



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

4/70 lipiec-sierpień 2015 r.

Wakacje!

Gdzie spędzisz w tym roku?

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Grota solna
- Regionalia
- XVI Prezent. Dorob. Art...
- Kultura, imprezy

Nad morzem?



Czy może
gdzieś dalej?

W górach?





JEDYNE KONTO BANKOWE POLECANE PRZEZ **ZUS**

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

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej Banku BPH:

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

(koszt połączenia wg taryfy operatora)

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



Bank BPH Po prostu fair

grupa BSE Capital



Ośrodek Rehabilitacyjno Wypoczynkowy
Krakus

INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 3509380 67 2124196

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



Super oferta 2015 !!!

Wczasy zdrowotne

Turnus 06.11-16.11.2015	10 noclegów	cena 590 zł
Turnus 17.11-27.11.2015	10 noclegów	cena 590 zł
Turnus 28.11-08.12.2015	10 noclegów	cena 590 zł

W CENIE:

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

WIELORODZINNY

KOMUNALNY BUDYNEK MIESZKALNY PRZY ULICY GEN. ANDERSA 7 ETAP II

Prezydent Piotr Głowski w dniu 25 czerwca 2015 r. podpisał umowę z Piłskim Towarzystwem Budownictwa Społecznego. Przedmiotem umowy jest dofinansowanie kwotą 2 milionów złotych budowy kolejnych 20 mieszkań komunalnych, które będą zlokalizowane przy ul. Andersa. Co istotne budowę realizować będzie przedsiębiorstwo z Piły. Obecnie trwają procedury pozwalające na budowę kolejnego budynku na 50 mieszkań.



MON

odpowiada ws. pilskiego lotniska



Na początku bieżącego roku, gdy tylko opinia publiczna wraz z Prezydentem Miasta Piły dowiedziała się o oddaniu przez Starostwo Powiatowe do Skarbu Państwa pilskiego lotniska, Prezydent podjął niezbędne kroki celem przejęcia lotniska przez Gminę.

Prezydent skierował pismo do Ministra Obrony Narodowej z prośbą o rozważenie możliwości przekazania w formie darowizny terenów byłego lotniska wojskowego Piły. Minister przedstawił stanowisko Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju, które uznało, iż „należy zachować lotniczy charakter” tych terenów i przychylnie odniósł się do wniosku Prezydenta. MON wyznaczył dalszą ścieżkę procedury celem przekazania darowizny Piły.

15 czerwca br. prezydent Piotr Głowski złożył stosowny wniosek do minister Marii Wasiak (MliR) o przekazanie na rzecz Gminy Piła nieruchomości gruntowych położonych w Piły na terenie dawnego lotniska wojskowego, które mogą być wykorzystane na potrzeby lotniska cywilnego o ograniczonej certyfikacji.

Rozbudowa

Ars Medical

W połowie czerwca zastępca prezydenta Beata Dudzińska wraz z wiceprezesem spółki Inwest Park Marcinem Zamojdą spotkali się z prezesem spółki Zygmuntem Malinowskim i kadrami kierowniczą. Celem spotkania było zapoznanie się z postępem prac rozbudowy znaczącej dla regionu inwestycji.

W nowo powstającym skrzydle, które będzie integralną częścią Ars Medical ulokowana została nowoczesna sala hybrydowa, która umożliwi przeprowadzanie precyzyjnych operacji kardiochirurgicznych z przeszczepem serca włącznie. Na nowych oddziałach przeprowadzane będzie m.in. leczenie kardiochirurgiczne, neurochirurgiczne, chirurgia naczyniowa, leczenie ortopedyczne, okulistyczne.

Na spotkaniu prezes Malinowski przyznał, iż planując rozwój Spółki Ars Medical wiązał duże nadzieje z utrzymaniem czynnego lotniska w naszym mieście. - Planujemy do bardziej zaawansowanych zabiegów kardiologicznych i chirurgicznych ściągać do

nas specjalistów z wiodących ośrodków w Polsce jak również zagranicznych, jesteśmy już po kilkunastu rozmowach w tym zakresie. Dodatkowo ciągle rozwijamy terytorialny zakres świadczonych usług medycznych dla pacjentów prywatnych w ramach tzw. "turystyki medycznej". – podsumował tę kwestię Zygmunt Malinowski

Prezydent Dudzińska zaproponowała nowe formy współpracy i promocji gospodarczej usług spółki Ars Medical.

*Dorota Semenov
rzecznik prasowy
UM Piła*



Ścieżki rowerowe przy DK11

Na dzisiejszej konferencji prasowej, prezydent Piły Piotr Głowski poinformował o uzyskanej od Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad ws. budowy ścieżek rowerowych.

Jak informuje GDDKiA Poznań w ramach zadań z zakresu poprawy bezpieczeństwa pieszych planowana jest budowa ścieżek pieszo-rowerowych na odcinkach drogi krajowej nr 11:

- w Pile w ciągu DK11 (Al. Niepodległości) od DK 10 do ul. Wałęckiej
- oraz
- w ciągu DK 11 na odcinku Dobrzyca – Piła tj. od Dobrzycy do skrzyżowania z DK 10

Komunikat: utrudnienia drogowe



PRZEPRASZAMY ZA UTRUDNIENIA

W związku z prowadzoną inwestycją polegającą na budowie sieci kanalizacji deszczowej, od 26 czerwca do 30 września br. na odcinku ulic: Wawelskiej i Tczewskiej nastąpi całkowite zajęcie pasa drogowego (montaż rurociągu o długości około 900 mb w pasie drogi). Objazd będzie możliwy przyległymi ulicami wg oznakowania.

Jak załatwić miejsce w Domu Pomocy Społecznej ?

O miejsce w DPS może ubiegać się osoba wymagająca całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności. Pobyt w Domu Pomocy Społecznej jest płatny- koszt utrzymania pensjonariusza wynosi ok.2,5 do ok. 3,5 tysiąca złotych miesięcznie.

Do wnoszenia opłat zobowiązany jest w pierwszej kolejności mieszkaniec domu (opłata nie może jednak być wyższa niż 70% emerytury lub renty, a 30% stanowi tzw. kieszonkowe, czyli środki z których pensjonariusz może swobodnie korzystać). Zazwyczaj jednak 70% dochodu seniora nie pokrywa całkowitych kosztów miesięcznego utrzymania w Domu Pomocy Społecznej trzeba dopłacić brakującą kwotę.

Kolejnym zobowiązanym do ponoszenia kosztów pobytu jest małżonek, potem zstępni i wstępni, a następnie gmina, z której dana osoba została skierowana do DPS.

To czy rodzina będzie dopłacać, zależy od kryterium dochodowego i tak:

- jeśli dochód na jednego członka w rodzinie nie przekracza 1.368,- zł. (w przypadku osoby samotnej- ta kwota wynosi 1.626, zł.), to rodzina będzie zwolniona z dopłaty. W takim przypadku do pobytu pensjonariusza w DPS dopłaca gmina.

Jeśli jednak dochód w rodzinie jest wyższy, to na niej spoczywa obowiązek dopłacenia brakującej kwoty. Jeśli się od tego uchyla, koszty ponosi gmina, która może wystąpić z roszczeniem wobec rodziny i domagać się zwrotu poniesionych kosztów.

Z wnioskiem o przyznanie miejsca w DPS do Ośrodka Pomocy Społecznej, może wystąpić sam zainteresowany, ale także członek jego rodziny, przedstawiciel ustawowy i Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie.

Z wnioskiem trzeba złożyć dokumentację medyczną (zaświadczenie wypełnione przez lekarza i pielęgniarkę środowiskową) oraz ostatni odcinek emerytury lub renty.

Pracownik socjalny w ciągu 14 dni przeprowadzi

wywiad środowiskowy, którego celem jest zebranie informacji dot: sytuacji osobistej, rodzinnej, finansowej.

Dokumentacja z opinią ośrodka przekazywana jest do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie lub MOPS/GOPS, które wydają decyzję o umieszczeniu w Domu Pomocy Społecznej.

Nie obowiązuje rejonizacja.

Oprócz Domów Pomocy Społecznej istnieją też prywatne domy opieki, które komercyjnie świadczą podobne usługi i funkcjonują w oparciu o przepisy dot. działalności gospodarczej. Tylko, że w przypadku pobytu w takiej placówce pensjonariusz lub jego rodzina zobowiązana jest do pokrywania całkowitych kosztów utrzymania.

Należne ulgi.

Opłaty RTV:

Zwolnione z nich są osoby, które ukończyły 75 lat i mające 60 lat, jeśli ich emerytura nie przekracza kwoty 1.971,34 zł.

Opłat RTV nie muszą uiszczać osoby korzystające ze świadczenia pielęgnacyjnego lub renty socjalnej, mające prawo do zasiłku lub świadczenia przedemerytalnego.

Komunikacja miejska: W większości miast(taże w Pile, osoby powyżej lat 70 jeżdżą za darmo./na podstawie uchwał Rady Gminy/

Przejazd autokarem typu PKS, bus itd.:

Niektórzy przewoźnicy oferują emerytom i rencistom zniżki, choć nie ma takiego ustawowego obowiązku. Wyjątkiem są osoby z orzeczoną I grupą inwalidzką, które mają 49% ulgi na autobusy zwykłe i 37% ulgi na autobusy przyspieszone i pośpieszne.

PKP: emerytom i rencistom 2 razy w roku przysługuje 37% zniżki w pociągach 2 klasy: TLK, InterCity, Ekspres i osobowych. Posiadanie I grupy inwalidzkiej uprawnia ponadto do 49% zniżki na bilety jednorazowe w pociągach osobowych.

Kultura: Wiele instytucji (teatry, kina, galerie itd.) oferuje seniorom ulgowe bilety. Ustawowa ulga przysługuje w muzeach państwowych: wynosi 50% dla osób powyżej 65 lat, emerytów i rencistów.

Źródło: Kobieta i Życie lipiec 2015 r.



- Ciasto drożdżowe, upieczone, jeszcze gorące przed posypaniem cukrem pudrem lekko posmaruj masłem. Skórka nie zmięknie, a ciasto będzie smaczniejsze.

- Smażenie naleśników - podczas smażenia nie musisz smarować tłuszczem patelni. Wystarczy, że dodasz do przygotowanego ciasta łyżkę oleju lub stopionego masła i dobrze wymieszasz.

- Pieczeń nie będzie wysuszona, jeśli do piekarnika wstawi się żaroodporne naczynie z wodą lub piwem.

- Pieczone pierś z kurczaka lub indyka aby nie były suche i włókniste, należy na pół godziny przed wstawieniem do piekarnika, przyprawione wcześniej mięso posmarować roztrzepanym białkiem i odstawić by nieco obeschło. Filety upieczone w białkowej otoczce są wyjątkowo soczyste.

- Cielecina, wołowina, dziczyzna

/są to gatunki mięsa pozbawione naturalnego tłuszczu/

, Mięso nie będzie suche i ładnie się zarumieni, jeśli przed pieczeniem zostanie naszpikowane cienkimi słupkami słoniny lub boczku, żeby zaostrić smak mięsa, słoninę przeznaczoną do szpikowania można natrzeć np. pieprzem, czosnkiem, papryką, lub majerankiem.

- Nie należy smażyć mięsa bezpośrednio po wyjęciu z lodówki.

Może okazać się, że mięso na zewnątrz będzie wysuszone. Warto czasami odczekać godzinę, zanim wrzuci się je na patelnię.

- Upieczona tuszka drobiowa po wyjęciu z piekarnika powinna 10-15 minut "odpocząć", żeby soki się rozłożyły i nie wypływały podczas krojenia.

- Schab pozostanie soczysty - jeśli przed pieczeniem sparzy się go wrzątkiem. Podobnie można postąpić z pierś kurczaka lub indyka. Po zblanszowaniu mięso warto posmarować oliwą lub stopionym masłem.

- Do gotowanego lub duszonego mięsa, warto dodać łyżkę wódki albo trochę wina. Alkohol sprawia, że mięso szybko staje się miękkie.

- Obluzowane uchwyty w drzwiczkach szafek możesz usztywnić, podkładając pod nie małe, cienkie podkładki ze starej rękawiczki gumowej. Drugi sposób polega na nawinięciu na gwint wkrętu kawałeczka cienkiego sznurka nasączonego klejem do drewna.

- Zabrudzenia marmuru, ze względu na jego porowatą strukturę, powinnaś usuwać wszelkie plamy jak najszybciej, zanim wnikną głębiej. Na większość plam skutecznie działa roztwór octu i wody (w proporcjach 1:4) lub sok z cytryny.

- Plamę z jagód najłatwiej usuniesz, wkładając tkaninę na 30 minut do kwaśnego mleka lub kefiru. Potem upierz i wypłucz.

- Plamę z soku owocowego na bluzce lub obrusie, najlepiej polać wodą mineralną i natychmiast wypłukać tkaninę w letniej wodzie. Dotyczy to oczywiście jedynie świeżych plam.

- Plamy z rdzy na ubraniu. Skutecznie wywabia proszek do pieczenia. Należy nim natrzeć zabrudzone miejsce, a następnie uprać tkaninę. Można też materiał namoczyć w roztworze wody i kwasu cytrynowego (łyżeczka kwasu na szklaną wodę). Po wywawieniu plamy tkaninę trzeba dobrze wypłukać.

- Plamy z naczyń ze stali nierdzewnej można usunąć namaczając je na pół godziny w dwóch szklankach octu. Następnie należy umyć naczynia w ciepłej wodzie z płynem do mycia naczyń i wypłukać w zimnej wodzie.

- Meble, aby meble z ratanu i wikliny nie matowiały, warto konserwować je wodą z sokiem z cytryny oraz wodą utlenioną. Roztwór należy przygotować w następującej proporcji: 4 łyżki soku z cytryny i 4 łyżki wody utlenionej na 1 litr wody.

- Aby w pralce nie powstał zapach stęchlizny Warto od czasu do czasu wlać szklaną octu do dozownika i nastawić pustą pralkę.

- Aby obrus nie ślizgał się po stole, należy na blacie najpierw rozłożyć flanelę. W ten sposób uniknie się również śladów na stole po gorącym naczyniu.

Źródło: "Porady dla gospodyń domowych"



Sauna korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, oczyszcza z toksyn, poprawia kondycję, wzmacnia odporność. A o tym, że jest zdrowa, świadczy choćby fakt, że seanse w saunie stosuje się już ponad 2000 lat.

Co trzeba wiedzieć, zanim wybierzemy się do sauny?

Po pierwsze nie ma żadnych wiekowych przeciwwskazań do korzystania z niej. Sauna dobrze służy zarówno małym dzieciom, jak i seniorom.

Są jednak przeciwwskazania zdrowotne. Wizyty w saunie przeznaczone są bowiem dla ogólnie zdrowych organizmów. Jeśli mamy poważne problemy sercowo-krażeniowe, przebywanie w wysokich temperaturach powinniśmy niestety sobie odpuścić. Zakaz korzystania z łaźni mają również osoby cierpiące na choroby nowotworowe, padaczkę, nadczynność tarczycy, kamienicę nerkową oraz wysokie ciśnienie tętnicze. Zupełnie inaczej jest w przypadku problemów z górnymi drogami oddechowymi. Seanse pozytywnie działają na wszystkich skarżących się na zatoki, a nawet astmę oskrzelową.

Przed pierwszą wizytą.

Na początek trzeba organizm przyzwyczaić do wysokiej temperatury. Z tego powodu warto zacząć od krótkich wizyt, a następnie stopniowo je wydłużać. W saunie można przebywać bez przerwy 5-15 minut (takich seansów może być kilka). Po pierwszym mocnym zapoceniu należy wziąć zimny prysznic lub zanurzyć się w wannie albo basenie. Przed ponownym wejściem do komory ciepłej najlepiej wytrzeć się do sucha. Warto pamiętać także o tym, by po skończonym seansie, po wstaniu z pozycji leżącej usiąść na 2 minuty. W ten sposób zapobiegamy zawrotom głowy. Po zakończeniu saunowania trzeba wziąć letni prysznic (ale bez detergentów!) i odpocząć. Gdy temperatura ciała wróci do normy można się ubierać.

Zbawienne działanie gorąca.

Co nam dają wizyty w saunie? Organizm zyskuje lepsze ukrwienie organów wewnętrznych, co przeciwdziała m.in. zawałom serca.

Sauna jest nieocenionym pomocnikiem w kwestii

bólów stawów i kręgosłupa. Wpływa na rozluźnienie mięśni, poprawia ruchomość stawów, zapobiega chorobom reumatycznym. Pozytywnie wpływa na samopoczucie. Seanse parowe polecane są przy nerwicach i stanach depresyjnych. Rozładowują napięcia i stres.

Instrukcja mądrego saunowania.

1. Nie na "głodniaka".

Nie można do sauny wybierać się z pustym żołądkiem, gdyż może skończyć się omdleniem. Najlepszy czas na saunę to godzina po spożyciu posiłku.

2. Zakaz noszenia łańcuszka.

Przed wejściem do sauny należy zdjąć zegarek i biżuterię. Rozgrzane metalowe ozdoby mogą narazić nas na oparzenie skóry.

3. Z ręcznikiem czy bez?

W saunie panuje tzw. strefa nagości, dlatego podczas kąpieli ciało nie powinno być osłonięte kostiumem kąpielowym (zwłaszcza mokrym), ponieważ może poparzyć skórę. Nie oznacza to jednak, że z saunowania muszą zrezygnować wstydliwi. Po pierwsze w strefie saun panuje przyjemny półmrok, po drugie ciało zawsze można przykryć ręcznikiem. Ale uwaga! Tylko w saunie suchej. Do sauny parowej wchodzimy nago.

4. Wyrównaj poziom płynów.

W przerwach między cyklami kąpieli w saunie nie należy pić. Dopiero po wyjściu należy uzupełnić niedobór wody i soli mineralnych utraconych wraz z potem. Polecamy soki owocowe.

Czy wiesz, że...?

Sauna jest świetnym sposobem na utratę kalorii. Podczas jednej wizyty spalamy aż do 400 cal.

SAVOIR-VIVRE W SAUNIE

Podczas "saunowania" unikamy głośnych rozmów czy śmiechów - przecież to czas relaksu.



Placuszki ryżowe.

Składniki: • 100 g ryżu • 1 szklanka mleka • 1 szklanka mąki • 1 jajko • 5 łyżek masła • 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia • jabłka • sól • cynamon • olej.

Wykonanie:

Ugotować ryż i odcedzić. Dodać do niego, mąkę, mleko, proszek do pieczenia jajko, sól oraz roztopione masło i wszystko porządnie wymieszać. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na dużych oczkach. Rozgrzać olej na patelni i nakładać na niego ciasto łyżką. Smażyć z obu stron na złoty kolor. Po kilku usmażonych placuszkach można dodać cynamonu i smażyć dalej. Placuszki zmieniają swój smak i dostają "świętecznego" charakteru.

"Ciasteczka" bananowo-owsiane z orzechami.

Składniki: • 2 banany • 1 szklanka płatków owsianych błyskawicznych • garść orzechów włoskich • szczypta cynamonu.

Wykonanie:

Banan obrać ze skórki, przetrzeć do miseczki i dokładnie rozgnieść widelcem. Dodać płatki owsiane, cynamon i pokruszone orzechy włoskie. Całość dokładnie wymieszać, aby składniki dobrze się połączyły. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Łyżką brać masę i kłaść ciasteczka lekko spłaszczając. Piec około 15 minut. Ostudzić.

Koktajl Raffaello. / na 2 porcje/

Składniki: • 200 ml mleka kokosowego • 100 ml jogurtu naturalnego • 30 g wiórek kokosowych • 30 g płatków migdałowych • 2 szt wafelków kokosowych /krajanka/ • 2 łyżki cukru pudru • 2 łyżki soku z cytryny • kruszony lód.

Wykonanie:

Kruszony lód miksujemy z mlekiem kokosowym, jogurtem, ciasteczkami i z sokiem z cytryny. Dodajemy 3/4 podprażonych wiórków kokosowych oraz 3/4 płatków migdałów. Dosładzamy do smaku i jeszcze raz miksujemy. Podajemy schłodzone obsypane resztkami bakalii.

Chłodnik z botwinki.

Składniki:

• 2 pęczki młodej botwinki • 2 szklanki zsiadłego mleka • 2 szklanki kwasu buraczanego • 30 dkg szynki • 4 ogórki małosolne • mała cebulka • 1/2 pęczka cienkiego szczypiorku • pęczek koperku • 4 ząbki czosnku • cukier • sól • pieprz • 4 jajka ugotowane na twardo.

Wykonanie:

Botwinę dokładnie umyj, osącz i pokrój. Zagotuj szklankę wody z małą ilością soli, włóż botwinę i ugotuj do miękkości (jeśli dodasz łyżeczkę octu, botwinka nie straci koloru i będzie jędrna). Lekko przestudź, dodaj kwas buraczany i zsiadłe mleko.

Cebulkę oraz optukany koperek i szczypiorek posiekaj bardzo drobno. Ogórki zetrzyj na tarce. Szynkę pokrój w kosteczkę.

Dodaj przygotowane składniki do botwinki, wymieszaj. Dopraw przeciśniętym przez prasę czosnkiem, szczyptą cukru, solą i pieprzem.

Odstaw do lodówki na godzinę.

Jajka ugotuj, obierz ze skorupki, przekrój na połówki i rozłóż do talerzy. Zalej zimnym chłodnikiem. Udekoruj małymi gałązkami koperku.

Golonka pieczona z ziołami na grillu.

Składniki: • golonka pieczona ZM Pekpol • świeże zioła: rozmarynu, oregano i pietruszka • kilkanaście ziarenek zielonego pieprzu.

Składniki na sos śmietankowo-musztardowy:

• 2 łyżki musztardy sarepskiej
• 2 łyżki śmietany 12%.
• szczypta cukru i soli
Wszystko dokładnie mieszamy.

Wykonanie:

Golonkę kładziemy na ruszt i układamy na niej gałązki ziół i obsypujemy zielonym pieprzem. Grillujemy z obu stron aż zarumieni się na złoty kolor.

Golonka bardzo smakuje z sosem musztardowo-śmietankowym albo po prostu z chrzanem.

Oddział Rejonowy w Okonku informuje:

W dniach od 7.04. - 17.04.2015 r. 12-to osobowa grupa członków Związku z Oddziału Rejonowego w Okonku pod kierownictwem koleżanki Grażyny Gonczarko wypoczywała w Zakopanem w pensjonacie państwa Bachledy Curuś. Bogaty program pobytu obejmował między innymi: zwiedzanie Nowego Targu, Krakowa, Nidzicy, spacery po Zakopanem i zwiedzanie jego zabytków. Wejście na Gubałówkę, przejście Doliną Białego Stawu do wodospadów. Skorzystaliśmy z term kąpielowych w Bukowinie Tatrzańskiej i Szaflarach. Członkowie Związku byli bardzo zadowoleni z warunków jakim dysponował pensjonat. Również dopisała pogoda. Wszyscy wrócili bardzo zadowoleni. Długo pozostanie w pamięci tak wspaniała wycieczka.

Opracowała: H. Brodzicz.



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile poczynił starania w celu uruchomienia w siedzibie Związku groty solnej.

W związku z poszerzeniem działalności z zakresu świadczonych usług na rzecz osób niepełnosprawnych prowadzonym w gabinecie rehabilitacyjnym, z którego średnio korzysta ponad 800. osób, Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, złożył wniosek do Samorządu Województwa Wielkopolskiego o dofinansowanie na zagospodarowanie pomieszczenia pod montaż groty solnej, oraz zakup niezbędnego wyposażenia. Z groty solnej będą mogli korzystać członkowie Związku. Dofinansowanie pozwoli nam na uruchomienie groty solnej, której funkcjonowanie przewidujemy od października 2015 r.

Sól kamienna jest naturalnym jonizatorem. Zjonizowane powietrze pozwala polepszyć kondycję zdrowotną i działa wspomagająco przy leczeniu wielu schorzeń m.in.:

- chorób układu oddechowego: nosa, gardła, krtani, zatok,
- astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli,
- schorzeń sercowo-naczyniowych: nadciśnienia, niewydolności krążenia, stanów pozawałowych
- chorób wrzodowych żołądka i dwunastnicy, nieżytów żołądka, nietypowych stanów zapalnych jelit, choroby Crohna,
- schorzeń dermatologicznych: łuszczycy, zapalenia skóry, alergii,
- niedoczynności tarczycy,
- nerwic i stanów przemęczenia.

Zbawienny wpływ działania groty solnej pomoże osobom niepełnosprawnym polepszyć stan zdrowia a co za tym idzie zwiększyć ich aktywność życiową.



Światowy Dzień Inwalidy w Zarządzie Okręgowym PZERI w Pile



W dniu 13.05.2015 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował w zajeździe TARCZA piknik z okazji Światowego Dnia Inwalidy.

W tym roku obchody odbyły się pod hasłem:

„Bądźmy życzliwi i otwarci na potrzeby osób niepełnosprawnych”.

Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, która otworzyła tradycyjną imprezę, mającą połączone ze Świętem Dnia Inwalidy, w swojej wypowiedzi podkreśliła, że spotkania z okazji Święta Inwalidy to integracja nie tylko ludzi zdrowych lecz ludzi z różnymi niepełnosprawnościami i właśnie dla tych ludzi musimy tworzyć warunki by mogli funkcjonować jak zdrowa część społeczeństwa.

Tego typu spotkania stanowią źródło radości, likwidują stresy i dowartościowują psychicznie.

Piknik był połączony z loterią fantową, w której każdy los wygrał. Takie loterie odbywają się raz w roku a pozyskane pieniądze są przeznaczone na remonty w siedzibie Związku w Pile. I tak w miesiącu czerwcu br. zmieniliśmy stary zarzewiały płot przy budynku administracyjnym, oraz bramę wjazdową do siedziby Związku.

W pikniku uczestniczyło 305 członków w tym członkowie z Czarnkowa, Okonka, Osieka, Jaraczewa i Jastrowia. Na stołach pojawiła się pyszna grochówka, kiełbaski z grilla, chleb ze smalcem i skwarkami, oraz ciasto, kawa i herbata.

Muzycznie, jak zawsze spotkanie umilał Pan Krzysztof Belak, współpracujący ze Związkiem już 17 lat. Pan Krzysztof nie musiał namawiać do wspólnej zabawy. Wszyscy tryskali energią. Bawiono się wspaniale.

Nasi członkowie są bardzo aktywni i licznie uczestniczą w różnych imprezach kulturalnych i turystycznych.

Przed nami jeszcze dwa pikniki, najbliższy w lipcu.

W czerwcu wyjazd na wczasy rehabilitacyjne do Zawoji, oraz wyjazd na wycieczkę do Grecji, a we wrześniu do Pragi i Karkonoszy. Nasi członkowie nie narzekają na nudę, ciągle coś się dzieje.





Nowe zasady przeliczeń emerytury

W dniu 1 maja 2015 r. W życie weszła nowelizacja ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. Ustawa zmieniająca jest krótka, lecz niesie w sposobach naliczania emerytur sporo zmian. Korzyści z niej płynące obejmą nie tylko osoby, które dopiero przejdą na emeryturę, ale także osoby już pobierające to świadczenie. Jednak w przypadku obecnych emerytów trzeba czasem spełnić kilka warunków.

Prognoza wieku osiągnięcia wieku emerytalnego.

Pierwsza zmiana to stosowanie prognoz wartości średniego dalszego trwania życia, które mają wpływ w dniu przechodzenia na emeryturę. Dotyczy to przede wszystkim osób urodzonych po 31 grudnia 1948 r., oraz także urodzonych przed 1949 rokiem, jeśli wystąpili oni z wnioskiem o przyznanie świadczenia po 2008 r. i kontynuowali ubezpieczenie po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego. (prognoza długości dalszego życia; ogłaszana jest przez GUS dla poszczególnych grup wiekowych w postaci tablic na okres od 1 kwietnia danego roku do 31 marca roku następnego. Oczywiście z każdym rokiem długość (prognoza) ta się wydłuża, dlatego też osoby, które przechodziły na emeryturę przed nowelizacją, później niż w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego, traciły.

Od 1 maja br. ZUS przy wyliczaniu emerytury będzie brał pod uwagę tablicę obowiązującą w dniu osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego i wartość średniego dalszego trwania życia dla wieku, w którym ktoś przechodzi na emeryturę. Nowelizacja pozwala na zastosowanie tych zasad wobec osób już pobierających emeryturę.

Przykład: gdy ktoś 1 lipca 2008 r. osiągnął wiek 60 lat, uprawniający do przejścia na emeryturę, ale przeszedł na emeryturę 1 lipca 2013 r., czyli gdy ukończył 65 lat, wówczas dla niego wartość średniego dalszego trwania życia w dniu przejścia na emeryturę wyniosła 212,2 miesiąca (tablica GUS z 1 kwietnia 2013 r.) Natomiast, jeśli liczyć wedle nowych zasad (tablica z 1 kwietnia 2008 r. Dla osoby w wieku 65 lat) okres ten wynosi 202,7 miesiąca, więc 9,5 m.-ca krócej.

Dlatego też, jeśli są spełnione ww. warunki można złożyć wniosek o ponowne przeliczenie emerytury i we wzorze ZUS ujmie wartość średniego dalszego trwania życia obowiązującą w dniu osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego.

Nowe zasady liczenia okresów opieki nad dzieckiem i dłuższych studiów.

Druga zmiana, to zmiany w obliczaniu kapitału początkowego osób, które opiekowały się dzieckiem oraz osób studiujących. Dotyczy to osób urodzonych po 31 grudnia 1948 r., którym naliczono kapitał początkowy- bez względu na to, czy pobierają emeryturę czy nie.

Pierwszy przypadek dotyczy opieki nad dzieckiem sprawowanej przed 1999 r.. Dotychczas ten okres jako tzw. nieskładkowy, liczony był jako 0,7 % podstawy wymiaru za każdy rok. Po wejściu w życie jest on liczony jako okres składkowy, czyli 1,3 % podstawy wymiaru za każdy rok. Chodzi tu o opiekę nad dzieckiem w wieku od 4- w granicach do 3 lat na każde dziecko oraz łącznie (bez względu na ilość dzieci)- do 6 lat; nad dzieckiem, na które ze względu na jego stan fizyczny, psychiczny lub psychofizyczny przysługuje zasiłek pielęgnacyjny- dodatkowo w granicach do 3 lat na każde dziecko.

Drugi przypadek dotyczy uwzględnienia okresów studiów wyższych. Do kapitału początkowego dotychczas można było doliczyć okresy studiów wyższych do 1/3 okresów składkowych przebytych do 31 grudnia 1998 r. Po zmianie można będzie uwzględnić (przy ograniczeniu, o którym wyżej) także te okresy studiów przypadające po 31 grudnia 1998 r., ale przed przejściem na emeryturę. Niestety, tego przypadku nie można jednoznacznie odnieść do osób będących już na emeryturze, ponieważ nowelizacja nie zawiera przepisu przejściowego dla niego. Wszystko będzie zależało od interpretacji ZUS. (gdy nie pobieracie emerytury) Dlatego też, jeśli opiekowaliście się dziećmi warto złożyć wniosek o ponowne przeliczenie kapitału początkowego lub emerytury.

cd. w następnym numerze.

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Lipiec

- 7.07.2015 r. - piknik w TARCZY
- 14.07.2015 r. - wycieczka do Ciechocinka
- 22.07.2015 r. - wycieczka do Kołobrzegu

Sierpień

- 14.08 - 24.08.2015 r. - wczasy Mielno-Unieście
- 19.08.2015 r. - wycieczka do Kołobrzegu
- 24.08 - 31.08.2015 r. - wczasy Mielno-Unieście
- 27.08.2015 r. - XVI Prezentacje Dorobku Art.III Ludzi Wieku.
- 27.08- 6.09.2015 r. - wczasy w Dartówku



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

Porady w miesiącu sierpniu odbędą się dnia 18.08.2015 r.

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-Piła ul. Buczka 7.

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

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

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



Motylewo, ul. Orla - koniec inwestycji



Dobiega końca przebudowa ul. Orlej, II etap inwestycji prowadzonej przez Gminę Piła na osiedlu Motylewo. Wcześniejsze zakończenie prac, tj. o ok. 3 miesiące niż zakładała umowa, deklaruje wykonawca robót – firma ASTA Bud z Piły.

Pełen zakres prac obejmuje przebudowę ulicy Orlej na długości ok. 715 mb. Wykonane zostało odwodnienie drogi, nowa nawierzchnia jezdni, chodniki i miejsca postojowe oraz 39 zjazdów. Około 500 m drogi do nawrotki autobusowej ma nową asfaltową nawierzchnię, pozostały odcinek wykonano w nawierzchni z kostki betonowej. Na dziś pozostały do wykonania roboty wykończeniowe – oznakowanie poziome, pionowe, zasiew trawy, prace porządkowe.

Wartość robót w wyniku rozliczeń uległa zmniejszeniu i wynosi na dziś 2 146,5 tys. zł. Już dziś wiemy, że Gmina zaoszczędziła ok. 16 tys. zł.

Warto dodać, że realizacja przebudowy tej ulicy to bardzo dobry przykład konstruktywnej współpracy Zarządu Osiedla Motylewo, mieszkańców osiedla oraz urzędników i projektanta. W wyniku konsultacji do realizacji wybrano wariant maksymalnie uwzględniający oczekiwania ludzi.

Regionalne Centrum Kultury
zaprasza na

PARKOWE SPOTKANIA

NIEZWYKLE NASTROJÓWY KONCERT W MAŁOWNICZEJ SCENERII



W ZACZAROWANYM ŚWIECIE OPERETKI

5 lipca /niedziela/ 2015r. godz. 18.00
Park Miejski - obok altany

w wykonaniu
KRZYSZTOFA MARCINIAKA
tenora Teatru Wielkiego w Łodzi
piano - **Bogna Dulińska, sopran - Patrycja Krzeszewska - Kubit**

Towarzystwo Pomocy Chorym
(m. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej)
oraz Regionalne Centrum Kultury

zapraszają na koncert

W PODZIĘKOWANIU DARCYŃCOM I WOLNOTARIUSZOM

wystąpi zespół

LA FONICA QUARTET



Magia Tanga

**18.07.2015 /sobota/
godz. 19.00**

TEATR MIEJSKI, Piła, pl. Staszica 1

WIECZÓR DOBREGO KINA
W REGIONALNYM CENTRUM KULTURY

WDK w RCK
WAKACYJNE
KINO



2 lipca 2015

„Feniks”

dramat, Niemcy, reż. Christian Petzold
wyst.: Nina Hoss, Ronald Zehrfeld, Nina Kunzendorf

16 lipca 2015

„Citizenfour”

dokument, USA, Niemcy, Wielka Brytania
reż. Laura Poitras, wyst.: Edward Snowden, Julian Assange

OSCAR 2015
BAFTA 2015

23 lipca 2015

„Miłość od pierwszego ugryzienia”

komediodramat, Francja, reż. Thomas Cailley
wyst.: Adèle Haenel, Kévin Azaïs, Antoine Laurent

30 lipca 2015

„Zabójcy bażantów”

kryminal, thriller, Dania, reż. Mikkell Norgaard
wyst.: Nikolaj Lie Kass, Fares Fares, Piloou Asbaek, Diana Curcio

Patronat medialny:



Kino „KORAL” RCK

godz. 18.00

cena biletu: 12 zł



KINO PLENEROWE

10 lipca, godz. 22.00

Bulwary Châtellerauld

„Wilk z Wall Street”

dramat, kryminal, biograficzny, USA
reż. Martin Scorsese
wyst.: Leonardo DiCaprio, Jonah Hill, Matthew McConaughey



11 lipca, godz. 22.00

Plac Staszica

„Fantastyczny Pan Lis”

animacja, komedia, przygodowy, USA
reż. Wes Anderson



17 lipca, godz. 22.00

Bulwary Châtellerauld

„Iluzja”

kryminal, thriller, USA
reż. Louis Leterrier
wyst.: Jesse Eisenberg, Mark Ruffalo, Woody Harrelson, Morgan Freeman



24 lipca, godz. 22.00

Bulwary Châtellerauld

„Gość”

thriller, USA
reż. Adam Wingard
wyst.: Dan Stevens, Maika Monroe, Sheila Kelly



31 lipca, godz. 22.00

Bulwary Châtellerauld

„Trener bardzo osobisty”

komediodramat, USA
reż. Gabriele Muccino
wyst.: Gerard Butler, Jessica Biel, Uma Thurman, Catherine Zeta-Jones



14 sierpnia, godz. 22.00

Plac Staszica

„Mroczny Rycerz”

fantasy, akcja, komiksowy, USA
reż. Christopher Nolan
wyst.: Christian Bale, Heath Ledger, Gary Oldman, Michael Caine



Patronat medialny:



prosimy o zabranie koców, karimat, krzesełek
11 lipca rozłożymy dodatkowo 200 leżaków

REGIONALNE CENTRUM KULTURY
zaprasza na
Koncert na rzecz budowy pińskiego Hospicjum
w wykonaniu
Polskiej Orkiestry Lekarzy

Dyrygent
Ruben Silva
Wiolonczela
Antoni Orłowski

w programie
A. Chataczurian
Walc z suity „Maskarada”
C. Siant-Saëns
I koncert wiolonczelowy a-moll op. 33
G. Bizet
„Carmen” suita orkiestrowa 1, 2

Patronat honorowy:

Współorganizator:

Patronat medialny:

Niedziela, 4.10.2015
godz. 17.00
Teatr Miejski - Piła, pl. Staszica 1
Bilety do nabycia w RCK, cena: 30 zł

Zaangażowanie naszych członków w loterii fantowej, zaowocowało postawieniem nowego ogrodzenia wokół siedziby Związku. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej inwestycji.



Zapisy do Związku Piła ul. Buczka 7 w pokoju nr 7.
w dniach : od wtorku do piątku w godzinach od 10.00 - 14.00

Należy posiadać:

1. Dowód osobisty
2. Jedno zdjęcie
3. Odcinek emerytury lub renty

W przypadku pobierania rent należy okazać:

“ Orzeczenie Komisji Lekarskiej”

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

wynosi: 30,00 zł.

wpisowe: 3,00 zł.

legitymacja 5,00 zł.

Zapraszamy w szeregi członków PZERI I.



Zapraszamy

do Regionalnego Centrum Kultury w Pile
dnia 27 sierpnia 2015 r. o godzinie 11.00
na :

"XVI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku".



Po raz 16-ty Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów organizuje w Regionalnym Centrum Kultury Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku. Seniorzy naszych jednostek terenowych przedstawiają dorobek artystyczny swoich prac z zakresu: malarstwa, gobelinarstwa, rzeźby, metaloplastyki, dziewiarstwa, koronkarstwa, wyrobów ze słomy, wosku, wełny, różnego rodzaju haftów itp. Na scenie RCK wystąpią zespoły muzyczne kapele, chóry, kabarety.



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



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. nacz./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,
Teresa Mielczarek- Pescht, Genowefa Rajek.

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