



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1500 egzemplarzy

1/92 styczeń - luty - marzec 2019 r.



**Witaj  
Nowy Roku 2019 !!**

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Kulinaria
- Zdrowie
- Regionalia
- Podsumowanie imprez Kulturalnych w 2018 r.
- Program imprez na 2019 r.
- Kultura i imprezy

DRODZY MIESZKAŃCY PIŁY,  
NA ZBLIŻAJĄCE SIĘ ŚWIĘTA  
BOŻEGO NARODZENIA ŻYCZYMY  
WAM PRZEŻYWANIA TEGO  
PIĘKNEGO CZASU W RADOŚCI,  
JAKĄ ONE PRZYNOŚĄ,  
OKRASZONEJ GIEPŁEM  
NIĘPOWTARZALNEJ, RODZINNEJ  
ATMOSFERY. A NADCHODZĄCY  
2019 ROK NIECH BĘDZIE  
SZCZĘŚLIWSZY OD WSZYSTKICH  
MINIONYCH LAT.

PREZYDENT MIASTA PIŁY  
PIOTR GŁOWSKI

PRZEWODNICZĄCA  
RADY MIASTA PIŁY  
MARIA KUBICA



fol. Wojciech Szczerbiński

### Rodzinny nastrój Miejskiej Wieczery Wigilijnej

Setki pilań wzięło udział w przygotowanej przez restauratorów Wigilii Miejskiej, która była ostatnim akordem Pilskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego. Przed wieczerzą odbył się finał akcji dobroczynnej „Kolęda dla hospicjum” (zdjęcie), koncert Pilskiej Orkiestry Rozrywkowej oraz zespołu „Trebunie Tutki”. Na czas trwania jarmarku organizatorzy: Urząd Miasta Piły, Regionalne Centrum Kultury „Fabryka Emocji” i Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, przygotowali także atrakcyjną ofertę handlową, a dla dzieci bezpłatne przejazdy kolejką i na karuzeli w lunaparku, który do Piły przyjechał z Pragi.

## Pilanie wsparli hospicjum – akcja trwa nadal

Ponad 40 kołder, poduszek i koców kupili pilanie, w ramach dobroczynnej akcji „Kolęda dla hospicjum”. Organizatorzy – Towarzystwo Pomocy Chorym im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej, galeria VIVO Piła oraz Prezydent Miasta Piły – dziękują darczyńcom i proszą o kolejne wpłaty, bo dla bezpieczeństwa i komfortu pacjentów, hospicjum potrzebuje minimum dwóch kompletów okryć na każde łóżko.

Przypomnijmy: akcję „Kolęda dla hospicjum”, której celem jest wyposażenie hospicjum w okrycie łóżek dla hospicjum, ogłosili wspólnie: Towarzystwo Pomocy Chorym im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej, galeria VIVO Piła oraz Prezydent Miasta Piły.

Symbolem „Kolędy dla hospicjum” jest piramida 40 paczek ustawiona w galerii VIVO Piła. Za każdym razem gdy na konto TPCh im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej w Pile wpłynie kwota równa cenie kompletu (kołdra, poduszka i koc), z piramidy znika jeden karton.

Jeden komplet (kołdra, poduszka i koc) kosztuje 180 złotych. Wpłat można dokonywać na konto Towarzystwa Pomocy



fol. VIVO Piła

Chorym im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej w Pile: **PKO BP 37 1020 3844 0000 1002 0050 1833** z dopiskiem **kolęda dla hospicjum**

Przypomnijmy także, że projekt obejmował także zaproszenie darczyńców do chóru, który pod batutą dyrektora Zespołu Szkół Muzycznych w Pile **Karola Urbanka**, zaśpiewał podczas Miejskiej Wigilii kolędę „Wśród nocnej ciszy”.

## Medale za miłość i wytrwałość

Dziesięć par małżeńskich odebrało Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Dziewięć z nich ma za sobą 50-letni staż, a jedna para przeżyła wspólnie 60 lat. Wśród wyróżnionych małżeństw znaleźli się: **Helena i Zdzisław Aleksanderkowie**, **Eugeniusz i Halina Gęsichowie**, **Irena i Aleksander Kabyłowie**, **Daniela i Józef Kinorowie**, **Genowefa i Alfred Kordysowie**, **Monika i Henryk Łukomscy**, **Barbara i Eugeniusz Niedbalscy**, **Janina i Stanisław Przygodzcy**, **Krystyna i Stanisław Ślebiodowie**. Uroczystość odbyła się w Regionalnym Centrum Kultury, a odznaczenia przyznane przez Prezydenta RP, tradycyjnie wręczył



fol. Wojciech Szczerbiński

jubilatom Prezydent Miasta Piły **Piotr Głowski**. Część artystyczną wypełnił koncert w wykonaniu Pilskiej Orkiestry Rozrywkowej.



## Warto wiedzieć



### Darmowe konto bankowe.

Od sierpnia br. każdy bank musi mieć w ofercie bezpłatne konto bankowe- tzw. konto podstawowe.

Konto to będzie przysługiwać każdemu pod warunkiem, że nie będzie posiadać innego konta i to nie tylko w kraju, ale również za granicą. Wystarczy zamknąć dotychczasowe odpłatne konto, by zacząć korzystać z bankowości bezpłatnej.

Bank nie może pobierać za nie opłat ani miesięcznych, ani rocznych. Nie może też żądać od klienta zadeklarowania określonych dochodów (np. emerytury).

Oprócz konta podstawowego otrzymamy bezpłatną kartę płatniczą. Bezpłatne są też wszystkie wypłaty z bankomatów naszego banku bez względu na kwotę.

W każdym miesiącu można też dokonać bezpłatnie 5 wypłat z bankomatów innych banków oraz wykonać 5 różnych transakcji, w tym np. zapłaty rachunków tj. zlecenia stałego (czynsz, abonament itp.).

Aby założyć konto podstawowe nie musimy korzystać z dodatkowych usług takich jak np. ubezpieczenie, lokata, karta kredytowa itp.

**Ważne:** Chcąc zamknąć swoje konto bankowe i zamienić je na darmowe trzeba zacząć od telefonu na infolinię banku i ustalić jakie są procedury, terminy, opłaty za kolejne wypłaty (ponad 5 razy).

Gdy konto chce zamknąć osoba, która np. ze względu na stan zdrowia, nie może przyjść do banku, niezbędne jest powołanie przez notariusza - pełnomocnika.

**Podstawa prawna:** Ustawa 30 listopada 2016 o zmianie ustawy o usługach płatniczych (Dz. U. Z 20126 poz. 1997)

### Darowizna a spadek.

Są często zadawane pytania od czytelników czy można dokonać darowizny mieszkania na wnuka. I czy będzie ona wliczona do spadku po śmierci w przyszłości?

U notariusza można ustanowić darowiznę własnej nieruchomości. Płatny obowiązek spłaty spadkobierców po właścicieli powstanie po jego śmierci (tzw. zachówek)..

Jednak zgodnie z prawem podczas obliczania zachowku nie dolicza się darowizn dokonanych przed więcej niż 10 laty, przed otwarciem spadku! Zachówek nie jest przyznawany "z urzędu", pominięci przy dziedziczeniu krewni muszą o niego wystąpić. Wynosi on najczęściej

połowę wartości udziału, który przysługiwał pominiętym przez spadkodawcę ustawowym spadkobiercom.

**Podstawa prawna art.991 i następne Kodeksu Cywilnego.**

### Darowizna a podatek.

Darowizna na rzecz osoby mającej obywatelstwo polskie lub posiadającej miejsce stałego pobytu na terenie naszego kraju podlega opodatkowaniu.

W przypadku najbliższej rodziny przepisy przewidują całkowite zwolnienie z podatku od darowizny pod pewnymi warunkami.

Konieczne jest przekazanie darowizny pieniężnej w formie przelewu oraz zgłoszenie jej w ciągu 6-mcy w urzędzie skarbowym w miejscu zamieszkania. W tym celu trzeba wypełnić i złożyć formularz SD-Z2.

**Podstawa prawna:Ustawa o podatku od spadków i darowizn.**

### Co zrobić, gdy zgubimy kartę płatniczą.

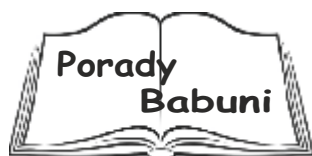
Trzeba szybko ją zastrzec, by nikt nie mógł z niej korzystać ( np. płacić zbliżeniowo).

Następnie zadzwonić pod nr +48 828 828 828, czyli do Systemu Zastrzeżenia Kart ( usługa jest bezpłatna). Włączy się automat, który poinformuje, że rozmowa jest nagrywana i poprosi o pełną nazwę banku a potem przekieruje nas na infolinię naszego banku, gdzie przekazemy bliższe dane i poprosimy o zablokowanie zgubionej karty( ta usługa też jest bezpłatna).

Czeka nas jeszcze wizyta w najbliższym oddziale naszego banku i złożenie wniosku o wydanie nowej karty ( zostanie przesłana pocztą w ciągu 7-10 dni). Wydanie nowej karty jest bezpłatne.

Formalności te można załatwić w biurze obsługi klienta w naszym banku.

Życzymy, aby karta nigdy nam nie zginęła i żeby nie było potrzeby przechodzenia całej procedury.



### Kulinarne SOS.

- Łatwiej będzie zetrzeć ser żółty, gdy włoży się go na chwilę do zamrażalnika. Gdy nawet mocno zeschnięty ser pomoczy się parę godzin w mleku, znów stanie się świeży.
- Cukier stosowany w małych ilościach nie słodzi potraw, ale wysubtelnia ich smak ( np. sosu, zupy pomidorowej, kalafiora, brukselki). Natomiast szczypta soli dodana do słodkich potraw wydobywa bogatszy smak.
- Szparagi, kalafior, brukiew i brukselka nie będą gorzkawe, jeśli ugotuje się je z odrobiną mleka. Por zaś należy sparzyć gorącą wodą lub smażyć co najmniej 5 minut.
- Sos winegret ma wiele odmian. Można do niego dodać musztardę, zmiądzony czosnek, posiekane zioła, miód czy odrobinę roztartego sera.

### Uwaga!

Zbyt ciężki sos winegret może zdusić sałatkę. Komponując go powinniśmy kierować się zasadą: delikatne warzywa ( np. cykorię, sałatę) łączymy z delikatnymi sosami a pożywne ( soczewicę, fasolę) z sosami przyrządzanymi z oleju z czosnkiem lub papryką.

• Jeśli w czasie pieczenia wierzch ciasta zaczyna się mocno rumienić, trzeba je przykryć folią aluminiową lub pergaminem i dalej piec.

• Aby czekolada nie zwarzyła się, najlepiej roztopić ją w kąpieli wodnej. Miskę ustawiamy w garnku nad gotującą wodą, wrzucamy do niej czekoladę posiekaną lub połamaną na kawałki, aby rozpuszczała się równomiernie i powoli- ogień powinien być mały. Ważne by temperatura czekolady białej oraz mlecznej nie przekroczyła 45 stopni a gorzkiej 48 stopni. Trzeba też uważać, by do czekolady nie dostała się nawet odrobina wody. Jeśli chcemy łączyć kilka czekolad, niech będą jednej marki.

- Kawę mieloną przechowuj w lodówce - nie wietrzeje!
- Stare bułki skrop wodą i odgrzej w piekarniku- smakują jak ciepłutkie prosto z piekarni.
- Bułki trzymane w zamrażalniku w razie deficytu pieczywa, po rozmrożeniu są pyszne i świeże.

• Wyschnięta pasta do butów znów będzie miękka, jeśli postawimy pojemnik na czymś ciepłym, albo rozmieszcimy pastę z kilkoma kroplami mleka lub oleju terpentynowego.

• Zapach w lodówce można zlikwidować wysypując na podstawek sodę oczyszczoną lub proszek do pieczenia i wstawiając do lodówki.

• Tłuszcz nie będzie pryskał, gdy patelnię przetrzemy szmatką nasączoną octem.

• Zupa będzie miała intensywny smak, gdy mięso i warzywa włożymy do zimnej wody.

• Rosół będzie miał ładny kolor, jeśli podczas gotowania wrzucimy do niego kawałek suchego żółtego sera.

• Rosół będzie klarowny, jeśli rozmącisz kilka białek z jaj, wlejesz do gorącego wywaru, a kiedy się zetną, przecedzisz przez sitko.

• Rosół trzeba gotować (2-3 godziny). Gotowany szybko jest mętny.

• Najmniej soku wycieknie z pomidora, gdy pokroisz go w poprzek, a najłatwiej go obierzysz, gdy natniesz jego spód na krzyż i po ułożeniu na sitku polejesz go wrzątkiem.

• Przypalone mleko trzeba przegotować ze szczyptą soli.

• Mleko nie wykipi, jeśli brzeg garnka posmarujemy tłuszczem.

### Mięso:

• Schab będzie soczysty, jeśli przed pieczeniem sparzysz go wrzątkiem.

• Gotowana szynka będzie bardziej soczysta, jeśli zaraz po ugotowaniu zanurzy się ją w zimnej wodzie, która ochłodzi mięso z wierzchu.

• Nawet najtwardsze mięso zmięknie, jeśli wlejemy do garnka łyżeczkę wódki.

• Kotlety będą miały chrupką panierkę, gdy będziesz je smażyć krótko na gorącym tłuszczu.

Źródło: Internet "Porady babuni".

## Szybkie dania na karnawał.

Łazanki z kapustą i suszonymi grzybami.

**Składniki:** • 60 dkg kapusty kiszonej • 10 dkg grzybów suszonych • cebula • 30 dkg ugotowanych łazanek.

**Wykonanie:** Kapustę odciśnij, ugotuj. Grzyby suszone namocz, ugotuj. Odsącz, odciśnij, pokrój w paski. Cebulę posiekaj, zarumień na maśle, dodaj grzyby, ugotowaną kapustę. Razem podgrzej, dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj z ugotowanymi łazankami.

Sernik na zimno z mrożonymi jagodami.

**Składniki:** • 25 dkg herbatników • 10 dkg masła • 2 galaretki malinowe lub truskawkowe • 5 serków waniliowych • szklanka mrożonych jagód • 250 ml śmietany kremówki • owoce do dekoracji np. maliny.

**Wykonanie:** Herbatniki umieść w foliowej torebce, rozkrusz walcikiem. Odłóż 1/4 okruszków, resztę połącz ze stopionym masłem. Masą wylep dno tortownicy, schłódź.

Galaretki rozmieszaj w szklance wrzątku. Serki zmiksuj z rozmrożonymi odsączonymi owocami. Wymieszaj z ubitą kremówką i tężejącą galaretką. Przelej do tortownicy, ostudź.

Sernik wyjmij, boki obsyp odłożonymi herbatnikami. Wierzch udekoruj owocami.

Kotleciki z piersi kurczaka z pieczarkami.

**Składniki:** • filety z kurczaka (1 - 2 piersi) • 4 większe pieczarki • 1-2 jajka • 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 2 łyżki majonezu • sól, pieprz.

**Wykonanie:** Pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Filety pokroić na drobno w kostkę. Jajko + mąka + majonez wymieszać z pieczarkami i filetem, posolić, dodać pieprzu. Nakładać łyżką placuszki na gorący olej i smażyć z jednej i drugiej strony.

Sałatka /wszystkiego po 3 szt./

**Składniki:** • 3 ugotowane ziemniaki • 3 średnie ugotowane buraki • 3 jajka ugotowane • 3 średnie ogórki kiszone • 1 ząbek czosnku - duży • sól + pieprz • majonez + jogurt.

Wszystko pokroić w kostkę połączyć z majonezem.

Zupa z kukurydzy konserwowej.

1. Wywar rosółowy z warzywami.
2. Ugotować ziemniaki w kostkę (oddzielnie).
3. Wywarem z rosółu zalać ziemniaki.
4. Kukurydzę odcedzić i zmiksować (około 2 szklanek).
5. Dodać do warzyw, ziemniaków= wszystko razem zmiksować.

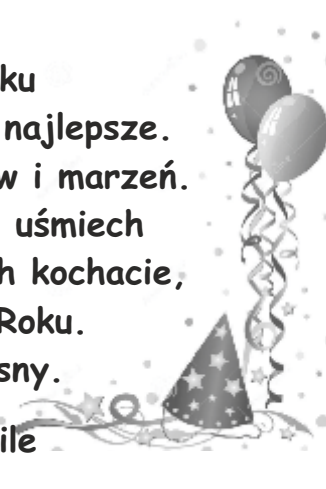
Z okazji nadchodzącego Nowego 2019 Roku

Życzymy Wam Drodzy Czytelnicy wszystkiego co najlepsze.  
Niech Nowy Rok okaże się czasem realizacji planów i marzeń.

Niech każdego dnia na Waszych twarzach gości uśmiech  
Życzymy by zawsze otaczali Was tylko Ci, których kochacie,  
a problemy zostały bezpowrotnie w Starym Roku.

Życzymy, by to był czas szczęśliwy i radosny.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile



**Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile**

**Wydawca:** Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile  
ul. Staromiejska 7; 64-920 Piła (czynne od wtorku do piątku od 10.00 do 14.00)  
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • www.pzerii.pila.pl

**Redaktor naczelny:** Leokadia Figurniak

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

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



## Podsumowanie imprez kulturalnych za rok 2018.

Ogółem w imprezach zorganizowanych przez Komisję Kultury Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile udział wzięło: 4916 osób, w tym w wieczorkach tanecznych organizowanych w siedzibie Związku: 727 osób, spotkania klubowe: 168 osób. W imprezach kulturalnych (teatry, koncerty, opera, recital, kabarety wzięło udział : 280 osób.

### Styczeń

- 10.01.2018 r. - zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA” - 215 osób
- 12.01.2018 r. - Gala Operetkowa w RCK - 60 osób

### Luty

- 7.02.2018 r. - Zabawa karnawałowa „Śledzik” w Hotelu „GROMADA” - 252 osoby

### Marzec

- 8.03.2018 r. - spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu „GROMADA” - 129 osób
- 16.03 - 29.03.2018 r. - wczasy rehabilitacyjne w ośrodku „FLORYN” w Mielnie - 15 osób
- 17.03 - 24.03.2018 r. - wczasy w Turcji-Riwiera - 34 osoby
- 28.03 - 4.04.2018 r. - wczasy Wielkanocne w Niechorzu / 7 dni / - 91 osób

### Kwiecień

- 18.04.2018 r. - Biesiada w Rockopolis - 88 osób

### Maj

- 5.05-17.05.2018 r. - Sanatorium w Truskawcu - 31 osób
- 6.05.-19.05.2018 r. - sanatorium w Odessie - 12 osób
- 9.05.2018 r. - piknik „Światowy Dzień Inwalidy”-GEOVITA-Płotki - 111 osób
- 18.05 - 25.05 2018 r. - wczasy w Dźwizynie / 7 dni / - 41 osób
- 25.05 - 1.06 2018 r. - wczasy w Dźwizynie / 7 dni / - 42 osoby
- 25.05 - 1.06.2018 r. - wczasy w Bułgarii - 30 osób
- 28.05. - 4.06.2018 r. - wczasy w Rewalu / 7 dni / - 50 osób

### Czerwiec

- 3.06.- 13.06.2018 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi - 52 osoby
- 4.06.- 11.06.2018 r. - wczasy w Rewalu - 51 osób
- 5.06 - 12.06.2018 r. - wczasy w Bułgarii - 30 osób
- 8.06 - 15.06.2018 r. - wczasy w Bułgarii - 30 osób
- 20.06.2018 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 50 osób
- 10.06- 17.06.2018 r. - wczasy w Sianożętach / 7 dni / - 43 osoby
- 17.06 -24.06. 2018 r. - wczasy w Sianożętach / 7 dni / - 41 osób

### Lipiec

- 1.07- 6.07.2018 r. - wycieczka - Beskid, Czechy, Słowacja - 50 osób
- 8.07 - 13.07.2018 r. - wycieczka - Beskid, Czechy, Słowacja - 50 osób
- 18.07.2018 r. - Piknik -GEOVITA-Płotki - 165 osób
- 25.07.2018 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 43 osoby

### Sierpień

- 22.08.2018 r. - wycieczka do Ciechocinka - 50 osób
- 31.08.2018 r. - XIX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku - 700 osób.

### Wrzesień

- 1.09 - 10.09.2018 r. - wczasy w Sianożętach /10 dni / - 42 osoby
- 2.09 -14.09.2018 r. - Sanatorium w Truskawcu - 43 osoby
- 6.09 - 16.09.2018 r. - wczasy w Niechorzu / 10 dni / - 48 osób
- 16.09 - 23.09.2018 r. - wczasy w Niechorzu /7 dni/ - 48 osób
- 5.09.2018 r. - Piknik w Henrykowie - 99 osób
- 8.09 - 19.09.2018 r. - wczasy w Chorwacji - 50 osób
- 15.09 - 22.09.2018 r. - wczasy w Mrzeżynie /7 dni/ - 51 osób
- 27.09.- 5.10.2018 r. - wczasy Gruzja-Armenia - 19 osób

### Październik

- 17.10.2018 r. - zabawa „Międzynarodowy Dzień Seniora” w Hotelu GROMADA - 199 osób

### Listopad

- 5.11 - 15.11.2018 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi - 53 osoby
- 16.11 - 26.11.2018 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi - 53 osoby
- 11.11- 30.11.2018 r. - Teatry Rodzinne-RCK - 225 osób
- 28.11.2018 r. - zabawa „Andrzejkii” - 240 osób

### Grudzień

- 21.12.2018 r.- 3.01.2019 r. - wczasy Świąteczno-Noworoczne w Mielnie Ośrodek „Floryn”. - 15 osób

## Międzynarodowy Dzień Seniora w Oddziale Rejonowym w Czarnkowie.



W dniu 28 listopada 2018 r. Oddział Rejonowy w Czarnkowie obchodził Międzynarodowy Dzień Seniora w Zajeździe "Meteor" w Lubaszcu. Udział wzięło 160 członków oraz zaproszeni goście. Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i Członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Ponadto wśród gości zaproszonych nie zabrakło nowo wybranego Burmistrza Miasta Czarnków Pana Andrzeja Tadla i wieloletniego Burmistrza Honorowego Obywatela Miasta Czarnkowa Pana Franciszka Strugały. Obecni byli również były Wójt Gminy Czarnków Pan Bolesław Chwarścianek i wóldarz Gminy Lubasz Pan Marcin Filoda, Przewodniczący Koła Nr 11 z Kuźnicy Czarnkowskiej Pan Michał Bielecki z żoną. Wyżej wymienieni otrzymali od Zarządu Oddziału Rejonowego podziękowania i kwiaty za współpracę, życzliwość i wspieranie przedsięwzięć na rzecz Związku.

Wśród sponsorów byli obecni Prezes Sp.z o.o. ALCO-MOT Czarnków Pani Hanna Gołaś i członkowie Związku Jan i Alina Jarosz, którzy z rąk Przewodniczącej Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile otrzymali dyplom za zasługi dla Związku przyznany przez Zarząd Główny w Warszawie. Wyróżniono seniorów: Łucję Krueger, która obchodziła 80-te urodziny, Marię i Jana Janc obchodzących 20-lecie członkostwa w Związku. Nie zapomniano o najstarszych seniorach: Marii Graj, Teresie Kalinowskiej, Alicji Bydołek, Mieczysławie Rogowskim, Bronisławie Godawie. Wszyscy wyróżnieni otrzymali z rąk Przewodniczącej O.R. Pani Grażyny Kicińskiej dyplom i kwiaty. Zaproszeni goście w swoich wystąpieniach składając życzenia zdrowia i pomyślności Zarządowi i członkom, zobowiązali się do dalszej współpracy i pomocy dla naszego Związku. W części artystycznej wystąpił ze swoim repertuarem zespół śpiewaczy "Lubaszanki" a Jubilatce odśpiewano sto lat. Jubiltaka w podziękowaniu za wieloletnią pracę zaśpiewała Burmistrzowi pieśń o Czarnkowie tworząc samodzielnie 4 zwrotkę z własnymi słowami. Uczestnicy nagrodzili Panią Łucję Krueger na stojąco gromkimi brawami. Po zakończeniu części oficjalnej uczestnicy przy obficie zastawionych stołach i w dobrych humorach, przy muzyce Krzysztofa Belaka, bawili się do późnych godzin nocnych.

**Opracowała: Grażyna Kicińska**





## X Zjazd Delegatów- zebranie sprawozdawczo - wyborcze Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

W dniu 16.11.2018 r. w sali konferencyjnej MOPS w Pile odbył się X Zjazd Delegatów- zebranie sprawozdawczo-wyborcze minionej kadencji Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

Zebranie otworzyła Z-ca Przewodniczącej Oddziału Okręgowego Pani Krystyna Hipnarowicz. Powitała zaproszonych gości i Delegatów. Uczczono chwilą ciszy pamięć długoletniej Przewodniczącej Pani Teresy Lemańskiej, która odeszła od nas na zawsze dnia 11.09.2018 r. jak też innych zmarłych członków Związku. Na Przewodniczącego Zjazdu został wybrany jednogłośnie Pan Bogusław Chmiel a na Sekretarza Pani Krystyna Hipnarowicz. Przewodniczący Zjazdu przedstawił porządek obrad. Sprawozdanie merytoryczne minionej kadencji przedstawiła Sekretarz O.O PZERI Pani Leokadia Figurniak, sprawozdanie finansowe Skarbnik Pani Teresa Mielczarek-Pesch, sprawozdanie Okręgowej Komisji Rewizyjnej przedstawił Przewodniczący Pan Henryk Grubich, a sprawozdanie Okręgowego Sądu Koleżeńskiego -Przewodniczący Pan Wacław Stępyra.

Zabrali głos goście zaproszeni: Przewodnicząca Zarządu Głównego z Warszawy Pani Elżbieta Ostrowska, Pan Senator RP Mieczysław Augustyn i Prezydent Miasta Pity Pan Piotr Głowski .

Życzyli Delegatom dobrych obrad i trafnych wyborów do władz na następną kadencję. Jednogłośnie udzielono absolutorium odchodzącemu Zarządowi. Przyjęto jednogłośnie uchwały: o głosowaniu jawnym, uchwałę o liczebności członków Zarządu, Komisji Rewizyjnej i Sądu Koleżeńskiego oraz uchwałę o zakresie dalszej działalności Zarządu. W ramach dyskusji padały pytania do Zarządu Głównego, na które odpowiadała wyczerpująco Przewodnicząca Zarządu Głównego z W-wy, Pani Elżbieta Ostrowska.

**Wybrany Zarząd na kolejną kadencję przedstawia się następująco:**

### Prezydium Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI:

- Przewodnicząca - Leokadia Figurniak
- I Z-ca Przewodniczącej- Krystyna Hipnarowicz
- II Z-ca Przewodniczącej- Teresa Kawalerczyk Jendryka
- Sekretarz - Zenona Ibsz
- Skarbnik - Teresa Mielczarek-Pesch
- Członek Prezydium - Genowefa Rajek

### Członkowie Zarządu Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

- Dobuszko Piotr
- Przywarczak Krystyna
- Ostański Witold
- Łuczak Andrzej
- Karpiewska Irewna
- Kłosowicz Antoni
- Sołtysiak Czesława
- Szperkowska Irena
- Podemska Aleksandra
- Klekota Irena
- Kicińska Grażyna
- Szymańska Sieglinde
- Haufa Mirosław
- Bukowski Jan
- Siennicka Gabriela
- Chmiel Bogusław
- Rutkowski Edmund

### Okręgowa komisja Rewizyjna:

- Przewodniczący - Henryk Grubich
- Z-ca Przewodniczącego - Zofia Konicka
- Sekretarz - Maria Szopińska
- Członek - Krystyna Chyła
- Członek - Ewa Frąckowiak

### Okręgowy Sąd Koleżeński:

- Przewodniczący - Wacław Stępyra
- Z-ca Przewodniczącego - Aleksandra Kaszyńska
- Sekretarz - Krystyna Szczelczyk
- Członek - Jan Kołodziejki
- Członek - Sabina Wikieł-Owoc





# Regionalia

## Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance

Dnia 30.11.2018 r w Klubie Seniora w Trzciance odbyło się pożegnanie okresu tanecznego pospolitymi "Andrzejkami". Do tańca przygrywał zespół muzyczny. Wystąpił też ze swoim repertuarem zespół "CYKADY".




*Dzień Babci  
i Dziadka*

Wszystkim Babciom  
i Dziadkom  
życzymy dużo zdrowia,  
młodszej energii  
oraz pociechy z wnuków.  
Nadziej w to, że każdy  
dzień będzie lepszy!

**21 i 22 stycznia**



*14 luty*  
*Walentynki*

Z okazji Walentynek  
dla wszystkich zakochanych  
niezależnie od wieku,  
spełnienia marzeń i cudownych chwil  
u boku ukochanej osoby.

Życzy  
Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.



# Regionalia

## Oddział Rejonowy PZERI w Okonku informuje:



Dla uczczenia 100 Rocznicy Odzyskania Niepodległości przez naszą Ojczyznę, Oddział Rejonowy w Okonku zorganizował wystawę pt: "Okonek w Fotografii Wczoraj i Dziś". Wystawa prezentowana była w sali klubowej Oddziału Rejonowego od dnia 10.11. do 20.11.2018 r.

w godzinach od 17.00 do 19.00 codziennie.

Uroczyste otwarcie wystawy nastąpiło w obecności władz Miasta i Gminy, przedstawiciele zakładów pracy i instytucji.

Przybyłych powitał Przewodniczący Oddziału Okręgowego w Okonku Pan Antoni Kłosowicz a Pan Tadeusz Brodnicz omówił znaczenie wystawy.

Obecność gości na otwarciu wystawy, to bardzo ważne wydarzenie, co podkreślają wpisy do Związkowej Kroniki.

Celem wystawy było podkreślenie obecności Miasta Okonka w obchodach 100 letniej Rocznicy Odzyskania Niepodległości, bowiem Miasto Okonek, to 73 lata obecności w jej historii, a także przedstawienie zmian jakie dokonały się w ciągu 73 lat.

Informację sporządziła H. Brodnicz.





## Plan imprez kulturalnych na rok 2019.

### Styczeń

- 3.01.2019 r.
- 8.01.2019 r.
- 

- Koncert Noworoczny w RCK
- Bal karnawałowy w Hotelu „GROMADA”
- 

### Luty

- 5.02.2019 r.

- zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA”

### Marzec

- 5.03.2019 r.
- 7.03.2019 r.
- 16.03 -23.03.2019 r.

- zabawa „Śledzik” w Hotelu „Gromada”
- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu „GROMADA”
- wczasy w Turcji

### Kwiecień

- 3.04. -15.04.2019 r.
- 18.04. - 25.04.2019 r.

- Sanatorium w Truskawcu
- wczasy Wielkanocne w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” / 7 dni/

### Maj

- 12.05 - 22.05.2019 r.
- 17.05 - 24.05.2019 r.
- 24.05 - 31.05.2019 r.
- 29.05 - 5.06.2019 r.
- 26.05 - 2.06.2019 r.
- 31.05 - 9.06.2019 r.

- wycieczka do Szczawnicy
- wczasy w Dźwizynie Ośrodek Wczasowy „Rybitwa” / 7 dni/
- wczasy w Dźwizynie Ośrodek Wczasowy „Rybitwa” / 7 dni/
- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy „Adria” / 7 dni/
- wczasy w Bułgarii
- wczasy w Chorwacji

### Czerwiec

- 5.06. - 12.06.2019 r.
- 8.06. - 15.06.2019 r.
- 15.06. - 22.06.2019 r.
- 26.06.2019 r.

- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy „Adria” / 7 dni/
- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun” / 7 dni/
- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun” / 7 dni/
- wycieczka do Kołobrzegu

### Lipiec

- 17.07.2019 r.
- 23.07 - 6.08.2019 r.
- 

- wycieczka do Kołobrzegu
- wczasy w Rumunii

### Sierpień

- 
- 5.08. -8.08.2019 r.
- 21.08.2019 r.
- 24.08. - 31.08.2019 r.
- 31.08. - 7.09.2019 r.
- 

- „XX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”
- wycieczka na Podlasie
- wycieczka do Kołobrzegu
- wczasy w Mrzeżynie Ośrodek Wczasowy „Kryształowa Przystań” / 7 dni/
- wczasy w Mrzeżynie Ośrodek Wczasowy „Kryształowa Przystań” / 7 dni/

### Wrzesień

- 4.09 - 15.09.2019 r.
- 1.09. - 8.09.2019 r.
- 8.09 - 18.09.2019 r.
- 18.09 - 25.09.2019 r.
- 
- 
- 17.09 -24.09.2019 r.

- Sanatorium w Truskawcu.
- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun” / 7 dni/
- wczasy w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” / 10 dni/
- wczasy w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” / 7 dni/
- Piknik
- Biesiada -BOWLING
- wczasy w Bułgarii

### Październik

- 5.10 - 12.10.2019 r..
- 22.10.2019 r.

- wczasy w Grecji na wyspie Kos
- zabawa „Międzynarodowy Dzień Seniora” w Hotelu „Gromada”

### Listopad

- 26.11.2019 r.
- 

- zabawa „Andrzejki” w Hotelu „Gromada”

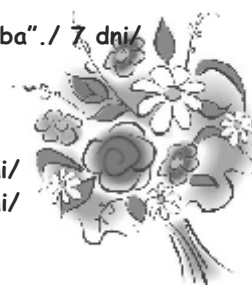
### Grudzień

- spotkanie opłatkowe



-

--



Zapisy na wczasy krajowe, które odbędą się w pierwszym półroczu przyjmujemy od m-ca stycznia 2019 r. w pokoju nr 12

Zapisy na wczasy zagraniczne, przyjmujemy od m-ca stycznia 2019 r. w pokoju nr 3.  
Warunek zapisu - opłacone składki na 2019 r.



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

Banki Żywności 

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w dniu 30.11 i 1.12.2018 r. brał udział w przedsięwziętej zbiórce żywności dla osób najbardziej potrzebujących. Dyżury w sklepach "Biedronka" i "Carrefour" pełnili nasi wolontariusze od godziny 9.00 do 18.00. Dostaliśmy pochwałę od Banku Żywności za zajęcie I miejsca w zbiórce żywności na terenie Pity. Bardzo się cieszymy, że nasza pomoc przyczyniła się do zaspokojenia potrzeb ludzi ubogich. Darczyńcom bardzo dziękujemy!!

### 5 Marca - Dzień Teściowej

Z okazji Dnia Teściowej,  
życzymy Wam, by każda tza w Waszym życiu była tzą  
szczęścia, każde słowo, które wypowiedzie  
miały kształt serca.  
Być może macie inne życzenia, a więc życzymy ich  
spełnienia.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.



### 8 Marca - Dzień Kobiet

Przyjmijcie Panie najserdeczniejsze życzenia  
zamiarów i marzeń spełnienia  
w działaniu i w pracy - sukcesu.  
Niech szczęście pilnuje Waszego adresu  
Jak wierny cień trwa obok stale  
niech sprzyja Wam wytrwale.  
Życzy Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERI w Pile.





# Zdrowie

## Droga do zdrowia-ciekawostki

-Michał Tombak

### Brak pozytywnego nastawienia do życia.

Nasze myśli stanowią nie tylko o naszych powodzeniach i klęskach życiowych, ale także odgrywają znaczącą rolę w naszym zdrowiu. Uskarżamy się np. na bóle głowy, mięśni, szyi, pleców. Koniecznie trzeba zrozumieć, że każda dolegliwość w naszym ciele ma nie tylko fizyczne, ale również psychiczne przyczyny. Jeśli człowiek przyzwyczał się do krytykowania wszystkich i wszystkiego, to zaczynają go boleć stawy i mięśnie;

Jeśli w człowieku dominuje gniew i nienawiść, to jego organizm jakgdyby się spalał, jest atakowany przez różne infekcje. Długo pamiętana kiedyś krzywda rozkłada, "pożera" ciało i w końcu prowadzi do powstawania nowotworów.

Człowiek, który nieustannie ma poczucie winy również cierpi na różne dolegliwości, które pojawiają się na całym ciele. Nasuwa się jasny wniosek: **lepiej jak najszybciej pozbyć się negatywnych myśli kiedy jeszcze jesteśmy zdrowi, niż usiłować wykorzenić je już po pojawieniu się choroby.** Kontrola swoich myśli skierowana na ciągłe myślenie pozytywne- to droga nie tylko do zdrowia psychicznego ale również i fizycznego.

Oznacza to, że nasze myśli mogą uczynić nas zdrowymi lub chorymi, młodymi lub starymi.

Wiele osób uważa, że ze starością nie należy walczyć. Starość należy podtrzymywać chroniąc organizm przed cierpieniami. Powstaje pytanie: dlaczego organizm się starzeje? Właśnie, sami tego chcemy. Wszystko zależy od naszej psychiki, od naszego mózgu, którego "nastrajamy" na nieuchronność starzenia się i śmierci. Gdy tylko zaczną się pojawiać pierwsze zmarszczki, siwe włosy, stawiamy sobie diagnozę, starzejemy się, więc teraz musimy się bardziej oszczędzać, więcej odpoczywać, mniej się ruszać gromadząc siły. Mówiąc prosto, że przy pomocy psychiki sami się zabijamy. Zaczynamy się starzeć-bo sami tego podświadomie chcemy. Nikt nie myśli, że właśnie złe odżywianie i lenistwo jest oznaką starzenia się.

Przełomowym etapem naszego życia jest wiek 40-50 lat. W tym okresie szczególnie należy dbać o wygląd swojej skóry, włosów, rąk, paznokci, sprawność ruchową stawów i mięśni.

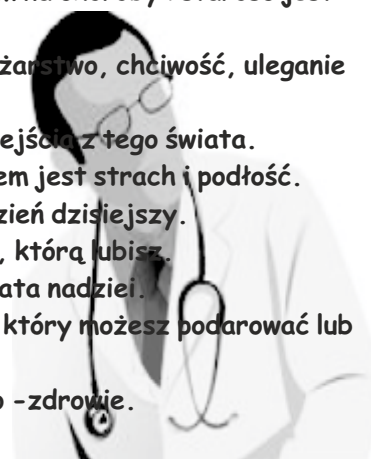
### Mechanizm starzenia się.

Starość, to zachwianie równowagi między starymi i młodymi komórkami. Dzieje się tak z dwóch uzależnionych od siebie powodów. Z jednej strony w organizmie "starzeją się" hormony, z drugiej-zaburza się kontakt między hormonem a komórką. Jak twierdzą uczeni, wykorzystujemy możliwości naszego mózgu tylko w 10%, a to znaczy, że w organizmie każdego z nas są rezerwy, zapasy hormonów, które należy "zmusić" do pracy.

Polega to na tym, jak wydać im odpowiednie polecenie. Natura postąpiła tak mądrze dając człowiekowi pamięć. Wspomnienia budzą w nas emocje, a emocje zmuszają hormony do pracy z nową siłą- a więc cały organizm. Znaczy to, że eliksirem młodości są przede wszystkim nasze pozytywne myśli, emocje i uczucia.

**Korzystając z poniżej podanych rad możemy zdobyć zdrowie, zatrzymać nadejście starości.**

1. Kochaj siebie takim jaki jesteś.
2. Nigdy nikomu nie zazdrość.
3. Jeśli się sobie nie podobasz- zmień się.
4. Złość, obraza, krytyka siebie i innych, to najbardziej szkodliwe emocje dla zdrowia.
5. Jeśli coś postanowiłeś- działaj.
6. Pomagaj biednym, chorym, starym i czyń to z radością.
7. Nigdy nie myśl o chorobach, starości i śmierci.
8. Najlepszym lekarstwem na choroby i starość jest miłość.
9. Twoimi wrogami są: obżarstwo, chciwość, uleganie własnym słabościom.
10. Troski prowadzą do zejścia z tego świata.
11. Największym grzechem jest strach i podłość.
12. Najlepszym dniem- dzień dzisiejszy.
13. Najlepsza praca - ta, którą lubisz.
14. Największy błąd- utrata nadziei.
15. Największy prezent, który możesz podarować lub otrzymać, to miłość.
16. Największe bogactwo - zdrowie.



## Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach organizowanych w miesiącach:

### Styczeń

- 3.01.2019 r. - Koncert Noworoczny w RCK.
- 8.01.2019 r. - Bal Karnawałowy w Hotelu "GROMADA".

### Luty

- 5.02.2019 r. - zabawa Karnawałowa w Hotelu "GROMADA"

### Marzec

- 5.03.2019 r. - zabawa "Śledzik" w Hotelu "GROMADA"
- 7.03.2019 r. - spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu "GROMADA".
- 16.03 - 23.03.2019 r. - wczasy w Turcji.

## Informacje



## WIECZORKI TANECZNE

odbywają się w każdy czwartek

w godz. 14.00 - 18.00

w Centrum Aktywizacji Seniorów

(świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI)

## GROTA SOLNA

w siedzibie Związku  
w pokoju nr 12

czynna

od poniedziałku do piątku  
w godz. 10.00 - 14.00

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

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

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





foto: Wojciech Szczepiński

### Piękny prezent na 400 urodziny

Zabytkowe organy w kościele pw. Świętej Rodziny zostały wyremontowane i odrestaurowane. Był to ostatni moment, by uratować blisko stuletni, unikatowy instrument. Prace konserwatorskie wykonała firma Jana Drozdowicza z Bydgoszczy, a były one możliwe, bo gmina Piła przekazała na ten cel 400 000 złotych dotacji.

Przekazanie pieniędzy z budżetu Miasta Piły na renowację organów było możliwe, ponieważ w tym roku, na wniosek prezydenta Piły **Piotra Głowskiego**, Rada Miasta Piły podjęła uchwałę: "w sprawie zasad udzielania dotacji na prace konserwatorskie, restauratorskie lub roboty budowlane przy zabytkach wpisanych do rejestru zabytków." Dokument ten umożliwia zarządcom i właścicielom obiektów wpisanych do rejestru zabytków, ubieganie się od Miasta o wsparcie finansowe na ich renowację. Całkowity koszt remontu organów to 500 000 złotych. Zakończenie remontu zbiegło się z rozpoczęciem obchodów jubileuszu 400-lecia parafii.



### Dni Seniora w Klubie Seniora RCK

W sali kameralnej RCK w Pile odbyła się miła uroczystość zakończenia Dni Seniora ad. 2018 r. W ich trakcie odbyło się ponad 20 wydarzeń. Były wystawy plastyczne sekcji: "Plama", "Amfora" i "Kuferek Różności". Zaprezentowały się teatr UBU, zespoły "Pilanki" i "Ballada" oraz kabaret „Skleroza”, który świętował jubileusz XXX lat działalności. Był wspaniały tort i chóralne "Sto lat!". Jednym z ciekawszych wydarzeń były seniorskie zawody strzeleckie w ośrodku "Tarcza". Podczas uroczystego spotkania Seniosem Roku ogłoszono pana **Mariana Kudę**.

tekst i fot. Jan Szwedziński



### Z NUTW nie ma nudy

Stuchacze Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku nie zwalniają tempa. Grudzień jest kolejnym miesiącem pełnym ciekawych zajęć i spotkań. Stuchacze włączyli się między innymi w akcję „Bombka dla Nikoli” (9-letniej pilanki, która zachorowała na białaczkę) i przez kilka godzin zdobili styropianowe, plastikowe bombki, które były przeznaczone na kiermasze w przedszkolu i w szkole. Aktywnie zapowiada się również zbliżający się styczeń. NUTW zaprasza między innymi na wykład „Powstanie (wielkopolskie) w porę zrobione”. Wykład odbędzie się 4 stycznia 2019 r. o godzinie 14:00 w Sali Miejskiej Inwest-Parku przy ulicy Dąbrowskiego 8. Wykładowcą będzie **dr Paweł Stachowiak** z Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM w Poznaniu. Wstęp wolny.

tekst i fot. Izabela Toboła



# Badura - Małuch



Podróż  
Bez zmartwień!

PHU BADURA-MAŁUCH  
Beata Badura

64-920 Piła  
ul. Rodła 23

696 340 145  
67 215 00 66

autobusik77@wp.pl

badura-maluch.pl



Przewozy krajowe

Do każdego miejsca w kraju,  
szybko i bezpiecznie



Przewozy zagraniczne

Dowieziemy do każdego  
państwa Europejskiego



Obsługa transportowa

Transport na wesela  
i imprezy sportowe



Wynajem busów

Wynajmy autobusów i busów  
w atrakcyjnej cenie



Transport osób

Dowieziemy również na lotniska  
wraz z bagażem

Zapraszamy do współpracy



**ZAPISZ SIĘ DO POLSKIEGO ZWIĄZKU  
EMERYTÓW, RENCYSTÓW I INWALIDÓW!**

*Zapraszamy  
w szereg!*

**Zapisy przyjmowane są w siedzibie Związku w Pile przy ul. Staromiejskiej 7  
w pokoju nr 7 od wtorku do piątku w godzinach od 10.00 do 14.00**



Roczna składka:  
30 zł (tylko 2,50 zł za miesiąc!)



Wpisowe:  
3 zł



Legitymacja:  
5 zł

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

- Wydajemy zaświadczenia ulgowe na przejazdy koleją PKP
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą
- Wychodzimy do teatru, na koncerty
- Organizujemy zabawy, pikniki, koncerty
- Służymy pomocą finansową i rzeczową
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną
- Dzięki pomocy Banku Żywności w każdy dzień w siedzibie Związku w pokoju nr 10, wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących

