



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

5/83 wrzesień-październik 2017 r.

- **Warto wiedzieć**
- **Dobre rady**
- **Zdrowie**
- **Kulinaria**
- **Regionalia**
- **Kultura, imprezy**

JESIEŃ

NADCHODZI

Strzał w dziesiątkę, cenna inicjatywa

Tak członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów ocenili „Piłską kopertę życia”, którą dzisiaj otrzymali z rąk prezydenta Piły. Inicjatywa piłskiego samorządu ma ułatwić pracę służb ratunkowych i poprawić poczucie bezpieczeństwa użytkowników „Koperty”.

- Chcemy objąć opieką nie tylko seniorów, ale wszystkich pilan, którzy potrzebują opieki lub chociażby poczucia bezpieczeństwa. Niedawno uruchomiliśmy „Przycisk życia”, a teraz przekazujemy „Piłską kopertę życia”. Często zdarza się bowiem, że rodzina nic nie wie o tym, jakie leki i w jakich dawkach bierze ich bliski, czy są medykamenty, na które jest on uczulony. Teraz dzięki „Piłskiej kopercie życia”, służby ratunkowe będą mogły w łatwy sposób uzyskać niezbędne informacje o osobie potrzebującej pomocy – mówi Piotr Głowski prezydent Piły.

„Piłska koperta życia” zawiera:

- kartę informacyjną, na której posiadacz wpisuje między innymi: choroby jakie mu dolegają, zapisane przez lekarzy medykamenty i ich dawkowanie, a także informację na jakie substancje jest on uczulony;

- oznakowaną kopertę do której należy włożyć wypełnioną kartę informacyjną (można ją uzupełnić posiadaną dokumentacją medyczną),

- plastikową saszetkę ochronną i naklejkę informacyjną do umieszczenia na lodówce.

- Sugerujemy aby „Piłską kopertę życia” przechowywać w lodówce, bo to urządzenie ma w domu każdy i zazwyczaj stoi ono w kuchni. Dzięki temu lekarz, czy ratownicy medyczni będą mogli w łatwy sposób znaleźć informacje, które pomogą im w ratowaniu życia posiadacza koperty – wyjaśnia – P. Głowski.

Seniorzy, którzy dzisiaj odebrali „Piłskie koperty życia” chwalili inicjatywę i podkreślali, że dzięki niej zwiększy się ich poczucie bezpieczeństwa.



Fot. P. Gadzinowski

- Dlatego, że może być taka sytuacja, iż nie będziemy mogli udzielić lekarzowi potrzebnych informacji, a dzięki „Kopercie” będzie ją miał – oceniła jedna z pań.

- Jestem na tyle leków uczulona, że dla mnie może to być zbawienie. Także według mnie jest to strzał w dziesiątkę – dodaje druga seniorka.

- Cenna inicjatywa, dzięki której będę się lepiej i bezpieczniej czuć – podsumowuje jeden z kilku mężczyzn, którzy otrzymali koperty.

Na zakończenie prezydent Głowski zapewnił, że „Piłskich kopert życia” nie zabraknie dla nikogo, a jeżeli będzie trzeba zostaną dodrukowane. W tej chwili są one dostępne:

- Sala Obsługi Interesanta Urzędu Miasta w Pile – plac Staszica,
- Punkt Obsługi Interesanta (weekendy) – Galeria IBI przy alei Powstańców Wielkopolskich,
- Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów (siedziba) – ul. Staromiejska 7.



Fot. P. Gadzinowski

Trwa remont Klubu Seniora

Przy ulicy Bydgoskiej 68 w Pile, trwają prace przy termomodernizacji Klubu Seniora RCK Fabryka Emocji. Kosztorys modernizacji oszacowano na 420 000 złotych. Prócz termomodernizacji budynku nową aranżację zyska należący do klubu ogród. Inwestycja ma się zakończyć w listopadzie bieżącego roku.



Fot. UM Piły

Udane KORSO 2017

W sobotę 5 sierpnia na placu Konstytucji 3 Maja odbyła się wystawa plonów piłskich działkowców KORSO 2017. W wystawie plonów udział wzięło 18 ogrodów działkowych z Piły. Nowe miejsce, w którym wystawa się odbyła, okazało się trafione, a działkowe plony mimo trudnych warunków pogodowych w tym roku prezentowały się znakomicie. Prezydent Piotr Głowski wręczył przedstawicielom wszystkich ogrodów biorących udział w wystawie bony na ławki oraz stoliki. Do zobaczenia za rok!



Zmiany w przepisach dotyczących emerytur mundurowych.

Od 1.10.2017 r. obniżone zostaną emerytury i renty inwalidzkie wypłacane osobom, które od 22 lipca 1944 r. do 31 lipca 1990 r. pełniły służbę na rzecz totalitarnego państwa (spis wszystkich kilkunastu instytucji i organów zawiera ustawa z 16 grudnia 2016 r. O zmianie ustawy o zaopatrzeniu emerytalnym funkcjonariuszy, dostępna m.in. na stronie internetowej www.zser.msw.gov.pl).

Zmniejszone zostaną też renty rodzinne przysługujące po zmarłym funkcjonariuszu.

Wysokość emerytury lub renty byłego funkcjonariusza nie będzie mogła przekroczyć miesięcznej kwoty przeciętnej emerytury lub renty wypłaconej z ZUS.

Świadczenie dla mundurowych płaci **Zakład Emerytalno-Rentowy MSW** i tam należy kierować ewentualne odwołania od decyzji o ich obniżeniu oraz szukać dodatkowych informacji.

Źródło: *Gazeta Kobieta i Życie VII/2017 r.*

Najważniejsze zmiany w prawach pacjenta.

Z Ustawy z dnia 23.03.2017 r. O zmianie ustawy o prawach pacjenta i Rzecznika Praw Pacjenta (Dz.U. z 2017. poz. 836) wynikają nowe prawa pacjenta, które warto znać.

- Dotychczas prawo do leczenia bólu przysługiwało tylko pacjentom w stanie terminalnym (w zaawansowanym stadium choroby, bez szans na wyleczenie.). Dzięki zmianie, prawo do leczenia bólu przysuguje teraz wszystkim pacjentom.

- Informację, m.in. o stanie zdrowia i możliwościach leczenia, uzyskamy nie tylko od lekarza ale też od pielęgniarki lub ratownika medycznego.

- Dotąd mieliśmy prawo tylko do wglądu oraz do uzyskiwania płatnych wyciągów, odpisów i kopii dokumentacji medycznej. Teraz możemy robić notatki i zdjęcia dokumentacji (np.telefonem) podczas jej przeglądania.

- Obniżono maksymalną opłatę za stronę kopii lub wydruku dokumentacji. Nie może kosztować więcej niż 29 gr (dotąd 84 gr), nie można też obliczać podatku VAT.

- Teraz tylko pacjent może żądać, aby np. przy badaniu towarzyszyła mu bliska osoba.

- Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z 28.02.2017 r. w sprawie rodzaju i zakresu świadczeń zapobiegawczych, diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych udzielonych przez pielęgniarkę albo położną samodzielnie bez zlecenia lekarskiego (Dz.U z 2017 r. poz 497) m.in. pielęgniarki z dyplomem I stopnia uprawnia do:

- zlecenia podstawowych badań (np. morfologia, EKG, prześwietlenie)
- wystawienia zleceń na część środków pomocniczych np. na cewniki, worki stomijne, materace przeciodleżeniowe itp.

Ministerstwo Zdrowia apeluje do pacjentów:

- Prosimy pracowników służby zdrowia nie wręczać tzw. "dowodów wdzięczności" za udzielone przez nich świadczenia medyczne. Nawet niewielki prezent wręczony lekarzowi, pielęgniarce, salowej może przysporzyć poważnych kłopotów.

Ministerstwo podkreśla że za łapówkę uznaje się każdy prezent, nie tylko pieniądze, ale również każdą inną rzecz np. butelka alkoholu, produkty spożywcze, kosmetyki, biżuteria. Prezent wręczony nawet po zakończeniu leczenia i nie jest kosztowny jest łapówką.

Więcej informacji na stronie internetowej :

Www.mz.gov.pl/ministerstwo/urząd/Przeciwdziałanie-korupcji/korupcja-szkodzi-zdrowiu/

Ministerswo Zdrowia apeluje :
W służbie zdrowia wystarczy "dziękuję"



Twoje dania zawsze udane.

- Ruskie pierogi intensywne w smaku.

Tajemniczy skład to ser pleśniowy dodany do twarogu w proporcjach 1/2 kg twarogu i 70-80 g sera pleśniowego (lub według własnego smaku). To sprawdzony smak w rodzinie Kuroniów.

- Sernik bez dołka.

Nie zapadnie się, jeżeli nie wyjmiesz go z piekarnika od razu po upieczeniu. Serniki z zasady lubią po pieczeniu zostać jakiś czas ciepłe, nawet do całkowitego wystygnięcia. Najszybszy spód do sernika przygotujesz ze zmielonych herbatników, albo z ciasta kruchego (wg proporcji 3:2:1 tj. 300 g mąki, 200 g cukru, duże jajko). Można też dodać łyżkę kwaśnej śmietany.

- Super delikatne ciasto na pierogi.

Zagnieciesz z mąki (1/2 kg), oleju (2 łyżki) i zsiadłego mleka (powinno być go tyle by uzyskać zwartą konsystencję ciasta) Jeśli chcesz, żeby było nieco twardsze, dodaj jajko.

3 sposoby na trwałość materaca.

- Odświeżanie sodą oczyszczoną. Soda oczyszczona neutralizuje zapachy i bakterie, dlatego raz na pół roku ściągnij nakładki na materac i prześcieradło posyp całą powierzchnię sodą. Rozprowadź szczoteczka lub dłonią. Zostaw na 30 minut. Po tym czasie dokładnie odkurz czystą końcówką odkurzacza. Połóż prześcieradło dopiero po 30 minutach.

- Usuwanie plam z moczu i krwi.

• Plama z krwi. Sól kuchenną zmieszaj z zimną wodą na papkę. Nanieś ją na plamę, pozostaw na 30 minut, zetrzyj szmatką.

• Plama z moczu. Sode oczyszczoną zmieszaj z wodą na gęstą pastę, nanieś na plamę i poczekaj aż pasta wyschnie. Odkurz materac.

- Odwracanie lub zmiana strony.

- Raz na 3 miesiące odwróć materac "do góry nogami", zmień jego kierunek lub zacznij spać z innej strony. W ten sposób materac nie będzie się wygniatał.

Źródło: Dom- dobre pomysły

Zbilża się Święto Wszystkich Świętych Czyścimy nagrobki i odświeżamy fotografie i napisy.

Podpowiadamy jak tanimi domowymi sposobami skutecznie czyścić lastriko, piaskowiec i granit oraz usuwać uporczywe plamy na pomnikach.

Nagrobki z lastrika.

• Najpopularniejszy materiał nagrobkowy czyścimy płynem do mycia naczyń rozrobionym w proporcji 1 do 1 z ciepłą wodą (można przenieść w termosie).

Po zmyciu plam szmatką wcieramy w powierzchnię pastę zabezpieczającą lub olej jadalny (bez dodatków, by nie zafarbować kamienia). To ograniczy wnikiwanie brudu w głąb pomnika.

Nagrobki z granitu.

• Do mycia granitu używamy mieszanki ciepłej wody z octem w proporcji 3: 1 oraz miękkiej gąbki. Potem wystarczy zmyć czystą wodą i wytrzeć płytę do sucha.

UWAGA! Granit ma naturalny połysk, więc nie trzeba go pastować. W dodatku do pasty przykleja się kurz i brud, które potem trudno usunąć. Zmatowiały granit można przetrzeć octem.

Nagrobki z piaskowca.

Do delikatnego piaskowca najlepsza jest woda destylowana i miękka szmatka. Trudne małe zabrudzenia zetrzemy gumką do ołówka, większe szmatką nasączoną benzyną ekstrakcyjną

Czyszczenie napisów i zdjęć.

• Napisy metalowe czyścimy starą szczoteczka do zębów z odrobiną białej pasty do zębów. Potem dokładnie ścieramy szmatką resztę pasty i polerujemy metal.

• Napisy kute w kamieniu przecieramy szmatką z płynem do mycia naczyń. Jeśli trzeba pomalować napisy, specjalną farbą do nagrobków, farbę olejną наносimy cieniutkim pędzelkiem.

• Zdjęcia na porcelanie myjemy szmatką nasączoną wodą utlenioną i odrobiną płynu do naczyń. Wycieramy do sucha.

Źródło: Rady mądrej gospodyni (100 rad)

4 badania, które powinna zrobić kobieta w wieku 60+

Często bagatelizujemy drobne dolegliwości na zasadzie "w tym wieku to normalne" i nawet nie mówimy o nich lekarzowi. Tymczasem niektóre choroby długo rozwijają się prawie niezauważalnie. Dlatego warto zrobić badania, które je wykryją.

1. Densytometria, czyli badanie gęstości mineralnej kości. Wykrywa osteoporozę. Zazwyczaj bada się kości, które najczęściej się łamią: dolny odcinek kręgosłupa, szyjka kości udowej, nadgarstek, przedramię.

Badanie przypomina prześwietlenie, nie boli. Trwa kilka minut, w tym czasie trzeba leżeć lub siedzieć nieruchomo. Po badaniu od razu wracamy do domu.

Na densytometrię może skierować tylko lekarz specjalista, np. reumatolog, ortopeda (skierowanie do specjalisty wypisze lekarz rodzinny).

Wskazania: złamania kości w ostatnich 10 latach, niewielka aktywność fizyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nadwaga, duża niedowaga.

2. Kolonoskopia, czyli badanie wykrywające raka jelita grubego. Rak rozwija się bez objawów przez wiele lat. Wcześniej wykryty, daje prawie 100% szans wyleczenia.

Badanie jest robione przez odbyt, w znieczuleniu miejscowym (dzięki czemu nie czujemy bólu.).

Skierowanie wystawia lekarz rodzinny.

Wskazania: anemia, zapalenie jelit, częste zaparcia, biegunki, krew w kale. Badanie warto zrobić, jeśli ktoś w naszej rodzinie chorował na raka jelita grubego.

3. Cytologia, pozwala wykryć wczesny etap raka szyjki macicy. Badanie trwa 2-3 minuty. Nie potrzeba skierowania.

Wskazania: po menopauzie, niezależnie od stanu zdrowia, powinniśmy robić cytologię co trzy lata.

4. Badanie OCT, pozwala wykryć jaskrę. To choroba, która powoduje zanik nerwu wzrokowego.

Jak wygląda badanie: lekarz zazwyczaj podaje krople rozszerzające źrenice. Po 15-30 minutach siadamy przed aparatem, opieramy podbródek na podpórce. Badanie nie boli, ale warto przyjść z kimś bliskim, bo po kroplach będziemy gorzej widzieć.

Potrzebne jest skierowanie od lekarza rodzinnego.

Wskazania: starcze zwyrodnienie plamki, krótkowzroczność powyżej -4, wysoki poziom

trójglicerydów, niskie ciśnienie, cukrzyca, migreny, jaskra w rodzinie (jest dziedziczna).

Jak zatrzymać pojawiające się otępienie.

Otępienie czyli demencja, objawia się zaburzeniami pamięci, trudnościami z kojarzeniem, poczuciem zagubienia. Pojawia się na starość, ale pamiętajmy, że sprawny umysł to także kwestia ćwiczeń umysłowych i odpowiednie menu i tak:

- Czytaj każdego dnia minimum 10 stron książki. Czytanie relaksuje i odpręża mózg, powoduje, że tworzą się w nim nowe połączenia.
- Rozwiąż co drugi krzyżówkę. To najlepszy sport dla twojego mózgu, zapobiegasz w ten sposób utracie pamięci.
- Każdego dnia zjedz 3 migdały. Zawierają witaminy z grupy B, które wzmacniają pracę mózgu i zwiększają inteligencję.
- Co 2 dzień zjedz banana. Zawiera potas, który dotlenia mózg, poprawia koncentrację.

Aby mózg działał sprawnie...

...trzeba dostarczyć mu odpowiedniego pożywienia i usprawnić działanie obu półkul.

- Na śniadanie jedz owsiankę. Płatki owsiane zawierają najwięcej witaminy B6, która poprawia pamięć i chroni przed depresją. Zabezpiecza przed udarem mózgu, chorobą Alzheimera i Parkinsona.
- Zjadaj 10 pestek dyni. Zawierają cynk, który odpowiada za sprawną pracę mózgu.
- Zrób tzw. leniwa ósemkę (8). Na kartce narysuj ósemkę, zacznij od lewej strony, potem przejeżdż do prawej strony. Oczy podążają za ruchem ręki. Narysuj po 25 leniwych ósemek. Raz prawą, raz lewą ręką. To ćwiczenie poprawia koncentrację, ułatwia zapamiętywanie.

Źródło: Superporadnik dla kobiet 50+/100 rad/


Błyskawiczne powidła z brzoskwiń i wiśni. / przepis na 6 słoików/.

Składniki: • 1 kg wiśni • 1 kg brzoskwiń • 1 kg cukru kryształu • 2 torebki cukru żelującego.

Wykonanie:

Wiśnie optukać, osuszyć wyjąć pestki. Brzoskwinie ułożyć na sicie, sparzyć wrzątkiem, a następnie przelać lodowatą wodą. Obrać ze skórki i przekroić na pół, usunąć pestkę. Miąższ brzoskwiniowy pokroić na kawałki. Przygotowane owoce umieścić w rondlu o grubym dnie, zasypać cukrem oraz cukrem żelującym i dokładnie wymieszać. Naczynie ustawić na kuchence, doprowadzić całość do wrzenia. Smażyć konfitury około 15 minut. Przełożyć do wyparzonych słoiczków, zakręcić. Ustawić do góry dnem do wystudzenia.

Marynowany kalafior w buraczkach.
/ Przepis na 6 słoików/

Składniki: • duży burak • średni kalafior • szklanka octu • 2/3 szklanki cukru • 1,5 łyżki soli • 6 liści laurowych • ziele angielskie • gorczyca.

Przygotowanie:

Buraki umyć, obrać, pokroić na kawałki, wrzucić na osolony wrzątek i gotować około 30 minut. Pod koniec gotowania dodać łyżkę octu. Kawałki buraka odcedzić (pozostawić szklankę wody, w której się gotował), pokroić w paski.

Kalafior optukać, podzielić na różyczki. Odciąć końcówki. Zblanszować je krótko w osolonym wrzątku, odlać na sicie. Ostudzić i rozłożyć do słoików razem z burakami.

Na zalewę ugotować: 3 szklanki wody z octem oraz cukrem. Dodać szklankę wywaru z ugotowanego buraka, pomieszać, doprawić do smaku solą.

Do każdego słoika z kalafiorem i burakami dodać po jednym liściu laurowym, 2-3 ziarenka ziela angielskiego i kilka ziarenek gorczycy.

Wlać gorącą marynatę.

Słoiki ustawić w garnku, dno garnka wyłożyć gazetą. Pasteryzować na średnim ogniu około 15 minut. Wyjąć słoiki do wystudzenia. Przechowywać w chłodnym miejscu.

Jabłka z ananasem.
/ Przepis na 6 słoików/

Składniki: • 1,5 kg cukru • 1/2 kg obranego świeżego ananasa (lub ananas z puszki) • 1/2 kg jabłek • kilka goździków.

Przygotowanie:

Na początku przygotować słodki syrop. Do dużego rondla wlać 1-2 szklanki wody. Wsypać cukier. Gotować, mieszając aż się cukier rozpuści. Zdjąć z ognia i odstawić syrop do całkowitego ostudzenia.

Obrany miąższ świeżego ananasa pokroić w kosteczkę (owoce z puszki trzeba odsączyć i również pokroić w kostkę). Jabłka umyć, obrać ze skórki i pozbawić gniazd nasiennych. Również pokroić w kostkę.

Przygotowane owoce przełożyć do szklanego naczynia i zalać zimnym syropem. Odstawić na 12 godzin. Następnie odcedzić syrop, zagotować go zszumować i ponownie zalać jabłka z ananasem. Odstawić na 12 godzin.

Po tym czasie raz jeszcze odcedzić syrop. Gotować go z dodatkiem goździków. Wrzucić owoce. Gotować 10 minut. Gorącą masę przekładać do wyparzonych słoiczków, odwrócić do góry dnem. Pozostawić do wystudzenia. Można używać do deserów i naleśników.



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

Zespół redakcyjny: Teresa Lemańska (red. nacz.), Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht
Druk: Drukarnia Typo-offset - Zakład Poligraficzny Henryk Górowski, www.drukarniaaa.pl

Oddział Rejonowy w Czarnkowie

Lato z przyrodą.

Dnia 28 czerwca, około 90 członków Oddziału Rejonowego PZERI w Czarnkowie odwiedziło Nadleśnictwo Sarbia. Wycieczkowiczów przed budynkiem nadleśnictwa, powitał gospodarz obiektu nadleśniczy Maciej Strawa, który wraz z leśniczym Maciejem Krzysztofikiem odegrali na trąbkach powitalny hejnał myśliwski, nagrodzony owacjami na stojąco przez uczestników spotkania. Po odegraniu hejnału i przedstawieniu porządku spotkania integracyjno - szkoleniowo - poznawczego, nadleśniczy zaprosił część gości do sali edukacyjnej w budynku konferencyjno - gospodarczym na prelekcję dotyczącą gospodarki leśnej, natomiast pozostała część udała się z leśniczym szkółkarzem Marią Spychałą i leśniczym Maciejem Krzysztofikiem na godzinną przechadzkę ścieżkami edukacyjnymi. Pierwsza pod hasłem "Stary las uczy nas" odzwierciedla charakter leśnego otoczenia, druga pod nazwą "Leśnik gospodarzem lasu" prezentuje pracę zawodową leśników, natomiast trzecia łączy najciekawsze pod względem przyrodniczym i historycznym punkty na terenie całego nadleśnictwa, nawiązując do osobliwości przyrodniczej i godła nadleśnictwa tj. "Śladami wilka". Spacerowicze dowiedzieli się wiele o pracy leśników, to czym się zajmują na co dzień, informacji o gatunkach drzew, pomnikach przyrody oraz mieszkańcach parków na terenie nadleśnictwa. Na zakończenie spaceru uczestnicy odwiedzili dąb papieski, żywy pomnik papieża Polaka Jana Pawła II (sadzenie miało bardzo uroczysty charakter w 2006 r.) oraz cis pospolity, którego nasiona poświęcił Ojciec Święty Benedykt XVI podczas Pielgrzymki do Polski.

Głos zabrał również kpt. Grzegorz Kasperowicz z Powiatowej Straży Pożarnej w Czarnkowie, który wygłosił prelekcję na temat bezpieczeństwa seniorów.

Dobra pogoda, humor oraz olbrzymia gościnność leśników sprawiła, że wycieczka na długo pozostanie w pamięci uczestników. Na zakończenie spotkania dokonano wpisu w Księdze Gości Nadleśnictwa i Kronice naszego Związku.



Przygotowała
Grażyna Kicińska



Koło PZERI z Jaraczewa w Ciechocinku.

Dnia 14 lipca 2017 r. członkowie Koła PZERI w Jaraczewie wzięli udział w XXI Międzynarodowym Festiwalu Piosenki i Kultury Romów w Ciechocinku.

Koncert prowadzili Anna Popek i Dziani Smidt. Program imprezy był niezwykle różnorodny.

Występowali artyści z Polski, Węgier, Czech, Gruzji, Ukrainy, Niemiec, Grecji. Artyści zapewnili publiczności "ucztę dla duszy". Największy aplauz publiczności otrzymał Don Wasyl, który w tym roku obchodził 55-lecie pracy artystycznej i jego zespół. Niezwykle widowiskowo ukazano barwną kulturę romską i przemiany jakie w niej zachodzą oraz tradycje i prawa, którymi rządzą się od dawna. Seniorzy bawili się wspaniale śpiewając tańcząc razem z profesjonalistami.

Wyjazd na koncert był doskonałym sposobem na kształtowanie postawy tolerancji i szacunku dla grup narodowościowych i etnicznych.

Materiał przygotowała Grażyna Witulska, która była organizatorką wyjazdu.



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile informuje że jak co roku w listopadzie w RCK w dniach od 11.11.-30.11.2017 r. odbędą Teatry Rodzinne. Jest to już XVIII Festiwal Teatralny - "Pasja Rodzinna".

• 11.11.2017 r.

"Triathlon story czyli chłopaki z żelaza"

• 12.11.2017 r.

"Pierwszy do raju - komedia

• 13.11.2017 r.

"Dziennik przebudzenia"

• 14.11.2017 r.

"Osiecka - " Byłe nie o miłości"

• 18.11.2017 r. - "Ostra Jazda"

• 22.11.2017 r. - "Kredyt"

• 23.11.2017 r. - "Selfie.com.pl"

• 26.11.2017 r. - "Klatka dla ptaków"

• 27.11.2017 r. - "Kaszana, Zdalnie sterwana"

• 29.11.2017 r. - "Basia sama w domu, czyli moje najgorsze święta"

• 30.11.2017 r. - "Nim zgaśnie moje flamenco"

W miesiącu wrześniu, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Związku ukażą się szczegółowe informacje o spektaklach i ich cenach.

IV Seniorada " Trzcianka 2017 r."

W dniu 23.07.2017 r. na placu przy Klubie Seniora odbyła się **IV Seniorada 2017**, w której udział wzięli również przedstawiciele Urzędu Miasta- **Pan Burmistrz Krzysztof Czarnecki** i **Pani Wice-Burmistrz Grażyna Zozula** oraz **Prezes PSL, Pan Piotr Obszarowski**.

W Senioradzie udział wzięło ponad 220 osób z miasta, gminy i powiatu. Z terenów wiejskich udział wzięło około 80 osób, byli to członkowie Związku naszych Kół terenowych. Podczas Seniorady występowały zaproszone zespoły wokalne takie jak "Lubuszanki", **Kuźniczanie**, **"Malwy"**, **"Małolaty"** i **"Cykady"**. Zespoły były nagradzane gromkimi oklaskami. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze. Serwowano wspaniałą poczęstunek.

Imprezę poprowadził zarzyjażniony z **"Cykadami"** konferansjer **Pan Mieczysław Góra**- członek zespołu **"Kombinatorzy"** z Budzynie- popularny **"Mieciu"**.

Na zakończenie imprezy odbyła się zabawa taneczna podczas, której do tańca śpiewał zespół **"Cykady"**.



Koło PZERI w Jastrowiu

W dniu 15 lipca 46 osobowa grupa członków z Koła PZERI w Jastrowiu była gośćmi u Państwa Małgorzaty i Janusza Pulsakowskich, którzy prowadzą agroturystykę w Wilczych Laskach. Popołudnie upłynęło we wspaniałym nastroju przy grillu i muzyce. Właściciele poczęstowali zebranych na pikniku kawą, herbatą, ogórkami małosolnymi oraz swojskim ciastem. Było stoisko do strzelania z wiatrówki. Były różne konkursy z dyplomami nagrodami. Siedlisko agroturystyczne w Wilczych Laskach jest wspaniałym miejscem na takie spotkania.



Opracowała
Przewodnicząca Koła

Krzyszyna Błońska



Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów informuje: dnia 15 grudnia od godziny 11.00

w Regionalnym Centrum Kultury odbędą się

"XVIII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku."

Szczegóły na temat prezentacji w kolejnym Informatorze " Nasze Sprawy".

Regionalia

Oddział Rejonowy PZERI w Czarnkowie na turystycznym poligonie.

Dnia 24.07.2017 r. członkowie OR PZERI w Czarnkowie wybrali się na jednodniową wycieczkę do Bornego Sulinowa. Miejscowa przewodniczka Pani Irena Skowronek zapoznała przybyłych z niezwykłą historią leśnego miasteczka, które ponad pół wieku wycięte było ze struktury terytorialnej kraju. Na mapach Polski pojawiło się dopiero w 1992 roku po wyjeździe ostatniego transportu żołnierzy rosyjskich, stacjonujących tam od 1945 roku. Jest to miejsce od zarania związane z wojskowością, ma wyjątkową historię, nadal spowite aurą tajemniczości.

Obecnie jest to jedno z najmłodszych miast w Polsce, gdyż prawa miejskie otrzymało w 1993 roku, po przejściu pod administrację polską. Przed bazą radziecką istniała tu baza niemiecka. Pierwszym punktem zwiedzania była wycieczka autokarowa po mieście. Do najciekawszych zabudowań, obecnie ruin świadczących o przeszłości miasta, należy Dom Oficera, willa Guderiana, willa Dubynina, dawny szpital wojskowy. Corocznie odbywają się zloty pojazdów militarnych. Następnie wycieczkowicze zwiedzili Urząd Miejski, była siedzibę dowództwa garnizonu, szpital wojskowy, bramę wjazdową do miasta, budynku aresztu wojskowego. Po przejeździe autokarem wycieczkowicze udali się na cmentarz wojenny z czasów II wojny światowej. Do czasu wyjazdu wojsk radzieckich z Bornego Sulinowa na cmentarzu chowano również członków rodzin żołnierzy radzieckich.

Na zakończenie zwiedzania, na parkingu leśnym wycieczkowicze zostali poczęstowani chlebem i miodem przygotowanym przez mieszkańców Bornego Sulinowa. Na końcu nadszedł czas na posiłek w restauracji z barszczem ukraińskim oraz pierogami z baranym mięsem. Po pysznym posiłku rozpoczęła się biesiada w rytmie piosenek lat 90. Wszystkim dopisywał świetny humor.



Opracowała : Przewodnicząca Grażyna Kicińska

W ramach „Wakacyjnej Akademii Seniorów”, w lipcu i w sierpniu, odbyło się 8 spotkań

Finał Wakacyjnej Akademii Seniora

Pilscy seniorzy zakończyli Wakacyjną Akademię Seniora, czyli cykl zajęć na świeżym jakże na czas wakacji przygotowało, działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej - Centrum Aktywizacji Osób Starszych i Niepełnosprawnych.

W ramach „Wakacyjnej Akademii Seniorów”, w lipcu i w sierpniu, odbyło się 8 spotkań, podczas których aktywni seniorzy pływali rowerami wodnymi po jeziorze Płotki, uczestniczyli w zajęciach: rytmicznych, zumbi i nordic walking. Były także wycieczki rowerowe, gimnastyka, warsztaty zdrowego odżywiania, zajęcia pilatesu oraz gry i zabawy zespołowe.

- Celem głównym była aktywizacja seniorów w społeczności lokalnej. Zajęcia były cykliczne i w każdym z nich brało udział 25 osób. Mogliśmy więcej, ale byliśmy zobligowani względami bezpieczeństwa – informuje Joanna Gunia-Dusza, z Centrum Aktywizacji Osób Starszych i Niepełnosprawnych, którego pracownicy przygotowali i przeprowadzili cały projekt.

Podczas ostatniego spotkania Wakacyjnej Akademii Seniora, również była zumba, pływanie rowerami po jeziorze i inne atrakcje. Odstąpiono natomiast od zwyczaju zdrowego żywienia, które zastąpiły kiełbaski z grilla oraz drożdżowe babeczki przygotowane przez terapeutki COASiN.



fot. P. Gaźmowski

Udany spływ seniorów

35 osób wzięło udział w I Senioralnym Spływie Kajakowym, który zorganizowała Organizacja Turystyczna Północnej Wielkopolski "DOLINA NOTECI". Spływ odbył się pod patronatem i przy wsparciu Prezydenta Miasta Piły oraz Nadnoteckiego Instytutu UAM w Pile. Trasa spływu wiodła Gwdą z Tarnowskiego Młyna do Krępka i była dostosowana do możliwości uczestników imprezy. Przewodnikiem przyrodniczym był dr Paweł Owsiany (prezes OTPW "Dolina Noteci", instruktor kajakarstwa), a komandorem Grzegorz Dudko (wiceprezes "Doliny Noteci", instruktor kajakarstwa). W spływie uczestniczyli także ratownicy WOPR. Dobre opinie seniorów o imprezie spowodowały, że organizatorzy zapowiedzieli na wrzesień kolejny spływ, tym razem „Na pożegnanie lata”.



fot. UM Piły

Miasto wsparło brydżową pasję seniorów

Gmina Piła przyznała dotację w wysokości 2 800 złotych na organizację turnieju brydżowego Brydżowemu Klubowi Seniora w Pile. Zadanie to polega na zorganizowaniu 4. Staszycowskiego Regionalnego Turnieju Brydżowego dla Seniorów, który rozgrywany będzie zgodnie z regulaminem Polskiego Związku Brydża Sportowego.



fot. UM Piły

Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach organizowanych w miesiącach:

Wrzesień

- 12.09.-19.09.2017 r. - wczasy w Sianożętach / 7 dni /
- 12.09.2017 r. - piknik w "TARCZY".
- 6.09.- 13.09.2017 r. - wczasy w Niechorzu / 7 dni /
- 13.09.- 20.09.2017 r. - wczasy w Niechorzu / 7 dni /
- 16.09.- 23.09.2017 r. - wczasy w Mrzeżynie / 7 dni /
- 23.09.- 30.09.2017 r. - wczasy w Mrzeżynie / 7 dni /

Październik

- 4.10.2017 r. - biesiada w Rockopolis
- 17.10 - 24.10.2017 r. - wczasy Izrael + Jordania
- 18.10.2017 r. - zabawa "Międzynarodowy Dzień Seniora" w Hotelu "GROMADA".

Informacje

WIECZORKI TANECZNE

odbywają się w każdy piątek

w godz. 15.00 - 19.00

w Centrum Aktywizacji Seniorów
(świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI)

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 PZERiI (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 interdynamik, pole magnetyczne, sollux, laser, fotel samomasujący, nowy sprzęt "HOME CARE HT 906". Wykonywany jest również suchy masaż ciała.

