



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

4/89 lipiec-sierpień 2018 r.

W numerze:

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Kulinarria
- Zdrowie
- Regionalia
- Kultura i imprezy

*A może  
egzotyczne  
wakacje?*



# Pilski Budżet Obywatelski na rok 2019

**Piła**  
500  
Miasto Piła

**3 mln**  
DO DYSPOZYCJI  
PILAN



zgłaszanie projektów:  
26 czerwca - 27 lipca 2018



głosowanie:  
10 września - 12 października 2018



uprawnionymi do konsultacji  
są **WSZYSCY** mieszkańcy Piły



maksymalna wartość projektu:  
300 tys. zł - zadania osiedlowe  
30 tys. zł - zadania małe



wniosek do pobrania  
w Urzędzie Miasta Piły  
i na [www.pila.pl](http://www.pila.pl) oraz  
[www.konsultacjespoleczne.pila.pl](http://www.konsultacjespoleczne.pila.pl)



## Warto wiedzieć

### Sprzedż swoich wyrobów bez zakładania firmy i opłacania składek ZUS.

Od 30 kwietnia br możemy prowadzić tzw działalność nierejestrowaną, czyli możemy dorobić do emerytury lub renty bez formalności.

Nowa ustawa ułatwia prowadzenie drobnej działalności polegającej m.innymi na świadczeniu usług np. opiekuńczych, udzielaniu korepetycji, sprzątanii lub na sprzedaży wykonanych własnoręcznie: haftów, wyrobów na szydełku, koralików, dywaników, przedmiotów dekoracyjnych oraz produktów spożywczych: ciast, twarogów, pierogów itp..

Działalność nierejestrowaną mogą prowadzić wszystkie osoby, które:

- w ciągu ostatnich 60 m-cy nie miały zarejestrowanej na siebie działalności gospodarczej.

- działają ( chcą działać) osobiście- czyli nie zawierają np. umowy spółki cywilnej z inną osobą.

- wykonują ( chcą wykonywać) działalność, która nie wymaga koncesji ( zezwoleń). Pozwoleń wymaga np. sprzedaż nalewek.

- przychody z działalności w żadnym miesiącu nie mogą przekroczyć kwoty 50% minimalnego wynagrodzenia za pracę (w br 1.050,- zł brutto).

Nie ma wymogu zatrudnienia księgowej. Wszystkie uzyskane dochody można dokumentować samodzielnie np. na drukach wystawionych rachunków. Z dochodów należy rozliczyć się z Urzędem Skarbowym razem z zeznaniem rocznym PIT.

W razie wątpliwości, jak prawidłowo dokumentować i rozliczać dochody można skorzystać z infolinii Krajowej Informacji Skarbowej, tel:

22 330 03 30 lub 801 055 055 ( od poniedziałku do piątku od godziny 7.00 do 18.00.

Źródło: Ustawa z 6 marca 2018 r.- Prawo przedsiębiorstw ( Dz. U. Z 2018 poz. 646 ).



### Jak chronić się przed negatywnym wpływem promieniowania elektromagnetycznego.

Włączone telefony komórkowe, urządzenia Wi-fi, telewizory, a nawet blendery i kuchenki mikrofalowe wytwarzają szkodliwe pole elektromagnetyczne, które m. innymi obniża naszą odporność. To przyczynia się do powstania wielu dolegliwości zaczynając od bólu głowy, zaburzeń krążenia i pracy tarczycy po poważne choroby serca.

#### Co można robić?

- Nie nosimy telefonu komórkowego w kieszeni ( lepiej w torebce)
- Jeśli nie używamy komórki, położmy ją w odległości 2 m. od siebie
- Nie kładźmy komórki na nocnej szafce ( przy głowie ). Najlepiej ( jeśli jest taka konieczność ) to na krześle ustawionym w nogach łóżka.
- Obok telewizora i Wi-fi ustawiamy lampę solną.
- Zaczniemy hodować, paprotki, skrzydłokwiaty- pochłaniające promieniowanie.

## Informacja !

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile informuje, że dnia 18.07.2018 r. na Płotkach odbędzie się Piknik z fantami. Pieniądze z fantów przeznaczymy na odnowienie wnętrza budynku administracyjnego PZERI w Pile.

Zapraszamy.





### • Do czego przydadzą się siatki po owocach.

Nie wyrzucaj nylonowych siatek po owocach- wykorzystaj je.

- do czyszczenia : zwiń siatkę w kulkę i używaj jak druciak.

- jako myjkę: wrzuć kawałki mydła do siatki: zmocz i ściśnij, żeby zbiły się w kulkę. Wykorzystaj je do końca

- jako opaskę na opatrunek: odetnij dół siatki i nakładaj np. na kompres.

### • Jak usunąć ślady po przypaleniu żelazkiem.

- na delikatnych materiałach: natrzyj ślad połówką cebuli, potem mocz przez noc w zimnej wodzie, wypierz.

- na kolorowej bawełnie: ubij 1 białko na sztywną pianę z 1/2 łyżeczki soli. Natóż na zabrudzenie, zostaw na 15 minut i spłucz wodą.

- na białej bawełnie: przykładaj do materiału szmatkę zwilżoną wodą utlenioną, aż ślad zniknie.

- na wełnie: zwilż ślad wodą, a potem posyp mąką kukurydzianą. Zostaw, aż mąka zupełnie wyschnie (najlepiej na noc). Wyczyść miękką szczotką.

### • Jak dbać o bieliznę, żeby nie szarzała i nie żółta.

Jest kilka sposobów na zachowanie bieli staników, majtek- wybierz ten dla siebie najwygodniejszy

- 1. Raz na kilka prań (co 5-6) odświeżaj bieliznę, piorąc ją w ciepłym roztworze boraksu ( łyżka boraksu na litr wody).

- 2. Wymieszaj 2 -3 łyżki sody oczyszczonej z sokiem z cytryny i dodaj do prania.

- 3. Namocz bieliznę na noc w zsiadłym mleku, rano upierz.

- 4. Jeśli pierzesz bieliznę w pralce, wrzuć do niej skorupki z kilku jajek ( w osobnym bawełnianym woreczku)- wybiela!

- 5. Pół opakowania proszku do pieczenia wsyp do miski z wodą i proszkiem do prania, namaczaj bieliznę przez kilka godzin, upierz. Możesz też wsypać proszek do pieczenia do pralki.

**NASZA RADA.** Jeśli bielizna mimo starań nie odzyskała dawnego wyglądu, warto zmienić jej kolor

-wymocz ją w wodzie z herbatą a stanie się cielista. Zaparz 4 saszetki herbaty w 1 litrze wody, wlej do miski, odczekaj aż nieco przestygnie i zanurz bieliznę na 30 minut. Przepłucz w letniej wodzie z łyżkami octu. Po wyjęciu kolor może wydawać się mocny, ale po praniu zblednie.

### • Triki na plamy z potu.

-Przed praniem bluzki posyp tkaninę pod pachami pudrem dla dzieci albo talkiem. Potem przeprasuj przez ściereczkę ciepłym (ale nie gorącym) żelazkiem i strzepnij wszystko. Puder, talk wchłonie pot a plama łatwiej się spierze.

- Możesz też sięgnąć po amoniak. Przygotuj roztwór z 1 łyżeczki amoniaku i 1 litra wody, wymieszaj. Zwilż szmatkę w preparacie i przecieraj zabrudzenie. Potem upierz bluzkę jak zwykle.

### • Ziemniaki pomogą na ciasne i poplamione buty.

- Jeśli buty są za wąskie w czubkach i obciskają palce, obierz ziemniak i przekrój na pół aby każda część zmieściła się w czubkach butów- wsuń je tam i dociśnij zgniecioną w kulkę gazetą. Zostaw na godzinę - wilgoć z ziemniaka rozepchnie czubki.

- Jeśli na skórzanym bucie zauważyłaś plamę, posmaruj ją sokiem z ziemniaka- poradzi sobie z zabrudzeniem. Przy okazji, zanim sok wyschnie, wypoleruj całe buty- skóra będzie ładnie nabłyszczona.

### • Sposoby na wykorzystanie wody po ogórkach kiszonych.

1. Marynowanie mięsa i ryb. Mięso zalej wodą po ogórkach, dodaj pokrojony czosnek( świeży lub z ogórków, odstaw na noc. Będzie delikatne i miękkie.

2. Przedłużenie trwałości pomidorów. Spryskaj je wodą po ogórkach, dłużej będą świeże. Przed użyciem umyj.

3. Czyszczenie grilla. Namocz ruszt albo obtóż ligniną nasączoną wodą z ogórków. Zostaw na 2-3 godz. potem umyj w wodzie z płynem do mycia naczyń.

**Źródło :** Superporadnik dla kobiet "100 rad"

## Kulinaria

### Kotleciki z mielonego drobiowego.

**Składniki:** • Mięso mielone drobiowe • 1 jajko • żółty ser • masło • pieprz, sól, czosnek, bułka tarta, natka drobno pokrojona, olej.

**Wykonanie:** Mięso posolić, dodać pieprzu, czosnku, jajko, bułkę tartą. Robimy płaskie placuszki, na które kładziemy masłko, rozsmarowujemy, na masłko kładziemy plaster żółtego sera i natkę. Zawijamy tak, żeby nie było widać żółtego sera. Kotleciki obtaczamy w bułce tartej i smażymy na oleju.

### Krokiety z mielonym.

• **Składniki naleśników:**

• 2 szklanki mąki • 1 szklanka mleka • 3 jajka  
• sól • olej do smażenia.

**Składniki na farsz i panierkę:** • 1 cebula

2 marchewki • 1/2 kg mięsa mielonego • 40 dkg pomidorów z puszki • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • słodka i ostra papryka • sól, pieprz, bazylija • 2 jajka • bułka tarta.

**Przygotowanie 60 minut. - Przepis na 4 porcje.**

Mieszamy mąkę, mleko, szklankę wody, i szczyptę soli. Smażymy na oleju naleśniki. Siekamy obraną cebulę, marchewkę ścieramy na tarce. Warzywa przesmażamy na oleju. Wrzucamy mięso, smażymy razem kilka minut. Dodajemy pomidory z puszki i koncentrat. Dusimy pod przykryciem do miękkości. Doprawiamy bazylią, papryką, solą i pieprzem. Na środek każdego naleśnika nakładamy farsz, formujemy krokiety. Obtaczamy je w jajkach i bułce tartej, smażymy na oleju.

### Gulasz z kurczaka i papryki.

**Składniki:** • 2 duże piersi z kurczaka • 2 cebule • 3 kolorowe papryki • 3 ząbki czosnku • masło klarowane • 3 szklanki bulionu • puszka pomidorów bez skórki • słodka papryka • suszone pomidory w płatkach • sól, pieprz ziółowy • 1/2 szklanki kremówki.



### Wykonanie:

1. Piersi kroimy w kostkę, doprawiamy solą i pieprzem. Odkładamy do lodówki. W tym czasie szatkujemy cebulę, oczyszczamy paprykę z nasion, kroimy w paski. Rozgrzewamy 1-2 łyżki masła klarowanego. Smażymy na nim przeciśnięty czosnek i cebulę. Wrzucamy pierś z kurczaka i smażymy na złoty kolor.

2. Dodajemy papryki, smażymy razem 2-3 minuty. Wlewamy bulion. Dodajemy pomidory z puszki. Wsypujemy po łyżeczce słodkiej papryki, soli, suszonych pomidorów, pieprzu ziółowego i oregano. Dusimy pod przykryciem do miękkości mięsa.

3. Zdejmujemy pokrywkę z garnka, zwiększamy ogień. Odparowujemy nadmiar płynu. Gdy gulasz ma odpowiednią konsystencję, zaprawiamy go kremówką. Jeszcze chwilę podgrzewamy razem.

## Na słodko.

### Racuszki z bananem.

**Składniki:** • 2 dojrzałe banany • 2 całe jajka • 4 łyżki jogurtu naturalnego • 4 łyżki mleka • 10 łyżek płaskich mąki • 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • odrobinę soli • 1 łyżka cukru • 1 łyżka oleju.

### Wykonanie:

Banany przecisnąć na miazgę i dodać resztę składników. Smarzyć na nagrzanym (ale nie za bardzo) patelni, bez tłuszczu.

### Winogrona w twarożku i pistacjach.

**Składniki:** • winogrona zielone • twarożek homogenizowany • pistacje rozgniecione.

### Wykonanie:

Zielone winogrona oddzielić od kiści. Po jednym winogronie natkniętym na wykałaczkę, maczamy w twarożku i rozgniecionych pistacjach.



**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:** Teresa Lemańska

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

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

# Zdrowie

## Masaż na skurcze kolkowe.

Gdy przytrafi ci się kolka, zrób sobie masaż, który rozluźni zaciśnięte mięśnie.

Stań w niewielkim rozkroku i zaciśnij dłonie w pięści. Masaż zrób na gołej skórze lub przez cienką bawełnianą bluzkę.

- Połóż pięści na brzuchu, po obu stronach pępka
- Naciskaj pięściami na brzuch, przesuając je na boki, do góry i w dół przez 2-4 minuty.

**Nasza rada:** nagrzej w piekarniku pokrywkę od garnka, owiń ją ręcznikiem i przyłóż po masażu na brzuch na 15 minut.

## Naturalne sposoby na odciski.

W ciepłe dni nasze stopy są opuchnięte i nawet w wygodnym obuwiu możemy się nabawić odcisków. Pomogą na to okłady.

1. Z zielonej herbaty. Parz 1 torebkę w 1/2 szklanki wody przez 5 minut. Wyjmij ją, wystudź. Przyłóż do odcisku i zostaw na 10 minut. Rób tak 4 razy dziennie przez 3 dni.

2. Z połówki cebuli rozgotowanej w occie- papkę nałóż na osuszony odcisk, zawiń bandażem. Trzymaj 2-3 godziny.

3. Z miąższu chleba- wieczorem namocz kawałek w mleku, przyłóż do odcisku, owiń bandażem na całą noc.

## Poprawisz wzrok masując ten punkt.

Punkt znajduje się w zagłębieniu zewnętrznej krawędzi lewego



i prawego oka. Najlepiej zrobisz, gdy najpierw będziesz uciskać przez minutę prawy punkt, a potem tyle samo lewy.

- Uciskaj lub delikatnie masuj punkt palcem serdecznym. Palec powinien być ciepły- rozgrzej go pocierając przez chwilę o kciuk.
- Stosuj 1-2 razy dziennie np. patrząc przez okno (nigdy w trakcie oglądania telewizji).
- Poprawa widzenia następuje w ciągu 1-2 miesięcy.

## Ćwiczenie, które usunie szumy w uszach.

To ćwiczenie jest proste i skuteczne. Gdy szumy ci dokuczają, wykonuj je 1-2 razy w ciągu dnia.

Wystarczy je stosować przez tydzień, aby pozbyć się tego nieprzyjemnego i utrudniającego życie objawu na dłuższy czas. Gdy szum się znów pojawi, wystarczy ćwiczenie powtórzyć.

**Jak ćwiczyć?** Stań prosto lub usiądź z prostymi plecami. Przetrzyj uszy dłońmi, aż staną się ciepłe. Następnie 50 razy bardzo delikatnie włoż i wyjmij z uszu palce wskazujące obu dłoni. Jednocześnie 50 razy zamykaj i otwieraj usta, starając się lekko uderzyć o siebie dolną i górną szczęką. Na koniec zakryj na chwilę uszy rękami.

## Gdy masz zbyt wysoki cholesterol.

Wiele z nas zmaga się z podwyższonym poziomem cholesterolu. Pomoże go obniżyć napój ze skórek pomarańczy.

**Przygotowanie:** 3 pomarańcze umyj, obierz skórkę (tylko pomarańczową część, biały miąższ tzw. albedo, zeskrób tępą stroną noża) Skórkę przelej wrzątkiem. Gdy wyschnie, posiekaj. Trzymaj w stoiku w lodówce.

**Jak zrobić napój?** 2 łyżeczki skórki zalej szklanką ciepłej wody. Zagotuj. Odstaw na 5 minut, aby napój naciągnął.

**Jak stosować?** Pij napój raz dziennie (o dowolnej porze) przez 3 miesiące.



## Sok z cytryny pomaga na skurcze nóg.

Wyjaśniamy jak ta metoda działa.

Wyciśnij sok z połówki cytryny, wymieszaj go z połową szklanki przegotowanej letniej wody i wypij godzinę po posiłku. Pij sok raz dziennie, już do końca życia. Oczyszcza organizm z toksyn, usprawnia pracę żył, usuwa kwas moczowy, obniża poziom cholesterolu i ciśnienia. Czyli pomaga pozbyć się tych schorzeń, które powodują skurcze.

Sok pity regularnie, w ciągu 1-2 miesięcy wzmacnia żyły na tyle, że podczas letnich upałów nie będziesz cierpieć ani na skurcze, ani na obrzęki.



**Źródło:** Superporadnik dla pań "100 rad"



## Regionalia

### Światowy Dzień Inwalidy w Kole nr 2 PZERI w Ujściu.



Koło nr 2 w Ujściu zorganizowało Światowy Dzień Inwalidy w "Binduga Keja 105". Spotkanie trwało od godziny 16.00 do godziny 21.00, w którym uczestniczyło 80 osób.

Przewodniczący Koła PZERI Pan Mirosław Haufa przywitał zaproszonych gości - właściciela Bindugi - Pana Piotra Repczyńskiego oraz jego pracowników, Państwa Skarbków z obsługą, którzy przygotowali posiłki, przedstawiciela OSP Ujście, członków chóru "Milenium" oraz wszystkich pozostałych uczestników spotkania. Spotkanie swoją obecnością zaszczycił Prezydent Miasta Piły, Pan Piotr Głowski, który złożył wszystkim zebrany życzenia z okazji Święta Inwalidów. W trakcie spotkania uczestnicy mieli możliwość przeprowadzenia indywidualnych rozmów z Panem Prezydentem. Spotkanie składało się z dwóch części: w części oficjalnej Przewodniczący Koła PZERI wygłosił prelekcje na temat problemów jakie spotykają osoby niepełnosprawne, jak im zapobiec i pomóc tym osobom w trudnych sytuacjach.

PZERI kontynuuje i inicjuje tradycje obchodów Światowego Dnia Inwalidy, ale obchody tego święta, to nie tylko imprezy okolicznościowe, lecz wyzwania wymagające wiele działań w przełamywaniu barier umożliwiających osobom niepełnosprawnym większą aktywność społeczną i poprawienie jakości życia.

Po części oficjalnej odbyła się zabawa taneczna i rejs statkiem po rzece Noteci. Studenci z Uniwersytetu Poznańskiego robili darmowo zdjęcia uczestnikom spotkania. Zabawa taneczna skończyła się o godzinie 21.00.

Na zakończenie Przewodniczący Koła serdecznie podziękował wszystkim za przybycie na spotkanie jak również za oprawę muzyczną Panu Grzegorzowi Wylegale, Państwu Skarbkom za przygotowane pyszne potrawy i obsługę oraz Panu Piotrowi Repczyńskiemu za nieodpłatne użyczenie terenu.

Przygotował materiał :

Przewodniczący Koła PZERI Mirosław Haufa

### Oddział Rejonowy PZERI w Złotowie - Zjazd delegatów - wybory.

Oddział Rejonowy PZERI w Złotowie liczy 731 członków. W dniu 20.06.2018 r. w OR w Złotowie odbył się Zjazd Delegatów. Do OR PZERI należą 3 Koła w mieście i Koła terenowe w Lipce, Radwanicy, Tarnówce i Zakrzewie. Na Zjazd przybyło 20 delegatów wytypowanych przez Koła terenowe i OR. Na Zjeździe obecny był Burmistrz Miasta Złotowa Pan Adam Pulit. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI reprezentowała Przewodnicząca Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Na Zjeździe dokonano wyboru Zarządu OR PZERI w Złotowie, który składa się z 15 osób, i 3 osobowej Komisji Rewizyjnej.

Członkowie Zarządu Oddziału Rejonowego PZERI w Złotowie:

1. Róg Irena
2. Szymańska Sieglinde
3. Pikulik Stanisław
4. Matuszewska Danuta
5. Kołodziej Gertruda
6. Faryna Anna
7. Łangowska Kunegunda
8. Kuczkowski Bernard
9. Russ Antoni
10. Brzeziński Zenon
11. Wojciechowska Bogustawa
12. Szczerbiak Janina
13. Włodarczak Janina



Gratulujemy i życzymy wybranemu Zarządowi samych sukcesów w realizacji zamierzonych planów pracy na przyszłą kadencję.

## Światowy Dzień Inwalidy w Oddziale Rejonowym w Trzciance.

W dniu 19.04.2018 r. w Klubie Seniora w Trzciance odbyła się uroczystość z okazji Światowego Dnia Inwalidy, w której udział wzięło 130 osób.

Na spotkanie przybyli przedstawiciele władz Miasta i Powiatu; **Starosta Powiatu -Pan Tadeusz Teterus, Burmistrz Miasta -Pan Krzysztof Czarnecki.**

Gości i zebranych uczestników powitał **Przewodniczący Oddziału Rejonowego PZERI** - **Pan Piotr Dobuszko.** W swoim wystąpieniu poruszył sprawę konieczności pomocy w egzystencji osób niepełnosprawnych, pomoc w usprawnieniu warunków życia codziennego. Zwrócił uwagę na konieczność większej integracji tak Zarządu jak również członków Związku poprzez działalność kulturalną i zwiększenie współpracy z organizacjami zrzeszającymi osoby niepełnosprawne.

Głos również zabrali; **Starosta - Pan Tadeusz Teterus oraz Burmistrz Pan Krzysztof Czarnecki.** W swoich wystąpieniach zwrócili uwagę na konieczność dołożenia starań dla poprawy warunków życia ale również wykazali jak dużo już poczyniono właśnie w tej sprawie na terenie Miasta i Gminy.

Zarząd Oddziału Rejonowego w Trzciance ufundował statuetkę dla Państwa Krystyny i Henryka Nowaków z okazji 50-tej rocznicy zawarcia związku małżeńskiego, która została wręczona w trakcie uroczystości. Pan Przewodniczący wręczył również przyznane przez Zarząd Główny PZERI w Warszawie, wyróżnienia za długoletnią współpracę i pomoc w działalności Oddziału Rejonowego. Wyróżnienia otrzymały **Panie: Gertruda Ubycha i Zofia Dorodzka.**

Po części oficjalnej nastąpiła część artystyczna, w której udział wzięły dwa zespoły- "CYKADY" oraz zaproszony przez zarząd zespół z Kuźnicy Czarnkowskiej "KUŹNICZANIE".

Zespoły występowały na zmianę wykonując po kilkanaście piosenek. Nagrodzone oklaskami zespoły odwdzięczyły się bisami. Na zakończenie odbył się wieczorek taneczny.

Materiał przygotował: Przewodniczący OR  
Piotr Dobuszko

## Światowy Dzień Inwalidy w Oddziale Rejonowym PZERI w Czarnkowie

W dniu 28 maja 2018 r. w restauracji "Portus" w Lubaszu Oddział Rejonowy w Czarnkowie zorganizował Światowy Dzień Inwalidy pod hasłem "Niepełnosprawni ale Pełnosprawni." Materiał przygotowała Sekretarz M. Koza

Przewodnicząca OR PZERI Pani Grażyna Kicińska powitała zebranych i gości: Sekretarz Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI Panią Leokadię Figurniak, poseł Marię Janyską oraz przedstawiciele władz samorządowych, Starostów Tadeusza Teterusa i Jacka Tomaszewskiego, Przewodniczącego Rady Powiatu Bogdana Tomaszewskiego, Wójta Gminy Lubasz Marcina Filodę, Z-cę Wójta Gminy Lubasz Monikę Piotrowską oraz przedstawiciela "Optimetu" w Brzeźnie. Minutą ciszy uczczono pamięć zmarłych członków Związku. Sekretarz Zarządu Oddziału Okręgowego Pani Leokadia Figurniak uhonorowała Złotą Odznaką za zasługi na rzecz Związku Pana Bogdana Tomaszewskiego. Kwiaty i upominki otrzymały najstarsze członkinie Związku Pani Janina Kujanek, Danuta Wiza, Zofia Furman, i Teresa Kainowska. Spotkanie umilił występ przedszkolaków z Lubasza. Po części oficjalnej podano obiad i rozpoczęły się tańce. Bawiono się wspaniale.





## Regionalia

### Wybory w Oddziale Rejonowym w Krzyżu



W dniu 15.06.2018 r. w Oddziale Rejonowym w Krzyżu odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze. OR w Krzyżu liczy 233 członków, na zebraniu obecnych było 60 członków w tym przedstawiciele Kół terenowych z Drawska i Wielenia. W zebraniu uczestniczyła Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, Pani Teresa Lemańska i członek Zarządu PZERI Pani Genowefa Rajek. Po przedstawieniu sprawozdania merytorycznego i finansowego w trybie jawnym dokonano wyboru nowych władz Zarządu Oddziału Rejonowego i Rejonowej Komisji Rewizyjnej w Krzyżu. Zarząd OR składa się z 9 osób:

1. Przewodniczący OR - Łuczak Andrzej
2. V-ce Przewodnicząca - Purol Barbara
3. Sekretarz - Godlewska Wiesława
4. Skarbnik - Pyziak Janina
5. Członek Zarządu - Boch Bogdan
6. Członek Zarządu - Ptak Adam
7. Członek Zarządu - Koźma Barbara

8. Członek Zarządu - Jamecka Daniela
  9. Członek Zarządu - Piątek Jan
- Rejonowa Komisja Rewizyjna składa się z 3 osób
1. Przewodnicząca - Citowska Teresa
  2. Sekretarz - Dębska Ewa
  3. Członek - Dembska Elżbieta
- Delegatem na Zjazd Okręgowy PZERI w Pile jest Przewodniczący Łuczak Andrzej.

**Gratulujemy i życzymy wybranemu Zarządowi samych sukcesów w realizacji zamierzonych planów pracy na przyszłą kadencję.**



### Wybory w Oddziale Rejonowym w Wałczu.

Dnia 21.06.2018 r. w sali Spółdzielni Mieszkaniowej w Wałczu odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Rejonowego Oddziału PZERI. W zebraniu uczestniczyła Burmistrz Miasta Pani Bogusława Kowalewska, Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. W zebraniu uczestniczyło 139 członków na 649 uprawnionych. Po wysłuchaniu sprawozdania merytorycznego i finansowego wybrano nowy Zarząd na przyszłą kadencję. Członkowie ustępującego Zarządu, którzy nie weszli do przyszłej kadencji otrzymali podziękowania i upominki. Nowy Zarząd przedstawia się następująco:

1. Przewodnicząca Irena Szperkowska
2. V-ce Przewodnicząca Weronika Witkowska
3. V-ce Przewodniczący Tadeusz Ciechalski
4. Sekreterarz Gabriela Jażdżewska
5. Skarbnik Nina Laszczkowska
6. Członek Barbara Gromowska

7. Członek Wiesława Kinasiewicz
8. Członek Jadwiga Domańska
9. Członek Halina Glazińska
10. Członek Waldemar Konstantynowicz
11. Członek Stanisław Olichowski

#### Do Komisji Rewizyjnej wybrano:

1. Przewodnicząca Grażyna Malec
2. Sekretarz Tadeusz Józwiak
3. Członek Krystyna Bąk

**Gratulujemy nowo wybranemu Zarządowi**



## Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach organizowanych w miesiącach:

### Lipiec

- 1.07.- 6.07.2018 r. Wycieczka -Beskid, Czechy, Słowacja
- 8.07 -13.07.2018 r. Wycieczka -Beskid, Czechy, Słowacja
- 18.07.2018 r. Piknik na Płotkach
- 25.07.2018 r. Wycieczka do Kołobrzegu

### Sierpień

- 8.08..2018 r. Wycieczka do Mielnia
- 22.08. 2018 r. Wycieczka do Ciechocinka
- 31.08.2018 r. XIX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku

## Informacje

## WIECZORKI TANECZNE

odbywają się w każdy czwartek  
w godz. 15.00 - 19.00

w Centrum Aktywizacji Seniorów  
(świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI)



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 

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



# Trwa akcja sterylizacji i kastracji zwierząt domowych

Urząd Miasta w Pile przypomina, że w naszym mieście trwa akcja sterylizacji i kastracji zwierząt domowych. Z dofinansowania zabiegów mogą skorzystać właściciele psów i kotów mieszkający, na terenie gminy Piła. Właściciel może uzyskać dofinansowanie kosztów (tylko na zabiegi kastracji/sterylizacji) w wysokości do 50% poniesionych kosztów lecz nie więcej niż 250 zł na jedno zwierzę domowe.

Warunkiem otrzymania dofinansowania do zabiegu jest:

- Wypełnienie przez właściciela zwierzęcia wniosku o przyznanie dofinansowania do zabiegu sterylizacji/kastracji psa/kota.
- Dołączenie do wniosku kserokopii książeczki zdrowia psa/kota, rodowodu lub innego dokumentu potwierdzającego prawa do zwierzęcia.
- W przypadku psów wymagane jest, aby zwierzę posiadało aktualne szczepienie przeciwko wściekliźnie.
- Dostarczenie wniosku do Kancelarii Głównej Urzędu Miasta Piły, I piętro, pok. 134.
- Podpisanie umowy po zweryfikowaniu wniosku i jego pozytywnym rozpatrzeniu.
- Wykonanie zabiegu w dowolnie wybranym gabinecie weterynaryjnym.

## WNIOSEK O PRYZNANIE DOFINANSOWANIA

Program sterylizacji i kastracji psów i kotów należących do mieszkańców gminy Piła.



**PIŁA 500**  
Miasto Piła

- Wypłacenie dofinansowania na podstawie zapłaconej faktury lub rachunku za wykonaną usługę oraz po okazaniu wpisu w książeczce zdrowia zwierzęcia o dokonanym zabiegu lub okazaniu świadectwa lekarsko-weterynaryjnego o przeprowadzonym zabiegu.

Sterylizacja i kastracja to najskuteczniejsza walka z bezdomnością wśród zwierząt.



### Dzieci i seniorzy wspólnie dla pogorzalców

Charytatywne przedstawienie pt. „Pchła szachrajka” w wykonaniu uczniów i nauczycieli Szkoły Podstawowej Inr 12 z Oddziałami Integracyjnymi im. Janusza Korczaka w Pile dwukrotnie zgromadziło w Sali Miejskiej Regionalnego Centrum Kultury tłumy. Inicjatorem akcji było stowarzyszenie Pro-Senior w Pile, które wspólnie ze szkołą zorganizowało pomoc dla państwa Szałowińskich. Dzięki wydarzeniu udało się zebrać kwotę 5 119 złotych

## Kino Plenerowe

🕒 22.00

📍 PIŁA, BULWARY CHÂTELLERAULT

**29**  
CZERWCA

### Dusigrosz

komedia, Francja (89 min.)  
reż. Fred Cavayé  
wyst.: Dany Boon, Laurence Arné, Noémie Schmidt, Patrick Ridremont



**6**  
LIPCA

### Moje wielkie greckie wesele 2

komedia, USA (94 min.)  
reż. Kirk Jones  
wyst.: Nia Vardalos, John Corbett, Michael Constantine, Lainie Kazan



**13**  
LIPCA

### Boska Florence

biograficzny, komediodramat, USA, Wielka Brytania (110 min.)  
reż. Stephen Frears  
wyst.: Meryl Streep, Hugh Grant, Simon Halberg, Rebecca Ferguson



**20**  
LIPCA

### Dziewczyna z pociągu

thriller, USA (112 min.)  
reż. Tate Taylor  
wyst.: Emily Blunt, Hailey Bennett, Rebecca Ferguson, Justin Theroux



**27**  
LIPCA

### Przetęcz ocalonych

biograficzny, dramat, wojenny, Australia, USA (139 min.)  
reż. Mel Gibson  
wyst.: Andrew Garfield, Sam Worthington, Luke Bracey, Teesa Palmer



**3**  
SIERPNI

### La La Land

musical, romans, USA (126 min.)  
reż. Damien Chazelle  
wyst.: Ryan Gosling, Emma Stone, John Legend, Rosemarie DeWitt





**Piła**  
**500**  
**Miasto Piła**



**Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI informuje:**

**31 sierpnia 2018 r. (piątek) o godzinie 11.00  
w Regionalnym Centrum Kultury w Pile odbędą się:**

## **XIX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku**

**Patronat nad Prezentacjami objął Prezydent Miasta Piotr Głowski**

**Zapraszamy mieszkańców Piły i okolic na coroczne „Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”. Już po raz dziewiętnasty spotkamy się w Regionalnym Centrum Kultury w Pile w dniu 31 sierpnia 2018 r., by pokazać Państwu osiągnięcia nieprofesjonalnych artystów, członków naszego Związku z zakresu:**

- malarstwa, rzeźby, metaloplastyki, gobeliniarstwa,**
- koronkarstwa i różnego rodzaju haftów,**
- wyrobów ze słomy, gipsu, wosku, itp.**

**Na scenie wystąpią chóry i zespoły wokально-instrumentalne. Przewidujemy, że w XIX Prezentacjach udział weźmie około 800 osób.**



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

*Zapraszamy  
w szeregi!*

**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

