



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

3/81 maj - czerwiec 2017 r.

## Lato

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





**Zapraszamy** do najbardziej malowniczej miejscowości w Polsce na spotkania rodzinne, biznesowe, imprezy okolicznościowe a także wesela plenarne.

Wieś Wakacyjna położona w gminie Złotów to prawdziwa oaza spokoju, ciszy i zieleni, z dala od ulicznego zgiełku w czystym, ekologicznym środowisku, z małą odrobiną luksusu.

Na obszarze 22ha znajduje się czytelnia, pomieszczenia zabaw dla dzieci, siłownia, kort tenisowy, boiska do siatkówki i koszykówki.


Można popływać rowerami wodnymi, łowić ryby, a te, które złowisz są Twoje (tylko dla gości).

## HENRYKOWO - blisko natury



Kontakt tel:  
**604 22 64 18**

[www.uroczyskohenrykowo.pl](http://www.uroczyskohenrykowo.pl)  
[info@henrykowo.pila.pl](mailto:info@henrykowo.pila.pl)

 [www.facebook.com/uroczysko.henrykowo](https://www.facebook.com/uroczysko.henrykowo)

**Uroczysko Henrykowo koło Złotowa**  
(woj. wielkopolskie)

Jadąc do nas dojeżdż do Złotowa (kod pocztowy 77-400),  
a następnie kieruj się na wieś Dzierżążenko,  
w której znajduje się Uroczysko Henrykowo.

**53°23'29.4"N 17°00'22.4"E**

W trosce o bezpieczeństwo i dobre samopoczucie seniorów.

# Przycisk życia

Miasto wdraża projekt „Przycisk życia” – program pomocy osobom potrzebującym w ramach polityki senioralnej „Piła – miasto przyjazne Seniorom”. Wkrótce rozpocznie się kilkumiesięczny pilotażowy program innowacyjnego systemu.

„Przycisk życia” to niewielkie urządzenie elektroniczne przypominające wyglądem breloczek lub pilot samochodowy z przyciskiem „SOS” oraz wbudowanymi: mikrofonem i głośnikiem. Zasada działania jest bardzo prosta. Po wciśnięciu przycisku „SOS” urządzenie nawiązuje połączenie telefoniczne z instytucją lub osobą dyżurującą. Jednocześnie dyżurującemu wyświetlają się informacje o osobie wzywającej pomoc: jego adresie zamieszkania, chorobach, lekach jakie zażywa, osobach pod opieką których pozostaje oraz – dzięki modułowi GPS – miejscu, w którym ta osoba aktualnie się znajduje. Zwykle odbiorcami sygnału są firmy call center, jednak w przypadku Piły będzie to dyżurny Straży Miejskiej.

- Wybraliśmy takie innowacyjne rozwiązanie, bo firmy call center znajdują się często w odległości setek kilometrów, a my chcemy być blisko użytkowników „przycisku życia”, żeby w sytuacji zagrożenia mieć możliwość niesienia im skutecznej pomocy. Dlatego nasz projekt przeznaczony jest wyłącznie dla mieszkańców miasta – informuje prezydent Piły **Piotr Głowski**.

- Dyżurny nawiąże kontakt z właścicielem „przycisku życia” i ustali czy użycie urządzenia nie było to przypadkowe. Gdy okaże się, że ta osoba rzeczywiście potrzebuje pomocy przystąpimy do działania – deklaruje **Wojciech Nosek**, komendant Straży Miejskiej.

Dyżurny SM będzie mógł wysłać do osoby wzywającej karetkę lub w zależności od sytuacji patrol Straży Miejskiej lub policji. W systemie zapisane będą także dane kontaktowe rodziny i sąsiadów – jeśli wyrażą na to zgodę – posiadacza „przycisku życia”. Dyżurny będzie mógł więc także i ich poprosić o interwencję lub sprawdzenie co dzieje się z osobą, która użyła przycisku.

- To rozwiązanie na pewno sprawdzi się w przypadku osób mieszkających samotnie, schorowanych i starszych, które boją się o to, jaka będzie ich kondycja za kilka dni, czy wstając rano



nadal będą sprawne. „Przycisk życia” da im też poczucie bezpieczeństwa. To będzie dla nich i ich rodzin wsparcie nie tylko techniczne, ale i psychiczne – ocenia **Wanda Kolińska**, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Pile.

Już niedługo rozpocznie się pilotażowy program „przycisk życia” w Pile, w którym weźmie udział dziesięcioro podopiecznych piłskiego MOPS-u.

- Pilotaż uruchamiamy, aby zobaczyć jak w praktyce sprawdzi się system. Pracownicy socjalni MOPS będą od seniorów na bieżąco zbierać informacje na temat użytkowania „przycisku życia” i zgłaszać uwagi dotyczące jego funkcjonowania – informuje W. Kolińska.

Po zakończeniu testów „przyciski życia” mają trafić do kolejnych mieszkańców, a władze miasta chcą docelowo wyposażyć w nie nawet 150 osób. Posiadacze będą się musieli jedynie liczyć z opłatami abonamentowymi za znajdującą się w urządzeniu kartę SIM. Wszystko wskazuje też na to, że „przycisk życia” będzie można zakupić za własne pieniądze (koszt takiego urządzenia to kilkaset złotych) i bezpłatnie dołączyć do systemu obsługiwanego przez piłską Straż Miejską.

Podczas ostatniej sesji Rada Miasta przeznaczyła na wdrożenie i realizację programu 19 000 złotych.



Harmonogram prac w przedmiotowej sprawie został uzgodniony podczas spotkania, w którym uczestniczyli: prezydent Piotr Głowski i jego doradca ds. rodziny Marian Martenka ze strony UM Piły oraz ze strony PWSZ kierownik Zakładu Pracy Socjalnej Wojciech J. Maliszewski.

Jak żyją? Jakiej mają potrzeby? Co zrobić żeby było lepiej?

## Raport o seniorach w Pile

Kompleksowa diagnoza sytuacji osób starszych w naszym mieście – to główny cel raportu, który ma być efektem współpracy Urzędu Miasta i Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Pile.

Raport na temat sytuacji osób starszych w Pile, ma być kamieniem milowym na drodze poznania różnorodnych czynników rzutujących na odczuwalną jakość ich życia oraz jak najlepszego dostosowania do potrzeb i wymagań miejskiej polityki senioralnej.

**„Sukces to suma niewielkich starań powtarzanych bez wytchnienia”**  
prezydent Piły Piotr Głowski.

# Piła dzieło otwarte

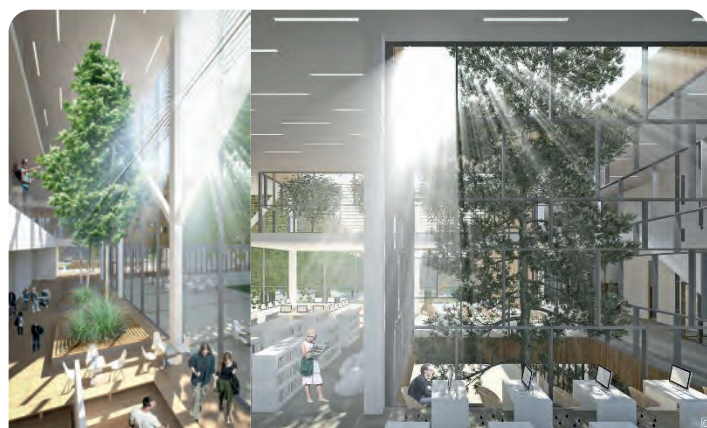
Od 2010 roku władze Piły konsekwentnie realizują program rozwoju miasta. Kierunki działań wyznaczają przyjęte przez Radę Miasta dokumenty: Strategia Rozwoju Miasta Piły do 2035 roku i Program Rozwoju Miasta Piły do 2020 roku.



foto: UM Piły

Prestizowy brytyjski dziennik o światowym zasięgu "The Financial Times" uznał Piłę za jedno z dziesięciu polskich miast o najlepszej przyszłości.

Szybki i sprawny rozwój Piły zawdzięczamy przemysłanym i spójnym planom zagospodarowania przestrzennego, których przyjęcie było pierwszym krokiem w realizacji przebudowy miasta. To dzięki temu oraz pozyskanym przez gminę pieniądзом z funduszy europejskich, możliwe było rozpoczęcie i realizacja niezwykle istotnego projektu: „Rewitalizacja obszarów przemysłowych na terenie miasta Piły – rozwój strefy przemysłowej Piła południowo-wschodnia”. Wymiernym efektem tych działań są inwestorzy zewnętrzni (np. ORCA, THULE, FLEX) i lokalni (np. Farmutil HS, PellasX, Gambione), którzy zdecydowali się wybudować w Pile fabryki. Nowe zakłady pracy natomiast w ciągu najbliższych miesięcy i lat powinny zapewnić pracę setkom – może nawet tysiącom – pilan i mieszkańców regionu.



Nowoczesne i przestronne wnętrza Mediateki zapewnią komfort nauki, rozrywki i odpoczynku.

Przyjęcie planów zagospodarowania przestrzennego pozwoliło również na zmiany układu komunikacyjnego, dzięki czemu Piła już teraz stała się miastem bez korków. Pozwoliło to również na przebudowę i lepsze wykorzystanie wielu wolnych dotychczas przestrzeni i obiektów w centrum miasta (np. Dworzec PKP, Inwest-Park oraz ulice: 11 Listopada, 14 Lutego, placem Konstytucji 3 Maja). Skorzystały na tym także obiekty sportowe (np. stadion lekkoatletyczny przy ul. Żeromskiego) oraz służące turystyce i rekreacji (np. ośrodek na Płotkach). Kolejnym krokiem będzie przygotowywane zagospodarowanie placu Poczтового oraz budowa Mediateki, która powstanie na placu Zwycięstwa.

Możliwość atrakcyjnego spędzania wolnego czasu zapewnić ma trwająca już rozbudowa Aqua Parku i planowane budowy Parku Nauki i Skate-Parku. Natomiast nowe sale sportowe przy Szkole Podstawowej nr 7 i Zespole Szkół nr 3 zapewnią możliwość prawidłowego rozwoju fizycznego najmłodszym pilanom mieszkającym w tym rejonie miasta.



Możliwość atrakcyjnego i czynnego spędzania wolnego czasu zapewni Skate-Park, którego budowa rozpocznie się już wkrótce.

- Wydaje się, że ten czas dobrze wykorzystaliśmy i najważniejsze potrzeby mieszkańców – te infrastrukturalne, związane z bezpieczeństwem, zdrowiem – konsekwentnie zabezpieczamy. Doszliśmy więc do momentu, w którym trzeba się zastanowić, w którym kierunku powinniśmy pójść w najbliższych 10 latach, tak aby nasze miasto było jak najbardziej przyjazne mieszkańcom i przyjezdnym – ocenia prezydent Piotr Głowski i dodaje - Roboczo projekt ten nazwaliśmy „Piła dzieło otwarte”. Jego częścią jest między innymi realizowany już program „Wspieranie gospodarki niskoemisyjnej przez poprawę mobilności miejskiej w Pile”.



### Punkty karne i mandaty.

Zbliżają się wakacje i wyjazdy samochodem!

Warto wiedzieć, że weszły w życie zmiany w taryfikacji punktów karnych i wysokości mandatów, co powinno wpłynąć na bezpieczeństwo na drogach.

#### Jest drożej i ostrzej!

Na przykład: 5 punktów karnych grozi nam za jazdę po chodniku, a 3 za wyprzedzanie z niewłaściwej strony. Również 3 punkty za zablokowanie pieszym dostępu do autobusu lub tramwaju. Rośnie kara za rozmowy telefoniczne przeprowadzane w trakcie jazdy - płaciliśmy 200,- zł. teraz 300,- zł. Za przewożenie dziecka bez fotelika aż 500,- zł, a za niezapięte pasy mandat rośnie z 300,- zł. do 500,- zł.

Od tego roku po uzbieraniu 24 punktów zostaniemy skierowani na kurs reedukacyjny. Dopiero po nim nasze konto znów będzie czyste.

#### Może lepiej warto uważać!

### Recepta farmaceutyczna.

W przypadku nagłego zagrożenia zdrowia lub życia, farmaceuta ma prawo wystawić tzw. receptę farmaceutyczną i wydać nam lek - ale: tylko w najmniejszym możliwym opakowaniu i z pełną odpłatnością (nawet jeśli lek wydawany na jej podstawie podlega refundacji). Nie dotyczy to jedynie środków i substancji psychotropowych. Recepta farmaceutyczna powinna zawierać informację o nazwie leku, dawce, również o przyczynie jego wydania. Musi się na niej znaleźć imię i nazwisko oraz adres osoby, która otrzymała lekarstwo, data wydania leku oraz podpis i pieczęć kierownika apteki.

Podstawa prawna: Ustawa z 6 września 2001 r. - Prawo farmaceutyczne (z późniejszymi zmianami).

### Jak załatwić leki dla seniora, który nie może "dokonać tego sam"

Lekarz ma prawo wystawić receptę niezbędną do kontynuacji leczenia bez dokonania osobistego badania pacjenta, jeśli jest to uzasadnione stanem zdrowia chorego. Na przykład pacjent bardzo chory może upoważnić do odbioru recepty dowolną osobę, do której ma zaufanie (niekoniecznie z rodziny). Pisemne

upoważnienie (nawet napisane odręcznie) dołącza się do dokumentacji medycznej pacjenta. Lekarz zapisuje w karcie informację o osobie, której można przekazać receptę zaoczną, odnotowuje też fakt jej wystawienia.

Podstawa prawna: Ustawa z 5 grudnia 1996 r. o zawodzie lekarza.

### Co zrobić, by przewieźć leki samolotem?

Ile leków kupionych za granicą można przewieźć do kraju i jakie są ograniczenia dotyczące ich przewozu liniami lotniczymi?

- **W bagażu podręcznym** można mieć ze sobą leki niezbędne na czas podróży. Większość linii lotniczych stosuje ograniczenie dotyczące płynów. Nie wolno mieć ze sobą więcej niż 1 litr produktów płynnych łącznie (w opakowaniach do 100 ml). Nie dotyczy to jednak płynnych leków (także kropli do oczu) niezbędnych na czas podróży, które często są w większych opakowaniach.

- **Leki potrzebne podczas podróży** należy zgłosić podczas kontroli. Najlepiej mieć ze sobą zaświadczenie lekarskie o lekach, jakie potrzebujesz mieć stale przy sobie. Inne farmaceutyki można przewieźć w bagażu rejestrowanym. Jeśli wwozisz do Polski lekarstwa z zagranicy, **maksymalna ilość danego leku nie może przekroczyć pięciu najmniejszych opakowań.**

- Przywożone do Polski leki muszą być przeznaczone na własny użytek - nie wolno ich odsprzedawać. Również w tym przypadku **warto mieć zaświadczenie lekarskie, że są one ci potrzebne** (może to być np. kopia recepty wystawionej na twoje nazwisko).

Podstawa prawna: Art. 68 ust 5 Ustawy z dnia 6.09.2001 r. Prawo farmaceutyczne (tekst jedn. Dz.U. 2016, poz. 2142)



## Porady babuni

- Podłogi będą lśniące jeśli do wody wleje się trochę octu. Do zmywania terakoty należy używać ciepłej wody, do drewna-zaledwie letniej.

- Do mycia podłóg i ścian wyłożonych płytkami ceramicznymi można użyć szarego mydła. Do pastowania podłóg PCV i linoleum nie należy używać środków na bazie rozpuszczalnika, bo mogą je uszkodzić.

- Tłustą plamę na drewnianej podłodze należy posmarować terpentyną i po chwili zmyć.

- Ślady po butach można usunąć szmatką zamoczoną w alkoholu. A te na dywanie posypujemy solą, zostawiamy na 15 minut, po czym odkurzamy.

- Czarne smugi pozostawione przez gumowe buty na parkiecie, można zetrzeć terpentyną lub gumką do ołówków.

- Gumę do żucia usuniemy, kładąc na niej kostkę lodu. Gdy guma stwardnieje należy ją zeszkrobać. Resztki gumy zmywamy rozpuszczalnikiem terpentynowym lub spirytusem.

- Najlepsza jest drewniana deska chociażby dlatego, że drewno ma właściwości bakteriobójcze. Masz więc pewność, że nawet wystuzona deska jest higieniczna. Jeśli chcesz, aby dłużej była ładna, wyszoruj ją czasem dobrze stoną wodą, wysusz i natrzyj olejem.

### Gdy przesolisz potraw,

- gotowane warzywa zalej wrzątkiem, zostaw na kilka minut, po czym odcedź;
- gotowane ziemniaki ugnieć z mlekiem i roztrzepanym w nim żółtkiem na puree,
- zupe i duszone mięso da się uratować, dodając pokrojony na plasterki spory, surowy ziemniak.
- Zagotuj z nim potrawę, zostaw na kilkanaście minut, a następnie wyjmij. Ziemniak wchłonie nadmiar soli.
- Biszkopt będzie wyjątkowo puszysty, gdy jajka z cukrem ubijesz na parze.
- Gulasz wydaje się zbyt pikantny? Odrobina soku z ananasa (z puszki) złagodzi jego smak.
- Aby surowe śledzie nie rozpadły się w czasie smażenia, zanurz je uprzednio na 30 minut w wodzie z dodatkiem 3 łyżek octu.
- Filety rybne zanurz w piwie i smaż na rozgrzanym oleju. Będą smaczne i kruche.
- Żeby uszlachetnić smak ruskich pierogów, do Farszu dodaj, zamiast twarogu, sera typu feta.
- Podeschnięty żółty ser znów będzie świeży, jeżeli zanurzysz go w mleku i odstawisz na kilka godzin do lodówki. Potem wyjmij i osusz.
- Mielona kawa do sosu. Szczypta świeżo zmielonej aromatycznej kawy dodana do sosu z pieczeni sprawi, że stanie się on bardziej wyrazisty.



W dniu 24.03.2017 r. Prezydent Miasta Piły -Piotr Głowski odwiedził siedzibę Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile. Na spotkaniu Prezydent wręczył Przewodniczącej Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI Pani Teresie Lemańskiej czek na realizację zadania publicznego pt:

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

Dotacja została przeznaczona na wycieczkę "Senior na szlaku piastowskim"

Wycieczka odbędzie się od dnia 23.06.- 25.06.2017 r.

Zwiedzimy Kruszwicę, Strzelno, Biskupin, Wenecję oraz Gniezno.

W spotkaniu wzięli udział członkowie Zarządu, którzy na co dzień zajmują się sprawami Związku.

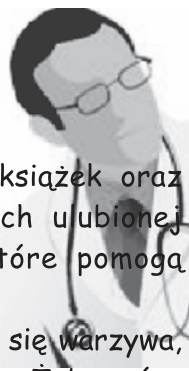
Serdecznie dziękuję Panu Prezydentowi za otrzymaną dotację.

Przewodnicząca PZERI w Pile

Teresa Lemańska



## Zdrowie



### Jak zachować sprawny umysł?

Spotkanie z przyjaciółmi, czytanie książek oraz aktywność fizyczna przy dźwiękach ulubionej muzyki to najprostsze sposoby, które pomogą utrzymać umysł w dobrej kondycji.

W diecie "dla mózgu" powinny znaleźć się warzywa, owoce, kasze i produkty pełnoziarniste. Żeby mózg sprawnie działał trzeba mu dostarczać częściej energię (5-6 posiłków dziennie), ale mniejszymi porcjami. Ważne są też płyny, przynajmniej 1,5 litra dziennie wody.

#### Lepiej zapamiętujemy, gdy:

- powtarzamy i powtarzamy.....
- angażujemy wszystkie zmysły (wzrok, słuch, dotyk, węch i smak)
- uczymy się chodząc
- relaksujemy się

Gdy jesteśmy młodzi, myślimy szybciej, jednak w starszym wieku potrafimy uwzględniać więcej informacji jednocześnie i lepiej się koncentrujemy.

#### Poniżej inne sposoby na sprawny umysł:

- przestrzegaj stałego porządku dnia
- spaceruj w słoneczne dni
- wysypiaj się i wspominaj przeszłość
- spotykaj się z przyjaciółmi
- jazda samochodem, rowerem oraz taniec solo lub w parze
- podróżuj tak często, jak pozwala ci zdrowie
- rozwiązuaj krzyżówki

Poza tym po konsultacji z lekarzem można sięgnąć po wsparcie leków z apteki.

### Wyjazd do sanatorium.

Do sanatorium z dofinansowaniem z NFZ ma prawo wyjechać każda osoba ubezpieczona, której stan zdrowia wymaga takiego wsparcia.

Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe wystawia zawsze lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (pierwszego kontaktu, rodzinny, lub lekarz, który prowadził leczenie w szpitalu). Zobowiązany on jest do opisanego stanu zdrowia pacjenta i określenia stopnia jego samodzielności, dołączenia wyników badań.

Wypełnione dokumenty zostają przekazane do właściwego miejscowo oddziału wojewódzkiego NFZ. Po weryfikacji skierowanie jest zarejestrowane i otrzymuje indywidualny numer. Jeśli NFZ zakwalifikuje nas do sanatorium powiadomi nas o tym fakcie listownie. Zaświadczenie powinniśmy otrzymać minimum 14 dni przed rozpoczęciem turnusu.

Średni czas oczekiwania na sanatorium to 20-22 miesiąca (w przypadku leczenia poszpitalnego 8-9 miesięcy). W sanatorium nie płacimy za zabiegi z których korzystamy na podstawie skierowania. Musimy jednak ponieść część kosztów związanych z zakwaterowaniem i wyżywieniem. Ich wysokość określa Minister Zdrowia.

#### Wynoszą one:

- od 9,40 do 36,10 zł. za dzień pobytu w sanatorium. Stawka jest uzależniona od terminu pobytu (1.10-30.04 i 1.05. do 30.09.) i standardu. Tylko osoby skierowane do szpitala uzdrowiskowego nie ponoszą żadnych kosztów.

### Ciekawostki dot. zdrowia - Michał Tombak

Tym, którzy mają nadwagę chcą powiedzieć, że stosowanie odpowiedniego sposobu oddychania pomoże pozbyć się zbędnych kilogramów, bez zmiany sposobu odżywiania, do którego jesteśmy przyzwyczajeni. Prawidłowe oddychanie pomoże zrzucić nadwagę. Wiele osób męczy się różnymi dietami odchudzającymi, a co gorsza chemicznymi preparatami i lekami. Rezultaty są jednak czasowe. Przystajemy stosować dietę lub używać leki i nadwaga wraca. Takie "eksperymenty" z własnym organizmem niszczą wątrobę, serce i nerki.

Tym, którzy chcą zrzucić kilka kilogramów mogą poradzić, aby w ciągu dnia kilka razy zatrzymywali oddech na 30 sekund. Dzięki temu możemy schudnąć w ciągu 2 miesięcy 2-4 kg. Oddychając tylko płucami nie jesteśmy w stanie uzupełnić braku tlenu. Należy starać się w miarę możliwości zwiększać kontakt świeżego powietrza ze skórą.

1. Chodzić w domu rozebranych do majtek
2. Wietrzyć mieszkanie kilka razy dziennie.
3. Przed snem chodzić na spacer.
4. Więcej czasu spędzać w ruchu na świeżym powietrzu.



### Faszerowane papryki.

**Składniki:** • 8 różnokolorowych papryk • 40 dkg mięsa mielonego • 25 dkg pieczarek • 25 dkg ryżu • cebula • pęczek natki • 2 ząbki czosnku • olej • sól • pieprz • majeranek • po 2 łyżki masła i mąki • po szklance bulionu, mleka i śmietany 18%.

### Wykonanie:

Ryż ugotuj w posolonej wodzie. Osącz. Posiekaj cebulę, pieczarki pokrój w plasterki. Na oleju podsmaż cebulę z pieczarkami. Dodaj mięso, wymieszaj z osączonym ryżem i posiekaną natką. Dopraw solą, pieprzem i majerankiem. Wydrąż papryki, nadziej je przygotowanym farszem. Ustaw w naczyniu żaroodpornym. Zasmaż masło z mąką, rozprowadź bulionem, mlekiem i śmietaną. Mieszając, gotuj aż sos zgęstnieje. Dopraw. Podlej papryki. Zapiekaj 40 minut w temp. 180 stopni.

### Roladki ze schabu.

**Składniki:** • 20 cienkich plasterków schabu środkowego • 10 plasterków żółtego sera • 50 dkg pieczarek. Plasterki schabu rozłóż na tacy, posyp solą i pieprzem • cebula • łyżka bułki tartej • łyżka masła • sól, pieprz. **Dodatki:** • 2 jajka • olej do smażenia • bułka tarta do panierowania.

### Wykonanie:

Plasterki schabu rozłóż na tacy, posyp solą i pieprzem. Pieczarki oczyść i drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce o dużych otworach. Cebulę obierz i drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej masło, zeszklij cebulę. Dołóż pieczarki. Posyp solą i pieprzem. Smaż kilka minut. Odstaw z ognia, dodaj bułkę tartą, wymieszaj i ostudź (dobrze schłodzonym farszem łatwiej nadziewać roladki). Na każdym plasterku schabu połóż pół plastra sera i trochę farszu. Zwiń w roladki. Panieruj je w rozmaconym jajku i tartej bułce. Następnie obsmaż na rozgrzanym tłuszczu. Ułóż w naczyniu żaroodpornym. Zapiekaj 20 minut w temp. 160 stopni.

### Biała kiełbasa ze śliwkami suszonymi.

**Składniki:** • 1 kg białej kiełbasy • 3 cebule • 10 dkg śliwek suszonych • 2 gałeczki natki • oliwa • pieprz • przyprawa aromatyczna "garam masala"

**Wykonanie:** - Cebule obrać, pokroić w talarki, doprawić łyżeczką garam masala i pieprzem, starannie wymieszać.

Białą kiełbasę nakłuć widelcem.

- Naczynie żaroodporne skropić oliwą, ułożyć w nim połowę cebuli, kawałki kiełbasy, śliwki suszone i resztkę cebuli. Wszystko podać 2-3 łyżkami oliwy. Piec 30-40 minut w piekarniku rozgrzanym do temp. 180 st.

- Natkę optukać. Białą kiełbasę nałożyć na półmisek, obłożyć śliwkami, udekorować natką.

### Ciasto drożdżowe /dla leniwych/.

Układamy składniki w misce w takiej kolejności:

- 1,5 szklanki mąki
- 7 dkg pokruszonych drożdży
- 3/4 szklanki cukru
- 3/4 szklanki oleju
- 3 roztrzepane jajka
- 3/4 szklanki mleka
- 1 łyżka octu
- cukier waniliowy

Miskę wstawiamy na 1,5 godziny do naczynia z ciepłą wodą- ciasto pracuje.

Następnie łyżką drewnianą łączymy dobrze składniki i wykładamy na wysmarowaną formę.

**Uwaga!** Na ciasto można położyć wszystkie owoce, marmoladę i kruszonkę.

### Racuchy czekoladowe z bananami.

**Składniki:** • 1 szklanka mąki pszennej • 1 jajko • 1 szklanka kefiru • 1 opakowanie budyniu do ciast i kremów- czekoladowy smak • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 2 łyżki cukru • 1 banan • olej do smażenia • cukier puder do posypywania.

### Wykonanie:

1. Żółtko oddzielić od białka. Białko ubić na pianę
2. Kefir wymieszać z żółtkiem, dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz budyniem. Całość zmiksować i odstawić na 15 minut do lodówki.
3. Następnie dodać cukier oraz pianę z białka i całość delikatnie wymieszać.
4. Banana obrać i pokroić na plasterki. Dodać do ciasta i wymieszać.
5. Na rozgrzany olej nakładać łyżką porcję ciasta i smażyć z obu stron. Przed podaniem posypać cukrem pudrem.



## Koło PZERIi - Kuźnica Czarnkowska uroczystość 10 lecia istnienia.

To już 10 lat działalności Koła nr 11 PZERIi  
w Kuźnicy Czarnkowskiej.

Okragłą rocznicę obchodzono uroczyście dnia 25.02.2017 r. w sali wiejskiej w Kuźnicy Czarnkowskiej w obecności znakomitych gości. Swoją obecnością zaszczytili Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERIi Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu w Pile Pani Genowefa Rajek, Starosta Powiatu Czarnkowsko-Trzcianeckiego- Pan Tadeusz Teterus, Przewodniczący Rady Powiatu Pan Bogdan Tomaszewski, Wójt Gminy Pan Bolesław Chwarścianek, Przewodniczący Rady Gminy Pan Janusz Wielgosz, Sołtys Pan Władysław Piątek z przedstawicielką Rady Sołectkiej, księża z parafii, przedstawiciele Koła PZERIi

i Domu Seniora z Czarnkowa, przedstawiciele Koła Łowickiego "Jeleń".

Przewodniczący Koła PZERIi Pan Michał Bielecki przywitał zebranych i przedstawił krótką historię powstania Koła, wymienił jej 21 założycieli oraz inicjatorkę i pierwszą Przewodniczącą Panią Danutę Wesołowską, której nie zabrakło na tej uroczystości.

Przewodniczący Koła podziękował wszystkim członkom za zaangażowanie, Przewodniczącej Zarządu Oddziału Okręgowego PZERIi w Pile za wspieranie inicjatyw, samorządowcom i sołtysowi za długoletnią owocną współpracę.

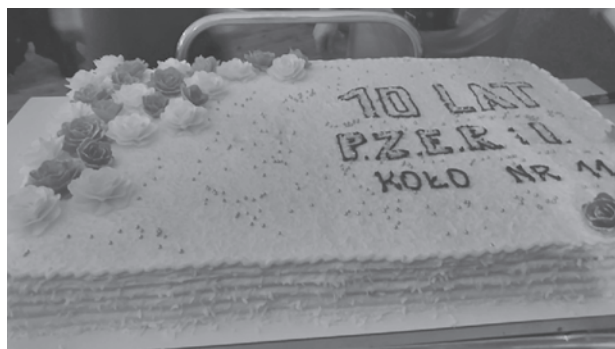
Następnie głos zabrali goście zaproszeni, którzy życzyli członkom Koła dalszej owocnej pracy na rzecz seniorów i środowiska.

Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERIi w Pile wręczyła Przewodniczącemu Koła PZERIi w Kuźnicy Czarnkowskiej Panu Michałowi Bieleckiemu Złotą Odznakę za zasługi w działalności na rzecz seniorów.

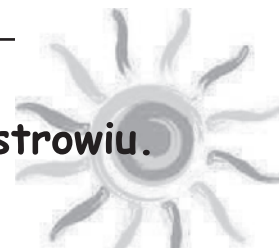
Dyplomy otrzymali członkowie Zespołu Śpiewaczego "Kuźniczanie", którzy również obchodzili swój jubileusz 5-lecia istnienia.

Podziękowania także trafiły do wspierających Koło samorządowców.

Zebrani mogli obejrzeć okolicznościową wystawę pucharów, dyplomów zdobytych przez Koło oraz 3 tomową kronikę obrazującą 10-letnią działalność Koła.



Z okazji 10-lecia Koła PZERIi  
w Kuźnicy Czarnkowskiej i 5 lecia  
Zespołu Śpiewaczego "Kuźniczanie"  
Zarząd Oddziału Okręgowego PZERIi w Pile  
życzy dalszej owocnej pracy na rzecz Koła.



Zarząd Koła PZERI w Jastrowiu zorganizował w dniu 8 marca 2017 r. spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

W spotkaniu wzięło udział 70 osób. Na spotkaniu oprócz Pań było także kilku Panów, którzy wręczali kwiatki z życzeniami, parzyli kawę, herbatę i podawali na stoły ciasto.

Spotkanie upłynęło w bardzo miłej atmosferze przy lampce wina i pysznych ciastach.

Śpiewano przy akompaniamencie akordeonu. Były również konkursy.

Z gości zaproszonych był jak zawsze niezawodny Burmistrz Pan Piotr Wojtiuk i Pan Aleksander Antoniewicz. Panowie przybyli na uroczystość z kwiatami i złożyli Paniom serdeczne życzenia z okazji Ich Święta

Przygotowała; Krystyna Błońska.



## Informacja z działalności Koła PZERI w Okonku

28 marca 2017 r. w Klubie Emeryta w Okonku uroczystie obchodzono "Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych".

Jest to stała uroczystość wpisana w program statutowej działalności Koła. Na uroczystość przybyło 51 osób. Zebranych przywitał i złożył okolicznościowe życzenia Przewodniczący Koła Pan Antoni Kłosowicz.

W programie spotkania:

- wystąpienie kolegi T. Brodziewicza na temat powstania święta "Dnia Inwalidy".
- pokaz slajdów z działalności Koła
- słodki poczęstunek- ciastka, kawa, owoce i toast wzniesiony szampanem.

Informacje przygotowała H. Brodzicz



## Wybory w Kole nr 5 PZERI przy Delegaturze Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Pile.



Dnia 25.04.2017 r. o godzinie 11.00 w Kole nr 5 PZERI przy Delegaturze WUW w Pile odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Koło liczy 43 członków w zebraniu uczestniczyło 19-tu. Przewodnicząca Koła Pani Grażyna Białczyk powitała zebranych oświadczając, że nie ma wszystkich członków w związku z tym zebranie sprawozdawczo-wyborcze odbędzie się w późniejszym terminie, prosiła o uwzględnienie nieobecności kila osób w bardzo zaawansowanym wieku jak również osób ciężko chorujących przebywających w szpitalu.

Wśród zaproszonych gości była Z-ca Przewodniczącej Zarządu Oddziału Okręgowego w Pile Pani Krystyna Hipnarowicz oraz Kierownik Delegatury Pani Hanna Moraszyńska. Po sprawozdaniu z działalności Koła, które przedstawiła Pani Przewodnicząca i sprawozdaniu finansowym, które przedstawiła Skarbnik Pani Longina Skop, przegłosowano liczbowy skład Zarządu i trybu głosowania - (jawne). Udzielono absolutorium odchodzącemu Zarządowi. Po zakończeniu głosowania wybrano nowy Zarząd na kolejną pięcioletnią kadencję w składzie:

- Przewodnicząca - Grażyna Białczyk
- Sekretarz - Danuta Pietrzak
- Skarbnik - Longina Skop
- Członek Zarządu - Czesław Pachowicz

Delegata na Krajowy Zjazd PZERI wybrano Panią Grażynę Białczyk.

Gratulujemy Zarządowi. Życzymy wiele sukcesów w pracy społecznej na rzecz emerytów i rencistów.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.



**“Ktoś tutaj był i był  
a potem nagle zniknął  
i uporczywie go nie ma”.**



Z żalem informujemy, że 11 kwietnia 2017 r. pożegnaliśmy naszego wspaniałego  
Kolegę

**ŚP. Stanisława Sasa**

Pełnił on przez wiele lat w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów  
funkcję Przewodniczącego Okręgowej Komisji Rewizyjnej.

Pozostanie na długo w naszej pamięci.

Zarząd i członkowie PZERI w Pile.



## Kultura i imprezy

### Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach: **Maj**

- 5.05.2017 r.
- 12.05.- 21.05.2017 r.
- 6.05.-13.05.2017 r.
- 13.05 - 20.05.2017 r.
- 20.05 - 27 .05.2017 r.
- 23.05 - 30.05.2017 r.
- 31.05.- 7.06.2017 r.



- piknik - "Światowy Dzień Inwalidy" w Henrykowie
- wczasy w Chorwacji
- wczasy w Sianożętach /7 dni/
- wczasy w Sianożętach /7 dni/
- wczasy w Bułgarii
- wczasy w Bułgarii
- wczasy w Rewalu /7 dni/



### **Czerwiec**

- 7.06.- 14.06.2017 r.
- 10.06.-17.06.2017 r.
- 17.06.-24.06.2017 r.
- 23.06.-25.06.2017 r.
- 20.06.2017 r.
- 20.06.- 1.07.2017 r.
- 27.06.- 1.07.2017 r.
- 27.06.2017 r.



- wczasy w Rewalu / 7 dni /
- wczasy w Mielnie -Unieściu / 7 dni /
- wczasy w Mielnie-Unieściu /7 dni /
- wycieczka do Biskupina
- wycieczka do Kołobrzegu
- Sanatorium im. Gorkiego w Odessie
- wycieczka na Lubelszczyznę, Ziemię Świętokrzyską i Sandomierską
- wycieczka do Lichenia



## 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,**  
**czynna**  
**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 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.**



Czyste środowisko – obok rozwoju gospodarczego – jest priorytetem projektu „Piła – dzieło otwarte”, którego myślą przewodnią jest roztropna ewolucja. Osiągnięcie tego celu ma zapewnić podłączenie osiedli domków jednorodzinnych do Miejskiej Energetyki Ciepłej. Tam gdzie nie będzie to możliwe węglowe piece centralnego ogrzewania zastąpić mają instalacje energii odnawialnej. Miasto zapowiada uruchomienie różnego rodzaju zachęt (podatkowych i organizacyjnych) dla mieszkańców. Współpraca z pilanami przyniesie ma również nowe pasy miejskiej zieleni oraz zagospodarowanie zielenią dachów na budynkach wielorodzinnych i obiektach użyteczności publicznej.

- Chcemy spełniać kolejne oczekiwania pilan takie jak: ścieżki rowerowe, place zabaw oraz wysokiej jakości usługi kulturalne, rozrywkowe i inne pozwalające atrakcyjnie i ciekawie spędzać wolny czas. Liczę przy tym na kreatywność pilan, którzy już teraz chętnie uczestniczą w prowadzonych przez nas konsultacjach, czy choćby w przygotowaniu i realizacji zadań w ramach Pilskiego Budżetu Obywatelskiego – deklaruje P. Głowski.

Demokracja lokalna jest fundamentem działań władz miasta. Pilanie uczestniczyć mogą między innymi w projektowaniu zrównoważonej komunikacji w mieście, dzięki czemu dobrze czuć się będą wszyscy użytkownicy (piesi, rowerzyści, kierowcy oraz korzystający z usług MZK). Kreatywność pilan niezbędna będzie również przy projektowaniu i realizacji miejskich zadań i projektów o charakterze kulturalnym, rozrywkowym, sportowym.

- Mamy za sobą lub w trakcie realizacji najważniejsze i najkosztowniejsze przemiany infrastrukturalne miasta. Możemy więc sobie pozwolić na spełnianie kolejnych oczekiwań pilan takich jak ścieżki rowerowe, place zabaw oraz różnorodne usługi wysokiej jakości. Wykonanie tych planów oraz sprawne zarządzanie z całą pewnością będzie łatwiejsze miastu na prawach powiatu. Dlatego będziemy konsekwentnie dążyć do tego, aby Piła taki status uzyskała – podsumowuje prezydent Piły Piotr Głowski.



Ograniczenie emisji zanieczyszczeń zapewni rozwój odnawialnych źródeł energii oraz dobrze zsynchronizowana i przyjazna komunikacja miejska.



"ARCHI-GRAF"  
BIURO OBSŁUGI ARCHYTEKTONICZNEJ  
arch. JANUSZ KŁOŃSKI  
arch. ROMAN SZUMNY



Kreatywność pilan już teraz jest widoczna w ramach projektów Pilskiego Budżetu Obywatelskiego



Kapryśna pogoda nie powstrzymała klientów, którzy byli zadowoleni zarówno z oferty, jak i dokonanych zakupów

## V Krajowa Wystawa Miasto – Ogród

Ani chłód, ani ulewny deszcz, ani wiatr i gradobicie - nie powstrzymały pilan i mieszkańców regionu od wzięcia udziału w kolejnej edycji Krajowej Wystawy Miasto – Ogród.

Magnesem dla amatorów ogrodnictwa i działkowców były przede wszystkim nasiona, cebulki oraz sadzonki: kwiatów, drzew i krzewów. Na licznych stoiskach można było kupić między innymi kwiaty doniczkowe, drzewka i krzewy owocowe i ozdobne oraz zioła. Nie zabrakło również narzędzi i środków do pielęgnacji ogrodu, ogrodzeń, elementów ozdobnych, jak również stoisk, na których porad udzielali specjaliści z Wielkopolskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego. Informacji na temat ogrodnictwa udzielali również znani z programów telewizyjnych: **Dominik Strzelec**, który w sobotę wprowadził odwiedzających w tematykę ogrodnictwa oraz poprowadził cykl pt. „Odłotowy Ogród” oraz **Witold**

**Czukanow**, który w niedzielę udzielał porad w ramach bloków tematycznych pt. „Rok w ogrodzie” oraz „Polska w kwiatkach”.

Najciekawsze stoiska V Krajowej Wystawy Miasto Ogród wyróżnione zostały statuetkami. Nagrody otrzymali także zwycięzcy konkursu ekologicznego zorganizowanego przez Izbę Gospodarczą Północnej Wielkopolski oraz Klaster Turystyczny Dolina Noteci.

W programie Targów po raz kolejny znalazła się oferta gospodarstw agroturystycznych, które promowały walory turystyczne Wielkopolski. Organizatorzy nie zapomnieli także o atrakcjach dla dzieci, występach artystycznych zespołów ludowych, a także stoiskach gastronomicznych serwujących smaczne potrawy regionalne, przygotowane przez Koła Gospodyń Wiejskich.

W Pile powstaną mieszkania wspomagane dla osób niepełnosprawnych

## Droga ku samodzielności

Gmina Piła podpisała z Polskim Stowarzyszeniem „Nasze Sprawy” list intencyjny w sprawie realizacji koncepcji „Centrum Aktywizująco – Mieszkalnego dla Osób Niepełnosprawnych”. W jego ramach miasto przekaże ze swoich zasobów dwa mieszkania, w których ludzie niepełnosprawni odbywać będą treningi samodzielnego życia.

Inicjatorem uruchomienia projektu było Polskie Stowarzyszenie „Nasze Sprawy”, które w marcu zwróciło się do władz miasta z prośbą o wsparcie pomysłu utworzenia „Centrum Aktywizująco – Mieszkalnego dla Osób Niepełnosprawnych”. Prezydent Piotr Głowski zadeklarował pomoc i gotowość udostępnienia przez Gminę 2 mieszkań, które będą pełniły funkcję tzw. mieszkań wspomaganych. Mieszkania wspomagane mają być przeznaczone dla 6-8 osób.

W początkowej fazie zakłada się, że będą to mieszkania treningowe, w których osoby niepełnosprawne będą odbywały treningi samodzielności ze wsparciem pedagogów



Oficjalne podpisanie porozumienia. Od lewej strony: skarbnik Zarządu Stowarzyszenia Nasze Sprawy Katarzyna Maruda, prezydent Piotr Głowski oraz wiceprezes Zarządu Stowarzyszenia Nasze Sprawy Małgorzata Kieszka - Kopeć

i asystentów. Po około roku w lokalu takim zamieszkać mają osoby gotowe do samodzielnego prowadzenia gospodarstwa domowego przy niewielkim wsparciu z zewnątrz.

Do udostępnienia przewidziane zostały 2 mieszkania 2 pokojowe w Pile wchodzące w skład zasobów Miejskiego Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej, które wymagają remontu. Remont lokali i przystosowanie ich do pełnienia założonej funkcji ma zostać wykonany przy wykorzystaniu przez Stowarzyszenie środków z konkursu ogłoszonego przez Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego.

*morski klimat blisko Ciebie!*

# Reklaks

# Grota Solna

Zapewniamy 40 minutowy pełen komfort przy muzyce relaksacyjnej.

Zjonizowane powietrze pozwala polepszyć kondycję i działa wspomagająco przy leczeniu wielu schorzeń.

Wpływ Groty Solnej pomoże osobom chorym polepszyć stan zdrowia, a co za tym idzie zwiększyć aktywność życiową.



Zapraszamy do GROTY SOLNEJ  
 PZERI Piła ul. Buczka 7 Pokój nr 12  
 /rejestracja do godziny 14.00/  
 od poniedziałku do piątku  
 w godzinach od 10.00 do 14.00

## 26 maja Dzień Matki

Najdroższa moja Mamol  
Jakie złożyć Ci życzenia?  
Niech zawsze szczęście  
Twoje życie opromienia.  
Niech nigdy nie zasmuci  
Żadna troska Twego czoła  
Żyj w gronie dzieci, wnuków  
jak najdłużej szczęśliwa  
i wesola.



## 23 czerwca Dzień Ojca

Z okazji Twojego Święta  
życzymy , zdrowia, sił  
i codziennej radości wraz ze  
słowami największej  
wdzięczności.  
Za wszystkie dla nas  
poniesione trudy i starania  
składamy Ci dzisiaj Tato  
podziękowania.

W tych wyjątkowych dniach - Dniu Matki i Dniu Ojca złożymy rodzicom  
serdeczne życzenia. Pamiętajmy o kwiatach i drobnych upominkach.  
Nasi Rodzice zasługują na wszystko co najlepsze!

Życzy Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERI w Pile



Zapisy do Związku Piła ul. Buczka 7 w pokoju nr 7.  
w dniach : od wtorku do piątku w godzinach od 10.00 - 14.00

Należy posiadać: 1. Dowód osobisty  
2. Jedno zdjęcie  
3. 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 PZERI!**

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](http://www.pzerii.pila.pl)  
Drukarnia TYPO- OFFSET- Zakład Poligraficzny Henryk Górowski