



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 500 egzemplarzy

2/109 kwiecień - maj - czerwiec 2023 r.

• Regionalia • Warto wiedzieć • Kulinaria • Zdrowie • Kultura i imprezy •





Pierwszego dnia wiosny rozpoczął się trening do akcji Rowerowa Stolica Polski 2023. Nadeszła pora na wiosenne przebudzenie i rozgrzewkę przed główną, czerwcową rywalizacją!

Przez najbliższe dwa miesiące (do 21 maja) w aplikacji Aktywne Miasto będziemy kręcić kilometry i ćwiczyć przed główną rywalizacją. W czerwcu natomiast, rozpoczną się zmagania o zwycięstwo z innymi miastami o Puchar Rowerowej Stolicy Polski 2023. Do tej chwili zgłosiło się do niej 51 samorządów, a to nie koniec!

Jak dołączyć do treningu i wziąć udział w czerwcowym kręceniu kilometrów dla Piły?

- Znajdź i pobierz bezpłatną aplikację Aktywne Miasto z właściwego dla siebie sklepu; a jeśli masz aplikację to sprawdź czy jest zaktualizowana

- W menu wybierz „Rywalizacje”, następnie „Trening RSP dla miast”

- Z rozwijanej listy wybierz miasto (Piła!), dla którego będziesz kręcić kilometry

- W kolejnym kroku wybierz grupę z listy lub zaproponuj nową grupę i razem z przyjaciółmi weźcie udział w zabawie!

Aktywna Piła dla biegaczy, piechurów i rowerzystów

Powróci także rywalizacja miejska Aktywna Piła, która skierowana jest do rowerzystów, biegaczy i miłośników nordic walking. W swoich dyscyplinach i kategoriach wiekowych pilanie od 1 maja do końca września będą rywalizowali o puchary i nagrody!

W ubiegłym roku łącznie w rywalizacji dla biegaczy udział wzięło 108 osób, maszerowały 183 osoby, a na rowerze jeździło aż 452 pilan. Mamy nadzieję, że w tegorocznej edycji aktywnych mieszkańców będzie jeszcze więcej.

Chcemy wspólnie rozbudować hospicjum



Rozpoczął się czwarty rok działalności pilskiego hospicjum, prowadzonego przez Towarzystwo im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej. Tu podopieczni otrzymują opiekę lekarską i pielęgniarską, wsparcie duchowe, korzystają z rehabilitacji.

W ramach działań TSB prowadzona jest również Poradnia Opieki Paliatywnej oraz wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. Działalność hospicjum jest niezwykle ważna, a zapotrzebowanie na specjalistyczną pomoc spore. Chcemy rozbudować hospicjum i rozszerzyć ofertę usług.

W Urzędzie Miasta odbyło się spotkanie, w którym wzięli udział prezydent Piły Piotr Głowski, zastępca prezydenta Beata Dudzińska, dyrektor Miejskiej Pracowni Urbanistycznej Iwona Wojtecka i dyrektor Wydziału Gospodarki Nieruchomościami Monika Łukomska. Towarzystwo im. Sługi Bożej Stanisławy Leszczyńskiej reprezentowali natomiast Paweł Wiszniewski, Józefa Wiśniewska, Alicja Graczyki i Sławomir Graczyk.

Wniosek w sprawie współpracy gminy i hospicjum zostanie w najbliższym czasie skierowany pod obrady Rady Miasta.

Planowana rozbudowa obejmie:

- miejsca dla pacjentów przewlekle chorych (nie tylko onkologicznie),
- rehabilitacja dla podopiecznych hospicjum, ale także ogólnodostępna dla mieszkańców,
- osiedlowa, kameralna strefa dzienna dla seniorów, okazja do uczestniczenia w zajęciach aktywizacyjnych,
- opieka wytchnieniowa, by wesprzeć opiekunów osób niesamodzielnych lub niepełnosprawnych.



Trwa budowa hali sportowej w SP 7

Nowa hala sportowa, której budowa trwa przy Szkole Podstawowej nr 7, będzie budynkiem pasywnym, o powierzchni całkowitej około 2000 m².

W jej wnętrzu powstaną: sala sportowa do gier zespołowych i salka fitness, szatnie dla dzieci i dla nauczycieli, a także szatnie przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami. W ramach tego projektu wykonawca zagospodaruje również cały teren wokół budynku głównego i przyszłej hali. Powstaną tam między innymi: bieżnia i inne elementy infrastruktury sportowej.

Zakres prac jest znacznie szerszy, bo obejmuje również budowę: chodników, drogi pożarowej i wjazdu, przebudowę powierzchni utwardzonych, budowę miejsc postojowych oraz budowę i przebudowę instalacji elektrycznych i c.o. oraz kanalizacji sanitarnej i deszczowej. Wykonane zostaną ponadto nasadzenia zieleni.



Andrzejki i Barbórka

Z okazji tradycyjnych "Andrzejek" członkowie Koła EXALO DRILLING S.A. zorganizowali zabawę taneczną połączoną z tradycyjnymi wróżbami. Każdy z uczestników zabawy losował wróżbę i dowiedział się co spotka go w 2023 r.

Było także tradycyjne lanie wosku przez dziurkę od klucza, a wróżki przepowiadały przyszłość. Rozegrane zostały również zawody w obieraniu jabłek a zwycięzca mógł pochwalić się obraną skórką bez przerwania, czym zyskał sobie uznanie i owacje sali. Trzeba podkreślić, że wszystkie wróżby były pozytywne i prorokowały na przyszły rok same piękne dni.

Barbórka to tradycyjne święto górnicze obchodzone w Polsce dnia 4 grudnia w dniu św. Barbary. Barbórki zawsze były obchodzone bardzo uroczyście ale też i wesoło. Nieodłącznie towarzyszyły im karczmy piwne oraz combry, a były to spotkania braci górniczej przy kuflu piwa, kraszone pieśnią i dobrym humorem. Tak też było i na tegorocznej biesiadzie piwnej. Było wiele śpiewu, żartów, kawałów i skeczów, pojawili się przebierańcy jak ksiądz i Arab. Biesiada wypadła w dzień św. Mikołaja i ku ogólnemu zaskoczeniu przybył do nas prawdziwy Mikołaj, który miał bardzo mało prezentów a jedynie różgi. Uczestnicy obiecali Mikołajowi znaczną poprawę do przyszłego roku a On obiecał przywieść więcej prezentów. W trakcie biesiady podano wspaniały posiłek i napoje. Biesiadę zakończono śpiewem i tańcem.



Koło PZERI w Jastrowiu Wigilia

W dniu 15 grudnia 2022 r. seniorzy Koła PZERI w Jastrowiu wraz z przedstawicielami Koła Gospodyń Wiejskich z Jastrowia, Stowarzyszenia Kobiet Aktywnych "Malwa Sypniewo" i Koła Gospodyń i Gospodarzy Wiejskich "Luzacy Sypniewo" świętowali w Wiejskim Domu Kultury w Sypniewie "Wigilię Seniorów 2022 r."

W wigilii uczestniczyło około 130 osób w tym liczna grupa seniorów. Uroczystość odbyła się dzięki środkom finansowym otrzymanym z lokalnej grupy działania "Krajna Złotowska" i wkładu pracy dwóch w/w organizacji z Sypniewa, które przygotowały potrawy wigilijne. Spotkanie poprowadziła Przewodnicząca Koła w Jastrowiu Pani Krystyna Błońska, która przywitała zaproszonych gości oraz złożyła życzenia świąteczne. Wigilia odbyła się w miłej atmosferze

w obecności Przewodniczącej Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadii Figurniak oraz władz samorządowych: Burmistrza Gminy i Miasta Jastrowie Pana Piotra Wojtiuka, Przewodniczącego Rady Miejskiej Pana Krzysztofa Bzowskiego, Kierownika biura LGD Krajna Złotowska Pana Marka Romańca, Dyrektora Ośrodka Kultury w Jastrowiu Pani Karoliny Frączek, Przedstawicielki Caritas Pani Wandy Robaszewskiej oraz księży miejscowych parafii księdza Andrzeja Wachowicza i Mariusza Bąka. Czas przy wigilijnym stole umilała młodzież śpiewająca pastoralki. Przewodnicząca Koła PZERI w Jastrowiu podziękowała w imieniu Zarządu organizacjom za wsparcie finansowe i rzeczowe oraz za współpracę, co pozwoliło w ciągu roku 2022 zorganizować 10 imprez. W czasie uroczystości Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak wręczyła członkini Zarządu Koła Pani Urszuli Żmudzińskiej-Czerwonka Złotą Odznakę Honorową PZERI za działalność na rzecz Koła.

Na wigilijnym stole pojawiły się tradycyjne potrawy: barszcz czerwony, pyszne pierogi, ryba, śledzie, sałatka i ciasto. Były też drobne upominki. Od Burmistrza seniorzy otrzymali czekoladę i kalendarze na 2023 r. Wspólna wigilia seniorów dla wielu osób samotnych i schorowanych pozwoliła na oderwanie się od trudów codziennych. Ksiądz Andrzej Wachowicz rozdał śpiewniki i uczestnicy spotkania przy akompaniamencie gitary śpiewali kolędy.



WARTO WIEDZIEĆ
**ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**
ZUS - waloryzacja

Świadczenia emerytalno-rentowe wypłacane przez ZUS są co roku waloryzowane. W tym roku nastąpiła waloryzacja kwotowo - procentowa (14,8%) z zastosowaniem gwarantowanej kwoty podwyżki 250,00 zł, 187,50 zł i 125,00 zł/brutto.

Nie mniej niż 250,00 zł brutto otrzymają osoby pobierające renty rodzinne, renty socjalne, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, osoby pobierające nauczycielskie świadczenie kompensacyjne oraz emeryci, którzy pobierają co najmniej najniższą gwarantowaną kwotę emerytury.

W przypadku renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy gwarantowana kwota podwyżki to 187,50 zł brutto, a w przypadku emerytury częściowej 125,00 zł brutto. Waloryzacja jest przeprowadzana z urzędu, co oznacza, że nie trzeba składać wniosków.

Każdy emeryt i rencista otrzyma decyzję z informacją o nowej wysokości swojego świadczenia. Tak jak w ubiegłym roku decyzję o nowej wysokości emerytury lub renty po waloryzacji oraz przyznaniu tzw. "trzynastki" seniorzy otrzymają w jednej przesyłce pocztowej.

Waloryzacji podlegają wszystkie świadczenia emerytalno - rentowe, do których prawo powstało do końca lutego 2023 r. Jeśli z jakiegoś powodu wypłata świadczenia była zawieszona (np. w związku z osiągnięciem przychodu ponad 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia), to waloryzacja świadczenia będzie możliwa przy wznowieniu wypłaty świadczenia.

Wzrasta najniższa emerytura

Od marca wzrosły także najniższe gwarantowane kwoty świadczeń emerytalno - rentowych.

Minimalna emerytura wynosi 1.588.00 zł brutto, czyli o 250,00 zł. Prawo do niej mają osoby, które mają wymagany staż ubezpieczeniowy (kobieta co najmniej 20 lat, mężczyzna co najmniej 25 lat). Do kwoty 1.588,44 brutto wzrosły również minimalna renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna. Natomiast minimalna renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy od marca wynosi 1.191,33 zł brutto a świadczenie przedemerytalne 1.600,00 zł brutto.

Podwyżką objęte zostały również dodatki i świadczenia pieniężne. Najpopularniejszy z nich dodatek pielęgnacyjny obecnie wynosi 294,39 zł.

Trzynastki w kwietniu

ZUS przygotowuje się do wypłaty "trzynastek". W tym roku wynosi 1.588,44 zł brutto. Dodatkowe roczne świadczenie pieniężne otrzymają osoby pobierające m. innymi emerytury, renty, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne, rodzicielskie świadczenie uzupełniające przysługujące cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych. Tzw. "trzynastkę" świadczeniobiorcy dostaną pod warunkiem, że mają prawo do wypłaty jednego z tych długoterminowych świadczeń na dzień 31 marca. ZUS wypłaci "trzynastki" razem ze świadczeniem przysługującym za miesiąc kwiecień.



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile. Zabawa karnawałowa

W dniu 18.01.2023 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował zabawę karnawałową w hotelu "GROMADA". W zabawie wzięło udział 220 członków z Piły, Okonka i Jaraczewa. Uczestników przywitła Pani Jadwiga Paszko z działu kultury PZERI w Pile, która złożyła zebrany życzenia Noworoczne oraz udanego wieczoru. Oprawę muzyczną przygotował Pan Krzysztof Belak. Bawiono się wspaniale jak przystało na rozpoczęcie karnawału.



Zabawa Walentynkowa



Następne tańce również w hotelu "GROMADA" odbyły się 14.02.2023 r. czyli w dniu "Walentynek", na których zabawa również była przednia. Nasi członkowie bawili się przy pięknych dekoracjach i smacznym poczęstunku więc nie da się przecenić mile spędzonego czasu.



REGIONALIA

Spotkanie z okazji Dnia Kobiet

Dnia 8 marca 2013 r. Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile zorganizował w Hotelu "GROMADA" spotkanie z okazji Dnia Kobiet. W spotkaniu uczestniczyło 164 członków Związku. Zebranych przywitała Przewodnicząca Oddziału Okręgowego w Pile Pani Leokadia Figurniak, która przybyłym Paniom złożyła okazjonalne życzenia. Jedną z atrakcji spotkania był zorganizowany przez Pana Krzysztofa Belaka quiz, który polegał na zgadnięciu tytułu granej melodii. Czas umilali Panowie: Antoni Wójtowicz - akordeon i śpiew i Marian Kudła - śpiew.

Uczestnicy spotkania zostali poczęstowani pysznym obiadem i ciastem. Humory dopisywały.



Dzień Kobiet w Kole w Miasteczku Krajeńskim



W dniu 14 marca 2023 r. odbyło się spotkanie w Dworku w Grabównie z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn. W trakcie uroczystego obiadu, kawie i ciście Panowie składali życzenia Paniom z okazji ich święta. Mówili wierszyki, częstowali czekoladkami. Ponadto Panie otrzymały piękne laurki wykonane przez dzieci uczestników warsztatów z "Wyobraźnią" które prowadzi w GDK w Miasteczku Krajeńskim Pani Kinga Jasińska. Panie nie zapomniały o mężczyznach. Również były dla nich życzenia i czekoladki. Muzyk Pan Maciej Sury przygrywał na akordeonie. Śpiewano piosenki biesiadne i harcerskie. Były również zabawy i konkursy, o które zadbała koleżanka Krystyna Gryszpińska. Spotkanie było opłacone przez uczestników z własnych środków. Panowała miła atmosfera.

Sprawozdanie z spotkania opracowała Sekretarz Koła Danuta Bąk.

Sprawozdanie wyborcze w Kole PZERI w Jastrowiu

15 marca 2023 r. w sali sesyjnej Urzędu Gminy i Miasta w Jastrowiu odbyło się zebranie sprawozdawczo- wyborcze. W zebraniu wzięli udział: Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak, Burmistrz Gminy i Miasta w Jastrowiu Pan Piotr Wojtiuk, Przewodniczący Rady Miejskiej w Jastrowiu Pan Krzysztof Bzowski. Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak oraz Burmistrz podziękowali Pani Krystynie Błońskiej za pełnienie przez 10 lat funkcji Przewodniczącej oraz za pracę na rzecz seniorów. Po dokonaniu wyborów nowy Zarząd ukonstytuował się następująco: Przewodniczącą Koła została Pani Urszula Żmudzińska-Czerwonka, W-ce Przewodniczącą Pani Krystyna Błońska, Sekretarzem Pani Wiesława Wiśniewska, a funkcję Skarbnika pełniła będzie Pani Teresa Kozłowska. Członkami Zarządu zostali: Pani Irena Łaszczyk, Pani Jolanta Żendel oraz Pan Edward Grzelak.

Na ręce nowo wybranej Przewodniczącej popłynęły gratulacje i życzenia dalszej owocnej współpracy.





Dnia 11.01.2023 r. członkowie skorzystali z zaproszenia na Jasełka w wykonaniu dzieci z Przedszkola Publicznego w Ryczywole. Kolejnym punktem kolędowania było Betlejem Sędzińskie koło Szamotuł, skąd 15.01.2023 r. odbyła się wycieczka do słynnej na całą Polskę szopki betlejemskiej, która w 2011 r. zajęła I miejsce w Ogólnopolskim konkursie na najpiękniejszą szopkę parafialną. Dnia 24.01.2023 r. zorganizowano wycieczkę do Poznania, gdzie w kościele Franciszkanów podziwiano największy żłóbek w Europie.

Okres kolędowania został zakończony obejrzeniem filmu pt: "Gdzieś w Polsce", który opowiada o Sędzińskim Betlejem.



Spotkanie Walentynkowe i z okazji Tłustego Czwartku w Kole PZERI w Ryczywole

Dnia 15.02.2023 r w Kole w Ryczywole odbyło się spotkanie z okazji Walentynek i Tłustego Czwartku. Zarząd Okręgowy PZERI w Pile reprezentowały: Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i Z-ca Pani Krystyna Hipnarowicz. Gminę reprezentował Wójt Pan Henryk Szrama i Przewodniczący Rady Gminy Pan Łukasz Krzyśko. Zebranych przywitała Przewodnicząca Koła Pani Henryka Ziemska.

Przy kawie i pączkach domowej roboty w miłej atmosferze upłynęło środowe przedpołudnie.



Dania wielkanocne



Ciasto bez pieczenia „Biała dama”

Składniki:

- 2 opakowania podłużnych biszkoptów
- 1 puszka brzoskwiń
- 1/2 szklanki wody

Krem:

- 500 g śmietanki 36 % - ubić
- 350 g zmielonego twarogu
- 5-6 łyżek cukru pudru
- 1 1/2 łyżki żelatyny rozpuszczamy w 2 łyżkach gorącej wody (przestudzonej).

Posypka

- 125 g wiórek kokosowych
- 50 g masła
- 2 łyżki cukru

Wykonanie:

Na patelni rozgrzewamy masło z cukrem, dodajemy wiórki kokosowe, lekko podsmażamy.

Tak przygotowana posypkę studzimy. Brzoskwinie odciedzamy i kroimy w kostkę. Do zalewy z brzoskwiń dodajemy 1/2 szklanki wody i mieszamy. W misce ubijamy schłodzoną śmietankę, dodajemy cukier puder, a następnie partiami zmielony twaróg.

Na koniec do zmiksowanej masy, dodajemy rozpuszczoną żelatynę. Z masy odkładamy 5 łyżek sera, dodajemy cukier puder (to będzie masa na wierzch ciasta). Do masy wkładamy brzoskwinie. Szykujemy blaszkę, wykładamy papierem do pieczenia.

Biszkopty na chwile zamaczamy w zalewie brzoskwiniowej, na które wykładamy krem z brzoskwiniami. Układamy następną warstwę biszkoptów a na nie krem bez brzoskwiń. Wierzch ciasta posypujemy posypką kokosową. Wstawiamy do lodówki na 2 godziny.

Keks

burakowo-marchewkowy

Składniki:

- 5 białek jaj • 1 szklanka oleju • 1 szklanka cukru pudru
- 2 szklanki mąki • 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki soli • 1 szklanka utartych buraków
- 1 szklanka utartej marchwi • 1 cukier waniliowy
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów
- 1 paczka rodzynek

Ubite białka dodać na końcu po połączeniu składników.

Piec w 180 stopni 60-70 minut

Żurek wielkanocny z białą kielbasą, boczkiem i jajkiem na twardo



Składniki:

- 2 marchewki • 1 pietruszka
- 1 cebula • kawałek selera • 4 suszone grzyby • 500 g białej kielbasy • 200 g wędzonego chudego boczku • 2 liście laurowe • 3 ziarenka ziela angielskiego
- 1/2 łyżeczki soli • 1,5 l wody • ok. 500 ml zakwasu na żurek, może być również kupny • 2 łyżki suszonego majeranku
- ok. 50 ml słodkiej śmietany • 6 jajek

Sposób wykonania:

Marchew, pietruszkę, seler obrać, umyć, pokroić na duże kawałki, włożyć do garnka, dodać cebulę, grzyby, kielbasę (nakłuć wcześniej widelcem), boczek, ziele angielskie, liście laurowe, sól, pieprz, dodać 1,5 l wody. Gotować przez 30 minut. Osobno ugotować jajka na twardo. Warzywa i mięso wyciągnąć z garnka. Kielbasę pokroić w plasterki, boczek w kostkę. Grzyby pokroić w paseczki. Odstawić na bok. Do wywaru dodać zakwas i majeranek. Gotować 10 minut (nie dłużej bo może stracić smak i aromat). Na końcu wlać śmietanę. Dodać kielbasę, boczek i grzyby. W razie potrzeby doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać z przekrojonym na pół lub ćwiartkami jajka.

Wielkanocna sałatka z pieczarkami

- Składniki: • 8 jajek • 100 g pieczarki • 2 łyżki wody • 100 g zielonego groszku • pęczek szczypiorku • 100 g żółtego • 1 łyżka majonezu • 1 szt bulionu Knorr • przyprawy pieprz i sól.

Wykonanie:

- jajka ugotować, wystudzić, pokroić na drobno
- ser pokroić w drobną kostkę • pieczarki pokroić w cienkie plastry (sparzyć we wrzątku). Bulion rozpuścić w 2 łyżkach gorącej wody i połączyć z majonezem. Wymieszać z przyprawami. Na wierzchu posypać szczypiorkiem.

REGIONALIA

Koło PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej

Dnia 10 stycznia 2023 r. w ramach projektu CUS w Gminie Czarnków odbyło się spotkanie artystyczne członków Koła.



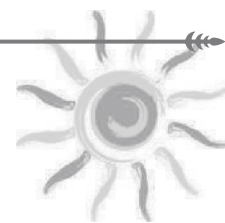
W ramach tego samego projektu 24 stycznia 2023 r. członkowie Koła w ramach warsztatów sportowych zorganizowali długi marsz z kijkami. Nasi seniorzy mimo zmiennej pogody - deszcze, wichury czy śnieg są zawsze gotowi na długie wycieczki.

Ten sam projekt objął również zorganizowanie uroczystości z okazji Dnia Babci i Dziadka przez Koło w Kuźnicy Czarnkowskiej.

Dnia 29 stycznia 2023 r. w Klubie Seniora zorganizowano uroczystość połączoną z zabawą karnawałową.

Seniorzy po raz kolejny udowodnili swoją aktywność w sporcie, muzyce, śpiewie i tańcach.





REGIONALIA

Posiedzenie plenarne PZERI

Dnia 8.02.2023 r. w siedzibie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów odbyło się posiedzenie plenarne podsumowujące rok 2022. Skarbniczka Pani Teresa Mielczarek-Peschert przedstawiła wykonanie preliminarza za 2022 r. Z uwagi na chorobę Przewodniczącego Komisji Rewizyjnej, Pana Henryka Grubicha Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI Pani Leokadia Figurniak przedstawiła protokół z kontroli komisji rewizyjnej. Wykonanie preliminarza i podjęte uchwały zostały przyjęte jednogłośnie. W wolnych wnioskach członkowie Zarządu zasygnalizowali problemy występujące w Oddziałach Rejonowych i podległych im Kołach.



INFORMACJE

Dnia 14 lutego 2023 r. odbyła się uroczystość obchodów 78 rocznicy powrotu Piły do Macierzy. Zgromadzonych mieszkańców Piły i przedstawicieli różnych organizacji i instytucji powitała Z-ca Prezydenta Miasta Piły Pani Beata Dudzińska. Przybyłe delegacje złożyły pod pomnikiem Tysiąclecia Państwa Polskiego oraz powrotu do Macierzy Ziemi Zachodnich wiązanki kwiatów. Polski Związek Emerytów, rencistów i Inwalidów reprezentowała delegacja w składzie: Pani Zenona Ibsz i Pani Krystyna Hipnarowicz.



Wielkanoc 9-10.04.2023 r.

**Radosnych Świąt Wielkanocnych
spędzonych w gronie rodzinnym
życzą członkowie
i Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERI w Pile**

Polski Bank Żywności Nowa siedziba



Dnia 6.02.2023 r. odbyło się uroczyste wmurowanie kamienia węgielnego pod budowę nowej siedziby i magazynu Polskiego Banku Żywności w Pile przy ul. Polnej. Uroczystość poprowadził Prezes BGŻ Pan Mieczysław Augustyn.

To wspólna inwestycja BGŻ, Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska, Samorządu Województwa Wielkopolskiego oraz ościennych gmin i powiatów.

W uroczystości między innymi udział wziął Prezydent Miasta Pily Pan Piotr Głowski, który w swojej wypowiedzi złożył deklarację pomocy organizacjom sprawdzonym w działaniu i z długimi tradycjami.

W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele współpracujący z BGŻ z gmin i powiatów oraz organizacji pozarządowych. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów reprezentowała Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego w Pile Pani Leokadia Figurniak.





Jaka pozycja spania wpływa na zdrowie?

Cierpisz na bóle pleców, zgagę, chore zatoki, spróbuj zmienić sposób, w jaki układasz się do snu. Efekt może zaskoczyć.

Zła pozycja w trakcie nocnego wypoczynku, wywołuje ból, może też zaostrzać objawy istniejących chorób.

Za to, gdy jest właściwa, gwarantuje nie tylko dobry sen i samopoczucie ale też ulgę w dolegliwościach. Koniecznie sprawdź jak zwykle śpisz.

- Na boku - badania dowodzą, że takie ułożenie ułatwia usuwanie toksyn z mózgu, zmniejsza gromadzenie się blaszek miażdżycowych, które przyczyniają się do chorób Alzheimera, a także do demencji. Najlepiej mieć nogi zgięte w kolanach. Organy wewnętrzne nie są wtedy uciskane, relaksuje się kręgosłup, mięśnie są rozluźnione. Jeśli między kolana włożysz małą poduszkę przyniesie to ulgę przy bólach kręgosłupa lędźwiowego a zwłaszcza przy dyskopatii i rwie kulszowej.

- Sen na lewej stronie - pomaga przy refluksje, zgadze, kłopotach z trawieniem. Taka pozycja polepsza także pracę śledziony oraz jelit - rano łatwiej się wypróżniać. Poprawia również przepływ żółci przez wątrobę i neutralizację toksyn.

- Ułożenie na prawym boku - jest korzystniejsze przy kłopotach z sercem (podczas spania na lewym boku jest ono nieco uciskane).

- Na plecach - spanie w tej pozycji jest regenerujące. Waga ciała rozkłada się równomiernie, żadna okolica nie jest obciążona. Odpoczywają ręce i nogi, a co ważniejsze kręgosłup, słabną napięcia mięśniowe (np. po długim siedzeniu), mięśnie grzbietu mogą się swobodnie rozciągać. Gdy doskwiera ci odcinek lędźwiowy, piersiowy lub dyskopatia, śpiąc na wznak, włóż pod kolana zrolowany ręcznik lub koc. Ta pozycja jest też korzystna przy nocnym zgrzytaniu zębami - rozluźnia mięśnie twarzy, w tym te odpowiadające za zaciskanie szczęk.

- Na brzuchu - nocą lepiej zrezygnować z tej pozycji. Powoduje uciskanie narządów - mogą od tego boleć, zwłaszcza gdy już są chore. To też pozycja, która potęguje dolegliwości kręgosłupa i bioder. To także niekorzystne ułożenie przy chorobach układu oddechowego. Płuca nie są w stanie wydolnie pracować, oddech się sptyca. Gdy kilka godzin organizm jest niedotleniony, jest bardzo prawdopodobne, że obudzisz się zmęczony z bólem głowy.

Kieszonkowy poradnik aktywnego seniora

1. Aktywność fizyczna
 - rozgrzewanie mięśni barków, ramion bioder, nadgarstków i dłoni
2. Urozmaicona i zdrowa dieta
 - jądanie różnych zdrowych produktów
 - zachowanie odstępów czasowych między posiłkami (4 -5 godzin)
 - nie objadamy się słodyczami
 - nie pijemy słodkich napojów
 - stroniemy od słonych przekąsek
3. Motywacja do aktywności
 - dbaj o sprawność fizyczną, ćwicz
 - dbaj o sprawność umysłową
 - rozwiązuj krzyżówki
4. Apteczka zdrowego seniora i zalecenia farmaceutyczne
 - odpowiedzialne stosowanie leków i właściwe ich przechowywanie.

Pamiętaj, że możesz poprosić farmaceutę o zamiennik leków

Czytaj dokładnie ulotki jak przyjmować leki i o jakiej porze dnia.

KULTURA I IMPREZY**Propozycje imprez, wycieczek i wczasów
w II kwartale 2023 rok****Wczasy krajowe:**

- Niechorze "Poręba" Wczasy Wielkanocne od 06 - 13.04.2023r. cena: 1.190,00 zł + transport
- Ustronie Morskie "Sun Resort" od 23 - 30.05.2023 r. cena: 1.380,00 zł + transport

Wczasy zagraniczne:

- Turcja Hotel "Seher Sun Palace Resort" od 22 - 29.04. 2023 r. cena: 2.220,00 zł + transport
- Bułgaria Hotel "Sel Luna Bon & Mara Resort" od 26.05 - 2.06.2023 r. cena: 2.565,00 zł + transport

Wycieczki krajowe:

- Cieszyńskie wojaże (Cieszyn, Czechy, Ustroń, Wisła, Kędzierzyn Koźle) od 22 - 26.05.2023 r. cena: 1.200,00 zł

Biesiady:

- Henrykowo 05.05.2023 r.
- Stadion Powiatowy w Pile 17. i 31.05. oraz 15. i 29.06.2023 r.

Ewentualne zmiany lub nowe propozycje będą umieszczane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Związku i na stronie internetowej

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

Zapraszamy do

**GABINETU
REHABILITACYJNEGO**

w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

czynny: pon.-pt. w godz. 8.30 - 13.00
rejestracja: pon.-pt. w godz. 9.00 - 12.00

CENNIK ZABIEGÓW

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

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem

Przedwojenne kamienice odzyskają dawny blask

Aktualnie prowadzone są dwa duże remonty piłskich kamienic: były arsenał przy ulicy 1 Maja i przedwojenny budynek przy alei Niepodległości, gdzie remont łączy się z rewitalizacją sąsiadującego parku. Na wszystkie te inwestycje Miasto Piła przeznaczyło blisko 6,5 miliona złotych. W obu przypadkach prace remontowe konsultowane są z konserwatorem zabytków.

Kamienica przy ulicy 1 Maja jest prawdopodobnie najstarszym, oryginalnie zachowanym po wojnie obiektem w naszym mieście. Niegdyś był to arsenał, siedzibę miało tu okręgowe dowództwo Landwehry i mieścił się skład broni. Po wojnie budynek został zaadaptowany na lokale mieszkalne. Aktualnie trwają prace rewitalizacyjne, na które przeznaczone zostało 2 777 840 złotych. Zmieni się fasada budynku, częściowo wymienione zostaną okna i pokrycie dachowe, a także instalacja elektryczna. Odnowione zostaną części wspólne budynku oraz drewniane schody na klatkach schodowych. Mieszkańcy zyskają także podłączenie do ciepłej wody z miejskiej sieci. Prace mają zakończyć się w maju tego roku.

Drugim rewitalizowanym budynkiem jest przedwojenna kamienica przy alei Niepodległości 12 i 14. W tym przypadku prace również są prowadzone w uzgodnieniu z konserwatorem zabytków. Projekt obejmuje termomodernizację, wymianę okien, remont klatek schodowych, schodów i tarasów. W tej kamienicy również zostanie podłączona ciepła woda z miejskiej sieci.

W ramach tego projektu dawny blask odzyska także sąsiadujący z budynkami park. Odnowione zostaną alejki spacerowe, pojawiają się



fol. UM Piła

elementy małej architektury - ławki, kosze na śmieci oraz plac zabaw dla najmłodszych pilań. Zmianie ulegnie również organizacja ruchu na drodze wewnętrznej O.M. Kolbe. Działanie to pozwoli na wygospodarowanie dodatkowych miejsc parkingowych. W planie są również nowe nasadzenia zieleni. Prace w tym przypadku będą trwały do lipca, a koszt wszystkich inwestycji w tej lokalizacji to 3 742 279 złotych.

Warto wspomnieć, że w ostatnim czasie Miejski Zakład Gospodarki Mieszkaniowej przeprowadził remonty 10 kamienic i ponad 80 lokali mieszkalnych. łączny koszt tych inwestycji przekroczył 15 milionów złotych.



fol. RCK w Piła

Powraca „operetka na wynos”

Operetki Wrocławskiej w Piłe nie trzeba przedstawiać, ponieważ doskonale znamy ją od 2020 roku, kiedy w naszym mieście po raz pierwszy zaprezentowana została „Operetka na wynos”. Na czerwiec bieżącego roku zaplanowano pięć kolejnych występów z udziałem solistów śpiewaków, tancerzy i konferansjera. Miasto Piła wspiera to zadanie dotacją wysokości 15 000 złotych.

To będzie czwarta odsłona niezwykle ciepło przyjmowanej przez mieszkańców „Operetki na wynos”. Wszystkie utwory wykonywane będą na żywo, dodatkowo podczas koncertów pilań wręczane będą pocztówki z ciekawostkami o polskich pieśniach i kompozytorach. Spotkania odbędą się na deptaku przy ulicy Śródmiejskiej, na placu Konstytucji 3 Maja, przy siedzibie Rady Osiedla na osiedlu Motylewo oraz przy ulicach Mickiewicza i Kazimierza Wielkiego. Występy zaplanowano na 15-17 czerwca 2023 r.

Repertuar koncertów plenerowych wypełnią najpiękniejsze, znane i mniej poznane utwory Moniuszki, wzbogacone pieśniami Mieczysława Karłowicza, Fryderyka Chopina, Karola Szymanowskiego. Publiczność usłyszy między innymi tak znane pieśni, jak: "Znaszli ten kraj", "Hulanka", "Życzenie", "Krakowiaczek", "Prząśniczka", "Dziad i Baba", "Złota rybka". Udział w wydarzeniach będzie oczywiście bezpłatny.



Bezpłatne szczepienia przeciwko HPV

Rusza program bezpłatnych szczepień przeciwko zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego - HPV, który skierowany jest do dziewczynki z roczników 2010 i 2011, uczęszczających do piłskich szkół podstawowych. Zabezpieczyliśmy na ten cel ponad 400 000 złotych.

Schemat szczepienia obejmuje dwie dawki. W ramach programu prowadzone będą także działania informacyjno-edukacyjne, skierowane zarówno do dziewcząt, jak i chłopców w wieku 13 lat uczęszczających do szkół podstawowych w Piłe, więc dotyczył będzie około 750 uczniów.

W ramach „Programu profilaktyki zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w Gminie Piła na lata 2023-2024” szczepienia realizować będzie firma Cogito Sebastian Łażniak z Kalisza. Szczepienia będą odbywały się w gabinetach medycznych przy ul. Kraszewskiego 4.

Koszt szczepienia dla jednej dziewczynki to 844 złote, a dzięki programowi kolejne dwa roczniki mogą skorzystać z niego bezpłatnie. Dziewczeta, których dotyczy otrzymają zaproszenia, dodatkowo informacja zostanie rozesłana do rodziców i opiekunów prawnych poprzez elektroniczny poszczególnych szkół. Rejestracja będzie możliwa zarówno poprzez infolinię - kontakt telefoniczny, jak i stronę internetową (szczegóły wkrótce).

26 maja Dzień Matki

23 czerwca Dzień Ojca

Raz w roku mamy Dzień Matki i Ojca

Szczęściarzami są ci, którzy mają jeszcze rodziców, którym mogą wręczyć kwiaty i złożyć serdeczne życzenia.



Pamiętajmy i wspominajmy dni gdzie w ramionach rodziców mogliśmy się wyplakać, lub pochwalić się swoimi sukcesami.

W tych wyjątkowych dniach - Dniu Matki i Dniu Ojca nie zapominajmy o Rodzicach.

Nasi Rodzice zasługują na wszystko co najlepsze!



Członkowie Zarządu Oddziału Okręgowego
PZERIi 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 współpracy z Bankiem 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