



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

2/87 marzec-kwiecień 2018 r.



*Witaj  
Wiosno!*

W numerze:

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



# OTW Płotki wyróżnione

Nagrodę Guest Review Awards 2017 otrzymał Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Pile, za zaangażowanie w prowadzenie ośrodka wypoczynkowego „Płotki” oraz obowiązujące tam otwartość i gościnność.

Nagroda Guest Review Awards przyznawana jest corocznie przez Booking.com, jedną z największych witryn internetowych umożliwiających rezerwację pobytu w tysiącach miejsc noclegowych na całym świecie. Jej partnerem są wszystkie ośrodki, hotele i pensjonaty, w których pobyt można zarezerwować za pośrednictwem strony. Nagrodę otrzymują miejsca, które szczególnie podobały się użytkownikom portalu rezerwacyjnego, i które uzyskały wysoką ocenę gości, na podstawie wystawianych opinii i punktów przyznawanych online. „Ten obiekt znajduje się w jednej z najwyższej ocenianych lokalizacji w Pile! Goście uwielbiają ten obiekt w porównaniu z innymi w okolicy. Ten obiekt w Pile jest także pozytywnie oceniany ze względu na stosunek jakości do ceny! Goście otrzymują więcej w tej cenie w porównaniu z innymi obiektami w tym mieście” - czytamy oceny gości Płotek, zamieszczone na stronach booking.com

Dodajmy, że przez gości doskonale ocenione zostały zarówno: jakość, funkcjonalność i wyposażenie domków campingowych, jak i: lokalizacja, otoczenie (plaża, czyta woda jeziora) oraz dodatkowe wyposażenie Płotek (boiska, place zabaw, plaża, sprzęt turystyczny)



- Utrzymanie tak wysokich cen i opinii wśród gości jest wyjątkowym osiągnięciem, dlatego powinieneś być z siebie dumny. My jesteśmy zaszczytzeni, że jesteś naszym partnerem – tymi słowami wyraził swoje uznanie Peter Verhoeven, Global Director Partner Services Booking.com

Przypomnijmy, że jeszcze kilka lat temu zaniedbany i zdewastowany w dużej części ośrodek na Płotkach świecił pustkami. Dopiero decyzja obecnych władz miasta o wyburzeniu starej infrastruktury i postawieniu w jej miejsce nowej, diametralnie zmieniała sytuację. Wszystkim, którzy przyczynili się do zmiany wizerunku pilskiej perłki turystycznej szczerze gratulujemy!

## Monitoring: inwestycja w bezpieczeństwo i porządek

**Centrum Monitoringu Wizyjnego wraz z nowym systemem monitorowania miasta, zastąpił dotychczasowy – 15-letni – system analogowy, który miał ograniczone możliwości odczytu i obróbki obrazu. Dzięki temu w Pile podniesie się poziom bezpieczeństwa oraz skuteczność działań w utrzymaniu porządku publicznego.**

- Straż Miejska dysponuje już środkami, które są niezbędne do właściwego wykonania swoich zadań. Jeżeli teraz dojdą narzędzia, które dziś państwo zobaczycie plus te, które planujemy uruchomić w najbliższej przyszłości, będziemy mieli możliwość koordynowania pracy wielu służb z jednego miejsca, co z pewnością pomoże im w codziennym działaniu. Bo wszyscy zdają sobie sprawę, że tam gdzie jest kamera, tam spada przestępczość, tam jest bezpieczniej, tam ilość dewastacji w bardzo znaczący sposób spada, ponieważ każdy ma świadomość nieuchronności kary - uważa prezydent Piły Piotr Głowski.

Zakres prac podczas budowy Centrum Monitoringu wizyjnego był bardzo duży i obejmował:

- Wymianę 24 istniejących kamer analogowych na kamery cyfrowe szybkoobrotowe.

- Uruchomienie dwóch nowych punktów dla kamer cyfrowych szybkoobrotowych we wskazanych przez gminę lokalizacjach.

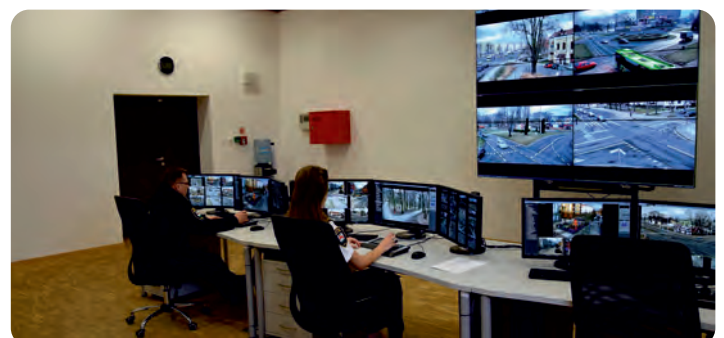
- Uruchomienie dwóch punktów dla kamer stacjonarnych we wskazanych przez gminę lokalizacjach.

- Instalację systemu monitoringowego w nowym Centrum Monitoringu Wizyjnego mieszczącego się w siedzibie Straży Miejskiej w Pile na dworcu PKP.

- Wyposażenie stanowiska dyżurnego Komendy Powiatowej Policji w system podglądu

- Całkowitą wymianę okablowania teleinformatycznego i elektrycznego.

Koszt całej inwestycji wyniósł 1 840 449 zł., jednak jest to projekt unijny, więc gmina powinna otrzymać zwrot 85 procent tej kwoty.



## Warto wiedzieć

### Ulga rehabilitacyjna.

#### Możesz odliczyć samochód.

Obowiązują już bardzo korzystne zmiany w uldze rehabilitacyjnej. Działają one wstecz- obejmują rozliczenie z fiskusem za 2017 r.

Czyli skorzystasz z nich już w tym roku.

Teraz z ryczałtowych odliczeń na samochód może skorzystać każda osoba niepełnosprawna.

**Nieważne, masz orzeczoną grupę inwalidzką, albo stopień niepełnosprawności.**

• Jeśli jesteś właścicielką lub współwłaścicielką samochodu (to kluczowy warunek) masz prawo odliczyć od dochodu **2.280,- zł.**

• Nie musisz tego odliczenia uzasadniać dla fiskusa. Czyli gromadzić dokumentów, które pokazują, że wydatki na samochód były związane z dojazdami na zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne.

• Teraz liczy się tylko fakt, że jesteś osobą niepełnosprawną, a samochód pomaga ci w codziennym życiu. Na przykład jeździsz nim po zakupy. **Wydatki na samochód możesz też odliczyć, jeśli masz na utrzymaniu niepełnosprawnego członka rodziny.** Dotyczy to : współmałżonka, dzieci ( także przysposobionych i przyjętych na wychowanie), pasierbów, rodziców, teściów, rodzeństwa, ojczyma, macochy, zięciów i synowych.

Zwiększył się limit dochodu osoby niepełnosprawnej, który uprawnia do takich odliczeń. Teraz wynosi on **10 080 zł.** Do tych dochodów nie zalicza się alimentów dla dzieci.

Podstawa prawna art.26 ust.7a, pkt 8 ustawa z dnia 26 lipca 1991 r. o podatku dochodowym od osób fizycznych ( Dz.U. Z 2010 r. Nr 51, poz.307 z późniejszymi zmianami.

#### Wypełnij PIT/O !!!!

Odliczeń dokonujesz w zeznaniu podatkowym:

- gdy wypełniasz formularz PIT- 37- w pozycji 105 ( jeśli rozliczasz się sama a nie z mężem)
- gdy wypełniasz PIT-36- w pozycji 159 ( jeśli rozliczasz się sama a nie z mężem).

Do deklaracji podatkowej dołączasz PIT-0.

Informację o uldze rehabilitacyjnej- wpisujesz w pozycji 19.



### Czy można napisać z mężem wspólny testament?

Nie, nie można spisać wspólnego testamentu, bo będzie on nieważny. Według przepisów **ostatnia wola może zawierać rozporządzenie tylko jednego spadkobiercy.**

Inne testamenty traktuje się tak, jakby wcale nie zostały sporządzone, a wówczas dziedziczenie po zmarłym małżonku odbywa się automatycznie

Małżonkowie muszą spisać ostatnią wolę osobno. Mogą to być tzw. testamenty wzajemne. Testamenty wzajemne polegają na tym, że mąż zapisuje majątek żonie, a żona mężowi. Tak jest najczęściej, bo testament mogą spisać także inne osoby.

Podstawa prawna: art.942 Kodeks Cywilny  
( Dz.U. Z 1964 r nr 16, poz. 93  
Z późniejszymi zmianami.

### Komu należy się zachówek?

Mam córkę i dwie wnuczki. Jednej wnuczce za opiekę chcę zapisać w testamencie mieszkanie. Czy zapłaci wtedy zachówek i komu?

Ustawowym spadkobiercą jest córka i to jej będzie przysługiwało prawo do zachowku. Wnuczka zapłaci wtedy, gdy jej mama o to wystąpi. Natomiast drugiej wnuczce prawo do zachowku nie przysługuje. Jeśli w testamencie będzie tzw zapis windykacyjny, zapisując mieszkanie wnuczce, to pozostały spadek odziedziczy córka z mocy ustawy. Wpłynie to na zmniejszenie kwoty zachowku. Jeśli innego majątku nie ma, kwota zachowku wyniesie połowę wartości mieszkania ( czyli połowę udziału, który przypadłby córce z ustawy).

Podstawa prawna: Art.991, 1007, 1008,  
Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks  
Cywilny (Tj:Dz.U.2017, poz.459)





## Dobre rady

## Porady babuni

- Mięso nie będzie się przyklejać do deski na której kroimy lub rozbijamy kotlety, jeśli, zmożymy deseczkę wcześniej ( pod kranem) zimną wodą.
- Szklane półmiski i szklanki nie pękna, jeśli przed nalaniem płynu czy nałożeniem gorącego dania, postawisz je na wilgotnej ściereczce.
- Aby jabłka, gruszki, mandarynki, czy banany dłużej zachowały świeżość, przechowuj je w pojemniku lub koszu z kilkoma ząbkami czosnku.

### Sprytne sposoby na wykorzystanie skórek od banana.

Nie wyrzucaj ich od razu, mają mnóstwo składników odżywczych.

- Jeśli nie masz czasu na maseczkę, po prostu przetrzyj twarz skórka od banana, omijając okolice oczu. Spłucz po 15 minutach.
- Tani nawóz dla roślin domowych. Włóż na 24 godziny 1 skórkę od banana do 1 l wody. Podlewaj kwiaty, które wymagają nawożenia zimą.
- Utrzymuje wilgoć mięsa. Skórka banana włożona z mięsem drobiowym do piekarnika pozwoli zachować jego soczystość podczas pieczenia.

### Do czego można wykorzystać wodę po gotowanych ziemniakach.

- Do mycia srebra. Wymocz, a potem wymyj w niej srebrne przedmioty. Wytrzyj i wypoleruj- najlepiej zamszem lub irchą. Możesz też czyścić sztucce ze stali nierdzewnej.
- Do mycia umywalki. Polej nią umywalkę i wyczyść gąbką.
- Do czyszczenia osadu w toalecie. Wlej gorącą wodę po gotowaniu ziemniaków do sedesu, po 10 minutach wyszoruj go szczotką.
- Do mycia linoleum. Przetrzyj je ściereczką zmoczoną w wodzie po ziemniakach. Starannie wytrzyj.
- Jako kosmetyk ma właściwości przeciwzapalne, regeneracyjne, przeciw zmarszczkowe. Wodą bez soli przecieraj twarz jak tonikiem, dolewaj ją do kąpieli, mocz w niej paznokcie, by zmiękczyć skórki, zanim zrobisz sobie manikiur.

### Nietypowe zastosowanie soli w kuchni...

- Herbatniki, albo domowe kruche ciasteczka, zachowają chrupkość, jeśli do pudełka, w którym je przechowujemy, wsypiesz odrobinę soli.
- Wzmocni smak i aromat herbaty i kawy, szczypta soli wrzucona w czasie parzenia.
- Kompot, mleko, zupa itp.. szybciej wystygną, jeśli wstawimy je z garnkiem do większego naczynia z zimną wodą i garścią soli ( na 2 litry wody).
- Szybko sklarujesz zmetniały olej ( np.gdy stał w lodówce). Wystarczy wsypać do butelki z olejem łyżkę soli i mocno potrząsnąć.

### Co robić, by w rajstopach nie leciały oczka?

- Przed pierwszym założeniem wymocz rajstopy w wodzie z łyżką soli i łyżką octu ( na 2 l wody). Nie obawiaj się zapachu octu- szybko się ulatnia. Taka kąpiel wzmocni włókno i sprawi, że rajstopy będą odporniejsze na przeciągnięcia i przetarcia.
- Gdy nałożysz rajstopy spryskaj je lakierem do włosów- stworzy powłokę ochronną i zapobiegnie zaczepieniom.
- Pierz je w szamponie albo stosuj mydło glicerynowe, a susz w zamrażarce. Zimne powietrze jest bardzo suche, więc gdy włożysz mokre rajstopy do zamrażarki od razu wyparuje z nich woda. Ten sposób suszenia konserwuje włókna (w przeciwieństwie suszenia na ciepło).
- Tkanina czarna, bawełniana nie będzie płowiała, jeśli od czasu do czasu, po praniu wypłuczemy ją w piwie.
- Zanieczyszczenie-likwidacja. Papka z soli, a raczej sól dobrze zwilżona wodą ułatwia usuwanie wielu zanieczyszczeń. Można taką papką wyczyścić przypalony garnek, brudną płytę kuchenną, opryskany tłuszczem czajnik, wybielić zlewozmywak i wannę.
- Zapachy kuchenne-likwidacja. Przykre zapachy pochłona ugotowane w małej ilości wody: mięta, pieprz, majeranek i goździki. Gdy woda zacznie wrzeć, należy je gotować bez przykrycia na małym ogniu.





### Ryż w głównej roli.

#### Smażone kuleczki ryżowe.

##### Składniki: / przepis na 2 porcje/

- woreczek ryżu • 5 dkg żółtego sera • jajko
- łyżka mąki • bułka tarta • przyprawa do kurczaka
- sól, pieprz • olej.

**Wykonanie:** Ryż wrzucamy na osolony wrzątek i gotujemy wg przepisu na opakowaniu. Studzimy, przesypujemy do miski. Ser ścieramy na tarce o małych oczkach. Jajko rozkłócamy razem z 1/2 łyżeczki przyprawy do kurczaka.

Do miski z ryżem dodajemy starty ser oraz po łyżce mąki i bułki tartej. Całość starannie mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Wilgotnymi dłońmi formujemy małe kulki. Zanurzamy je w doprawionym jajku, a potem obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na rozgrzanym oleju, aż zrobią się złote.

#### Zapiekanka z mozzarella.

##### Składniki: / przepis na 6 porcji/

- cebula • 1/5 szklanki ryżu • 3 pomidory
- 25 dkg sera mozzarella • olej • szklanka śmietany
- jajko • sól, pieprz.

##### Wykonanie:

- Cebulę siekamy, smażymy na łyżce oleju.
- Dodajemy ryż, mieszamy. Zalewamy 3 szklankami wody, solimy. Gotujemy 15 minut.
- W tym czasie kroimy w plastry pomidory i osączoną mozzarellę.
- Dno naczynia do zapiekania smarujemy olejem.
- Przekładamy ugotowany ryż. Śmietanę mieszamy z jajkiem, doprawiamy solą, pieprzem.
- Zalewamy ryż. Na wierzchu układamy na przemian ser i pomidory. Pieczemy 15 minut w 200 st.

#### Racuszki z kurczaka i żółtego sera.

##### Składniki: / przepis na 4 porcje/

- pierś kurczaka • 30 dkg żółtego sera
- cebula • olej • 4 jajka • 2 łyżeczki przyprawy uniwersalnej • ostra papryka
- majeranek.

**Wykonanie:** Mięso płuczemy i kroimy na małe kawałeczki. Wkładamy je do miski. Ser żółty ścieramy na tarce o dużych oczkach. Cebulę obieramy, szatkujemy, przesmażamy na łyżce oleju.

Do miski z mięsem wbijamy jajka. Dodajemy starty ser oraz przesmażoną cebulę. Składniki starannie mieszamy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, przyprawą uniwersalną, szczyptą papryki oraz suszonym majerankiem. Łyżką nabieramy małe porcje masy, smażymy na oleju rumiane placuszki.

#### Mielone pod serową pierzynką.

##### Składnik: / przepis na 6 porcji/

- 25 dkg makaronu • 2 papryki • 2 cebule • olej • 15 dkg sera żółtego • 50 dkg mięsa mielonego • po 1 puszcze pomidorów, fasolki i kukurydzy • 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego • kilka gałązek natki • sól i pieprz.

**Wykonanie:** Makaron gotujemy. Siekamy papryki i cebulę. Ser ścieramy na tarce o dużych oczkach. Smażymy cebulę na oleju. Dodajemy mięso, paprykę i siekane pomidory. Dusimy 15 min. Łączymy z osączoną fasolką, kukurydzą i koncentratem. Doprawiamy solą i pieprzem. W naczyniu żaroodpornym układamy makaron, mięso z dodatkami i ser. Zdobimy natką. Pieczemy 15 minut w 190 stopni.



**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

**Zespół redakcyjny:** Teresa Lemańska (red. nac.), Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht

**Druk:** Drukarnia Typo-offset - Zakład Poligraficzny Henryk Górowski, www.drukarniaaa.pl

# Zdrowie

## Atak rwy kulszowej./ 2 rady/

### 1.Rada.

Przy ataku rwy kulszowej nawet najmniejszy ruch powoduje cierpienie i ból. Przeciw bólowo i rozluźniająco zadziała kąpiel w świeżych drożdżach. Jak przygotować leczniczą kąpiel. Zagotować 4 l wody, odstawić, po pół minucie wrzucić 30 dkg świeżych drożdży. Mieszać je na wolnym ogniu, aż całkowicie się rozpuszczą. Wlać gorącą wodę do 1/3 wysokości wanny. Dodać drożdże. Zanurzyć się w kąpeli na 30 minut. Po wyjściu z wanny nie splukiwać ciała ( ewentualnie zrobić to dopiero rankiem). Kapać się wieczorami przez 3-4 dni.

### 2.Rada.

Gdy dopadł Cię atak rwy kulszowej, masuj patyczkiem kosmetycznym punkt B przez 2 minuty, powtarzaj 3-4 razy dziennie do ustąpienia bólu. Do punktu B możesz przykleić plasterm surowe ziarno ryżu (ciasno, musisz czuć naciski i chodzić z nim 1-2 dni.



### Masaż ucha uspakaja.

Gdy czujesz się zdenerwowana, zrób sobie masaż ucha.

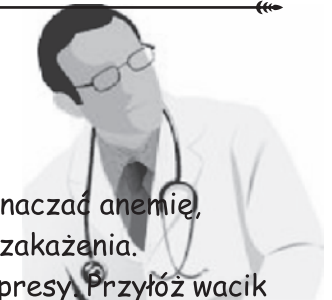
- Dłonie potóż na uszach na 5 sekund,
- Głaszcz uszy z góry na dół 10 razy,
- Chwyć w dwa palce płatek ucha i masuj oraz rozciągaj brzegi uszu przez 15 sekund,
- Opuszkami palców masuj delikatnie brzegi uszu przez 15 sekund,
- Opukaj całe ucho czubkami palców z góry na dół przez 10 sekund,
- Na koniec znowu potóż dłonie na uszach na 5 sekund.



### O czym świadczy ból języka.

Jeśli język boli, a poza tym jest:

- czerwony i opuchnięty- sygnalizuje grype,
- malinowy- kłopoty z sercem lub wątrobą,
- malinowy z brodawkami- podejrzewaj szkarlatynę,



- cienki i błyszczący może oznaczać anemię,
  - nalot to oznaka gorączki lub zakażenia.
- Ból uśmierzają naturalne kompresy. Przyłóż wacik nasączony oliwą lub plasterek cebuli ( na kilka minut 3-4 razy dziennie). Gdy dolegliwość trwa więcej niż 7 dni, idź do lekarza.

### Nietypowe, ale częste objawy kobiecego zawału.

Kobiecego zawału jest groźniejszy niż męski. W dodatku jego objawy nie są tak charakterystyczne i oczywiste i tak:

- Nagłe pocenie się. Często jest mylone z objawami menopauzy. Towarzyszy mu ból w ramieniu, ręce, szyi lub dolnej szczęce (zuchwie), w klatce piersiowej.
- Bóle stawów. Wiele kobiet bierze je za objawy grypy. Mogą to być np. symetryczne bóle obu stawów łokciowych.
- Bóle brzucha. Przypominają silną zgagę. Piekący ból w górnej części brzucha, często połączony z nudnościami, zwiększoną potliwością oraz uczuciem lęku.

## Informacja !

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile informuje, że w dniu 28.12. 2017 r. w Młodzieżowym Domu Kultury odbyło się uroczyste wręczenie nagród w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury. Nagrody wręczał Starosta Pileński Pan Eligiusz Komarowski. W imieniu Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile nagrodę odebrała Sekretarz Związku Pani Leokadia Figurniak.- za osiągnięcia w dziedzinie aktywizacji kulturalnej seniorów.



## Oddział Rejonowy PZERI w Okonku - " Nasz Sukces za 2017 r."



Dnia 26.01.2018 r. Prezydium Oddziału Rejonowego PZERI w Okonku w składzie: A. Kłosowicz, T. Brodzicz, G. Gonczarko, S. Pluchart-Nosal uczestniczyli w spotkaniu Noworocznym organizowanym przez Burmistrza Miasta Okonka. Spotkanie zorganizowane było dla samorządowców i wyróżniających się organizacji działających na terenie Miasta i Gminy Okonek.

W czasie trwania w/w Gali Noworocznej nasz Związek został wyróżniony Statuetką " Gryf Okonecki".

Jest to nagroda Rady Miasta i Burmistrza Miasta Okonka dla organizacji pozarządowych, które w 2017 roku szczególnie wyróżniły się w pracy społecznej dla mieszkańców Miasta i Gminy Okonek.

Jesteśmy dumni, że nasza działalność została zauważona i tak wysoko oceniona przez władze Miasta i Gminy w Okonku.

Informację sporządziła : H. Brodzicz.



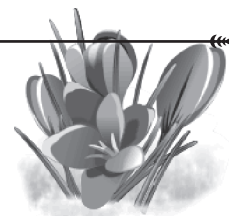
## Koło w Jaraczewie- Karnawałowe spotkanie Seniorów.

W dniu 27.01.2018 r. w Centrum Upowszechniania Kultury w Szydłowie, członkowie Koła w Jaraczewie spotkali się na zabawie karnawałowej. Pokazali po raz kolejny jak można w różnym



wieku cieszyć się życiem i swoim towarzystwem. Uroczystość tradycyjnie odbyła się wspólnym obiadem, po którym uczestnicy wzięli udział w konkursach i tańcach. Było wspaniale i wesoło. Organizatorem spotkania karnawałowego było Koło PZERI w Jaraczewie.

Informację sporządziła:  
G. Witulska



Członkowie Oddziału Rejonowego PZERI w Rogoźnie spotkali się w dniu 17 stycznia 2018 r. w sali Rogozińskiego Centrum Kultury, by razem świętować Nowy Rok i Dzień Babci i Dziadka.

Spotkanie poprowadziła Przewodnicząca Związku Pani Czesława Sołtysiak, na ręce której złożono życzenia i prezenty.

Przewodniczący Rady Powiatu Pan Gustaw Wańkowicz, jak zawsze przygotował humorystyczne życzenia, które zakończył słowami aktorki Bożeny Dykiel:

"Życzę wam wszystkim zdrowia, i jeszcze raz zdrowia". Burmistrz Rogoźna- Pan Roman Szuberski podkreślił jak ważnym elementem jest doświadczenie seniorów, które służy jako drogowskaz dla młodych pokoleń. Do życzeń dołączyła Kierownik GOPS w Rogoźnie oraz Dyrektor RCK Pan Marcin Matuszewski.

Część oficjalną zakończył krótki koncert kolęd i piosenki zimowej w wykonaniu zespołu "ECHO BAND" z Goraja, który poprowadził późniejszą zabawę taneczną dla Babć i Dziadków.

Opracowanie: Wanda Witkowska.



## Oddział Rejonowy PZERI w Budzynie - wybory

Dnia 7.02.2018 r. odbyły się wybory do władz Oddziału Rejonowego PZERI w Budzynie.

Zarząd Oddział Okręgowego PZERI w Pile reprezentowała Przewodnicząca- Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu - Pani Genowefa Rajek. Na zebranie wyborcze w OR przybyli - przedstawiciele Gminy Budzyń - Wójt- Pan Marcin Sokołowski, Sołtys Wsi Budzyń- Pani Maria Jabłońska oraz Kierownik Dziennego Domu Pomocy w Budzynie- Pani Edyta Radwańska. W głosowaniu jawnym wybrano nowy Zarząd na kolejną kadencję.

- Przewodnicząca- Krystyna Przywarczak
  - W-ce Przewodnicząca - Danuta Pytel
  - Skarbnik - Czesława Sygnecka
  - Sekretarz - Bogumiła Dobrychtop
- Członkowie Zarządu:

- Teresa Olszewska
- Genowefa Binert
- Henryka Wichłacz
- Irena Bruch
- Edward Wołyński

- Alfred Polcyn
- Jan Pytel

### Skład Komisji Rewizyjnej:

- Przewodnicząca - Alicja Dowczyńska
- Sekretarz - Kazimiera Otto
- Członek Czesława Wawrzyniak.

Wybranemu Zarządowi gratulujemy i życzymy pełnej realizacji zamierzeń w kolejnej kadencji.





Oddział Rejonowy PZERI w Czarnkowie  
Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance



## Mosty współpracy zostały wręczone

To był najlepszy moment na podsumowanie minionego roku.

W Czarnkowskim Domu Kultury odbyło się spotkanie noworoczne. Uroczystość została przygotowana przez Powiat Czarnkowsko-Trzcianiecki oraz Forum Gospodarcze Powiatu Czarnkowsko-Trzcianieckiego i Związek Pracodawców Prywatnych "Lewiatan". Podczas uroczystości, oprócz dokonań minionego roku i wspaniałych występów artystycznych, zostały wręczone **Czarnkowsko-Trzcianieckie Mosty Współpracy**, które trafiły

w ręce wyróżniających się stowarzyszeń i organizacji. Podczas tegorocznej uroczystości statuetki były skierowane do organizacji zajmujących się wsparciem potrzebuującym oraz rozwojem osobistym i regionu. Starosta Tadeusz Teterus oraz Prezes Forum Gospodarczego Powiatu Czarnkowsko-Trzcianieckiego- Lech Wojcieszkiński wręczyli osiemnaście wyróżnień. Za wsparcie potrzebuującym otrzymali:

- Oddział Rejonowy PZERI w Czarnkowie.
- Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance.

Gratulujemy.

Przygotowała Grażyna Kicińska



## Dzień Teściowej - 5.03.2018 r.



## Dzień Kobiet - 8.03.2018 r.

Najserdeczniejsze przyjmij życzenia  
Zdrowia i marzeń spełnienia.

W działaniu i w pracy- sukcesu.

Niech szczęście pilnuje Twojego adresu.

Jak wierny cień trwa obok stale,  
Niech sprzyja Ci wytrwale.

Miłe Pani!

Proszę w tych szczególnych dniach  
przyjąć najlepsze życzenia

od Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI  
w Pile.



## WIELKANOC

31.03 - 2.04.2018 r.

Zdrowych i radosnych  
Świąt Wielkanocnych

smacznego jajka, mokrego dyngusu  
oraz odpoczynku w gronie rodziny  
życzy Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERI w Pile.



## Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach organizowanych w miesiącach:

### Marzec

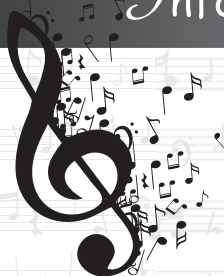
- 4.03-12.03.2018 r. - wczasy w Izraelu
- 8.03.2018 r. - Dzień Kobiet w Hotelu "GROMADA".
- 16.03.- 29.03.2018 r. - wczasy rehabilitacyjne w "FLORYN" w Mielnie
- 17.03.- 24.03.2018 r. - wczasy w Turcji Riwiera
- 28.03.- 4.04.2018 r. - wczasy Wielkanocne w Niechorzu

### Kwiecień

- 18.04.2018 r. - biesiada w Rockopolis

## Informacje

## WIECZORKI TANECZNE



odbywają się w każdy czwartek

w godz. 15.00 - 19.00

w Centrum Aktywizacji Seniorów  
(świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI)

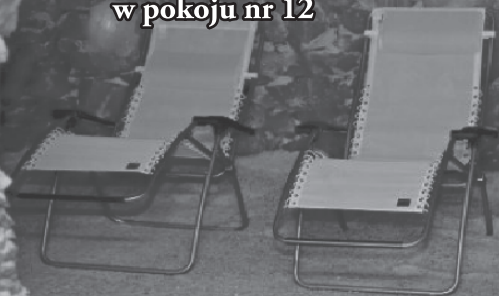


Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI  
w Pile ul. Staromiejska 7, informuje, że  
dzięki pomocy Banku Żywności w każdy dzień  
o godzinie 12.00 w pokoju nr 10 wydaje artykuły  
żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.

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.*





### 6 nowych radiowozów dla policji

Opel Astra dla Wydziału Ruchu Drogowego i Hyundai i20 dla zespołu techników kryminalistyki, to dwa radiowozy o jakie wzbogaciła się Komenda Powiatowa Policji w Piłę. Koszt obu pojazdów to 124 000 złotych, z czego 50 procent pokryła dotacja z budżetu gminy Piła. Zakup trzech kolejnych pojazdów: dwa Opole Mokka i jednego Opla Astra, dofinansował powiat piłski i wchodzące w jego skład gminy. Szósty radiowóz (bus) dla piskiej zakupiono z budżetu Komendy Głównej Policji w Warszawie.

### Wojskowe pamiątki przy Wojska Polskiego

Izbę Pamięci z pamiątkami po jednostkach wojskowych stacjonujących niegdyś w Piłę, otwarto w budynku Poczty Polskiej, przy al. Wojska Polskiego 36 (boczne wejście służbowe). Zastępca prezydenta Piły Beata Dudzińska poinformowała podczas otwarcia, że władze miasta nieustannie prowadzą prace nad znalezieniem jednego, wspólnego miejsca, w którym mogłyby się znaleźć wszystkie pamiątki po bogatej historii wojskowości w Piłę. Przypomnijmy, że sięga ona czasów staropolskich, kiedy to w naszym mieście stacjonowała chorągiew husarii.



### Pomogli skrzywdzonym i porzuconym

Kilkuset wolontariuszy skorzystało z możliwości bezpłatnego dojazdu autobusem MZK do schroniska dla zwierząt w Leszkwowie, gdzie dorośli pilanie i dzieci wyprowadzali na spacer przebywające w schronisku psy. Duża popularność projektu wprowadzonego na czas ferii spowodowała, że władze Piły będą szukać możliwości (sposobu sfinansowania) uruchomienia takich kursów także w dni wolne od pracy w ciągu całego roku.



### Ferie w mieście - nikt nie mógł się nudzić

Rozrywka, rekreacja, sport, kultura, ale również edukacja – to kluczowe cele jakie postawili sobie organizatorzy miejskiego projektu „Ferie w mieście - nie ma miejsca na nudę”. W jego ramach najmłodszy pilanie uczestniczyli: w zajęciach strzeleckich, w nauce pływania, gry w squasha, jazdy na łyżwach, czy poznawali tajniki taktycznych gier w piłkę nożną. Nie brakowało również zajęć rozwijających wyobraźnię, które przygotowało Regionalne Centrum Kultury i inne miejskie placówki kultury. W każdym przypadku zajęcia prowadzili wykwalifikowani instruktorzy, którzy czuwali nad bezpieczeństwem dzieci, a jak było trzeba służyli radą i pomocą.







## Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy KARKUS w Zawoi

### INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 350 93 80, 67 212 41 96

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



#### Wczasy zdrowotne

Turnus 5.11-15.11.2018 r.

10 noclegów cena 590 zł.

Turnus 16.11-26.11.2018 r.

10 noclegów cena 590 zł.

**SUPER  
OFERTA  
2018**

#### W CENIE:

- Wyżywienie 3 x dziennie / śniadania, obiady serwowane i kolacjej formie bufetu;
- 5 x masaź klasyczny, 5 x grotą solną;
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z poczęstunkiem;
- ognisko z pieczeniem kielbaski w szałasie regionalnym i kapelą góralską.

**Dodatkowa atrakcja - całodzienna wycieczka - wyjazd na baseny termalne do Chochotowa oraz wycieczka do Zakopanego**



**ZAPISZ SIĘ DO POLSKIEGO ZWIĄZKU  
EMERYTÓW, RENCISTÓW 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

