



# NASZE SPRAWY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY 1000 egzemplarzy 6/66 listopad - grudzień 2014 r.



- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Regionalia
- Andrzejki, 1 Listopad
- Kultura i imprezy

Cicha Noc, Święta Noc...

*Zbliża się zima  
i święta tuż.*

Wesołych Świąt!





Radosnych i magicznych  
Świąt Bożego Narodzenia.  
Rodzinnego ciepła i wielkiej radości,  
odpoczynku od codziennych trosk.  
Świąt niosących nadzieję....

życzy Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERI w Pile.

Zakład Optyczny w Galerii IBI  
Al.Powstańców Wlkp.162 box 38  
tel. i fax 67/ 210 61 62

**OPTYK**



**Legitymacja członka PZERI  
upoważnia do 20 % rabatu na okulary.**

**Zapraszamy**

- **Wymiana i naprawa okularów, montaż szkieł, zniżki na recepty**
- **Komputerowy pomiar ostrości wzroku - gratis!**

• **formy płatności: gotówka, visa, master card, bony sodexo pass.**

**Godz. otwarcia: pon, pt. 10. 00 - 20. 00, sob. 10. 00 - 20. 00, niedz. 11. 00 - 17. 00,**



# Informacja na temat projektowanego Ośrodka Radioterapii w Piłe

23 października 2014 r. prezydent Piły Piotr Głowski wraz z dyrektorem Szpitala Specjalistycznego w Piłe i dyrektorką Wydziału Rozwoju i Funduszy Europejskich poinformował o stanie realizacji budowy Ośrodka Radioterapii w Piłe.



Gmina Piła zobowiązała się przygotować dokumentację na budowę Ośrodka, której finalnym elementem jest uzyskanie pozwolenia na budowę. Kilkanaście dni temu zezwolenie zostało wydane Gminie Piła przez Starostwo Powiatowe w Piłe.

Przedsięwzięcie polegające na utworzeniu Ośrodka Radioterapii w Piłe jest realizowane na podstawie porozumienia, zawartego w dniu 15.04.2013 r. pomiędzy Województwem Wielkopolskim, Powiatem Piłskim, Szpitalem Specjalistycznym w Piłe im. Stanisława Staszica, Wielkopolskim Centrum Onkologii im. M. Skłodowskiej-Curie oraz Gminą Piła. Na mocy porozumienia Gmina Piła zobowiązała się do przeznaczenia na realizację niniejszego przedsięwzięcia kwoty 2,5 mln zł, z czego zostanie sfinansowane m.in. wykonanie projektu architektoniczno-budowlanego.

Piłski Ośrodek Radioterapii, według zamierzeń obsługujący pacjentów z północnej Wielkopolski, jest drugim realizowanym – po Kaliszu – z czterech planowanych regionalnych ośrodków w województwie. Głównym celem jego utworzenia jest podjęcie skutecznych działań z zakresu ochrony zdrowia, w szczególności w zakresie walki z nowotworami na bazie działań renomowanego i uznanego ośrodka onkologicznego, jakim jest Wielkopolskie Centrum Onkologii, specjalizujące się zarówno w profilaktyce,

diagnostyce jak i leczeniu. Ośrodek Radioterapii powstanie na działce przy ul. Rydygiera w Piłe przekazanej przez Powiat Piłski. W dwukondygnacyjnym budynku Ośrodka na powierzchni 2823 m<sup>2</sup> będą się znajdować m.in.: dwa bunkry dla akceleratorów wysokoenergetycznych, pomieszczenia symulatora i tomografu komputerowego, pracownia mammograficzna, gabinet ultrasonograficzny, gabinety lekarskie i zabiegowe, a także hostel dla pacjentów i gości, liczący 10 dwuosobowych pokoi. Przy budynku powstaną 43 miejsca postojowe. Przewiduje się, że Ośrodek będzie obsługiwał ok. 120-160 pacjentów dziennie.

W skład przedsięwzięcia wchodzi także utworzenie w Szpitalu Specjalistycznym w Piłe Oddziału Onkologii. Oddział liczący 22 łóżka będzie się znajdował na IV piętrze budynku A Szpitala, w miejscu obecnego Oddziału Nefrologii. Z Ośrodkiem Radioterapii Oddział zostanie połączony zamkniętym łącznikiem. Wykonawcą dokumentacji projektowej Ośrodka Radioterapii i Oddziału Onkologii, wyłonionym w drodze ogłoszonego przez Gminę Piła konkursu architektonicznego, jest Spółka Projektowania Architektonicznego Sadowski Sadowska Sp. z o.o. Sp. k. Dla obu inwestycji Starosta Piłski wydał decyzje zatwierdzające projekt budowlany i udzielające pozwolenia na budowę: Ośrodka Radioterapii – w dniu 29.09.2014 r. Oddziału Onkologii – w dniu 19.09.2014 r. Obecnie (do grudnia 2014 r.) trwa opracowywanie projektów wykonawczych i dokumentacji kosztorysowej. Po jego zakończeniu możliwe będzie ogłoszenie przetargu na wykonanie robót budowlanych. Inwestorem budowy Ośrodka Radioterapii będzie Wielkopolskie Centrum Onkologii. Wstępnie zakończenie budowy przewiduje się na 2017 r.



# Hospicjum – działka pod budowę zakupiona

Towarzystwo Sługi Bożej im. Stanisławy Leszczyńskiej kupiło od Gminy Piła z 99% bonifikatą działkę pod budowę Hospicjum w Pile.



17 września o godz. 10.00 nastąpiło odczytanie i podpisanie aktu notarialnego przez prezydenta miasta Piotra Głowskiego i przedstawicieli Towarzystwa - Pawła Wiszniewskiego i Józefę Wiśniewską.

Uchwałą z dnia 27 maja 2014 r. radni miasta zdecydowali o bezprzetargowej sprzedaży działki o powierzchni 0,8289 ha, wartej ponad milion złotych. Po zastosowaniu bonifikaty sprzedaż działki nastąpiła za symboliczną kwotę 10 tys. zł.

Zgodnie z umową Hospicjum w Pile ma powstać w przeciągu maksymalnie 6 lat. Dzięki wsparciu Gminy, mieszkańców, przedsiębiorców, plan jaki założyli sobie członkowie Towarzystwa jest sukcesywnie realizowany. - Dzisiaj to jest wspaniały dzień, krok milowy w budowie domu dla ludzi chorych, przewlekle chorych i niepełnosprawnych - skomentował dzisiejszą finalizację zakupu działki dr Paweł Wiszniewski.

Towarzystwo już teraz ma pod opieką około 120 osób. Prowadzi działalność hospicjum całodobowego i domowego, tak też ma wyglądać funkcjonowanie nowego ośrodka. Budowa ma być dwuetapowa dzięki modułowemu projektowi. W pierwszym etapie zostanie zbudowana część mieszcząca 20 łóżek, w kolejnym kolejnych 20.

Na co dzień chorymi opiekuje się ponad trzydzieści osób - lekarze, pielęgniarki, psycholog i logopeda. Ponadto każdego dnia do chorych wychodzą wolontariusze - tych jest co najmniej sto osób.



# Nowy blok komunalny oddany do użytku

**10 września 2014 r. nastąpiło uroczyste oddanie nowo wybudowanego w Pile bloku komunalnego. Klucze do mieszkań nowym lokatorom osobiście wręczył Prezydent Piły Piotr Głowski.**



W budynku znajdują się 32 mieszkania usytuowane w dwuklatkowym budynku. Łączna powierzchnia tych lokali to 1480,45 m<sup>2</sup>. Do dyspozycji mieszkańców będą lokale o powierzchni od około 32 m<sup>2</sup> – prawie 60 m<sup>2</sup>. Oddane pod klucz.

W standardzie mieszkań są wygipsowane i pomalowane ściany, z glazurą w kuchni i łazience, posadzkami w pokojach i wykładziną w przedpokoju. Łazienki wyposażone są w wannę lub

kabinę prysznicową, armaturę. Także w kuchni znajduje się niezbędne wyposażenie: zlewozmywak, kuchenka elektryczna. Ponadto w budynku jest zamontowana stolarka okienna plastikowa z wentylacją higrosterowalną.



Blok będzie korzystał z ciepłej wody z sieci miejskiej. W każdym mieszkaniu będzie zamontowane indywidualne opomiarowanie mediów, centralne ogrzewanie i wewnętrzna instalacja teletechniczna i domofonowa.

Blok usytuowany jest w bezpośrednim sąsiedztwie placówek handlowych, linii miejskiej komunikacji, szkół podstawowej i Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, terenów rekreacyjno-sportowych Aquapark, kortów tenisowych, boiska, placów zabaw i rekreacji.



Na realizację tego budynku Gmina Piła wystąpiła do Banku Gospodarstwa Krajowego z wnioskiem o dofinansowanie w ramach programów rządowych z Funduszu Dopląt. Gmina otrzymała maksymalną wysokość dofinansowania tj. 40% kosztów. Pozostałe 60% sfinansowała Gmina Piła.



## Warto wiedzieć

### Pełnomocnictwo.

Zawsze z dużym smutkiem przyjmujemy wiadomość o tym, że osoba nam bliska będzie wymagała stałej opieki. Jeśli okaże się, że nie może ona samodzielnie podejmować decyzji, pojawia się wiele problemów organizacyjnych.

Jednym z najczęstszych jest wyrażenie zgody na badanie lub hospitalizację.

Problemem stają się również codzienne czynności np. odebranie listów czy świadczeń finansowych.

Jeśli nasz podopieczny jest świadomy może sporządzić pełnomocnictwo ( u notariusza ). Jeśli nie ma z nim dobrego kontaktu, warto pomyśleć o ubezwłasnowolnieniu i wyznaczeniu dla niego opiekuna prawnego.

Wniosek o ubezwłasnowolnienie składa się w Sądzie Okręgowym dla miejsca zamieszkania.

Może to zrobić współmałżonek, krewni w linii prostej ( rodzice, dziadkowie, dzieci, wnuki, a także przedstawiciel ustawowy lub Prokurator Okręgowy/ w stosunku do osoby niespokrewnionej z nami/.

Więcej informacji na temat refundacji kosztów opieki można znaleźć na stronie internetowej  
[www.damy-rade.info](http://www.damy-rade.info)

### Informacje!

#### “Nie” dla przemocy!

Jeśli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie możesz uzyskać bezpłatną pomoc w Pile w:

• Zespole Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy  
tel. 67/ 210 42 31  
67/ 210 42 16  
67/ 352 84 63

• Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej ul. Kwiatowa 5.  
tel. 67/ 212 21 31  
67/ 210 42 16

**od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 - 15.30**

• Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia dla ofiar przemocy w rodzinie ul. Rydygiera 23.  
tel. 67/ 349 09 69  
67/ 349 09 70

**czynny całą dobę.**

• Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Polna 3. Tel. 67/ 212 65 58



### Pieniądze w spadku.

Wiele osób chce wiedzieć, jak zadbać o bliskich i zapisać im swoje oszczędności.

- Istnieje możliwość by już w testamencie wskazać konkretną osobę, która ma otrzymać pieniądze. Trzeba wtedy sporządzić w kancelarii notarialnej testament z tzw. zapisem windykacyjnym. Wskazuje się w nim, do kogo mają trafić poszczególne składniki majątku, a więc i koszty z konta w banku. Wskazana osoba otrzymuje wypłatę w wysokości określonej w zapisie windykacyjnym.

- Dobrym sposobem jest też wydanie bankowi dyspozycji wypłaty pieniędzy na wypadek śmierci. Można to zrobić na rzecz małżonka, rodziców, dziecka i rodzeństwa. Dyspozycję składa się na piśmie w dowolnym oddziale swojego banku i w każdej chwili można ją zmienić lub odwołać. Osoby uprawnione otrzymają pieniądze natychmiast po przedstawieniu w banku aktu zgonu właściciela rachunku. Suma wypłat ze wszystkich dyspozycji nie powinna być wyższa niż dwudziestokrotne przeciętne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw, ogłoszone przez prezesa GUS w ostatnim miesiącu przed śmiercią posiadacza rachunku.

- Jeżeli nie ma dyspozycji wypłaty, środki z rachunku zostają podzielone między wszystkich spadkobierców właściciela konta.

Podstawą do wypłaty pieniędzy jest sądowe postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku.

**Źródło : Kobieta i Życie VIII 2014 r.**

### **Ciekawostka-Zdrowe owoce- Jabłko.**

Wierzyć się nie chce, że jabłonie rosły w epoce neolitu. W Polsce, jak świadczą wykopaliska w Biskupinie, jabłka były znane przynajmniej 1600 lat przed narodzeniem Chrystusa.

Z jabłkiem mamy do czynienia od niemowlęctwa aż do końca życia. Co najczęściej podaje się oprócz lekarstw choremu? Jabłko. Mówi się, że kto w dzień zje jabłko, tej nocy nie umrze. Jabłko zapobiega chorobom, zawiera cenne witaminy B,C., wprowadza do organizmu fosfor, żelazo, wapń. Jest jednym z ważniejszych składników pomagających w zatruciach organizmu.

- **Zamrożonych ryb.** Nie wolno absolutnie zamrażać ponownie, nie powinno się tego czynić również z mrożonkami owocowo-warzywnymi i mięsem.

- **Cebulę aby nie była gorzka** - trzemy zawsze na szklanej tarce.

- **Jabłka dla niemowląt** również trzemy tylko na szklanej tarce.

- **Jabłka na zimę przechowuje** się w suchych liściach lub trocinach.

- **Drobne pierniczki przechowujemy** w szczelnych metalowych lub szklanych naczyniach.

- **Naczynia ze szkła żaroodpornego czyści się** za pomocą grubej soli kuchennej wymieszanej z niewielką ilością octu.

- **Srebrne sztućce czyścimy** proszkiem lub zwykłą pastą do zębów, a następnie płuczemy w ciepłej wodzie, polerujemy suchą flanelową ściereczką.

- **Żadnych kwaśnych potraw** albo wywarów z warzyw lub owoców nie wolno gotować w garnkach aluminiowych.

### Soda na zdrowie.

Soda to doskonały środek przeciw obrzękowy, w katarze, zapaleniem gardła, a także urazach. Jej właściwości odkwaszające wykorzystuje się przy problemach żołądkowych związanych z nadmiarem zakwaszenia a także przy zakwasach po przetrenowaniu.

• **Soda na trawienie**- herbatka z mięty z dodatkiem szczypty sody ułatwia trawienie.

• **Płukanki z sody na chore gardło.** Soda oczyszczona rozpuszczona w ciepłej wodzie, to najskuteczniejszy sposób na bolące gardło. Płukać gardło rano i wieczorem.

• **Środek na zgagę i dolegliwości żołądkowe.** Rozpuszczamy 1 łyżeczkę sody w szklance wody i wypijamy. Doskonale neutralizuje kwasy żołądkowe po zjedzeniu ciężkich potraw. Likwiduje zgagę, pieczenie żołądka oraz zmniejsza uczucie pełności żołądka.

• **Peeling** - pasta z sody to domowy środek na łagodny peeling skóry.

• **Na zmęczone stopy.** Stosujemy kąpiel z dodatkiem sody.

### Soda w kuchni.

• **Pomoże ubić pianę**- dodatek szczypty sody dodajemy do białek, ułatwia jej ubicie a dodana szczypta sody do jajek sprawi, że omlet z nich usmażony będzie bardziej puszysty.

• **Ułatwi gotowanie warzyw.** Dodatek sody sprawi, że zielone warzywa w trakcie gotowania nie stracą swojego koloru.

### Kuchenne triki.

• **Czosnek i owoce**- świeże owoce nie psują się tak szybko, jeśli będziemy przechowywać je w pojemniku z kilkoma ząbkami czosnku.

• **Cebula bez łez**- nie musimy zalewać się łzami przy krojeniu cebuli, wystarczy, że zwilżymy wodą nóż i deskę. Cebula da się łatwiej obrać, jeśli zanurzymy ją przedtem na chwilę w ciepłej wodzie.

• **Mizeria i sól** - mizeria będzie wyjątkowo krucha, jeśli posolimy ogórki tuż przed jedzeniem, inaczej puszczą dużo soku i rozmiękną.

• **Kalafior** - najlepiej myć w mocno osolonej wodzie, ponieważ wyphywają z niego wszystkie owady i zanieczyszczenia. Jeśli natomiast do wody dolejemy filiżankę mleka, kalafior nie straci białego koloru i będzie miał wyjątkowo delikatny smak.

• **Chleb** - aby rozpoczęty już chleb dłużej zachował swą świeżość przykryj go wilgotnym papierem pergaminowym.

• **Ziemniaki** - aby woda podczas gotowania ziemniaków nie kipiła należy dolać do niej kilka kropel oleju.

• **Kotlety schabowe**- jeśli chcesz ładnie rozbić kotlety schabowe, włóż je do woreczka foliowego, potem rozbijaj. Mięso będzie równo rozbite i nie poszarpane.

• **Ciasto z owocami**- nie będzie miało zakalca, jeśli przed ułożeniem owoców posmarujemy ciasto ubitym białkiem, lekko oprószymy mąką. Białko bowiem zetnie się i stworzy "uszczelkę".





**Skłonność do siniaków** zdradza kruchość naczyń krwionośnych. Rzadko może to być objaw związany z zaburzeniami krzepliwości krwi lub nieprawidłową pracą wątroby. Najczęściej zmniejszamy skłonność do wzmacniając naczynia:

Postępuj do tego:

- preparaty wapnia dostępne w postaci tabletek,
- tabletki z wyciągu kasztanowca i witaminy C (stosujemy je jednak po konsultacji z lekarzem),
- zmiana przyzwyczajzeń. Należy unikać wysokich temperatur, gorących kąpiel, sauny, opalania.

### **Diagnoza z języka.**

- Zaczerwienie języka to znak podwyższonej temperatury. Wszystko wróci do normy, gdy wyleczymy się z grypy lub przeziębienia.
- Widoczne krostki na języku mogą być odznaką niedoborów witaminy B6. Uzupełniamy je, jedząc kaszę jęczmienną i gryczaną, fasolę i groch oraz płatki owsiane.
- Pęknięcie na języku podłużne ranki sygnalizują niedobór składników pokarmowych, natomiast poprzeczne - sygnalizują złe przyswajanie tych składników. Specjaliści radzą przejść na lekką urozmaiconą dietę.
- Biały nalot na języku ma związek z infekcją wirusową, bakteryjną lub grzybiczą. Najlepiej skontaktować się z lekarzem.

Czasami problemy dotyczą pękających kącików ust (zajady). Są to zmiany zapalne spowodowane przez grzyby (drożdżaki). Czosnek działa grzybo- i bakteriobójczo w związku z tym stosowany zarówno miejscowo (w formie papki do nacierania), jak i "do wewnątrz", szybko zwalczy drożdżaki, paciorkowce i gronkowce. Miód ma działanie przeciwzapalne i ułatwia gojenie zajadów. Wystarczy połączyć łyżeczkę miodu z kilkoma kroplami tranu. Tak przygotowanym preparatem posmaruj kąciki ust przed spaniem.

### **Taniec**

- Komentarz eksperta fizjoterapeuty - Michała Sokoła

Taniec jest formą ruchu nie tylko piękną wizualnie, ale pełną korzyści zdrowotnych dla każdego, a w szczególności dla osób w jesieni życia. Zastąpić może kosztowną rehabilitację. Jest najtańszą formą terapii bez skutków ubocznych. Wzmacnia mięśnie, poprawia krążenie krwi, pracę jelit oraz koordynację. Pomaga organizmowi w znoszeniu dolegliwości towarzyszącemu upływowi czasu. Ruch wykonywany podczas tańca przeciwdziała wiotczeniu mięśni. Stawy, z którymi osoby starsze mają problemy dają mniejsze dolegliwości bólowe. Dzięki tej aktywności cały organizm poprawia swoją wydolność przez co można mentalnie poczuć się młodziej. Nie jest ważne ile się ma lat i jakie umiejętności taneczne się posiada. Nie ma zasady, czy samotnie, czy w grupie, czy wyuczonym krokiem, czy naturalnym- tańczyć każdy może. Taniec może stać się pasją seniora. Uczęszczanie na zajęcia z tańca, wieczorki, zabawy jest również wyjściem z domu, wpływając w ten sposób na zdrowie psychiczne i fizyczne osoby starszej.

**Korzystajmy jak najczęściej z tej formy terapii - Bawmy się i czujmy się zdrowi i młodzi.**

Źródło - "Twój profesjonalny poradnik- Dbam o zdrowie".

Śledź po litewsku.

- 30 dkg filetów w oleju • 2 cebule • 2 goździki
- liść laurowy • 2 ziarenka ziela angielskiego
- 6 ziarenek pieprzu • szklanka białego wytrawnego wina • po 2 łyżki rodzynek sułtanek i koryntek.

Wykonanie:

Cebule pokroić w plastry, sparzyć, osączyć, porozdzielać krążki. W 2/3 szklanki wody zagotować przyprawę, odcedzić, wystudzić. Wywar wymieszać z winem, sparzonymi rodzynekami i cebulą. Śledzie pokroić w dzwonka, zalać marynatą, wstawić na noc do lodówki.

Stek z łososia.

- 5 szt. dzwonek z łososia • 2 cytryny • masło
- pęczek koperku • oliwa z oliwek • sól • olej

Wykonanie: Dzwonka natrzeć solą i skropić obficie sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzać olej i smażyć dzwonka z obu stron, następnie przełożyć na blachę do pieczenia w piekarniku (wyłożyć papierem) posypać pokrojonym drobno koperkiem, położyć kawałek masła i jeszcze raz skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Przykryć folią aluminiową i piec pod przykryciem około 20 minut w 150 stopni.

"Cebulaki" - do barszczu wigilijnego  
zamiast tradycyjnych pasztecików.Składniki:

- 2 kostki twarogu półtłustego • 2 łyżeczki soli
- 1 kostka margaryny • 2 i 1/2 szklanki mąki z powyższych składników zagnieść ciasto i wstawić na pół godziny do lodówki.
- 8- 10 dużych cebul (pokroić w pół krążki)
- sól i pieprz • majeranek - wszystko podsmażyć na oleju aż cebula się zeszkli, odstawić do wystygnięcia.

Wykonanie: Ciasto rozwałkować, wycisnąć szklanką kółka jak na pierogi (albo można pokroić w kwadraty), nakładać farsz z cebuli i kleić jak pierogi. Przygotowane "cebulaki" kłaść na blachę wyłożoną papierem. "Cebulaki" posmarować roztrzepanym jajkiem i zapiekać w nagrzanym piekarniku około 200 st. 25 minut.

Pyszne na zimno i gorąco.

Schab z morelami.

- 1 kg schabu • masło • suszone morele
- pieprz • sól

Wykonanie:

Morele umyć w ciepłej wodzie. Schab optukać, posolić, posypać pieprzem, nożem zrobić w środku otwór i włożyć morele. Ułożyć na blasze posmarowanej masłem, posypać schab wiórkami zmrożonego masła, wstawić do piekarnika. Piec 1 godzinę w 180 stop. polewając wytwarzającym się sosem.

Najlepiej jednak włożyć go w rękaw do pieczenia, będzie bardziej soczysty.

Indyk w orzeszkach ziemnych.

- 60 dkg filetu z piersi indyka • 15 dkg orzeszków ziemnych • 3 białka jajek • olej
- 4 łyżki mąki ziemniaczanej • pieprz i sól

Wykonanie:

Filet umyć, osuszyć, pokroić na sznycle, oprószyć solą, pieprzem, lekko rozbić dłonią, Białka ubić na sztywno, wsypać mąkę, przyprawić solą i pieprzem, wymieszać. Orzeszki ziemne posiekać. Sznycle zanurzać w pianie a następnie obtaczać w orzeszkach. Wkładać na rozgrzany olej i smażyć po kilka minut z każdej strony na złoty kolor. Podawać z ryżem na sypko.

Kotlety z karkówki w panierce z płatków  
kukurydzianych.

- 1 kg karkówki • płatki kukurydziane • sól i pieprz • 2 jajka • zioła prowansalskie wg uznania.

Wykonanie:

Płatki kukurydziane mielimy na drobno. Karkówkę tniemy na kotlety tak jak schab (powinno być ich 8 szt.) i rozbijamy tłuczkiem na cienkie kotlety. Solimy, pieprzymy, obsypujemy ziołami. Ubite mięso obtaczamy w jajku, potem w płatkach. Smażymy na gorącym tłuszczu, ale na małym ogniu około 10 minut z każdej strony. Płatki muszą się zarumienić, a mięso przesmażyć.

**Smacznego.**



## Niecodzienna uroczystość w Kole PZERi w Łomnicy.



Dnia 27.09.2014 r. w świetlicy wiejskiej w Łomnicy odbyło się spotkanie z okazji niecodziennego Jubileuszu. Wieloletnia członkini Koła PZERiI w Łomnicy Pani Janina Styczeń obchodziła 90 urodziny.

Dla dostojnej Jubilatki Zarząd Koła zorganizował z tej okazji spotkanie, na które zostali zaproszeni goście z Piły, Trzcianki, Czarnkowa, członkowie Koła w Łomnicy oraz najbliższa rodzina Jubilatki. Na uroczystość przybyli: Przewodnicząca Oddziału Okręgowego w Pile -Pani Teresa Lemańska, Przewodniczący Oddziału Rejonowego Trzciance Pan Piotr Dobuszko, Wicestarosta powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego- Pan Tadeusz Teterus, Sekretarz Gminy Trzcianka -Pani Grażyna Kasperczak oraz Sołtys sołectwa Łomnica -Pani Aneta Flis.

Wszyscy składali serdeczne życzenia, wręczali listy gratulacyjne i kwiaty. Atmosfera była wspaniała, pełna ciepła i wspomnień. Nie zabrakło pysznych tortów i symbolicznej lampki szampana. Pani Janina jest jedną z najstarszych mieszanek wsi Łomnica. Przez wiele lat pracowała w rolnictwie. Prowadziła sklep w Kępnie i Łomnicy, udzielała się społecznie. Zawsze chętna do pomocy i pełna dobrych rad opartych na wieloletnim doświadczeniu.

Pani Janina urodziła pięcioro dzieci. Jest babcią dla 13 wnucząt i brababcią dla 12 prawnucząt.

Taka uroczystość to rzadkość, pewnie każdy z nas chciałby doczekać takiej chwili w zdrowiu i otoczeniu najbliższymi i życzliwymi ludźmi.

**Gratulacje Pani Janino!**

**Niech żyje Pani jeszcze wiele długich lat w zdrowiu, z taką pogodą ducha i poczuciem humoru jak do tej pory.**



W związku ze stale rosnącą ilością pacjentów potrzebujących pomocy w aspekcie zdrowotnym postanowiliśmy wprowadzić zmiany w funkcjonowaniu gabinetu masażu i fizykoterapii.

Oprócz dotychczas stosowanego masażu leczniczego postanowiliśmy rozszerzyć ofertę o masaż relaksacyjny (delikatny, kojący), oraz manualną terapię, która jest krótkim inwazyjnym zabiegiem wysoko skutecznym.

Bez zmian w ofercie zostają zabiegi fizykoterapeutyczne (pole magnetyczne, laser, interdynamik, sollux)

O rodzaju zastosowanego masażu decyduje pacjent po uprzedniej konsultacji z rehabilitantem.

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

Szczegółowe informacje w gabinecie rehabilitacyjnym w siedzibie Związku od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 13.00.

Serdecznie zapraszamy



### Uroczystości Jubileuszowe w Kołach PZERI w miesiącu październiku 2014 r.

- Dnia 9.10.2014 r. Koło PZERI w Tarnówce obchodziło Jubileusz 40-lecia powstania Koła.
- Dnia 23.10.2014 r. Koło PZERI w Radawnicy obchodziło Jubileusz 40-lecia powstania Koła oraz Dzień Seniora.
- Dnia 25.10.2014 r. Koło PZERI w Łomnicy obchodziło Jubileusz 10-lecia powstania Koła.
- Dnia 29.10.2014 r. Koło PZERI w Lipce Krajeńskiej obchodziło Jubileusz 40-lecia Koła.

Na Jubileusze do wszystkich Kół przybyli przedstawiciele Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile oraz przedstawiciele samorządów lokalnych. Wszędzie panowała uroczysta atmosfera. Osoby zasłużone dla Związku otrzymały odznaczenia.

### XVI Międzynarodowe spotkanie seniorów.

W dniu 24.10.2014 r. w Sali Sesyjnej Starostwa Pilskiego odbyła się konferencja pt. "Seniorzy a Współczesna Rzeczywistość". Organizatorem konferencji było Stowarzyszenie PRO-SENIOR, Starosta Pilski i Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile. Patronat nad konferencją objął Prezydent Miasta Piły - Piotr Głowski. Projekt był współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego i miasta Piły.

Podczas konferencji były wręczane wyróżnienia dla Seniora Roku oraz publikacja pt "Seniorzy północnej Wielkopolski".

Wśród osób wyróżnionych w wydawnictwie znalazły się nasze członkinie:

- Figurniak Leokadia - Sekretarz Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile
- Hipnarowicz Krystyna - Z-ca Przewodniczącej Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile
- Paszko Jadwiga - Członek Komisji Kultury Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile

Gratulujemy wyróżnienia i życzymy dalszej owocnej pracy na rzecz społeczeństwa seniorskiego.





## Wieczór wróżb andrzejkowych.

W ten szczególny wieczór zapraszamy znajomych do wspólnej zabawy. Wszystko traktujemy z przymrużeniem oka, bo przecież to tylko zabawa. Życzymy spełnienia wróżb, a to niektóre z nich:



Najbardziej znaną tradycją jest lanie wosku. Stopiony wosk wylej przez dziurkę od klucza do naczynia z zimną wodą i poczekaj aż skrzepnie.

Następnie z cienia na ścianie postaraj się odczytać znaczenie kształtu, w który ułożył się wosk.

### - Wróżba z zapątki.

Pomyśl życzenie i zapal dwie zapątki. Trzymaj je płonącymi łebkami do góry. Jeśli zapątki będą się palić "ku sobie", życzenie spełni się w ciągu roku, a jeśli nie- będziesz musiała dłużej poczekać na realizację

### - Andrzejkowe serce.

By wykonać tę wróżbę należy wyciąć serce z papieru i napisać na nim wszystkie litery od A do Z. Następnie odwrócić serce zapisaną stroną do dołu i przebić je igłą. Litera, na którą natrafimy, to pierwsza litera imienia naszego wybranego/wybranej. Jeśli nie przekujemy żadnej z liter - to oznacza, że na miłość trzeba jeszcze poczekać.

### - Skórka z jabłka.

Całe jabłko obieramy cieniutko, w taki sposób, żeby powstała jedna długa skórka. Kiedy uda się uzyskać długą obierkę należy wziąć ją w rękę i rzucić za siebie przez lewe ramię. Zobacz w jaką literę się ułożyła. To będzie litera imienia Twojej "połoweczki".

### Przysłowia na Andrzeja.

- Dziś cień wosku ci ukaże, co ci życie niesie w darze.
- Gdy św. Andrzej ze śniegiem przybieży, sto dni śnieg na polu leży.
- Śnieg na Andrzeja dla zboża zła nadzieja.
- Jeżeli na św. Andrzeja wiatr i mgła, to od Bożego Narodzenia będzie sroga zima.
- Gdy w Andrzeja deszcz lub słońce, w grudniu drogi bez błota.

## 1 Listopada

## Dzień Wszystkich Świętych

Odwiedzamy bliskich groby  
Zapalamy zasmuceni  
Małe lampki - znak żałoby.

Cmentarz światła rozjaśniły  
że aż łuna bije w dali  
Lecz i takie są mogiły  
Gdzie nikt lampki nie zapali.

-Wł. Broniewski

"A choć ich życia płomień zgaś  
to myśli o nich  
są przecież w nas." - Maria Czerkowska



Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

## Listopad

- 11.11. - 30.11.2014 r. - Teatry rodzinne w RCK Piła
- 25.11.2014 r. - Zabawa "Andrzejki" - -Hotel GROMADA



## Grudzień

- 16.12.2014 r. - Spotkanie opłatkowe



## Informacje

W siedzibie Związku w każdy ostatni wtorek miesiąca w godz. 14.00 - 16.00 nasi członkowie mogą skorzystać z bezpłatnych porad prawnych. Zapisy chętnych, tylko w dniu udzielania porad w godz. 10.00 - 12.00

Zapraszamy na ćwiczenia rehabilitacyjne w siedzibie Związku, od wtorku - do piątku w godzinach: 10.00 - 14.00 w pokoju nr 9

Ćwiczenia wykonywać można na niżej wymienionym sprzęcie:

- fotel masujący, bieżnia,
- rower, wiosła, atlas.



W Centrum Aktywizacji Seniorów w każdy czwartek w godz. 15.00-19.00 odbywają się wieczorki taneczne.

Zapraszamy.

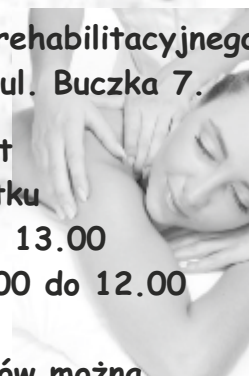


Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie Związku-Piła ul. Buczka 7.

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

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

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





**Regionalne Centrum Kultury Fabryka Emocji Piła**  
**Koncert Noworoczny – Sinfonietta Polonia**  
**„Tango kontra walc”**



**Wykonawcy:**

**Dorota Szczepańska** - sopran, **Piotr Rafałko** - tenor, **Blanka Bednarz** - skrzypce, **Varsovia Brass Quintet**, **La Vita Quartet**, **Jacek Rogala** - dyrygent, **Sinfonietta Polonia**.

W programie barwny kalejdoskop najpiękniejszych walców, które z podmiejskich lokali trafiły na parkiety eleganckich sal balowych, pałaców arystokracji i władców oraz taniem, które z podrzędnych lokali Argentyny, budząc wiele protestów swoim erotycznym zabarwieniem, wdarło się z początkiem XX wieku na parkiety Europy, do filmu, literatury, a w końcu, dzięki geniuszowi Astora Piazzolli, na estrady najbardziej prestiżowych sal koncertowych. Będzie balowo, zwiewnie i radośnie, ale także romantycznie i namiętne, a nawet po polsku. Zabrzmia najślawniejsze walce, nie tylko dynastii Straussów i tanga najznakomitszych kompozytorów tego gatunku. Wśród nich również polskie perełki.

**Teatr Miejski, pl. Staszica 1**

**9 stycznia 2015, godz. 19:00 • bilet: 40zł**

**Informacje: 67 210 5007,**

**e-mail: teatr@rck.pila.pl**

**Kasa: 602 252 675, e-mail: kasa@rck.pila.pl,**

**KUP BILET JUŻ TERAZ!**

REGIONALNE CENTRUM KULTURY FABRYKA EMOCJI PIŁA  
 ZAPRASZA NA KONCERT

**SŁOWIKI NA BOŻE NARODZENIE**  
**75 LAT POZNAŃSKICH SŁOWIKÓW**



**Wykonawcy:**

**Monika Mych-Nowicka** - sopran, **Patryk Rymanowski** - bas, **Maciej Bolewski** - organy, **Maciej Wieloch** - dyrygent, przygotowanie chóru, **Chór Chłopięcy i Męski Filharmonii Poznańskiej - Poznańskie Słowiki**, **Orkiestra Filharmonii Poznańskiej**.

**Program:**

Fragmety z oratoriów Georga Friedricha Händla, Johanna Sebastiana Bacha oraz kolędy w opracowaniu Stefana Stuligrosza i Jana Maklakiewicza.

**Teatr Miejski, pl. Staszica 1**

**13 grudnia 2014 (Sobota), godz. 18:00**

**bilet: 30 zł**

**Informacje: 67 210 5007,**

**e-mail: teatr@rck.pila.pl**

**Kasa: 602 252 675, e-mail: kasa@rck.pila.pl,**

**KUP BILET JUŻ TERAZ!**

**Regionalne Centrum Kultury zaprasza na koncert**  
**jednej z najbardziej uznanych mezzosopranistek naszych czasów Małgorzaty Walewskiej**



W 1994 r. ukończyła z wyróżnieniem Akademię Muzyczną w Warszawie, w klasie Prof. Haliny Słonickiej, zdobywając już w trakcie studiów pierwsze nagrody na międzynarodowych konkursach, między innymi we Wrocławiu i Las Palmas. W 1991 r. rozpoczęła współpracę z Teatrem Wielkim w Warszawie. W latach 1996-1998 występowała na deskach Wiedeńskiej Staatsoper, gdzie śpiewała u boku takich artystów jak: Luciano

Pavarotti, Placido Domingo, Simon Estes, Luis Lima, Bernhard Weigl, Thomas Hampson, Edita Gruberová. Ma na koncie występy w wielu teatrach operowych Europy i Stanów Zjednoczonych oraz udział w licznych festiwalach. Jej ostatnim

sukcesem był debiut na deskach Royal Opera House w Londynie, gdzie wcieliła się w rolę Azuceny z opery Trubadur Verdiego. W zestawieniu brytyjskiego tygodnika Time w 1999 roku została zaliczona do grona dziesięciu najślawniejszych Polaków, jako „jedna z gwiazd, które oświetlą Polskę drogę w następnym tysiąclecie”. W konkursie Perły Polskiej Gospodarki 2008 r. została uhonorowana Perłą Honorową za krzewienie kultury Polskiej na świecie.

**Teatr Miejski pl. Staszica 1**

**16 stycznia 2015, godz. 19:00**

**cena biletu: 75 zł**

**Informacje: 67 210 5007,**

**e-mail: teatr@rck.pila.pl**

**Kasa: 602 252 675, e-mail: kasa@rck.pila.pl,**

**KUP BILET JUŻ TERAZ!**



## UWAGA

### DO KANDYDATÓW NA WOŁONTARIUSZY WOŚP 2015 r.

Wszyscy chętni, którzy chcą zostać wolontariuszami 23 Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy proszeni są o przesyłanie zgłoszeń do Sztabu WOŚP w Regionalnym Centrum Kultury Fabryka Emocji w Pile. Zgłoszenie zawierające następujące dane prosimy wysłać elektronicznie na adres: [info@rck.pila.pl](mailto:info@rck.pila.pl)

- Zdjęcie legitymacyjne (rozdzielczość min. 800x800 pikseli)
- PESEL
- Dokładny adres zamieszkania
- Nazwa i adres szkoły / miejsca pracy
- Adres mailowy
- Numer telefonu (domowy lub komórkowy)

Niekompletne zgłoszenia nie będą brane pod uwagę.

Rejestracja kandydatów na wolontariuszy trwać będzie do dnia 1.12.2014 r.

Z poważaniem Szef Sztabu WOŚP  
Dyrektor Regionalnego Centrum Kultury Fabryka Emocji w Pile  
Stanisław Dąbek

MUZEUM KULTURY LUDOWEJ W OSIEKU N. NOTECIA



zaprasza na

## ANDRZEJKI w skansenie

W programie:

- wródky andrzejkowe z udziałem dzieci
- wykapanie wosku
- wródky z roztopionego ołowiu
- wypieki "katarzynki"
- pokaz "dłania pierza"
- przeżądźki konne bryczdą za siodłatkową opłatą - 3 zł
- prasa kowała w kuchni
- agniatko

(można przywieźć ze sobą kiełbaski)

zapraszamy  
Pokazy w godz. 9.00 - 13.00

Cena biletu - 10 zł (nie pobieramy opłaty za przewodnika)

Podziękujemy za wszelkie zgłoszenia grup zorganizowanych!  
tel. 67 268 66 36 lub na adres e-mail [skansen@muzeum.pila.pl](mailto:skansen@muzeum.pila.pl)

Muzeum Kultury Ludowej, ul. Dworkowa 10, 64-933 Osiek zlotowa  
zobacz stronę



## KINO SENIORA

W REGIONALNYM CENTRUM KULTURY

# Na zawsze twoja

dramat, romans, Francja, Belgia  
reż. Patrice Leconte  
wyst.: Rebecca Hall, Alan Rickman, Richard Madden

Młody mężczyzna zostaje zatrudniony przez bogatego właściciela fabryki. Kiedy poznaje jego piękną żonę, zakochuje się w niej od pierwszego wejrzenia, ze zrozumiałych względów ukrywając uczucia przed pracodawcą. Wszystko zmienia się, kiedy właściciel fabryki postanawia wysłać bohatera na inspekcję posiadłości w Meksyku.



27 listopada 2014  
Patronat medialny:  KINO KORAL RCK

Czwartek  
godz. 11.00  
cena biletu: 8 zł



# Salon Kosmetyczny "Satysfakcja"®



60/ 157 64 40

64-920 Piła  
ul. Śródmiejska 13

**Maria-Jolanta  
Górzeńska**

dplomowana kosmetyczka  
stylista makijażu permanentnego

## PROMOCJE:

Do końca listopada  
makijaż permanentny  
brwi i ust **50 zł taniej!**

### MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

- WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK HIALURONEM MEDYCZNYM - certyfikat medyczny
- LIPOLIZA INIEKCYJNA (NP. LIKWIDOWANIE PODWÓJNEGO PODBRÓDKA) - certyfikat medyczny
- MAKIJAŻ PERMANENTNY
- USUWANIE NIEKTÓRYCH ZNAMION SKÓRNYCH
- ZAMYKANIE NACZYŃ KRWIONOŚNYCH
- MEZOTERAPIA IGŁOWA I MIKROIGŁOWA
- GŁĘBOKIE ZŁUSZCZANIE SKÓRY  
Bio peeling - "NEODERMA"
- BODY PIERCING (certyfikat medyczny)  
bezpieczne i sterylne przekłuwanie nietypowych miejsc ciała

STAWIAM NA JAKOŚĆ!

WSPÓŁPRACUJE Z PRESTIŻOWYMI FIRMAMI  
KOSMETYCZNYMI

SYSTEMATYCZNIE WPROWADZAM NOWE ZABIEGI  
I NOWE TECHNIKI WYKONYWANYCH USŁUG

DLA STAŁYCH KLIENTÓW  
RABATY I GRATISY!

Przy minimum trzech wybranych zabiegach na twarzy  
do 15 grudnia o wartości min. 180 zł  
(regenerująco-liftingowe, odżywcze i mezoterapia mikroigłowa)

- 1 zabieg - rabat 15 zł !
- 2 zabieg - rabat 25 zł !!
- 3 zabieg - rabat 50 zł !!!

szczegóły: ☎ 60/ 157 64 40



### NOWY! MAKIJAŻ PERMANENTNY:

- BRWI - w technice tribal
  - OCZY - kreski z zagęszczeniem rzęs, eyeliner
  - USTA - kontur ust, plastyczne cieniowanie ust
- GWARANCJA BEZPIECZEŃSTWA!  
igły sterylne jednorazowe, atestowane barwniki najwyższej jakości Q,  
zabiegi w znieczuleniu

### BIO-peeling NEODERMA

bezpieczne głębokie złuszczenie skóry

- mikrodermabrazja kosmetyczna
- peeling kawitacyjny; ultradźwięki; sonoforeza
- zabiegi lecznicze i pielęgnacyjne twarzy (trądzik różowaty, młodzieńczy, wieku dojrzałego)
- zabiegi liftingowe twarzy
- masaże twarzy, szyi i dekoltu - klasyczne i z elementami akupresury i digitopresury oraz kamieniami szlachetnymi; drenaż limfatyczny
- zabiegi na okolicę oczu z masażem lodowym
- przedłużanie i zagęszczenie rzęs
- makijaż profesjonalny na każdą okazję z możliwością kamuflażu (trwałość ok. 20 godzin)  
*Dyplom makijażu i sztuki francuskiej firmy ISABELLE LANCRAE*
- usuwanie zbędnego owłosienia (całe ciało)
- depilacja pastą cukrową
- zabiegi na dłonie
- zabiegi dla mężczyzn

### LASER LIFTING PROGRAM

PIERWSZY ZABIEG LIFTINGUJĄCY  
WYKORZYSTUJĄCY  
FOTODYNAMICZNĄ TERAPIĘ ŚWIATŁEM



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

Należy posiadać:

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

Zapraszamy w szeregi członków PZERI.

W przypadku pobierania rent należy okazać:

" Orzeczenie Komisji Lekarskiej"

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

wynosi: 30,00 zł.

wpisowe: 3,00 zł.

legitymacja 5,00 zł.



# WCZASY DLA **SENIORÓW 2015**

*Przygoda dopiero się zaczyna...*

## **CZARNOGÓRA**

11-22.05.2015

cena tylko  
**1595 zł**

zapisy już od  
1 stycznia  
2015

## **GRECJA**

18-29.06.2015

cena tylko  
**1595 zł**

oraz  
nowość:

**WALENCJA** - kwiecień 2015

**GRUZJA** - wrzesień 2015

**CYPR** - październik 2015

### **Informacje i zapisy**

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów  
Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile  
ul. Buczka 7 64-920 Piła  
tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96



Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile ul. Buczka 7  
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nacz./, Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,  
Teresa Mielczarek-Pesch, Genowefa Rajek.

Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00- 14.00 /  
tel. 67 /212 41 96 • fax 67/350 93 80 • Strona internetowa [www.pzerii.pila.pl](http://www.pzerii.pila.pl)

Drukarnia TYPO- OFFSET- Zakład Poligraficzny Henryk Górowski