



NASZE SPRAWY

INFORMATOR ZARZĄDU ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO
POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W PILE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

3/63 maj - czerwiec 2014 r.

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Regionalia
- Informacje
- Dzień Matki, Ojca
- Kultura i imprezy

Zbliża się
Lato

*Czas pomyśleć
o urlopie.*



GRAPIL HOME *Tekstylia dla domu*

- Piła, sklep firmowy, al. Niepodległości 80
- Piła, Galeria IBI, al. Powstanców Wlkp. 162
- Wałcz, sklep firmowy, ul. Wojska Polskiego 13-25
- Złotów, sklep firmowy, ul. Boh. Westerplatte 11e
- Trzcianka, Galeria Abita, pl. Pocztowy 24
- Czarnków, sklep firmowy, ul. Kosciuszki 10
- Nakło, sklep firmowy, ul. Dąbrowskiego 18



POŚCIELE RĘCZNIKI DEKORACJE

**Wieś wakacyjna
Uroczysko Henrykowo**

www.henrykowo.pila.pl

Zapraszamy, otwarcie sezonu już w kwietniu!



1 2 3 4

basen, rowery wodne i łódki, kort tenisowy, siłownia, solanka, plac zabaw i więcej

IV Forum Kadry Zarządzającej Wielkopolskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Piłe

15 kwietnia w Piłe rozpoczęło się IV Forum Kadry Zarządzającej Wielkopolskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Cieszymy się, że seniorzy wybrali nasze miasto do organizacji tego forum. Przedsięwzięciu patronuje Prezydent Miasta Piły.



74. ROCZNICA ZBRODNI KATYŃSKIEJ

13 kwietnia minęła 74 rocznica zbrodni katyńskiej i deportacji ludności ze wschodnich terenów Polski. Hołd pomordowanym oddał Prezydent Miasta Piły i delegacje parlamentarzystów, władz powiatu, organizacji samorządowych, spółek i jednostek miejskich i powiatowych.

Prezydent Piły Piotr Głowski przekazał zebrany pod pomnikiem - **Wydarzenia z 1940 r. zapisane na kartach historii Polski krwią i męczeńską śmiercią Polaków należą do najbardziej dramatycznych. Tam, na nieludzkiej ziemi, jednym strzałem w tył głowy próbowano zabić wiarę, nadzieję i miłość.**

Ufam, że Pomniki Pamięci pozostaną w umysłach młodzieży biorącej udział w dzisiejszej uroczystości, że może wskażą im drogi życiowe oparte na najlepszych wzorach bohaterów.

Chwała bohaterom! Cześć ich pamięci!



Współpraca Piły z Marszałkiem



W miniony piątek, tj. 11 kwietnia 2014 r., na zaproszenie prezydenta Piotra Głowskiego przyjechał do Piły dyrektor Wojewódzkiego Zarządu Dróg w Poznaniu - Marek Kmieciak.

Spotkanie dotyczyło współpracy miasta z Urzędem Marszałkowskim Województwa Wielkopolskiego w zakresie bieżącego utrzymania dróg i prac inwestycyjnych. Rozmawiano m.in. o przeprogramowaniu sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniu al. Wojska Polskiego z ul. Budowlanych na bardziej bezpieczną tzn. dodanie fazy skrętu w lewo. Kolejną część spotkania dotyczyła wymiany opraw oświetlenia ulicznego w rejonie zakładów Philips LP oraz współudziału PLP w tym projekcie. W tej części spotkania uczestniczył dyrektor sprzedaży PLP Marek Łasiński.

Prezydent przedstawił projekt budowy ronda turbinowego na skrzyżowaniu al. Powstańców Wlkp. z ul. Kossaka oraz wyniki głosowania w ramach budżetu obywatelskiego. Marek Kmieciak wstępnie zadeklarował remont wskazanych przez Urząd Miasta chodników, które nie zakwalifikowały się do realizacji w ramach budżetu obywatelskiego. Szczegóły na ten temat podamy wkrótce.

OTWARCIE CYFROWEGO KINA KORAL



8 kwietnia odbyło się w Regionalnym Centrum Kultury uroczyste otwarcie kina, po dwumiesięcznej przerwie, spowodowanej cyfryzacją kina Koral. Dzięki dofinansowaniu funduszami Unii Europejskiej zmodernizowano kabinę operatorską, wraz z wyposażeniem, zakupiono sprzęt kinowy oraz ekran. Podczas uroczystości otwarcia tłumnie przybyłych widzów witały gwiazdy światowego formatu, a projekcja filmu „Pompeje” w cyfrowej jakości 3D otworzyła nowy rozdział w dziejach kina „Koral”.

10.04.2014 r. ROCZNICA KATASTROFY W SMOLEŃSKU



Prezydent Piły Piotr Głowski upamiętnił wszystkie ofiary, które zginęły w katastrofie pod Smoleńskiem.

Katastrofa polskiego samolotu rządowego w Smoleńsku – katastrofa lotnicza, do której doszło w Smoleńsku w sobotę, 10 kwietnia 2010 roku o godz. 8:41:06 czasu środkowoeuropejskiego letniego. Zginęło w niej 96 osób, wśród nich: prezydent RP Lech Kaczyński z małżonką, ostatni prezydent RP na uchodźstwie Ryszard Kaczorowski, wicemarszałkowie Sejmu i Senatu, grupa parlamentarzystów, dowódcy wszystkich rodzajów Sił Zbrojnych RP, pracownicy Kancelarii Prezydenta, szefowie instytucji państwowych, duchowni, przedstawiciele ministerstw, organizacji kombatanckich i społecznych oraz osoby towarzyszące, stanowiący delegację polską na uroczystości związane z obchodami 70. rocznicy zbrodni katyńskiej, a także załoga samolotu.

POLSKA CYFROWA RÓWNYCH SZANS

Urząd Miasta Piły włączając się w inicjatywę aktywizacji pokolenia 50+ w świecie komunikacji cyfrowej oraz aktywności w sieci Internet, gorąco zachęca wszystkie osoby dla których potrzeby drugiej osoby nie pozostają obojętne, do czynnego udziału w projekcie „Polska Cyfrowa Równych Szans” na rzecz edukacji cyfrowej pokolenia 50+.

PCRS to oddolna inicjatywa, której celem jest wprowadzanie w świat komunikacji cyfrowej oraz usług i treści dostępnych w Internecie - dorosłych Polaków z pokolenia 50+, realizowana przez Stowarzyszenie „Miasta w Internecie” i Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji.

10 spośród 13 milionów Polaków z generacji 50+ nie korzysta z Internetu!

Na rzecz włączenia dorosłych w cyfrowy świat, działają lokalni animatorzy działań na rzecz edukacji cyfrowej pokolenia 50+ tzw. Latarnicy Polskiej Cyfrowej, działający w swych lokalnych środowiskach.

Więcej informacji na temat projektu oraz pracy wolontariuszy można uzyskać pod adresem www.latarnicy.pl.

Hot Spoty w Piile

Mieszkańcy chętnie korzystają z bezpłatnego dostępu do Internetu, jaki oferuje m.in. Urząd Miasta Piły. Do chwili obecnej z sieci skorzystało 4993 użytkowników. Dane te pochodzą z dwóch punktów dostępu tj. ul. Śródmiejskiej/Placu Zwycięstwa oraz okolic dworców PKP i PKS.

W kwietniu Asta-Net uruchomiła hot-spot na Placu Staszica oraz na Wyspie, gdzie także dostępna jest sieć miejska.

Warunki korzystania z sieci HotSpot:

- wysyłanie i odbieranie danych z maksymalną prędkością połączenia nie więcej niż **256 kbit/s**
- czas jednorazowej sesji w ramach dostępu do sieci Internet dla jednego użytkownika nie będzie dłuższy niż **60 minut**
- miesięczny limit transferu danych dla jednego użytkownika – nie więcej niż **750 MB**.

Inwestycje:

Pilski Obszar Strategicznej Interwencji



W ubiegłym tygodniu odbyło się spotkanie wódcarzy Piły, Ujścia, Trzcianki, Wysokiej, Krajenki, Szydłowa i Kaczor. Wskazane samorzady w wyniku analiz przeprowadzonych przez Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego weszły w skład Pilskiego Obszaru Strategicznej Interwencji (OSI). Dzięki temu te ośrodki będą mogły korzystać nie tylko z ogólnodostępnych programów, ale będą mogły otrzymać specjalnie dla nich wyodrębnione dodatkowe środki w wysokości ok. 27 mln euro.

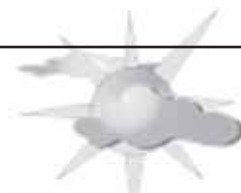
Wskazanymi środkami będzie dysponował Marszałek Województwa Wielkopolskiego, do którego będą kierowane wspólne projekty zgodne z zapisami WRPO. Projekty te nie będą podlegały procedurze konkursowej – nie będą rywalizowały z propozycjami zgłaszanymi przez inne wielkopolskie miasta.

Podczas spotkania samorządowcy przychylił się do propozycji prezydenta Piotra Głowskiego w sprawie określenia głównych płaszczyzn, które mogły by być realizowane wspólne w ramach OSI. Wśród nich znalazły się:

1. Zrównoważony rozwój sprawnego transportu i infrastruktury komunikacyjnej.
2. Wspólna promocja gospodarcza i turystyczna.
3. Rozwój infrastrukturalny i systemu usług zapewniających opiekę hospicyjną i paliatywną mieszkańcom obszaru.
4. Rewitalizacja miast i obszarów problemowych.

Wskazany katalog zostanie wysłany do Urzędu Marszałkowskiego w celu skonfrontowania go z Wielkopolskim Regionalnym Programem Operacyjnym. Wszystkie te zadania będą mogły być realizowane, gdy będą funkcjonowały na styku Piła – gminy sąsiednie.

Ostateczna decyzja w tym temacie zostanie podjęta po zakończeniu negocjacji UMWW z przedstawicielami Unii Europejskiej.



Oferta bankowa dla seniorów.

Kilka banków przygotowało dla osób starszych specjalne oferty prowadzenia kont; m.in: **Bank Poczty, Bank Gospodarki Żywnościowej, Bank Zachodni WBK i Deutsche Bank.**

- **Bank Poczty** proponuje konto **Nestor**. Jego atutem jest to, że klient może korzystać z usługi, dzięki której listonosz przynosi pieniądze z konta do domu. Są jednak obwarowania. Za darmo ta usługa jest dostępna tylko raz w miesiącu, kwota nie może być wyższa niż 300,- zł. Kolejna wizyta lub wyższa kwota to wydatek 5,- zł. Klienci za darmo opłacają też rachunki na pocztę lub przez system internetowy Banku Poczty. Karta do konta jest bezpłatna, ale pod warunkiem, że dokonamy za jej pomocą zakupów na co najmniej 200,-zł miesięcznie, w innej sytuacji opłata wynosi 5,-zł.

- **Bank Gospodarki Żywnościowej** proponuje konto **Plan Senior**. Jest ono bezpłatne, pod warunkiem, że średnie saldo na koncie wynosi 2 tys. zł miesięcznie. W innej sytuacji jego prowadzenie kosztuje 5,- zł. Karta do konta jest bezpłatna, jeśli miesięcznie dokonamy transakcji bezgotówkowych na kwotę 300,- zł. (W innych przypadkach obsługa karty kosztuje 5,-zł.). Przelewy internetowe są za darmo, ale tylko wtedy, gdy pieniądze przelewamy na inne konto w BGŻ. Przelew do innego banku kosztuje 1,- zł.

- **Bank Zachodni WBK** oferuje konto **Aktywni50+**. Jest bezpłatne, jeśli wpływy miesięczne wynoszą co najmniej tysiąc zł. Wszystkie bankomaty w Polsce są bezpłatne. Karta kosztuje miesięcznie 1,- zł., jeśli wykonamy co najmniej jedną transakcję bezgotówkową w ciągu miesiąca (w innym przypadku opłata wynosi 5,- zł.) Do konta jest podłączone ubezpieczenie medyczne w nagłych przypadkach. Przelewy internetowe kosztują 0,50 gr.

- **Deutsche Bank PBS** ma w ofercie konto **db Koneser** dla osób powyżej 50 lat. Otwarcie i prowadzenie konta kosztuje 3,-zł. Za darmo są wszystkie bankomaty w Polsce. Przelewy internetowe są bezpłatne.

Taniej też autobusami

Pamiętajmy , że sam fakt bycia seniorem nie uprawnia nas do tańszych podróży międzymiastowymi autobusami. Większość przewoźników typu PKS oferuje ulgi handlowe. Każde przedsiębiorstwo samodzielnie ustala zakres, ale z reguły ulga wynosi 20%. Z kolei zniżki ustawowe w PKS mają:

- osoby niewidome lub ociemniałe, o ile nie są niezdolne do samodzielnej egzystencji (37 %)
- niewidomi niezdolni do samodzielnej egzystencji (93 % w komunikacji zwykłej i 51 % w przyspieszonej)
- inwalidzi I grupy niezdolni do samodzielnej egzystencji (49% w komunikacji zwykłej i 37 % w przyspieszonej)
- inwalidzi wojenni lub wojskowi I grupy
- kombatanci I grupy (78 %)
- kombatanci (37 %)
- cywilne ofiary działań wojennych, o ile nie są niezdolni do samodzielnej egzystencji (78 %)
- opiekunowie inwalidy I grupy, inwalidy wojennego lub wojskowego I grupy, niewidomego niezdolnego do samodzielnej egzystencji (95 %).

Przy czym opiekunem niewidomego może być osoba powyżej 13 lat, a opiekun inwalidy musi być pełnoletni.

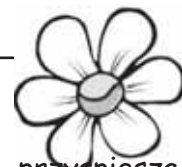
W komunikacji miejskiej.

To czy miasto udzieli swoim mieszkańcom zniżek na korzystanie z komunikacji miejskiej, zależy od jego władz. Z reguły osoby powyżej 70 roku życia, mogą podróżować za darmo. Np. w Bydgoszczy panie po 55 roku życia i panowie po sześćdziesiątce, którzy nabyli prawa do emerytury lub renty, mogą kasować bilety ulgowe.

Uwaga! Emeryci często podróżujący po Warszawie i mający ponad 65 lat mogą kupić **bilet seniora**, który kosztuje 50,- zł. i pozwala na podróżowanie komunikacją miejską w stolicy przez cały rok.

Szczegółowych informacji o rozwiązaniach w twoim mieście warto szukać w zarządach komunikacji miejskiej.

Źródło: Gazeta Wyborcza z 4 lutego 2014 r. Nr 28



- Herbata z cytryną czy bez?

W liściach herbaty znajduje się szkodliwy glin, który wydziela się, kiedy do gorącego naparu dodajemy cytrynę. Jeśli herbata z cytryną, to dodaj ją do schłodzonego napoju. Jest wówczas bezpiecznie.

- Plastry bekonu nie powinny się zwijać przy smażeniu, gdy wcześniej nakłujemy je widelcem.

- Aby kurczak miał chrupką skórę, przed samym pieczeniem smarujemy go śmietaną.

- Aby farsze do mięs były smaczniejsze, dodaj do nich cebulkę wraz z sosem, w którym się dusiła.

- Chcesz aby starte ziemniaki na placki ziemniaczane nie ściemniały, połóż je na sito, sparz niewielką ilością wrzącego mleka lub wrzątku. Dzięki temu masa ziemniaczana będzie śnieżnobiała, a placki delikatne w smaku.

- Naleśniki będą bardziej kruche im więcej dodasz wody do ciasta.

- Omlet będzie bardziej pulchny i nie przywrze do patelni, jeśli do ubitych jaj dodasz łyżeczkę oliwy.

- Pieczyczo tostowe dłużej pozostanie świeże jeśli będziesz je przechowywać w lodówce.

- Kotlety mielone nie będą się rozpadać podczas smażenia i wchłoną mniej tłuszczu, gdy do masy mięsnej dodasz startego ziemniaka. Aby równomiernie usmażyć kotlety mielone, zrób w środku kotleta dziurkę. Kiedy mięso dobrze się usmaży i napęcznieje, dziurki same się pozalapiają.

- Zwiędła sałata odzyska świeżość, jeśli przed podaniem włożymy ją na chwilę do ciepłej wody.

- Przypalone mleko można uratować, przelewając je natychmiast do czystego rondelka, nakrywając złożoną na czworo, czystą, lnianą, wilgotną ściereczką i zagotowując je ponownie pod tym przykryciem.

- Butka tarta będzie lepiej przywierać do kotletów, jeśli do jajka, w którym wcześniej obtaczamy mięso, dodasz kilka kropli oleju lub oliwy.

Szczypta soli :

• dodana do ugotowanego rabarbaru odkwasi go i można będzie wówczas dodać mniej cukru.

• dodana do białka czy śmietanki, przyspiesza ubijanie piany lub kremu.

• dodana do wody, w której gotują się parówki, zapobiega pękaniu ostonki.

• dodana do surowego mleka, utrzymuje jego świeżość.

• wsypana do blaszanego pudełka lub szklanego słoja, w którym przechowujemy herbatniki czy sucharki, pozwoli zachować ich kruchość i świeżość.

- Bez lodówki na biwaku możemy też w lecie mieć zimne mleko, wodę, czy świeże masło. Wystarczy butelki, słoik z masłem czy koszyk z żywnością owinać szczelnie kawałkiem grubego płótna, zmoczonego wodą i pozostawić w miejscu nasłonecznionym lub w silnym przewiewie. Trzeba tylko zwracać uwagę, aby płótno było stale mokre, gdyż intensywnie parując pochłania ciepło.

- Zapach z naftaliny z szafy można usunąć, przecierając wewnątrz gąbką nawilżoną mieszaniną spirytusu denaturowego i soku z cytryny w równych ilościach.

- Zardzewiałe noże czyścić przekrajaną cebulą maczaną w cukrze pudrze. Oplukać zimną wodą i wytrzeć do sucha.

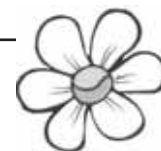
- Sztućce ze stali nierdzewnej włożone na 10 minut do wody, w której gotują się ziemniaki, a następnie optukane i wysuszone- będą wyglądały jak nowe.

- Przykry zapach w kredensie, lodówce zniknie po wstawieniu tam rondelka ze świeżo upaloną jeszcze ciepłą kawą, również cukier (1 łyżka) upalony na karmel wstawiony do kredensu lub lodówki pochłonie nieprzyjemne zapachy.

- Pakując dużą paczkę nie zapominajmy zmoczyć gorącą wodą sznurek przeznaczony do jej zawiązania. Wysychając, sznurek ściągnie się i będzie dobrze przylegał.

- Słona morska woda może zniszczyć materiał, dlatego po kąpieli w morzu trzeba za każdym razem po powrocie do domu przeprać kostium kąpielowy.

- Aby odstraszyć ptaki z sadu - zawieś na gałęzi płyty kompaktowe, które poruszając się odbijają światło, co ostatecznie odstrasza ptaki



Skóra i biorytmy.

Ponieważ wszelkie procesy fizjologiczne organizmu są w ścisłej zależności od wpływu Słońca i innych planet (mamy na myśli rytmy kosmiczne), ludzie urodzeni w różnych porach roku mają charakterystyczne symptomy stanu ich skóry, inaczej mówiąc, dla każdego znaku zodiaku charakterystyczne są określone zmiany skóry.

BARAN. Skóra Barana jest skłonna do schorzeń zapalnych i ropnych. Ponieważ Barany są niecierpliwi, więc pojawienie się jakiegokolwiek pryszcza bezlitośnie go wyciskają niszcząc sobie twarz. Baranom poleca się jedzenie wszystkich owoców i warzyw, które zawierają jak najwięcej witaminy A i B.

BYK. Kobiety z pod tego znaku powinny szczególnie uwagę zwrócić na szyję. To ich słaba strona. W ogóle Byki skłonne są do różnych alergii i nadmiernej potliwości. Dla Byków wskazane są kąpiele z siana, morskiej lub zwykłej soli. Po przyjęciu naprzemiennego prysznicu najlepiej ciało natrzeć wyciągiem z szatwii lub zielonej herbaty. Aby szyja długo była młoda należy raz w tygodniu kłaść na nią naprzemienny kompres. Najpierw gorący na 3 minuty, potem zimny na 1 minutę. Siedząc przed telewizją można wykonać taki zabieg: zwykłą łyżkę lekko posmarować ciepłym roślinnym olejem i masować tą łyżką szyję od góry w dół. Im dłużej tym lepiej.

BLIŹNIĘTA. Wszystkie problemy z pielęgnacją skóry są związane z nieufnością Bliźniąt i nieprzestrzeganiem normalnego rytmu życia. Skóra Bliźniąt jest dość sucha i skłonna do łuszczenia. Szczególną uwagę osoby spod tego znaku powinny poświęcać skórze rąk i ramion. Myć się najlepiej w wodzie ziołowej (dowolnych ziół szatwii, pokrzywy.) Maseczki z owoców egzotycznych, (kiwi, banany), odżywcze zawierające jajko, twaróg, drożdże.

RAK. Kobieta Rak woli dbać o siebie bez postronnej pomocy. Nie bardzo dowierza gabinetom kosmetycznym. Jednak korzystne są dla nich zabiegi fizjoterapeutyczne, a szczególnie masaże. Ich skóra jest bardzo delikatna i wymaga pielęgnacji. Skóra Raka ma skłonność do alergii i obrzęków, dlatego korzystne są kompresy z wywaru liści lub pąków brzozy.

LEW. Kobieta-Lwica chce być piękna i robić wrażenie. Nadmierna miłość do słodyczy objawia się w postaci wyprysków na twarzy. Naczynia krwionośne poszerzają się i tworzą żyłki na twarzy. W związku z nadwrażliwością na promienie ultra-fioletowe, powinna z umiarem przebywać na słońcu. Lwy rzadko chorują na alergię. Najlepiej skórę odżywia mleko migdałowe i kokosowe.

PANNA. Skóra Panny jest odzwierciedleniem jej jelit. Różnorodne wysypki, pryszcze, podrażnienia są wynikiem stanu zapalnego układu pokarmowego lub zapać. Wszystkie Panny mają delikatny żołądek, aby skóra wyglądała świeżo należy jeść dużo produktów roślinnych. Pić świeżo przygotowane soki z buraków i jabłek.

WAGA. Skóra Wagi jest bardzo wrażliwa, skłonna do alergii, sucha i szybko się starzeje. Szczególną uwagę wymaga skóra wokół oczu, gdzie często pojawiają się ciemne kręgi, obrzęki, szczególnie, gdy Wagi się denerwują. Wągom służą maseczki nawilżające z poziomek, brzoskwiń, a na noc należy wypić szklanek wody mineralnej.

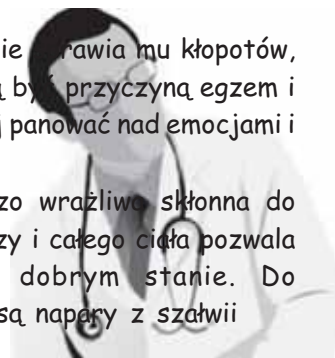
SKORPION. Skorpiony często cierpią na ropne wysypki, szczególnie na brzegach warg i na nosie. Dobrze jest myć się w naparach liści czarnej porzeczki i mięty. Organizm Skorpionów wykazuje szczególne zapotrzebowanie na witaminy B, C, E.

STRZELEC. Skóra Strzelca bywa tłusta, porowata z zielonkawym odcieniem. Dla Strzelców wskazane są maseczki z ogórków, winogron. Myć się należy wywarami z liści czarnej jagody, maliny. Strzelce mają bardzo wrażliwą wątrobę i z tego powodu często cierpią na czyraki.

KOZIOROŻEC. Problemem Koziorożców jest skłonność do alergii, suchość i łuszczenie się skóry, brodawki. Koziorożce szczególnie powinny uważać na zęby i czyścić nie szczotką ale wskazującym palcem, masując również dziąsła, uchroni to ich przed paradontozą.

WODNIK. Skóra Wodnika nie sprawia mu kłopotów, ale częste stresy i nerwy mogą być przyczyną egzem i świerzbiączek. Powinny częściej panować nad emocjami i odprężać się.

RYBY. Skóra Ryb jest bardzo wrażliwa skłonna do obrzmień i alergii. Masaż twarzy i całego ciała pozwala Rybom utrzymać skórę w dobrym stanie. Do oczyszczenia skóry wskazane są napary z szatwii i piołunu.





Szaszłyk z kurczaka z ananasem i papryką.

Składniki: • 400 g piersi z kurczaka • 200 g ananasa z puszki • 2 czerwone papryki • 2 łyżki musztardy • 60 dkg oleju z pestek winogron • 1 łyżka oregano • pieprz i sól.

Wykonanie: Mięso pokroić w kostkę o boku 1,5 cm. Oprószyć solą i pieprzem, dodać oregano, musztardę i odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce. Ananasa i paprykę pokroić w kostkę wielkości kostki mięsa od kurczaka. Mięso na przemian z ananasami i papryką nabijaj na patyczki od szaszłyków. Szaszłyki pasmaruj olejem i piecz około 15-20 minut na dobrze rozgrzanym grillu. Szaszłyki podawaj z pieczonymi ziemniakami i salsą pomidorową.

Karkówka z grilla nadziewana serem camembert i papryką.

Składniki: • 4 kotlety z karkówki (po około 150 g każdy) • 120 g sera camembert • 1 czerwona papryka • po łyżeczce tymianku, oregano i bazylii • 2 ząbki czosnku • 50 ml oliwy z oliwek • sól i pieprz.

Wykonanie: Czosnek posiekany, utrzyj z odrobiną soli, wymieszaj z oliwą, pieprzem i pozostałymi przyprawami. Kotlety lekko rozbij tłuczkiem. Ser i paprykę pokrój w paski. Na każdy kotlet połóż po pasku sera i papryki. Złóż mięso na pół zepnij wykałaczkami i dokładnie obtocz w marynacie. Tak przygotowane mięso odstaw na 2 godziny w chłodne miejsce. Kotlety piecz z obydwu stron około 20 minut na dobrze rozgrzanym grillu. Potrawę podawaj z ulubionymi sałatkami.

Sałatka z surowych buraków.

Składniki: • 4 łyżki jogurtu naturalnego • sos sałatkowy czosnkowo-ziółowy (Winiary) • 4 szt. buraka czerwonego • 3 duże jabłka • 1 pęczek świeżej mięty • 50 g ziarna słonecznika • 100 g sera feta.

Wykonanie: Dokładnie wymieszaj sos z jogurtem. Pozostaw na 5 minut. Buraki obmyj, obierz i pokrój w zapałki. Jabłka obierz, pozbaw gniazd nasiennych i pokrój tak jak buraki. W dużej misce wymieszaj buraki z jabłkami, dodaj posiekaną miętę i sos. Posyp pokruszonym serem feta i ziarnami słonecznika.

Informacje

Zapraszamy na Jubileuszowe

"XV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku"

Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile zaprasza na:

Jubileuszowe Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku.

Jak co roku odbędą się w Regionalnym Centrum Kultury. Otwarcie prezentacji nastąpi dnia

27.08.2014r. o godzinie 11.00, zakończenie, przewidujemy o godzinie 17.00 Serdecznie zapraszamy mieszkańców Piły do odwiedzenia w tym dniu RCK. Będzie to okazja do zapoznania się z twórczością artystyczną seniorów.

Mądrości na temat matki.

Jak kształtują się opinie o Mamach w zależności od wieku dzieci.

- 6 lat - Mama wie wszystko!
- 8 lat - Mama wie bardzo dużo!
- 12 lat - tak naprawdę Mama nie wie wszystkiego.
- 14 lat - Mama nic nie wie.
- 16 lat - Mama? Co tam Mama!
- 18 lat - Mama jest starej daty.
- 25 lat - może Mama wie?
- 35 lat - zanim zdecyduję, zapytam Mamę.
- 45 lat - zrobię tak, jak doradzi Mama.
- 75 lat - chciałabym móc zapytać Mamę!

Źródło: Internet.

Obchody Jubileuszowe Koła PZERIJ

w Białosłiwiu.



W dniu 4.03.2014 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Białosłiwiu odbyły się obchody 40-lecia istnienia Koła PZERI, które podlega pod Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

Przewodniczący Koła Pan Tadeusz Nowak powitał wszystkich zebranych i przedstawił historię związkową. Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego Pani Teresa Lemańska na ręce Przewodniczącego złożyła serdeczne podziękowania dla wszystkich działaczy związkowych, którzy przez 40 lat tworzyli historię naszej organizacji. Również podziękowano Pani Elżbiecie Bajek za długoletnie przewodniczenie w Zarządzie Koła PZERI w Białosłiwiu. Z tej szczególnej okazji jakim był Jubileusz Koła, zostały wręczone Złote Odznaki Honorowe i dyplomy uznania za długoletnią przynależność do naszej organizacji.

Itak dużą Złotą Odznaką Honorową otrzymała:

Pani Anna Kozłowska.

Małe Złote Odznaki Honorowe otrzymały Panie: **Ludgarda Ryczek i Agnieszka Liberta.**

Po części oficjalnej nastąpiła część artystyczna, w której wystąpił **Chór "Złota Jesień" z Białosłiwia, Kabaret "Skleroza", Chór "Pilanki" i Chór męski z Piły oraz Pani Łucja Strzelczyk w monologu Hanki Bielickiej.**

Zebrani zostali poczęstowani obiadem, kawą i ciastem. Poczęstunek w całości został ufundowany przez władarzy Gminy Białosłiwie.

Panowała miła i sympatyczna atmosfera.



Informacje

Obchody Światowego Dnia Inwalidy

Zarząd Główny Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Warszawie, kontynuując tradycje minionych dziesięcioleci, inicjuje obchody Światowego Dnia Inwalidy w roku 2014 pod hasłem:

"Twórzmy warunki umożliwiające osobom niepełnosprawnym aktywne życie".

W bieżącym roku Dzień ten będzie obchodzony począwszy od III dekady miesiąca marca.

Prosimy Oddziały Rejonowe i Koła PZERI o przysłanie informacji z przebiegu obchodów w terminie do **30 czerwca 2014 r. W Zarządzie Okręgowym PZERI w Pile obchody Światowego Dnia Inwalidy odbędą w połączeniu z piknikiem w dniu 14.05.2014 r.**

Życzymy, by uroczyste spotkania z osobami niepełnosprawnymi odbywały się w serdecznej atmosferze, przy wsparciu władz samorządowych i szerokiej współpracy z instytucjami, organizacjami społecznymi oraz mediami.



Polska krajem seniorów?

Spółeczeństwo polskie starzeje się bardzo szybko. W 2020 roku osoby powyżej 60 roku życia stanowią blisko 25 % ludności naszego kraju. Rząd przeznaczył 280 milionów złotych na najbliższe siedem lat na aktywizację społeczną seniorów. Minister Pracy i Polityki Społecznej deklaruje, że celem rządu jest wspieranie ludzi w podeszłym wieku w prowadzeniu samodzielnego życia przynoszącego satysfakcję, zapobieganie ich wykluczeniu zawodowemu i społecznemu, poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego.

Emerytury częściowe.

W tym roku po raz pierwszy można skorzystać z emerytury częściowej przed osiągnięciem podwyższonego wieku emerytalnego (wynika to z ustawy o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z FUS). Dotyczy to osób urodzonych po 31 grudnia 1948 roku, ale nie wszystkich. Przepisy te obejmą tych, którzy osiągnęli wiek 62 lata (kobiety) i 65 lat (mężczyźni), nie mają ukończonego określonego dla nich podwyższonego wieku emerytalnego oraz mają udowodnione okresy składkowe i nieskładkowe odpowiednio 35 i 40 lat. Jako pierwsi z możliwości tej skorzystają panowie urodzeni w I kwartale 1949 roku, ale przed osiągnięciem podwyższonego wieku emerytalnego (w przypadku to 65 lat i 5 miesięcy). Kobiety będą mogły przejść na emeryturę częściową dopiero w 2021 roku. Emerytura częściowa wynosi połowę kwoty emerytury obliczonej w całości według zasad i nie podlega podwyższeniu do emerytury minimalnej. Może być łączona z zatrudnieniem (nie trzeba rozwiązywać dotychczasowego stosunku pracy). Należy jednak pamiętać, że przyszła całościowa emerytura będzie pomniejszona o kwotę pobranych świadczeń częściowych.

Rewolucja w OFE.

Od 15 stycznia br. funkcjonują nowe przepisy dotyczące systemu emerytalnego. Już na początku lutego Otwarte Fundusze Emerytalne przekazały do ZUS ponad połowę środków zgromadzonych na rachunkach swych członków. Środki te zostaną zaewidencjonowane na specjalnych subkontach ubezpieczonych w ZUS. Ubezpieczeni będą musieli podjąć decyzję, czy chcą pozostać w OFE, czy też przenoszą swoje oszczędności do ZUS. Na podjęcie tej decyzji mają czas od kwietnia do lipca 2014 roku.

Uwaga! Każdy członek otwartego funduszu emerytalnego może złożyć w ZUS oświadczenie o dalszym przekazywaniu składki do OFE. Jeśli takiego oświadczenia nie złoży, automatycznie zostanie "przeniesiony" do ZUS. Jednocześnie ustawa wprowadziła tzw. suwak bezpieczeństwa. Na dziesięć lat przed osiągnięciem przez ubezpieczonego powszechnego wieku emerytalnego, jego środki zgromadzone w otwartych funduszach będą stopniowo przekazywane do ZUS. Ma to zapobiegać utracie wartości zgromadzonego kapitału, a w efekcie również wysokości przyszłej emerytury, w przypadku niekorzystnej sytuacji na rynku finansowym.

Waloryzacja świadczeń emerytalno-rentowych. W tym roku emeryci i renciści otrzymali jedną z najmniejszych podwyżek od lat. Wskaźnik waloryzacji wyniósł 1,6 %. Za niski wskaźnik waloryzacji "odpowiada" wyjątkowo niska inflacja w roku ubiegłym.

Opracowanie na podstawie prasy
Elżbieta Ostrowska Z.G. W-wa.

**Reforma OFE - Wybór OFE/ZUS**

Reforma z 2013 r. wprowadziła istotne zmiany w systemie emerytalnym. Nie zmieniała jednak zasady zdefiniowanej składki wprowadzonej w roku 1999, a jedynie dokonała gruntowej przebudowy OFE.

Głównie założenia reformy z 2013 r. to m.in. wprowadzenie zasady dobrowolności udziału OFE, obniżenie opłaty pobieranej przez PTE (instytucje finansowe zarządzające OFE), a także wprowadzenie tzw. "suwaka bezpieczeństwa". Nie zmieniły się natomiast zasady dziedziczenia, tak więc ta część składki emerytalnej, co do której mamy wybór OFE/ZUS, będzie podlegać dziedziczeniu na takich samych zasadach, niezależnie od decyzji jaką podejmiemy.

Dobrowolność udziału OFE.

Wszyscy obecni członkowie Otwartych Funduszy Emerytalnych mają 4 miesiące czasu (od 1 kwietnia do 31 lipca 2014 r), na podjęcie decyzji w sprawie przyszłej składki emerytalnej. Członkowie OFE zdecydować, czy chcą, aby ich składka w całości trafiła do ZUS: na indywidualne konto w I filarze (ok. 60% składki) i na subkonto (ok. 40% składki), czy w większości do ZUS (85 % składki), a w części do OFE (15 % składki). Tegoroczny wybór, czy chcemy odkładać na emeryturę w ZUS i OFE, czy tylko w ZUS, nie będzie ostateczny. Ponownie będziemy mogli o tym zdecydować w 2016 r., a potem co 4 lata powyższe wynika z zapisanego w ustawie tzw. "okienka transferowego".

**Podział składki emerytalnej w przypadku wyboru ZUS
19,52 %****ZUS (I filar)**
12,22%**Subkonto ZUS (II filar)**
7,3%**Podział składki emerytalnej w przypadku wyboru OFE**
19,52%**ZUS (I filar)**
12,22%**Subkonto ZUS
(II filar)**
4,38%**OFE
(II filar)**
2,92%**Obniżenie opłat pobieranych przez PTE.**

Od 2014 r. górny limit opłaty pobieranej przez OFE został obniżony o 50 % i wynosi 1,75%.

"Suwak bezpieczeństwa"

"Suwak bezpieczeństwa" zakłada, że 10 lat przed osiągnięciem ustawowego wieku emerytalnego środki zgromadzone na koncie członka OFE będą stopniowo przekazywane każdego miesiąca do ZUS i zapisywane na indywidualnym subkoncie ubezpieczonego. Wprowadzenie "suwaka" ma chronić przed tzw. ryzykiem złej daty, czyli silnym załamaniem się kursów rynkowych w roku przejścia na emeryturę, co przełożyłoby się na obniżenie kapitału emerytalnego, a w konsekwencji na niższe świadczenie emerytalne. Suwak bezpieczeństwa będzie dotyczył zarówno osób, które zdecydowały się przenieść część przyszłej składki do ZUS, jak i tych, które chcą pozostawić ją w OFE. Dzięki stopniowemu przenoszeniu, w momencie przejścia na emeryturę, wszystkie środki będą w ZUS, który będzie nam wypłacał jedną, dożywotnią, każdego roku waloryzowaną emeryturę. Zarówno środki gromadzone w OFE, jak i na subkoncie w ZUS podlegają dziedziczeniu.

Reasumując

Osoby, które chcą, aby część ich składki emerytalnej trafiła do OFE, powinni w okresie od 1 kwietnia do dnia 31 lipca br złożyć w ZUS oświadczenie o dalszym przekazywaniu składki do OFE.

Oświadczenie można złożyć: • **osobiście** • **listownie** • przez **internet**, na Platformie Usług Elektronicznych ZUS: pue.zus.pl potwierdzenie oświadczenia można dokonać za pomocą Profilu ePUAP lub Profilu PUE.

Osoba, która nie zdeklaruje pozostania w OFE, zostanie w ZUS i od tej pory składki, które trafiły do OFE, będą ewidencjonowane na indywidualnym subkoncie w ZUS.

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Maj

- 6.05-9.05.2014 r.
- 14.05.2014 r.
- 29.05-9.06.2014 r.

- wycieczka Malbork-Trójmiasto-Frombork
- piknik - Światowy Dzień Inwalidy w "TARCZY".
- wczasy zagraniczne - Bułgaria /12 dni/

Czerwiec

- 4.06.2014 r.
- 5.06.- 11.06.2014 r.
- 3.06.- 10.06.2014 r.
- 10.06. - 20.06.2014 r.
- 12.06. - 23.06.2014 r.
- 27.06.2014 r.

- wycieczka do Kołobrzegu
- wycieczka do Lwowa, Bieszczady
- wczasy Mielno-Unieście /7 dni/
- wczasy Mielno-Unieście / 10 dni /
- wczasy zagraniczne-Albania /12 dni /
- wycieczka do Inowrocławia



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, wiosła, 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-Pila ul. Buczka 7. Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem. Gabinet wyposażony jest w: interdynamik, pole magnetyczne, sollux, laser, lampa solaris, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.



GALERIA PIŁA – Z PLACU BUDOWY



Jeden inwestor, dwie równoległe prowadzone inwestycje.

Na zaproszenie firmy Rank Progress Prezydent Piły Piotr Głowski mógł osobiście zapoznać się z postępującymi pracami na terenie budowy Galerii Piła, jak i przebudowy ul. Zygmunta Starego. W planach jest także przebudowa ul. Zakopiańskiej, budowa ekranów dźwiękowych, zagospodarowania w architekturę zieloną. Inwestor w całości, własnym nakładem realizuje zadania prowadzone w części miejskiej. Jak podkreślił Prezydent, jest to modelowy przykład współpracy firmy prywatnej z miastem. Całość nakładów poniesionych na terenie miasta wyniesie 3,5 mln zł. Rank Progress zapowiada kolejne projekty, które planuje zrealizować w przestrzeni miejskiej.

Piła w fotografii i zapowiedzi:



Szkoła Policji w Piłe

serdecznie zaprasza

Młodzież

ze szkół gimnazjalnych
i ponadgimnazjalnych
powiatu piłskiego
do wzięcia udziału



w Konkursie plastycznym
„60 lat Szkoły Policji w Piłe
w oczach młodzieży”

Szczegóły i regulamin
na www.pila.szkolapolicji.gov.pl
oraz pod numerem telefonu: 67 352 21 60

REGIONALNE CENTRUM KULTURY FABRYKA EMOCJI

zaprasza na koncert

JACKA SILSKIEGO

Jacek Silski – wokalista z wieloletnim dorobkiem estradowym. Występował na wielu światowych scenach muzycznych oraz na tak prestiżowych imprezach jak Bal miesięcznika "Sukces" w Hotelu Victoria, dla Stevena Seagala, Borisa Beckera, Ambasadorów wielu krajów, Premierów oraz Prezydenta Polski. Współpracował z kilkoma operami i teatrami w kraju i za granicą biorąc udział w produkcjach operowych oraz musicalowych. Występował z takimi wykonawcami jak Boney M., ABBA, Francesco Napoli, Maryla Rodowicz, Kombi, Krzysztof Krawczyk, Jiri Korn, Varius Manx, Wilki oraz wieloma innymi.

Największym jego osiągnięciem estradowym jest występ na jednej scenie z Julio Iglesiasem w Musikteatret Veile w Danii oraz udział w eliminacjach do Musicalu "Tarzan & Jane" organizowanych przez Phila Collinsa i niemiecką telewizję ZDF.



TEATR MIEJSKI PL. STASZICA 1
18 CZERWCA 2014 (ŚRODA), GODZ. 19:00
BILET: 40 ZŁ

REGIONALNE CENTRUM KULTURY FABRYKA EMOCJI

zaprasza na

KABARET MORALNEGO NIEPOKOJU



Najnowsza trasa Kabaretu Moralnego Niepokoju pt. "Pogoda na suma" rusza w styczniu 2013 r. Program składa się z najnowszych, nieprezentowanych jeszcze w telewizji utworów. Przeżyjemy min próbę generalną spektaklu podczas której aktorzy zmęczeni występami w reklamach na potęgę mylą kwestie, przyjrzymy się Polsce oczami powracającego do kraju kibica Euro 2012 i zwiedzimy mieszkanie nuworysza z nim w roli przewodnika. Całość uzupełnią doskonale jak zawsze piosenki starannie zaaranżowane przez Orkiestrę Moralnego Niepokoju. Na koniec nie zabraknie bisów – a tam największe przeboje.

Teatr Miejski, pl. Staszica 1
31 maja 2014 (sobota), godz. 16.00
bilet: 60 zł

Informacje: 67 210-50-07, e-mail: teatr@rck.pila.pl

Kasa: 602 252 675, e-mail: kasa@rck.pila.pl

Kup bilet już teraz!

Czas trwania programu: 100 minut

Dzień Matki
26 maja



Dzień Ojca
23 czerwca



Kochana Mamo!
Kochany Tato!



Z okazji Waszego Święta
zdrowia, siły i codziennej radości
wraz ze słowami największej wdzięczności
za wszystkie trudy i starania
składamy Wam dzisiaj serdeczne podziękowania.

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 - ZŁOTÓW - PIŁA,
- PIŁA - TRZCIANKA - PIŁA,
- pracowniczych PHILIPS PIŁA - ZŁOTÓW - 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 Pile ul. Buczka 7
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nac./ 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. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa www.pzerii.pila.pl

Drukarnia TYPO-OFFSET– Zakład Poligraficzny Henryk Górowski

Wczasy dla seniorów 2014

najlepsze dopiero przed Tobą...

BUŁGARIA

21.05-01.06.2014 - cena tylko **1285 zł**

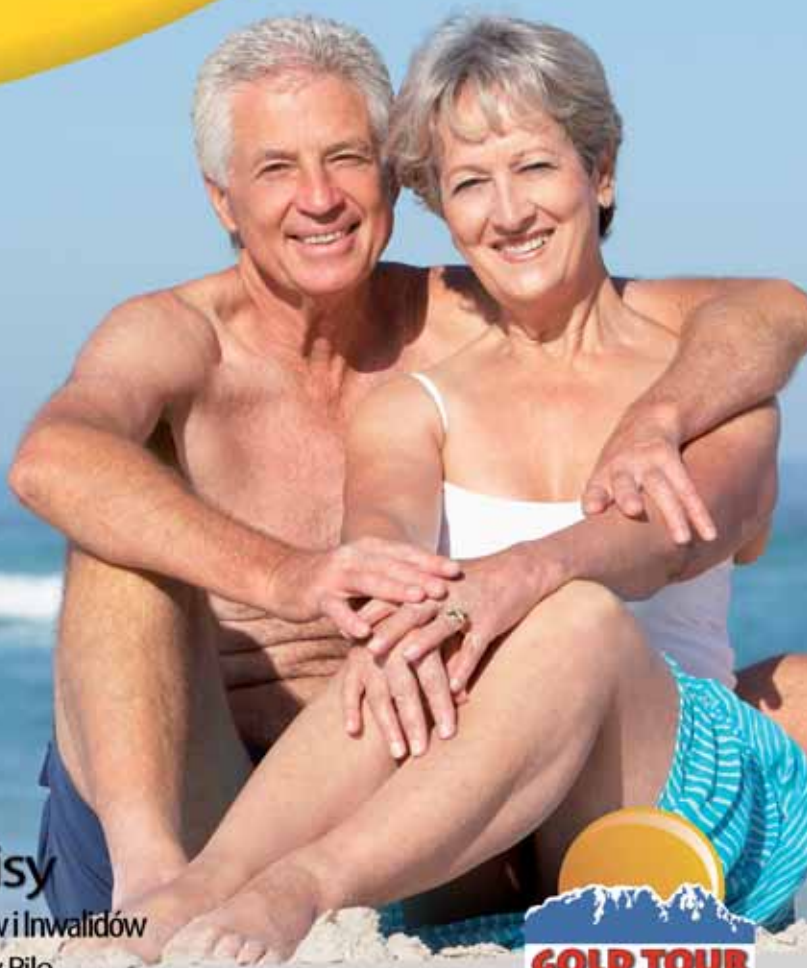
ALBANIA

12.06-23.06.2014 - cena tylko **1515 zł**

BOŚNIA I HERCEGOWINA

28.09-08.10.2014 - cena tylko **1440 zł**

Nowa oferta
na 2014 rok
**Zapisz się
już dziś !!!**



Informacje i zapisy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile

ul. Buczka 7 64-920 Piła tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96

GOLD TOUR
BIURO TURYSTYKI RODZINNEJ
www.goldtour.eu