



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

6/84 listopad - grudzień 2017 r.



*Zbliża się zima
i święta tuż...*

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

Samorząd seniorów kontynuuje działalność

Pilska Rada Seniorów odbyła pierwsze posiedzenie trzeciej kadencji. W trakcie spotkania wybrano przewodniczącego, jego zastępcę i sekretarza.

Nowo wybrani radni w głosowaniu tajnym zdecydowali, że przez najbliższe lata przewodniczącym Pilskiej Rady Seniorów będzie Leszek Łado, jego zastępcą Zbigniew Jeliński, a sekretarzem Maria Andrzejewska. Skład rady uzupełniają: Teresa Mielczarek-Pescht - przedstawiciel Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, Benon Cichoracki - przedstawiciel Związku Kombatantów RP i BWP, Bogumiła Cybulska - przedstawicielka Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile, Ludmiła Jeżewska - przedstawicielka Stowarzyszenia PRO-SENIOR, Grażyna Kalińska - przedstawicielka Związku Inwalidów Wojennych RP oraz Jan Ficerman - przedstawiciel Stowarzyszenia Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP.

Do zadań rady będzie należało m.in. przedstawianie propozycji w zakresie ustalania priorytetowych zadań w perspektywie krótko i długookresowej oraz inicjowanie działań na rzecz seniorów, monitorowanie potrzeb pilskich seniorów oraz wydawanie opinii i formułowanie wniosków, służących rozwojowi działalności na rzecz seniorów.



Podczas posiedzenia prezydent Piły Piotr Głowski podziękował członkom Pilskiej Rady Seniorów II kadencji za dotychczasową pracę, której efektem było m.in. zainicjowanie działań związanych z kopertą seniora i przyciskiem życia. Prezydent życzył równie efektywnej pracy nowo wybranej radzie.

Działkowcy podziękowali prezydentowi Piły za pomoc i obronę

120 lat ruchu działkowców w Polsce

W tym roku przypada 120. rocznica powstania ogrodów działkowych w Polsce. Z tej okazji w sobotę 21 października odbyło się uroczyste posiedzenie Okręgowego Zarządu Polskiego Związku Działkowców.

Z okazji jubileuszu zastępca prezydenta Piły Beata Dudzińska złożyła działkowcom życzenia w imieniu władz miasta oraz przekazała w prezencie sadzonki tulipanów, z których każda miała swoją nazwę i patrona. Dzień wcześniej natomiast prezydent Piotr Głowski i prezesi pilskich Rodzinnych Ogrodów Działkowych zasadzili na pilskiej wyspie jubileuszowe drzewo. Jest nim purpurowa odmiana buka zwyczajnego.



Urząd Miasta Piły otrzymał natomiast od działkowców Medal Jubileuszowy za wybitne zasługi dla rozwoju ogrodów działkowych, a prezydent Piotr Głowski podziękowania za włożony wkład, zaangażowanie i pomoc w rozwoju rodzinnych ogrodów działkowych, a także współudział w tworzeniu, umacnianiu i obronie Związku.



Koncert Noworoczny z myślą o seniorach

Prezent od Miasta na 15-lecie UTW

W tym roku Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pile obchodzi jubileusz i po raz piętnasty zainaugurował rok akademicki. Z okazji święta - obecni podczas uroczystości: prezydent Piły Piotr Głowski i wiceprzewodnicząca Rady Miasta Piły Maria Kubica - przekazali słuchaczom UTW prezent ufundowany przez pilski samorząd. Jest nim zaproszenie na specjalny Koncert Noworoczny w wykonaniu artystów Teatru Wielkiego w Łodzi.



Emerytury na podstawie nowych przepisów.

Od 1.10.2017 r. na emeryturę powszechną będą mogły przechodzić kobiety, które ukończyły 60 lat oraz mężczyźni, którzy ukończyli 65 lat.

To efekt zmiany przepisów emerytalnych, uchwalonych przez Sejm 16 listopada 2016 r.

Osoby urodzone po 1948 r., które chcą przejść na emeryturę powszechną ze względu na wiek, nie muszą posiadać określonego stażu ubezpieczeniowego, lecz wtedy emerytura może być bardzo niska. Określony staż potrzebny jest do uzyskania tzw. emerytury minimalnej. Aby ją otrzymać (obecnie wynosi ona 1.000,- zł. brutto), trzeba udowodnić 20 lat stażu pracy. (kobieta) lub 25 lat (mężczyzna). Jeżeli staż jest niższy ZUS wypłaci świadczenie w wysokości wynikającej z wyliczenia.

Wniosek o emeryturę składa się w ZUS najwcześniej namiesiąc przed osiągnięciem wieku emerytalnego.

Informację znajdziemy na stronie internetowej www.zus.pl w zakładce "Wzory formularzy".

Osoby, które mają naliczony kapitał początkowy składają wniosek oraz świadectwa pracy potwierdzające rozwiązanie umowy o pracę. Na wysokość przyznanego przez ZUS świadczenia emerytalnego mają wpływ: opłacone składki i kapitał początkowy. Aby oszacować wysokość przyszłej emerytury można skorzystać z kalkulatorów emerytalnych na stronie internetowej www.zus.pl

Odłożenie w czasie decyzji o przejściu na emeryturę o jeden rok może się wiązać z otrzymaniem świadczenia wyższego przeciętnie aż o 8%.

Przed podjęciem ostatecznej decyzji o terminie przejścia na emeryturę warto spotkać się z doradcą we właściwej miejscowości oddziału ZUS, który wyjaśni nam wszystkie wątpliwości. Można też skontaktować się z ZUS-em za pośrednictwem

Centrum Obsługi Telefonicznej
pod nr (22)560 16 00.

Konsultanci pracują od poniedziałku do piątku
w godzinach od 7.00 do 18.00

Źródło Gazeta "Kobieta i Życie X/2017 r./



Uwaga na długi.

Czasami zdarza się, że współmałżonek "nadmiernie korzysta z karty kredytowej i nie dotrzymuje terminów spłaty. Powstaje pytanie czy po jego śmierci współmałżonek będzie musiał pokryć powstałe zadłużenie?

Jeżeli np. żona nie wiedziała o karcie, nie była współkredytobiorcą i nie wyraziła zgody na zaciągnięcie zobowiązań-może spadek po mężu odrzucić (w terminie 6 m-cy od dnia jego śmierci).

Konsekwencją takiego działania będzie to, że wtedy nie dziedziczymy po nim żadnego majątku (nie tylko żadnych długów).

W takich skomplikowanych sytuacjach warto skontaktować się z prawnikiem i bankiem

(wystawcą karty). Być może pozostawiony majątek ma większą wartość (np. 1/2 mieszkania) niż dług na karcie i wtedy warto po zawarciu ugody z bankiem spłacić na raty zadłużenie zmarłego męża.

Bardzo ważne!

Jeśli odrzucamy spadek ze względu na długi zmarłego, trzeba koniecznie poinformować o tym pozostałych członków rodziny, aby też mogli podjąć decyzję o ewentualnym odrzuceniu.

Trzeba pamiętać, że jeśli żona odrzuci spadek po mężu, odpowiedzialność za jego długi spada na osoby powołane do spadku w dalszej kolejności np. na dzieci, wnuki.

Opieka nad seniorem

Gdy ktoś bliski wymaga całodobowej opieki, w jednej chwili trzeba przeorganizować swoje życie. To ogromne wyzwanie dla każdego, kto podejmuje się tego trudnego zadania.

Przydatne telefony i adresy:

- (22) 654 41 antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka dla osób chorych i ich bliskich.
- raknroll.pl - fundacja wspierająca osoby w chorobie onkologicznej
- fum.info.pl - Fundacja • Udaru Mózgu
- www.opiekanadchorym.pl



Porady babuni

Nietypowe zastosowanie papieru do pieczenia.

Papier do pieczenia z woskiem możesz wykorzystać nie tylko do wykładania form do ciast.

1. Ochronisz deskę do krojenia. Przed krojeniem surowego mięsa rozłóż na niej papier stroną woskowaną do góry. Zabezpieczysz drewno przed wnikaniem w nie soków z mięsa.

2. Nabłyszczysz podłogę z paneli.

Umyj podłogę mopem, jak zwykle. Gdy wyschnie, lekko wilgotny mop owiń papierem tak, aby woskowana strona była na wierzchu i jeszcze raz wytrzyj nim podłogę.

3. Nabłyszczysz krany. Po umyciu armatury urwij kawałek papieru i natrzyj stroną woskowaną krany, gałki, prysznic. Z nawoskowanej armatury woda będzie spływała i nie pozostawi osadu.

4. Odblokujesz zacięty zamek. Kawałkiem papieru z woskiem natrzyj suwak (tak jak świeczką).

5. Zabezpieczysz narzędzia ogrodnicze przed wilgocią i rdzą. Grabki, szpadle i inne drobne metalowe narzędzia na koniec sezonu umyj, wysusz, a potem owiń papierem (woskiem do środka).

Czyścimy foremki i blachy do pieczenia.

• Woda utleniona. Wymieszaj 1/8 szklanki wody utlenionej z 1/4 szklanki sody oczyszczonej. Pastą posmaruj blachę i zostaw na pół godziny. Po tym czasie zgnieć kawałek folii aluminiowej i trzyj nią blachę. Zabieg możesz powtórzyć. Na koniec umyj blachę wodą z odrobiną płynu do mycia naczyń.

Piasek, popiół, nafta. Rdzę z blaszki usuniesz, szorując ją popiołem i piaskiem. Bardzo zniszczoną blaszkę obtóż ligniną zmoczoną w naftie – nie rozpuści rdzy, tylko oderwie od metalu. Dokładnie wymyj formę wodą z płynem i wysusz.

• Sól kuchenna. Na blachę wysyp równomiernie sól kuchenną i wstaw do rozgrzanego do 180 stopni C piekarnika. Gdy sól stanie się brązowa, wyjmij blachę, usuń sól (gąbką lub ręcznikiem papierowym) a po ostygnięciu umyj blachę pod bieżącą wodą.

Proste sposoby na czystą łazienkę.

- Kwaśna moc cytryny.

Wszystkie baterie szybko pokrywają się warstwą osadu z wody. Aby się go pozbyć przetnij cytrynę na pół i natrzyj nią powierzchnię, na której powstał osad. Pozostaw kwaśny sok na kilka minut, a następnie spłucz wodą. Wytrzyj kran do sucha, a zobaczysz, że będzie błyszczał jak nowy.

- Fugi znowu czyste i bez grzyba.

I metoda. 2 torebki kwasu cytrynowego wymieszaj z odrobiną wody, aby powstała gęsta pasta. Pastę nakładaj pędzelkiem na fugi np. miejsca łączenia wanny z kafelkami, bo tam najczęściej zbiera się brud i pleśń. Po 30 min. zmyj papkę ciepłą wodą.

II metoda. Proszek do pieczenia jest świetnym środkiem czyszczącym. Wystarczy go nanieść na brudne miejsca i pozostawić co najmniej na 20 minut, żeby proszek zdążył się "wgrzyźć". Po tym czasie ścieramy proszek wilgotną ściereczką, po czym zmywamy całe kafelki tak jak zawsze.

- Oceł ochroni płytki przed kamieniem. Ocet pomoże Ci usunąć zabrudzenia z kafelków oraz zapewni im warstwę ochronną przed osiadaniem się kamienia wodnego. Aby płytki pięknie lśniły, pamiętaj, że zawsze po umyciu ich octem należy natrzeć je emulsją do polerowania płytek.

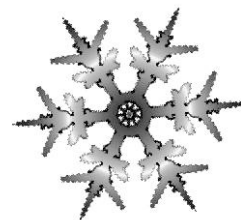
- Toaleta aż lśni! W czyszczeniu toalety pomoże Ci soda oczyszczona oraz cytryna. Wsyp sodę do muszli i skrop ją kilkoma kroplami soku z cytryny. Zostaw mieszankę na kilka godzin, a następnie przeczyść muszlę szczotką i spłucz. Gotowe.

- Sól idealna na pleśń. Wilgoć w Twojej łazience może przyczynić się do powstawania pleśni. Idealnym miejscem do jej rozmnażania jest załunka prysznicowa, którą ciężko wysuszyć. Aby zapobiec jej osadzaniu, namocz załunkę w mocno osolonej wodzie. Sól pomoże Ci również zwalczyć pleśń w fugach i na uszczelkach.

Źródło: Gazeta-100 Rad



Potrawy świąteczne. Coś na słodko.



Ciasto z makiem i jabłkami.

Składniki:

- 5 dużych jabłek - 1/2 kg maku - 1 kostka margaryny lub masła - 8 łyżek kaszy manny
- 2 szklanki cukru - 9 jajek - 1 łyżka proszku do pieczenia - olej migdałowy - migdały, orzechy, rodzynki.



Wykonanie:

Mak sparzyć i przekręcić przez maszynkę. Jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Masło + cukier utrzeć dodając po żółtku z jajek + starte jabłka + mak + kasza manna wymieszana z proszkiem do pieczenia + ubite białka na sztywno + bakalie. Wszystko dokładnie wymieszać.

Piec około godziny.

Ciasto czekoladowe.

Składniki:

- 2 szklanki cukru - 2 1/2 szklanki mąki
- 2 jajka (całe) - 3/4 szklanki oleju - 2 łyżki soku z cytryny (olej i cytrynę wymieszać)
- 2 łyżki kakao - 1 filiżanka mocnej kawy rozpuszczalnej zaparzonej - 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia - 1 1/2 łyżeczki sody
- 1 płaska łyżeczka soli - 1 szklanka letniego mleka - 1 cukier waniliowy.

Wykonanie:

Wszystko razem zmiksować, aż powstaną pęcherzyki.

Piec w 180 stopni C, 1 godzinę.

Dodatek do mięs.

Buraki z rukolą.

Składniki:

• 1 opakowanie buraków (LIDL)
• 1 opakowanie rukoli • ser kozi (LIDL)
• słońceznik prażony na patelni • ocet balsamiczny (truskawkowy - LIDL).

Sos: olej, miód (lub cukier), pieprz, sól, cytryna, czosnek (2 ząbki)



Wykonanie:

Ułożyć na paterę rukolę, buraki pokrojone w cieniutkie plasterki, na to pokrojony ser kozi i słońceznik.

Polać sosem. Na koniec otem sosem balsamicznym.

Smacznego!



Informacja:

Oddział Rejonowy PZERiI w Czarńkowie - nowa siedziba - Centrum Aktywności Senioralnej w Czarńkowie przy ul. Browarnej 6.



60 lat działalności Oddziału Rejonowego PZERI w Wałczu.

Dnia 11.10.2017r. w Wałęckim Centrum Kultury odbyła się uroczystość 60-lecia istnienia Oddziału Rejonowego PZERI w Wałczu połączona z Dniem Seniora. W uroczystości wzięli udział zaproszeni goście i władze lokalne.: Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile – Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Starosta Wałcza, Burmistrz Miasta z kierownikiem Urzędu Miasta Wałcz, asystent Posta Pawła Suskiego, przedstawiciele wałęckich organizacji pozarządowych, Dyrektorzy wałęckich Ośrodków Pomocy Społecznej. Przybyli członkowie z Koła Terenowego w Tucznie.

Ogółem było 250 osób. Nagrody ze Związku otrzymały Panie Irena Bujak, Helena Kwaśniewska, Janina Helman. Pani Burmistrz Miasta Wałcza Bogusława Kowalewska wręczyła nagrody Przewodniczącej OR PZERI w Wałczu Pani Irenie Szperkowskiej, Paniom Wandzie Gebert, Danucie Hofman oraz Panu Wacławowi Zawadzkiemu.

Dla 44 najstarszych seniorów jak co roku przygotowano upominki w postaci słoiczków dobrego miodu. Cała uroczystość miała bardzo uroczysty charakter. Były wiersze i projekcje filmowe, na które bardzo żywiłowo reagowała widownia z sali.

Na ręce Przewodniczącej OR PZERI w Wałczu składano podziękowania, gratulacje. Przewodnicząca podziękowała władzom lokalnym, sponsorom, którzy zadbali o to aby uroczystość miała doniosły charakter. Na koniec zaproszono wszystkich uczestników na lampkę szampana i gorącą kolację. Było także pyszne ciasto i kawa.

Poczęstunek częściowo był finansowany ze środków własnych oraz ze środków Urzędu Miasta, Starostwa i sponsorów.

Impreza była wspaniałą, jak przystało na takie lecie. Wszyscy dotrwali do końca. Uroczystość trwała 3 godziny. To nie koniec Jubileuszu. Uwieńczeniem będzie w dniu 20.10.2017r. zabawa taneczna.

Materiał przygotowała: Przewodnicząca OR PZERI w Wałczu. Pani Irena Szperkowska.





Zapraszamy na:

„XVIII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”



Prezentacje odbędą się w Regionalnym Centrum Kultury
dnia 15 grudnia 2017 r./ piątek / o godzinie 11.00.

Na scenie RCK wystąpią chóry i zespoły wokalnoinstrumentalne, natomiast w holu można będzie obejrzeć wystawę nieprofesjonalnych artystów, którzy zaprezentują prace

z zakresu: malarstwa, rzeźby, metaloplastyki, gobelinarstwa, dziewiarstwa, koronkarstwa, wyrobów ze słomy, wosku, wełny, różnego rodzaju haftów itp..



Patronat nad prezentacjami objął Prezydent Miasta Piły
Pan Piotr Głowski.



Wybory w Oddziale Rejonowym PZERI w Rogoźnie.

Dnia 6.09.2017 r. w Rogozińskim Centrum Kultury odbyły się wybory do władz na kolejną kadencję.

W wyborach wzięło udział 102 osoby. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile reprezentowała Przewodnicząca Zarządu - Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu - Pani Genowefa Rajek.

Nowo wybrany Zarząd przedstawia się następująco:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| • Sołtysiak Czesława | - Przewodnicząca |
| • Witkowska Wanda | - Z-ca Przewodniczącej |
| • Joachimiak Jadwiga | - Sekretarz |
| • Kornobis Henryka | - Skarbnik |
| • Członek Zarządu | - Czarnecka Teresa |
| • Członek Zarządu | - Chudzińska Eleonora |
| • Członek Zarządu | - Kenitz Ryszard |

W skład Komisji Rewizyjnej wchodzi:

- | | |
|------------------|---------------------|
| • Przewodnicząca | - Łucka Jadwiga |
| • Sekretarz | - Bielejewska Maria |
| • Członek | - Tomczak Barbara |

Delegatami na Okręgowy Zjazd zostali wybrani:
Pani Sołtysiak Czesława i Pan Kenitz Ryszard.

Gratulujemy wybranym i życzymy nowym władzom
owocnej pracy na rzecz seniorów.



Wybory w Kole Exalo Drilling PZERI w Pile.

Dnia 4.09.2017 r. w Hotelu "GROMADA" odbyły się wybory do władz na kolejną kadencję w Kole Exalo Drilling PZERI. Ukonstytuowała się Zarząd:

- Przewodniczący - Jan Kołodziejski
- Z-ca Przewodniczącego - Jerzy Skibiński
- Sekretarz - Hanna Rożej
- Skarbnik - Halina Wójcik
- Członek - Anna Kałaczyńska

Gratulujemy

Życzymy Zarządowi i Członkom Związku pełnej realizacji zamierzeń i planów w pracy na rzecz emerytów, rencistów i inwalidów.

Dzień Seniora i 30-lcie istnienia Koła Exalo Drilling PZERI w Pile.

Dnia 19.10.2017 r. w Hotelu "GROMADA" odbyło się spotkanie z okazji 30-lecia istnienia Koła Exalo Drilling i Dnia Seniora.

W spotkaniu wzięli udział zaproszeni goście i Dyrektor Exalo Drilling Pani Emilia Szkudlarz oraz przedstawiciele Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile - Z-ca Przewodniczącej Pani Krystyna Hipnarowicz i Skarbnik Pani Teresa Mielczarek-Pescht, Pan Przewodniczący Jan Kołodziejski wszystkich serdecznie przywitał. Uczestnicy zostali poczęstowani lampką szampana. Zostały odczytane listy gratulacyjne z okazji 30-lecia istnienia Koła i Dnia Seniora. Przedstawicielki Zarządu

Oddziału Okręgowego w Pile wręczyły przyznane przez Zarząd Główny PZERI w Warszawie Złote Honorowe Odznaczenia niżej wymienionym osobom:

1. Emilii Szkudlarz - Dyrektor Exalo Drilling
2. Halinie Brzostowskiej
3. Wacławowi Kozłowskiemu

Po części oficjalnej podano smaczny obiad, ciasto, kawę i zimne zakąski. Przy muzyce rozpoczęła się zabawa. Bawiono się świetnie. Wybrano Królową i Króla parkietu - Panią Barbarę Krych i Zbigniewa Brzostowskiego. W imprezie udział wzięło 70 osób, bawiono się do godziny 22.00.

Materiał przygotowała: Halina Wójcik.

Informacja Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

W dniu 5.10.2017 r. podczas Międzynarodowej Konferencji Naukowej organizowanej przez Stowarzyszenie PRO-SENIOR, Prezydent Miasta Piły Pan Piotr Głowski na ręce Pani Leokadii Figurniak - Sekretarz PZERI wręczył czek dla Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile. Kwota dotacji w wysokości 1.740,- zł. zostanie przeznaczona na integrację seniorów, kształtowanie pozytywnego wizerunku oraz pobudzanie ich aktywności społecznej. W ramach zadania środowisk seniorskich działających w strukturach okręgu pilskiego, którzy zaprezentują



swoje prace w różnych formach artystycznych podczas "XVIII Prezentacji Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku", które odbędą się dnia 15.12.2017 r. w RCK w Pile.

Regionalia

"Seniorada" w Oddziale Rejonowym w Okonku.

Dnia 25.08.2017 r. Oddział Rejonowy w Okonku zorganizował Festyn "SENIORIADA" dla seniorów gminy Okonek. Spotkanie seniorów odbyło się na terenie Rezerwatu "WRZOSOWIANKA" należącego do Nadleśnictwa Miasta i Gminy Okonek. W festynie wzięło udział około 80 osób. Festyn trwał od godziny 11.00 do 17.00.

Przybyli zaproszeni goście

- Pani Teresa Lemańska- Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.
- Pani Genowefa Rajek - Członek Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.
- Pani Małgorzata Samieć- Burmistrz Miasta i Gminy Okonek.
- Pan Włodzimierz Choroszewski- Radny Miasta i Gminy Okonek.

W programie były konkursy naszej młodości:
- zawody wędkarskie, rzutki, ringo, skakanka na czas, wyścigi z obręczami rowerowymi na czas.

Organizatorzy zapewnili dla uczestników poczęstunek: (dania grillowane, grochówka, napoje, kawa, herbata. Nastrój uczestników był wspaniały a i pogoda dopisała.



Opracowała: Helena Brodzicz.

*Serdeczne życzenia świąteczne dla wszystkich
czytelników składa
Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERI w Pile*

Wesołych Świąt!



Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach organizowanych w miesiącach:

Listopad

- 6.11.-16.11.2017 r.
- 11.11.- 30.11.2017 r.
- 29.11.2017 r.

- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi
- Teatry Rodzinne w RCK
- Zabawa "Andrzejki" w Hotelu "GROMADA"

Grudzień

- 15.12.2017 r.

- "XVIII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku w RCK.

Informacje

WIECZORKI TANECZNE

odbywają się w każdy piątek
w godz. 15.00 - 19.00

w Centrum Aktywizacji Seniorów
(światlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI)



GROTA SOLNA

w siedzibie Związku
w pokoju nr 12

czynna

**od poniedziałku do piątku
w godz. 10.00 - 14.00**



Zapraszamy do
GABINETU REHABILITACYJNEGO
w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

*czynny: od poniedziałku do piątku
w godz. 8.30 - 13.30
rejestracja: od godz. 10.00 - 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.



Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile

Wydawca: Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile
ul. Staromiejska 7; 64-920 Pila (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. nac.), Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht

Druk: Drukarnia Typo-offset - Zakład Poligraficzny Henryk Górski, www.drukarniaaa.pl

Atrakcyjna oferta dla wszystkich seniorów

W Pile właśnie powstał kolejny uniwersytet, wspierający rozwój osób, które nie są już czynne zawodowo, ale czują nadal potrzebę nauki i zdobywania nowych umiejętności.

17 października w PWSZ w Pile, podpisano porozumienie, na mocy którego nowy, Nadnotecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, zyska z jednej strony wsparcie naukowodydaktyczne, które oferuje patron - Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. St. Staszica w Pile, a z drugiej strony wsparcie finansowe, które zapewni Gmina Piła.

Jak podkreślili sygnatariusze porozumienia - rektor PWSZ prof. nadzw. Donat Mierzejewski, prezydent Piły Piotr Głowski (Patron Honorowy NUTW) oraz prezes Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile Antoni Serwacki - najważniejszym celem będzie akademickość działań. Zachęcenie słuchaczy NUTW do uczestnictwa w wydarzeniach naukowych, kulturalnych, ale również w wykładach otwartych, czy pokazach związanych z naukami medycznymi i technicznymi, które oferuje m.in. PWSZ w Pile.



Baza NUTW mieści się w Inwest-Parku, a prezes - Antoni Serwacki, już zaprasza do uczestnictwa w działaniach nowego, gotowego do pracy i zdobywania wiedzy uniwersytetu.

Inauguracja roku akademickiego NUTW odbędzie się 17 listopada. Pierwszy wykład poprowadzi prof. Jerzy Bralczyk.

Będą nowe programy pomocowe dla seniorów

Seniorzy - jaka opieka dzisiaj i jutro?

„Nowe formy opieki nad seniorami: teraźniejszość i przyszłość”, to temat konferencji zorganizowanej przez Stowarzyszenie Pro-Senior, w ramach XIX Międzynarodowych Spotkań Seniorów. Wydarzenie honorowym patronatem objął prezydent Piły Piotr Głowski.

Podczas konferencji prezydent Piotr Głowski zapowiedział przygotowanie i zrealizowanie w najbliższych latach dwóch programów skierowanych do seniorów, z których jeden wiązać się będzie ze współpracą międzynarodową.

Uczestnicy konferencji wysłuchali także referatu naukowego prof. dr hab. Wojciecha Maliszewskiego, na temat: nowej jakości w diagnozie potrzeb seniorów oraz idei i projekcie raportu: o sytuacji i potrzebach osób starszych w Pile. Natomiast senator RP Mieczysław Augustyn poruszył w swoim wystąpieniu zagadnienia prawa dotyczącego seniorów.

Podczas konferencji, został również ogłoszony wynik konkursu Senior Miasta Piły 2017 roku i Senior Wielkopolski 2017 roku. Seniorami Piły zostali: Alicja Winiecka i Władysław Jędrzychowski. Seniorką Północnej Wielkopolski natomiast wybrana została Irena Sienkiewicz.



Artystyczne aktywności seniorów

Przez dwa dni seniorzy z całej Wielkopolski prezentowali w Pile efekty swojej artystycznej twórczości. W Pile odbyły się 3. Wielkopolskie Spotkania Artystyczne Seniorów 2017, w których wystąpiło 36 wykonawców i zespołów w 9 kategoriach.

Przez dwa dni na scenie miejskiej sali koncertowej przy ul. Dąbrowskiego 8 zaprezentowali się seniorzy prezentujący różne formy aktywności artystycznej. Można było zobaczyć krótkie formy teatralne, występy grup estradowych, chórów i zespołów folklorystycznych.

Grad Prix tegorocznych spotkań zdobył zespół Gniewkowianie z Gniewkowa. Z piłskich grup działających w RCK zaprezentowały się męski zespół wokalny „Ballada”, żeński zespół wokalny „Pilanki”, Teatr Ubu wystawił fragmenty dramatyczne Samuela Becketta (zdobyl wyróżnienie), chór „Srebrna Nuta”. Prócz tego wystąpiły zespoły: „Seniority” i „Balans” działające przy MOPS w Pile.





Akademia Zdrowia i Urody
ul. Kilińskiego 7
64-920 Piła
www.magik.pila.pl
www.facebook.com/magikpila

tel. 67 351 67 00

Specjalistyczna pielęgnacja stóp.
Bezbolesne i sterylne usuwanie odcisków,
modzeli, twardych i pękających pięt.
Korekta wrastających paznokci, klamry VHO

Gabinet Programu "Zdrowe Nogi"



Ponadto oferujemy:

Zabiegi kosmetyczne

Usługi fryzjerskie

Stylizację paznokci

Henna z regulacją, makijaż permanentny

KUPON RABATOWY (WAŻNY DO 10.12.2017)



20 %

Depilacja laserowa

MAGIK
Magdalena Perec

15 %

Strzyżenie

MAGIK
Magdalena Perec