



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY 1000 egzemplarzy

4 /76 lipiec-sierpień 2016 r.

SŁONECZNYCH WAKACJI

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



Nie dostałeś
kredytu w swoim
banku?

Fines operator
bankowy

Partner Finansowy Sieci
Dariusz Albin

Kredyty:

- gotówkowe
- konsolidacyjne
- dla Firm
- dla Emerytów
- dla Rolników

Sprawdź jakie
oferty mamy
dla **Ciebie!**

KONSOLIDACJA BUDŻETU DOMOWEGO

Zamienimy Państwa drogie kredyty w **JEDEN TAŃSZY**
w naszym banku. Otrzymujecie Państwo **JEDNĄ NIŻSZĄ**
RATE oraz dodatkową gotówkę nawet do 100 000 zł.



**Najtańsze opłaty
w mieście!**

0,99 zł

Zapraszam!

Z tą reklamą
jedna opłata

GRATIS!!!



Adres placówki Fines:

Piła, ul. Śródmiejska 15

Potrzebujesz gotówki?

Zadzwoń do naszego doradcy

tel. 501 094 073

Miasto dobrze zarządza publicznymi pieniędzmi

Rada Miasta Piły jednogłośnie zatwierdziła sprawozdanie z wykonania miejskiego budżetu za 2015 rok. Jednogłośnie udzielono również absolutorium Prezydentowi Miasta Piły.

Ubiegłoroczne wydatki w miejskiej kasie to ogółem ponad 257 milionów złotych. Dochody były nieco mniejsze, co przyniosło deficyt na poziomie zaledwie 118 tysięcy złotych. Biorąc pod uwagę liczbę wykonanych lub rozpoczętych w Pile inwestycji oraz stabilny poziom wydatków bieżących, to bardzo dobry wynik. Świadczy o tym również osiągnięta nadwyżka operacyjna w 2015 roku na poziomie ponad 15 milionów. Jak podkreśla skarbnik gminy Piła, realizacja budżetu z deficytem na tak niskim poziomie nie była wcale łatwa.

- Gdyby wszystkie pieniądze wynikające z podpisanych umów wpłynęły, mielibyśmy nawet niewielką nadwyżkę budżetową. Za największy sukces uważam finansowanie inwestycji ze środków własnych oraz utrzymanie na optymalnym poziomie wydatków bieżących. Bardzo się cieszę, że udało się sprostać obu tym wyzwaniom, bo dzięki temu, otwierają się przed nami możliwości pozyskiwania znaczących środków zewnętrznych - podkreśla **Ewelina Ślugajska**, skarbnik gminy Piła.

Rada Miasta Piły wysoko oceniła realizację budżetu za 2015 rok, jednogłośnie zatwierdziła przedstawione podczas sesji sprawozdanie z wykonania budżetu. Podobny wynik przyniosło również głosowanie nad udzieleniem absolutorium prezydentowi miasta.

- W życiu piękne są tylko chwile. Dla samorządowca, to jest właśnie absolutorium, kiedy radni rozliczają i oceniają działania



Ubiegłoroczne wydatki w miejskiej kasie to ogółem ponad 257 milionów złotych.

wójtów, burmistrzów i prezydentów – powiedział prezydent Piły **Piotr Głowski**, nie kryjąc zadowolenia z takiego wyniku głosowania.

Włodarz miasta tym bardziej mógł czuć satysfakcję, że radni pozytywnie ocenili liczbę i jakość inwestycji zaplanowanych, rozpoczętych i zrealizowanych w ubiegłym roku.

- To, co zrobiliśmy, widać gołym okiem. Za duży sukces uważam to, iż udaje się nam pozyskiwać pieniądze ze źródeł zewnętrznych: powiatowych, wojewódzkich, rządowych i oczywiście unijnych. Sporo środków, które mogliśmy przeznaczyć na inwestycje odzyskaliśmy również z VAT-u – wylicza prezydent.



Władze miasta przedstawiły projekt „Strategii Rozwoju Miasta Piły do 2035 roku”. W liczącym 106 stron dokumencie znalazły się analizy i prognozy oraz kierunki rozwoju miasta we wszystkich obszarach życia społecznego. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem, uczestniczyło w nim ponad 90 osób.

Przygotowanie projektu „Strategii rozwoju Piły do 2035 roku” trwało ponad 1,5 roku i było poprzedzone konsultacjami

Piła 2035 = nowoczesne i przyjazne miasto

z mieszkańcami miasta. Tworząc dokument kierowano się: zasadą zrównoważonego rozwoju - gwarantującą zaspokajanie podstawowych potrzeb wszystkich mieszkańców zarówno współczesnych jak i przyszłych pokoleń i zasadą partycypacji – oznaczającą współudział i współodpowiedzialność wszystkich aktywnych pilan w realizacji polityki zawartej w „Strategii.

W „Strategii Rozwoju Miasta Piły do 2035 roku” określono również 110 szczegółowych zdań i projektów, których realizacja zapewni ma osiągnięcie trzech strategicznych celów:

1. Inteligentnego i zrównoważonego wykorzystania atutów położenia i przestrzeni do poprawy funkcjonalności i konkurencyjności miasta – jako regionalnego centrum gospodarczego, administracyjnego, społecznego, kulturalnego, rekreacyjnego oraz edukacyjnego

północnej Wielkopolski.

2. Wspieranie aktywności gospodarczej oraz społecznej mieszkańców miasta oraz regionu.
3. Poprawa efektywności zarządzania zasobami oraz zadaniami miasta.

- Dla kogoś, kto nie ma wytyczonego celu, każdy wiatr jest zły i dla nas również ta sytuacja musi być jasna i oczywista. Wtedy, kiedy wiemy dokąd zmierzamy, gdzie jest ten cel, jak chcemy, żeby miasto wyglądało za 10 za 15, czy za 20 lat, to tylko wtedy jest szansa na to, że to się spełni – tłumaczy **Piotr Głowski**, prezydent Piły.

Projekt „Strategii Rozwoju Miasta Piły do 2035 roku”, który przygotował Instytut Badawczy IPC Sp. z o.o. z Wrocławia, uchwalony zostanie podczas sesji Rady Miasta Piły w sierpniu. Szczegóły w następnych wydaniach „Z Pierwszej Ręki”.

Wygodniej, przyjemniej i bezpieczniej



Nowy autobus zakupiony przez Miejski Zakład Komunikacji jeździ od kilku dni po ulicach Piły. Pojazd jest przystosowany

dla osób niepełnosprawnych oraz wyposażony w klimatyzację i gniazda USB, w których można doładować baterie telefonów komórkowych. Niedługo zainstalowany zostanie również biletomat, służący do bezgotówkowego zakupu biletów.

Nowy autobus to Solaris Urbino 12, pojazd ma lekką i sztywniejszą konstrukcję, co przekłada się jednocześnie na poprawę bezpieczeństwa i mniejsze zużycie paliwa.

- Układ napędowy pojazdu wyposażony jest w silnik Cummins ISB6.7 o mocy 209 kW oraz skrzynię biegów VOITH Diwa 6. Autobus spełnia najostrzejsze normy środowiskowe EURO 6 – deklaruje **Tadeusz Majewski**, prezes Miejskiego Zakładu Komunikacji w Pile.



Do autobusu prowadzą trzy bez-stopniowe wejścia i stanowisko do mocowania wózków inwalidzkich lub dziecięcych. Jest również pierwszym pojazdem pilskiego MZK wyposażonym w klimatyzację nie tylko w kabinie kierowcy, ale i w części zajmowanej przez pasażerów. Nowością są też gniazda USB umieszczone na dwóch słupkach w autobusie. Dzięki nim pasażerowie mogą doładować baterię telefonu komórkowego. Autobus wyposażony jest też w nowe, zintegrowane kasowniki, które obsługują zarówno jednorazowe bilety papierowe, jak i Pilską Kartę Miejską. Pojazd wzbogaci się również w biletomat, służący do zakupu biletów i doładowania Pilskiej Karty Miejskiej.



Solaris Urbino 12 ma też nowe, zielono-czarno-szare barwy i dobrze wyprofilowane, wygodne siedzenia dla pasażerów. Autobus kosztował blisko milion złotych i obsługuje najbardziej popularne linie, takie jak 5 i 3.

- Liczymy, że w niedługim czasie uda się nam kupić kolejne nowe autobusy. Chcemy bowiem, by pilanie w coraz większym stopniu korzystało z komunikacji miejskiej, niż z prywatnych samochodów. Pieniądze na nie mają pochodzić głównie z funduszy unijnych – mówi **Piotr Głowski**, prezydent Piły. Miejski Zakład Komunikacji w Pile dysponuje obecnie 46 autobusami, których średnia wieku sięga 11 lat.

Światowe Dni Młodzieży w Pile

Około 100 osób ze Szwajcarii oraz wyspy Guam na Pacyfiku przyjdzie w lipcu do Piły, w ramach Tygodnia Misyjnego, który poprzedzi odbywające się w Polsce Światowe Dni Młodzieży.

Młodzież przyjdzie do Piły na zaproszenie, które prezydent **Piotr Głowski** wystosował w grudniu ubiegłego roku w języku angielskim i francuskim. Miasto jako gospodarz zorganizowało dla pielgrzymów serię wydarzeń kulturalnych i sportowych.

Pielgrzymi przebywać będą w naszym mieście od 21 do 25 lipca. Program Tygodnia Misyjnego – prócz wydarzeń religijnych - obejmuje między innymi udział w koncertach i spektaklach, zajęcia sportowe jak regaty smoczych łodzi, spływ kajakowy oraz zajęcia edukacyjno-rekreacyjne w Osieku. Młodzież odwiedzi także Krępsko - miejsce w którym kardynał Karol Wojtyła spędził swoje ostatnie wakacje przed wyborem na papieża.

- Liczymy, że środowisko młodzieżowe aktywnie zaangażuje się w tę wizytę pielgrzymów w Pile – powiedziała siostra **Maria Bihun**, salezjanka i nauczycielka Liceum Ogólnokształcącego Towarzystwa



Salezjańskiego im. św. Jana Bosko w Pile.

Tydzień Misyjny zakończy się „Dniem Pośnania” w Skrzatuszu. W nocy z 25 na 26 lipca pielgrzymi wyjadą z Piły pociągiem do Krakowa.



Senior pracujący.

Ogólne informacje dotyczące pracujących seniorów. Czyli kto i ile może zarobić bez utraty świadczenia.

- Osoby, które przeszły na emeryturę w wieku ustawowym, mogą zarabkować bez żadnych limitów pracując na etacie, na zlecenie czy umowę o dzieło.

Ograniczenia w zarabkowaniu mają ci emeryci, którzy ustawowego wieku emerytalnego nie ukończyli i przeszli na tzw. wcześniejszą emeryturę.

Limity dotyczą też osób otrzymujących rentę z tytułu niezdolności do pracy oraz rentę rodzinną. Nie mają ich uprawnieni do renty inwalidzi wojenni i wojskowi oraz osoby którym przysługuje po nich renta rodzinna.

- Zarobek "wcześniejszego" emeryta lub rencisty może wynieść maksymalnie 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Jeśli ta kwota zostanie przekroczona, świadczenie zostanie zmniejszone.

Jeśli emeryt lub rencista przekroczy limit 130% przeciętnej pensji, ZUS wstrzyma wypłatę świadczenia.

Kwota przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszona jest na koniec kwartału przez Prezesa GUS (ustalenia w ZUS-ie).

- Limitem zarobków objęte są jedynie przychody emerytów i rencistów, które podlegają ubezpieczeniom społecznym (np. wynagrodzenia z umów o pracę, umów-zleceń, pracy nakładczej w związku prowadzonej pozarolniczej działalności gospodarczej).

Do limitów zarabkowania zaliczane są także dochody, które emeryt uzyskał za granicą. Nie jest natomiast zaliczany do limitów dochód z wynajmu oraz tzw. uzyskany z działalności twórczej i artystycznej.

"Wcześniejszy emeryt" może " bezkarnie " wynajmować mieszkanie lub dostawać honorarium autorskie bez obaw, że straci część lub całą emeryturę

Emeryci i renciści o podjęciu dodatkowej pracy mają obowiązek zawiadomienia ZUS na formularzu ZUS Rw-73. Zarobki uzyskane z pracy emeryta mogą podnieść podstawę jej wymiaru pod warunkiem, że z pracującego emeryta odprowadzono składki na ubezpieczenie społeczne.

Przeliczenie emerytury nie następuje z urzędu. Zainteresowany emeryt powinien w tej sprawie złożyć wniosek do ZUS zaznaczając w nim o jakie przeliczenie chodzi.

Źródło: art.104,105, 109 ustawy o emeryturach i rentach z FUS

Praktyczne informacje.

Turystyka dla seniorów:

- www.btseior.pl (wycieczki, wczasy, turnusy rehabilitacyjne)

Kolejki do lekarzy.

Czas oczekiwania na badania, wizyty lub zabiegi można sprawdzić w prowadzonym przez NFZ Ogólnopolskim Informatorze o Czasie Oczekiwania na Świadczenia Medyczne <https://kolejki.nfz.gov.pl>

Od 2015 r. wprowadzono elektroniczny monitoring kolejek. Osoba, która zapisała się do kilku poradni, jest wykreślona ze wszystkich terminów z wyjątkiem ostatniego.

Specjaliści Biura Rzecznika Praw Pacjenta dyżurują od poniedziałku do piątku pod bezpłatnym numerem tel. 800 190 590 w godzinach od 9.00 do 21.00

ZUS informuje:

Po wypadku 100% zasiłku chorobowego.

Zasiłki i świadczenia rehabilitacyjne z tytułu wypadku przy pracy.

Wykaz świadczeń.

Osoba uprawniona.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Zasiłek chorobowy • Świadczenie rehabilitacyjne | <ul style="list-style-type: none"> • Ubezpieczony, którego niezdolność do pracy została spowodowana wypadkiem przy pracy. • Ubezpieczony, który po wyczerpaniu zasiłku chorobowego z tytułu wypadku przy pracy jest nadal niezdolny do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja rokuje odzyskanie zdolności do pracy. • Pracownik, którego wynagrodzenie zostało obniżone wskutek stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu. |
|--|---|



• Wątróbka będzie mniej gorzka, jeśli przed smażeniem wymoczysz ją w mleku. W podobny sposób można potraktować np. szparagi.

• Panierka będzie się trzymać lepiej, jeśli do rozbitego jajka dodamy kilka kropel oliwy.

• Do obtaczania "panierowania" kotletów mielonych, czy schabowych należy używać bułkę tartą z mąką kukurydzianą. Dodaje ona kruchość, kotlety się nie przypalają i nie są spieczone.

• Aby jajecznicza była pulchniejsza, na każde jajko dodajemy łyżkę masła.

• Ziemniaki, podobnie jak inne warzywa wkładamy zawsze do wrzącej wody.

Skraca to znacznie czas gotowania i powoduje zachowanie większej wartości odżywczej.

• Ziemniaki zwiędłe przed obraniem wkładamy na 1/2 godziny do zimnej wody. Ziemniaki nabierają jędrności, dzięki czemu łatwiej je obrać.

• Gotowane ziemniaki będą smaczniejsze, jeśli do wody, w której się gotują dodamy 2-3 ząbki czosnku i liść laurowy lub trochę suszonego kopru.

• Ziemniaki smażone łatwiej się zarumienią, jeśli posypiemy je lekko mąką.

• Frytki usmażą się szybciej i będą smaczniejsze, jeśli zanurzymy je na kilka minut we wrzącej wodzie i pozwolimy im wyschnąć przed położeniem na patelnię.

• Frytki smażymy na silnie rozgrzanym tłuszczu i solimy je, gdy podrumienią się ze wszystkich stron. Jeśli posolimy je przed powstaniem skórki, wycieknie z nich sok i nie będą dobre.

• Zaprawianie zupy śmietaną.

Zanim wlejemy śmietaną do zupy, wymieszajmy ją z odrobiną mleka. Śmietana nie zwarzy się.

• Salata nie zwiędnie i nie zepsuje się, kiedy zaraz po zakupie umyjesz ją, osączysz, a następnie umieścisz w pojemniku wyłożonym ściereczką zwilżoną zimną wodą. Częścią ściereczki sałatę należy przykryć. Tak przygotowana sałata trzymana w lodówce, zachowa świeżość nawet przez kilka dni.

• Plecy zbyt mocno opalone - aby nie bolały. Oparzone zbyt intensywnym opalaniem się plecy przetrzyj delikatnie przekrojonym na pół pomidorem.

• Ręce zabrudzone pracą w ogródku lub poplamione atramentem, doskonale myje się rozgniecionym, niedojrzałym pomidorem.

• Przykre zapachy z rąk (śledzie, cebula, czosnek) idealnie usuwa mielona gorczyca, którą trzeba wetrzeć w dłonie i potrzymać je tak przez chwilę, a następnie umyć pod bieżącą wodą.

Cebula również nie zostawi przykrego zapachu, jeśli po jej krojeniu przetrzemy mocno ręce solą, a następnie umyjemy.

• Szorstkim, zniszczonym dłońmi dobry rezultat daje masowanie dłoni świeżo ugotowanym i ostudzonym, ale jeszcze ciepłym, rozgniecionym ziemniakiem.

Ogród

Do ogrodu zaglądną często rozmaici, nieproszeni goście. Oto kilka sposobów jak sobie z nimi poradzić:

• dla kotów. Można wśród roślin rozwiesić skórki z cytryny - koty nie znoszą tego zapachu.

• aby odstraszyć krety, które rujną warzywniak, należy w pobliżu kopca umieścić kulkę naftaliny, albo w otwór kopca wsunąć szmatkę nasączoną naftą (**Uwaga z naftaliną**, jeśli w ogródku przebywają dzieci lub zwierzęta domowe).

• wiewiórki - nie podobają się im ludzkie włosy, sierść psa lub kota. Tak więc zdjęte z grzebienia włosy zawieszane na gałązce, mogą zniechęcić wiewiórki do odwiedzin.

• insekty, to dziwne, ale talerz w kolorze żółtym, nadzwyczaj przyciąga wiele rozmaitych dokuczliwych owadów. Wystarczy więc wlać do żółtej miski wody z płynem do mycia naczyń albo po prostu piwa i postawić w odległym kącie ogrodu, daleko od altanki, a niemili goście zaczną się tam gromadzić.

Źródło: ABC dobrych porad domowych.



Tak niewiele wiemy o niezbędnej do życia wodzie. Rozwiejemy część wątpliwości, czy naprawdę woda jest taka zdrowa.

• Woda gazowana też jest zdrowa. FAKT

Jedyną różnicą pomiędzy wodą niegazowaną a gazowaną jest zawartość dwutlenku węgla. Woda gazowana może rozpychać żołądek pod warunkiem, że zaraz po jej wypiciu zjadamy obfity posiłek. Picie wody gazowanej powinny unikać osoby z problemami gastrycznymi, mające kłopoty z krtanią czy cierpiące na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP). Czysta woda gazowana jest korzystniejszym wyborem niż inne gazowane napoje, bo nie zawiera kalorii i innych dodatków.

• Woda gazowana lepiej gasi pragnienie. MIT

Obecność gazu może dawać szybsze odczucie ugaszenia pragnienia, nie należy jednak kierować się uczuciem nasycenia, tylko wypitą ilością. Oczywiście chodzi o wodę wypitą w ciągu całej doby.

• Picie wody pomaga zachować ładny wygląd. FAKT

Woda nawadnia nasz organizm a tym samym każdą komórkę, dając blask i elastyczność skórze. Usprawnia też mikrokrążenie w skórze, co sprawia, że komórki tej tkanki są lepiej odżywione i dotlenione.

FAKT

• Picie zbyt małej ilości wody może zwiększyć ryzyko pojawienia się kamieni nerkowych. FAKT

Przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów umożliwia organizmowi pozbycie się zbędnych produktów przemiany materii i chroni go przed takimi dolegliwościami, jak kamienie nerkowe i infekcje dróg moczowych.

• Należy pić małymi porcjami, ale często. FAKT

Picie często- małymi łykami- jest wskazane ze względu na odpowiednie nawodnienie.

Informacje!, które warto zapamiętać.

U dorosłego człowieka woda stanowi około 60% ciała.

Okolo 81% wody zawierają w swym składzie krew oraz nerki.

Zapotrzebowanie na wodę dla mężczyzn wynosi 2,5 l/dzień dla kobiet wynosi 2 l/dzień 4 dni - tyle człowiek może przeżyć bez wody!

Minimum 1,5 litra wody dziennie powinien wypijać każdy senior.

Pozostałe zapotrzebowanie na płyny powinny pokryć pokarmy stałe.

- 1%** Lekkie odwodnienie może spowodować złe samopoczucie i spadek wydolności fizycznej.
- 4%** Umiarkowane odwodnienie to często ból głowy, brak koncentracji, rozdrażnienie, senność.
- 10%** Ciężkie odwodnienie wymaga interwencji medycznej.

Ostrzegamy przed kleszczami!

Spotykamy je w wysokich trawach, lasach, zwłaszcza liściastych. Mogą być na wsi jak i w mieście. Nie spadają na nas z drzewa, bo wspinają się na wysokości 120 cm- tam zwykle znajduje się grzbiet żywiciela.. Dlatego ich głównym celem są nasze nogi, a potem wędrują po całym ciele w poszukiwaniu zacienionego miejsca np. na szyi pod włosami.

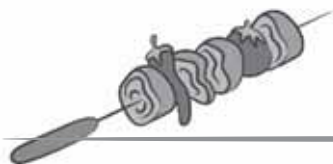
Jak się chronić przed kleszczami?

Nie ma idealnego środka przeciw kleszczom, jedynie preparaty odstraszające owady zawierające środek chemiczny o nazwie DEET.

Idąc do lasu, ubierz się odpowiednio. Więcej zakryj niż odkryj. Na głowę czapkę, na nogi kryte buty. Kleszcze nie lubią ubrań syntetycznych. Postaw na jasne kolory, wcześniej zauważysz intruza. Po przyjsciu z lasu dokładnie obejrzyj skórę a najlepiej wyszoruj się myjką pod prysznicem (sam prysznic może być za łagodny). Kleszcze nie lubią wody, a przed upływem 12 godzin zakażenie Ci nie grozi. Jeśli zauważysz intruza, najlepiej go wyciągnąć przy pomocy przyrządów z apteki i zdezynfekować miejsce ugryzienia. Pamiętaj! Jeśli już się do Ciebie intruz przyczepi, nie wolno go smarować żadnym tłuszczem ani spirytusem.

Czas na grilla.

Tajniki grillowania. Jak w tym roku podbić podniebienia swoich gości? Oprócz przyprawy do mięs "Kamis" zastosuj koniecznie marynatę.

Oto kilka sposobów na marynatę:

1. Cytrusy są idealną bazą na marynatę. Użyj skórki z cytryny, naturalne kwasy sprawiają, że kawałki mięsa stają się bardziej soczyste a po upieczeniu rozpływają się w ustach. Użyj przyprawy Kamis Grill Mates Meksykański, ćwiartkę soku z cytryny i trochę oliwy. Wymieszaj aż zrobi się jednolita pasta, następnie nasmaruj mięso, aby nasiąkło marynatą przed grillowaniem.

2. Spróbuj jogurtowej delikatności. Naturalne kwasy w jogurcie sprawiają, że każdy rodzaj mięsa od skrzydełek po żeberka nabierze soczystości. Możesz użyć jogurtu do złagodzenia przypraw. Połącz Kamis Grill Skrzydełka Ogniste z jogurtem i tak przygotowaną marynatą nasmaruj skrzydełka.

3. Chrupka skórka. Połączenie soków mięsa z aromatyczną marynatą sprawi, że po upieczeniu powstanie pyszna, chrupka skórka. Połączenie z Kamis Grill Karkówka Montreal, karkówka będzie jeszcze bardziej soczysta i idealnie chrupka.

UWAGA!

• Nic tak nie pomaga mięsu nabrać smaku, jak porządne wtarcie marynaty. Włóż mięso oraz wlej marynatę do zamykanego woreczka, wetrzyj je w siebie i włóż do lodówki. W ten sposób uda Ci się nie tylko uzyskać wyjątkowy smak,

• Dla lepszego smaku zamarynuj mięso wcześniej. Smak mięsa podkreśli czas marynowanego mięsa tj 24 godziny. Czas ten pozwoli nasiąknąć mięsu bogatym aromatem przypraw.

Jeśli Twoje plany zazwyczaj są na ostatnią chwilę (last minute), nie rezygnuj z marynaty. Włóż mięso do marynaty chociaż na 20 minut, a będą także efekty. Zwłaszcza kiedy mięso rozbijesz przed marynowaniem.

Warzywa i owoce na grilla.

Warzywa(papryka, ziemniaki, kabaczki, cebula, kukurydza, główki czosnku) i owoce (jabłka, banany) pieczemy bezpośrednio na ruszcie lub w folii aluminiowej.

- do warzyw z grilla podaj smakowe masetka; zrobisz je ucierając masło z suszoną papryką, posiekanym czosnkiem lub zieleniną,

- kolby kukurydzy będą bardzo dobre gdy przed pieczeniem owiniesz je plastrami boczku,

- pomidorki lub papryki możesz upiec w całości, napełniając je ziarnami kukurydzy, startym żółtym serem wymieszanym z ugotowanym ryżem lub nadzieniem z mielonego mięsa.

Przepis na aromatyczny olej do warzyw i mięsa na grilla:

Posmarowane olejem przed pieczeniem warzywa i mięso nabiorą wyrazistego zapachu, jeśli wcześniej do butelki z olejem włożymy gałązkę ziół melisy, bazylii, szalwii, majeranku lub tymianku, ewentualnie natki lub koperku. Możemy też dodać parę kropli octu winnego, kilka listków laurowych, owoców jałowca lub marynowanego pieprzu. Olej odstawiamy na 24 godziny do lodówki.

Białe kiełbaski z grilla z serem w plasterkach boczku.

- Kiełbaski natnij ukośnie i głęboko w 4 miejscach.
- Ser pokrój na 16 pasków szerokości kiełbasy i włóż w każde nacięcie.
- Kiełbaski owiń boczkiem i zepnij wykałaczką.
- Piecz na rozgrzanym ruszcie 15 minut.
- Podawaj z sosem (dowolnym jaki lubisz lub bez sosu).

Smacznego.

Źródło: Internet.





Koło nr 2 PZERI w Ujściu zorganizowało w dniu 28 maja 2016 r. w Binduga Keja 105 w Ujściu obchody Światowego Dnia Inwalidy. Spotkanie rozpoczęło się o godzinie 16.00 i trwało do godziny 21.30.

Przewodniczący Koła Pan Mirosław Haufa przywitał zaproszonych gości: Panią Leokadię Figurniak Sekretarz Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, Przewodniczącą Koła Kobiet w Ujściu -Panią Krystynę Schmyt, Przedstawiciela OSP w Ujściu, Członkinie Chóru Milenium, Właściciela Bindugi Pana Piotra Repczyńskiego oraz jego pracowników- Państwa Skrobków z obsługą, którzy przygotowali posiłki.

Spotkanie składało się z dwóch części: pierwszej Przewodniczący Koła złożył życzenia z okazji Dnia Inwalidy i wygłosił prelekcję związaną tegorocznym hasłem Światowego Dnia Inwalidy : **"Wspierajmy osoby niepełnosprawne w realizacji ich praw i potrzeb"**. Wspomniał o problemach jakie napotykają osoby niepełnosprawne, które borykają się z trudną rzeczywistością. Jak zapobiec i pomóc pokonać bariery i być równorzędnym partnerem do ludzi zdrowych.

Następnie głos zabarała Pani Leokadia Figurniak-Sekretarz Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, która przywitała uczestników spotkania w imieniu Przewodniczącej Zarządu i złożyła życzenia.

W drugiej części spotkania odbyła się zabawa taneczna oraz rejs katamaranem po Noteci, gdzie można było podziwiać krajobrazy przyrody, zwierzęta, ptactwo. Każda grupa (10 osobowa) pływała 30 minut.

W trakcie spotkania serwowano potrawy z grilla: kiełbasę, karkówkę, szaszłyk oraz żurek, kawę i napoje. W spotkaniu uczestniczyło 80 osób.

Zabawa była wspaniała. Przewodniczący Koła podziękował wszystkim za przybycie. Panu Stachowskiemu za nieodpłatne granie, Państwu Skrobkom za wspaniałe jedzenie i obsługę oraz Panu Piotrowi Repczyńskiemu za nieodpłatne użyczenie terenu. **Opracował: Przewodniczący Koła PZERI**

Mirosław Haufa





Koło PZERI "NAFTA" przy Exalo Driling w Pile zorganizowało na Światowy Dzień Inwalidy piknik, który odbył się nad Zalewem Koszyckim w Pile. Uczestniczyły 53 osoby.

Zarząd Okręgowy PZERI w Pile reprezentowała **Pani Leokadia Figurniak - Sekretarz Zarządu**, która wręczyła wyróżnionym trzem członkom Koła Złote Odznaki, przyznawane przez Zarząd Główny w Warszawie. Odznaczeni to: **Tadeusz Rerek, Józef Goldstain, Ignacy Łoziński**.

Gratulujemy!

Na pikniku podano szaszłyk z grilla, napoje. Spotkanie odbyło się przy śpiewach chóralnych, tańcach. Bawiono się wspaniale w rodzinnej atmosferze.

Koło NAFTA zorganizowało pobyt na turnusie rehabilitacyjnym w Dartówku od 27.04-10.05.2016 r, w którym uczestniczyły 22 osoby. Zaprasza na kolejny turnus rehabilitacyjny, który zostanie zorganizowany w miesiącu wrześniu w terminie od 14.09 -24.09.2016 r.

Opracował:

Przewodniczący Koła PZERI NAFTA
Jan Kołodziejski



PZERI w Okonku informuje:

14 maja 2016 r odbyła się wycieczka rowerowa seniorów do Grodno-Dwór. Uczestniczyło w wycieczce 20 osób.

W programie:

Zwiedzanie zabytkowego Dworu i stadniny koni.

Organizatorem i kierownikiem wycieczki był T. Brodzicz.

Opracowanie informacji H. Brodzicz.



27 maja 2016 r. odbyła się jednodniowa wycieczka do Wrocławia. Zwiedziliśmy:

- Ostrów Tumski/Katedra z wieżą widokową,
- Most Tumski dla zakochanych,
- Stary Rynek z jego zabytkami, ogród japoński,
- Panorama Racławicka,
- Park Ludowy z Pomnikiem Katyńskim,
- Hala ludowa z fontannami.

W wycieczce uczestniczyło 19 osób. Opiekunem był T. Brodzicz.





W dniu 20.05.2016 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:

"Wspierajmy osoby niepełnosprawne w realizacji ich praw i potrzeb."

Tradycyjną imprezę majową połączone z Światowym Dniem Inwalidy otworzyła Z-ca Przewodniczącej Zarządu Okręgowego PZERI w Pile Krystyna Hipnarowicz. W swojej wypowiedzi podkreśliła, że spotkania z okazji Świąta Inwalidy to integracja nie tylko ludzi zdrowych lecz ludzi także niepełnosprawnych i właśnie dla nich musimy stworzyć warunki by mogli funkcjonować jak zdrowa część społeczeństwa.

Tego typu spotkania stanowią źródła radości 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. I tak jak w poprzednim roku zmieniliśmy stary zarzewiały płot przy budynku administracyjnym, tak w tym roku pieniądze z loterii przeznaczymy na odnowę elewacji budynku administracyjnego siedziby Związku.

W pikniku uczestniczyło 150 członków w tym członkowie z Osieka i Jaraczewa. Na stołach pojawiła się pyszna grochówka, kiełbaski z grilla, chleb ze smalcem i skwarkami, ogórek kiszony oraz ciasto, kawa i herbata.

Muzycznie jak co roku, spotkanie umilał Pan Krzysztof Belak. Nie musiał namawiać do wspólnej zabawy. Wszyscy tryskali energią. Bawiono się wspaniale przy pięknej słonecznej pogodzie.

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

Przed nami wycieczka do Kołobrzegu, Sarbinowa, na Mazury i piknik w przepięknym miejscu w Siedlisku "Henrykowie" k/ Złotowa.

Czekają nas wczasy krajowe w Mielnie-Unieściu, Darłównku, Sianożętach i wczasy rehabilitacyjne w Zawoi, również wycieczki zagraniczne: Włochy, Czarnogóra. Nasi członkowie nie narzekają na nudę, ciągle coś się dzieje.



Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Lipiec

- 5.07.2016 r. - wycieczka do Sarbinowa
- 12.07.2016 r. - piknik w HENRYKOWIE
- 27.07.2016 r. - wycieczka do Kołobrzegu

Sierpień

- 9.08.2016 r. - wycieczka do Kołobrzegu
- 28.08-4.09.2016 r. - wczasy w Dartówku.

Informacje



W centrum Aktywizacji Seniorów
/ świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI /
w każdy czwartek
w godzinach 15.00-19.00
odbywają się wieczorki taneczne
Zapraszamy



Zapraszamy na ćwiczenia rehabilitacyjne w siedzibie Związku, od wtorku - do piątku w godzinach: 10.00 - 14.00 w pokoju nr 10

Ćwiczenia wykonywać można na niżej wymienionym sprzęcie:

- fotel masujący, bieżnia,
- rower, wiosta



Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie PZERI-Piła ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 12.00 rejestracja od godziny 9.00 do 12.00

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

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



Skateplaza w przyszłym roku



W przyszłym roku ruszy nad Gwdą budowa Skateplazy, która będzie jednym z największych i najnowocześniejszych tego obiektów w Europie. Zaplanowana na prośbę młodych pilan inwestycja kosztować będzie ponad 5 milionów złotych.

Skateplaza powstanie w ramach realizacji projektu pod nazwą: „Rewitalizacja przestrzeni publicznej w ramach budowy markowego produktu Wielkopolski II etap Piłskiej Strefy Aktywności – skateplaza”. Obiekt powstanie na terenach nadrzecznych przy ulicy Dąbrowskiego.

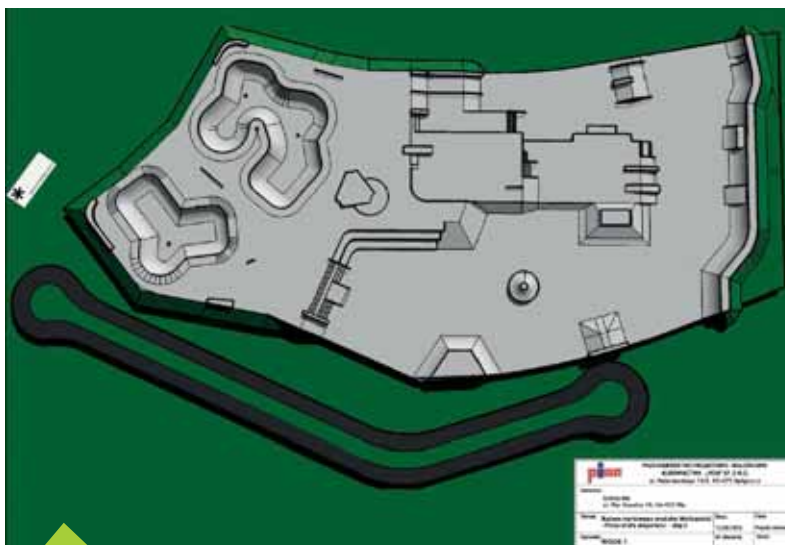
- To był postulat młodych ludzi, którzy uznali że takiego obiektu brakuje i będzie on generował nowych użytkowników, jeżdżących nie tylko na deskach i rolkach, ale również na bmxach i hulajnogach. Ponadto jestem pewien – bo przekonała mnie do tego właśnie młodzież – że będzie to świetny element promocji miasta. Będą do nas przyjeżdżać użytkownicy z promienia co najmniej 100 kilometrów, a w przypadku wydarzeń międzynarodowych, także z zagranicy – mówi **Piotr Głowski**, prezydent Piły.

Skateplaza spełniać ma przede wszystkim funkcję rekreacyjną. Może być też miejscem rozgrywania zawodów dla miłośników skateboardingu. Obiekt będzie miał powierzchnię 3387 metrów kwadratowych, na których wybudowanych zostanie 29 obiektów do pokonania przez miłośników deskorolek, rolek i rowerów bmx. Przeszkody wykonane zostaną z betonu zbrojonego siatką ze stalowych prętów.

- Ta skateplaza była tworzona z uwzględnieniem naszych potrzeb, czyli autor umieścił w swoim projekcie wszystkie elementy jakie chcieliśmy. Uważam, że jest to zaprojektowane bardzo dobrze i będziemy mieli jeden z najlepszych i największych tego typu obiektów w Europie – ocenia **Tomasz Tkaczyk**, pilanin i miłośnik sportów ekstremalnych, którego Miasto poprosiło o koordynowanie tworzenia projektu, a teraz zleciło mu współnadzorowanie prawidłowego wykonania inwestycji.

Zdaniem T. Tkaczyka piłska skateplaza będzie na tyle nowoczesnym obiektem, by można było organizować w naszym mieście zawody rangi europejskiej.

Projekt zespołu obiektów wykonało Przedsiębiorstwo Projektowo Realizacyjne Budownictwa PION Sp z o.o. z Bydgoszczy. Natomiast Skateplazę zaprojektował znany deskorolkarz i członek lubelskiego stowarzyszenia sportów ekstremalnych „Upside” Boniek Falicki. Skateboarding Boniek Falicki jest także projektantem skateparków i wykonał już ok. 30 takich projektów, które zrealizowano między innymi w: Lublinie, Lublińcu, Pucku, Stargardzie, Tarnowie, Warszawie, Wrocławiu i w Ambacht (Holandia).



Projekt zespołu obiektów



PLATFORMA PRACA

Twój przewodnik po rynku pracy w Piłe

Zarejestruj się

Wypełnij formularz

Załącz swoje CV

Aplikuj na wybraną ofertę pracy

Znajdź ofertę pracy dla siebie

Twoje CV już jest u pracodawcy.

PRACA CZEKA NA CIEBIE!

inwestpark.pila.pl/praca

Zarejestruj się już dziś!




Smocze łodzie po raz czwarty



19 czerwca odbyły się w Pile IV Regaty Smoczyc Łodzi. Wzięto w nich udział 10 osad z Piły. Puchar Prezydenta Piły zdobyła osada Rader Piła, która w niezwykle zaciętym wyścigu finałowym, minimalnie pokonała drużynę Slayers.

WYNIKI IV Regat Smoczyc Łodzi o Przechodni Puchar Prezydenta Miasta Piły

1. wyścig eliminacyjny – (N) SLAYERS (2:01,12) (1) vs. (CZ) NAFCIARZE (2:13,50) (2)
2. wyścig eliminacyjny – (CZ) URZĄD

MIASTA PIŁY (2:05,40) (3) vs. (N) MZK PIŁA (2:11,26) (4)

3. wyścig ćwierćfinałowy – (N) RADER PIŁA (2:01,92) (5) vs. (CZ) WODNIAK (2:02,38) (6)
4. wyścig ćwierćfinałowy – (CZ) PWSZ PIŁA (2:04,26) (7) vs. (N) OSIEDLE KOSZYCE (2:10,15) (8)
5. wyścig ćwierćfinałowy – (CZ) GASTRO CENTRUM (2:08,66) (9) vs. (N) MOTOCYKLIŚCI (2:02,23) (10)
6. wyścig ćwierćfinałowy – (CZ) SLAYERS (1:56,92) (Z1) vs. (N) URZĄD MIASTA PIŁY (2:05,21) (Z2)

7. wyścig półfinałowy I – (N) RADER PIŁA (1:57,74) (Z3) vs. (CZ) PWSZ PIŁA (1:58,22) (Z4)
 8. wyścig półfinałowy II – (N) MOTOCYKLIŚCI (2:01,56) (Z5) vs. (CZ) SLAYERS (2:00,90) (Z6)
 9. wyścig o III miejsce – (CZ) PWSZ PIŁA (2:02,09) (P7) vs. (N) MOTOCYKLIŚCI (2:02,39) (P8)
 10. wyścig o I miejsce – (N) RADER PIŁA (1:56,76) (Z7) vs. (CZ) SLAYERS (1:57,01) (Z8)
- REKORD REGAT 2016 RADER PIŁA (1:56,76)**



I miejsce – RADER PIŁA

II miejsce – SLAYERS

III miejsce – PWSZ PIŁA

IV miejsce – MOTOCYKLIŚCI

Za udział – URZĄD MIASTA PIŁY

Za udział – GASTRO CENTRUM

Za udział – OSIEDLE KOSZYCE

Za udział – WODNIAK

Za udział – MZK PIŁA

Za udział – NAFCIARZE

Nowe siedziska na stadionie żużlowym

Na stadionie przy ul. Bydgoskiej w Pile zakończył się montaż nowych siedzisk dla widzów. Inwestycję zrealizowano w ramach budżetu obywatelskiego na życzenie samych kibiców żużla.

Na zakup i montaż siedzisk przeznaczono blisko trzysta tysięcy złotych. Za tę kwotę udało się zamontować 1850 nowych krzeseł w sześciu sektorach.

- Staramy się, żeby ten stadion zmieniał się. Nowe siedziska to nie tylko kwestia wygody, ale i bezpieczeństwa i cieszą się, że udało się nam pogodzić to zarówno pod

względem czasu, jak i finansowo. Pomogli nam w tym sami kibice, bo w budżecie obywatelskim to mieszkańcy decydują na co zostaną wydane pieniądze - mówi prezydent Piły, **Piotr Głowski**.

- W planach mamy kolejne inwestycje i prace związane z utrzymaniem tego obiektu. Jestem przekonany, że dzięki nim stadion będzie prezentował się jeszcze bardziej okazale - dodaje dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Pile, **Dariusz Kubicki**.

W 6 sektorach zamontowanych zostało 1850 krzesełek i w sumie na stadionie żużlowym jest teraz 2076 nowych siedzisk. Montażu fotelików dokonała firma Tamex S.A.





Badura - Małuch

PHU Badura-Małuch

Beata Badura

64-920 Piła, ul. Rodła 23

tel. do biura 67 215 00 66

kom. Beata 696 340 145

kom. Grzegorz 666 878 771

e-mail: autobusik77@wp.pl



Przedstawiamy Państwu aktualną ofertę
wybranych autokarów turystycznych.

Dysponujemy autokarami w ilości miejsc do 16 do 60,
którymi wykonujemy usługi przewozu osób.

Z nami pojedziesz w dowolną część naszego kraju
jak i Unii Europejskiej.

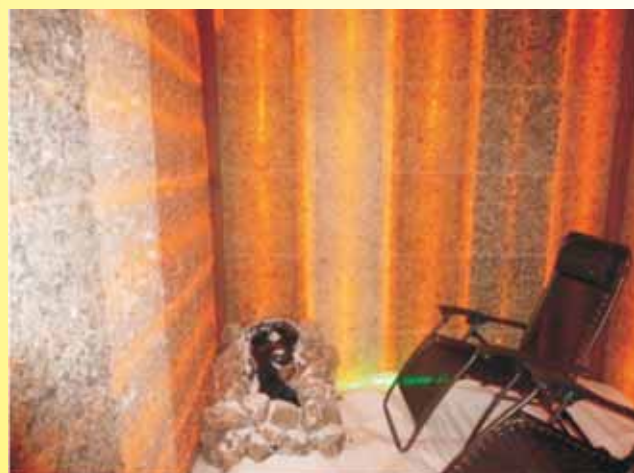
Posiadamy zezwolenia na wjazd do centrum między innymi
Berlina, Kopenhagi i Wiednia
oraz pozostałych krajów i stolic EU.

Jesteśmy elastyczni cenowo - z Nami możesz negocjować ceny.

Pomagamy w przygotowaniu wycieczek szkolnych
oraz innych wyjazdów okolicznościowych i turystycznych.

www.phu-badura.com

Zapraszamy do współpracy oraz na naszą stronę internetową!



Zapraszamy do GROTY SOLNEJ

w siedzibie PZERiI ul. Buczka 7

od poniedziałku do piątku

w godzinach: 10.00 - 17.00

w pokoju nr 12



**Zbawienny wpływ działania Groty Solnej
pomoże osobom chorym polepszyć stan
zdrowia, a co za tym idzie zwiększyć
aktywność życiową.**

**Sól kamienna jest naturalnym jonizatorem.
Zjonizowane powietrze pozwala polepszyć kondycję
zdrowotną i działa wspomagająco przy leczeniu
wielu schorzeń, między innymi:**

- chorób układu oddechowego: nosa, 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,
- schorzeń dermatologicznych: łuszczycy, zapalenia
skóry, alergii,
- niedoczynności tarczycy,
- nerwic i stanów przemęczenia.

Zapraszamy



W naszej ofercie posiadamy:

- * pościele, pościel dziecięcą, narzuty, koce,
- * kołdry, poduszki,
- * ręczniki frotte,
- * ceramikę ozdobną, kwiaty, szkło...



Na zakupionych wyrobach wykonujemy
HAFTY KOMPUSEROWE

15% RABATU
NA CAŁY ASORTYMENT

Przyjdź z kuponem i uzyskaj 15% zniżki.
Promocja dla Emerytów i Rencistów.
Kupon ważny do 31.12.2016

Al. Niepodległości 80
64-920 Piła
67 215 47 50

Duży Salon Firmowy Piła, al. Niepodległości 80
Galeria IBI Piła, al. Powstańców Wlkp. 162
Złotów, ul. Bohaterów Westerplatte 11e
Czarnków, ul. Tadeusza Kościuszki 10



Ośrodek Rehabilitacyjny Wypoczynkowy

KRAKUS w Zarości

INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 3509380 67 2124196
POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW
ZARZĄD ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO W PILE
UL. BUCZKA 7 • 64-920 PIŁA



Super oferta 2016 !!!

Wczasy zdrowotne

Turnus 5.11-15.11.2016 r. 10 noclegów cena 590 zł.
Turnus 16.11-26.03.2016 r. 10 noclegów cena 590 zł.

W CENIE:

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

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 Górski • www.drukarniaaa.pl