NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY Nakład: 1000 egzemplarzy 4/82 lipiec - sierpień 2017 r.

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

Wycieczka " Senior na szlaku piastowskim"

Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów zorganizował w dniach 23.06. - 25.06.2017 r. wędrówkę Pałuckimi Szlakami. W pierwszym dniu wycieczki Przewodnicy Pani Dorota Liszewska i Pan Damian Rybak poprowadzili nas po Grodzie Popiela - Kruszwicy. Zwiedziliśmy Mysią Wieżę- legendarną basztę okrutnego władcy piastowskiego. Odbyliśmy rejs statkiem "Rusałka" po Jeziorze Gopło. W godzinach popołudniowych odbyła się podróż Szlakiem Architektury Romańskiej- Strzelno.: zwiedziliśmy Bazylikę św. Trójcy z XII wieku ze skarbcem, Rotundę św. Prokopa, Muzeum Romańskiego Ośrodka Kultury im. Ottona i Bolesława. Dzień pierwszy wycieczki skończył się biesiadą pałucką z tańcami i konkursami.
W drugim dniu wycieczki ruszyliśmy śladem pierwszych osadników. Zwiedziliśmy Muzeum Archeologiczne w Biskupinie. Byliśmy z wizytą u Diabła Weneckiego- zwiedziliśmy ruiny zamku w Wenecji i Muzeum Kolejki Wąskotorowej. Wieczorem przy blasku ogniska przy pajdzie chleba ze smalcem słuchaliśmy legend pałuckich.
W trzecim dniu wycieczki po śniadaniu ruszyliśmy do pierwszej stolicy Polski - Gniezna. Zwiedzilśmy Katedrę św. Wojciecha z unikatowymi Drzwiami Gnieźnieńskimi oraz Muzeum Początków Państwa Polskiego. Po obiedzie ruszyliśmy w drogę powrotną.
W wycieczce udział wzięło 50 osób.
Przez cały czas trwania wycieczki uczestników nie opuszczał dobry humor.

Wiosenna Szkoła Wielkopolskich Rad Seniorów.

W dniach 12-14 czerwca 2017 r. w Ośrodku Integracji Europejskiej w Rokosowie k/Leszna odbyła się WIOSENNA SZKOŁA Wielkopolskich Rad Seniorów. Tematem spotkania były problemy dotyczące lokalnej i regionalnej polityki senioralnej. Rady o dłuższym okresie funkcjonowania z Poznania i Legionowa dzieliły się doświadczeniem o sposobie działania w środowisku seniorów (60+).
W spotkaniu z ramienia Pilskiej Rady Seniorów udział wzięły trzy osoby - przedstawiciele PZERiI w Pile.- Panie- Teresa Mielczarek-Pescht, Maria Poprawska i Pan Jan Bukowski.

Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile jest w Zarządzie Pilskiej Rady Seniorów.

Spotkanie sfinansował Samorząd Województwa Wielkopolskiego.

Nowa kampania władz miasta Piły ma przyciągnąć potencjalnych pracowników

Piła zaprasza – pracuj u nas!

Kampania „Pracuj w Pile", to pomysł władz miasta na zachęcenie mieszkańców północnej Wielkopolski, do podjęcia pracy w naszym mieście. Oferty pracy pilskich przedsiębiorstw zaprezentowano mieszkańcom powiatu chodzieskiego i wałeckiego, którzy dojeżdżają do pracy w kierunku Poznania.

W poniedziałek, 26 czerwca uczestnicy kampanii „Pracuj w Pile", specjalnym autobusem, pojechali o godz. 5.30 do Chodzieży. Natomiast 28 czerwca o godz. 15.30 do Wałcza. W obu miastach prezydent Piły Piotr Głowski, jego zastępca Beata Dudzińska, kilku przedsiębiorców oraz współpracownicy z Biura Prezydenta Miasta i z Inwest-Parku, rozdali kilkaset egzemplarzy informatora miejskiego „Z Pierwszej Ręki", w którym pilscy przedsiębiorcy przedstawili swoje oferty pracy dla mieszkańców naszego regionu.

- Mamy świadomość, że nie dotrzemy bezpośrednio do wszystkich potencjalnych osób mogących podjąć pracę w naszym mieście. Jednakże wyjazdy te mają być symbolem zmian, które dokonały się na pilskim rynku pracy na przełomie ostatnich lat i mają one w nadzwyczajny sposób zwrócić uwagę zarówno pilan, jak i mieszkańców ościennych miejscowości, że w Pile powstały nowe firmy, a co za tym idzie nowe miejsca pracy, zaś firmy które istnieją w Pile od lat, poszukują nowych pracowników albowiem ich działalność dynamicznie się rozwija – powiedział dzisiaj prezydent **Piotr Głowski**.

- Chcemy również złamać zakorzeniony w świadomości ludzi stereotyp, że oferty pracy w Poznaniu i w pobliżu stolicy Wielkopolski, są dużo bardziej atrakcyjne od propozycji przedsiębiorców z Piły – uzupełniła **Beata Dudzińska**, zastępca prezydenta Piły.

fot. UM Piły

fot. UM Piły

fot. UM Piły

Procentuje dobra polityka finansowa miasta

Dzięki dobremu gospodarowaniu publicznymi pieniędzmi, gmina Piła mogła wygospodarować 5 milionów złotych na sfinansowanie kolejnych miejskich inwestycji.

- Zakończyliśmy poprzedni rok, rozliczyliśmy inwestycje, ustaliliśmy nadwyżkę operacyjną oraz wolne środki w kwocie 20 milionów złotych. To są pieniądze, którymi możemy dysponować przy finansowaniu kolejnych zadań inwestycyjnych w mieście. 8 milionów z tej kwoty wykorzystaliśmy zimą jako wkład własny, kiedy staraliśmy się o dofinansowanie ze środków unijnych. Teraz po uzyskaniu absolutorium i sprawdzeniu aktualnego stanu finansów gminy, przekazujemy na realizację zadań kolejnych 5 milionów – relacjonuje Ewelina Ślugajska, skarbnik gminy Piła.

Wśród inwestycji, które zostaną sfinansowane dzięki dobrej polityce finansowej i uzyskaniu nadwyżki budżetowej, znalazły się między innymi:

fot. UM Piły

- ścieżka rowerowa nad jezioro Płotki z pełnym oświetleniem,
- termomodernizacja budynków na stadionie przy ulicy Żeromskiego,
- przygotowanie dokumentacji technicznej niezbędnej do budowy
- zakup oznakowanego samochodu dla Komendy Powiatowej Policji w Pile,
- przebudowa układu komunikacyjnego w śródmieściu (połączenie ulicy Konopnickiej z ulicą Zygmunta Starego (wzdłuż Szkoły Policji, przez plac Staszica).

Pilski Budżet Obywatelski
Zmieniaj Piłę po swojemu

106 zadań – w tym 82 osiedlowe i 24 małe - zarekomendował do wykonania zespół opiniujący w ramach Pilskiego Budżetu Obywatelskiego. O tym, jakie projekty zostaną zrealizowane, zadecydują w głosowaniu mieszkańcy miasta, które potrwa do 21 lipca. Na wykonanie wybranych przez pilan inwestycji miasto przeznaczyło 3 miliony złotych.

Do tej pory w ramach budżetu obywatelskiego wykonaliśmy wskazane przez mieszkańców inwestycje za 11 milionów złotych. W tym roku oddajemy pilanom kolejne 3 miliony – zapowiedział prezydent Piły Piotr Głowski.

Spośród 177 propozycji - jakie dotarły do Urzędu Miasta – do dalszego etapu przeszło 106 zadań (24 zadania małe i 82 zadania osiedlowe). Łączna wartość tych projektów wynosi blisko 21 mln zł. Lista projektów dostępna jest na www.konsultacje-spoleczne.pila.pl, www.pila.pl w punkcie obsługi klienta Urzędu Miasta Piły i w filiach Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Pantaleona Szumana.

Tradycyjnie najwięcej zadań do wyboru zlokalizowanych jest na: Osiedlu Górnym (28), Osiedlu Koszyce (22) i na Zamościu (17). Najmniej propozycji znajduje się na Gładyszewie (2), Motylewie (2) i Jadwiżynie (5).

- W tym roku nie ma zaskakujących projektów. Przeważają budowy chodników, ścieżek rowerowych i placów zabaw – mówił Bartosz Mirowski, członek zespołu opiniującego wnioski składane przez mieszkańców.

- Jeden z placów zabaw powstanie w Parku na Wyspie obok istniejących już podobnych obiektów. Podobnych, bo tym razem będzie to plac przystosowany dla dzieci niepełnosprawnych. Stąd nasze spotkanie w tym miejscu – uzupełnił prezydent Piły Piotr Głowski.

Na wykonanie wybranych przez pilan inwestycji w ramach budżetu obywatelskiego miasto przeznaczyło 3 miliony złotych

Od dzisiaj można już głosować na wybrane projekty. Poniżej prezentujemy zasady i miejsca, w jakich można oddać swoje głosy.

Głosować można osobiście lub przez portal www.konsultacje-spoleczne.pila.pl.

Głosować będzie można również w niżej wymienionych miejscach:

1. Urząd Miasta Piły–Biuro Obsługi Interesanta, Plac Staszica 10,
2. Filia Nr 1 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej ul. Ludowa 11,
3. Filia Nr 3 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej ul. Prusa 16,
4. Filia Nr 4 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej al. Powst. Wlkp. 62,
5. Filia Nr 6 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej ul. Królowej Jadwigi 17,
6. Filia Nr 7 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej al. Poznańska 91,
7. Filia Nr 8 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej ul. Gen. Andersa 10,
8. Filia Nr 9 Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej ul. Wenedów 8a.

Uruchomione zostaną również mobilne punkty informacyjne, promujące ideę budżetu obywatelskiego oraz umożliwiające osobiste głosowanie. Takie punkty zorganizowane będą podczas konsultacji w sprawie zmian patronów ulic (już trwają) oraz podczas miejskich imprez plenerowych.

- Do głosowania uprawnieni są pilanie, którzy ukończyli 16 rok życia. Jedna osoba może oddać maksymalnie 5 głosów na zadania osiedlowe i 5 głosów na zadania małe. Głosowanie potrwa do 21 lipca – podsumowuje B. Mirowski.

Warto wiedzieć

Czy emeryt może wystąpić o orzeczenie niepełnosprawności?

Oczywiście, że może, ale pod pewnymi warunkami. Poniżej wyjaśnienia dotyczące tej sytuacji:

- Orzeczenie dla celów rentowych (m.innymi renty, dodatku pielęgnacyjnego przed 75 rokiem życia) wydaje ZUS.
- Orzeczenia dla celów nierentowych (tj. uzyskania prawa do zniżek, dopłat i świadczeń) wydają Powiatowe lub Miejskie Zespoły do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności .(PZON lub MZON)

Ważne! Orzeczenia wydane przez PZON lub MZON nie są podstawą do ubiegania się o rentę.

Gdy jesteśmy na emeryturze i chorujemy to warto wiedzieć, że wiele chorób jest podstawą do wystąpienia o takie orzeczenie w sytuacji, gdy stan zdrowia utrudnia lub uniemożliwia nam codzienne funkcjonowanie.

Chodzi o takie sytuacje w których:

- wymagamy opieki lub pomocy przy poruszaniu się , robieniu zakupów, wychodzeniu z domu itp..(wady wzroku, zaburzenia pamięci itp..)
- potrzebujemy urządzeń pomagających w prawidłowym funkcjonowaniu (protezy, aparaty słuchowe itp..)
- dom,(mieszkanie) musi być przystosowane do naszych potrzeb po przebytych chorobach.

W zależności od orzeczenia stopnia niepełnosprawności (lekki, umiarkowany, znaczny) możemy ubiegać się o korzystanie z ulg i świadczeń takich jak:

- ulgi na zabiegi rehabilitacyjne
- zwrot kosztów związanych z przystosowaniem mieszkania do naszych potrzeb dofinansowanie do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego
- ulgi podatkowe
- dofinansowanie do wczasów rehabilitacyjnych
- ulgi na bilety np: komunikacji miejskiej itp.

O przyznaniu stopnia o niepełnosprawności decyduje Powiatowy lub Miejski Zespół d/s Orzekania Niepełnosprawności do którego należy złożyć wniosek (wzór w internecie, gminie PZON lub MZON.)

Do wniosku dołączamy dokumenty o stanie zdrowia- zaświadczenie lekarza rodzinnego wydane na 30 dni przed złożeniem wniosku, wyniki badań, wypisy ze szpitala. Wniosek powinien być rozpatrzony w ciągu 1-m-ca. Na posiedzenia stawiamy się osobiście.

Od orzeczenia służy odwołanie.

Jak przetrwać upały?

Po chłodnej wiośnie nie wiadomo jakie będzie lato. Jednak wiadomo, że gorzej czujemy się w upalne dni. Przekażemy trochę informacji, jak dbać o siebie, gdy temperatura przekroczy 30 stop.C.

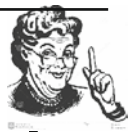
- Osoby starsze powinny upalne dni spędzać w chłodnych pomieszczeniach i jeśli to możliwe unikać wychodzenia na zewnątrz. Jeśli jest taka potrzeba wyjścia to najlepiej z rana do godziny 11.00 lub po południu po godzinie 15.00. Dużo pijemy wody mineralnej. U seniorów, gdy naczynia skórne pod wpływem ciepła rozszerzają się, serce często nie może utrzymać właściwego ciśnienia krwi. Dlatego zaleca się picie wody nawet wtedy kiedy nie odczuwamy pragnienia.
- Osoby , które chorują na nerki powinny skonsultować ilość wypijanych płynów ze swoim lekarzem.
- Osoby chorujące na cukrzycę stosujący insulinę, muszą częściej mierzyć poziom cukru we krwi, bo podczas upałów organizm wydatkując energię, wykorzystuje więcej krwi.
- Osoby cierpiące na nadciśnienie, gdy zbliża się fala upałów powinny skonsultować ze swoim lekarzem dawkowanie stosowanych leków.

Generalnie dbamy o siebie czyli:

- Mieszkanie chłodzimy, opuszczamy żaluzje, zasłony.
- Chronimy oczy, stosując "sztuczne łzy" w żelu.
- Smarujemy się kremami z filtrem (co 2 godziny)
- Osłaniamy głowę kapeluszem i nie zasypiamy na słońcu.
- Uważajmy na kleszcze i alergeny.
- Pijemy napoje chłodne ale nie lodowate.
- Jemy arbuzy, cytrusy, pomidory, jabłka, sałatę.

Życzymy dużo przyjemności w te letnie (nawet upalne) dni.

Dobre rady



Porady babuni

Kulinarne SOS.

• Gdy oliwa zgęstnieje i stanie się mętna, należy wsypać do niej trochę soli. Powinno się ją przechowywać w chłodnym zaciemnionym miejscu, lecz nie w lodówce.

• Podczas przyrządzania sosu winegret ważne jest zachowanie kolejności.
Najpierw należy w soku z cytryny lub occie rozpuścić sól, potem dodać przyprawy, na końcu wlać oliwę lub olej i mieszać, aż powstanie aksamitna emulsja. Jeżeli olej dodamy, zanim rozpuści się sól, sos będzie niesmaczny.

• Świeże zioła powinno się siekać na zwilżonej drewnianej desce, bo wtedy nie tracą aromatu. Suszone przyprawy i zioła odzyskają aromat, gdy przed dodaniem do potrawy podgrzeje się je przez 2 minuty na suchej patelni.

Nietypowe zastosowanie ketchupu.

- Do odrdzewiania- ketchup zawiera naturalne kwasy, które usuną rdzę z powierzchni żelaznych, stalowych, aluminiowych. Doczyścimy m.innymi mosiądz i miedź. Wystarczy szmatka nasączona ketchupem, aby wyczyścić świecznik, okucia w meblach albo umyć aluminiowe felgi w samochodzie.

- Do czyszczenia biżuterii- ketchup usunie śniedź ze srebrnej biżuterii. Jeśli bransoletki, kolczyki, pierścionki mają gładką powierzchnię, zanurz je na chwilkę w miseczce z ketchupem, spłucz sos po kilku minutach ciepłą wodą.

Dobre pomysły na wykorzystanie folii aluminiowej

• Zamiast płynu do płukania. Zgnieciony kawałek folii wrzucamy do bębna pralki; sprawi, że ubrania nie będą się elektryzować.

• Do usuwania śladów spalenizny. Jeśli przypali się nam garnek, aby go ratować, można zgnieść płat folii w kulkę i polać ją płynem do naczyń. Taką myjką czyścimy przypaloną powierzchnię.

• Do czyszczenia srebra. Do pojemnika z ciepłą wodą dodajemy 3- 4 łyżki sody oczyszczonej i kawałek folii aluminiowej. Wkładamy srebrne sztućce. Po kilku minutach będą czyste.

Informacje

Dzięki dofinansowaniu ze środków Urzędu Miasta Piły , Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile otrzymał dotację na realizację zadania publicznego pt:

"Integracja Seniorów, promowanie pozytywnego wizerunku Seniora, pobudzanie aktywności społecznej i fizycznej".

Wycieczka odbyła się w dniach :

23.06- 25.06.2017 r.

Zwiedziliśmy Kruszwicę, Strzelno, Biskupin, Wenecję oraz Gniezno.

Odpłatność za wycieczki wynosiła **320,- zł.** Dzięki dotacji została umniejszona o **170,- zł** i wyniosła **150,- zł.**

Dziękujemy Panu Prezydentowi za otrzymane dofinansowanie

Przewodnicząca PZERiI w Pile
Teresa Lemańska

Dzięki dofinansowaniu przez Starostwo Pilskie i Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile otrzymał dotację na realizację zadania publicznego pt :

"Lubelszczyzna,Ziemia Świętokrzyska i Sandomierska".

Wycieczka odbyła się w dniach :

27.06- 1.07.2017 r.

Zwiedziliśmy Kazimierz Dolny - Lublin, Zamość- Sandomierz- Góry Świętokrzyskie -Ujazd - Chęciny - Oblęgorek - Zagnańsk.

Odpłatność za wycieczki wynosiła **695,- zł.** Dzięki dotacji została umniejszona **o 110,- zł** i wyniosła **585,- zł.**

Dziękujemy Panu Staroście i Powiatowemu Centrum Pomocy Rodzinie za otrzymaną dotację

Przewodnicząca PZERiI w Pile
Teresa Lemańska

Zdrowie

Uwaga!- znów kleszcze atakują!!

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Ta choroba może spotkać każdego z nas, w najgorszych przypadkach ma postać paraliżu całego ciała a nawet śmierci. Na groźne schorzenie przenoszone przez kleszcze nie ma niestety skutecznego lekarstwa. Można się jednak uchronić przed zakażeniem.

Kleszcze są wszędzie - w lasach, parkach, przydomowych ogródkach, działkach. Kleszczowe Zapalenie Mózgu jest podstępną chorobą, mogącą wywołać znacznie gorsze skutki.

Wyjeżdżając na wakacje, uważajmy - kleszcze są najbardziej niebezpieczne na Mazurach i Podlasiu. Pierwsze objawy choroby przypominają grypę. Czasami na tym się kończy, ale powikłania bywają bardzo ciężkie. To m.in. trwałe niedowłady i objawy neurologiczne. Około 13% osób z KZM boryka się z uszkodzeniami poszczególnych nerwów; podobną liczbę pacjentów dotyka uszkodzenia słuchu. Do tego dochodzą problemy psychiczne- objawy nerwicowe, depresje, nadmierna drażliwość oraz agresja wobec otoczenia.

Jak uchronić się przed Kleszczowym Zapaleniem Mózgu? Można zapobiegać poprzez szczepienie.

Szczepionka podawana jest w trzech dawkach, istnieje także" przyspieszony" schemat szczepienia, dzięki któremu można dość szybko zapewnić sobie ochronę przed zakażeniem.

Wiele przydatnych informacji na temat KZM można znaleźć na stronie internetowej; www.szczepkleszcz.pl

Zespół cieśni nadgarstka.

Czujesz drętwienie i mrowienie dłoni lub palców? Nie możesz utrzymać przedmiotów? Spokojnie, to się leczy, ale reagować trzeba od razu.

Schorzenie to powstaje na skutek długiego i intensywnego ucisku nerwu pośrodkowego, który biegnie kanałem w nadgarstku.

Najpierw pojawia się nieprzyjemne uczucie mrowienia w nadgarstku i palcach (oprócz palca małego, którego mrowienie nigdy nie dotyczy), w miarę rozwoju choroby postępuje osłabienie chwytu i brak możliwości zaciśnięcia ręki w pięść. Nie ignorujmy takich objaw jak : ból zaczyna dokuczać przy zgięciu nadgarstka przy kierowaniu samochodem, myciu naczyń, czy jedzeniu.

Ważne aby jak najszybciej je leczyć. Niejednokrotnie dla cofnięcia się objawów są regularne ćwiczenia, leczenie farmalogiczne i nieużywanie chorej ręki.

W ostateczności wykonuje się zabieg techniką endoskopową lub otwartą mało inwazyjną (źródło Grupa Luxmed).

Jak zapobiegać chorobie?

-Unikaj cukru i wysokoprzetworzonej żywności - nadmiar zgromadzonej wody w organizmie powiększa ucisk i ból nadgarstka.

- Jeśli cierpisz na RZS, przestrzegaj diety bogatej w ryby, orzechy i oliwę. Staraj się też utrzymać prawidłową wagę ciała.

- Na co dzień pamiętaj, aby nie obciążać zanadto nadgarstka.

Żródło: TELE TYDZIEŃ

Przysłowia letnie -lipiec, sierpień.

- **Gdy w lipcu słońce dopieka, burza niedaleka.**
- **Lipcowe upały- wrzesień doskonały.**
- **Upały lipcowe wróżą mrozy styczniowe.**
- **1 sierpnia - Jaki pierwszy, drugi, trzeci taki cały sierpień leci.**
- **Gdy z początku sierpnia skwar trzyma zwykle trwa długa i śnieżna zima.**

Regionalia

50-lecie Koła PZERiI w Margoninie.

W dniu 17.05.2017 r. w restauracji "KOMFORT" odbyło się uroczyste spotkanie z okazji 50 lat istnienia Koła PZERiI w Margoninie. W uroczystości udział wzięło 96 członków Związku oraz liczni zaproszeni goście: Członek Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile -Pani Genowefa Rajek, Burmistrz Miasta i Gminy Margonin - Pan Janusz Piechocki, Przewodniczący Rady Miasta i Gminy - Pan Jerzy Toboła, Honorowy Burmistrz Miasta i Gminy Margonin i Radny Sejmiku Wojewódzkiego - Pan Jerzy Kado, Przewodniczący Oddziału Rejonowego w Chodzieży -Pan Witold Ostański, Dyrektor Banku Spółdzielczego w Margoninie - Pan Paweł Kokosz, Przewodnicząca Koła w Szamocinie Pani Maria Kruszyna i Kierownik MGOK Alina Kruszka oraz sponsorzy Państwo Mariola i Rafał Kaczorowscy.

Zebranych powitała Przewodnicząca Koła PZERiI - Pani Janina Cajske, która przedstawiła sprawozdanie z działalności Koła. Pani Genowefa Rajek wręczając kwiaty podziękowała wszystkim działaczom związkowym, którzy przez 50 lat tworzyli historię naszej organizacji, życząc dalszej pełnej realizacji zamierzeń i planów.

W trakcie poczęstunku, tj obiadu , kawy i ciasta wystąpił Chór Koła z Margonina. Uroczyste spotkanie zakończono wspólnym zdjęciem członków i gości zaproszonych.

Uroczystość była okazją do wręczenia Złotych Honorowych Odznaczeń za zasługi dla Związku, które zostały przyznane przez Zarząd Główny w Warszawie.

Pan Janusz Piechocki -Burmistrz Miasta i Gminy w Margoninie otrzymał Dużą Honorową Złotą Odznakę . Małe Honorowe Złote Odznaki otrzymały Panie: Bednarz Bogusława, Grześkowiak Krystyna, Mielcarek Zofia. Dyplom Uznania otrzymała Płonka Genowefa.

Światowy Dzień Inwalidy w Kole PZERiI nr 6 w Jaraczewie

W dniu 3.06.2017 r. Zarząd Koła PZERiI w Jaraczewie w ramach obchodów Światowego Dnia Inwalidy zorganizował piknik na terenie Dworku w Kłodzie, dzięki życzliwości Koła Łowieckiego 46 "PONOWA". W pikniku wzięło udział 40 osób, w którym uczestniczyli emeryci, renciści i inwalidzi gminy Szydłowo.

Celem imprezy była przede wszystkim integracja społeczna , a nic tak ludzi nie łączy jak wspólne spotkania , taniec. Przy wspólnym obiedzie, dań z grilla bawiono się w rytm szlagierów z lat 70 i 80 . Tego dnia nie miało znaczenia, kto ile ma lat i gdzie mieszka. Wszyscy razem bawili się doskonale. Pogodę ducha, życzliwości i optymizm członków Koła PZERiI w Jaraczewie oddają w pełni słowa Fiodora Dostojewskiego **" śmiech jest najwierniejszym odbiciem duszy"**

Przygotowała : Sekretarz G. Witulska

Kulinaria

Czas na grilla.

- Sałatka z szynką i pomidorkami koktajlowymi.

Składniki: • 10 dkg szynki parmeńskiej • garść pomidorków koktajlowych (różnokolorowych) • 10dkg sałat mieszanych • garść dowolnych kiełków • 2 łyżki orzeszków piniowych • po 2 gałązki bazylii, oregano, estragonu • 1/2 cytryny • oliwa • sól i pieprz.

Wykonanie:

• Mieszankę sałat i kiełki opłukać, dokładnie osuszyć. Orzeszki piniowe uprażyć na suchej patelni. Pomidorki umyć, przekroić na pół. Połączyć sałatę, szynkę oraz pomidorki.

• Oregano, bazylię i estragon opłukać , posiekać. W soku z cytryny rozpuścić szczyptę soli. Dodać zioła i pieprz. Wlać 3 łyżki oliwy i mieszać, aż powstanie aksamitna emulsja.

• Sałatę polać połową sosu, starannie wymieszać. Nałożyć na półmisek, posypać orzeszkami piniowymi oraz kiełkami, polać resztą sosu.

Surówka do ryby z grilla.

Składniki • 1/2 kiszonej kapusty (najlepsza młoda)• 2 świeże ogórki • 1/2 pęczka koperku • sól i pieprz • 2 łyżki oliwy.

Wykonanie:

Kapustę odcisnąć i pokroić, ogórki zetrzeć na tarce jarzynowej i odcisnąć nadmiar soku. Koperek posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, dodać oliwę, sól i pieprz do smaku. Wstawić do lodówki do "przegryzienia"

Balsamiczny sos winegre do potraw z grilla

Składniki:

- 1/2 szklanki octu balsamicznego
- 3/4 szklanki oliwy z oliwek • łyżeczka cukru
- 3 ząbki czosnku • 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu • 1/2 łyżeczki bazylii
- 1/2 łyżeczki oregano • 1/2 łyżeczki tymianku

Wykonanie:

Wymieszaj wszystkie składniki i gotowe.

Możesz wykorzystać sos do sałatek a także jako składnik do marynaty mięs.

Grillowane szaszłyki z kurczaka.

Przekonaj się jak mogą być soczyste szaszłyki z kurczaka. To zasługa cytryn i marynaty z białym winem.

Składniki: • 3 umyte i osuszone piersi z kurczaka • 20 małych nieobranych cebulek szalotek • 3 cytryny pokrojone w cząstki.

Marynata: • 6 łyżek białego wytrawnego wina • sok z 1/2 cytryny • 3 ząbki czosnku • 4 łyżki oliwy z oliwek • 2 łyżki posiekanej kolendry • sól, pieprz • zmielony liść laurowy.

Wykonanie:

Piersi z kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w grubą kostkę (około 3 X 3 cm). Składniki marynaty dokładamy, mieszamy. Kawałki kurczaka zalewamy marynatą odstawiamy w chłodne miejsce na 30 minut.

Następnie nabijamy na wcześniej namoczone patyczki na grilla na przemian- cząstki cytryny, kawałki kurczaka i cebulki.

Grillujemy każdą stronę 5 minut.

UWAGA! Patyczki na szaszłyki należy przez co najmniej godzinę moczyć w zimnej wodzie.

Jak grillować rybę?

Grillując rybę należy przede wszystkim zwrócić uwagę w jakiej formie chcemy ją upiec- w całości, w kawałkach , a może w stekach?

Opcja - filety ze skórką, dzwonka i steki.

1. Kawałki ryby umyj i osusz i zamarynuj w przyprawach.
2. Rybę ułóż na bardzo rozgrzanym grillu i piecz 3-4 minuty. Pamiętaj aby filety piec od strony ze skórką.
3. Obróć kawałki i dopiecz przez kolejne 4 minuty.
4. Gotowe upieczone kawałki przełóż na półmisek i gotowe!.

Podawaj z wybranymi przez siebie surówkami.

Źródło: Poradnik Fakt

Regionalia

Światowy Dzień Inwalidy w Kole PZERiI w Kuźnicy Czarnkowskiej

W dniu 30 maja 2017 r. Koło nr 11 PZERiI w Kuźnicy Czarnkowskiej zorganizowało w sali wiejskiej obchody Światowego Dnia Inwalidy. W obchodach uczestniczyło 78 osób w tym zaproszeni goście: **Wójt Gminy Czarnków - Pan Bolesław Chwarścianek, Z-ca Wójta -Pani Monika Piotrowska, Radny Powiatu- Pan Waldemar Pawłowski, Radni Gminy Panowie -A. Ciemachowski i P. Winiarski, Sołtys wsi Kuźnica Czarnkowska -Pan Władysław Piątek,Dyrektor Zespołu Szkół w Kuźnicy -Pan Wojciech Zmyślony, Dyrektor Publicznego Przedszkola -Pani Katarzyna Marciniak, Kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej z Trzcianki - Pani Katarzyna Matusiak, Ks. Paweł Januszkiewicz, Media reprezentował redaktor "Nadnoteckich ech" z Czarnkowa.**

Zebranych powitał **Przewodniczący Koła -Pan Michał Bielecki**, który wygłosił okolicznościowe przemówienie życząc zebranym dużo zdrowia i pogody ducha. Głos zabrał Wójt Gminy Pan B. Chwarścianek, który podziękował za zaproszenie i inicjatywę obchodów Światowego Dnia Inwalidy. Pani Monika Piotrowska podziękowała za zaproszenie, która przekazała na ręce Przewodniczącego bukiet kwiatów, który wspólnie przekazali na ręce uczestniczki spotkania Pani Felicji Bęza, co spotkało się z aprobatą zebranych Przewodniczący Koła zaprosił do obejrzenia bogatego programu artystycznego. W pierwszej części wystąpiły przedszkolaki, które przygotowały program z okazji Dnia Matki. W podziękowaniu za piękny program otrzymały gromkie brawa i słodycze. W drugiej części wystąpił Zespół Teatralny Warsztatów Terapii Zajęciowej w Trzciance, który przedstawił spektakl pt "W poszukiwaniu szczęścia", Następnie dziewczęta zaprezentowały taniec z szarfami za co otrzymały gromkie brawa i słodycze.

Opracowała: Sekretarz B.Podhajska.

...Jak trudno żegnać kogoś, kto jeszcze mógł być z Nami"...

Z żalem informujemy, że w miesiącu maju 2017 r. pożegnaliśmy nasze wspaniałe Koleżanki:

Dnia 4 maja 2017 r. ŚP. Martę Kurasz długoletnią członkinię Związku

Dnia 5 maja 2017 r. ŚP. Teresę Szulc, która przez wiele lat w Polskim Związku Emerytów i Rencistów i Inwalidów w Pile pełniła funkcję Przewodniczącej Komisji Kultury.

Regionalia

Światowy Dzień Inwalidy w Kole PZERiI w Czarnkowie

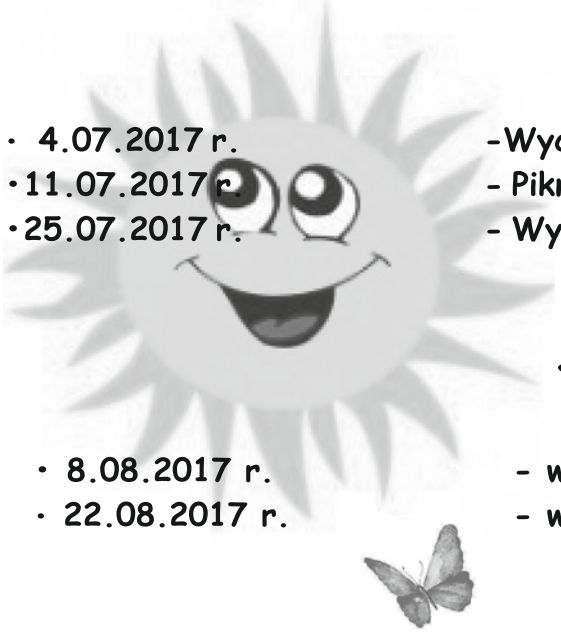
W dniu 18.05.2017 r. Oddział Rejonowy PZERiI w Czarnkowie zorganizował Światowy Dzień Inwalidy w Ośrodku szkoleniowo-rekreacyjnym PORTUS w Lubaszu.
W spotkaniu uczestniczyło 107 osób. Wśród gości zaproszonych była Pani Leokadia Figurniak -Sekretarz Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile, Pani Małgorzata Janyska -Poseł na Sejm RP, Pan Tadeusz Petrus -Starosta Czarnkowsko-Trzcianecki, Pan Bogdan Tomaszewski- Przewodniczący Rady Powiatu, jak również przedstawiciele miasta Czarnkowa, gminy Lubasza i Czarnkowa. Spotkanie otworzyła Przewodnicząca Oddziału Rejonowego w Czarnkowie Pani Grażyna Kicińska. Podkreśliła, że co roku obchodom Światowego Dnia Inwalidy towarzyszy inna tematyka. Tegoroczne hasło to: **Polska krajem przyjaznym osobom niepełnosprawnym".**
Jest okazja aby seniorzy, wszyscy seniorzy a szczególnie samotni, oderwali się od codzienności, problemów i wyszli z domów na takie spotkania aby się zintegrować.

Pani Przewodnicząca życzyła swoim członkom dużo zdrowia życząc aby jak najdłużej byli aktywni i tryskała z nich dobroć na rzecz drugiego człowieka.
Podziękowała władzom za partnerski dialog o sprawach ludzi starszych i niepełnosprawnych. Dodała na zakończenie , że wprawdzie z wiekiem obniża się sprawność fizyczna i psychiczna ale codzienna mobilizacja wyzwala w tych ludziach energię, aktywność i sympatię dla drugiego człowieka.
Pani Leokadia Figurniak- Sekretarz Oddziału Okręgowego w Pile wręczyła za wybitne zasługi Złote Odznaki przyznane przez Zarząd Główny w Warszawie. Małe odznaki związkowe trafiły do Pana Kajetana Karzkowiaka - Zastępcy Przewodniczącej OR PZERiI w Czarnkowie oraz Pani Haliny Malinowskiej, która miała podwójne święto tj. 30 -letni staż członkostwa w Związku oraz 90 -te urodziny.
Wspólne biesiadowanie to był dobry sposób na poprawę nastroju i samopoczucia. Był to dzień pełen radości i niezwykłych wrażeń. Szczęśliwi i radośni pełni zapału i energii czarnkowscy seniorzy bawili się przy muzyce swoich młodzieńczych lat ile im starczyło sił.

Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Lipiec



- 4.07.2017 r. -Wycieczka do Ustronia Morskiego
- 11.07.2017 r. - Piknik w Henrykowie
- 25.07.2017 r. - Wycieczka do Kołobrzegu

Sierpień

- 8.08.2017 r. - wycieczka do Mielna
- 22.08.2017 r. - wycieczka do Kołobrzegu

Informacje

W centrum Aktywizacji Seniorów
/ świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI /
informuje, że nastąpiła zmiana :
wieczorki taneczne od dnia 9.06.2017 r./do odwołania/
odbywać się będą w każdy piątek
w godzinach 15.00-19.00
Zapraszamy

Grota Solna
w siedzibie Związku,
czynna
od poniedziałku- do piątku
w godzinach: 10.00 - 14.00
w pokoju nr 12

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

Gabinet czynny jest
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30 - 13.30
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, nowy sprzęt "HOME CARE HT 906", wykonywany jest również suchy masaż ciała.

Nowe nazwy dla dziewięciu ulic w naszym mieście

Pilskie ulice po dekomunizacji

Rada Miasta Piły przegłosowała dziewięć nowych nazw ulic, które wcześniej podczas konsultacji wybrali ich mieszkańcy. Zmiany wprowadzono w związku z przyjętą przez sejm ustawą dekomunizacyjną. Patronów, których należy zmieć, wskazał Instytut Pamięci Narodowej.

Przepisy wspomnianej ustawy zakazują propagowania komunizmu lub innego ustroju totalitarnego przez nazwy budowli, obiektów i urządzeń użyteczności publicznej. W Pile Instytut Pamięci Narodowej wskazał 9 ulic, które muszą zmienić nazwę: Armii Ludowej, Bohaterów Stalingradu, Buczka, plac 9 Maja, Walki Młodych, Siemiradzkiego, Matwiejewa, 14 Lutego i Czwartaków.

W przypadku trzech kolejnych ulic zmienią się patroni, ale ich nazwy albo pozostaną, albo zmienią się w niewielkim stopniu.

- ul. mjr. A. Siemiradzkiego (oficer Armii Czerwonej, który zginął w 1945 roku podczas walk o Piłę) – ul. Henryka Siemiradzkiego (polski malarz)

- ul. 14 Lutego (data zdobycia Piły przez wojska sowieckie) – ul. 14 Lutego (dzień świętego Walentego)

- ul. Czwartaków (oddział partyzancki Armii Ludowej) – ul. Czwartaków (4. Pułk Piechoty z okresu powstania listopadowego).

Przyjęte nazwy musi jeszcze zaakceptować wojewoda wielkopolski. Jeśli zastrzeżeń nie będzie, zaczną obowiązywać od połowy sierpnia bieżącego roku.

Gmina Piła ogłosiła przetarg na rewitalizację obszarów poprzemysłowych. Planowana inwestycja polega na wyposażeniu terenu w rejonie ul. Walki Młodych w niezbędną infrastrukturę techniczną. Do użytku zostanie oddanych ok 1,450 km dróg wewnętrznych, 2,057 km kanalizacji deszczowej, 1,670 km kanalizacji sanitarnej, 1,647 km sieci wodociągowej, 2,945 km instalacji energetycznej oraz 1,541 km kanału telekomunikacyjnego. W projekcie zostaną przygotowane tereny inwestycyjne (obecnie poprzemysłowe, zdegradowane) o powierzchni 12,5 ha.

Piłę po raz pierwszy odwiedzili przedstawiciele włoskiego miasta partnerskiego Imola. Przedstawili pilanom swoją ofertę dotyczącą: partnerstwa obu miast, turystyki oraz biznesu. Mieszkańcy Piły mogli się z nią zapoznać w strefie polsko-włoskiej podczas "Jarmarku świętych Janów". Spotkanie biznesowe odbyło się w sali kameralnej Regionalnego Centrum Kultury.

~~ul. Buczka~~
ul. Staromiejska

~~plac 9 Maja~~
plac 8 Maja

~~ul. Armii Ludowej~~
ul. Górna

~~ul. Walki Młodych~~
ul. Młodych

~~ul. Boh. Stalingradu~~
ul. Spacerowa

~~ul. Matwiejewa~~
ul. Medyczna

Hol i szatnie przed salą widowiskową

Hol na parterze i wejście na pierwsze piętro

Hol na pierwszym pietrze przed Salą Kameralną

Sala Kameralna

Tak po remoncie prezentować się będą łazienki

Tak po remoncie prezentować się będą łazienki

Niedługo nowe wnętrza Regionalnego Centrum Kultury

W Regionalnym Centrum Kultury trwa generalny remont wnętrz. Prace zakończą się w październiku bieżącego roku i kosztować będą 2 200 000 złotych.

- Poprzednia modernizacja holi była realizowana w latach 70 XX wieku, a toalet w 1993 roku. Obiekt nie jest obecnie przystosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych. Nie ma podjazdów, windy, czy szerokich drzwi, nie spełnia też norm sanitarnych. Remont wyeliminuje te niedogodności, a co za tym idzie poprawi komfort korzystania z oferty RCK – informuje Jagoda Oburota, rzecznik prasowy Urzędu Miasta w Pile.

Projekt obejmuje: remont i przebudowę holi głównych wraz z ciągami komunikacyjnymi, przebudowę toalet i przejść, kasy i informacji, zainstalowanie platformy, windy dla osób niepełnosprawnych, zainstalowanie systemu wentylacyjnego, klimatyzacyjnego, wymianę stolarki drzwiowej, wymianę oświetlenia, zainstalowanie systemu do ekspozycji dzieł sztuki, remont pomieszczeń szatni i galerii na I piętrze.

Prace remontowe zakończą najpóźniej w październiku. Koszt remontu wynosi 2 240 000 złotych, przy czym dofinansowanie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego stanowi 85 procent tej kwoty. Wykonawcą robót jest firma THERMBAU z Piły.

Regionalia

"Światowy Dzień Inwalidy" w Zarządzie Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile.

W dniu 5.05.2017 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI W Pile zorganizował w urokliwym miejscu w Siedlisku "Henrykowo" piknik z okazji " Światowego Dnia Inwalidy".
W tym roku obchody odbyły się pod hasłem:
"Polska krajem przyjaznym osobom niepełnosprawnym"
Tradycyjną imprezę majową połączoną ze Światowym Dniem Inwalidy otworzyła Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego w Pile Pani Teresa Lemańska.
W swojej wypowiedzi podkreśliła, że spotkania z okazji Święta Inwalidy to nie tylko integracja ludzi zdrowych ale także przełamywanie barier ludzi niepełnosprawnych i tworzenie warunków umożliwiających tym ludziom czynne uczestnictwo w życiu społecznym. Organizowane z okazji obchodów przedsięwzięcia dają impuls do działań, które sięgają do ludzkiej życzliwości realizują formalną i materialną pomoc osobom niepełnosprawnym, sprzyjając ich integracji.
Tego typu spotkania stanowią źródła radości i dowartościowują psychicznie.
Piknik był połączony z loterią fantową, w której każdy los wygrywał. Takie loterie odbywają się raz w roku a pozyskane pieniądze są przeznaczone na remonty w siedzibie Związku. W obecnym czasie chcemy przeznaczyć pieniądze z loterii na malowanie wewnątrz budynku Związku.
W pikniku uczestniczyło 200 osób w tym członkowie z Koła Kuźnicy Czarnkowskiej, Jaraczewa, Okonka. Na stołach pojawiła się pyszna grochówka, kiełbaski z grilla, chleb ze smalcem i skwarkami, ogórek kiszony oraz ciasto, kawa i herbata.
Muzycznie jak od wielu lat, spotkanie umilał Pan Krzysztof Belak. Nie musiał namawiać do wspólnej zabawy. Wszyscy tryskali energią. Bawiono się wspaniale. Nasi członkowie są bardzo aktywni i licznie uczestniczą w różnych imprezach kulturalnych i turystycznych.

Nasze Sprawy - ***bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile***
Wydawca: Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile
ul. Buczka 7; 64-920 Piła (czynne od wtorku do piątku od 10.00 do 14.00)
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • www.pzerii.pila.pl
Zespół redakcyjny: Teresa Lemańska (red. nacz.), Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht
Druk: Drukarnia Typo-offset - Zakład Poligraficzny Henryk Górowski, www.drukarniaaa.pl

euco
EUROPEJSKIE CENTRUM ODSZKODOWAŃ

www.euco.pl

JESTEŚ **EMERYTEM**
JESTEŚ **RENCISTĄ**
PROPONUJEMY **DODATKOWY ZAROBEK**

NIC NIE RYZYKUJESZ
– DOŁĄCZ DO NAS –
ZACZNIJ POMAGAĆ INNYM
I ZARABIAĆ PIENIĄDZE

JESTEŚMY NAJWIĘKSZĄ KANCELARIĄ ODSZKODOWAWCZĄ W POLSCE

POSZUKUJEMY OSÓB DO WSPÓŁPRACY

PRACUJE Z NAMI LICZNA GRUPA EMERYTÓW I RENCISTÓW - DOŁĄCZ DO NICH!

- ✓ NIE JEST POTRZEBNE DOŚWIADCZENIE LUB ODPOWIEDNIE WYKSZTAŁCENIE
- ✓ DUŻE MOŻLIWOŚCI ZAROBIENIA DODATKOWYCH PIENIĘDZY
- ✓ WYSOKOŚĆ ZAROBKÓW ZALEŻNA OD WKŁADU PRACY
- ✓ NIE JEST WYMAGANY ŻADEN WKŁAD FINANSOWY ABY ZACZĄĆ PRACOWAĆ

ZGŁOSZENIA PROSIMY KIEROWAĆ DO SEKRETARIATU ODDZIAŁU POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW.

euco EUROPEJSKIE CENTRUM ODSZKODOWAŃ

EUROPEJSKIE CENTRUM ODSZKODOWAŃ S.A.

ADRES:
M.M. Kolbe 18, 59-220 Legnica
Dolnośląskie, Polska

mail: biuro@euco.pl
tel.: +48 605737437

Sąd Rejonowy dla Wrocławia-Fabrycznej we Wrocławiu
IX Wydział Gospodarczy KRS NIP: 691-228-47-86 KRS: 0000359831
Kapitał zakładowy: 560.000 PLN wpłacony w całości.