



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 500 egzemplarzy

4/107 październik, listopad, grudzień 2022 r.

• Warto wiedzieć • Dobre rady • Kulinarria • Regionalia • Kultura i imprezy •



*Trwa Jesień,
a zima tuż, tuż!*

SENIORALIA – PIŁA 2022

Rozpoczęły się „Piłskie Senioralia 2022. Inauguracja odbyła się w niedzielę 18 września w Parku na Wyspie. Otwarcia wydarzenia dokonała zastępca prezydenta Piły Beata Dudzińska, która na cztery tygodnie przekazała seniorom klucze do miasta.

Za nami już wernisaże, pokaz mody, wykłady, koncerty, warsztaty i spotkania integracyjne. Zapraszamy serdecznie w imieniu wszystkich organizatorów na kolejne imprezy, wystawy, pokazy i koncerty, odbywające się w ramach „Piłskich Senioraliów 2022”.

Poniżej program wydarzeń:

4 października 2022, CAS, ul. Spacerowa 23

godz. 9.00 - sala 313 - gimnastyka twarzy, zapisy,

godz. 9.00 - sala 111 - trening pamięci, zapisy,

5 października 2022, CAS, ul. Spacerowa 23, sala 111

godz. 9.00 - zajęcia grupowe integracji sensorycznej, zapisy,

9 października 2022, Teatr Miejski, pl. Staszica 1, bilet: 45 zł

godz. 18.00 - koncert operetkowy „Usta milczą dusza śpiewa”,

12 października 2022, Teatr Miejski, pl. Staszica 1

godz. 18.00 - wystawa fotografii grupy Sephia CAS „Po prostu jest...”,



fol. UM Piły

13 października 2022, Hotel Gromada, aleja Piastów 15

zakończenie Senioraliów - Bal Seniorów 2022.

Organizatorzy:

RCK "Fabryka Emocji" Klub Seniora w Pile, ul. Bydgoska 68, tel. 602 253 964

Stowarzyszenie Pro-Senior, ul. Bydgoska 68, tel. 692 961 053

Centrum Aktywizacji Seniorów, ul. Spacerowa 23, tel. 602 749 298, 668 270 749

Nadnotecki Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Bydgoska 23, tel. 733 111 983

Polsko-norweska wymiana dobrych praktyk

Piła - Lørenskog



fol. UM Piły

Przedstawiciele Piły, prezydent Piotr Głowski oraz zastępca prezydenta Beata Dudzińska spotkali się z przedstawicielami norweskiego miasta partnerskiego Lørenskog, w ramach współpracy bilateralnej realizowanego projektu „Miasto Piła z nową energią!”.

Wizyta reprezentacji z Norwegii, w tym burmistrz Lørenskog Ragnhild Berghheim, miała na celu omówienie obszarów współpracy. Przed nami formalne kroki, które pozwolą na realizację wspólnych projektów w obszarze edukacji, kultury, gospodarki, ekologii i OZE. Obopólna wymiana doświadczeń oraz dobrych praktyk pozwoli nam rozwijać kompetencje jak również umożliwi budowę nowych więzi ucząc otwartości, tolerancji i szacunku.

Przypomnijmy, Piła znalazła się w gronie zwycięzców programu realizowanego z Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021, w ramach którego w grudniu 2021 roku została podpisana umowa pomiędzy Ministerstwem Funduszy i Polityki Regionalnej, a Gminą Piła na finansowanie projektu „Miasto Piła z nową energią!” w ramach Programu „Rozwój lokalny”, na podstawie której miasto otrzyma ponad 15 milionów złotych wsparcia. Projekt zakłada działania mające na celu zrównoważony rozwój miasta zarówno w sferze społecznej, gospodarczej, środowiskowej, jak również przestrzennej.

50 000 złotych dla piłskich działkowców

Wsparcie dla działkowców



fol. UM Piły

Gmina Piła kwotą 50 000 złotych wsparła pięć ogrodów działkowych. Pieniądze posłużą do sfinansowania inwestycji, których wykonanie poprawi bezpieczeństwo oraz warunki pracy i wypoczynku działkowców. Umowy z przedstawicielami dotowanych ogrodów podpisała Beata Dudzińska, zastępca prezydenta Piły.

Ogrody, które otrzymały dotację i cele na jakie zostaną przeznaczone publiczne pieniądze:

- Rodzinny Ogród Działkowy im. M. Drzymały w Pile – 10 000 zł na modernizację budynku świetlicy;
- Rodzinny Ogród Działkowy „POD LIPAMI” w Pile – 10 000 zł na budowę wiaty ogrodowej;
- Rodzinny Ogród Działkowy „PODLASIE” – 10 000 zł na modernizację linii energetycznej;
- Rodzinny Ogród Działkowy im. Wł. Sikorskiego w Pile – 10 000 zł na modernizację budynku Domu Działkowca;
- Rodzinny Ogród Działkowy „WYPOCZYNEK” w Pile – 10 000,00 zł na modernizację chodnika przy świetlicy oraz skrzynki energetycznej.

Dodajmy, że od 2018 roku piłskie rodzinne ogrody działkowe, z budżetu Miasta Piły otrzymały blisko 200 000 złotych dofinansowania. Pieniądze zostały wykorzystane do instalacji monitoringu, budowy ogrodzeń zewnętrznych, modernizacji sieci elektroenergetycznych, modernizacji oświetlenia oraz chodników, modernizacji budynków biurowych i gospodarczych.

"XXI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku"

W dniu 26.08.2022 r. Oddział Okręgowy PZERI w Pile zorganizował, po 2 letniej przerwie związanej z panującą epidemią Covid-19, "XXI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku", które odbyły się w Regionalnym Centrum Kultury w Pile. Nad prezentacjami patronat objął Prezydent Miasta Piły Pan Piotr Głowski. Wszystkich zebranych i zaproszonych gości przywitała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak. W prezentacjach m.in. uczestniczyli: V-ce Prezydent Piły Pani Beata Dudzińska, Senator RP Pan Adam Szejnfeld, Posłanka RP Maria Małgorzata Janyska, Przewodnicząca Rady Miasta Pani Maria Kubica, Burmistrz Miasta Czarnkowa Pan Andrzej Tadla, Burmistrz Miasta Trzcianki Pan Krzysztof Jaworski, Prezes Zarządu Pilskiego Banku Żywności Pan Mieczysław Augustyn, Pełnomocnik Prezydenta ds. rodziny, seniorów i osób niepełnosprawnych Pan Marian Martenka, Pani Danuta Kmiecik Dyrektorka Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej - dzięki której, jak w latach uprzednich zorganizowano punkt medyczny, w którym bezpłatnie można było zbadać ciśnienie, poziom tkanki tłuszczowej, poziom cukru we krwi i sprawdzić wagę ciała. Wśród zaproszonych gości nie zabrakło również Pani Bogumiły Cybulskiej, oraz Pani Izabeli Toboły - Prezesek Pilskich Uniwersytetów III Wieku, naszych zaprzyjaźnionych organizacji seniorskich.

Na holu RCK stworzono 19 stanowisk gdzie nieprofesjonalni artyści zaprezentowali swoje zdolności manualne w różnych formach artystycznych, natomiast na scenie wystąpiło 8 chórów i zespołów, działających w ramach naszego Związku. Ogółem w prezentacjach uczestniczyło ok. 600 osób. Gościnnie na naszej imprezie wystąpili: Zespół Taneczny "Seniority", Zespół Śpiewaczy "Chojanki" z Chojna i Kabaret "Skleroza". Występujących na scenie przedstawiał konferansjer Pan Jerzy Wyczechowski.

Na zakończenie prezentacji przedstawiciele Oddziałów Rejonowych i Kół oraz zaproszonych zespołów, za uczestnictwo w imprezie otrzymali puchary, nagrody i dyplomy. Uczestnicy prezentacji poczęstowani zostali kawą, herbatą i ciastkiem oraz otrzymali ciepły posiłek.

Specjalne podziękowanie składamy władzom Gminy Piła za udzieloną dotację, bez której nie moglibyśmy zorganizować naszych XXI Prezentacji.



"XXI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku" ciąg dalszy



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERil w Pile serdecznie dziękuję Panu Prezydentowi Piotrowi Głowskiemu za objęcie patronatem naszych Prezentacji, jak również Panu Dyrektorowi RCK w Pile Stanisławowi Dąbkowi i Jego pracownikom za pomoc w organizacji tego przedsięwzięcia.
Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERil w Pile
Leokadia Figurniak

DOBRE RADY

Co zrobić, aby szklanka nie pękła podczas wlewania wrzątku

Można do szklanki włożyć łyżeczkę, aby woda w szklance szybciej się schłodziła.

Domowy nawóz do kwiatów w doniczkach

Nasze babcie korzystały z tego co miały w domu. Jednym z takich sposobów jest napar z szatwi, którym raz na dwa tygodnie można podlewać kwiaty.

Jak usunąć plamy z rdzy

Ocet pomoże w usunięciu plam. Wystarczy nasączyć szmatkę (białą, nie farbowaną) octem, a następnie przetrzeć nią plamę i gotowe.

Dobre pomysły na wykorzystanie folii aluminiowej

Zamiast płynu do płukania, do bębna pralki wrzucamy kawałek zgniecionej folii. Ubranie nie będzie się elektryzować.

• usuwanie śladów spalenizny

Jeśli przypali się nam garnek, aby go uratować, można zgnieść płat folii w kulkę i położyć go płynem do naczyń. Taką myjką czyścimy przypaloną powierzchnię.

• czyszczenie srebra

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

Nietypowe zastosowanie keczupu

• odrdzewianie

Keczup zawiera naturalne kwasy, które usuwają rdzę z żelaznych, stalowych i aluminiowych powierzchni. Doczyścimy również mosiądz i miedź. Wystarczy szmatka nasączona keczupem aby wyczyścić świecznik, okucia w meblach albo umyć metalowe felgi w samochodzie.

• czyszczenie biżuterii

Keczup usunie śnieź ze srebrnej biżuterii. Jeśli kolczyki, pierścionki, bransoletki mają gładką powierzchnię, zanurzamy je na kilka minut w miseczce z keczupem, następnie spłukujemy po kilku minutach ciepłą wodą.

Pranie swetra wełnianego

Do wody, w której mamy prać sweter stosując specjalne środki piorące (płatki mydlane, rozgotowane mydło), należy dodać łyżkę soli. Zapobiega ona w kurczeniu się wełny.



Pranie kolorowych płócien

Pierzemy w wodzie pozostałej z gotowania suchej, białej fasoli.

Jak sprawdzić czy tłuszcz jest rozgrzany

Doskonałym sposobem jest włożenie do rozgrzanego tłuszczu drewnianej łyżki. Jeśli wokół pojawią się bąbelki oznacza to, że możemy wrzucać na patelnię produkty do smażenia.

Gotowanie warzyw

Wrzuć na chwilę świeżo ugotowane warzywa do lodowatej wody. Dzięki temu zachowają one swój kolor i nie ciemnieją.

Chrupiące placki ziemniaczane

Placki będą bardziej chrupiące, gdy część mąki zastąpimy płatkami ryżowymi.

Śnieżna biel ryżu

Aby zachować śnieżną biel ryżu i aby się nie rozgotował dodajemy do wody kilka kropel cytryny lub szczyptę kwasku cytrynowego.

Soczysty schab

Schab będzie soczysty jeśli przed pieczeniem sparzymy go wrzątkiem.

Ciepłe naleśniki na dłużej

Usmażone naleśniki nie wystygną, jeśli talerz, na którym są pozostawione postawimy na garnku z wrzącą wodą.

Przechowywanie sałaty

Aby sałata była świeża i krucha przez cały tydzień, wystarczy umieścić jej liście w miseczce, a na wierzch położyć papierowy ręcznik. Całość owijamy folią aluminiową.

Nie wkładamy pomidorów i cytrusów do lodówki

Przechowywanie pomidorów i cytrusów w lodówce niszczy ich smak i aromat.

Jeśli zdarzy ci się przesolić zupę

Wrzuć do garnka z zupą obranego surowego ziemniaka - pochłonie on nadmiar soli.

Łatwy sposób na krojenie mięsa i ryb

Mięso i ryby łatwiej pokroisz, gdy włożysz je na chwilę do zamrażalnika, aby stężały.



KULINARIA

Deser jabłkowy z galaretką

Składniki: • 1 szklanka musu jabłkowego • 1 szklanka wody
• 1 galaretka o smaku morelowym lub brzoskwińowym • śmietana kremówka



Wykonanie: Rozpuścić galaretkę zgodnie z przepisem. Dodać mus jabłkowy, przelać do pucharków do przestygnięcia. Następnie włożyć do lodówki do stężenia. Udekorować dowolnymi owocami i bitą śmietaną.

Zupa grzybowa

Składniki: • 40 dkg leśnych grzybów • 1 cebula • 2 marchewki • 1 pietruszka • kawałek selera • 1/2 szklanki śmietany • 1 łyżka masła • sól i pieprz • majeranek • ziemniaki.



Wykonanie: grzyby oczyścić, pokroić w kostkę i podsmażyć na maśle. Do garnka z bulionem dodać marchew, pietruszkę, seler. Gotować około 10 minut. Następnie dodać podsmażone grzyby, ziemniaki pokrojone w kostkę i jeszcze gotować razem 20 minut. Zupę doprawić majerankiem, pieprzem i solą. Zmiksować, dodać śmietaną. Na wierzch posypać natką pietruszki.

Filet z kurczaka z grzybami

Składniki: • podwójny filet z kurczaka • 1 cebula • 2 ząbki czosnku • olej • sól i pieprz • odrobina curry • szczypta mielonego imbiru • 1/2 kg mrożonych leśnych grzybów • 1/2 szklanki śmietany do zup i sosów.

Wykonanie: cebulę z czosnkiem drobno posiekać. Na patelni podgrzewamy olej i podsmażamy na nim cebulę i czosnek. Następnie dodajemy pokrojony w kostkę filet, smażymy do miękkości, dodajemy rozmrożone surowe grzyby i śmietaną. Całość doprawiamy solą, pieprzem, mielonym imbirem i curry.



Smalec z fasoli

Składniki: • 1 puszka fasoli • 2 małe cebule • 4 suszone śliwki • 2 liście laurowe • ziarnko ziela angielskiego • 1/2 łyżki majeranku • 1/4 szklanki zimnej wody • 1 łyżka oleju • sól • świeżo zmielony pieprz

Przygotowanie: cebulę pokroić w kostkę, a śliwki w małe kawałeczki. Na patelni rozgrzać olej wrzucić cebulę, liście laurowe, ziele angielskie i dusić na małym ogniu do czasu aż cebula będzie miała złoty kolor. Usunąć przyprawy (liście laurowe i ziele angielskie). Fasolę odcedzić połączyć z majerankiem, sporą szczyptą soli, pieprzu oraz wodą. Zmiksować blenderem ręcznym. Dodać cebulę oraz śliwki i miksować przez chwilę na niskich obrotach, aby składniki się połączyły. Doprawić solą i pieprzem, ewentualnie dodać trochę sosu z puszki fasoli. Smalec najlepiej smakuje mocno schłodzony.

Kotleciki niby gołąbki

Składniki: • 500 g mięsa mielonego • 500 g kapusty białej • 60 g mąki ziemniaczanej • 2 jajka • 3 łyżki bułki tartej • szczypta soli i pieprzu • olej • 2 łyżki koncentratu pomidorowego • 1/2 szklanki śmietany

Wykonanie: kapustę poszatkować, posolić i po puszczeniu soku odcedzić. Wymieszać z mięsem mielonym. Z masy uformować małe okrągłe kotleciki, obtoczyć bułką tartą i obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Następnie przełożyć kotlety do rondla, dolać niewielką ilość wrzątku i dusić.

Pod koniec duszenia zrobić sos z koncentratu pomidorowego, mąki i śmietany.

Świnoujście Ośrodek wypoczynkowy "Graal"

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował wczasy w Ośrodku Wypoczynkowym "Graal" w Świnoujściu.

Odpooczywano przy pięknej słonecznej pogodzie w dniach od 10 do 17 lipca 2022 r.

Wczasowicze korzystali z bezprzewodowego internetu, basenu, jacuzzi, sauny i wypożyczalni rowerów. Spacerem mogli udać się do Niemiec do Albeck - urokliwego nadmorskiego kurortu.

W przestronnej stołówce właściciele ośrodka w formie bufetu szwedzkiego serwowali bardzo smaczne jedzenie. Po tygodniowym pobycie wypoczęci, opaleni i zadowoleni uczestnicy wczasów wrócili do domu.



Oddział Rejonowy PZERI w Okonku

W dniach od 23 do 31 sierpnia 2022 r. 32 osobowa grupa seniorów z OR PZERI w Okonku wypoczywała nad morzem w Ustroniu Morskim. Korzystano z plaży i kąpeli morskich. Zorganizowano wycieczkę rowerową do Kołobrzegu. Zwiedzono Ustronie Morskie, Sianożęty, a w miejscowości Gąski latarnię morską. W godzinach popołudniowych wspólnie spacerowano i kąpano się w basenie. Gospodarze ośrodka zorganizowali spotkanie przy grillu. Pogoda i humory dopisywały. Opiekę nad uczestnikami sprawowali: kol. Tadeusz Brodzicz i kol. Grażyna Gonczarko.



Stadion Powiatowy Piła ul. Okrzei Sportowo-rekreacyjne środy dla seniorów Powiatu Pilskiego

W dniach 20 lipca 3 i 24 sierpnia 2022 r. na Stadionie Powiatowym w Pile przy ul. Okrzei odbyły się bezpłatne Sportowo-rekreacyjne środy dla seniorów Powiatu Pilskiego. Pomysłodawcą pikników był Starosta Pilski Pan Eligiusz Komarowski a organizatorami Oddział Okręgowy PZERI w Pile i Uniwersytet III Wieku przy dużym wsparciu finansowym oraz osobowym pracowników Starostwa Pilskiego. Bawiono się i miło spędzano czas w środowe popołudnia przy dobrej muzyce, którą zapewnił Pan Krzysztof Belak. Zabawa była przeplatana konkursami sportowymi np. rzut do tarczy, slalom z piłką, bieg z jajkiem i innymi. Zwycięzcy konkursów nagradzani byli drobnymi upominkami.

W każdym z pikników każdorazowo udział wzięło około 400 osób. Wszystkich uczestników poczęstowano kawą, herbatą, pączkiem, zimnymi napojami i ciepłym posiłkiem.

Natomiast w dniu 28.09.2022 r. odbył się ostatni piknik środowy pod nazwą "Zakończenie lata. Atrakcją było pieczenie ziemniaków w ogniskach. Pomimo panującej w tym dniu nie najpiękniejszej pogody, zebrani również w ilości niespełna 400 osób, wyśmienicie bawili się a poczęstunek w postaci pieczonego ziemniaka z dodatkiem dobrze przyprawionego twarogu bardzo smakował. Podano też kawę i herbatę.

Z ilości osób biorących udział w piknikach widać, że tego typu inicjatywa spotkała się z bardzo pozytywnym przyjęciem przez naszych członków. Dziękując, nadmienić należy, że bez wsparcia finansowego i osobowego, jakiego udzieliło nam Starostwo Pilskie, imprez tych nie byłibyśmy w stanie zorganizować.



Wybory w Kole Exalo Drilling w Pile



Dnia 20.09.2022 r. w Kole Exalo Drilling odbyły się wybory do władz na kolejną kadencję. Zarząd Okręgowy PZERI w Pile reprezentowała Przewodnicząca Okręgu Leokadia Figurniak, która podziękowała ustępującemu Zarządowi za pracę w upływającej kadencji.

Po wyborach, które odbyły się bardzo sprawnie, ukonstytuował się Zarząd w składzie:

- Przewodniczący - Jan Kołodziejcki
- Z-ca Przewodniczącego - Jerzy Skibicki
- Sekretarz - Alina Mickholz
- Skarbniczka - Jolanta Elicka
- Członek - Józef Kliszewski

Nowemu Zarządowi życzymy pełnej realizacji zamierzeń i planów oraz zadowolenia z pracy na rzecz członków Koła.

Wybory w Oddziale Rejonowym PZERI w Rogoźnie

W dniu 21 września 2022 r. w Rogozińskim Centrum Kultury odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze na kolejną kadencję. Oddział Okręgowy PZERI w Pile reprezentowały Przewodnicząca Leokadia Figurniak i członek Genowefa Rajek. Przewodnicząca w uznaniu pracy w upływającej kadencji serdecznie podziękowała ustępującemu Zarządowi wręczając symboliczną wiązankę kwiatów i podziękowania.

Wybory odbyły się bardzo sprawnie w przyjaznej atmosferze a nowo wybrany Zarząd przedstawia się następująco:

- Przewodnicząca - Wanda Witkowska
- Z-ca Przewodniczącej - Irena Jabłońska
- Sekretarz - Jadwiga Joachmiak
- Skarbnik - Henryka Kornobis
- Członek - Wanda Życzko
- Członek - Halina Langier
- Członek - Henryka Ziemka
- Członek - Teresa Czarnecka



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

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile dnia 8.09.2022 r. zorganizował w Uroczysku Henrykowo piknik, w którym uczestniczyło 133 członków z OR i Kół. Uczestników pikniku serdecznie powitała Przewodnicząca Zarządu Okręgowego PZERI Pani Leokadia Figurniak. Bawiono się wspaniale przy muzyce Krzysztofa Belaka. W trakcie imprezy serwowano grochówkę, kiełbasę z grilla, chleb ze smalcem i ogórkiem małosolnym. Impreza trwała do godzin wieczornych.



Koło PZERI w Jastrowiu

W dniu 7 września 2022 r. grupa członków Koła z Jastrowia wzięła udział w wycieczce autokarowej do rezerwatu "Diabelskie Pustacie". Spotkanie odbyło się na terenie wrzosowiska od strony Nadarzyc w Bornym Sulinowie. Wycieczka odbyła się pod hasłem: "Poznajemy naszą małą Ojczyznę". Od przedstawicieli Nadleśnictwa w Bornym Sulinowie wycieczkowicze uzyskali ciekawe informacje o terenie i wrzosach. Po powrocie z rezerwatu odbyło się spotkanie nad jeziorem (plaża miejska w Jastrowiu), gdzie uczestnicy bardzo gościnnie zostali przyjęci przez Panią Darię Gackę. Uczestników poczęstowano zupą gulaszową, kiełbasą, kaszanką, karkówką z grilla. Odbyły się różne konkursy: rzuty do tarczy, turlanie piłeczkami do hula hop oraz konkurs polegający na pytaniach na temat Miasta i Gminy Jastrowie. Pytania były opracowane przez członka Zarządu Koła PZERI Panią Urszulę Żmudzińską-Czerwonką. Uczestników konkursów nagrodzono drobnymi upominkami.

Serdecznie dziękujemy Paniom Agnieszce Klofik - Głyżewskiej i Małgorzacie Kruze za pomoc w pozyskaniu środków.

Przy muzyce bawiono się wspaniale, zapominając o swoich problemach. Spotkanie było współfinansowane przez Urząd Miasta i Gminy w Jastrowiu - serdecznie dziękujemy.



Oddział Rejonowy PZERiI w Czarnkowie



Dnia 12 sierpnia.2022r. członkowie Oddziału Rejonowego w Czarnkowie wzięli udział w pikniku pn. "Senior w plenerze", sfinansowanym przez Urząd Miasta w Czarnkowie. Miejscem spotkania był ROD im. Stanisława Staszica. Seniorzy dzielnie pokonali upały, biorąc aktywny udział w IV Mistrzostwach Emerytów. Odbyły się: rzut piłką do tarczy, do wiadra, rzut beretem, bieg z jajkiem. Były również gry karciane i gry stolikowe w scrabble (gra w układanie słów).

Po podsumowaniu wyników konkursów sportowych wszystkich biorących udział w zawodach nagrodzono drobnym upominkiem. Piknik zakończono słodkim poczęstunkiem.



Informację z pikniku przygotowała:
Przewodnicząca OR PZERiI
Pani Grażyna Kicińska

Koło PZERil w Kuźnicy Czarnkowskiej

Dnia 16 sierpnia 2022 r. w Stacjonarnym Klubie Seniorów odbyło się spotkanie imiennowo-integracyjne. Powitano solenizantów wznosząc toast, wręczając im kwiaty i słodkie upominki. Następnie Przewodniczący Koła Pan Michał Bielecki wręczył wstępującej do Związku Pani Grażynie Kuczer legitymację członkowską.

Spotkanie odbyło się w ramach projektu realizowanego z CUS w Gminie Czarnków i trwało w miłej atmosferze do późnych godzin wieczornych. Również w ramach projektu z CUS w dniach 2 sierpnia, 11 sierpnia i 17 sierpnia 2022 r. odbyły się warsztaty artystyczne zespołu "Kuźniczanie".



Koło PZERil w Ujściu

Dnia 28.07.2022 r. Koło w Ujściu zorganizowało piknik z okazji lata na przystani "Binduga Keja" w Ujściu. W pikniku uczestniczyło 51 członków Koła. Przy pięknej słonecznej pogodzie i muzyce odbyły się gry i konkursy sprawnościowe. Zwycięzcy konkursów otrzymali symboliczne nagrody. Zaserwowano kawę, ciasto, żurek, kielbasę z grilla, chleb ze smalcem i ogórkiem małosolnym. Piknik jak zwykle był bardzo udany.





Dlaczego nie śpisz?

Bezsenności często towarzyszy depresja ale też ciągłe zmęczenie.

Specjaliści zajmujący się badaniem snu na pierwszym miejscu wymieniają jako przyczynę bezsenności wszelkiego rodzaju zaburzenia psychiczne, nerwice, depresje oraz choroby takie jak: nadczynność tarczycy, cukrzyca, przewlekłe bóle różnego pochodzenia, schorzenia reumatyczne, nowotwory, bezdech senny. Inne przyczyny bezsenności to m.innymi:

- niewygodne łóżko
- hałas przeszkadzający zasnąć
- włączone światło
- nieodpowiednia temperatura w sypialni (za gorąco lub za zimno)
- długotrwała praca przy komputerze

1. Śpij co najmniej 7 godzin w wywietrzonym pokoju w razie potrzeby rób sobie krótkie drzemki w ciągu dnia.

2. Znajdź sobie hobby, które sprawi Ci przyjemność.

3. Zostań wolontariuszem, pozwala to aby być aktywnym na emeryturze i mieć poczucie pozytywnie spędzonego czasu. Wolontariat pozwala też na poznanie nowych osób.

Zdrowotne działanie szczypiorku

Szczypiorek zawiera witaminę C, K, A oraz witaminy z grupy B. W szczypiorku znajdujemy minerały takie jak: potas, magnez, fosfor, żelazo, wapń.

Posiada również właściwości:

- łagodzi wzdęcia
- wspomaga pracę wątroby
- usuwa toksyny z organizmu
- zwalcza wolne rodniki, zmniejszając ryzyko miażdżycy
- wspomaga stan włosów i zapobiega ich wypadaniu. Zielone gałązki szczypiorku świetnie łagodzą bóle reumatyczne.

Najczęstsze choroby wieku starczego - jak je rozpoznać?

Do najczęściej występujących chorób wieku starczego zalicza się: depresja, choroba Parkinsona, cukrzyca, Alzheimer, reumatyzm, miażdżycy, nowotwór, osteoporoza, inkontynencja (nietrzymanie moczu).

U osób starszych układ immunologiczny gorzej działa i dlatego organizm jest mniej odporny a także trudniej przystosowuje się do wszelkich zmian. Chorzy i jego bliscy powinni korzystać z pomocy lekarzy, pielęgniarek, rehabilitantów i opiekunów.

Po pierwsze: ważna jest dieta dostosowana do stanu zdrowia i zapotrzebowania kalorycznego organizmu. Osoby chore powinny swoją dietę kontrolować z lekarzem. Posiłki powinno się spożywać regularnie 5-6 razy dziennie, w równych odstępach czasu od 2-3 godzin.

Po drugie: ruch. Bycie seniorem nie wyklucza aktywności fizycznej. Podejmując aktywność fizyczną trzeba skonsultować się z lekarzem lub z fizjoterapeutą. Zwracamy uwagę jak się czujemy w trakcie ćwiczeń i po nich.

Po trzecie: higiena. W przypadku higieny osobistej seniora, ważna jest dbałość o jamę ustną, włosy, skórę i paznokcie. Również ważne jest dobieranie odpowiednich kosmetyków.

Po czwarte: kontrola stanu zdrowia:

- raz na pół roku odbyć wizytę u lekarza podstawowej opieki oraz stomatologa
- raz do roku należy wykonać podstawowe badania krwi, moczu i EKG serca
- raz na trzy lata wykonać badanie wzroku i słuchu
- raz na trzy lata zaleca się diagnostykę poziomów elektrolitów w organizmie
- seniorki regularnie powinny zgłaszać się do ginekologa na badanie piersi.

Po piąte: szczepienia. Z jakich szczepień warto skorzystać:

- szczepienia przeciwko grypie
- szczepienia przeciwko półpaścowi
- szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

KULTURA I IMPREZY**Propozycje wczasów i wycieczek
w IV kwartale 2022 r.**

• Turcja - Riwiera
Hotel Seher Sun Palace
Resort & Spa.

od 19.10 do 26.10.2022 r.

- cena: 1.920,00 zł

• Ośrodek Rehabilitacyjno-
wczasowy "Floryn"
w Mielnie-Unieściu

od 22.12.2022 r.
do 4.01.2023 r.- cena : 2.090,00 zł
z transportem

Ewentualne zmiany terminów będą umieszczane
na tablicy ogłoszeń w siedzibie Związku.

INFORMACJE

W siedzibie Związku
odbywają się
spotkania czwartkowe
od godz. 14.00 do 18.00
ZAPRASZAMY!



Zapraszamy do
**GROTY
SOLNEJ**

w siedzibie Związku
w pokoju nr 12
czynna od wtorku do piątku
w godz. 9.00 - 13.00

Cena dla członków PZERiI:
1 wejście, 40 minut - 4 zł,
karnet (10 wejść po 40 min.) - 35 zł

Cena dla osób niezrzeszonych:
1 wejście, 40 minut - 7 zł,
karnet (10 wejść po 40 min.) - 60 zł

GABINETU REHABILITACYJNEGO

w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

czynny:

pon. - pt

w godz. 8.30 - 13.00

rejestracja:

pon.- pt.

od godz. 9.00 - 12.00

Przypominamy, że z zabiegów
można korzystać po konsultacji z lekarzem

CENNIK ZABIEGÓW**IV kwartał 2022 r.:**

| | |
|------------------|----------|
| masaż suchy | 12,00 zł |
| ultradźwięki | 6,00 zł |
| trabet | 5,00 zł |
| laser | 5,00 zł |
| interdynamic | 4,00 zł |
| pole magnetyczne | 4,00 zł |
| solux | 4,00 zł |
| fotel masujący | 4,00 zł |
| tens | 4,00 zł |
| lampa solaris | 4,00 zł |

Z uwagi na rosnące ceny
podajemy nowy cennik
obowiązujący od 1.01.2023 r.:

| | |
|------------------|----------|
| masaż suchy | 15,00 zł |
| ultradźwięki | 7,00 zł |
| trabet | 6,00 zł |
| laser | 6,00 zł |
| interdynamic | 4,50 zł |
| pole magnetyczne | 4,50 zł |
| solux | 4,50 zł |
| fotel masujący | 4,50 zł |
| tens | 4,50 zł |
| lampa solaris | 4,50 zł |

Czekamy na kolejne pieniądze od wojewody

MOPS wypłacił dodatki węglowe

W czwartek 22 września 2022 r. gmina Piła otrzymała od wojewody wielkopolskiego pierwsze środki na wypłatę dodatków węglowych dla gospodarstw domowych. Już następnego dnia Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile, całą otrzymaną pulę przekazał na konta mieszkańców Piły. Łącznie przelano kwotę 1 911 000 złotych, po 3 000 zł dla 637 rodzin. Informujemy, że po otrzymaniu środków od wojewody wielkopolskiego, gmina będzie sukcesywnie wypłacała kolejne świadczenia.

Przypomnijmy: Ustawa z 15 września 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach w zakresie niektórych źródeł ciepła w związku z sytuacją na rynku paliw wprowadziła dodatek dla gospodarstw domowych.

Dodatek dla gospodarstw domowych wykorzystujących jako główne źródło ciepła:

- kocioł na paliwo stałe, kominek, koźę, ogrzewacz powietrza, trzon kuchenny, piecokuchnię albo piec kaflowy na paliwo stałe, zasilane peletem drzewnym, drewnem kawałkowym lub innym rodzajem biomasy,
- kocioł olejowy,
- kocioł gazowy zasilany skroplonym gazem LPG (gaz skroplony)



UWAGA: dodatek nie przysługuje ogrzewającym się gazem ziemnym.

Wszystkie źródła ciepła muszą być zgłoszone lub wpisane do centralnej ewidencji emisyjności budynków (CEEB) do 11 sierpnia 2022 r., albo po tym dniu – w przypadku głównych źródeł ogrzewania zgłoszonych lub wpisanych po raz pierwszy do CEEB.

Wnioski będzie przyjmował Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile w budynku przy ul. Spacerowej 23 oraz Kwiatowej 5.



Życzymy paniom 200 lat!

Łucja Kowalska i Helena Adamczyk to dwie pilanki, które w ostatnim czasie świętowały swoje setne urodziny! Jubilatkom wciąż nie brakuje radości z życia i otwartości na drugiego człowieka. Gratulujemy!

Pani Łucja Kowalska dotarła do Piły z Głowna koło Łodzi w 1945 roku, wiele lat pracowała w ówczesnym Zakładzie Komunikacji Miejskiej przy Miejskim Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej. To właśnie w Pile spędziła większość swojego życia i bardzo lubi swoje miasto. Wychowała dzieci, doczekała się wnuków i prawnuków.

Pani Helena Adamczyk urodziła się 4 września 1922 roku w podkieleckiej miejscowości. Do Piły przyjechała w roku 1946. Doczekała się 4 dzieci, 9 wnuków i 21 prawnucząt. Jubilatka jak podkreślają najbliżsi, jest bardzo samodzielna i wiele domowych czynności robi osobiście. O tym, że pani Helena jest pogodną, uśmiechniętą i mimo sędziwego wieku wciąż błyskotliwą osobą, można się było przekonać podczas urodzinowego przyjęcia.

„Proszę przyjąć moje słowa uznania i gratulacje z okazji 100-lecia urodzin oraz najserdeczniejsze życzenia pomyślności, szczęścia i przeżycia w zdrowiu kolejnych pięknych rocznic” - napisał między innymi w liście gratulacyjnym P. Głowski.

Na ul. 11 Listopada i 14 Lutego wrócą autobusy

Wprowadzony został zakaz możliwości postoju w dowolnym miejscu pojazdów zaopatrzenia lokali usługowych i handlowych. Postój taki możliwy jest wyłącznie w 4 wyznaczonych do tego miejscach postojowych.

Ponadto zlokalizowano 3 przystanki komunikacji miejskiej oraz dopuszczono dwukierunkową jazdę

elektrycznych autobusów miejskich. W związku z tymi zmianami uczestników ruchu - pieszych i kierowców - prosimy o zwrócenie uwagi na nowe oznakowanie.

Zmiany te są wynikiem realizacji projektu unijnego pn. „Zakup nowych autobusów elektrycznych wraz z niezbędną infrastrukturą ładowania, który ma przywrócić komunikację miejską w tej części miasta.”



Boże Narodzenie 24.12 - 26.12.2022 r.

Niech Święta Bożego Narodzenia
przyniosą Wam spokój i wzajemną życzliwość.
Niech staną się źródłem wzmocnienia ducha, który
pomoże spełnić Wasze najskrytsze marzenia.

Wesołych Świąt
życzą
członkowie Zarządu
Oddziału Okręgowego w Pile



**Zapisz się do Polskiego Związku
Emerytów, Rencistów i Inwalidów!**

**Zapraszamy
w szeregi!**

**Zapisy przyjmowane są w siedzibie Związku w Pile przy ul. Staromiejskiej 7
w pokoju nr 7 od wtorku do piątku w godzinach od 9.00 do 13.00**



Roczna składka:
36 zł (tylko 3,00 zł za miesiąc!)



Wpisowe:
3 zł



Legitymacja:
5 zł

Należy posiadać:

1. Dowód osobisty
2. Jedno zdjęcie
3. Dokument z numerem świadczenia (np. legitymacja emeryta lub rencisty, decyzja przyznająca świadczenie)

- Wydajemy zaświadczenia uprawniające do ulgowych przejazdów koleją PKP,
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczas wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą,
- Wychodzimy do teatru oraz na koncerty,
- Organizujemy zabawy, pikniki, biesiady,
- Służymy pomocą finansową,
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną,
- Dzięki pomocy Banku Żywności od wtorku do soboty w pokoju nr 10 wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.



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 Piła (czynne od wtorku do piątku od 9.00 do 13.00)
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak
Zespół redakcyjny: Krystyna Hipnarowicz

Druk:

**DRUKARNIA
TOP OFFSET**

Drukarnia Top-Offset sp. z o.o.
Al. Wojska Polskiego 64, 64-920 Piła
tel. 67 212 25 60, www.topoffset.pl