



NASZE SPRAWY

INFORMATOR ZARZĄDU ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO
POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W PILE

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

4/58 lipiec-sierpień 2013 r.

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



Gdzie spędzisz
wakacje?



GRAPIL HOME

Tekstylia dla domu

Aleja Niepodległości 80
64-920 PIŁA
tel. 67/ 215 47 50, fax 67/ 215 47 51
www.grapil.com.pl

- **PIŁA**, Al.Niepodległości 80
- **PIŁA**, C.H. "IBI", Al.Powstańców Wlkp. 162
- **WAŁCZ**, Pasaż CZERWONA TOREBKA
ul.12 Lutego 9
- **ZŁOTÓW**, ul.Boh.Westerplatte 11E
- **TRZCIANKA**, plac Pocztowy 24B,
Galeria ABITA

RĘCZNIKI



POŚCIELE



ARTYKUŁY DEKORACYJNE



Wieś wakacyjna
Uroczysko Henrykowo

Zapraszamy
otwarcie sezonu już od 01 maja !



Rezerwacja tel.kom. 606 302 689

Na naszych gości czeka sporo atrakcji:

Basen

Możliwość obcowania ze zwierzętami

Pływanie rowerami wodnymi i łódkami wiosłowymi

Profesjonalny kort tenisowy

Boisko do siatkówki i koszykówki

Siłownia

Solanka

Możliwość grillowania bądź rozpalania ogniska

O świcie w dolinie bobrowej zobaczyć można żywego bobra lub całą rodzinę bobrową



Henrykowo koło Złotowa, droga na Lędyczek



Warto wiedzieć

Dom za opiekę.

W związku z pytaniami dotyczącymi tzw. Umowy o dożywocie przypominamy przekazywaną już informację dotyczącą tej sytuacji.

Jeżeli chcemy przekazać np. dziecku lub wnukowi mieszkanie konieczne jest zawarcie z tą osobą u notariusza umowy o dożywocie. Polega ona na przekazaniu własności domu w zamian za prawo dożywotniego zamieszkiwania w nim i opieki.

W umowie warto szczegółowo ustalić czego oczekujemy w zamian za przekazanie własności domu tj. np. podział w opłatach, pomoc w ogrzewaniu domu i w remontach, pielęgnowaniu w chorobie

Podstawa prawna: art. 908-911
Kodeksu Cywilnego.

Darowizna np. samochodu.

Aby podarować samochód czyli tzw. ruchomość, wystarczy zwykła pisemna umowa zawarta między stronami. W umowie muszą znaleźć się dane obu stron umowy (marka samochodu, rok produkcji, numer nadwozia, numer rejestracyjny i jego wartość.) Trzeba też zaznaczyć, że samochód został wydany przed podpisaniem umowy i że został przyjęty. Umowę sporządza się w 2 egz.

Podstawa prawna: art. 888 Kodeksu Cywilnego

Darowizny a Urząd Skarbowy.

Nie musimy zgłaszać do „skarbowki” darowizn sporządzonych w formie aktu notarialnego (zrobi to notariusz) i tych, które nie przekraczają tzw. kwot wolnych od podatku.

Nie trzeba powiadamiać Urzędu Skarbowego, jeśli od osoby z najbliższej rodziny otrzymamy w ciągu 5 lat nie więcej jak 9.637,- z ł (lub rzeczy o tej wartości)

- od dalszej rodziny - 7.276,- z ł

- od osób obcych - 4.902,- z ł

W przypadku darowizny od członka najbliższej rodziny, której wysokość przekracza ustalony limit, można skorzystać z całkowitego zwolnienia od podatku. Trzeba jednak wtedy poinformować o niej Urząd Skarbowy na formularzu SD-Z2.

W przypadku dużej darowizny od dalszych

krewnych i osób obcych należy, w ciągu 1 m-ca złożyć zeznanie podatkowe na druku SD-3.

Na jego podstawie Urząd naliczy podatek. Wysokość podatku zależy od stopnia pokrewieństwa (im dalsze tym podatek wyższy).

Podstawa prawna: art. 9 Ustawy z dnia 28.VII 1983 r. o podatku od spadku i darowizn

Zmiana opłat za wywóz śmieci.

Od 1 lipca 2013 r. zaczną obowiązywać nowe zasady wywozu śmieci.

Obowiązek podpisania umowy z firmą wywożącą śmieci przejmie gmina. Podczas przetargu wyłoni ona firmę, która będzie odbierać odpady od wszystkich właścicieli nieruchomości. Każdy z nich będzie musiał płacić gminie ustaloną w drodze uchwały stawkę.

Ci, którzy będą segregować odpady, zapłacą mniej. Aby uniknąć podwójnych opłat, należało wypowiedzieć umowę firmie, która odbierała śmieci. Dzień ważności umowy upłynął 30.06.2013 r.

Podstawa prawna: Ustawa z 1 lipca 2011 r. o zm. ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach i niektórych innych ustaw.

Przydatne adresy.

Informacje na temat przysługujących emerytom uprawnień i zniżek można znaleźć w internecie, m.in. na stronach urzędów miast i gmin, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (www.zus.org.pl), Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów (www.pzerii.org), PKP Intercity (www.intercity.pl), Kampanii społeczno-edukacyjnej na rzecz osób 60+ (www.kampania60plus.pl), Polecamy portale: (www.wieszjak.pl), (www.dlaemeryta.pl), www.agraseniorzy.pl

Źródło: Gazeta „Żyjmy dłużej” - maj 2013 r.



Zużyte rękawice kuchenne.

Są już zniszczone, przetarte, zaplamione. Nowa para kupiona, można więc stare wyrzucić. Nie trzeba! Przydadzą się np. do przesadzania kaktusów, do ochrony przed zimnem, podczas czyszczenia zamrażalnika i przed ciepłem - gdy będziemy coś robić przy grillu.

Żaluzje i rolety.

Aluminiowe. Odkurzamy co tydzień miotłką z piórek, myjemy ściereczką zmoczoną w delikatnym detergencie lub płynie do mycia naczyń.

Rolety z tkaniny. Na ogół są wykonane z tkaniny poliestrowej, wystarczy więc umyć je wilgotną ściereczką z łagodnym detergentem. Nie należy ich moczyć w wodzie. Cotygodniowe odkurzanie miotłką z piór zmniejszy częstotliwość prań.

Rolety drewniane. Nie można ich myć w wodzie; wystarczy przetrzeć wilgotną ściereczką z detergentem lub płynem do mycia drewna. Nie zaleca się stosowania wosku.

Rolety winylowe. Zaciągnijmy rolety i spryskajmy je płynem do mycia szyb. Myjmy w grubych rękawicach, aby uniknąć skaleczenia. Rolety z winylu można myć w wodzie. Jeśli wytrzymamy je ściereczkami miękkimi, zmniejszymy osiadanie kurzu.

Żarówki tradycyjne.

Odkurzając abażur, nie zapominajmy o żarówkach. Dają znacznie mniej światła, gdy są pokryte kurzem. Jeśli skropimy żarówkę ulubionymi perfumami, wówczas po włączeniu lampy w domu rozejdzie się miły zapach.

Żarówki świecące na zewnątrz domu trudno jest wykręcić, ze względu na rdzę. Pamiętajmy więc o tym, aby wkręcając nową żarówkę, posmarować jej metalową część wazeliną. Jeśli żarówka przy wykręcaniu pęknie, przede wszystkim jak najszybciej odłączamy dopływ prądu. Potem w grubej roboczej rękawicy, używając papieru gazetowego lub połowy dużego ziemniaka zaczepiamy pozostałości żarówki i ostrożnie wykręcamy ręką oprawkę.

Najczęściej spotykane plamy.

Buraki na obrusie. Jak najszybciej przykładamy do plamy kromkę chleba zwilżoną zimną wodą. Resztki plamy usuwamy, przymocowując gumką napięty materiał nad rondelkiem i polewając plamę wrzątkiem. Ślady znikną natychmiast.

Czerwone wino na tkaninie. Jak najszybciej nacieramy plamę winem białym. Doskonale wywabi plamę na obrusie. Możemy też posypać solą lub kwaskiem cytrynowym. Zmywamy ciepłą wodą z dodatkiem proszku "E". Można też plamę zaprać w kwaśnym mleku.

Długopis na tkaninie. Plamy z długopisu na bawełnie znikną, jeśli nasączymy je sokiem z cytryny lub lakierem do włosów. Pamiętajmy o warstwie ręcznika papierowego pod plamą, aby nie przesiąkała na drugą stronę materiału. Plamę trzeba lekko potrząsnąć, zanim włożymy tkaninę do pralki.

Na dywanie. Trzeba spryskać plamę lakierem do włosów i odczekać aż wyschnie, a potem zmyć ciepłą wodą z mydłem lub z octem.

Keczap. Plamy z keczupu sptukujemy zimną wodą. Pamiętajmy: nigdy ciepłej wody na keczup! Jeśli plama jest nadal widoczna, namoczyc tkaninę w zimnej wodzie z solą.

Z białej odzieży możemy usunąć keczup lub też czerwony pikantny sos chili- perhydrolem.

Na dywanie. Usuujemy dokładnie rozlany keczup papierowym ręcznikiem. Potem posypujemy sodą, ścieramy i odkurzamy. Pozostałość sody zbieramy wilgotną gąbką, starając się nie zamoczyć dywanu. Resztkę wilgoci usuwamy, tamponując ręcznikiem papierowym bez pocierania.

Spódniczka plisowana - przewożenie.

Spódniczkę wciągamy w starą, nylonową pończochę bez pięty. Na pewno się nie pogniecie w podróży, ani w szafie.

Tkanina czarna bawełniana - konserwowanie.

Tkanina czarna nie będzie płowiła, jeśli od czasu do czasu, po praniu, wypłuczemy ją w piwie.

Talk. Chłonie wilgoć i wywabia tłuste plamy i zaciek.

Źródło: ABC dobrych porad domowych.
Louise Robitaille.



O "tajnych" procesach wewnątrz organizmu mogą opowiedzieć np. czoło, język, oczy, wargi, włosy, skóra. Oznaki zewnętrzne, mogą świadczyć o skłonnościach do tej lub innej choroby.

Głowa - kształt głowy w niektórych przypadkach jest wyznacznikiem sił życiowych. Ludzie, którzy mają "ściętą" prawie płaską potylicę, powinni zdawać sobie sprawę z tego, że natura nie obdarzyła ich dobrym zdrowiem. Powinni zadbać o wzmocnienie kondycji, stosując najróżnorodniejsze kompleksowo uzdrawiające metody. Najczęstsze dolegliwości ludzi ze "ściętą" potylicą to: ciągłe uczucie słabości, zakłócenia krążenia, migrenowe bóle głowy, bóle wątroby i układu pokarmowego.

Włosy. Stan włosów jest wykładnikiem naszego samopoczucia. Jeśli włosy stają się nieposłuszne, nie układają się we fryzurę, szybko się przetłuszczają, są zbyt suche, łamliwe to znaczy, że w organizmie jest coś nie w porządku. Zwykle problemy z włosami pojawiają się przy niedostatecznej zdolności filtracyjnej wątroby, braku witamin, makro- i mikroelementów

Czoło. Diagnostyka na podstawie czoła. Jeśli na czole, trochę powyżej nasady nosa, tworzą się zmarszczki w kształcie krzyża, nie jest to wykluczone schorzenie kręgosłupa. Oprócz tego zmarszczki te wskazują na skłonność do bólów migrenowych, których przyczyną jest zwyrodnienie kręgów szyjnych. Zmarszczki na czole przerywane, faliste, to taki człowiek daje się szybko wyprowadzić z równowagi, jest skłonny do depresji z powodu niezrównoważonego systemu nerwowego. Jeśli na czole widać ciągłe, krzyżujące się zmarszczki, mamy do czynienia z silną osobowością, która rzadko choruje.

Oczy: W oczach widać nie tylko rozum i inteligencję człowieka, ale również poziom jego sił witalnych. Oczy są nie tylko odbiciem stanu naszego zdrowia, mogą powiedzieć o naszym charakterze. i tak np.:

metne- infekcja w organizmie,
matowe spojrzenie - schorzenie serca,

czerwone żyłki w oczach - zakłócenie krążenia,
białkówka ma żółte zabarwienie - zakłócenie funkcji wątroby,
drżenie oczu-skleroza,
częste mruganie- wegetatywno-naczyniowe zaburzenie napięcia.

Powieki - wskaźnik obciążenia systemu nerwowego. Duże powieki wskazują na normalne funkcjonowanie układu nerwowego. Podłużna zmarszczka, dzieląca górną powiekę- zakłócenie bilansu substancji mineralnych w organizmie, potrzeba snu, nadmierne napięcie organizmu i tak np.

powieki górne, opuchnięte- zaburzenia pracy serca, zaburzenia układu krążenia,

powieki okrągłe, wypukłe- zwyrodnienie kręgów szyjnych,

powieki dolne, opuchnięte, worki - zakłócenie funkcji nerek, zastój moczu,

powieka sina - niedobór żelaza w organizmie,

drżanie dolnej powieki - niedobór magnezu.

Brwi - Wykładnik układu hormonalnego w organizmie i tak np.

zmarszczka między brwiami- chroniczne bóle głowy,
brwi zrosnięte - zakłócenie mózgowego krążenia krwi, bóle głowy.

Nos - jest wykładnikiem cech szczególnych duchowego życia człowieka. Jeśli jest on odchylony w prawo, to lubicie zajmować się pracą fizyczną, a jeśli w lewo- to wolicie pracę umysłową i tak np.:

gruby koniec nosa - rozszerzony żołądek,

ostry koniec nosa - żołądek wrażliwy

zbyt krótki nos - chore serce, zakłócenie pracy narządów krążenia,

nos sinoczerwony - niskie ciśnienie tętnicze,

Usta - kształt i kolor górnej wargi wskazują na stan krwi. Kształt i kolor dolnej wargi wskazują na stan narządów położonych w dolnej części ciała i tak np.:
nieproporcjonalnie małe usta- częste zapalenie pęcherzyka moczowego,

wąska górna warga - skłonność do cukrzycy,

bardzo gruba warga dolna - schorzenie układu pokarmowego, wątroby.

c.d.w następnym numerze.



Kulinaria

6

Grill to świetny sposób na spędzenie czasu z przyjaciółmi i rodziną na imprezach pod chmurką. Można grillować nie tylko mięso, ale też ryby i warzywa.

Zapiekane pomidory faszerowane kaszanką.

• 1 kg pomidorów • 400 g „kaszanki domowej” • łyżka tymianku • łyżka bazylii • gałeczka majeranku.

Wykonanie: Kaszankę mieszamy ze świeżymi ziołami, odstawiamy na godzinę do lodówki. W tym czasie myjemy pomidory, obcinamy ich górne części i wydrążamy z pestek. Następnie faszerujemy je kaszanką i przykrywamy wcześniej odkrojoną górną częścią pomidora. Układamy na blaszce do grilla lub (na blaszce w piekarniku). Grillujemy 20 minut. Doskonale smakują z grillowanymi ziemniaczkami.

Roladki z cukini i fety z sosem czosnkowym.

Składniki: • 1 młoda cukinia • 100 g sera feta • świeża bazylija • pieprz • olej • sos czosnkowy Tarsmak.

Wykonanie: Cukinię umyć, obciąć końcówki i pokroić wzdłuż, na cienkie plastry. Każdy plaster oprószyć zmielonym pieprzem i posypać posiekaną bazylią. Następnie położyć na nie po kawałku fety, zrolować i spiąć wykałaczką. Tak przygotowane, posmarować delikatnie olejem i grillować na rozgrzanym ruszcie. Gotowe roladki podawać z sosem czosnkowym Tarsmak.

Sos miętowy do dań z grilla.

Miętę drobno posiekaj, wymieszaj z jogurtem i sokiem z cytryny. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Podawaj jako dodatek do mięs i warzyw.

Bezalkoholowe piwo jabłkowe (6 porcji).

Składniki: • 1,5 l świeżo wyciśniętego soku jabłkowego • 1,5 l wody gazowanej • 1 cytryna • garść świeżej mięty.

Wykonanie: W sokowirówce wyciskamy sok z jabłek, cytryny (razem ze skórka) oraz mięty. Po odwirowaniu soku pełnego witamin, ściągamy wierzchnią pianę i dolewamy wodę gazowaną. Przygotowane piwo rozlewamy w 0,5 litrowe butelki i zabieramy na grilla.

Informacje Zarząd Główny W-wa Przegląd prasy.

Sto lat! Żyjemy coraz dłużej. Według danych GUS, w dekadzie tzw. oczekiwany czas życia 65-letniego Polaka wydłużył się o dwa lata i trzy miesiące. Oznacza to, że obecny 65 latek będzie żył (średnio) jeszcze ponad 15 lat. Zwiększa się też liczba osób osiągających setny rok życia. Obecnie w całym kraju jest 2150 stulatków. Każdy stulatek otrzymuje z ZUS dodatkową specjalną emeryturę w wysokości 3 tysięcy złotych. Jest to świadczenie o charakterze wyjątkowym, wypłacane jednocześnie z emeryturą lub rentą przyznaną w zwykłym trybie. ZUS wprowadził nową grupę wiekową: 100-110 lat. Dłuższe, przeciętne trwanie życia oznacza, że nawet uwzględniając wydłużenie wieku emerytalnego, dłużej będziemy przebywać na emeryturze i dłużej pobierać świadczenia emerytalne. Jest to poważne wyzwanie dla budżetu, nie tylko w Polsce.

Kto zaopiekuje się chorymi seniorami? Wraz z wydłużaniem się przeciętnego trwania życia i starzeniem się społeczeństwa, rośnie liczba seniorów przewlekle chorych, niesamodzielnych, wymagających opieki i pomocy. Tradycyjnie obowiązek opieki nad starymi członkami rodziny spoczywał na najbliższych. Jednak wiele rodzin nie jest w stanie udźwignąć ciężaru opieki, ponadto nie wszyscy seniorzy mają bliskich, na których mogliby liczyć. Państwowy system opieki nad osobami niesamodzielnymi (ze względu na wiek lub chorobę) jest niewydolny. Resort zdrowia, w raporcie poświęconym temu problemowi, alarmuje, że „opieka jest niewystarczająca i nieodpowiednia do zaspokojenia aktualnych i przyszłych potrzeb”.

Z różnych form opieki długoterminowej korzysta obecnie 130 tysięcy osób. Potrzeby są znaczne i większe. Resort zdrowia szacuje, że na różne formy opieki długoterminowej czeka ponad 13 tysięcy seniorów, na miejsce w domach pomocy społecznej – ponad 8 tysięcy. Brakuje nie tylko miejsc w specjalistycznych placówkach, ale również kadr medycznych przygotowanych do pracy z osobami długotrwale niesamodzielnymi. Niezbędne są zmiany zasad finansowania opieki długoterminowej, wyraźne określenie obowiązków poszczególnych instytucji zaangażowanych w ten proces (NFZ, Ministerstwo Pracy, samorządy, szkolenie personelu).

Opracowała Elżbieta Ostrowska na podstawie gazet.

W dniu 22.05.2013 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował w formie pikniku "Światowy Dzień Inwalidy". Piknik z fantami odbył się w Zajeździe „TARCZA”. Wzięło udział ponad 200 członków Związku z Piły i terenu. Przyjechali członkowie Kół z Osieka, Czarnkówka, Wyrzyska, Jaraczewa. Uczestników pikniku przywitała Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI Pani Teresa Lemańska, która w swoim wystąpieniu wspomniała o tegorocznym hasle Światowego Dnia Inwalidy i jego szczególnym znaczeniu dla osób niepełnosprawnych. Życzyła wszystkim miłej zabawy informując, że zyski z loterii będą przeznaczone, jak co roku na malowanie sufitów w budynku administracyjnym PZERI w Pile.

Uczestnicy zostali poczęstowani grochówką i kiełbaską z grilla. Na stołach królował smalec i ogórek małosolny. Tańcom w wielkim namiocie w Zajeździe TARCZA nie było końca przy wspaniałej muzyce w wykonaniu Pana Krzysztofa Belaka. Bawiono się od godziny 11.00-17.00.



Wybory w Oddziale Rejonowym PZERI w Złotowie.

W dniu 22 maja 2013 r. odbyły się wybory w Oddziale Rejonowym w Złotowie. Zaproszonych delegatów i gości powitała Przewodnicząca Pani S.Szymańska. Przewodniczącym zebrania został Pan St. Sołtysiak. Przewodnicząca Oddziału Rejonowego w swoim wystąpieniu przedstawiła sprawozdanie z działalności w latach 2008-2012. Podkreśliła bardzo dobrą współpracę z Panem Burmistrzem Złotowa, samorządem i gminami. Nadmieniła również, że w roku 2014 Oddział Rejonowy będzie obchodził 50-lecie istnienia. Udzielono absolutorium ustępującemu Zarządowi Nowy skład Zarządu:

1. Szymańska Sieglende - Przewodnicząca
2. Chawziuk Elżbieta - Sekretarz
3. Kołodziej Ewa - Skarbnik
4. Kuczkowski Bernard - Z-ca Przewodniczącego
5. Członkowie: Róg Irena, Pikulik Stanisław, Kołodziej Gertruda, Belka Urszula, Russ Antoni, Matuszewska Danuta, Łagowska Genowefa,

Lewandowska Zofia, Dąbrowski Bogusław, Szczerbiak Janina, Świątkowska Zofia, Okoński Janusz.

Do Komisji Rewizyjnej zostały wybrane n/w osoby:

1. Nowicz Irena - Przewodnicząca
2. Lipińska Maria - Sekretarz
3. Smolińska Grażyna - członek

Na Zjazd Okręgowy w Pile zostały wybrane następujące osoby: Szymańska Sieglinde, Róg Irena, Russ Antoni, Szczerbiak Janina.

Wybory w Oddziale Rejonowym PZERI w Okonku.

W dniu 29.05.2013 r. odbyły się wybory w Oddziale Rejonowym w Okonku. Wśród zaproszonych gości był Burmistrz Miasta i Gminy a Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Teresa Lemańska. Ze względu na stan zdrowia zrezygnował ze swojej funkcji Przewodniczący Pan Józef Kowalczyk. Podziękowano Panu Przewodniczącemu za dotychczasową współpracę. Wybrano nowego Przewodniczącego Pana Antoniego Kłosowicza.

Gratulujemy i życzymy sukcesów w pracy społecznej.

Regionalia

Wybory w Kole PZERI w Jastrowiu.

Dnia 17.04.2013 r. odbyły się wybory w Kole PZERI w Jastrowiu. Wśród zaproszonych gości byli: Przewodniczący Rady Miejskiej w Jastrowiu - Pan Jan Przybylski, Burmistrz Miasta i Gminy Piotr Wojtiuk, Kierownik MGOPS w Jastrowiu - Jarosław Janusiak i Jego żona - Pani Janina Jędruch i inni. Sprawozdanie z działalności Koła przedstawiła Przewodnicząca Pani Barbara Szram, a sprawozdanie finansowe za okres kadencji 2008-2012 przedstawiła Pani Krystyna Błońska. Złożono podziękowanie Przewodniczącej Koła za dotychczasową pracę. Został wybrany nowy Zarząd na następną kadencję w składzie:

- Przewodnicząca - Błońska Krystyna
- Sekretarz - Kozłowska Teresa
- Skarbnik - Jeż Helena
- Członek - Kutkowska Małgorzata
- Członek - Ośka Weronika

Na delegata na Zjazd OO została wybrana Pani Krystyna Błońska.

Na zakończenie zebrania wystąpił zespół "KALINKI".

Gratulujemy.

"Światowy Dzień Inwalidy" w Oddziale Rejonowym w Krzyżu

odbył się dnia 25.04.2013 r. w Restauracji "U Klemensa". Zaproszonych gości powitał Przewodniczący Pan Bogdan Boch. Wszyscy goście otrzymali kwiaty. Udział w obchodach wzięło 98 osób. Przewodniczący podziękował Burmistrzowi Miasta i Gminy w Krzyżu i Wójtowi Gminy Drawsko za nieodpłatne udostępnienie pomieszczeń biurowych i sal, dofinansowanie do imprez organizowanych przez OR.

Po części oficjalnej wystąpił zespół wokalny z MGOK w Krzyżu. Poczęstunek i oprawa muzyczna zespołu Zenona Mitulskiego sprzyjała miłym rozmowom, wymianom doświadczeń i wspomnieniom.

Zabawa trwała do godziny 22.00.

Światowy Dzień Inwalidy w Rejonach i Kołach.

W roku 2013 obchody rozpoczęły się w III-iej dekadzie miesiąca marca pod hasłem:

"Wspierajmy osoby niepełnosprawne w aktywnej integracji społecznej"

W Oddziale Rejonowym w Rogoźnie

dnia 17.04.2013 r. w sali widowiskowej Rogozińskiego Centrum Kultury obchodzone "Światowy Dzień Inwalidy". Wśród zaproszonych gości i licznej grupy seniorów uczestniczyła Przewodnicząca Zarządu OO PZERI w Pile Pani Teresa Lemańska. Zebranych powitała Przewodnicząca Czesława Sołtysiak. W swoim wystąpieniu zapewniała, że wszystkie działania OR, zawsze związane są z troską o ludzi starszych i niepełnosprawnych. W części artystycznej wystąpił kabaret z Obornik. Przy poczęstunku i muzyce Pana Zaranka bawiono się wspaniale.

W Kole PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej

dnia 23.05.2013 r. odbyło się uroczyste spotkanie z okazji "Światowego Dnia Inwalidy". Spotkanie otworzyła i serdecznie powitała przybyłych gości Przewodnicząca Koła Pani Danuta Wesółowska.

W swoim przemówieniu zwróciła szczególną uwagę na integrację ludzi niepełnosprawnych ze środowiskiem, włączanie się do życia społecznego, wykorzystanie swoich zdolności do zaprezentowania się. W części artystycznej wystąpił zespół śpiewaczy Koła PZERI "Kuźniczanie". W programie artystycznym wystąpiły również dzieci i ich opiekunowie z Publicznego Przedszkola.

Uroczystości związane z obchodami "Światowego Dnia Inwalidy"

odbyły się również w Kole w Ujściu dnia 13.04.2013 r.,

w Kole PZERI w Ryczywole dnia 27.04.2013 r.,

w OR we Wronkach dnia 12.04.2013 r.,

w OR w Trzciance w dniu 28.05.2013 r.

W ostatnich czasach wyjazdy zagraniczne stały się bardzo popularne. W ubiegłym roku byliśmy świadkami niewypłacalności biur podróży i problemami związanymi z pokrywaniem kosztów powrotu do kraju klientów tych biur.

W roku bieżącym Marszałkowie wydali oświadczenie, że po wydatkach jakie ponieśli sprowadzając klientów bankrutów, już nie będą tego robić.

Ministerstwo Sportu i Turystyki pracuje nad przepisami regulującymi te sprawy, ale raczej nie uda się wprowadzić ich w życie przed wakacjami.

W razie kłopotów turyści powinni się zgłaszać do konsulatów RP.

Poniżej kilka podpowiedzi jak sprawdzić wiarygodność organizatora wycieczki i chociaż częściowo zminimalizować ryzyko związane z wyjazdem.

Departamenty turystyki urzędów marszałkowskich prowadzą rejestry organizatorów turystyki i pośredników turystycznych na terenie danego województwa. Telefonując do danego Urzędu Marszałkowskiego uzyskamy informację, czy biuro podróży działa legalnie, czy jest ubezpieczone i jaką ma wysokość gwarancji bankowej. Warto też odwiedzić stronę internetową www.turystyka.gov.pl Znajdziesz tam Centralną Ewidencję Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych. Więcej o wybranym biurze podróży dowiesz się wpisując jego nazwę w wyszukiwarce. Znając NIP biura podróży można sprawdzić, czy nie figuruje ono na liście Krajowego Rejestru Długów.

Najpierw jednak musimy się zarejestrować, przestać skan. dowodu osobistego i zapłacić za dostęp do bazy. Może się to jednak opłacić, jeśli biuro figuruje w tym wykazie jako niewypłacalne. Za to, za darmo przeczytasz o firmie w Krajowym Rejestrze Sądowym wystarczy wpisać w wyszukiwarce (<https://ems.ms.gov.pl>). NIP lub REGON biura. Jeszcze jedna uwaga- lepiej nie płać za wycieczkę gotówką. Ze względu na skomplikowane obecnie procedury, gdyby

wyjazd nie doszedł do skutku z winy biura- łatwiej odzyskamy wypłacone pieniądze płacąc kartą płatniczą (debetową, kredytową). Wystarczy wtedy złożyć w banku reklamację, w której domagamy się zwrotu sumy za nieudaną transakcję. Niestety nie ma na rynku polisy, która zabezpieczałaby turystów na wypadek upadku biura podróży. Można jedynie wykupić ubezpieczenie w razie anulowania biletów, noclegu itp.

Życzymy Państwu abyście nie mieli problemów z biurem podróży a wakacje będą udane.

Z ulgowym paszportem w świat.

Emeryci, renciści, osoby niepełnosprawne i pozostający na ich wyłącznym utrzymaniu małżonkowie mają prawo do 50% ulgi na paszport, co oznacza, że zapłacą za niego nie 140,- zł, ale 70,- zł. Taka sama stawka obejmuje pensjonariuszy domów pomocy społecznej i zakładów opiekuńczych. Za darmo paszport mogą sobie wyrobić osoby, które skończyły już 70 lat, bądź przebywają w domach pomocy społecznej lub zakładach opiekuńczych i wybierają się za granicę na operację lub dłuższe leczenie. Jeśli ukończyłeś 60 lat i lubisz podróżować, biura podróży mogą ci zaproponować tańszy o 5-10% pobyt w domu wczasowym lub sanatorium ale terminy wyjazdów są poza sezonem.

Źródło: gazeta „Żyjmy dłużej” - maj 2013 r.

INFORMACJA !

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile ul. Buczka 7 organizuje kurs komputerowy nauczania początkowego na podstawie Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych ASOS w 2013 r. pn: „Seniorom Piły na 500-lecie Miasta Piły”.

Kurs jest bezpłatny dla seniorów 60+, a finansowany jest przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie.

Zajęcia kursu odbywać się będą w siedzibie Związku od 7.09 -14.12.2013 r.

Zapisy na kurs i rekrutacja kursantów, zbieranie danych osobowych od m-ca lipca w siedzibie Związku w pokoju nr 3.

Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Lipiec

- 2.07.2013 r.
- 12.07.2013 r.
- 24.07.2013 r.

- piknik w TARCZY
- wycieczka do Ciechocinka
- Wycieczka do Kołobrzegu



Sierpień

- 6.08.2013 r.
- 20.08.2013 r.
- 22.08.2013 r.

- 16.08.-26.08.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Mielnie-Unieściu
- 26.08.- 2.09.2013 r. - wczasy 7 dniowe w Mielnie-Unieściu
- 30.08.-10.09.2013 r. - wczasy w Portugalii



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, wiosta, 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 w Pile ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-13.00

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.





**“XIV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”
dnia 22 sierpnia 2013 r. w Regionalnym Centrum Kultury w Pile.**

Do udziału zapraszamy wszystkie nasze jednostki terenowe zrzeszone w Oddziale Okręgowym Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile.

Naszym celem jest kreowanie pozytywnego wizerunku seniora oraz wymiana doświadczeń amatorskiej twórczości artystycznej.

Do wszystkich naszych jednostek przesłane zostały regulaminy i karty zgłoszeń uczestnictwa w prezentacjach, które należy dostarczyć do Zarządu Okręgowego PZERI w Pile w nieperzekraczalnym terminie do 25.07.2013 r. Zgłoszenia można składać osobiście lub drogą pocztową na nasz adres.

Uczestnicy mogą prezentować program indywidualnie i zbiorowo, ilość prac jest dowolna. Karta winna być wypełniona maszynowo lub pismem drukowanym.

Prezentować można prace o różnych formach artystycznych itp.: malarstwo, rzeźba, koronkarstwo, dziewiarstwo, hafty itp.

Do występów na scenie zapraszamy: chóry, zespoły wokально-instrumentalne, kapele ludowe i podwórkowe, kabarety, gawędziarzy oraz osoby prezentujące poezję własną (działające w naszych strukturach)
Czas trwania występu od 10- 15 minut.

Otwarcie prezentacji nastąpi o godzinie 11.00 natomiast zakończenie przewidujemy około godziny 17.00.

Serdecznie zapraszamy mieszkańców Pily do odwiedzenia w tym dniu Regionalnego Centrum Kultury.

Będzie to okazja do zapoznania się z twórczością artystyczną seniorów.

Projekt jest współfinansowany przez:
Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego
w Poznaniu

Hotele i katering Rydwańscy



Zajazd
Tarcza

30 Lat
tradycji
i profesjonalizmu
www.hoteltracza.pl



Hotel
Rydwan



Hotel
Cieszymir

BETA-BUS S.C.

Towarzystwo Przewozowe **BETA-BUS S.C.**

świadczy usługi przewozu osób
w zakresie:

• **WYCIEZKI:**

- krajowe,
- zagraniczne,
- szkolne, itp.

• **WYNAJEM ŚRODKÓW TRANSPORTU**

(wynajem autokarów, wynajem busów):

- wesela,
- pogrzeby,
- wyjazdy integracyjne, itp.

• **PRZEWÓZ NA LINIACH REGULARNYCH:**

- PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA,
- PIŁA - TRZCIANKA - PIŁA,
- pracowniczych PHILIPS PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA



64-920 Piła

Ul. Zesłańców Sybiru 9 (teren WOSS)

Tel.: 67 212 35 35

Tel. kom.: 602 654 359

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

Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00-14.00 /

tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa www.pzerii.pila.pl

Drukarnia TYPO-OFFSET– Zakład Poligraficzny Henryk Górowski