



# NASZE SPRAWY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

3/69 maj -czerwiec 2015 r.



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



Czy to już lato?



Nie dostałeś  
kredytu  
w swoim banku ?

**Fines** operator  
bankowy

**OFERTA  
WIELU BANKÓW  
W JEDNYM  
MIEJSCU**

**Przyjdź do nas**

**i sprawdź jakie oferty**

**mamy dla Ciebie**

Zapraszamy z tą gazetką do nas  
na pyszną kawę i ciasto

**PIŁA, ul. Śródmiejska 15**

Dariusz Albin - tel. 501 094 073 *Twój Doradca Finansowy*



*Ośrodek Rehabilitacyjno Wypoczynkowy*  
**Krakus**

**INFORMACJA I ZAPISY**

TEL. 67 3509380 67 2124196

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



**Super oferta 2015 !!!**

**Wczasy zdrowotne**

|        |                  |             |             |
|--------|------------------|-------------|-------------|
| Turnus | 28.06-05.07.2015 | 7 noclegów  | cena 500 zł |
| Turnus | 06.11-16.11.2015 | 10 noclegów | cena 590 zł |
| Turnus | 17.11-27.11.2015 | 10 noclegów | cena 590 zł |
| Turnus | 28.11-09.11.2015 | 10 noclegów | cena 590 zł |

**W CENIE:**

- Wyżywienie 3 x dziennie / śniadania i kolacje w formie bufetu;
- 5 x masaż klasyczny, 5 x grota solna;
- wyjazd na baseny termalne – Słowacja;
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z poczęstunkiem;
- ognisko z pieczeniem kiełbaski w szałasie regionalnym i kapelą góralską.







# Piotr Głowski

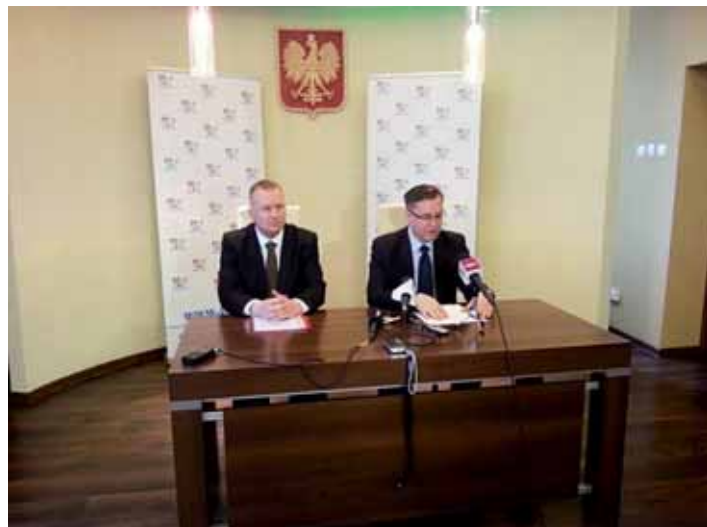
## Samorządowym Menedżerem Regionu

Prezydent Piły Piotr Głowski znalazł się w ścisłej czołówce X edycji rankingu Filary Polskiej Gospodarki i otrzymał tytuł Samorządowego Menedżera Regionu.

Prezydent został doceniony za umiejętne zarządzanie finansami Piły, skuteczne pozyskiwanie zewnętrznych funduszy, inwestowanie w ochronę środowiska i budowanie aktywności społecznej.

Wyróżnienie jest tym cenniejsze, że zostało przyznane przez właścicieli władz samorządowych z województwa wielkopolskiego – prezydentów miast, burmistrzów, wójtów oraz starostów powiatów. Zdaniem oceniających Piotr Głowski jest liderem w województwie i wzorem do naśladowania dla innych samorządowców.

### Spółdzielnia socjalna osób prawnych – wspólne działanie gmin północnej Wielkopolski



Gmina Piła zaprosiła do współpracy gminy ościenne celem stworzenia spółdzielni socjalnej osób prywatnych. Spółdzielnię tworzyć będą gminy: Piła, Krajenka, Wyrzysk, Łobżenica i gmina miejska Chodzież oraz powiat chodzieski. Środki na działalność spółdzielnia zamierza pozyskać z funduszy Ministerstwa Pracy, PFRON, Samorządu Województwa i innych środków pomocowych. Spółdzielnia współpracuje ze Stowarzyszeniem na Rzecz Spółdzielni Socjalnych w Poznaniu jako z instytucją doradczą w sprawach środków oraz procedur.

## Grupa krawiecka w DPS

W dniu 1 kwietnia 2015 Dom Pomocy Społecznej odwiedzili seniorzy z pilskiego Centrum Aktywizacji Osób Starszych i Niepełnosprawnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Grupa z Centrum reprezentowała warsztaty krawieckie, które przygotowały dla pensjonariuszy DPS wielkanocne niespodzianki, a były nimi własnoręcznie uszyte pluszowe kurczaki. Wymienione

## TRWAJĄ PRACE NAD NOWĄ STRATEGIĄ ROZWOJU MIASTA PIŁY



Zgodnie z informacją z marca br. trwają prace nad STRATEGIĄ ROZWOJU MIASTA PIŁY DO 2035 ROKU, prowadzone przez Instytut Badawczy IPC z Wrocławia.

Pracownicy Instytutu Badawczego IPC z Wrocławia aktualnie zbierają dane w celu diagnozy miasta Piły, prowadzą prace o charakterze badawczym i analitycznym, w tym ankietyjają telefonicznie mieszkańców naszego miasta.

Proces formułowania strategii rozwoju miasta, w celu określenia obszarów priorytetowych i kierunków rozwojowych oparty jest na zasadach partnerstwa lokalnego – przy jak największym zaangażowaniu mieszkańców miasta Piły, przedstawicieli życia społecznego i gospodarczego.



również zostały życzenia świąteczne. Wizyta przebiegała w bardzo pogodnej i radosnej atmosferze. Zarówno mieszkańcy, jak i seniorzy z CAOSiN, nie kryli swojej radości ze spotkania.

To nie pierwsza tego typu integracja, obie grupy bardzo chętnie współpracują ze sobą i często się odwiedzają.

# Kierowcy MZK przechodzą kurs pierwszej pomocy przedmedycznej



MZK Piła Sp. z o.o. informuje, że od 10 stycznia kierowcy i dyspozytorzy przechodzą szkolenie z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. W dniu 28 marca br. odbędzie się szkolenie ostatniej grupy kierowców autobusów.

Szkolenie prowadzi firma „Med-life”.

To pierwsze szkolenie dla kierowców z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej na tak dużą skalę. W przeszłości kierowcy przechodzili indywidualne szkolenia z podobnego zakresu. Szkolenia składają się z części teoretycznej i praktycznej, a każdy z uczestników otrzymuje certyfikat.

W programie szkoleń są zajęcia poświęcone pomocy niemowlętom, dzieciom, osobom dorosłym i starszym, a także ćwiczenia z resuscytacji krążeniowo-oddechowej przy użyciu przenośnego defibrylatora. Każdy pracownik, który ukończył kurs, otrzymuje certyfikat i książeczkę z instrukcjami udzielania pierwszej pomocy.

Często jesteśmy świadkami różnego rodzaju zdarzeń komunikacyjnych - kolizji, wypadków, załabnięć - podczas których obrażenia mogą odnieść pasażerowie autobusów miejskich. Chcemy, żeby kierowcy byli w stanie udzielić pomocy natychmiast, przed przyjazdem odpowiednich służb ratunkowych. Szybka reakcja niejednokrotnie może uratować komuś życie. Znacząca grupa pracowników, posiadająca umiejętności w zakresie pierwszej pomocy przedmedycznej podnosi bezpieczeństwo podróżowania autobusami komunikacji miejskiej.



## SPRZEDAŻ PAPIEROSÓW NA SZTUKI

Straż Miejska w Piła skierowała wniosek o ukaranie do sądu przeciwko sprzedawcy jednego z kiosków „Ruch”, położonego w centrum miasta, który wbrew przepisom obowiązującego prawa dokonał sprzedaży papierosów luzem bez opakowania osobom małoletnim. Świadkiem sytuacji była osoba pełnoletnia, która poinformowała Straż Miejską o zaistniałym fakcie. Straż Miejska natychmiastowo po przyjęciu zawiadomienia o popełnionym wykroczeniu wszczęła czynności wyjaśniające w przedmiotowej sprawie, w wyniku których stwierdziła, że wina sprawcy i okoliczności czynu nie budzą wątpliwości. Sąd po zapoznaniu się z aktami sprawy uznał obwinionego za winnego zarzuconego mu czynu i wymierzył mu karę grzywny.

Miejmy nadzieję, że wyrok wydany w przedmiotowej sprawie przez Sąd Rejonowy w Piła spełni swoje funkcje zarówno wychowawcze jak również represyjne i wpłynie odstrasząco na innych sprzedawców zamierzających sprzedawać papierosy luzem bez opakowania, tym bardziej osobom nieletnim.

## Wspólne kontrole

Od dnia 17 marca 2015 r. na terenie miasta Piły strażnicy Straży Miejskiej w Piła dokonują wspólnych kontroli wraz z funkcjonariuszem Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Piła. Kontrole przeprowadzane są w ramach nadanych kompetencji i uprawnień indywidualnie dla każdej ze służb. Nieodzownym elementem kontroli przeprowadzanej przez Strażników Miejskich jest weryfikacja ewentualnego spalania niedozwolonych odpadów typu: mieszane materiały opakowań (tworzywa sztuczne – plastik, folia, metal), stare meblowanie jak również pozostałości roślinne, których spalanie negatywnie wpływa na środowisko naturalne i zdrowie ludzi. Natomiast funkcjonariusz PSP w Piła, który występuje jako specjalista w zakresie spalania, które dokonywane jest w urządzeniach grzewczych, za cel kontroli stawia sobie poprawę stanu technicznego przewodów kominowych oraz sprawdzenie, czy dopełniony został obowiązek w zakresie usuwania zanieczyszczeń z przewodów dymowych i spalinowych.

Jesteśmy przekonani, że wspólne kontrole przeprowadzane będą w sposób efektywny i skutkować będą poprawą bezpieczeństwa pożarowego jak również zmniejszeniem emisji zanieczyszczeń do środowiska, w którym wszyscy funkcjonujemy.



## Poradnik pacjenta.

Prawie każdy z nas zmuszony był do korzystania z pomocy służby zdrowia. Poniżej przypominamy co nam się w ramach publicznej służby zdrowia należy i jak to wyegzekwować. Może te informacje pomogą nam skuteczniej leczyć się w ramach NFZ.

### • U lekarza podstawowej opieki zdrowotnej

w zależności jak będziemy dalej leczeni-to on kieruje na badania, w razie potrzeby do specjalisty lub szpitala. Jeśli lekarz ( z różnych powodów nam nie odpowiada możemy go zmienić - bezpłatnie dwa razy w ciągu roku ( potem za każdą zmianę płacimy 80,- zł). Nie obowiązuje rejonizacja. Placówka, w której dotąd się leczylimy, nie ma prawa odmówić wydania naszej dokumentacji ( historia leczenia, wyniki badań). Musimy zapłacić za kserokopię.

### • U specjalisty.

Aby zapisać się na wizytę do specjalisty musimy mieć skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej. Wyjątkiem jest: ginekolog, psychiatra, onkolog i stomatolog. Nie wszystkie badania możemy wykonać bezpłatnie. Listę tych badań, które nam przysługują w ramach NFZ możemy sprawdzić na stronie **Ministerstwa Zdrowia [www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)** w zakładce " Koszyk świadczeń gwarantowanych". Od początku roku lekarze POZ mogą zlecać więcej badań niż dotychczas.

Od lekarza rodzinnego dostaniemy skierowanie m.in. na oznaczenie hormonów tarczycy, EKG wysiłkowe, gastroskopię, kolonoskopię, PSA, spirometrię i USG w pełnym zakresie.

Skierowanie do specjalisty i na badania nie ma określonego terminu ważności. Ważne jest dopóki nie zostanie zrealizowane ( np.póki nie zapiszemy się do specjalisty i póki istnieje potrzeba konsultacji czy badań).

### • Przyjęcie do szpitala.

Skierowanie do państwowego szpitala, może wystawić każdy lekarz, co ważne także ten, który nie ma podpisanej umowy z NFZ. Szpital, w którym chcemy być leczeni, wybieramy sami. Jeśli czas oczekiwania na przyjęcie jest bardzo długi, warto poszukać innej placówki na terenie innego miasta,

lub kraju. W sytuacjach pilnych trzeba zgłosić się do szpitalnej izby przyjęć. Podczas pobytu w szpitalu nie ponosimy kosztów operacji, badań i leków. Wyjątkiem są zabiegi niestandardowe, których nie refunduje NFZ. O konieczności zapłacenia za zabieg powinien poinformować nas na wstępie lekarz prowadzący.

### • Rehabilitacja i opieka w domu.

Pacjenci, którzy jeszcze nie doszli do pełnej sprawności po leczeniu szpitalnym, mają prawo do bezpłatnej domowej opieki pielęgniarstwa. Osoby przewlekle chore, przebywające w domu, które wymagają specjalistycznej opieki, mogą być objęte tzw. opieką długoterminową. Jest ona bezpłatna. Odpowiednie skierowanie wystawia lekarz POZ, potrzebna jest także kwalifikacja pielęgniarki środowiskowej. Na rehabilitację, zabiegi w domu (np. masaże) skierowanie dla rehabilitanta od lekarza.

### • Dodatki z ZUS.

Osoby, które ze względu na stan zdrowia zostały uznane przez lekarza orzecznika ZUS za całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji, mają prawo do zasiłku pielęgnacyjnego. Wniosek o jego przyznanie trzeba złożyć w swoim oddziale ZUS. Natomiast osoby, które są na emeryturze lub rencie i skończyły 75 lat, dodatek pielęgnacyjny dostają z urzędu i nie muszą się o niego starać. Wysokość dodatku pielęgnacyjnego wynosi około 210,- zł. na miesiąc. Podlega on waloryzacji, ale nie podlega egzekucji administracyjnej i sądowej i jest wolny od podatku.

### • Oszczędności na lekarstwach.

Jeśli mamy przepisany drogi lek, warto lekarza zapytać o jego tańszy odpowiednik. Warto wiedzieć, że najtańsze leki można nabyć przez internet, ale należy sprawdzić czy te apteki działają legalnie. Odpowiednie informacje m.in. numer koncesji znajdziesz na stronie internetowej apteki. Daje to pewność, że lek jest oryginalny i odpowiednio przechowywany.

### • Gdzie się odwołać.

Gdy odmówiono nam skierowania, nie przyjęto do szpitala, kazano płacić za leki refundowane, w uzasadnionych przypadkach można udać się do kierownika POZ lub prosić o pomoc rzecznika pacjentów.

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) lub [www.bpp.gov.pl](http://www.bpp.gov.pl)  
tel. 800 190 590

Źródło: Kobieta i Życie kwiecień 2015 r.



### • Brzydko pachnące pojemniki.

Pojemniki, do przechowywania żywności napełnij bardzo gorącą wodą, wsyp łyżkę sody, dolej łyżkę octu i kilka kropel płynu do naczyń. Zostaw co najmniej na 15 minut, a w razie potrzeby nawet na całą noc, a następnie pojemnik wypłucz.

• Przesuszone i zbyt twarde bezy nie smakują najlepiej, za to z powodzeniem zastąpią tradycyjny spód do ciasta. Możesz je nasączyć kawą, wodą z dodatkiem kropli olejku do ciasta lub alkoholem. Nasączone bezy ułóż w tortownicy, przykryj warstwą kremu i owoców, zalej galaretką.

• Jeśli kupiłeś za dużo chleba, możesz go zamrozić. Przedtem jednak pokrój bochenek na kromki, by potem wyjmować tylko tyle pieczywa, ile będziesz potrzebować (kromki odmrażaj w piekarniku, mikrofalnie lub tosterze). Ten sposób przechowywania pieczywa najlepiej sprawdza się w przypadku białego chleba, razowy po zamrożeniu nie jest już taki smaczny.

• Gdy kuchenna glazura jest mocno zabrudzona i tłusta, zwilż zmywak z gąbki ciepłą wodą, posyp jego szorstką stronę grubą warstwą sody i wyszoruj kafelki. Dość często płucz zmywak i nasypuj na niego nową sodę. Podobnie możesz odświeżyć fugi, lecz zamiast gąbki użyj starej szczoteczki do zębów.

• Kiedy nagle zabraknie prądu, zadbaj o zapasy w lodówce. Wykorzystaj styropian, którego kilka kawałków warto mieć zawsze w piwnicy. Wyłóż nim tekturowe pudełko i umieść tam jeszcze chłodne produkty. Zamknięte pudełko włóż do lodówki, która jeszcze trzyma chłód. Żywność nie zepsuje się co najmniej przez dobę.

• Kompot owocowy będzie znacznie lepszy, gdy w czasie gotowania wsypiesz do niego szczyptę soli. Sól wydobywa słodycz owoców i podkreśla ich smak co czyni kompot bardziej wyrazistym.

• Ryba smażona w cieście. Smak i wygląd potrawy zależy od konsystencji ciasta. Powinno ono być trochę gęściejsze od ciasta naleśnikowego. Dodaj do niego szczyptę papryki lub ziół.

• Biszkopt jak na wystawę. W czasie pieczenia nie wybrzuszy się i nie opadnie, jeśli po włożeniu do piekarnika przez 10 minut pozostawisz lekko niedomknięte drzwiczki. Potem zamknij je, aby temp. nieco wzrosła. Upieczony biszkopt pozostaw przez chwilę w wyłączonym piekarniku, przy uchylonych drzwiczkach.

• Placek z owocami będzie kruchy i bez zakalca, jeżeli przed ułożeniem owoców na cieście, posmarujesz jego powierzchnię białkiem i lekko oprószysz mąką lub bułką tartą.

• Łatwiej pokroisz tort. Szklanką odwróconą do góry dnem zaznacz na wierzchu tortu (na środku) zarys kółka, po czym wykrój je nożem, ale nie wyjmuj. Pozostałą część tortu z łatwością podzielisz na kawałki, a wykrojone kółko pozwoli zachować dekorację.

• Orzechy do dekoracji. Gdy chcesz nimi ozdobić ciasto, zrumień je najpierw na patelni, bez tłuszczu. Będą bardziej chrupiące, pachnące i smaczne.

• Gdy potrzebujesz szybko zrobić karmel Do dekoracji ciast czy deserów, wystarczy posłużyć się kuchenką mikrofalową. Wymieszaj w naczyniu łyżkę wody z 3 łyżkami cukru i wstaw do mikrofalni na 2-3 minuty, ustawiając ją na dużą moc (przynajmniej na 600 W). Potem wystarczy tylko wyjąć karmel, wymieszać i wylać na deser.

• Kaczka lub kurczak będą soczyste i aromatyczne, jeśli tuszkę skropisz wewnątrz sokiem z cytryny, natrzesz solą, pieprzem i majerankiem, po czym odstawisz na 2-3 godziny w chłodne miejsce. Po 30 minutach od wstawienia do piekarnika, gdy mięso zacznie się rumienić, wysuń na chwilę brytfannę i czubkiem noża ponacinaj skórkę w kilku miejscach, nie przecinając mięśni. W trakcie pieczenia kilkakrotnie polewaj tuszkę sosem z dna naczynia.

• Czyszczenie garnków ze stali. Aby usunąć odbarwienia wewnątrz naczyń, zagotuj w nich wodę z sokiem wyciśniętym z 2 cytryn lub dodatkiem kilku pokrojonych pędów rabarbaru. Skutecznym sposobem jest też wyszorowanie ścianek garnków mąką i wypolerowanie miękką ściereczką.





## Sposoby na zdrowy kręgosłup.

Ortopedzi twierdzą, że człowiek jest na tyle młody i sprawny, na ile sprawny jest jego kręgosłup. Poniżej kilka rad jak zadbać o swoje plecy, wykonując zwykłe codzienne czynności.

1. **Witamy dzień.** Po przebudzeniu, nie zrywamy się, jeszcze przez chwilę pozostajemy w łóżku, a potem przeciągamy się jak kot. Pozwala to zwiększyć przestrzenie międzykręgowce czyli uelastycznia kręgosłup.

2. **Myjemy zęby.** Dobrą dla kręgosłupa pozycję zapewnia nam niski stołek. Możemy na nim opierać jedną nogę i w ten sposób odciążać plecy.

3. **Wkładamy rajstopy.** Siadamy na skraju krzesła (plecy proste) Opieramy prawą nogę na lewym kolanie, pochylamy całe plecy (bez garbienia się) i wkładamy rajstopy. Tę samą czynność (odwrotna noga) wykonujemy wkładając rajstopy na lewą nogę.

4. **Stoimy na rozstawionych nogach.** Stojąc np. w autobusie, lekko rozstawiamy nogi i łapiemy się uchwyty na poziomie swoich ramion. Rehabilitanci radzą, aby podczas długiego stania, co jakiś czas przenosić środek ciężkości ciała z jednej nogi na drugą.

5. **Siedzimy po królewsku.** Siadamy i uginamy kolana pod kątem prostym, stopy powinny stać swobodnie na podłodze. Siedząc nie zakładamy nogi na nogę a rozmawiając z inną osobą, starajmy się nie wysuwać brody do przodu. Pamiętajmy też, aby się nie garbić, bo to utrudnia oddychanie. Jeśli pracujemy przy komputerze, to jego monitor powinien być ustawiony na wprost, na poziomie naszych oczu. Przedramiona opieramy na blacie tak, by łokcie były ugięte pod kątem prostym.

Fizjoterapeuci zalecają ustawienie blatu biurka pod kątem, to ograniczy kąt wychylenia naszego ciała podczas pisania.

6. **Często robimy przerwy.** Jeśli dużo czasu spędzamy w jednej pozycji np. siedząc, co 30-45 minut, róbmy przerwę lub zmieniamy pozycję ciała. Jeśli tylko to możliwe, wykonujemy kilka prostych ćwiczeń.

7. **Rozmawiamy przez telefon.** Rozmawiając przez telefon, trzymamy głowę w linii prostej, lekko unosząc rękę (nie na bark!).



Nigdy nie podtrzymujemy słuchawki ramieniem, ponieważ grozi to poważnym bólem szyjnego odcinka kręgosłupa oraz barków.

8. **Torebkę nosimy "na listonosza".** Jeśli nosimy torbę, ograniczamy jej zawartość (ciężar) do minimum. Przewieśmy ją po skosie jak robią to listonosze. Ciężar torby zostanie równomiernie rozłożony i nie przeciąży kręgosłupa.

9. **Chodzimy po nie widzialnej linii.** Prawidłowego i bezpiecznego chodzenia dla kręgosłupa nauczymy się stojąc plecami do ściany. Pięty, łydki, pośladki, plecy i głowa powinny jej dotykać. Zachowując ustawienie ciała jak przy ścianie, stawiamy kroki, tak jakbyśmy szli po linii.

Źródło: "Moda na zdrowie"

## Dieta w rytmie serca.

Otręby i płatki owsiane obniżają poziom cholesterolu, czosnek czyści naczynia krwionośne a ryby wzmacniają mięsień sercowy.

1. **Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych.** Znajdują się one w mięsie i nabiale i niestety podnoszą poziom cholesterolu. Zamieniaj śmietanę na jogurt grecki. Mleko tłuste zamień na kefir, jogurt.

2. **Rozsmakuj się w chudych wędlinach z drobiu.** W czterech plasterkach szynki wieprzowej znajduje się ok. 20 g tłuszczu. Ta sama porcja wędzonej piersi z indyka ma tylko 1g tłuszczu.

3. **Staraj się rzadziej korzystać z patelni.** Przekonaj się do mięsa pieczonego i gotowanego na parze. Przejdź na białe mięso drobiowe, które wcześniej zamarynuj w ziołach, soku z cytryny, czosnku i oliwie.

4. **Postaw na ryby.** Kardiolodzy twierdzą, że spożywanie ryb morskich obniża zachorowalność na choroby naczyń krwionośnych. Warto częściej zaglądać na stoiska rybne.

5. **Król czosnek.** W czosnku jest aż sześć substancji hamujących syntezę cholesterolu w wątrobie. Warto go jeść nawet codziennie (w aptekach można kupić w kapsułkach)

Źródło: Poradnik Zdrowia.

**Wspaniałe desery.**

Tym razem nie liczymy kalorii. Bo po co?!

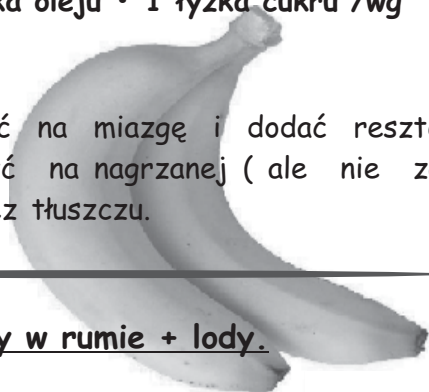
Raz nie zawsze!

**Racuszki z bananem. -/ szybkie/****Składniki:**

• 2 dojrzałe banany • 2 całe jajka • 4 łyżki jogurtu naturalnego • 4 łyżki mleka • 10 łyżek płaskich mąki • 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • 1 łyżka oleju • 1 łyżka cukru /wg uznania./

**Wykonanie:**

Banany przecisnąć na miazgę i dodać resztę składników. Smażyć na nagrzanej (ale nie za bardzo) patelni bez tłuszczu.

**Banany w rumie + lody.****Składniki:**

• Banany • 1/2 kostki masła • 2 łyżki cukru brązowego • szczypta cynamonu • 2 kieliszki rumu • 1/2 szklanki soku pomarańczowego • lody

**Wykonanie:**

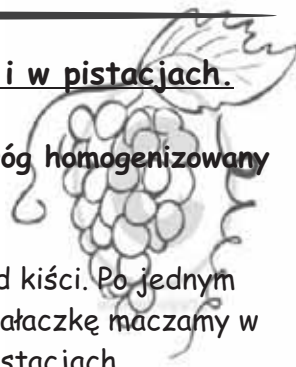
Banany kroimy wzdłuż, a potem jeszcze na połowę. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cukier + cynamon, ciągle mieszając wkładamy ćwiartki banana. Dolewamy sok pomarańczowy + rum. Mieszając uważamy aby banany zbyt nie rozsypały się. Wykładamy na płytki, dekoracyjny talerz, polewamy sosem, dodajemy po kulce lodów.

**Winogrona w twarożku i w pistacjach.****Składniki:**

• winogrona (zielone) • twaróg homogenizowany • pistacje potłuczone.

**Wykonanie:**

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



Przyjemności w degustacji smakołyków!

**Szybkie ciasto z truskawkami.****Składniki:**

• 4 jajka • 1 szklanka cukru • 2 szklanki mąki • kostka margaryny • 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia • opakowanie cukru waniliowego • 60-70 dkg świeżych truskawek (lub innych sezonowych owoców) • cukier puder do obsypania ciasta po upieczeniu.

**Wykonanie:**

Białka ubijamy z cukrem na puszystą masę. Dodajemy żółtka, dokładnie mieszamy. Mąkę łączymy z proszkiem, przesiewamy i dodajemy do masy jajecznej, na sam koniec wlewamy letnią rozpuszczoną margarynę i dokładnie mieszamy. Ciasto wlewamy do wyłożonej pergaminem blachy. Układamy wcześniej umyte, osuszone i pokrojone na pół truskawki. Pieczemy w 180 st. około 30-40 minut. Sprawdzamy patyczkiem czy ciasto jest upieczone.

Gotowe ciasto obficie posypujemy cukrem pudrem.

**Ciasto kruche z jabłkami.****Składniki:**

• kostka masła • 1 szklanka mąki • 1/2 szklanki cukru pudru • 1-2 łyżeczki proszku do pieczenia • 2 żółtka jaj • 5 jabłek  
**/ wszystkie te składniki pokruszyć jak na kruszon /**

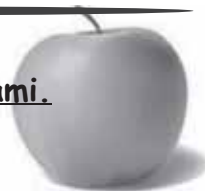
Dodać do pokruszonego ciasta : 2 żółtka rozbite z 1/2 szklanki lodowatej wody. Całość zagnieść i pozostawić w lodówce na 1/2 godziny.

**Przygotować jabłka.**

5 jabłek obrać i pokroić w cząstki • 1 łyżka mąki • 1 łyżeczka gałki muszkatołowej • 1 łyżeczka cynamonu • 1/2 szklanki cukru.  
**/wymieszać składniki/**

Wymieszane składniki połączyć z cząstkami jabłek. Tak przygotowane jabłka ułożyć na wcześniej przygotowanym cieście kruchym a na sam wierzch jabłek 3 łyżki masła i do piekarnika.

Smacznego!







Dzięki dofinansowaniu z Urzędu Miasta w Pile, Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w dniach od 20.03 - 30.03.2015 r. zorganizował dla swoich członków w Ośrodku Wypoczynkowym "KRAKUS" w Zawoji, dziesięciodniowe wczasy rehabilitacyjne.

Był to atrakcyjny pobyt w pięknej okolicy. Zakwaterowanie w pokojach 2-3 osobowych. Wspaniałe wyżywienie: śniadania i kolacje w formie bufetu a obiady serwowane. Mogliśmy skorzystać z 10 zabiegów rehabilitacyjnych w gabinetach i salach zabiegowych (5 x masaże klasyczne lub masaże limfatyczne, grotła solna). Wyjechaliśmy na Słowację do miejscowości Oravice na baseny termalne. Odbyła się wycieczka do Zakopanego. Przez cały czas pobytu mieliśmy bardzo ładną pogodę. Wróciliśmy bardzo zadowoleni w świetnych humorach.



**Zapraszamy już w czerwcu na wczasy rehabilitacyjne w Zawoji.**  
**termin: od 28.06. - 5.07.2015 r.      cena wczasów 500,- zł**  
**przejazd autokarem za dodatkową opłatą około 100,- zł.**  
**Zapisy w siedzibie Związku pokój nr 3.**

**Cena obejmuje:**

- 7 noclegów, 7 śniadań i kolacji w formie bufetu i obiady serwowane
- zabiegi rehabilitacyjne (5 masaży klasycznych lub limfatycznych, 5 x grotła solna,
- wieczorek integracyjny, ognisko z pieczeniem kiełbasek,
- wyjazd na baseny termalne do Słowacji (Oravice)- dodatkowo płatny bilet wstępu -5 EURO.

**a jesienią proponujemy kolejne turnusy 10-dniowe w terminach:**  
**od 6.11. - 16.11.2015 r.**  
**od 28.11. - 9.12.2015 r.**  
**cena 590,- zł.**

**przejazd autokarem za dodatkową opłatą około 100,- zł ( przy 48 osobach)**  
**zapisy w siedzibie Związku pokój nr 3      od 20.05.2015 r.**

**Cena obejmuje: j.w ( stosownie do dni pobytu) czyli:**

- 10 noclegów, 10 śniadań, kolacji i obiadów, 10 zabiegów, pozostała część programu pozostaje bez zmian.

cd. strona 11

Zarząd Oddziału Okręgowego w Okonku przygotował w dniu 5.03.2015 r. uroczyste spotkanie z okazji **Międzynarodowego Dnia Kobiet**. Na spotkanie przybyło 48 pań, którego z rąk Przewodniczącego A. Kłosowicza otrzymały po symbolicznej róży i czekoladzie. Miłe i sympatyczne spotkanie odbyło się przy szampanie, słodyczach i kawie. Gospodarzami spotkania byli wyłącznie panowie i to oni obsługiwali panie.

W dniu 18.03.2015 r. w sali widowiskowej OCK w Okonku Zarząd Oddziału Rejonowego PZERI zorganizował dla członków a także osób nie zrzeszonych święto **Międzynarodowego Dnia Inwalidy**. Tegoroczne święto przebiegało pod hasłem:

**"Bądźmy otwarci i życzliwi na potrzeby osób niepełnosprawnych".**

Uroczystość swoją obecnością zaszczylicili: Pani Małgorzata Samec- Burmistrz Miasta Okonka, Pan Włodzimierz Choroszewski- Przewodniczący Rady Miejskiej oraz przedstawiciel PCPR Złotów Pan Michalski. W uroczystości wzięło udział 90 osób. Spotkanie otworzył Przewodniczący A. Kłosowicz, który w swoim wystąpieniu przedstawił krótki rys historyczny związany z Międzynarodowym Dniem Inwalidy. Zaprezentowano sprzęt rehabilitacyjno-ortopedyczny. Spotkanie uświetniły występy artystyczne.

Na zakończenie podano słodki poczęstunek- kawa, herbata, ciasto.

Całą uroczystość poprowadził Kolega Tadeusz Brodzisz.

Informację przygotował:

Tadeusz Brodzisz.





## Oddział Rejonowy PZERiI w Okonku cd.



Zgodnie z planem spotkań tematycznych, dnia 26 marca 2015 r. odbyło się kolejne spotkanie członków Związku z lekarzem, Panem Grzegorzem Żółtańskim. Temat spotkania to: " **Używanie suplementów diety**". Spotkanie wywołało ożywioną dyskusję, w którym wzięły udział 52 osoby.

Informację przygotowała Helena Brodzisz



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile informuje:

W związku z brakiem informacji z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej o dofinansowaniu kursu komputerowego, termin rozpoczęcia kursu zostaje przesunięty na dzień 9.05. i 10.05.2015 r.

I grupa godzina 9.00

II grupa godzina 12.00

## Ciekawostki

### Problem jąkania się i możliwość jego wyleczenia.

Wielu autorów książek definiowało to zjawisko i przedstawiało własne spojrzenia na ten temat przyjmując, że " jąkanie jest funkcją niepełności mówienia i reakcji jej towarzyszących : indywidualnych lub społecznych".

Jeśli masz problem związany z jąkaniem lub ktoś z twoich najbliższych, a chcesz wyleczyć tę dolegliwość, zgłoś się do Centrum Terapii Jąkania w Szamocinie, do "Akacyjnego Dworu". Centrum zostało stworzone i jest prowadzone przez Panią Bernadetę Dziekan-Stanowicz-magistra filologii polskiej-logopedę. Pani Bernadeta szukając wyleczenia tej dolegliwości, dopracowała się własnej, skutecznej metody, opierając się głównie na metodzie prof. Lilii Arutiunian, logopedy z Samary.

"Czarodziejka", "Cudotwórczyni" tak wypowiadają się osoby, które poznały Panią Bernadetę. Chcesz wiedzieć więcej o tym, że jąkanie można wyleczyć, stosując skuteczną metodę terapii, przeczytaj książkę autora **Józefa, Macieja Roślickiego pt: " Jąkanie można wyleczyć"**, który w swojej wypowiedzi autorskiej przybliżył ten problem, poparty licznymi wypowiedziami osób, które poddały się leczeniu z bardzo dobrym skutkiem.

Podajemy kontakt:

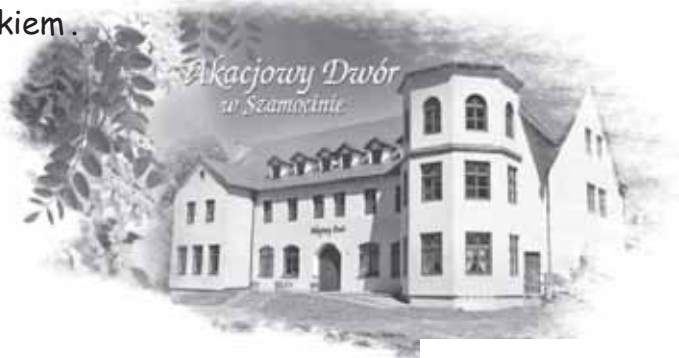
**Akacyjny Dwór**

ul. Parkowa 3

64-820 Szamocin.

tel.fax. 67/283 33 66

gsm/: 502 329 573 e-mail [info@jakanie.net](mailto:info@jakanie.net)



## Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

### Maj

- 7.05.-17.05.2015 r. - wczasy Sianożęty /10 dni/
- 13.05.2015 r. - piknik w "TARCZY" " Światowy Dzień Inwalidy"

### Czerwiec

- 9.06.2015 r. - wycieczka do Kołobrzegu.
- 13.06- 20.06.2015 r. - wczasy Milno-Unieście /7 dni/
- 20.06.-30.06.2015 r. - wczasy Mielno-Unieście /10 dni/
- 17.06.2015 r. - wycieczka do Lichenia
- 21.06 -2.07.2015 r. - wczasy w Grecji
- 28.06 -5.07.2015 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoji

## 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, wiostła, 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 w godzinach 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, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.



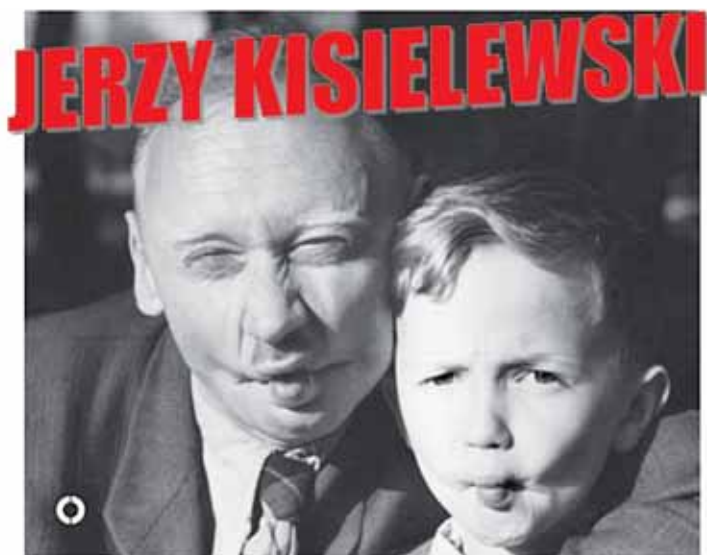


Regionalne Centrum Kultury „DialoG”

Regionalne Centrum Kultury w Pile  
zaprasza na spektakl

zaprasza na spotkanie *Syn o ojcu, czyli*  
*„Pierwsza woda po KISIELU”*

## **KLIMAKTERIUM 2 CZYLI MENOPAUZY SZAŁ**



**Reżyseria:** Krzysztof Jaślar i Elżbieta Jodłowska. **Obsada:** Pamela Elżbieta Jodłowska / Małgorzata Duda / Maria Winiarska, Malina Anna Korcz / Ewa Cichocka / Joanna Jeżewska / Elżbieta Jarosik / Katarzyna Kozak, Zosia Elżbieta Okupska / Grażyna Zielińska / Elżbieta Panas / Ludmiła Warzecha / Marzena Kipiel-Sztuka, Angela Małgorzata Gadecka / Renata Zarębska / Anna Wojton / Ewa Złotowska

Wydawało nam się, że o klimakterium powiedzieliśmy już wszystko; Myliliśmy się! Elżbieta Jodłowska powraca z nowym hitem! "Klimakterium 2 czyli Menopauzy Szał" powstało na wyraźną prośbę publiczności, która chciała poznać dalsze losy bohaterek – już nie młodych, ale jakże młodych. Wciąż walcząca z nadwagą, ale już nie bezrobotna Pamela i Zosia, zaradna pani domu, starym zwyczajem przybywają świętować kolejne urodziny Maliny. Tym razem spotykają się w jej, dopiero co otwartym, pubie. Brakuje tylko Krychy, która też miała przybyć, ale... tego nie zdradzimy! Za to pojawia się, obdarzona liryczną duszą, Angela, która wraz z Maliną prowadzi interes. Gdzie zaś zbierają się tak różne kobiety, które tyle czasu się nie widziały i mają sobie wiele do powiedzenia, tam jest głośno, śmiesznie i zaczyna się zabawa!

**12 maja 2015 r. godz. 19.00** RCK w Pile,  
pl. Staszica 1, wstęp wolny, sala kameralna

[www.rck.pila.pl](http://www.rck.pila.pl)  
**KUP BILET JUŻ TERAZ!**

**Teatr Miejski, pl. Staszica 1**

**15 maja 2015, godz. 19:00 bilet: 80 zł, 70 zł (balkon)**

**Czas trwania: 140 min. z przerwą**

Informacje: 67 210 5007 • e-mail: teatr@rck.pila.pl

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

## Regionalne Centrum Kultury w Pile

zaprasza na koncert

# AŁOSZY AWDIEJEWA



**Aleksy Awdiejew** – śpiewa solowo i gra na gitarze klasycznej partie akompaniujące (bazowe). Jest doświadczonym muzykiem, również jako pianista jazzowy. Z wykształcenia chórmistrz.

**Kazimierz Adamczyk** – kontrabasista Występował jako kontrabasista na stałe na kilku legendarnych zespołach jazzowych takich jak Balle Street Band (od 1975r ), czy Playing Family (od 1979r ). Współpracował między innymi z Andrzejem Rosiewiczem, Andrzejem Zauchą, Grażyną Auguścik, Lorą Szafran. Od 1975 r. związany był również z Piwnicą Pod Baranami. W zespole gra jako kontrabasista i śpiewa w chóрку z Aloszą od 1975r.

**Marek Piątek** – gitarzysta. W zespole gra głównie na gitarze klasycznej. Dbą o instrumentalną melodykę z elementami wirtuozerii – wstępy, solówki, kontrapunkt do wokalu a także partie solowe w utworach instrumentalnych. Śpiewa w chóрку. W nagraniu płyty "Alosza na bis" użył również gitary tzw. "cygańskiej" typu gypsy jazz. Poza pracą z Aloszą gra w różnych zespołach i stylach, także na gitarze elektrycznej i akustycznej. Występował z wieloma jazzmanami i nagrywał dla znanych kompozytorów. Jest absolwentem Akademii Muzycznej.

**Teatr Miejski, pl. Staszica 1**

**22 maja 2015, godz. 19:00**

**bilet: 50 zł**

Informacje: 67 210 5007 • e-mail: teatr@rck.pila.pl

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

## Regionalne Centrum Kultury w Pile

zaprasza na koncert

# GENIALNI ROMANTYCY



Maximilian Hornung - wiolonczela; Marek Pijarowski - dyrygent Orkiestra Filharmonii Poznańskiej

Orkiestra Filharmonii Poznańskiej po raz pierwszy zagrała 10 listopada 1947 roku, pod batutą swojego pierwszego dyrygenta – Stanisława Wisłockiego. Obecnie jej dyrygentem-szefem jest Marek Pijarowski, pierwszym dyrygentem gościnnym – Łukasz Borowicz. Poznańscy Filharmonicy należą do grona najbardziej znanych i cenionych polskich orkiestr symfonicznych. Występują w najważniejszych ośrodkach muzycznych w kraju i poza jego granicami. Zespół koncertował w prawie wszystkich krajach Europy, a także uczestniczył w wielu znaczących festiwalach muzycznych.

W programie: Robert Schumann - Koncert wiolonczelowy op. 129 a-moll, Piotr Czajkowski - Suita Jezioro Łabędzie op. 20a

**Teatr Miejski, pl. Staszica 1**

**23 maja 2015, godz. 19:00**

**bilet: 30 zł**

Informacje: 67 210 5007 • e-mail: teatr@rck.pila.pl

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

## Regionalne Centrum Kultury w Pile

zaprasza na spektakl

# BEREK CZYLI UPIÓR W MOHERZE

**Obsada:** Anna – Ewa Kasprzyk, Paweł – Paweł Małaczyński, Małgorzata – Ilona Chojnowska / Marta Żmuda Trzebiatowska, Wojtek – Marcin Kwaśny / Sebastian Cybulski (gościnnie)

Typowy polski blok. Typowe małe mieszkania. W jednym z nich – typowy "moherowy beret". W drugim – typowy gej. Ona jest już na emeryturze. Jej życie koncentruje się wokół telewizji, toruńskiego radia, religii oczywiście, i córki, która wyprowadziła się z domu i praktycznie zerwała kontakty z matką. On rozpaczliwie szuka miłości. Akceptuje swoją orientację, ale nie potrafi odnaleźć swojej drugiej połowy i nawiązać żadnej trwałej relacji emocjonalnej. Jego gorączkowe poszukiwania "Księcia z Bajki" sprowadzają się do serii przygodnych kontaktów seksualnych. Oboje są samotni i nieszczęśliwi. Oboje się nienawidzą. I to jak się nienawidzą! Anna obwinia Pawła za całe zło i zepsucie, on widzi w niej uosobienie hipokryzji i religijnego

fanatyzmu. Oboje zatruwają sobie nawzajem życie ze wszystkich sił, prześcigając się w wymyślaniu coraz bardziej dokuczliwych złośliwości. Nakręcająca się spirala nienawiści musi doprowadzić wreszcie do nieoczekiwanego zwrotu akcji, który z pewnością Państwa zaskoczy.



**Teatr Miejski pl. Staszica 1**

**11 czerwca 2015, godz. 17:00 i 20:00**

**bilet: 120 zł, 95 zł, 80 zł**

**Czas trwania (z przerwą) – ok. 2 godz.**

Informacje: 67 210 5007 • e-mail: teatr@rck.pila.pl

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



## 26 maja Dzień Matki

## 23 czerwca Dzień Ojca

Mama jak słońce,  
które grzejąc w dni gorące  
Sprawia, że ożywa wszystko  
Tak jak mama gdy jest blisko.



Tata jest jak księżyc w pełni  
który nawet w środku nocy  
tworzy jasność w samej czerni  
gotów zawsze do pomocy.

Czym bezchmurne niebo w lecie, rozpromienia ziemię całą  
Tym rodzice dla swych dzieci zawsze będą, aby żyć się chciało.



Dziękuję Ci Mamo i Tato, że daliście mi  
w życiu to co najwspanialsze.:

- ..... swój czas
- ..... swoją troskę.
- ..... swoją miłość



**Kochanym Rodzicom z okazji Ich Świąt wszystkiego najlepszego  
życzy Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERIJ w Pile.**



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

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.

Zapraszamy w szeregi członków PZERI.



## WCZASY DLA **SENIORÓW 2015**

*Przygoda dopiero się zaczyna...*

**Grecja** 21.06-02.07.2015 - **1595 zł**  
**Czarnogóra** 07.10-18.10.2015 - **1595 zł**  
**Cypr** 11.10-18.10.2015 - **2510 zł**

*oraz wycieczki w Karkonosze*

08.09-12.09.2015 - **625 zł**

13.09-17.09.2015 - **625 zł**



### Informacje i zapisy

tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów  
Zarząd Oddziału Okręgowego w Piła  
ul. Buczka 7 64-920 Piła

# **BETA-BUS S.C.**

Towarzystwo Przewozowe **BETA-BUS S.C.**  
świadczy usługi przewozu osób  
w zakresie:

• **WYCIECZKI:**

- 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 Piła 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. 067 /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 Górski • [www.drukarniaaa.pl](http://www.drukarniaaa.pl)