



NASZE SPRAWY



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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

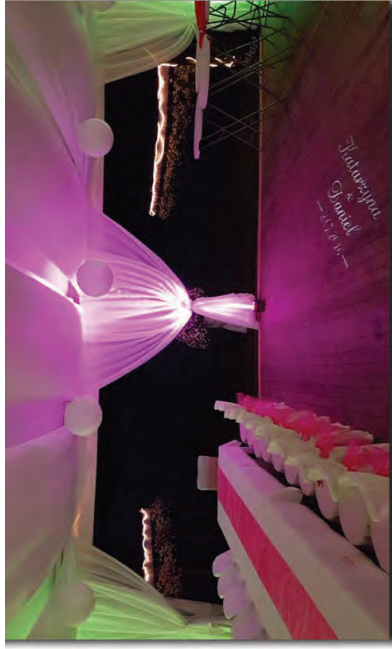
2/80 marzec - kwiecień 2017 r.

Wiosna tuż, tuż

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

i Święta Wielkanocne





Wieś Wakacyjna położona w gminie Złotów
- powiat złotowski to prawdziwa oaza spokoju, czysty i zielony sprzyjająca odpoczynkowi z dala od ulicznego zgiełku w czystym, ekologicznym środowisku, z małą odrobiną luksusu.

Na obszarze 22ha do dyspozycji gości oddajemy komfortowo urządzone pokoje, kawiarenkę pod strzechą, salę gościnną i większą salę konferencyjną na spotkania rodzinne i integracyjne.

Na terenie Uroczyska Henrykowo możemy rozłożyć dużą, komfortową halę namiotową, idealną na wesela w plenerze.



Wesela w plenerze to niezapomniane przeżycie, zarówno dla Nowożeńców, jak i dla Gości weselnych.

Uroczystość na otwartej przestrzeni daje więcej możliwości niż uroczystość odbywająca się w lokalu zamkniętym. Dzięki temu najmłodszy Goście będą mieli co robić i na pewno nie będą się nudzić.

Jeśli chcecie, aby Wasze przyjęcie było oryginalne i eleganckie, zapraszamy do skorzystania z usługi, jaką jest kompleksowa organizacja wesela plenerowego.

Przy namiocie umieszczone są profesjonalne toalety z umywalkami.



www.facebook.com/uroczysko.henrykowo

Kontakt tel:
604 22 64 18
www.uroczyskohenrykowo.pl
info@henrykowo.pila.pl

Uroczysko Henrykowo koło Złotowa
(woj. wielkopolskie)

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



Gmina Piła protestuje przeciwko budowie spalarni odpadów w Śmiłowie

NIE dla spalarnii

Stanowisko Gminy Piła w sprawie budowy spalarni odpadów w Śmiłowie przedstawili: zastępca prezydenta Piły Krzysztof Szewc oraz Lidia Plewa zastępca dyrektora Wydziału Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej Urzędu Miasta w Pile.

Decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach na realizację przedsięwzięcia pn. „Budowa Zakładu Produkcji Energii z OZE (Odnawialnych Źródeł Energii) dla Zakładu Rolniczo-Przemysłowego FARMUTIL HS S.A. w Śmiłowie wydał wójt Gminy Kaczory. Podstawą ww. przedsięwzięcia jest instalacja termicznego przekształcania odpadów pochodzenia zwierzęcego połączona z odzyskiem energii.

– Pod tą nazwą kryje się „bardzo ciekawa instalacja”, służąca do termicznego przetwarzania odpadów. Podkreślam termicznego przetwarzania odpadów zintegrowane z odzyskiem energii. Nie muszę mówić jakie doświadczenia z przeszłości z tego typu instalacją w Śmiłowie ma nie tylko Piła, ale wszystkie okoliczne miejscowości – twierdzi **Krzysztof Szewc**, zastępca prezydenta Piły.

Planowane przedsięwzięcie - prócz obróbki odpadów poprzez spalanie - zakłada także ich: zbieranie, transport oraz magazynowanie. A te odpady to między innymi:

- ♦ odpady z rybołówstwa, leśnictwa, łowiectwa oraz przetwórstwa żywności (w tym: odchody zwierzęce, zwierzęta padłe i odpadowa tkanka zwierzęca) stanowiące materiał szczególnego i wysokiego ryzyka;
- ♦ odpady z przygotowania i przetwórstwa produktów spożywczych pochodzenia zwierzęcego (w tym: odpady z mycia i przygotowywania surowców, odpadowa tkanka zwierzęca, surowce i produkty nienadające się do spożycia i przetwórstwa), osady z zakładowych



O stanowisku Gminy Piła w sprawie spalarni w Śmiłowie poinformowali z-ca prezydenta Piły Krzysztof Szewc i z-ca dyrektora Wydziału Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej Lidia Plewa.

oczyszczalni ścieków, odpady z produkcji pasz mięsno-kostnych;

- W tym przypadku mamy do czynienia z magazynowaniem i transportem odpadów, które powodować będą powstawanie ścieków (procesy gnilne, czyszczenie obiektów, itp.) - zauważa **Lidia Plewa**, zastępca dyrektora Wydziału Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej Urzędu Miasta w Pile.

Niepokój władz Piły budzi również planowany system pracy projektowanego zakładu, który zakłada całodobowe przetwarzanie tysięcy ton odpadów.

- Usytuowanie w odległości ok. 12 km od Piły, stwarzać będzie istotne zagrożenie dla mieszkańców Piły. Dotychczasowe doświadczenia, dotyczące odorów napływających z tego rejonu nie pozwalają na bezwarunkowe akceptowanie tego typu przedsięwzięć. Nie ulega wątpliwości, iż skutki wcześniejszych działań w tym zakresie - aczkolwiek zdrowotnie nieokreślone - były bardzo negatywnie oceniane przez mieszkańców. Obniżały w sposób istotny komfort życia. Niewątpliwie również, przyczyniły się do negatywnej opinii o Pile i jej okolicach osłabiając siłę przyciągania potencjalnych inwestorów, jak i osób mogących osiedlić się w naszym mieście - komentuje K. Szewc.

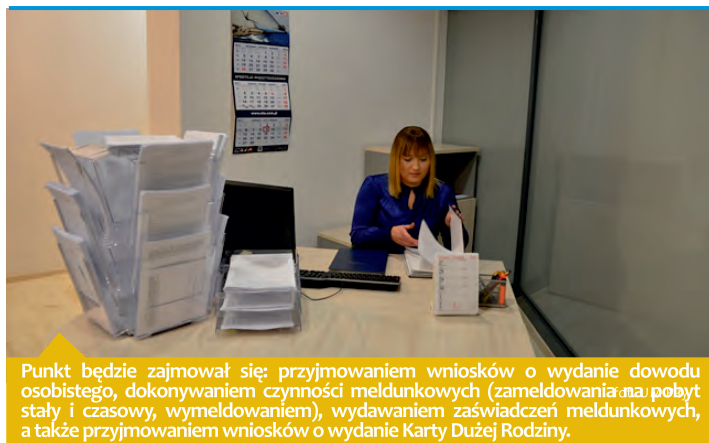
W Pile sprawy urzędowe można załatwić także w soboty i niedziele.

Ukłon w stronę obywateli

Od 11 lutego w Galerii IBI działa punkt obsługi klienta Urzędu Miasta. Punkt będzie czynny w soboty i w niedziele od godziny 10.00 do 18.00.

Dni i godziny urzędowania punktu mają ułatwić dostęp do Urzędu Miasta osobom, które w dni powszednie pracują w godzinach pracy Ratusza oraz tym, którzy do Piły przyjeżdżają tylko na weekendy.

- Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców pomyśleliśmy, że pójdziemy tam, gdzie są ludzie, a w weekendy są właśnie w takich obiektach handlowych – powiedział podczas otwarcia prezydent Piotr Głowski.



Punkt będzie zajmował się: przyjmowaniem wniosków o wydanie dowodu osobistego, dokonywaniem czynności meldunkowych (zameldowania, zmiana pobyty stały i czasowy, wymeldowanie), wydawaniem zaświadczeń meldunkowych, a także przyjmowaniem wniosków o wydanie Karty Dużej Rodziny.

ORCA specjalizuje się w produkcji precyzyjnych części w przemyśle lotniczym, samochodowym i medycznym.

Producent części dla światowych potentatów inwestuje w Pile

W Urzędzie Miasta podpisany został akt notarialny, na podstawie którego działka o powierzchni 1,5 hektara przy ulicy Wawelskiej stała się własnością firmy ORCA Precision Parts Sp. z o.o. W ciągu dwóch lat przedsiębiorstwo zamierza zagospodarować nieruchomość i relokować park maszynowy do nowej siedziby. Działka została sprzedana za kwotę 554 000 zł netto.

W tej chwili ORCA, która znajduje się na terenie pilskiego Philipsa, specjalizuje się w obróbce metalu. Firma produkuje m.in. części do podwozi, skrzynie biegów i układy hydrauliczne dla przemysłu lotniczego oraz elementy układów hamulcowych, prowadnice osi napędowych dla przemysłu motoryzacyjnego, przekładnie zębate i części precyzyjne.

Prezydent Piotr Głowski podkreślił, że firma ORCA to najlepszy przykład w jakim kierunku miasto powinno się rozwijać. Te kierunki to: nowe technologie i przemysł innowacyjny.

- Witamy kolejnego lokatora strefy przemysłowej. Za nami kilka miesięcy prac zespołu Urzędu Miasta, Inwest Parku oraz firmy ORCA. Ta dobra, wręcz modelowa współpraca, doprowadziła do dzisiejszego momentu, czyli podpisania aktu notarialnego – powiedziała zastępca prezydenta Beata Dudzińska.

Plany inwestycyjne spółki zdradził Bernd Schaible reprezentujący firmę IBH INNOVATIVE BAUSTOFFE HANDELS GmbH, która jest jedynym udziałowcem spółki ORCA.

- Dziękuję panu prezydentowi i Urzędowi Miasta za wsparcie oraz możliwość rozwoju naszej firmy w Pile. Piła to dobre miejsce do rozwoju, posiadające dobrą infrastrukturę, świetne szkoły oraz wykwalifikowaną kadrę. Cenimy sobie fakt, że w Pile jest lotnisko co znacznie ułatwia szybką komunikację i oszczędza cenny w biznesie czas – mówił B. Schaible. Zapytany o plany dotyczące zwiększenia zatrudnienia poinformował, że firma wybuduje hale w celu zwiększenia produkcji, co w perspektywie stworzy możliwość zwiększenia zatrudnienia. Budowa rozpocznie się na początku 2018 roku i powinna się zakończyć na koniec 2018.



Siedziba ORCA Precision Parts w Niemczech

W strefie zainwestuje również firma działająca już w Pile

Firma "Swisspol", która prowadzi działalność gospodarczą przy ulicy Przemysłowej, zamierza uruchomić nową produkcję na terenach Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej w rejonie ulicy Wawelskiej.

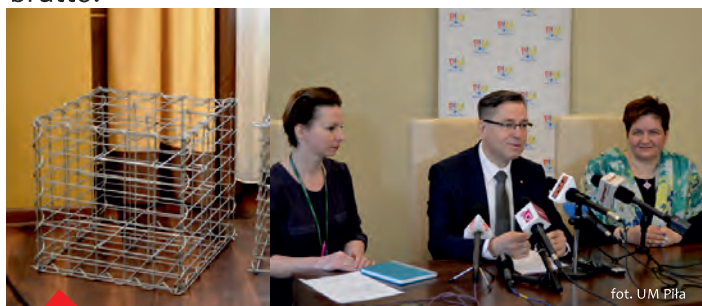
- Bardzo się cieszę, że udało nam się namówić kolejnego inwestora do zainwestowania w pilskiej strefie. Tym razem jest to firma o korzeniach szwajcarsko-niemieckich, którą w Pile znamy pod nazwą Swisspol – powiedział podczas konferencji prezydent Piły Piotr Głowski.

O planach inwestycyjnych mówiła prezes "Swisspolu" Danuta Dobrzykowska – Müller. Według jej relacji DPS Gabionen Sp. z o.o. to firma, która będzie inwestować w specyficznej branży zabudowy geologicznej, produkując tzw. gabiony (prostokątny element budowlany wzmacniający skarpy, nasyp ziemny bądź brzeg rzeki).

- Branża, do której chcemy wejść, jest przyszłościowa. Firma będzie zatrudniała nowe osoby, a ich liczba będzie

uzależniona od rozwoju produkcji i zapotrzebowania rynku na gabiony. Chcemy rozpocząć działalność już wkrótce, jednak z oczywistych względów, niezbędny jest czas na wybudowanie obiektu oraz uruchomienie produkcji – poinformowała D. Dobrzykowska – Müller.

Umowa notarialna pomiędzy "DPS Gabionen" Sp. z o.o. a Gminą Piła zostanie zawarta w marcu br. Za działkę, na której stanie zakład produkujący gabiony, szwajcarsko-niemiecka firma zapłaci 718 922,70 zł brutto.



Po lewej: Gabiony, produkowane przez firmę Swisspol. Po prawej: Konferencja prasowa z udziałem Danuty Dobrzykowskiej-Müller i prezydenta Piły Piotra Głowskiego

Warto wiedzieć



• Obniżenie wieku emerytalnego.

Sejm uchwalił ustawę obniżającą wiek emerytalny do 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 października 2017 r. Będzie obowiązywał okres ochronny przedemerytalnych osób zatrudnionych na umowę o pracę. Trwa on przez 4 lata poprzedzające uzyskanie prawa do emerytury. Zgodnie z nowymi przepisami wymagany staż pracy potrzebny do tego, żeby kobieta mogła otrzymywać emeryturę minimalną, nadal będzie wynosić 20 lat. Wymagalny staż pracy dla mężczyzn 25 lat pracy. Natomiast została podniesiona kwota minimalnego świadczenia. Jeszcze w lutym była to kwota 882,56 zł. brutto. Od 1 marca br. wzrośnie ona do 1.000 zł. Tyle samo wynosić będzie kwota najniższej renty rodzinnej i najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Wzrosną także kwoty minimalnej renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy z kwoty 676,70 zł. na 750,00 zł. brutto oraz renty socjalnej z 741,35 zł. do 840,- zł. brutto.

• Świadczenia rolników.

Do tej pory z wcześniejszej emerytury rodzinnej mogli skorzystać: 55 letnia kobieta i 60 letni mężczyzna, którzy prowadzili swoje gospodarstwo przez 30 lat i następnie przekazali je dzieciom.

Od października br. rolnicy będą mogli uzyskać prawo do emerytury na ogólnych zasadach - w wieku 60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni.

Od marca 2017 r. podstawowa emerytura dla rolników wypłacana z Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego wyniesie 1.000,- zł. (dotąd było 882,56 zł.)

• Inne zasady waloryzacji.

Do tej pory świadczenia emerytalne i rentowe podlegały od 1 marca tzw. procentowej waloryzacji. Od marca br. wszystkie emerytury osób, które mają prawo do najniższego świadczenia, zostaną podniesione o co najmniej 10,- zł. Natomiast emeryci, którzy pobierają świadczenia wyższe niż 1.369,- zł. brutto, otrzymają podwyżkę 0,73 %, Aby dowiedzieć się ile dokładnie wyniesie waloryzacja trzeba wysokość pobieranej emerytury pomnożyć przez współczynnik 1,0073.

Renciści otrzymujący świadczenie z tytułu częściowej niezdolności do pracy dostaną podwyżkę 7,50 zł.

Zmiany w przepisach.

Na takich samych zasadach waloryzowane mają być wszystkie świadczenia także te z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych i KRUS oraz tzw. świadczenia mundurowe.

• Ogólnopolska Karta Seniora.

Osoba po 60 roku życia może bezpłatnie wyrobić sobie Ogólnopolską Kartę Seniora. Uprawnia ona do zniżek w wybranych miejscach: teatrach, kinach, uzdrowiskach i wielu innych placówkach, które biorą udział

w programie (informacje o nich znajdują się na stronie www.glosseniora.pl)

Karty wydawane są w Uniwersytetach Trzeciego Wieku i Klubach Seniora

• Niższe opłaty w urzędach.

- Emeryci i renciści za paszport płacą połowę stawki tj. -70,- zł. (Osoby powyżej 70 lat otrzymują dokument za darmo).

• Seniorzy w wieku powyżej 65 lat, którzy prowadzą samodzielne gospodarstwo domowe, zwolnione są z podatku za psa. Warto sprawdzić w swojej Gminie czy nie ma Uchwały Rady regulującej szerzej te uprawnienia.

• Zwolnieni z opłat abonamentu RTV są osoby, które ukończyły 75 lat oraz te, które mają ukończone 60 lat i pobierają niską emeryturę (miesięcznie nie może ona przekroczyć 50 % przeciętnego wynagrodzenia). Sprawę załatwiamy w Urzędzie Pocztowym.

• Emeryt lub rencista ma prawo do dwóch podróży pociągiem w roku z ustawową ulgą 37 % (w drugiej klasie) na podstawie zaświadczenia wydawanego przez Związek Jazda "tam" i "z powrotem" traktowana jest jako dwa przejazdy.

W przypadku komunikacji miejskiej nie ma ustawowych zniżek, ale wiele Samorządów ustala własne. Inne ulgi dot. kultury, nauki, wypoczynku, dopłat, dotacji, założenia własnej działalności należy dowiadywać się w miejscowych urzędach.

Źródło: Kobieta i Życie.



Porady babuni

Kulinarne SOS.

• Łatwiej będzie zetrzeć ser żółty, gdy włoży się go na chwilę do zamrażalnika. Gdy nawet mocno zeschnięty ser pomoć się parę godzinę w mleku, znów stanie się świeży.

• Cukier stosowany w małych ilościach nie słodzi potraw, ale wysubtelnia ich smak (np. sosu, zupy pomidorowej, kalafiora, brukselki). Natomiast szczypta soli dodana do słodkich potraw wydobywa bogatszy smak.

• Szparagi, kalafior, brukselka i brukselka nie będą gorzkawe, jeśli ugotuje się je z odrobiną mleka. Por zaś należy sparzyć gorącą wodą lub smażyć co najmniej 5 minut.

• Sos winegret ma wiele odmian. Można do niego dodać musztardę, zmiażdżony czosnek, posiekane zioła, miód czy odrobinę roztartego sera.

Uwaga!

Zbyt ciężki sos winegret może zdusić sałatkę. Komponując go powinniśmy kierować się zasadą: delikatne warzywa (np. cykorię, sałatę) łączymy z delikatnymi sosami a pożywne (soczewicę, fasolę) z sosami przyrządzanymi z oleju z czosnkiem lub papryką.

• Jeśli w czasie pieczenia wierzch ciasta zaczyna się mocno rumienić, trzeba je przykryć folią aluminiową lub pergaminem i dalej piec.

• Aby czekolada nie zwarzyła się, najlepiej roztopić ją w kąpieli wodnej. Miskę ustawiamy w garnku nad gotującą wodą, wrzucamy do niej czekoladę posiekaną lub połamaną na kawałki, aby rozpuszczała się równomiernie i powoli- ogień powinien być mały. Ważne by temperatura czekolady białej oraz mlecznej nie przekroczyła 45 stopni a gorzkiej 48 stopni. Trzeba też uważać, by do czekolady nie dostała się nawet odrobina wody. Jeśli chcemy łączyć kilka czekolad, niech będą jednej marki.

• Kawę mieloną przechowuj w lodówce - nie wietrzeje!

• Stare bułki skrop wodą i odgrzej w piekarniku- smakuja jak ciepłutkie prosto z piekarni.

• Bułki trzymane w zamrażalniku w razie deficytu pieczywa, po rozmrożeniu są pyszne i świeże.

• Wyschnięta pasta do butów znów będzie miękka, jeśli postawimy pojemnik na czymś ciepłym, albo rozmieszcmy pastę z kilkoma kroplami mleka lub oleju terpentynowego.

• Zapach w lodówce można zlikwidować wsypując na podstawek sodę oczyszczoną lub proszek do pieczenia i wstawiając do lodówki

• Tłuszcz nie będzie przyskał, gdy patelnię przetrzemy szmatką nasączoną octem.

• Zupa będzie miała intensywny smak, gdy mięso i warzywa włożymy do zimnej wody.

• Rosół będzie miał ładny kolor, jeśli podczas gotowania wrzucimy do niego kawałek suchego żółtego sera.

• Rosół będzie klarowny, jeśli rozmącisz kilka białek z jaj, wlejesz do gorącego wywaru, a kiedy się zetną, przecedzisz przez sitko.

• Rosół trzeba gotować (2-3 godziny). Gotowany szybko jest mętny.

• Najmniej soku wycieknie z pomidora, gdy pokroisz go w poprzek, a najłatwiej go obierzesz, gdy natniesz jego spód na krzyż i po ułożeniu na sitku polejesz go wrzątkiem.

• Przypalone mleko trzeba przegotować ze szczyptą soli.

• Mleko nie wykipi, jeśli brzeg garnka posmarujemy tłuszczem.

Mięso:

• Schab będzie soczysty, jeśli przed pieczeniem sparzy się go wrzątkiem.

• Gotowana szynka będzie bardziej soczysta, jeśli zaraz po ugotowaniu zanurzy się ją w zimnej wodzie, która ochłodzi mięso z wierzchu.

• Nawet najtwardsze mięso zmięknie, jeśli wlejemy do garnka łyżeczkę wódki.

• Kotlety będą miały chrupką panierkę, gdy będziesz je smażyć krótko na gorącym tłuszczu.

Źródło: Internet "Porady babuni".

Jak odróżnić przeziębienie od grypy?

W obu przypadkach jesteście narażeni na atak wirusów. Objawy są z pozoru dość do siebie podobne, dlatego często nie wiemy czy dopadła nas grypa, czy przeziębienie.

Rozpoznanie przeziębienia. Wirusowa infekcja górnych dróg oddechowych. Kichanie, kaszel, podanie ręki a nawet przebywanie w tym samym pomieszczeniu wystarczy aby mniej odporni stali się ofiarami wirusów. Na początku kichasz, leje się z nosa, drapie w gardle i dokucza suchy kaszel. Objawom może towarzyszyć podwyższona temperatura. Po 4-5 dniach organizm powinien sam zwalczyć wirusy.

A może to grypa? Dopada nas znienacka i ścina z nóg.

Jej pierwsze symptomy to wysoka gorączka i dreszcze. Do tego dochodzą bóle mięśni i stawów. Nasze samopoczucie pogarsza się z godziny na godzinę, a głowa wprost pęka. Może pojawić się ból gardła, katar, nudności, wymioty i światłowstręt. Kaszel rzadko jej towarzyszy. Apogeum choroby zwykle przypada na drugi lub trzeci dzień. To już nie jest osłabienie jak przy przeziębieniu. Choroba wyłącza Cię przynajmniej na tydzień i jeszcze długo potem możesz odczuwać jej skutki. Jeśli zaatakowała Cię gorączka powyżej 39 stopni C, która utrzymuje się przez dwa dni, zgłoś się do lekarza.

Groźne powikłania. Przeziębienie i grypa nie jest groźne, jeśli przeleżysz w łóżku. Niebezpieczne są dopiero ich powikłania. W przypadku przeziębień rzadko się zdarzają, ale z grypą nie ma żartów. Mogą wystąpić groźne powikłania np. tzw. pogrypowe zapalenie płuc lub zachorowanie w wyniku zakażenia bakteryjnego. Wtedy zapalenie płuc, zatok, oskrzeli musi być leczone antybiotykami, często potrzebna jest hospitalizacja. Trwałe następstwa to zapalenie ucha środkowego związane z zaburzeniem słuchu i równowagi. Infekcja może znacznie uszkodzić mięsień sercowy. Badania wykazały, że około 1/4 zawałów serca poprzedzona jest infekcją układu oddechowego spowodowaną powikłaniami pogrypowymi. Zażucie układu nerwowego może spowodować zapalenie mózgu lub zapalenie opon mózgowych.

Jak chronić się przed grypą?

Należy unikać podania rąk i całowania się na powitanie. Trzeba często myć ręce mydłem lub innym płynem dezynfekcyjnym, przy czym róbmy to ciepłą wodą. Pomocne jest też wietrzenie pomieszczeń.

Domowe sposoby na powstrzymanie infekcji.

- Oszczędzaj się i do łóżka. Jeśli nie możesz spędzić dwóch dni w łóżku zastosuj przynajmniej kurację napotną. Wieczorem weź gorącą kąpiel, załóż ciepłą piżamę i pod ciepłą kołdrę. Wcześniej wypij mleko z miodem i czosnkiem lub inną rozgrzewającą miksturę.
- Przy katarze, jeśli nos jest boleśnie obtarty, posmaruj skórę maścią majerankową lub z witaminą "A". Śpij na dodatkowej poduszce, uniesiona wyżej głowa pomaga w oddychaniu.
- Dobrze robi też natarcie stóp spirytusem lub maścią rozgrzewającą i założenie ciepłych skarpet. Możesz również natrzeć klatkę piersiową i plecy. Innym sposobem jest zaaplikowanie sobie na początku bardzo ciepłego prysznica z jednoczesnym nacieraniem ciała szorstką myjką. Chodzi o to, aby rozszerzyć powierzchniowe naczynia krwionośne, a potem gwałtownie je obkurczyć- dzięki temu pobudzasz układ krążenia. Jeśli Twój stan pogarsza się sięgnij po preparaty z apteki. Najlepiej po te, o działaniu przeciwbólowym, przeciwgorączkowym i zmniejszającym obrzęk błony śluzowej nosa.
- Ważne jest aby wspomagać leczenie farmakologiczne dietą lekkostrawną. Potrawy możesz doprawić imbirem (działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo) lub cynamonem (ma działanie antyseptyczne i rozgrzewające). Wskazany jest też "rosółek babci" -to jest lek na wszystkie dolegliwości, również na przeziębienia. Rosół można wypić a wtedy masz dwa w jednym- płyn i składniki odżywcze, a gorący dodatkowo Cię rozgrzeje i wzmocni. Przyjmuj dużo płynów o temp. pokojowej, oraz wysypiaj się. Regeneracja organizmu przyspiesza powrót do zdrowia.



Salatka z serem i kielbasą.

Składniki: • 20 dkg żółtego sera • 20 dkg kielbasy krakowskiej • puszka kukurydzy • 1/2 sałaty • 1/2 cytryny • oliwa • estragon • sos tabasco • sól • pieprz.

Wykonanie: Sałatę umyć, osuszyć, porwać na kawałki. Ser żółty oraz kielbasę pokroić w paseczki. Rozgrzać łyżkę oliwy, włożyć kielbasę, zarumienić. Połączyć ser, kielbasę i osączoną kukurydzę.

W soku z cytryny rozpuścić szczyptę soli, dodać łyżeczkę estragonu, kilka kropli tabasco oraz pieprz. Wlać 3 łyżki oliwy i mieszać aż powstanie aksamitna emulsja. Salatę połączyć sosem, przełożyć do miski wyścielonej sałatą.

Roladki ze schabu z warzywami.

Składniki: /dla 4 osób/

• 4 plastry schabu • pół czerwonej papryki • pół zielonej papryki • 4 plastry boczku wędzonego • cebula dymka • olej • pół szklanki białego wytrawnego wina • 1/5 łyżki masła klarowanego • kilka łyżeczek mąki • liść laurowy • ziele angielskie • rozmaryn • sól • pieprz.

Wykonanie:

Papryki i cebulę pokrój w paski. Schab cienko rozbij, przypraw solą i pieprzem. Na każdym kawałku ułóż po plasterze boczku, po kawałku cebuli, zielonej i czerwonej papryki, dokładnie zwiń, obtocz w mące. Możesz posypać wykałaczkami. Gotowe roladki smaż z każdej strony kilka minut na rozgrzanym oleju. Pozostałą cebulę pokrój w kostkę, usmaż na maśle. Zalej szklanką wody i szklanką wina, dodaj liść laurowy, ziele angielskie i rozmaryn. Włóż roladki i duś 20 minut. Możesz zagęścić sos rozpuszczonym masłem wymieszanym z mąką.

Pieczona biała kielbasa.

Składniki: • 1 kg białej surowej kielbasy • 0,5 l jasnego piwa • 6 cebul.

Wykonanie:

1. Cebulę obierz, pokrój w piórka, przełóż do naczynia do zapiekania, zalej piwem.
2. Na wierzch ułóż kielbasę.
3. Całość wstaw do piekarnika rozgrzanego do około 190 st. i piecz około 25 minut.

Keks z orzechami na białkach.

Składniki:

• 8 białek • 2 szklanki cukru • 1 opak. cukru waniliowego • 3 szklanki mąki • 25 dkg masła (roztopionego) + do wysmarowania formy keksowej • 250 g łuskanych orzechów włoskich, posiekanych • 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Wykonanie:

Ubić bardzo sztywną pianę z białek, następnie dodawać stopniowo cukier, cały czas ubijając, a na końcu ubijać jeszcze z cukrem waniliowym. Ubijać jeszcze około 10 minut. Następnie mieszając delikatnie łyżką lub szpatułką wsypywać porcjami przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i dolewać po trochu roztopione masło.

Na końcu dodać posiekane orzechy, wymieszać i wyłożyć do formy keksowej około 30 cm długości. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni i piec około 45 minut lub do uzyskania złotego koloru.

Babka cytrynowa.

Składniki:

• 2 jajka • 20 dkg cukru • 25 dkg mąki • 3 łyżki skórki otartej z cytryny • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • sól • 10dkg drobnych i zmielonych migdałów • masło do wysmarowania formy.

Wykonanie:

Jajka ubij z cukrem na parze na puszystą masę. Przesianą mąkę połącz z posiekany masłem, skórką z cytryny, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.

Następnie ucieraj powoli, dodając masę jajeczną. Wsyp migdały. Wlej ciasto do wysmarowanej masłem formy i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz około 40 minut. Na koniec oprósz cukrem pudrem albo udekoruj według własnego gustu.



Dnia 27.01.2017 r. w Kole w Kuźnicy Czarnkowskiej odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze.

W spotkaniu uczestniczył Wójt Pan Bolesław Chwarścianek i Sołtys Kuźnicy Czarnkowskiej Pan Władysław Piątek. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile reprezentowały Przewodnicząca Pani Teresa Lemańska i Członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Dokonano wyboru nowego Zarządu Koła w Kuźnicy Czarnkowskiej na następną pięcioletnią kadencję i przedstawia się on następująco:

1. Bielecki Michał -Przewodniczący
2. Żydowicz Elżbieta -Skarbnik
3. Podhajska Bronisława -Sekretarz
4. Parchimowicz Wiesława -Członek Zarządu
5. Kowalewska Teresa -Członek Zarządu
6. Skowronek Jolanta -Członek Zarządu
7. Brzeźniak Marian -Członek Zarządu

Poprzedni Członkowie Zarządu Koła zostali wybrani ponownie, do składu Zarządu dokooptowano 2 osoby. Od m-ca sierpnia 2015 r. do m-ca stycznia 2017 r. Koło w Kuźnicy Czarnkowskiej wydało 36 ton żywności dla 3.600 osób o wartości 252 tys. zł. oraz 17 ton jabłek. Beneficjentami byli mieszkańcy: Kuźnicy Czarnkowskiej, Zofiowa, Bukowca, Radolinka i Radosieka.

Dary pobierano z Pilskiego Banku Żywności poprzez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014 -2020 współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Pomocy Najbardziej Potrzebującym.

Zarząd Oddziału Okręgowego składa serdeczne podziękowania za pracę społeczną i olbrzymie zaangażowanie, wszystkim osobom, które czynnie włączyły się w akcję wydawania żywności oraz gratuluje nowo wybranemu Zarządowi.



Informacja!

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile proponuje w 2017 r. wczasy w atrakcyjnych miejscowościach w Polsce jak i zagranicą i tak:

- | | | | |
|-------------|----------------------------|---------------|---------------------------|
| • Chorwacja | od 12.05. do 21.05.2017 r. | • Zawoja | od 17.11 do 27.11.2017 r. |
| • Odessa | od 20.06. do 1.07.2017 r. | • Zawoja | od 6.11. do 16.11.2017 r. |
| • Izrael | od 17.10. do 24.10.2017 r. | • Ciechocinek | od 26.10. do 5.11.2017 r. |
| • Malta | od 4.11. do 13.11.2017 r. | | |

Zapraszamy.

Zapisy już trwają w pokoju nr 3 w siedzibie Związku.

Regionalia

Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile informuje:
Gabinet rehabilitacyjny w siedzibie Związku został wyposażony w nowy sprzęt - "HOME CARE HT 906, na którym będą wykonywane dodatkowe zabiegi:



TENS: to przezskórna stymulacja nerwów, sprawdzona klinicznie, nieinwazyjna i nefarmakologiczna terapia przeciwbólowa. Zabieg prądowy. Wskazaniami do wprowadzania tej metody są:

- bóle odcinka szyjnego, bóle pooperacyjne,
- po amputacjach, zapalenie ścięgien,
- bóle w kręczy szyi, bóle po złamaniach,
- bóle w zespole łokcia tenisisty
- bóle kręgosłupa, bóle neurogenne
- bóle reumatyczne (RZS)

TRABERT: najważniejszą cechą tego prądu jest działanie przeciwbólowe. Powoduje drżenie mięśni, wibracje, zmniejsza napięcie. Wskazania do tej metody to:

- nerwobóle, mięśniobóle, zmiany zwyrodnieniowe stawów kończyn i kręgosłupa, stany po urazach stawów i mięśni, zaparcia, zaburzenia krążenia obwodowego.

Jest to jedyna metoda prądowa, w którym elektrody można ułożyć na dwa sposoby:

- lokalnie: w obrębie stawów,
- segmentarnie: centralnie na kręgosłupie:
czas trwania. 10 minut

Ultradźwięki:

To drgania mechaniczne, mechanoterapia. Działanie biologiczne opiera się na zmianach miejscowych i ogólnych.

Zmiany miejscowe: mikromasaż, zmiany termiczne, fizykochemiczne.

Zmiany ogólne: okolice zmienione chorobowo korzeni splotów zwojów nerwowych wywołujące na drodze odruchowej reakcje w narządach objętych procesem chorobowym.

Wskazania:

- ból, stany zapalne, obrzęki limfatyczne,
- przepukliny, zmniejszenie napięcia mięśniowego, blizny, przykurcze,
- przyspieszenie gojenia ran,
- ból łokcia, ostroga piętowa, rwa kulszowa,
- bóle barku, zmiany zwyrodnieniowe, reumoidalne (czas trwania zabiegów 2-15 minut w zależności od stanu pacjenta i okolicy zmienionej chorobowo).

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile informuje:

Prezydium Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI podjął decyzję o współpracy w ramach Wielkopolskiego Programu Operacyjnego na lata 2014 - 2020 realizowanego przez Ewę Dymek PROGRES (Projektodawca) w zakresie organizacji kursu komputerowego i nauki języka angielskiego dla członków Związku w okresie od miesiąca stycznia do kwietnia 2017 r.

Zajęcia odbywają się w siedzibie Związku.

W poniedziałek i wtorek po 2 grupy kursu komputerowego

- pierwsza grupa od godziny 9.00 do 12.00
- druga grupa od godziny 12.30 do 15.30.

Język angielski jedna grupa w środy i czwartki od godziny 9.00 do 12.00.

Zarząd Oddziału Rejonowego PZERI z siedzibą w Trzciance powołał z dniem 1.02.2017 r. Koło Terenowe w Niekursku.

Przewodnicząca - Stasiak Grażyna

Skarbnik - Ławniczak Renata

Obecnie Koło w Niekursku liczy 17 członków.

Gratulujemy Przewodniczącemu Oddziału Rejonowego w Trzciance Panu Piotrowi Dobuszkowi za tak wspaniałą inicjatywę w pozyskiwaniu nowych członków Związku.



Dnia 14 stycznia 2017 r. podczas Gali Noworocznej w bardzo uroczystej oprawie w obecności przedstawicieli Europarlamentu, Sejmu RP, miasta i powiatu wałeckiego Przewodnicząca Oddziału Rejonowego PZERI z Wałcza - **Pani Irena Szperkowska** odebrała z rąk Pani Burmistrz Miasta Wałcz bardzo prestiżową nagrodę Laur "Złota Korona" w kategorii społecznej, za wybitne zasługi na rzecz miasta. Na nagrodę zapracowało wielu członków Związku, którzy przez cały rok wraz z innymi wolontariuszami przepracowało wiele godzin przy realizacji Unijnego Programu Operacyjnego "Pomoc Żywnościowa 2014 -2020", wydając do dnia dzisiejszego olbrzymią ilość żywności, ponad 191 ton. Członkowie Związku swoim zaangażowaniem wykonali gigantyczną pracę spełniając oczekiwania wielu zadowolonych osobom wstępującym w szeregi Wałeckiego Związku.

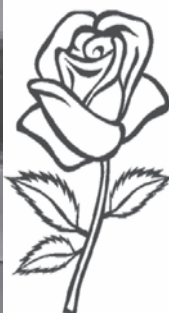
Nadmieniamy, że prestiżowa nagroda, którą otrzymała Przewodnicząca Oddziału Rejonowego PZERI w Wałczu była za rok 2016.

Nagrody są przyznawane raz w roku w dwóch kategoriach: społecznej i gospodarczej.

Galę Noworoczną uświetniła swoim występem Katarzyna Skrzynecka.

Gratulujemy

**Przewodniczącej Oddziału Rejonowego PZERI
Pani Irenie Szperkowskiej prestiżowej nagrody.**



Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Marzec

- 8.03.2017 r.
- 10.03. - 20.03.2017 r.

- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu "GROMADA".
- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi.



Kwiecień

- 13.04. - 20.04.2017 r.
- 25.04.2017 r.

- wczasy Świąteczne-Wielkanocne w Sianożętach
- biesiada w GRAPILU



Informacje



**W centrum Aktywizacji Seniorów
/ świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI /
w każdy czwartek
w godzinach 15.00-19.00
odbywają się wieczorki taneczne
Zapraszamy**



**Grota Solna
w siedzibie Związku,**

**od poniedziałku- do piątku
w godzinach: 10.00 - 14.00
w pokoju nr 12**

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

**Gabinet czynny jest
od poniedziałku do piątku
w godzinach 7.30 - 14.00
rejestracja od godziny 10.00 do 13.00
Przypominamy, że z zabiegów można
korzystać po konsultacji z lekarzem.
Gabinet wyposażony jest w: interdynamic,
pole magnetyczne, sollux, laser, fotel
samomasujący, nowy sprzęt "HOME CARE
HT 906" wykonywany jest również suchy
masaż ciała.**



Ludzie dzięki którym powstają nowe **MIEJSCA PRACY**

Od kilku tygodni przekazujemy Państwu informacje dotyczące nowych inwestorów, którzy zamierzają rozpocząć działalność w naszym mieście. W wielu przypadkach są to nowi przedsiębiorcy, którzy wcześniej nie prowadzili działalności w Piłce. Sytuacja taka jest wynikiem dobrych decyzji podejmowanych przez władze miasta oraz zbudowania przekonującej oferty inwestycyjnej, mogącej skutecznie kon-

kurować zarówno w kraju, jak i w Europie. To rezultat wielomiesięcznej pracy zespołu, który odpowiada za prowadzenie rozmów z inwestorami, doboru celów, posiadającego kompetencje niezbędne do kształtowania oferty i podejmowania decyzji. Warto poznać zespół, którym kieruję i który sprowadził do Piły nowych inwestorów i jest w trakcie negocjacji kolejnych projektów.

Beata Dudzińska
z-ca prezydenta Miasta Piły

ZESPÓŁ WSPÓŁPRACUJĄCY Z INWESTORAMI W MIEŚCIE PIŁA



BEATA DUDZIŃSKA

z-ca prezydenta miasta Piły

- Koordynuje pracę zespołu. Prowadzi negocjacje z inwestorami.



EWELINA ŚLUGAŃSKA

skarbnik Gminy Piła

- Pozycjonuje ofertę miasta pod względem konkurencji – wykonuje szereg analiz finansowych (poziomu podatków, opłat, zachęt finansowych).



JULITA GRZEGRZÓŁKA

dyrektor Wydziału Gospodarki Nieruchomościami

- Odpowiada za proces nabycia gruntu we współpracy z zarządem Specjalnej Strefy Ekonomicznej.



IWONA WOJTECKA

dyrektor Miejskiej Pracowni Urbanistycznej

- Wskazuje tereny inwestycyjne w powiązaniu z układem drogowym miasta, połączeniami komunikacyjnymi oraz miejskim systemem uzbrojenia.



JOLANTA SOBIESZCZYK

dyrektor Wydziału Rozwoju i Funduszy Europejskich

- Realizuje inwestycje związane z rozwojem infrastruktury miejskiej. W zakresie współpracy z inwestorem koordynuje działania związane z integracją procesów inwestycyjnych stron.



HENRYK GAWROŃSKI

dyrektor Wydziału Architektury

- Ocenia zamiary planowanych projektów inwestora w zakresie zgodności z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego oraz wydawania decyzji o warunkach zabudowy.



LIDIA PLEWA

z-ca dyrektora Wydziału Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej

- Odpowiada za zagadnienia związane z aplikacją oraz uzyskaniem decyzji środowiskowych.



EDYTA MUSIAŁ

wiceprezes Spółki Inwest-Park

- Wspiera komunikację z inwestorem i pozostałymi uczestnikami procesu inwestycyjnego oraz analizuje rynek subregionalny pod względem oceny potencjału wsparcia oferty miasta.



Kawiarnia Dworcowa kusi stylowymi i przytulnymi wnętrzami



Oprócz oferty gastronomicznej przygotowywane są liczne niespodzianki

Dla podróżnych i nie tylko: Kawiarnia Dworcowa

We wnętrzach nawiązujących do czasów świetności pilskiego dworca, lokal serwuje kanapki, pożywne sałatki, słodkie wypieki, soki ze świeżych owoców oraz gorące i zimne napoje.

„Kawiarnię Dworcową” na pilskiej stacji PKP otworzyła Spółdzielnia Socjalna „Nowe Horyzonty”. W kawiarni zatrudnienie znalazły cztery osoby. Zadanie sfinansowane zostało ze środków Towarzystwa Inwestycji Społeczno-Ekonomicznych S.A. i Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej w Subregionie Pilskim w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Otworzenie na pilskim dworcu kolejowym lokalu gastronomicznego było jednym z głównych celów, jakie postawili sobie spółdzielcy z „Nowych Horyzontów”.

- Oczywiście, że chcieliśmy zrobić to wcześniej, ale zadanie finansowane jest ze środków Unii Europejskiej, a procedury jakie obowiązują przy realizacji takich projektów są niestety długotrwałe – mówi prezes spółdzielni Bogusław Tomczyk i dodaje: - Dzięki temu jednak wystrój

i wyposażenie wnętrz koresponduje zarówno z ich architekturą, jak i ze świetną historią tego miejsca.

Na tym etapie „Kawiarnia Dworcowa” oferuje podróżnym bogaty wybór kanapek (w tym wegetariańskie), pożywne sałatki, a także soki z wyciskanych na miejscu owoców. Nie brakuje również oczywiście słodkich wypieków oraz gorących i zimnych (gotowych) napojów. Wszystko to po przystępnych cenach, bo spółdzielcy liczą, że z oferty spółdzielni skorzystają także mieszkańcy Piły. Dlatego oprócz oferty gastronomicznej przygotowywane są liczne niespodzianki.

- Chcemy organizować w tym miejscu różnorodne wydarzenia kulturalne i towarzyskie. W planach mamy akustyczne koncerty, wernisaże, wieczory literackie. Tym samym zakończyliśmy pierwszy etap i rozpoczynamy kolejny, który obejmuje wyposażenie restauracyjne – informuje B. Tomczyk.

W kawiarni klientów obsługują cztery osoby. Dwie znalazły zatrudnienie za pośrednictwem Powiatowego Urzędu Pracy, dwie kolejne przyjęte zostały na staż.



Przedstawiciele MOSiR-u i Victorii Polonii Piła podpisali umowę na wykorzystanie stadionu przy Bydgoskiej.

Żuźłowcy zadowoleni z umowy

Nigdy nie było żadnej podbramkowej sytuacji. Władze miasta w żadnym wypadku nie traktują nas źle. Wręcz przeciwnie. Jesteśmy doceniani za to co robimy i czujemy się potrzebni – mówił przed podpisaniem umowy „Przeglądowi Sportowemu” wiceprezes Polonii Tomasz Żentkowski.

Dobre relacje pomiędzy klubem a władzami miasta potwierdziły się 16 lutego, kiedy w siedzibie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji podpisana została umowa na korzystanie przez klub ze stadionu żużlowego przy ulicy Bydgoskiej.

- Otrzymamy 500 000 złotych dotacji, z czego za stadion zapłacimy 100 000 złotych. Jest to rozwiązanie poprzedzające przyszłą, długoletnią umowę na dzierżawę stadionu, którą obie strony chciałyby zawrzeć w przyszłym roku uważając, że taka umowa będzie dla nich najbardziej korzystna – relacjonował T. Żentkowski.

Oferta dla seniorów 2017



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

**cena tylko
680 zł + 230 euro**



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

**cena tylko
550 zł + 170 euro**



**Wczasy na Malcie
04.11 – 13.11.2017**

**cena tylko
1650 zł + 310 euro**



**Izrael + Jordania
17.10 – 24.10.2017**

cena ok. 3200 zł



Informacje i zapisy

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



Z okazji tych pięknych dni,
Dużo szczęścia, pomyślności,
Mało smutku, moc radości,
Byś chodziła uśmiechnięta
nie tylko w dniach Twojego święta.

Życzy
Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile

Spokojnych, radosnych i wiosennych Świąt
Wielkanocnych spędzonych w gronie rodzinnym

Życzy
Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

16.04-17.04.2017 r.



Ośrodek
Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy
KRAKUS w Zawoi

INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 350 93 80, 67 212 41 96
POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW
ZARZĄD ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO W PILE
UL. BUCZKA 7 • 64-920 PIŁA



Super oferta 2017 !!!

Wczasy zdrowotne

Turnus 6.11-16.11.2017 r.	10 noclegów cena 590 zł.
Turnus 17.11-27.11.2017 r.	10 noclegów cena 590 zł.

W CENIE:

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

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

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile ul. Buczka 7
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nac./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht.
Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00- 14.00 /
tel. 67 /212 41 96 • fax 67/350 93 80 • Strona internetowa: www.pzeri.pila.pl
Drukarnia TYPO- OFFSET- Zakład Poligraficzny Henryk Górski