



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

7/79 styczeń - luty 2017 r.

2017

- 
- Warto wiedzieć
 - Dobre rady
 - Zdrowie
 - Kulinaria
 - Podsumowanie roku 2016
 - Plan imprez na rok 2017
 - Regionalia
 - Dzień Babci i Dziadka
 - Kultura, imprezy

Szczęśliwego Nowego Roku!



*Życzy Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERiI w Pile.*





Partner Finansowy Sieci
Dariusz Albin

KONSOLIDACJA KREDYTÓW Z RÓŻNYCH BANKÓW JUŻ OD **1,99%**

Zamienimy Państwa drogie kredyty w JEDEN TAŃSZY w naszym banku. Otrzymujecie Państwo JEDNĄ NIŻSZĄ RATE oraz dodatkową gotówkę nawet do 100 000 zł.

SPECJALNA OFERTA DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW

Dla każdego z klientów
po okazaniu ważnej legitymacji
PREZENT – NIESPODZIANKA



Prezent otrzymuje klient po sprawdzeniu swojej oferty kredytowej.

POMAGAMY OBNIŻYĆ RATY TWOJEGO KREDYTU!

ZADZWOŃ DO NAS I SPRAWDŹ OFERTĘ PRZECZ TELEFON

tel. **501 094 073**, **PIŁA**, ul. Śródmiejska 15

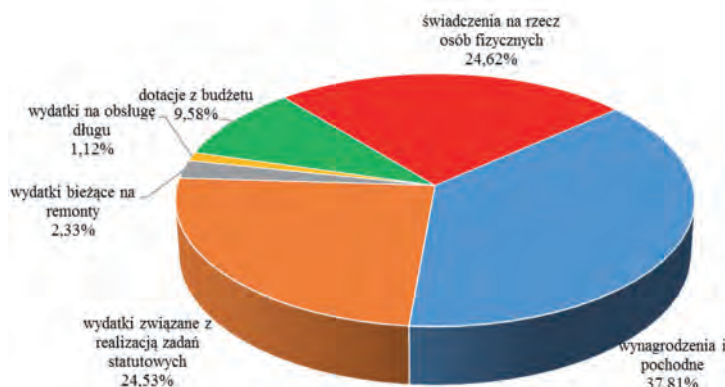
2017 rokiem dużych inwestycji w Pile

Rada Miasta Piły uchwaliła budżet miasta na 2017 rok. Dochody gminnego budżetu zaplanowano w kwocie ponad 299 milionów złotych. Wydatki wynieść mają ponad 319 milionów złotych.

Z łącznej kwoty ponad 319 milionów złotych zaplanowanych na wydatki, ponad 36,6 miliona przeznaczono na inwestycje. Pozostała część, tj. ok. 282,5 miliona stanowią wydatki ponoszone na bieżące funkcjonowanie miasta.

Przedsięwzięcia inwestycyjne zapisane do realizacji w dużej części rozpoczęto w roku 2016 i są to zadania, na które złożono już wnioski o dofinansowanie środkami unijnymi z nowej perspektywy finansowej. Wartość dotacji wynikająca ze złożonych wniosków oscyluje na poziomie ok. 50 milionów złotych. Środki te w znaczący sposób zwiększą budżet inwestycyjny pozwalając na realizację kolejnych przedsięwzięć, na które Gmina posiada już gotową dokumentację.

Pomimo, że planowane do realizacji zadania dotyczą dużego obszaru i dotyczą różnych sfer



Tak w 2017 roku kształtować się będą w Pile wydatki bieżące

życia, planuje się, że zostaną zrealizowane do końca roku 2018.

Wartość środków zabezpieczonych w roku 2017 daje również możliwość realizacji kolejnych zadań wyłonionych w ramach Pilskiego Budżetu Obywatelskiego. Dzięki temu na pilskich osiedlach zrealizowanych zostanie 26 inwestycji najbardziej oczekiwanych przez mieszkańców. Łączna wartość tych zadań opiewa na kwotę 3 milionów złotych.

Inwestycja pod miejsca pracy

W 2017 roku Miasto kontynuować będzie inwestycje w strefie przemysłowej. Po tym jak w tym roku rozpoczęło się uzbrajanie terenu wzdłuż ulicy Wawelskiej, przyszłoroczny projekt zakłada rozpoczęcie podobnych prac od strony ulicy Walki Młodych

W wyniku przeprowadzonych działań w projekcie zostaną przygotowane tereny inwestycyjne (obecnie przemysłowe, zdegradowane) o powierzchni 12,5 ha.

Planowana inwestycja polegać będzie na wyposażeniu terenu inwestycyjnego w rejonie ul. Walki Młodych w niezbędną infrastrukturę. Ważnym elementem projektu będzie także kompleksowa kampania, której celem będzie gospodarcza promocja Piły i regionu, na rzecz przyciągnięcia jak największej liczby inwestorów, a co za tym idzie, tworzenia nowych miejsc pracy.

Wartość prac oszacowano na ponad 15.100.000 złotych, z czego ponad 11.600.00 złotych pochodzić ma z Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020. Wszystkie prace pomiędzy ulicami Wawelską i Walki Młodych powinny zakończyć się do końca 2018 roku.

Piła miastem bez korków

Piła konsekwentnie inwestuje w komunikację i ochronę środowiska. W ciągu sześciu ostatnich lat stała się miastem bez korków i zatorów komunikacyjnych.

Dzięki inwestycjom planowanym na dwa najbliższe lata w ramach programu: „Wspieranie gospodarki niskoemisyjnej poprzez poprawę mobilności miejskiej w Pile”, sytuacja poprawi się jeszcze bardziej.

Projekt „Wspieranie gospodarki niskoemisyjnej poprzez poprawę mobilności miejskiej w Pile”, jest największym zadaniem inwestycyjnym tej kadencji. Jego całkowita wartość to ponad 44 800 000 zł, a wnioskowana kwota dotacji to ponad 29 600 000 zł.

Projekt jest planowany do realizacji do końca 2018 roku i obejmuje on m.in.: budowę 8 dróg rowerowych, modernizację 11 zatok autobusowych wraz z peronami, system Dynamicznej Informacji Pasażerskiej dla klientów MZK, oświetlenie 18 ulic, przebudowę ul. Wawelskiej wraz z chodnikami, ścieżką rowerową, oświetleniem i zatokami autobusowymi, budowę zintegrowanego systemu zarządzania miastem, z centralą w siedzibie Straży Miejskiej na dworcu PKP.

3 lata Pilskiego Budżetu Obywatelskiego

W poprzednim roku blisko 10 tys. mieszkańców wybrało zadania, które powinny zostać zrealizowane za kwotę 3 mln zł w ramach tegorocznej edycji Pilskiego Budżetu Obywatelskiego. Przez ostatnie 12 miesięcy odbywała się realizacja tych zadań.

– Przestrzeń, w której się spotkaliśmy jest doskonałym przykładem skuteczności narzędzia jakim jest Pilski Budżet Obywatelski. Jeszcze 12 miesięcy temu znajdowała się tutaj niezagospodarowana przestrzeń. Dzisiaj mamy teren rekreacyjny dla dzieci, dorosłych i seniorów. Jest dobrze wyposażony plac zabaw, siłownia zewnętrzna i ławki na których można odpocząć – powiedziała podczas podsumowania **Ewelina Śługajska** - skarbnik Gminy Piła.

Podobnie zmieniały się inne miejsca na w Pile. Wśród realizowanych projektów najwięcej - osiem



Nowoczesny plac zabaw przy ul. Krynicznej. Ewelina Śługajska, Bartosz Mirowski i Jerzy Mac podsumowują wszystkie inwestycje wykonane w ramach PBO.

dotyczyło rekreacji (siłownie, plac zabaw, ławki i boisko do koszykówki). Pięć zadań dotyczyło przedsięwzięć infrastruktury rowerowej. Zrealizowane zostały również trzy ciągi piesze i parkingi.

– Pierwszym ze zrealizowanych zadań była przebudowa chodników wzdłuż ul. Królowej Jadwigi (prace zakończyliśmy wiosną). Natomiast ostatnim zadaniem realizowanym w tym roku była instalacja na schodach przy ul. Wysokiej szyn dla rowerów (prace zostały zakończone przed kilkoma dniami) – poinformował **Jerzy Mac** - dyrektor Zarządu Dróg i Zieleni Miejskiej. Podczas spotkania zaprezentowana została infografika podsumowująca wszystkie dotychczasowe edycje (lata 2014-2016). W tym czasie na zadania prowadzone w ramach Pilskiego Budżetu Obywatelskiego Urząd Miasta przeznaczył 8 mln zł. Kwota ta pozwoliła na wykonanie 54 inwestycji. Wszystkie wraz ze zdjęciami dostępne na mapie opublikowanej na stronie www.konsultacje-spoeczne.pila.pl

#PilskiBudżetObywatelski w latach 2014 - 16 podsumowanie



54 zadania
zrealizowane



8 mln zł
na zadania



uczestnicy konsultacji

Zrealizowane zadania w liczbach:



4 zadania
rowerowe



1773m
dróg



4480m
chodników



6 parkingów



3 place
zabaw



4 siłownie



4 boiska



3 skwery



3 mała
architektura



3 inne
zadania

ZAGOSPODAROWANIE DZIAŁKI POŁOŻONEJ PRZY UL. KRYNICZNEJ



PRZED



PO



Warunki do spełnienia.

- Ważna jest sytuacja finansowa osoby zainteresowanej. Należy dostarczyć oświadczenie o miesięcznych dochodach osoby niepełnosprawnej lub jej opiekuna.
- Dochód ten obliczany jest za kwartał poprzedzający miesiąc, w którym składany jest wniosek.
- Na wsparcie można liczyć, o ile dochód na członka rodziny pozostającego we wspólnym gospodarstwie domowym nie przekracza 50% przeciętnego wynagrodzenia lub 65% - dla osoby samotnej.

Wysokość dopłat.

- Wsparcie z PCPR lub MOPS pochodzi ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wysokość dofinansowania zakupu sprzętu rehabilitacyjnego wynosi do 80% kosztów, nie więcej jednak niż do wysokości pięciokrotnego przeciętnego wynagrodzenia.
- Na przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze można uzyskać dofinansowanie do 100% albo wsparcie do 150% sumy kwoty limitu wyznaczonego przez Ministra Zdrowia.

Dla kombatantów.

- Schorowany kombatant na wózku inwalidzkim, mający problem z poruszaniem się po własnym mieszkaniu, może otrzymać pomoc finansową od Urzędu do Spraw kombatantów i Osób Represjonowanych np. na dostosowanie pomieszczenia mieszkalnego i opłacenie pomocy pielęgniarzkiej.
- Wsparcie finansowe może być przyznane na częściowe pokrycie kosztów m.in. zakupu wózka inwalidzkiego czy środków pomocniczych. W pierwszej kolejności przyznaje się osobom po 85 roku życia.

Gdzie kupować?

- Nie każdy sklep rehabilitacyjny zrealizuje zamówienie. Placówka musi mieć umowę o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej z wojewódzkim oddziałem NFZ, z którym się rozlicza. Może to być apteka, sklep medyczny, zakład optyczny, czy punkt protetyki słuchu.
- Najlepiej do takiego punktu udać się osobiście i na miejscu sprawdzić czy nowy sprzęt spełnia wszystkie oczekiwania. Nie zawsze ze względu na stan zdrowia takie rozwiązanie jest możliwe. Wówczas sprzęt może odebrać osoba upoważniona. Wystarczy napisać dokument potwierdzający naszą prośbę o realizację zlecenia, podając dane osoby odbierającej sprzęt.

Kto wystawi zlecenie?

- Możliwość zakupu przedmiotów ortopedycznych lub środków pomocniczych finansowanych przez NFZ jest obwarowana licznymi warunkami.
- Potrzebujący musi wybrać się do lekarza rodzinnego, a ten wystawi mu skierowanie do specjalisty zgodnie z schorzeniem (ortopeda, neurolog, reumatolog, lekarz rehabilitacji, geriatra). Wówczas specjalista zadecyduje o konieczności stosowania przedmiotu ortopedycznego przez chorego i wypisze wniosek.
- Będzie to zlecenie na zaopatrzenie w wyrób medyczny, będący przedmiotem ortopedycznym lub środkiem pomocniczym.

WAŻNE!

Pomoc finansowa przysługuje również pozostałym po kombatantach oraz osobom uprawnionych: wdowom lub wdowcom-emerytom, rencistom, inwalidom, osobom pobierającym uposażenie w stanie spoczynku.

Recepta na szczęście.

- Trochę grzeczności w rodzinnym gronie
- Czasem słów kilka w cudzej obronie.
- Trochę szczerości wobec sąsiada.
- Trochę pomocy, gdy ktoś upada.
- Trochę pochwały komuś za życia,
- A także obcych błędów nakrycia.
- Nad własnym "JA" trochę kontroli.
- Trochę współczucia, gdy kogoś boli.
- Trochę zimnej krwi w nieszczęścia chwili.
- Trochę czci dla tych co wiek przeżyli.



- Trochę mniej wzgardy, dla tych co mali.
- I trochę serca - nie samej stali.
- Trochę mniej cenić własne cierpienia,
- Za to bliźniemu ulżyć brzemienia.
- Trochę ustępstwa dla tych co nasi,
- Trochę rozsądku nienawiść gasi.
- Trochę poświęceń.
- Trochę miłości.



A szczęście w każdym miejscu zagości!

Receptę wybrała Bogusia Kowatkowska.



- **Ogień na kominku łatwiej rozpali się**, jeśli drewnienka posypujemy solą.
- **Przesuwanie mebli.** Jeśli mebel jest zbyt ciężki by go przenieść, pod każdą z nóg trzeba wsunąć pokrywkę od stoika, a przesuwanie po podłodze czy dywanie będzie płynne i bezpieczne dla podłoża.
- **Świeczniki.** Zastygłe kaskady stearyny na świecznikach łatwiej usuniemy po włożeniu świecznika na pół godziny do lodówki. Jeśli jednak stwardniała stearyna nie da się wykruszyć, nie próbujemy jej wydłubać czubkiem noża. Gdy rozgrzejemy stearynę suszarką do włosów to zdejmujemy ją papierowym ręcznikiem.
- **Przed umieszczeniem świec w świeczniku** zanurz końcówki w gorącej wodzie. Gdy zmiękną bez problemu, stabilnie umocujesz je w świeczniku.
- **Aby świece starczały na dłużej.** Wsyp do do roztopionej stearyny (wokół knota) szczyptę soli. Świeca nie tylko będzie się dłużej paliła, ale także jej światło będzie jaśniejsze.
- **Tostery.** Aby przywrócić blask zmatowiałym chromowanym częściom tostera, zwykłą wilgotną ściereczkę do mycia posypujemy sodą i szorujemy. Jeśli przez przypadek do gorącej ścianki tostera przyłgnie plastikowa torebka, jej resztki usuwamy zmywaczem do paznokci.
- **Wycinki z gazet.** Jeśli z jakiś powodów chcemy przez dłuższy czas przechowywać wycinki z gazet, spryskujemy je dla utwardzenia lakierem do włosów.
- **Telefon komórkowy.** Jeśli na ekranie telefonu komórkowego pojawi się wilgoć, najlepiej postąpić tak, jak postępujemy w podobnej sytuacji z zegarkiem naręcznym: przykładając go na kilka minut do ciała. W kontakcie z rozgrzaną skórą wilgoć powinna zginać. Jeśli coś pozostanie - przesuńmy telefon przed włączoną suszarką do włosów.
- **Zamarznięty zamek (samochód).** Jeśli nie chcemy, żeby zamek samochodu pokrył się lodem, kiedy przez jakiś czas nie otwieramy samochodu przyczepmy do niego zwykły magnes kuchenny. Działanie szybkie i skuteczne. Kluczyk spryskujemy odrobiną oliwy, będzie się łatwiej obracał w zamku.

- **Zapach farby.** W pomieszczeniu, które już skończyliśmy malować, stawiamy wiadro z wodą i kilkoma plasterkami cebuli. Wystarczy jedna noc, by zapach farby zniknął. Można też zostawić w pachnącym świeżą farbą pokoju, miseczkę z mlekiem lub wrzącym octem.
- **Dużo bakalii - więcej drożdży.** Gdy dodasz do ciasta drożdżowego więcej bakalii, nie zapomnij użyć nieco więcej drożdży. Bakalie ciężkie i przy małej ilości drożdży nie mogłyby ciasta wyrosnąć. Umyte i dobrze osączone bakalie dodaje się dopiero pod koniec wyrabiania ciasta.
- **Filizanka świeżo zaparzonej kawy bez cukru.** Zakwaszona sokiem wyciśniętym z połówki cytryny, często skutecznie zwalcza migrenę.
- **Szynka będzie soczysta,** gdy po ugotowaniu zanurzymy ją zaraz w zimnej wodzie, która szynkę z wierzchu ostudzi i przez to zatrzyma sok.
- **Twarde mięso szybciej zmięknie w gotowaniu,** jeśli po odszumowaniu, wleje się łyżeczkę wódki.
- **Befszytki, sznycle, kotlety** należy smażyć z jednej strony szybko na dużym ogniu, z drugiej nieco wolniej na małym ogniu.
- **Pieczeń cieleca i baranina skruszeje** i będzie delikatniejsza, jeśli na parę dni przed użyciem zalejemy ją rozbitym, kwaśnym mlekiem.
- **Mąka, aby nie miała grudek.** Mąka zmieszana z wodą nie będzie tworzyła grudek, jeśli wsypimy do niej odrobinę soli.
- **Fasola - gotowanie.** Fasola gotuje się szybciej, gdy zalejemy ją zimną wodą i zaraz postavimy na ogniu. Jak tylko zagotuje się, należy dolać zimnej wody. Powtórzyć dwa, trzy razy. Po 30-40 minutach fasola będzie gotowa.
- **Ryż - gotowanie** Ryż zachowa śnieżną biel i nie rozgotuje się na papkę, jeśli dodamy do wody kilka kropel soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego.
- **Śmietana - zaprawianie zupy.** Zanim wlejemy śmietanę do zupy, wymieszać ją z odrobiną mleka. Śmietana nie zwarzy się.

Źródło: ABC Dobrych porad domowych.

Cholesterol.

Wysoki poziom cholesterolu „cichy zabójca”.

Cholesterol jest niezbędnym składnikiem komórek naszego organizmu. Jest niezbędnym budulcem komórek i hormonów. Częściowo powstaje w naszym organizmie- w wątrobie, a częściowo pochodzi z pokarmu, który na co dzień spożywamy. Z natury nie jest więc niczym złym. To co jest szkodliwe to jego nadmiar, a dokładniej nadmiar „złego cholesterolu” typu LDL. Przyjmuje się, że jego stężenie we krwi nie powinno przekraczać 115mg/dl. Z drugiej strony mamy „dobry cholesterol” typu HDL, którego stężenie we krwi powinno wynosić 45mg/dl.

u kobiet i 40mg/dl. u mężczyzn. Całkowite stężenie cholesterolu w naszej krwi powinno mieścić się w przedziale 114- 200 mg/dl. Jednak jeżeli te normy zostają przekroczone i ten stan utrzymuje się przez dłuższy czas, może to prowadzić do poważnych konsekwencji, tj zawał, czy udar a nawet do zgonu.

Wiele czynników może prowadzić do podwyższonego poziomu cholesterolu we krwi. Niektórych z nich nie możemy zmienić tj. płeć czy wiek, ale na inne możemy wpływać i znacząco redukować ryzyko sercowo-naczyniowe.

II filary walki o utrzymanie prawidłowego cholesterolu.

• Filar I : Zdrowa dieta.

- ogranicz tłuste mięsa i tłusty nabiał
- wyeliminuj ze swojej diety słodycze
- wyeliminuj potrawy smażone, zastąp gotowanymi lub z grilla i piekarnika.
- wprowadź do swojej diety dużo owoców i warzyw pod różnymi postaciami /surowe, gotowane, soki/
- kupując pieczywo wybieraj z pełnego ziarna.

• Filar II: Aktywność fizyczna.

Zweryfikuj swój styl życia. Aby żyć zdrowo:

- po pierwsze rzuć palenie!
- po drugie, ogranicz alkohol!
- po trzecie- żyj aktywnie! Nie chodzi tu o wyczynowy sport. Po prostu nasz organizm wymaga przynajmniej 3 aktywności fizycznych w tygodniu, które trwają minimum 30 minut każda. spacer/nordic walking/ lub jazda na rowerze, bieganie, pływanie. Znajdź taką aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność i daje satysfakcję.

Zaniedbany kręgosłup.

Chory kręgosłup- chory człowiek.

- Spanie na twardym materacu. W czasie spania mięśnie rozluźniają się, napinając ciało nieświadomie.. Ruchy te różnią się od wykonywanych w ciągu dnia, dlatego sen jest najlepszym czasem rehabilitacji kręgosłupa. Materac powinien być twardy na tyle na ile można wytrzymać bez ryzyka zaburzenia snu. Spać się powinno na plecach, ręce powinny być ułożone wzdłuż ciała. Serce ma w tym momencie minimalne obciążenie, lekko pompuje krew, co powoduje lepsze krążenie. Z kolei lepsze krążenie ułatwia pracę wątrobie, która łatwo wyrzuca z organizmu szkodliwe toksyny. Wątroba to „chemiczne laboratorium” naszego organizmu”, od pracy której zależy „jakość” naszej krwi, a dobra „jakość” krwi- to zdrowe zęby, włosy, paznokcie, skóra. Dobra praca wątroby powoduje lepszą przemianę materii i dlatego bez żadnej diety, po dwóch miesiącach spania na twardym materacu nasza waga spadnie od 3-5 kg, a różne dolegliwości znikną. Trzeba zaznaczyć, że przez pierwsze dni spania na twardym materacu możemy odczuwać bóle mięśni i kręgosłupa. Natomiast od chwili kiedy znikną zwichnięcia kręgow, bóle ustąpią(po 10-14 dniach).

Korzystne spanie na twardej poduszce.

Poduszka, na której śpimy powinna być twarda, niska i mała. Osoby, które są przyzwyczajone spać bez poduszki, powinny podkładać pod kark wałek skręcony z ręcznik lub twardy jasiek. Twarda poduszka podtrzymuje normalny stan przegrody nosowej. Przegroda nosowa jest odpowiedzialna za fizjologiczną równowagę wszystkich organów naszego ciała. Łatwe oddychanie przez oba nozdrza jest bardzo istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Następstwem spania na miękkich poduszkach są częste katary, choroby gardła, oskrzeli i płuc.

Źródło: Droga do zdrowia Michał Tombak



Koreczki z łososiem.

Składniki:

- biopieczewo 1 szt. • serek śmietankowy - 3 łyżki
- łosoś wędzony - kilka plasterków • oliwki - 15 szt.

Wykonanie:

Pieczewo kroimy w kostkę i nabijamy na wykałaczkę. Plasterki łososa, smarujemy serkiem, zwijamy i na koniec nabijamy oliwkę.

Koreczki z boczkiem.

- Składniki: • ogórek konserwowy 3 szt. • pół bagietki • boczek 1 opakowanie • świeża papryka - 1 szt.

Wykonanie:

Ogórki kroimy w plasterki, paprykę kroimy w kostkę. Plastry boczku kroimy wzdłuż na pół, a następnie zwijamy w rulonik. Bagietkę kroimy w plastry, a następnie przekrawamy na 4 części. Na wykałaczkę nabijamy bagietkę, boczek, ogórek i kończymy papryką.

Lane chrusty.



Składniki:

- 3 jajka (osobno żółtka i białka) • 2 opakowania cukru waniliowego • 1 łyżka cukru pudru • 150 ml mleka • 220 g mąki pszennej tortowej • 20 ml whisky • 0,5 l oleju do smażenia • 2 łyżki cukru pudru do posypania • szczypta soli.

Wykonanie:

W garnku o średnicy 18 cm rozgrzewamy olej. Żółtka ucieramy z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Podczas ucierania dodajemy mąkę, mleko oraz whisky. Białka z solą ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do utartych żółtek.

Ciasto przekładamy do worka cukierniczego i małym strumieniem wyciskamy na rozgrzany olej. Smażymy na złoty kolor. Chrusty wyjmujemy na papierowy ręcznik, odsączamy nadmiar oleju. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

Regionalia

Spotkanie opłatkowe w Kole PZERI w Połajewie

W dniu 7.12.2016 r. Koło PZERI w Połajewie zorganizowało w Ośrodku Kultury spotkanie opłatkowe. Wśród gości zaproszonych w spotkaniu opłatkowym uczestniczyły: Przewodnicząca Zarządu Okręgowego PZERI w Pile Pani Teresa Lemańska i Pani Genowefa Rajek- Członek Zarządu. Przewodnicząca złożyła wszystkim zebranym serdeczne życzenia świąteczne. Spotkanie umiliły piękne występy dzieci ze Szkoły Podstawowej im. A.Fidlera.



Spotkanie opłatkowe w Kole PZERI w Margoninie

W dniu 14.12.2016 r. Odkryło się spotkanie opłatkowe w Kole w Margoninie, na którym obecnych było 90 członków. W spotkaniu m.innymi uczestniczyli: Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, Pani Teresa Lemańska, Burmistrz Miasta i Gminy Margonin Janusz Piechocki, Przewodniczący Oddziału Rejonowego w Chodzieży Pan Witold Ostański.

Pani Przewodnicząca Koła PZERI w Margoninie Pani Janina Cajske otrzymała Złote Odznaczenie Honorowe nadane przez Zarząd Główny PZERI w Warszawie. Jak tradycja nakazuje przybył Ś.Mikołaj ze słodkimi upominkami.



Podsumowanie imprez w 2016 r.

Ogółem w imprezach zorganizowanych przez Komisję Kultury Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile udział wzięło 4729 osób, w tym w wieczorkach tanecznych organizowanych w siedzibie Związku 693 osoby i spotkaniach brydżowych-46rotnie po 20 osób.

Styczeń

• 5.01.2016 r.	- Koncert Noworoczny - RCK	50 osób
• 12.01.2016 r.	- zabawa karnawałowa w-Hotelu „GROMADA”	251 osób
• 17.01.2016 r.	- Gala Noworoczna -RCK	50 osób

Luty

• 9.02.2016 r.	- zabawa karnawałowa w Hotelu "GROMADA"	263 osoby
• 14.02.2016 r.	- Teatr dramatyczny "Imię" w RCK	2 osoby
• 29.02-10.03.2016 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /10 dni/	30 osób

Marzec

• 5.03.2016 r.	- Koncert Haliny Frąckowiak	23 osoby
• 8.03.2016 r.	- Teatr - "Dajcie mi tenora" w RCK	20 osób
• 9.03.2016 r.	- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu "GROMADA"	107 osób
• 13.03.2016 r.	- Operetki Czar w RCK	19 osób
• 10.03-20.03.2016 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi / 10 dni/	61 osób
• 20.03.2016 r.	- Duet Sceniczny "W stanach krytycznych" w RCK	50 osób

Kwiecień

• 12.04.2016 r.	- biesiada w "Rockopolis".	104 osoby
• 15.04 -17.04.2016 r.	- wycieczka Poczdam, Berlin i tropikalna wyspa /3 dni/	49 osób
• 17.04.2016 r.	- Koncert Michała Bajora w RCK	3 osoby

Maj

• 6.05.- 13.05.2016 r.	- wczasy w Sianożętach /7 dni/	36 osób
• 15.05.2016 r.	- Koncert Edyty Gępert w RCK	1 osoba
• 20.05.2016 r.	- piknik w TARCZY "Światowy Dzień Inwalidy"	141 osób
• 28.05-7.06.2016 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi	54 osoby

Czerwiec

• 1.06- 8.06.2016 r.	- Salzburg-Bawaria-Lazurowe Wybrzeże-Mediolan	32 osoby
• 2.06-12.06.2016 r.	- wczasy w Rewalu /10 dni/	35 osób
• 6.06-13.06.2016 r.	- wczasy w Mielno-Unieście /7 dni/	53 osoby
• 8.06-18.06.2016 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /10 dni/	52 osoby
• 16.06.2016 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	60 osób
• 12.06-22.06.2016 r.	- wczasy w Rewalu /10 dni/	50 osób
• 13.06-20.06.2016 r.	- wczasy w Mielnie-Unieściu /7 dni/	30 osób
• 19.06-28.06.2016 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /9 dni/	20 osób

Lipiec

• 5.07.2016 r.	- wycieczka do Sarbinowa	54 osoby
• 12.07.2016 r.	- piknik w Henrykowie	119 osób
• 27.07.2016 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	60 osób

Sierpień

• 9.08.2016 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	60 osób
• 28.08 -4.09.2016 r.	- wczasy Darłówek- Ośrodek "DIUNA" /7 dni/	51 osób

Wrzesień

• 1.09- 11.09.2016 r.	- wczasy w Sianożętach / 10 dni /	47 osób
• 4.09.-11.09.2016 r.	- wczasy Darłówek- Ośrodek "DIUNA" /7 dni/	54 osoby
• 7.09.2016 r.	- piknik w "TARCZY"	142 osoby
• 11.09-18.09.2016 r.	- Mazury wycieczka 7 dniowa	76 osób
• 12.09-22.09.2016 r.	- wczasy Włochy -Rimini	23 osoby
• 20.09.2016 r.	- Koncert Trollgatan " Ulica Trolii" w RCK	10 osób
• 25.10.2016 r.	- Koncert " Hotel pod wesołym karpem" w RCK	32 osoby

Październik

• 4.10.2016 r.	- biesiada w Rockopolis	97 osób
• 3.10- 14.10.2016 r.	- wczasy Czarnogóra	25 osób
• 25.10.2016 r.	- zabawa "Powitanie Jesieni" w Hotelu GROMADA	185 osób
• 26.10.2016 r.	- Teatr "Król i Aktor" w RCK	30 osób

Listopad

• 4.11.2016 r.	- "XVII Prezentacje Dorobku Art.Ludzi III Wieku"	800 osób
• 5.11 - 15.11.2016 r.	- wczasy w Zawoi /10 dni /	53 osoby
• 11.11- 30.11.2016 r.	- Teatry Rodzinne-RCK	225 osób
• 30.11.2016 r.	- zabawa "Andrzejki"	247 osób

Grudzień

Plan imprez kulturalnych na rok 2017.

Styczeń

- 10.01.2017 r. - zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA”
- 29.01.2017 r. - Teatr Piosenki - „Ciao, Ciao, Bambina” w RCK
- 31.01.2017 r. - zabawa karnawałowa w „GRAPILU”

Luty

- 4.02.2017 r. - Koncert Wiedeński w RCK
- 17.02-29.02.2017 r. - sanatorium w Truskawcu na Ukrainie
- 27.02- 9.03.2017 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi
- 28.02.2017 r. - zabawa karnawałowa „Śledzik” w Hotelu „GROMADA”

Marzec

- 8.03.2017 r. - spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu „GROMADA”
- 10.03-20.03.2017 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi.

Kwiecień

- 13.04-20.04.2017 r. - Wczasy Świąteczne-Wielkanocne w Sianożętach / 7 dni/
- 25.04.2017 r. - biesiada w „GRAPILU”.
- - wycieczka do Lichenia

Maj

- - piknik w TARCZY „Światowy Dzień Inwalidy”
- 12.05.-21.05.2017 r. - wczasy w Chorwacji w Padaca
- 6.05- 13.05. 2017 r. - wczasy w Sianożętach / 7 dni/
- 13.05- 20.05.2017 r. - wczasy w Sianożętach / 7 dni/
- 20.05- 27.05.2017 r. - wczasy w Bułgarii
- 23.05- 30.05.2017 r. - wczasy w Bułgarii
- 31.05- 7.06. 2017 r. - wczasy w Rewalu /7 dni/
- - wycieczka do Ustronia Morskiego

Czerwiec

- 7.06- 14.06. 2017 r. - wczasy w Rewalu / 7 dni/
- 10.06- 17.06. 2017 r. - wczasy w Mielnie-Unieściu / 7 dni/
- 17.06- 24.06. 2017 r. - wczasy w Mielnie-Unieściu / 7 dni/
- - wycieczka do Inowrocławia
- - wycieczka do Kołobrzegu
- 23.06-25.06.2017 r. - wycieczka do Biskupina
- 20.06- 1.07.2017 r. - Sanatorium im Gorkiego w Odessie
- 27.06- 1.07.2017 r. - wycieczka na Lubelszczyznę, Ziemię Świętokrzyską i Sandomierską

Lipiec

- - wycieczka do Sarbinowa
- - piknik w Henrykowie
- - wycieczka do Kołobrzegu

Sierpień

- 9.08.2016 r. - wycieczka do Kołobrzegu
- - „XVII Prezentacje Dorobku Art.Ludzi III Wieku”
- - wycieczka do Mielna

Wrzesień

- - piknik w „TARCZY”
- 6.09- 13.09. 2017 r. - wczasy w Niechorzu / 7 dni/
- 13.09- 20.09.2017 r. - wczasy w Niechorzu / 7 dni/
- 16.09- 23.09. 2017 r. - wczasy w Mrzeżynie / 7 dni/
- 23.09- 30.09.2017 r. - wczasy w Mrzeżynie / 7 dni/
- 28.09.- 6.10.2017 r. - wczasy we Włoszech

Październik

- - zabawa „Międzynarodowy Dzień Seniora” w Hotelu GROMADA
- - biesiada w „GRAPILU”
- - wczasy Malta
- 20.10.- 5.11.2017 r. - wczasy w Ciechocinku

Listopad

- 11.11- 30.11.2016 r. - Teatry Rodzinne-RCK
- - zabawa „Andrzejki”
- - wczasy Izrael+ Jordania
- - spotkanie opłatkowe -Hotel GROMADA

Grudzień



Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Styczeń

- 10.01.2017 r.
- 29.01.2017 r.
- 31.01.2017 r.

- zabawa karnawałowa w Hotelu "GROMADA".
- Teatr Piosenki "Ciao, Ciao, Bambina" w RCK.
- zabawa karnawałowa w GRAPILU.

Luty

- 4.02.2017 r.
- 17.02-29.02.2017 r.
- 27.02- 9.03.2017 r.
- 28.02.2017 r.

- Koncert Wiedeński w RCK.
- sanatorium w Truskawcu na Ukrainie.
- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi.
- zabawa "Śledzik" w Hotelu "GROMADA".

Informacje

**W centrum Aktywizacji Seniorów
/ świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego
PZERI /**

**w każdy czwartek
w godzinach 15.00-19.00
odbywają się wieczorki taneczne
Zapraszamy**



**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.**



**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 PZERiI.



**Zapraszamy do GROTY SOLNEJ
w siedzibie PZERiI 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,
- nerwicy i stanów przemęczenia.

Zapraszamy



TAK INWESTOWALI PILANIE w 2016 r.

BUDOWA CIĄGU PIESZO-ROWEROWEGO WZDŁUŻ UL. CHAŁUBIŃSKIEGO



PRZED



PO

BUDOWA BOISKA DO KOSZYKÓWKI NA TERENIE ZIELONYM PRZY UL. SOWIEJ



PRZED



PO

BUDOWA CIĄGU PIESZO-ROWEROWEGO NA POŁĄCZENIU UL. MALCZEWSKIEGO I WAWELSKIEJ



PRZED



PO

PRZEBUDOWA CIĄGU PIESZEGO PRZY UL. MATWIEJEWA WZDŁUŻ OGRODZENIA MWIK



PRZED



PO

BUDOWA PLACU ZABAW I SIŁOWNI DLA MIESZKAŃCÓW UL. MOTYLEWSKIEJ



PRZED



PO

DOKOŃCZENIE BUDOWY PARKINGU PRZY UL. MATWIEJEWA



PRZED



PO



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

"XVII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku"



Dnia 4.11.2016 r. w Regionalnym Centrum Kultury w Pile odbyły się coroczne, ale tym razem w scenerii jesiennej

"XVII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku"

Projekt był współfinansowany przez:

Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego,
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu.

Patronat nad Prezentacjami objął Prezydent Miasta
Piotr Głowski.



Spotkanie poprowadziła Z-ca Przewodniczącej Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Krystyna Hipnarowicz. Powitała zaproszonych gości, przedstawiła program Prezentacji, życzyła dużo wrażeń artystycznych oddając prowadzenie występów świetnemu konferansjerowi Panu Jerzemu Wyczekowskiemu. Z gości zaproszonych głos zabrał Dyrektor ROPS z Poznania Pan Wojciech Zarzycki i Prezydent Miasta Pan Piotr Głowski.

Miłą niespodzianką przygotował Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI Dyrektorowi RCK Panu Stanisławowi Dąbkowi. Pan Dyrektor otrzymał Złote Odznaczenie Honorowe nadane przez Zarząd Główny PZERI w Warszawie. Wręczając odznaczenie Pani Krystyna Hipnarowicz podziękowała Panu Dyrektorowi, za pomoc w organizowaniu corocznych Prezentacji i wspieranie w imprezach kulturalnych jak koncerty czy spektakle teatralne.

W Prezentacjach czynnie uczestniczyło 381 członków z 6 powiatów Województwa Wielkopolskiego. W holu Regionalnego Centrum Kultury stworzono 21 stanowisk wystawowych, gdzie nasi członkowie zaprezentowali swoje zdolności manualne w różnych formach artystycznych: koronkarstwo, malarstwo, rzeźbiarstwo, wyroby z gliny itd.. Na scenie wystąpiło 12 zespołów wokalnie - instrumentalnych i chórów. Ogółem RCK odwiedziło 800 osób.

Dzięki uprzejmości Dyrektora Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej Pani Danucie Kmiecik został zorganizowany punkt medyczny, w którym bezpłatnie można było zbadać ciśnienie, poziom cukru i tkanki tłuszczowej, sprawdzić wagę ciała. Dzięki dotacji Dyrekcji ROPS, w mini kawiarence można było poczęstować się kawą, herbatą, rogalikami i gorącym żurkiem. Uroczystym zakończeniem Prezentacji było wręczanie pucharów i dyplomów jednostkom terenowym, które zaprezentowały swoje wyroby artystyczne i wystąpiły na scenie.

Okolo godziny 15.30 nastąpiło wręczanie pucharów ufundowanych przez parlamentarzystów i instytucje.

Puchary wręczał w imieniu wszystkich zaproszonych gości:

Starosta Piłski Pan Eligiusz Komarowski wraz
z Z-cą Prezydenta Miasta Panią Beatą Dudzińską,

Dyrektorem Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej
Panią Danutą Kmiecik i Z-cą Przewodniczącą Rady Powiatu
Romanem Sobieszczykiem.



Na łamach informatora "Nasze Sprawy" pragnę podziękować Samorządowi Województwa Wielkopolskiego, Regionalnemu Ośrodkowi Polityki Społecznej za współfinansowanie

"XVII Prezentacji Dorobku Artystycznego
Ludzi III Wieku".

Panu Prezydentowi Miasta Piły Piotrowi Głowskiemu za
patronat nad Prezentacjami.



Dziękuję wszystkim członkom PZERI
za zaangażowanie i bezinteresowny wkład pracy
przy organizacji Prezentacji.
Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego
PZERI - Teresa Lemańska

Oferta dla seniorów 2017



www.goldtour.eu



**Sanatorium Południowy
w Truskawcu (OSTATNIE MIEJSCA!)
17.02–01.03.2017**

**cena tylko
295 zł + 220 euro**



**Sanatorium im. Gorkiego
w Odessie
20.06 – 01.07.2017**

**cena tylko
680 zł + 230 euro**



**Wczasy w Chorwacji Hotel BARISA
w Podaca (Makarska)
12.05 – 21.05.2017**

**cena tylko
550 zł + 170 euro**



**Wczasy we Włoszech Hotel Villa Loris
w Belarii Igea Marina
28.09 – 06.10.2017**

**cena tylko
620 zł + 195 euro**



**Malta – październik 2017
Izrael + Jordania – listopad 2017**

**cena ok. 2900 zł
cena ok. 3200 zł**



Informacje i zapisy

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

21 stycznia Dzień Babci!



22 stycznia Dzień Dziadka!

Kto może pomieścić w sobie tyle troski, ciepła i miłości?

Kto może podarować innym tyle uśmiechu, dobroci i radości?

Babcia i Dziadek !!!



Kochana Babciu!

Bukiet precudnych kwiatów
promień słońca i uśmiech motyla
to wszystko przyjmij dziś Babciu
i niech szczęście Ci sprzyja!



Kochany Dziadku !

Dużo czasu wolnego ,samyh przyjemności.
Jak najmniej kłopotów i wiele radości.
Nic do naprawiania, dźwigania, trzepania
Tylko miękki fotel i coś do chrupania.



Życzy Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.



Ośrodek Rehabilitacyjno Wypoczynkowy

KRAKUS w Zarci

INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 3509380 67 2124196

POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW

ZARZĄD ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO W PILE

UL. BUCZKA 7 • 64-920 PIŁA



Super oferta 2017 !!!

Wczasy zdrowotne

Turnus 27.02-9.03.2017 r.

10 noclegów cena 590 zł.

Turnus 10.03-20.03.2017 r.

10 noclegów cena 590 zł.

W CENIE:

- Wyżywienie 3 x dziennie / śniadania, obiady serwowane i kolacjejw formie bufetu;
- 5 x masaż klasyczny, 5 x grota solna;
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z poczęstunkiem;
- ognisko z pieczeniem kiełbaski w szałasie regionalnym i kapelą góralską.

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



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