



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

6/78 listopad - grudzień 2016 r.



*Zima
i Święta
za pasem*

WEŹ KREDYT GOTÓWKOWY

GOTÓWKKA NA DOWOLNY CEL

OD 1 000 DO 200 000 ZŁ



Zapraszamy do placówki partnerskiej Banku BPH:

Piła, al. Powstańców Wielkopolskich 1B/1

☎ 505 162 102 (koszt połączenia wg taryfy operatora)



Bank **BPH** Po prostu fair

grupa GE Capital

Przyznanie i wysokość kredytu zależy od zdolności kredytowej klienta. Taryfa opłat i prowizji jest dostępna w oddziałach, placówkach partnerskich Banku, Agencjach współpracujących z Bankiem i na bph.pl. Maksymalna kwota kredytu u Agentów współpracujących z Bankiem to 100.000 zł.

Pośrednik kredytowy jest upoważniony do zawierania w imieniu Banku BPH SA umów o kredyt konsumencki oferowany przez Bank BPH SA oraz umów niezbędnych do ustanowienia prawnego zabezpieczenia, a także do dokonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem tych umów. W powyższym zakresie pośrednik kredytowy jest upoważniony do udzielania dalszych pełnomocnictw osobom pozostającym z nim w stosunku pracy.

Bank BPH SA, ul. ptk. Jana Patubickiego 2, 80-175 Gdańsk.

Nie dostałeś
kredytu w swoim
banku?

Fines operator
bankowy

Partner Finansowy Sieci
Dariusz Albin

*Sprawdź jakie oferty
mamy dla Ciebie!*

KONSOLIDACJA BUDŻETU DOMOWEGO

Zamienimy Państwa drogie kredyty
w **JEDEN TAŃSZY** w naszym banku.

Otrzymujecie Państwo **JEDNĄ NIŻSZĄ RATE**
oraz dodatkową gotówkę nawet do 100 000 zł.

OFERTA WIELU
BANKÓW
W JEDNYM
MIEJSCU!

POŻYCZKI
w **15** min
POZABANKOWE

Najtaniej opłaty w miesiącu!

0,99 zł

Zadzwoń do naszego doradcy

tel. **501 094 073**

Piła, ul. Śródmiejska 15

Nowe mieszkania komunalne

Pierwsze 9 rodzin odebrało dzisiaj klucze do nowych mieszkań komunalnych. W budynku znajdującym się przy ul. Andersa jest 20 lokali. Inwestycja prowadzona przez TBS w Pile trwała około 18 miesięcy i kosztowała 2,4 mln zł.

Część z nowych najemców to rodziny mieszkające dotychczas w budynkach przy ul. Wawelskiej. Te zostały zakwalifikowane do wyburzenia.

— Każda zmiana miejsca zamieszkania to duże przeżycie – niezależnie od tego ile ma się lat. Życzymy Wam, aby dobrze się tutaj mieszkało. Nie poprzestajemy na tym budynku. Obok powstaje następny - znajdzie w nim dom kolejne 49 rodzin —

powiedział na spotkaniu prezydent Piotr Głowski.

Mieszkania składają się z łazienki, kuchni oraz dwóch lub trzech pokoi. Powierzchnia poszczególnych lokali mieści się w przedziale 35-52m². Koszt budowy m² wyniósł niecałe 2800 zł. Pomieszczenia są wykończone „pod klucz”. Mają pomalowane ściany i okładziny podłogowe. Łazienki wyposażone są w niezbędny sprzęt sanitarny, w kuchni znajduje się kuchenka i pochłaniacz. Mieszkańcy muszą tylko wnieść swoje meble i rzeczy osobiste.

Niebawem w bloku powinno pojawić się kolejne 11 rodzin, które przydział uzyskają w ramach programu „Mieszkanie na Start”.



fol. archiwum UM Piły

W budynku przy ul. Andersa jest 20 mieszkań komunalnych

Piła dobrze promuje przedsiębiorczość

Prowadzona przez Gminę Piła „Platforma Praca” otrzymała nagrodę w konkursie Europejskie Nagrody Promocji Przedsiębiorczości.

Konkurs wskazuje i wyróżnia najlepszych promotorów przedsiębiorstw i przedsiębiorczości w Europie, przedstawia najlepsze zasady i praktyki w dziedzinie przedsiębiorczości, zwiększa społeczną świadomość roli przedsiębiorców oraz zachęca i inspiruje potencjalnych przedsiębiorców.

Prowadzony przez Miasto innowacyjny projekt został laureatem konkursu szczebla krajowego i jako jeden z dwóch projektów w Polsce zakwalifikowany został do europejskiego etapu konkursu.



fol. archiwum UM Piły

Projekt „Platforma Praca” wymyśliła i zainicjowała zastępca prezydenta Piły Beta Dudzińska

Piłski Budżet Obywatelski coraz popularniejszy wśród mieszkańców miasta

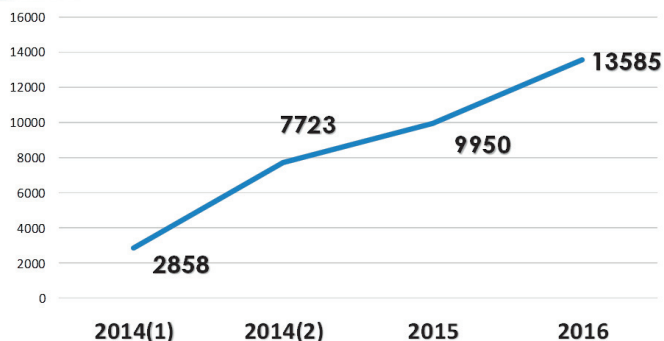
Padł rekord!

W trwającym od 16 września do 7 października głosowaniu Piłskiego Budżetu Obywatelskiego 2017, wzięło udział ponad 22 procent uprawnionych do głosowania. Ponad 13,5 osób oddało 61456 głosów i wybrało 26 inwestycji, które zostaną wykonane w przyszłym roku.

Najwięcej – 9 zadań zostanie zrealizowanych na Osiedlu Górnym (6 osiedlowych i 3 małe), 6 w Śródmieściu, 3 na Staszycach, a po 2 na Podlasiu i Koszycach. Po jednej inwestycji wykonanych zostanie na Zamościu, Jadwiżynie, w Motylewie i w Gładyszewie.

Wśród wybranych projektów najwięcej - 11 dotyczy rekreacji (siłownie, plac zabaw, boiska), cztery dotyczą infrastruktury rowerowej. Zrealizowanych zostanie również 9 zadań dot. budowy dróg, chodników i parkingów.

liczba głosujących



- Budżet obywatelski staje się coraz bardziej popularny, bo pilanie czują że mogą decydować jak zmienia się ich dzielnica i widzą efekty swoich wyborów. Jak na przykład przy ulicy Krynicznej, czy na połączeniu ulic Malczewskiego i wawelskiej - komentuje Bartosz Mirowski, koordynator Piłskiego Budżetu Obywatelskiego.



Przy ulicy Krynicznej powstały: plac zabaw i siłownia zewnętrzna. Koszt inwestycji: 260.750,37 zł



Nowy ciąg rowerowo-pieszny na połączeniu ul. Malczewskiego i Wawelskiej. Koszt inwestycji: 152.838,30 zł

Piła członkiem Instytutu Regionów Europy



Piła jest pierwszym Polskim miastem, które przystąpiło do Instytutu Regionów Europy

Prezydent Piotr Głowski na zaproszenie Instytutu Regionów Europy (IRE) uczestniczył w międzynarodowej 12. Konferencji Europejskich Regionów i Miast w Salzburgu w Austrii. Tematem przewodnim konferencji był „Długofalowy rozwój regionów i miast Europy“. Piła jest pierwszym polskim miastem w IRE, a podczas konferencji prezydent P. Głowski omówił wstępne plany współpracy pomiędzy Piłą a Instytutem.

IRE powstał w 2004 roku. W swojej działalności dąży on do wzmocnienia znaczenia wspólnej Europy, przy zachowaniu odrębności miast i regionów. Instytut zrzesza obecnie 120 partnerów – miasta, regiony oraz przedsiębiorców z 20 krajów Europy.



Emeryci i renciści.

Informacja- 0,88 % -tyle ma wynieść przyszłoroczna waloryzacja rent i emerytur, oznacza to, że najniższe świadczenie, które wynosi niespełna 760,- zł wzrośnie około 6,40 zł. na rękę. Dlatego Rząd myśli o jeszcze dodatkowym mechanizmie podwyżek zwłaszcza najniższych świadczeń. Ministerstwo Rodziny i Pracy ma kilka pomysłów. Jeden z nich zakłada dodatkowo podniesienie najniższych emerytur do 1.000 zł. miesięcznie.

Rodziny z niskimi dochodami.

Oprócz programu Rodzina 500+ od miesiąca listopada 2017 r. mają być kolejne wzrosty świadczeń rodzinnych (pierwsza podwyżka planowana jest od miesiąca listopada 2016 r.)

Będą to niewielkie podwyżki. Zasitek rodzinny na dziecko wzrośnie o 5-6 zł miesięcznie. I tak na dziecko w wieku: 0 - 5 lat wyniesie 100,- zł. miesięcznie, na dziecko w wieku 6 - 18 lat wyniesie 130 zł. w wieku 19 - 23 lata 140 zł.

Pacjenci w wieku 75+

Program darmowych leków dla emerytów wszedł w życie od 1 września tego roku. Ministerstwo Zdrowia już jednak zapowiada rozszerzenie listy bezpłatnych leków. Dziś one obejmują tylko część schorzeń, na które cierpią ludzie w podeszłym wieku. To oznacza, że pacjenci, którzy ukończą 75 lat, więcej preparatów dostaną w aptece bez żadnej opłaty.

Jak wynika z projektu budżetu państwa, rząd ma zamiar powiększyć czterokrotnie wydatki na ten cel w przyszłym roku.

Starsi pracownicy.

Rząd w projekcie budżetu zakłada, że w przyszłym roku zostanie wprowadzony w życie wcześniejszy wiek emerytalny. Prawdopodobnie od miesiąca października 2017 r. Kobiety, które ukończyły 60 lat życia i mężczyźni po ukończeniu 65 lat będą mogli przechodzić na emerytury (według obecnych przepisów wiek emerytalny wydłużony jest systematycznie do 67 roku życia).

Uwaga! Projekt jest obecnie w Sejmie i to posłowie ostatecznie zdecydują, jakie warunki trzeba będzie spełnić, by przejść wcześniej na emeryturę.

Właściciele domów i mieszkań.

W 2017 r. utrzymanie mieszkania będzie nas więcej kosztować. Wynika to z ustaw planu finansowego. Chodzi m. in.o nowe prawo wodne, przez które w górę pójdą opłaty nawet o 12 zł.. Wzrosną też rachunki za energię elektryczną, to dlatego, że podniesiona zostanie opłata przejściowa, która jest doliczana do faktury za energię- 3,87 zł brutto do 8,- zł. brutto miesięcznie. Czyli prawie o 50 zł rocznie.

Źródło: Gazeta- Polityka

1 Listopada

Pamiętajmy o wszystkich, nie tylko o naszych bliskich!



Dzień jesienny tak cicho,
Jak żółtkły liść opada.
Złoto ma z października
Smutek ma z listopada.

Takie ciche święto
Rozjarzone świeczkami.

Dzień, w którym serce pozdrawia
Pamięta Tych
Co rozstali się z nami.



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile z głębokim żalem zawiadamia naszych członków, że zmarła była Przewodnicząca Zarządu Głównego PZERiI w Warszawie Pani Elżbeta Arciszewska.

Sprawdzone metody na to, aby bożonarodzeniowe potrawy były jak najlepsze.



• Pyszna kapusta z grzybami.

Zachwyci wszystkich, gdy podlejesz ją czerwonym, wytrawnym winem. Dobrze dodać trochę kminku i pieprzu ziółowego. Smak kapusty ładnie podkreśla również majeranek.

• Kapusta lub farsz kapuściany do uszek.

Świetnie smakuje z dodatkiem suszonej żurawiny zamiast grzybów. Żurawina łagodzi smak kapusty i dodaje jej słodyczy. Dobrze jest wrzucić ją w ostatnich kilkunastu minutach smażenia, aby się nie rozpadła.

• Krucza kaczką.

Będzie taka, jeśli dokładnie osuszysz ją ręcznikiem papierowym i posmarujesz musztardą. Chrupką skórę uzyskasz, gdy na ostatnie 20 minut pieczenia włączysz funkcję grilla w piekarniku. Kaczka będzie gotowa, gdy z nakłutego udka wypłynie kropla lekko różowego płynu.

• Super delikatne ciasto na pierogi.

Zagnieć z mąki (1/2 kg), oleju (2 łyżeczki) i zsiadłego mleka (powinno być go tyle, by uzyskać zwartą konsystencję ciasta). Jeśli chcesz, żeby było nieco twardsze dodaj jajko.

• Ruskie pierogi intensywne w smaku.

Tajemniczy składnik, to ser pleśniowy dodany do twarogu w proporcjach 1/2 kg twarogu i 70-80 g sera pleśniowego (lub według własnego smaku).

To sprawdzony sposób, od lat stosowany w sławnej rodzinie Kuroniów.

• Sernik bez dołka.

Nie zapadnie się, jeżeli nie wyjmiesz go z piekarnika od razu po upieczeniu. Serniki z zasady lubią po pieczeniu zostać jeszcze jakiś czas w cieple, nawet do całkowitego wystygnięcia. Najszybszy spód do sernika przygotowujesz ze zmielonych herbatników lub ciasteczek typu digestive, albo z ciasta kruchego (wg proporcji 3:2:1 tj. 300 g mąki, 200 g cukru, duże jajko). Można też dodać łyżkę kwaśnej śmietany.

• Królewski lukier do pierniczków.

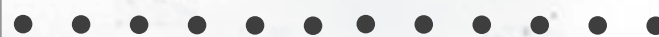
Jest błyskawiczny w przygotowaniu i idealnie biały. Do miski wbij 3 białka (powinny mieć temp. pokojową.)

dodaj około 200 g cukru pudru i delikatnie wymieszaj mikserem na wolnych obrotach (ważne by masynie ubijać i nie napowietrzać).

Gdy będzie jednolita, dodaj sok z połowy cytryny i jeszcze około 100 g cukru pudru. Jeśli lukier jest za rzadki, dodawaj cukier puder, aż uzyska odpowiednią konsystencję.

• Tradycyjny domowy barszczyk.

Przygotuj na zakwasie. Aby się udał, trzeba go nastawić 2-3 tygodnie wcześniej, bo tyle trwa fermentacja. Powinna ona odbywać się w ciemnym, ciepłym miejscu. Buraki umyj, pokrój w cienkie plastry i utóż w kamionce. Dodaj czosnek, kilka ziaren pieprzu, ziela angielskiego, liście laurowe, skórę chleba razowego. Zalej wodą tak by przykryła buraki, posól (na litr wody 1 płaska łyżeczka soli)



Gdy nie masz czasu.....

• Ciasto piernikowe długo dojrzewa, zamiast niego można zrobić ekspresowy piernik na piwie (dodaj do ciasta 250 ml jasnego piwa).

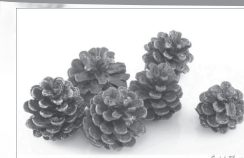
• Mięso nie poleży w marynacie, bo musisz je zaraz upiec? Zrób mocniejszą marynatę i dodaj sos sojowy albo maślanę.

• Nie zrobiłaś zakwasu na barszcz? Podleż barszczyk czerwonym wytrawnym winem, nada mu charakteru i lekkiej kwasowości.

• Zamiast uszek zrób krokiety: mniej pracy, a smak pyszny, zwłaszcza, gdy mają chrupiącą skórę (gotowe obtocz w jajku, bułce tartej i podsmaż).

• Brak ci inspiracji na potrawy wigilijne? Zrób tatar śledziowy (filety typu matjas posiekaj z cebulą, ogórkiem konserwowym, marynowanymi grzybkami, możesz dodać trochę chrzanu i kaparów.

Źródło: Dom/ dobre pomysły – Aneta Kuroń
Współautorka bloga kuchniakuronia.pl

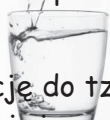




Organizm osoby starszej funkcjonuje inaczej niż człowieka w średnim wieku. Dlatego warto pamiętać o kilku zasadach, których przestrzeganie sprawi, że nasi seniorzy będą czuć się bezpieczniej.

1. Pilnujemy spożycia wody.

Ludzie w podeszłym wieku mają tendencję do tzw. Niedopijania. W przypadku osoby dorosłej nie ma to aż takiego znaczenia, ale seniorzy zwykle biorą wiele leków i niedostateczna podaż płynów może wpłynąć na pracę nerek i gromadzenie się w organizmie toksycznych dawek leków (leki zalegają w organizmie, bo nie są z niego wyłukiwane). Dziennie powinno się wypijać około 2 litrów płynów.



2. Zwracamy uwagę na temperaturę.

Z powodu kłopotów z krążeniem (np. przewlekła niewydolność serca) seniorzy bardzo szybko ulegają wyziębieniu. Dlatego należy sprawdzać temperaturę w pomieszczeniach, w których przebywają osoby starsze. Coś co jest dla nas "orzeźwiająjącym chłodem", dość szybko może przyprawić babcię lub dziadka o zapalenie płuc. Uwaga! Przegrzewanie pomieszczeń też jest szkodliwe.



3. Podnosimy ostrożnie.

Osteoporoza (na którą cierpi wg różnych źródeł co trzecia lub czwarta osoba po 50. roku życia) sprawia, że kości łatwą się łamią. Tam gdzie osoba dojrzała dozna stłuczenia, w przypadku seniora może dojść do złamania. Dlatego nie lekceważymy sytuacji, gdy dziadek lub babcia upadnie. Podobnie z podnoszeniem - czynimy to ostrożnie, np. pociągnięcie za nadgarstek, może wywołać uraz.



4. Kontrolujemy leki.

Wiele starszych osób zapomina o zażywaniu tabletek lub zapomina, że już odpowiednią dawkę przyjęło i bierze kolejną. Polecam zaopatrzenie bliskich w podzielone na dni (i pory dnia) pudełko. Do każdej przegródki wkłada się stosowną liczbę tabletek i jeżeli senior zapomni o którejś dawce, jasno to widać. Takie rozwiązanie zapobiega też wzięciu zbyt dużej ilości pigułek.



Podczas udzielania pierwszej pomocy osobom starszym, czasami się boimy uciskać klatkę piersiową z całej siły, bo możemy ratując osobę starszą łatwo połamać jej żebra. To prawda, nawet zdarza się to doświadczonym ratownikom, że podczas resuscytacji krążeniowo-oddechowej żebra osoby ratowanej pękają. I to prawda, że dzieje się tak szczególnie w przypadku osób starszych. Nie mniej silny ucisk jest jedynym sposobem, by podtrzymać krążenie. Nie bójmy się tego. Pęknięte lub złamane żebra to niska cena za uratowane życie.

Pierwsza pomoc:

Jak reagować, gdy ciśnienie nagle skoczyło?

Może objawiać się zawrotami głowy, zaczerwienieniem twarzy, mdłościami.

Mierzmy ciśnienie. Jeśli górne ciśnienie (tzw. skurczowe) wynosi 180 mmHg lub więcej albo dolne ciśnienie (tzw. rozkurczowe) - wynosi około 120 mmHg, wzywamy pogotowie.

- Zażywamy leki.

Jeżeli lekarz przepisał nam środek na taki wypadek, łykamy jedną dawkę. Preparat taki działa jednak zwykle krótko, lepiej nie rezygnować z pomocy lekarza.

- Odpočzywamy. Zapewnijmy sobie dopływ świeżego powietrza. Połóżmy się wygodnie, głęboko

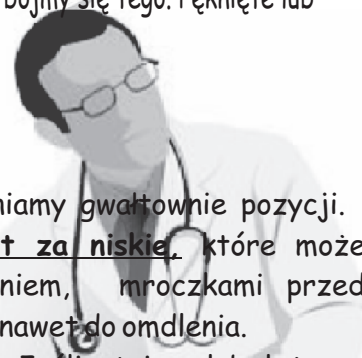
oddychamy i nie zmieniamy gwałtownie pozycji.

Jeśli ciśnienie jest za niskie, które może objawiać się osłabieniem, mroczkami przed oczami lub prowadzić nawet do omdlenia.

- Wygodnie siadamy. Jeśli stoimy lub leżymy, lepiej usiąść i opuścić głowę poniżej poziomu serca.

- Rozluźniamy ubranie. Rozpinamy kołnierzyk, pasek w spodniach czy spódnicy, biustonosz, by ułatwić oddychanie i dotlenienie mózgu.

- Pijemy chłodny napój. Może to być woda mineralna z magnezem. Pijemy małymi łykami.





Mikołaj

Proponuje na Wigilię i stół świąteczny



Dzwonka karpia nadziewane grzybami.

Składniki: • 4-6 porcji dzwonek z karpia • 2 jajka • sól • pieprz • 6 g mąki • olej.

Nadzienie: grzyby suszone, wcześniej namoczone, posiekane, doprawione i usmażone. Ćwiartki cytryny do przybrania.

Wykonanie:

Dzwonki z karpia opłukać, osuszyć. Oprószyć mąką, solą i pieprzem. Obtaczać w roztrzepanym jajku i bułce tartej. Nałożyć w otwórki dzwonka po 2-3 łyżeczki nadzienia grzybowego. Kłaść na rozgrzany olej, smażyć z obu stron. Jedną całą cytrynę sparzyć, wyszorować i pokroić na ćwiartki, dekorując potrawę wigilijną.

Śledziki "gajowego".

Składniki: • 0,5 kg cebuli • 20-30 g suszonych grzybów • 0,8 - kg matiasów • olej • sól • pieprz.

Wykonanie:

Namoczone wcześniej grzyby, gotujemy do miękkości, kroimy w paseczki / wywar / zostawiamy do wigilijnego barszczyku czerwonego. Na oleju podsmażamy pokrojoną w piórka cebulę, żeby zrobiła się szklista. Do cebuli dodajemy pokrojone grzyby, doprawiamy solą i pieprzem, chwilę razem smażyjemy. Wymoczone i osuszone matiasy kroimy na kawałki, przekładamy cebulą z grzybami, zostawiamy w lodówce, aby się "przegryzły".

Roladki z schabu z serem, boczkiem wędzonym i suszonymi pomidorami.

Składniki:

• 4 -5 kotletów ze schabu • około 8 plastrów żółtego sera • 5 plastrów boczku wędzonego • 5 suszonych pomidorów w oliwie (odsączyć) • sól, pieprz, do wyboru: chili, kolendra, zioła prowensalskie, panierka: jajko, bułka tarta, mąka.

Wykonanie: Kotlety rozbić tłuczkiem. Mięso oprószyć przyprawami bez soli. Na każdym kotlecie ułożyć po plasterze żółtego sera, boczku i po 1 pomidorze osączonym z oliwy. Zawieźć formując roladki. Oprószyć delikatnie solą i pieprzem.

Następnie panieruj w roztrzepanym jajku, mące i bułce tartej. Obsmaż na rumiano z każdej strony, na maśle lub oliwie, a następnie wstaw do piekarnika na 20 minut, aby roladki dopiekły się w środku. Podawaj z ziemniakami i surówką.

Karp z piekarnika.

Składniki:

• 1,5 kg filetów z karpia • 1 duża cytryna • 7 dkg masła • 30 dkg gęstej śmietany • sól i pieprz.

Wykonanie:

Rybę posolić, oprószyć pieprzem, skropić sokiem z cytryny. Piec około 20 minut w temp. 200 st.C, Gdy się zarumieni, włączyć na blachę gęstą śmietanę i jeszcze na chwilę zamknąć w piekarniku.

Ciasto-Orzechowiec.

Doskonały dodatek do stołu wigilijnego.

Składniki: • 300 g mąki pszennej • 300 g mąki krupczatki • 200 g margaryny • 180 cukru pudru • 1 łyżeczka sody oczyszczonej • 1 jajko • 4 łyżeczki miodu • 4 łyżki ciepłego mleka.

Krem: • 1 budyń o smaku waniliowym • 500 ml mleka • 100 g masła.

Polewa orzechowa: • 300 g orzechów włoskich • 100 g masła • 4 łyżki miodu • 100 g cukru.

Wykonanie:

1. Z podanych składników zagnieć ciasto, podziel części, rozwałkuj na wielkość blachy.
2. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. 15 minut.
3. Budyń rozpuść w 100 ml mleka.
4. Resztę mleka zagotuj z masłem i dodaj rozpuszczony budyń.
5. Gotuj 30 sekund cały czas mieszając. Gorącym kremem przełóż ciasta
6. Orzechy posiekaj, zalej wrzącą wodą na 15 minut, odsącz.
7. Miód, masło i cukier rozpuść dodając orzechy, smażyć razem około 10-15 minut.
8. Gorącą masę rozsmaruj na cieście.
9. Ciasto podawaj najlepiej na drugi dzień po przygotowaniu.

Dnia 19.08.2016 r. odbyła się wycieczka turystyczno-krajoznawcza dla członków Oddziału Rejonowego PZERI w Okonku.

Zwiedzaliśmy : Chełmno- miasto wielu zabytków z XIII i XIV wieku.

Szaflarnię - Ośrodek Kultury Chopinowskiej.

Golub Dobrzyń -zamek, obecna funkcja i rola zamku.

W wycieczce uczestniczyło 29 osób. Nad całością czuwał T.Brodzicz.



Dnia 17.09.2016 r. drużyna seniorów z Oddziału Rejonowego PZERI w Okonku w składzie:

A.Kłósowicz, M.Brambor, M..Czajka , uczestniczyła w zawodach wędkarskich o puchar Burmistrza Okonka. Zawody odbywały się na rzece Gwdzie. Nasza załoga zdobyła drużynowo 7 miejsc.



Seniorzy z Oddziału Rejonowego w Okonku po raz kolejny wypoczywali na turnusie rehabilitacyjno - wypoczynkowym w Krynicy Morskiej. Turnus trwał 14 dni od 22.08.- 4.09.2016 r.

Z wypoczynku skorzystało 14 osób. Organizatorem i opiekunem była Kol.G. Gonczarko.

Atrakcja turnusu, były dziki, które towarzyszyły nam przez cały czas pobytu.



Materiały opracowała: Helena Brodzicz.

Oddział Rejonowy PZERI w Chodzieży informuje:

W dniu 30.09.2016 r. odbyło się zebranie Zarządu Oddziału Rejonowego PZERI w Chodzieży. Zebranie otworzył Z-ca Przewodniczącego Pan Witold Ostański, który w porządku zebrania zaproponował wybór nowego Przewodniczącego OR PZERI w Chodzieży oraz wybór Przewodniczącego Komisji Kultury.

Po głosowaniu, jednogłośnie wybrano nowy skład Zarządu Oddziału Rejonowego PZERI w Chodzieży:

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| - Witold Ostański | - Przewodniczący |
| - Edmund Sarnecki | -Z-ca Przewodniczącego |
| - Jadwiga Zofia Sikorska | - Skarbnik |
| - Zygmunt Zimniak | - Sekretarz |
| - Stanisław Grella | - Członek |
| - Bronisław Drost | - Członek |
| - Roman Jutrzenka | - Członek |

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| - Kazimiera Wojtyńska | - Członek |
| - Maria Siemienińska | - Członek |
| - Natalia Sworowska | - Członek |
| - Maria Kruszyna | - Członek |
| - Janina Cajske | - Członek |
| - Stefan Cesarz | - Członek |
| - Irena Zalewska Nazim | -Przewodnicząca Komisji Kultury. |

Informacja!

Gratulujemy!

Oddział Rejonowy w Chodzieży od 1.03.2016 r. otrzymał od władz Miasta nową siedzibę, która mieści się w Chodzieży przy ul. Dworcowej 1.

Biurowisko czynne
we wtorki i piątki od godziny 9.00 - 13.00



Dnia 24 września 2016 r. członkowie Koła nr 6 PZERI w Jaraczewie wzięli udział w pikniku pn.: "Pożegnanie lata". Piknik odbył się w Dworku Leśnym w Kłodzie, dzięki życzliwości Koła Łowieckiego 46 "Ponowa". Spotkanie rozpoczęło się powitaniem przez Zarząd PZERI Koła nr 6. W spotkaniu uczestniczyło 50 osób. Rozpoczęło się wspólnym grillowaniem. Było słychać ciekawe rozmowy, dyskusje, salwy śmiechów. Zachowanie biesiadników potwierdzało, że impreza jest udana. W trakcie biesiadowania przy ognisku rozpoczęły się tańce. Każdy znalazł swój wybrany repertuar - był twist, samba, polka i inne "wygibas".

Biesiadnikom ciężko było się rozstać i postanowili, że trzeba powtórzyć tak miłe spotkanie na zabawie "Andrzejkowej".

Uroczystość zorganizował Zarząd PZERI Koła nr 6 w Jaraczewie. Impreza była sfinansowana ze składek związkowców. Celem spotkania była integracja seniorów, wzmocnienie ich aktywności i włączenie do działania grup mniej aktywnych

Opracowała G. Witulska.



Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile informuje:

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM



Bank Żywności
w Pile



Oddziały Rejonowe i Koła terenowe podlegające pod okręg pilski jak również mieszkańców Piły, że rozpoczęto współpracę z Pilskim Bankiem Żywności. Od czerwca 2017 r. będzie trwał:

Program Operacyjny Pomoc Żywnościowa. Pomoc jest współfinansowana przez Europejski Fundusz Najbardziej Potrzebującym. Produkty żywnościowe dostępne w 2016 r to: makaron, ryż, mleko, fasola, cukier, olej, szynka drobiowa, groszek z marchewką, herbatniki, sery. Aby otrzymać wymienione artykuły należy spełnić poniższe kryterium dochodowe:

- w przypadku osoby żyjącej samotnie, dochód nie przekracza 951,- zł.
- dla osoby gospodarującej w rodzinie jest to dochód do 771,- zł. na osobę.

Wysokość dochodu decyduje o przyznaniu towarów z programu unijnego. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej weryfikuje sytuację dochodową. Na mocy umowy podpisanej z Pilskim Bankiem Żywności wszystkie Zarządy Oddziałów Rejonowych i Kół podlegające pod okręg pilski mogą korzystać z programu unijnego nie ponosząc z tego tytułu kosztów składki członkowskiej obowiązującej w PbŻ.

Zainteresowani mieszkańcy Piły spełniający wymogi kryterium dochodowego proszeni są o zgłaszanie się do siedziby Związku w Pile przy ul. Buczka 7. (od wtorku do piątku w godzinach od 10. - 14.00.)



W dniu 17 września 2016 r. na boisku ORLIK przy Hali Sportowej seniorzy PZERI z Jastrowia uczestniczyli w III Spartakiadzie Seniorów. Zgłosiło się 5 drużyn po 5 osób, 3 osoby z Jastrowia i po 1 osobie z Sypniewa, Samborska.

Było 6 konkurencji :• prowadzenie kijem do Unihokeja piłki tenisowej w slalomie • bieg w dwójkach z piłką rehabilitacyjną, trzymaną głowami • marsz po skrzynkach • rzut kapeluszem na odległość • tor przeszkód • gra w Bule.

Ponadto były konkurencje indywidualne jak: rzut piłką do kosza, strzały do małej bramki piłką nożną, rzuty do tarczy. Chętnych było bardzo wielu.

Wszyscy członkowie zespołów zostali nagrodzeni, natomiast w konkurencjach indywidualnych nagradzane były osoby, które zajęły trzy pierwsze miejsca.

Rywalizacji przyglądali się władze miasta Jastrowia; Przewodnicząca Rady Powiatu- Pani Jadwiga Harbuzińska-Turek, Przewodniczący Rady Miejskiej - Pan Piotr Kurzyrna, Burmistrz Gminy i Miasta - Pan Piotr Wojtiuk oraz sponsorzy.

Organizatorzy dzięki sponsorom z terenu Jastrowia zapewnili uczestnikom spartakiady ciepły posiłek - grochówkę, bułkę oraz kawę i herbatę z pączkiem.

Oprawę i rywalizację sportową przygotowali i prowadzili Panowie- Wiesław Puzio i Ryszard Ludewicz. Bardzo dziękujemy sponsorom i organizatorom w zorganizowaniu spartakiady.

Nasi seniorzy po zaprawie sportowej jadą w październiku na dwutygodniowy turnus rehabilitacyjny do Unieścia nad morzem z 3 zabiegami dziennie + codzienna gimnastyka poranna.



Przygotowała: Przewodnicząca OR PZERI z Jastrowia - Pani Krystyna Błońska

INFORMACJA!



W miesiącu listopadzie mieszkańcy Piły i okolic będą mogli uczestniczyć we wspaniałej imprezie "Teatr Pasja Rodzinna" organizowanej przez Regionalne Centrum Kultury w Pile. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile składa na ręce Prezydenta Miasta Piły Pana Piotra Głowskiego serdeczne podziękowania za dotację, która w całości została przeznaczona na dopłaty do wybranych spektakli.

Wysoko cenimy sobie pomoc przeznaczoną na wzbogacenie życia kulturalnego naszych podopiecznych. Dzięki dotacji 225 członków skorzystało z możliwości wyjścia do teatru.

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Listopad

- 4.11.2016 r.
- 5.11-15.11.2016 r.
- 11.11 - 30.11.2016 r.
- 30.11.2016 r.

- XVII Prezentacje Dorobku Art.Ludzi III Wiek
- Wczasy w Zawoi /10dni/
- Teatry Rodzinne w RCK
- Zabawa "Andrzejki" w Hotelu "GROMADA"

Informacja!

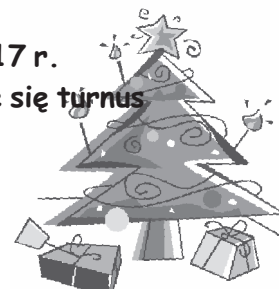
Trwają zapisy do Sanatorium w Truskawcu (Ukraina)-termin 17.02. -29.02.2017 r.

W terminie od 27.02.- 9.03. 2017 r. i od 8. 10.03 - 20.03.2017 r.odbędzie się turnus rehabilitacyjny w Zawoji.



Grudzień

Termin zostanie podany na tablicy ogłoszeń. - spotkanie spotkankowe



Informacje



W centrum Aktywizacji Seniorów
/ świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego /

w każdy czwartek

w godzinach 15.00-19.00

odbywają się wieczorki taneczne

Zapraszamy

w m-cu grudniu wieczorki nie będą się odbywać



Grota Solna
w siedzibie Związku,

od poniedziałku- do piątku
w godzinach: 10.00 - 14.00
w pokoju nr 12

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

Gabinet czynny jest
od poniedziałku do piątku
w godzinach 7.30 - 14.00
rejestracja od godziny 10.00 do 13.00

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

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

Uniwersytet i miasto wspierają seniorów

W siedzibie Zamiejscowego Ośrodka Dydaktycznego w Pile zawarte zostało trójstronne porozumienie pomiędzy: Uniwersytetem Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Pile oraz Gminą Piła.

Przedmiotem porozumienia jest objęcie przez Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu patronatu naukowego nad Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Pile. Gmina Piła zaś zobowiązała się do zapewnienia działań wspierających współpracę z UTW. Porozumienie zakłada m.in.: wspólne realizowanie konferencji, seminariów i warsztatów, korzystanie z sal wykładowych i innych pomieszczeń znajdujących się na terenie Zamiejscowego Ośrodka Dydaktycznego w Pile przez słuchaczy UTW. Gmina Piła natomiast zobowiązała się do wspierania rozwiązań komunikacyjnych sprzyjających mobilności słuchaczy UTW oraz do udostępniania sal audytoryjnych i innych pomieszczeń będących w zasobach Gminy Piła w celu prowadzenia zajęć UTW.

- Od pewnego czasu było jasne, że dążeniem Uniwersytetu Trzeciego Wieku byłaby współpraca z Uniwersytetem im. Adama Mickiewicza. Bardzo się cieszę, że te nasze wspólne prośby zostały pozytywnie przez nowe władze uczelni rozpatrzone – powiedział prezydent Piotr Głowski.



Prezes UTW Urszula Nowak – Roznowska, rektor UAM, prof. Andrzej Lesicki i prezydent Piły Piotr Głowski podpisują porozumienie w sprawie patronatu

„Pro-Senior” ma 15 lat

W sali konferencyjnej Hotelu Gromada w Pile odbyły się obchody 15. rocznicy powstania Stowarzyszenia „Pro-Senior” połączone z konferencją naukową w ramach XVIII Międzynarodowych Spotkań Seniorów - Piła 2016 pt. „Rola Seniorów w relacjach międzypokoleniowych i w rodzinie.”

Jubileuszowe spotkanie otworzył prezes Stowarzyszenia „Pro-Senior” Marian Martenka, a piętnastoletnią historię organizacji i perspektywę dalszego jej działania przybliżył zebrany senator RP Mieczysław Augustyn. Uczestnicy wysłuchali ponadto referatu naukowego pt. „Dziadkowie autentyczną szansą edukacyjnej rewolucji”, który wygłosiła Romualda Kosmatka z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Pile.

W trakcie konferencji wręczono także nagrody i dyplomy działaczom samorządowym, którzy na przestrzeni lat wspierali stowarzyszenie. Ogłoszone zostały także wyniki konkursów na tytuły: Seniora Miasta Piły, który przyznano państwu Krystynie i Markowi Plucińskim oraz tytuł Seniora Północnej Wielkopolski, którym wybrano Irenę Wojewódką-Kucz.



fot. UTW.pila.pl



fot. UTW.pila.pl

Część artystyczną konferencji wypełniły natomiast występy zespołów: „Seniority” i „Balans” z Centrum Aktywizacji Seniorów w Pile oraz koncert dzieci z Zespołu Szkół nr 2 im. Królowej Jadwigi w Pile. W spotkaniu uczestniczyli także seniorzy z miast partnerskich Dmitrow, Kronsztad i Cuxhaven.

Sukcesy artystyczne pilskich seniorów

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile informuje, że Teatr Tańca „Balans” działający przy Centrum Aktywizacji Osób Starszych i Niepełnosprawnych MOPS zajął I miejsce w Ogólnopolskim Przeglądzie Artystycznego Ruchu Seniorów „ARS” 2016 w kategorii teatr, natomiast Zespół Taneczny „Seniority” zdobył wyróżnienie w kategorii taniec.

Ogólnopolski Przegląd odbywa się od 1979 roku. Jest imprezą o profilu artystycznym i wielopokoleniowym.



fot. archiwum MOPS w Pile

Teatr Tańca „Balans”

Fizjoterapia i opiekuńczość

„Rehabilitacja osób starszych i niepełnosprawnych” i „Opieka nad osobą starszą i zależną – kurs dla osób pracujących w branży opiekuńczej” – to tytuły szkoleń, jakie dla swoich pracowników zorganizowała Spółdzielnia Socjalna „Nowe Horyzonty”.

Szkolenie „Rehabilitacja osób niepełnosprawnych i osób starszych”, w którym uczestniczyły fizjoterapeutki trwało 32 godziny i merytorycznie obejmowało między innymi naukę w zakresie: ćwiczeń biernych, ćwiczeń czynnych, transportu podopiecznych, masażu rehabilitacji oddechowej, rehabilitacji pacjentów po udarach i zawałach mięśnia sercowego.

Szkolenie „Opieka nad osobą starszą i zależną – kurs dla osób pracujących w branży opiekuńczej” również trwało 32 godziny i było podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną. Zakres merytoryczny części teoretycznej obejmował m.in. informacje na temat: roli i znaczenia opiekuna osób starszych i niepełnosprawnych, anatomii i fizjologii człowieka, zagadnień



fot. P. Gadzinowski

Fizjoterapeutki podczas szkolenia „Rehabilitacja osób starszych i niepełnosprawnych.”

z psychologii, chorób wieku podeszłego i obserwacji chorego, czy też problemów psychospołecznych osób starszych i niepełnosprawnych. W części praktycznej natomiast uczestnicy przeszli szkolenie z zasad udzielania pierwszej pomocy, higieny chorych niepełnosprawnych i unieruchomionych oraz pielęgnacji podopiecznych. Ponadto uczestnicy szkolenia poznali praktyczne i prawne aspekty związane z opieką nad osobami starszymi.

Spalarnia w Pile - to kłamstwo

Spółka Altwater zdementowała publikacje i wypowiedzi na temat rzekomych planów budowy na Jadwiżynie spalarni odpadów. Takim zamiarom zaprzecza również Urząd Marszałkowski w Poznaniu i prezydent Piły, który enuncjacje na ten temat nazywa kłamliwymi.

Przypomnijmy: swojego czasu dwa regionalne czasopisma, na pierwszej stronie poinformowały, że spółka Altwater - w której część udziałów należy do gminy Piła - zamierza bez konsultacji społecznych postawić przy ulicy

Łącznej w Pile dużą spalarnię odpadów. W podobny sposób publicznie na ten temat, wypowiedział się starosta pilski Eligiusz Komarowski.

Tymczasem władze Altwatera kategorycznie zaprzeczyły, żeby takie projekty były realizowane. - Kilka miesięcy temu prowadziliśmy techniczny dialog i badanie na temat potencjalnej możliwości przebudowy kotłowni należącej do spółki MEC w Pile. Ze względu jednak na brak społecznego poparcia oraz brak zainteresowania drugiej strony temat został uznany za nieaktualny – powiedział Dariusz Mikołajczyk, prezes Altwater Piła.



**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. Legitymację emeryta lub rencisty.

Roczna składka od 1.01.2016 r.
/ za 1 miesiąc 2,50 zł./

Wynosi: 30,00 zł.

wpisowe: 3,00 zł.

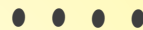
legitymacja 5,00 zł.

- Wydajemy zaświadczenia ulgowe na przejazdy PKP.
- Organizujemy:
 - wycieczki jedno i wielodniowe.
 - wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i zagranicą.
 - wyjścia do teatru, na koncerty.
 - zabawy, pikniki, biesiady.
 - pomoc finansowa i rzeczowa.
 - prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną.

Zapraszamy w szeregi członków PZERI.



**Zapraszamy do GROTY SOLNEJ
w siedzibie PZERI ul. Buczka 7
od poniedziałku do piątku
w godzinach: 10.00 - 17.00
w pokoju nr 12**



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

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

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



Zapraszamy



Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów
i Inwalidów Piła informuje:

W dniu 4 listopada 2016 r./piątek/ o godzinie 11.00 w Regionalnym Centrum Kultury w Pile odbędą się:

„XVII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”.



URZĄD MARSZAŁKOWSKI
WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Projekt jest współfinansowany przez:

Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego.



Patronat nad Prezentacjami obejmuje Prezydent Miasta Piotr Głowski.

Zapraszamy mieszkańców Piły i okolic na coroczne „Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”. Już po raz siedemnasty spotkamy się w Regionalnym Centrum Kultury w Pile w dniu 4 listopada 2016 r., by pokazać Państwu osiągnięcia nieprofesjonalnych artystów, członków naszego Związku z zakresu:

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

Na scenie wystąpią kapele, chóry i kabarety.

Nieprofesjonalni artyści będą nagradzani pucharami i dyplomami uznania

W XVII Prezentacjach weźmie udział 25 jednostek z terenu /400/ osób.

Przewidujemy jak co roku udział około 1000 osób.



Zapraszamy.



....Boże Narodzenie to cudowny czas
Wszyscy już czekają na choinki blask
Na jej świeży zapach i kolorów moc
Na tę pierwszą gwiazdkę w wigilijną noc....



Białych, radosnych, spokojnych i zdrowych
Świąt Bożego Narodzenia
aby przy świątecznym stole nie zabrakło
światła i ciepła rodzinnej atmosfery,
a Nowy Rok niósł ze sobą szczęście i pomyślność



Życzy
Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERI w Pile.

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile ul. Buczka 7
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nac./ Krystyna Hipnarowicz,
Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht.
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
Drukarnia TYPO- OFFSET- Zakład Poligraficzny Henryk Górowski www.drukarniaaa.pl