wołowina szybciej zmiękła, wystarczy co kilka minut przerywać proces gotowania, dolewając do garnka odrobinę zimnej wody. Pamiętajmy, że mięso solimy pod koniec gotowania.

Kuchenne triki.

• **Krucze ciasto lubi zimno,** więc warto pamiętać o trzech ważnych zasadach jego przechowywania.

Po pierwsze- składniki powinny być schłodzone, szczególnie masło oraz woda, jeśli są w przepisie. Po drugie: ważny jest jak najkrótszy czas wyrabiania. Ciepło rąk podgrzewa ciasto. Wyrabiaj je więc krótko, składniki siekaj schłodzonym nożem lub po prostu malakserem.

Po trzecie: schłódź ciasto przed wałkowaniem, a także przed pieczeniem (już po włożeniu do formy.)

• **Sposób na spód ciasta.**

Jeśli robisz kruche ciasto lub tartę z owocami, może zdarzyć się, że spód zmięknie pod wpływem puszczonego przez owoce soku. Istnieją przynajmniej dwa sposoby na suchy spód.

Pierwszy, to podpieczenie spodu bez nadzienia, dopiero potem wypełnienie owocami i ponowne pieczenie. Drugi to wysypanie (podpieczonego lub nie)spodu mielonymi biszkoptami, ewentualnie bułką tartą. Ta warstwa wchłonie sok z owoców

• **Co z białkami jaj?** Po przygotowaniu ciasta zostały ci białka jaj? Jeśli nie chcesz ich wykorzystać od razu, możesz je zamrozić. Białka doskonale znoszą mrożenie. Po rozmrożeniu są równie dobre jak świeże, a jeśli je chcesz wykorzystać od razu, zrób bezy lub kokosanki.



Nagminnie powtarzającym się błędem w leczeniu nadciśnienia jest odstawienie leków lub zmniejszenie dawki leków.

Zasada jest prosta: Nadciśnienie tętnicze leczy się do końca życia! Leczenie może zmienić lekarz, nie pacjent.

Trzeba zwrócić uwagę, że leczenie bez użycia lekarstw, ma obecnie takie samo znaczenie jak samo przyjmowanie leków.

W skład takiego leczenia wchodzi:

- redukcja masy ciała,
- rzucenie palenia tytoniu,
- ograniczenie nadmiernego picia alkoholu,
- systematyczny wysiłek fizyczny,
- ograniczenie spożycia soli,
- inne zmiany sposobu odżywiania.

-**Redukcja wagi ciała**- wykazano, że spadek wagi o 5 kg powoduje spadek ciśnienia skurczowego o 4,4 mm słupka rtęci, a rozkurczowego o 3,6 mm słupka rtęci.

W każdym roku otyły pacjent powinien spaść na wadze 5-10%

. Mniejsze ciśnienie, ulga dla stawów.

- **Palenie tytoniu** - to jeden z najważniejszych czynników ryzyka chorób krążenia, również nadciśnienia tętniczego, dlatego chory powinien bezwzględnie rozstać się z nałogiem. Wypalenie papierosa wywołuje wzrost ciśnienia i zwiększenie tętna serca do 15 minut po wypaleniu. Powoduje zmiany w naczyniach krwionośnych, uszkadzając je.

- **Spożywanie alkoholu** - może być jednym z ważniejszych czynników odpowiedzialnych za nadciśnienie tętnicze. Zaobserwowano, że u osób, które spożywały alkohol w weekend, w poniedziałek ciśnienie tętnicze jest wyższe niż w innym dniu tygodnia.

Systematyczny wysiłek fizyczny.

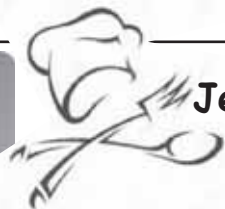
Często możemy usłyszeć: "masz wysokie ciśnienie, to się nie męcz". Tak, rzeczywiście, kiedy mamy nieregularne ciśnienie, intensywny wysiłek fizyczny nie jest zalecany. Jednak systematyczny wysiłek fizyczny pozwala chorym na nadciśnienie tętnicze uzyskać zmniejszenie ciśnienia, i co ciekawe zmniejszenie częstotliwości tętna. Zaleca się zatem pacjentom codzienny spacer, jazdę na rowerze, pływanie. Taki "trening" powinien trwać od 30-60 minut. Najlepiej uzgodnić formę i czas z lekarzem. Zwiększenie aktywności fizycznej obniża ciśnienie o kolejne 6,9 mm na ciśnieniomierzu.

- **Zmniejszenie ilości soli** w diecie ma również ogromne znaczenie. Badania kliniczne w 2009 roku wykazały - najpierw zbadano spożywanie ilość soli 1 płaską łyżeczkę na dzień w posiłkach, a następnie w zjadanych pokarmach przez cały dzień 3 łyżeczki soli. Wykazano bardzo wysokie wzrosty ciśnienia przy podwyższonej wartości soli w pokarmach oraz zwiększenie o 25% ryzyko wystąpienia zawałów, udarów.

Ograniczenie spożywania soli ma również znaczenie u pacjentów, u których wraz z nadciśnieniem występuje cukrzyca, u których ciśnienie tętnicze bardzo opornie leczy się lekami.

- **Zmiany sposobu odżywiania** wskazują na to, że im częściej stosujemy dietę wegetariańską, czyli złożoną z warzyw, owoców, ubogich w tłuszcz produktów mlecznych, tym ciśnienie łatwiej spada o kolejne 11 mm. Chorym leczonym z powodu nadciśnienia tętniczego zaleca się spożywanie ryb dwa razy w tygodniu. Zachęcamy do spożywania ryb, przyrządzonych na różne sposoby.

Źródło: Iwona MAY specjalista medycyny rodzinnej



Gulasz z leśnymi grzybami.

Składniki:

• 1/2 kg łopatki wieprzowej bez kości • 1/2 kg mieszanych grzybów leśnych • 3 cebule • 6 łyżek keczupu pikantnego • przyprawa do gulaszu • sól i pieprz • łyżeczka ostrej papryki • olej.

Wykonanie:

Mięso pokroić na drobniejsze kawałki. Solidnie oprószyć przyprawą do gulaszu wraz z 5 łyżkami oleju. Przełożyć do brytfanki i dusić podlewając wodą.

Grzyby umyć, pokroić i podsmażyć na oleju. Cebulę pokroić w pół talarki. Gdy mięso będzie na pół miękkie dodać do niego grzyby i cebulę, dusić do miękkości. Doprawić, dodać keczupu, paprykę, zaciągnąć mąką z wodą.

Kurki z ryżem i rukolą.

Składniki:

• 20 dkg kurek • 1/2 dużej cebuli • 1/2 torebki ryżu • 1 serek śmietankowy typu Ostrowita • 40 dkg rukoli • olej do smażenia • 1/2 łyżeczki chilli • sól i pieprz do smaku • 2 łyżeczki masła • łyżka papryki suszonej w płatkach.

Wykonanie:

Woreczek ryżu włożyć do lekko osolonego wrzątku i ugotować, odcedzić. Kurki oczyścić, umyć i dowolnie pokroić. Na patelni rozgrzać olej (można zastąpić masłem) i usmażyć na nim grzyby. Jak tylko płyn z grzybów odparuje, są usmażone. Pokrojoną w kostkę cebulę zarumienić na oleju. Dodać do niej ryż, usmażone kurki, serek, płatki papryki, chili. Wszystko dokładnie wymieszać. Dodać rukolę, wymieszać i chwilę razem usmażyć. Jak liście rukoli lekko przywiedną, potrawę zdjąć z ognia i przełożyć na talerz. Podawać z wiórkami masła.

Schab w sosie grzybowym z makaronem.

Składniki:

• 150 g ulubionego makaronu • 2 plastry schabu • 150 g boczników • 1 cebula • garść suszonych grzybów • 2 łyżki śmietany • gałązki zielonej pietruszki • sól i pieprz do smaku.

Wykonanie:

1. Makaron ugotować al. dente (półtwardo) (. Suszone grzyby namoczyć.
2. Cebulę zeszklić i dodać umyte i pokrojone boczniki. Podsmażyć.
3. Schab pokroić w drobne paseczki, oprószyć solą i pieprzem, podsmażyć. Dodać boczniki z cebulą. Namoczone grzyby pokroić, dodać do mięsa i zalać wodą, w której się moczyły.
4. Pietruszkę posiekać i dodać do sosu, kiedy część wody odparuje, zabielić sos śmietaną i doprawić do smaku. Wymieszać z makaronem. Przed podaniem udekorować natką pietruszki.

Przetwory z grzybów na zimę.



Grzyby marynowane.

Do marynowania najlepiej nadają się małe grzybki. Większym okazom najlepiej odciąć trzony.

- Grzyby należy oczyścić, opłukać, obgotować w wodzie z dodatkiem soli, octu lub soku z cytryny. Czas obgotowania zależy od rodzajów grzybów. Borowiki i podgrzybki obgotowuje się 10-15 minut, a kurki i gąski 20 minut.
- Obgotowane osącza się, studzi i układa w słoiku. Potem zalewa się marynatą- przestudzoną, jeżeli grzyby będą potem pasteryzowane, gorącą, jeżeli nie poddaje się ich pasteryzacji.
- Na 1 kg oczyszczonych grzybów przygotowuje się ok. 0,6 l zalewy (przy zalewach zawierających 3% kwasu octowego) można dodawać warzywa, przyprawy i zioła, które będą wpływały na smak, wygląd oraz trwałość przetworu.

Grzyby mrożone. Są doskonałe do zup, potraw duszonych, zapiekanek.

- Jeśli przeznaczone do mrożenia grzyby są wilgotne, osusz je rozkładając np. na papierze. Gdy chcesz zamrozić kurki czy rydze, najpierw obgotuj je (ok. 5 min.) we wrzątku z dodatkiem soli i soku z cytryny. Dzięki temu nie będą gorzkie. Potem osącz, ostudź i zamroź.
- Zamrożone grzyby przechowuj w zamrażarce do 1/2 roku.
- Do potraw dodawaj grzyby zamrożone, bez poprzedniego rozmrażania.



W związku z dużym zainteresowaniem kursami komputerowymi, informujemy, że w miesiącu wrześniu 2015 r. planujemy rozpoczęcie kolejnego kursu komputerowego.

Z uwagi na brak dofinansowania z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie, kurs będzie płatny.

Wykłady odbywać się będą w soboty i w niedzielę w godzinach 9.00 - 12.00.

Zapisy zainteresowanych osób w pokoju nr 3. w siedzibie Związku.

Zapraszamy

Oddział Rejonowy PZERI w Okonku informuje:

Grillowanie.

Dnia 31.07.2015 r. w godzinach wieczornych przy Klubie Emeryta odbyło się spotkanie przy grillu dla wszystkich członków Związku. Na wspólne grillowanie przybyło 40 osób. Przy muzyce i tańcach, bawiono się doskonale. Uczestnicy byli tak zachwyceni organizacją imprezy.

Wycieczka rowerowa do Bornego Sulinowa.

Tego samego dnia 31 lipca 2015 r. Oddział Rejonowy PZERI zorganizował wycieczkę rowerową do Bornego Sulinowa. Trasa wiodła przez tereny byłego poligonu wojskowego w Okonku oraz malownicze ścieżki rowerowe Nadleśnictwa Czarnobór i Borne Sulinowo. Uczestnicy wycieczki zwiedzili miasto, które w latach 1945-1993 było Garnizonem Wojskowym Armii Radzieckiej. Kierownikiem i przewodnikiem był kolega T. Brodzicz. Uczestnicy wycieczki pokonali 63 km. Po powrocie czekały ich przekąski z grilla, które przygotowali kol. Z. Chomisz, S. Przybylski, J. Czekąta.

Opracowała Helena Brodzicz



Koło PZERI w Jastrowiu informuje:

W dniu 15 lipca 2015 r. Zarząd Koła PZERI w Jastrowiu zorganizował w Sypniewku na posesji Pani Przewodniczącej Krystyny Błońskiej i Jej małżonka piknik dla członków Związku. Przybyło autokarem 50 osób z Jastrowia i Sypniewa. Swoją obecnością zaszczyli Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Teresa Lemańska i Z-ca Kierownika MGOPS w Jastrowiu Pani Janina Jędruch. Uczestników poczęstowano kiełbaską z grilla, swojskim smalcem i ogórkiem kiszonym. Również były ryby z pobliskiego jeziora. Przy ognisku były tańce i konkursy sprawnościowe (takich jak rzuty do tarczy, strzały w bramkę itd.) bawiono się doskonale. Na koniec spotkania uczestnicy podziękowali Przewodniczącej Pani Krystynie Błońskiej za miłą atmosferę i wspaniałą

zabawę. a Pani Bronisława Dyczkowska napisała na tę okoliczność dla Pani Krysi wiersz, w którym w imieniu wszystkich uczestników podziękowała za tak miłe przyjęcie.



"XVI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku."



Kolejny raz Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile zorganizował

"XVI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku".

Spotkaliśmy się w Regionalnym Centrum Kultury dnia 27.08.2015 r. o godzinie 11.00.

W prezentacjach udział wzięło 30 jednostek terenowych podlegających pod Okręg Piłski. Czynnych uczestników prezentacji było 452 osoby, powstało 24 stanowisk wystawowych, na scenie zaprezentowało się 12 zespołów muzycznych.

W tym dniu Regionalne Centrum Kultury odwiedziło około 1 000 osób.

**Projekt był współfinansowany przez: Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego
Patronat nad prezentacjami objął:
Prezydent Miasta Piły -Piotr Głowski.**

Dzięki tej dotacji uczestnicy zostali poczęstowani ciepłym posiłkiem, kawą, herbatą i pączkiem. Wyróżnione Oddziały Rejonowe i Koła terenowe biorące udział w prezentacjach otrzymały dyplomy, puchary i upominki.

Puchary otrzymali:

- OR Budzyń od Senatora M. Augustyna
- OR Wronki od Prezydenta m. Piły
- OR Chodzież od Przew. Rady Powiatu
- OR Wągrowiec od Burmistrza m. Wągrowiec
- OR Złotów od Tygodnika Piłskiego
- OR. Okonek od Redakcji "TĘTNA"
- OR w Wałczu od Z.G. w Warszawie
- Koło w Ujściu od Burmistrza m. Ujście
- Koło w Białośliwiu od Starosty Piłskiego
- Koło w Jastrowiu od Przew. Rady Miasta Piły
- Koło w Gołańczy od Wojewody Wielkopolskiego
- Koło w Kuźn. Czarnk od Prezesa Sp. Mieszk. Lok

Pozostałe jednostki terenowe otrzymały puchary ufundowane z dotacji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego w Pile tj.:

OR Trzcianka, OR Krzyż, OR Czarnków, Koło Margonin, Koło Ryczywół, Koło Szamocin, Koło Miast. Krajeńskie, Koło Osiek, Koło Wyrzysk, Koło Exallo Drilling S.A, Koło CSCS, Koło Jaraczewo.

Podczas Prezentacji Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERIi w Pile, Pani Teresa Lemańska wręczyła Prezydentowi Miasta Piły Panu Piotrowi Głowskiemu Złotą Honorową Odznakę przyznaną w uznaniu zasług przez Zarząd Główny PZERIi w Warszawie.

Gratulujemy



Na łamach informatora "Nasze Sprawy" pragnę podziękować Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Wielkopolskiego za współfinansowanie "XVI Prezentacji Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku" a Prezydentowi Miasta Piły Panu Piotrowi Głowskiemu za patronat nad prezentacjami i bezpłatne udostępnienie lokalu w RCK. Dziękuję wszystkim członkom PZERIi za zaangażowanie i bezinteresowny wkład pracy przy organizacji prezentacji i stworzenie sympatycznej i miłej atmosfery.

Przewodnicząca
Zarządu Oddziału Okręgowego PZERIi
Teresa Lemańska



Jeśli opiekowaliście się Państwo dziećmi warto złożyć wniosek o ponowne przeliczenie kapitału początkowego (gdy nie pobieraliście emerytury)> Jeśli chodzi o przypadek studiów wyższych - warto także spróbować i liczyć na korzystną interpretację ZUS.

Urodzeni przed 1949 rokiem.

Opisane zmiany (w poprzednim numerze) mogą być także korzystne dla osób urodzonych przed 1949 r., ale tylko, jeśli spełnią one łącznie następujące warunki:

1. Kontynuowały ubezpieczenia emerytalne i rentowe po osiągnięciu wieku emerytalnego,
2. Wystąpiły z wnioskiem o emeryturę po 31 grudnia 2008 r.,
3. Wysokość emerytury ustalonej na nowych zasadach jest wyższa od emerytury obliczonej na zasadach dotychczasowych.

Nie ma znaczenia czy podleganie ubezpieczeniom było z tytułu obowiązkowego czy dobrowolnego, podobnie jak nie ma znaczenia jak długo ubezpieczenia były kontynuowane po osiągnięciu wieku emerytalnego (choćby 1 dzień), ani też to czy w dniu złożenia wniosku o emeryturę i jej obliczenie na nowych zasadach taka osoba była wciąż objęta ubezpieczeniami. Przepisy te mogą być także stosowane wobec osób, które przed 31 grudnia 2008 r. pobierały wcześniejszą emeryturę. ZUS wobec tych osób nie stosuje korzystniejszych przepisów, jednak wydaje się to sprzeczne z orzecznictwem sądów powszechnych.

Wysokie zarobki przed emeryturą.

Ostania zmiana, na którą warto zwrócić uwagę z perspektywy emeryta, to brak pewnego ograniczenia przy ponownym przeliczeniu emerytury dla osób pozostających w ubezpieczeniu emerytalnym i rentowym po przyznaniu emerytury. Chodzi o emerytów, którzy w trakcie swojej pracy zawodowej uzyskali bardzo wysokie zarobki - ZUS, przy obliczaniu emerytury i tak musiał ograniczyć takim osobom wskaźnik do 250%. Dotychczas emerytury tych osób mogły być przeliczone od nowej kwoty bazowej i tylko w przypadku, gdy nowy wskaźnik podstawy wymiaru był wyższy od poprzednio ustalonego, co było niekorzystne dla emerytów.

Dzięki nowelizacji takie osoby będą mogły wnioskować o przeliczenie emerytury z zastosowaniem nowej kwoty bazowej także w przypadkach, gdy nowo ustalony wskaźnik wysokości podstawy okaże się niższy od ustalonego wcześniej, ale wyniesie więcej niż 250% ZUS takim osobom przeliczy emeryturę od wynagrodzeń z kolejnych 10 lat kalendarzowych, które przypadają w ostatnim 20-leciu przed zgłoszeniem wniosku lub z 20 lat kalendarzowych dowolnie wybranych z całego okresu ubezpieczenia przypadającego przed rokiem zgłoszenia wniosku.

Więc wspomniane osoby nie będą musiały już wykazać, że po przejściu na emeryturę uzyskiwały wyższe wynagrodzenie. Ograniczenie wskaźnika do 250% jednak wciąż obowiązuje przy samym przeliczeniu emerytury. Takiego ustalenia wysokości emerytury można dokonać tylko raz.

Dokumenty.

Uczulam także Państwa, żeby dokumentować swoje wnioski. Z doświadczeń osób już składających wiem, że złożenie tylko wniosku o przeliczenie emerytury, to za mało. Często ZUS uzna, że nie ma podstaw do przeliczenia, mimo iż wiem, że podstawy były; po prostu okazuje się, że co innego miał na myśli emeryt, a co innego ZUS, a do uzupełniania wniosków nie wzywa się. Wówczas trzeba się odwoływać do sądu.

Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Wrzesień

- 6.09 - 13.09.2015 r.
- 8.09.2015 r.
- 8.09 - 12.09.2015 r.
- 13.09 - 17.09.2015 r.

- wczasy w Dartówku
- piknik w TARCZY
- wycieczka do Karkonoszy
- wycieczka do Karkonoszy

Październik

- 6.10.2015 r.
- 11.10 - 18.10.2015 r.
- 20.10.2015 r.

- biesiada WODNIK
- wycieczka Cypr
- zabawa "Powitanie Jesieni" hotel GROMADA

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, wiostła, 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 - Piła ul. Buczka 7.

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

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem.

Gabinet wyposażony jest w: interdynamik, pole magnetyczne, sollux, Laser, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.

Ponad 100 tys. zł dla piłskich szkół

Podczas konferencji prasowej, jaka miała miejsce 25 sierpnia 2015 r. zastępca prezydenta Piły Beata Dudzińska poinformowała o pozyskanych środkach z Ministerstwa Edukacji Narodowej na dofinansowanie JST.



Gmina Piła otrzymała 55 tys. zł na wyposażenie gabinetów profilaktyki zdrowotnej i pomocy przedlekarskiej w szkołach, które mają zagwarantowane godziny płatne przez NFZ dla pielęgniarek bądź lekarzy. Środki zostaną podzielone pomiędzy wszystkie publiczne szkoły podstawowe i gimnazja. Szkoły zakupią m.in.: kozetki, parawany, wagi medyczne, stoliki zabiegowe, szafy medyczne, krzesła, regały, lodówki, torby sanitarne, apteczki, ciśnieniomierze, termometry, tablice okulistyczne, lampy bakterioobójcze.

Kolejne dofinansowanie, to także kwota ponad 50 tys. zł przeznaczona na dofinansowanie zakupu sprzętu szkolnego i pomocy dydaktycznych szkół podstawowych ogólnodostępnych prowadzących edukację włączającą.

Edukację taką w Pile prowadzą: Szkoła podstawowa nr 4, 5, 7 oraz Zespoły Szkół nr 1 - 3.

Szkoły zakupią m.in.: tablice multimedialne, zestawy mobilne do pracy z dziećmi z orzeczeniami, projektory, zestawy nagłaśniające, wizualizery, oprogramowanie interaktywne, gry edukacyjne, drobne pomoce dydaktyczne (zestawy pomocy do ortografii, logopedii, puzzle multimedialne, podświetlane globusy, domina, kreatywne teatry ect.)

Edukacja włączająca, wychodząc z założenia, że wszystkie dzieci (także te z niepełnosprawnościami) mogą i mają prawo uczyć się w szkołach ogólnodostępnych, najbliższych miejsca zamieszkania – koncentruje się na tym, jak je efektywnie uczyć i jak zapewnić im poczucie przynależności do zbiorowości szkolnej. Idea edukacji włączającej opiera się na społecznym modelu niepełnosprawności, w myśl którego to nie dziecko należy zmieniać i przystosowywać do systemu szkolnego, lecz odwrotnie – szkoła i system nauczania musi się zmienić tak, by wyjść naprzeciw indywidualnym potrzebom wszystkich dzieci – i sprawnych i niepełnosprawnych. Włączanie nie oznacza więc asymilacji, tzn. podciągania wszystkich dzieci do jednego wzorca. Podstawową jego zasadą jest elastyczność – tzn. uznanie, że dzieci mogą uczyć się w różnym tempie, a nauczyciele powinni umieć wspierać ich naukę w sposób dostosowany do ich zróżnicowanych potrzeb, uzdolnień i tempa rozwoju.

SŁUCHMED
APARATY SŁUCHOWE

Październik
Miesiąc
BEZPŁATNYCH
BADAŃ SŁUCHU

pod Patronatem
Prezydenta Miasta Piły



PIŁA
ul. O. M. Kolbe 17a
czynne: pn-pt 8.00-16.00, środa 9.00-17.00
tel. (67) 307-00-85, 531 420 710
www.sluchmed.pl

Zarejestruj się
już dziś!

Darowizna Gminy Piła dla pilskiego Szpitala Specjalistycznego

30 lipca 2015 r. prezydent Piły Piotr Głowski podpisał protokół zdawczo-odbiorczy do umowy darowizny zawartej 13 lipca 2015 r. pomiędzy Gminą Piła a Powiatem Pilskim. Umowa dotyczy przekazania dokumentacji projektowo-kosztorysowej Oddziału Onkologii w Pile.

Niniejszym dokumentem Prezydent przekazuje Staroście Pilskiemu pełnobrańowy projekt

budowlany. W projekcie została określona zmiana sposobu użytkowania Oddziału Nefrologicznego na Oddział Onkologii poprzez adaptację pomieszczeń na IV piętrze istniejącego budynku Szpitala Specjalistycznego oraz dostosowanie istniejącego w budynku pralni korytarza do potrzeb komunikacji między Oddziałem Onkologii a Ośrodkiem Radioterapii.



Prezydent Piły

ws. hospicjum i środków na budowę dróg



dotychczasowego Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych (NPPDL), zwanym „Schetynówkami”. Nowy program ma być w dużej części oparty na rozwiązaniach wypracowanych w ramach NPPDL. Prezydent przedstawił Wojewodzie stan realizacji obecnych inwestycji realizowanych w ramach NPPDL i plany na kolejny rok.

Drugą niecierpiącą zwłoki sprawą jest finansowanie budowy regionalnego Hospicjum w Pile. Prezydent rozmawiał z Wojewodą o konieczności wpisania budowy Hospicjum dla regionu pilskiego, na mapę potrzeb zdrowotnych Województwa Wielkopolskiego.



W środę 15 lipca 2015 r. prezydent Piotr Głowski spotkał się z Wojewodą Wielkopolskim w sprawie omówienia priorytetowych dla pilan kwestii.

Pierwszą z nich są środki na dalszą budowę dróg w ramach



Bar mleczny

CZYNNY OD 3 VIII 2015 r.
UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 17

ZUPY

Barszczyk czysty	200 g	1,70 zł
Barszcz czerwony zabelany	400 g	2,70 zł
Rosół z makaronem	400 g	2,70 zł
Zupa pomidorowa	400 g	2,70 zł
Zupa grochowa	400 g	2,70 zł
Żurek z jajkiem	400 g	3,00 zł
Zupa ogórkowa	400 g	2,70zł
Krupnik zabelany	400 g	2,70 zł
Barszcz ukraiński	400 g	3,00 zł
Zupy mleczne	300 g	2,70 zł

POTRAWY MĄCZNE

Pierogi ruskie	270 g	4,80 zł
Pierogi leniwe	270 g	4,80 zł
Pierogi z kapustą i grzybami	270 g	4,80 zł
Pierogi mięsne	270 g	5,50 zł
Pierogi z jagodami	270 g	5,50 zł
Kopytka	200 g	3,00 zł
Szare kluski	200 g	3,00 zł
Kasza gryczana	200 g	1,90 zł
Ryż	200 g	1,60 zł
Naleśniki z serem/dżemem/	210 g	3,70 zł
Krokiety z kapustą i grzybami	210 g	3,70 zł
Krokiety z mięsem/szpinakiem/	210 g	3,70 zł

DANIA OBIADOWE

Kotlet schabowy	110g	5,40zł
Kotlet mielony	100g	4,20zł
Pulpety	100g	3,60zł
Filet z kurczaka panierowany	100g	5,10zł
Wątróbka drobiowa	150 g	3,20 zł
Goląbki	200g	5,40zł
Bigos z młodej kapusty	250g	5,20zł
Gulasz wieprzowy	80/100	4,30zł

DODATKI

Ziemniaki	200 g	1,10 zł
Surówka z białej kapusty	100 g	1,20 zł
Surówka z kapusty czerwonej	100 g	1,20 zł
Buraczki	100 g	1,20 zł
Boczek z cebulką (okrasa)	30 g	1,50 zł
Sosy/pomidorowy, koperkowy/	100 g	1,20 zł

ŚNIADANIA

Mleko gorące	180 g	1,40 zł
Kakao	180 g	1,80 zł
Kawa z mlekiem	180 g	1,40 zł
Jajecznicza	2szt	2,80 zł
Jajko gotowane	1szt	1,20 zł
Bułka z masłem	1szt	1,80 zł
Kanapki (z serem, wędliną)	1szt	2,20 zł

Bar mleczny

ZAPRASZAMY OD GODZINY 11.00 do 18.00



Zapisy do Związku Pita 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

Zapraszamy w szeregi członków PZERI.

W przypadku pobierania rent należy okazać:

Roczna składka od 1.01.2014/2015 r.
/ za 1 miesiąc 2,50 zł./

" Orzeczenie Komisji Lekarskiej"
wynosi: 30,00 zł.

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

KULTURA:

"Teatr pasja rodzinna" RCK zaprasza na: spektakle w miesiącu listopadzie 2015 r.

Informacja dla członków Związku : dopłata do biletów na wszystkie spektakle wynosi około 20,- zł.taniej. Sprzedaż biletów od 22.09.2015 r. Pokój nr 3. w siedzibie Związku.
Szczegółowe informacje na tablicy ogłoszeń.

ZAKŁAD OGÓLNOBUDOWLANY



Tadeusz Wójcik

WYKONUJEMY USŁUGI:

Kompleksowe remonty pomieszczeń:

- ogólnobudowlane
- elektryczne
- dekarstwo - blacharskie
- hydrauliczne

Układanie glazury, docieplanie budynków. Wypożyczanie rusztowań

64-920 Piła, ul. Tucholska 21
tel. 67 213 64 29 • 67 349 08 65 • kom. 603 652 680

BETA-BUS S.C.

Towarzystwo Przewozowe **BETA-BUS S.C.**
świadczy usługi przewozu osób
w zakresie:

- **WYCIECZKI:**
 - krajowe,
 - zagraniczne,
 - szkolne, itp.
- **WYNAJEM ŚRODKÓW TRANSPORTU**
(wynajem autokarów, wynajem busów):
 - wesela,
 - pogrzeby,
 - wyjazdy integracyjne, itp.
- **PRZEWÓZ NA LINIACH REGULARNYCH:**
 - PIŁA - ŻŁOTÓW - PIŁA,
 - PIŁA - TRZCIANKA - PIŁA,
 - pracowniczych PHILIPS PIŁA - ŻŁOTÓW - PIŁA



64-920 Piła

Ul. Zesłańców Sybiru 9 (teren WOSS)

Tel.: 67 212 35 35

Tel. kom.: 602 654 359

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Piile ul. Buczka 7
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nacz./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,
Teresa Mielczarek- Pescht, Genowefa Rajek.

Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00- 14.00 /
tel. 067 /212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa www.pzerii.pila.pl

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