



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 500 egzemplarzy

4/99 październik-listopad-grudzień 2020 r.



*Jesień już
a zima za pasem*

... a jednak gramy!

21 Festiwal Teatralny Teatr Pasja Rodzinna



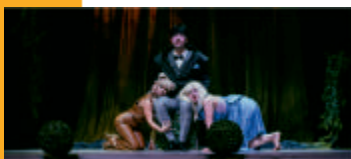
NIEDŹWIEDŹ, OŚWIADCZYŁY

11.11.2020, piątek, godz. 19.00,
bilet: 60 zł, 50 zł balkon
Występują: Magdalena KĘPIŃSKA, Marta
KĘDZIORA, Jacek GRONDOWY, Kazimierz
KRZACZKOWSKI, Andrzej KĘPIŃSKI,
Bogusław SIWKO
Reżyseria: Turgay VELIZADE



A MI TO RYBKA!

14.11.2020, sobota, godz. 16.00, 19.00, bilet: 90 zł
Występują: Joanna KORONIEWSKA / Daria
WIDAWSKA, Łukasz NOWICKI / Andrzej
DESKUR, Olga PASZKOWSKA / Michalina
SOSNA, Paweł KOŚLIK / Wojciech SOLARZ,
Cezary PAZURA (głos rybki) Reżyseria: Marcin
SŁAWIŃSKI



DZIĘKUJĘ ZA RÓŻĘ

15.11.2020, niedziela, godz. 19.00, bilet: 35 zł
Występują: Adrianna JENDROSZEK,
Dominika MROZOWSKA/Natalia DEDO,
Małgorzata WIERCIOCH, Wojciech
KOWALSKI, Adam LISEWSKI, Wojciech
ROGOWSKI, Jacek ZDROJEWSKI
Reżyseria: Alina MOŚ – KERGER



CO BĘDZIE ZE MNĄ?

17.11.2020, wtorek, godz. 19.00, bilet: 35 zł
RECITAL MAŁGORZATY WALENDY
Występują: Małgorzata WALENDA
Reżyseria: Patrycja KOWAŃSKA



LOTTO

19.11.2020, sobota, godz. 19.00, bilet: 100 zł
Występują: Jowita BUDNIK, Joanna
KUROWSKA, Edyta HERBUŚ, Radosław
PAZURA, Andrzej POPIEL, Robert WABICH,
Roman BUGAJ
Reżyseria: Maciej WOJTYSZKO

NIE MAJĄ TU NIC DO GADANIA

21.11.2020, sobota, godz. 19.00, bilet: 35 zł
KONCERT PAWŁA WÓJCIKA
I TOMASZA SARNIAKA
Występują: Paweł WÓJCIK,
Tomasz SARNIAK



DZIECIĘCA SCENA TEATRALNA

BAJKA O SZCZĘŚCIU

22.11.2020, niedziela, godz. 17.00, bilet: 20 zł
Występują: Izabela BEŃ-OLEJNICZAK,
Małwina BRYCH, Małgorzata
KAŁĘDKIEWICZ-PAWŁOWSKA, Izabela
WIERZBICKA, Jacek JACKOWICZ, Marcin
TRZĘSOWSKI Reżyseria: Katarzyna HORA



BEETHOVEN NASZ WSPÓŁCZESNY

27.11.2020, piątek, godz. 19.00,
bilet: 40 zł, 35 zł balkon
Koncert artystów Filharmonii Poznańskiej.
Występują: Krzysztof JAKOWICZ - skrzypce,
Marek PIJAROWSKI - dyrygent, ORKIESTRA
FILHARMONII POZNAŃSKIEJ



WYMIESZANI POSORTOWANI CZYLI CZARNO TO WIDZĘ

28.11.2020, wtorek, godz. 19.00,
bilet: 95 zł, 90 zł balkon
Występują: Anna KORCZ, Laura
SAMOJŁOWICZ, Ili UDE, Bartosz
OBUCHOWICZ, Stefano TERRAZZINO,
Wojciech MEDYŃSKI
Reżyseria: Ewa KASPRZYK



Regionalne Centrum Kultury
plac Staszica 1

Rezerwacja biletów: 602 252 675



Gotowali dla WOŚP w Dolinie Aniołów

Wędzony pstrąg, krem z dyni z kozim serem i szarpana gęś w wielkopolskiej pyzcie, to tylko kilka dań, które w Dolinie Aniołów próbowali zwycięzcy aukcji na rzecz Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wszystkie dania, przyrządzone przez panie Katarzynę Bosacką i Magdalенę Głowską, zostały przygotowane z lokalnych, sezonowych produktów.

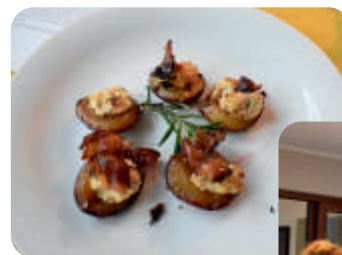
Smacznym elementem spotkania było wspólne lepienie czekoladowych pierogów z serowym nadzieniem, z szarą renetą i białą czekoladą. Własnoręcznie ulepiony deser smakował wyśmienicie.

Oprócz przygotowywania i degustacji dań i polskich win, był też czas na wspomnienia z czasów, jakie Katarzyna i Marcin Bosacki spędzili w Kanadzie, gdzie senator Marcin Bosacki pełnił funkcję ambasadora. Ponadto pan Marcin podzielił się z uczestnikami spotkania szeroką wiedzą na temat win oraz ciekawostkami z zakresu zasad savoir-vivre'u u obowiązujących w różnych państwach i kulturach świata.

Gotowanie z Bosackimi i Głowskimi w Dolinie Aniołów miało odbyć się w marcu, ale pandemia koronawirusa spowodowała, że wiele planowanych przedsięwzięć nie doszło do skutku. To wydarzenie udało się zrealizować dopiero teraz.

- Od wielu lat staramy się z żoną zaskakiwać nowym projektem w ramach WOŚP. Przypomnę, że można było mnie zatrudnić do pracy na jeden dzień, były też rejsy po Bałtyku, a teraz gotowanie. Co dalej, to zobaczymy, bo wiadomo, jakie mamy czasy. Na pewno ze wspierania Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy nie zrezygnujemy – podsumował wieczór **Piotr Głowski**, prezydent Piły.

Dzięki wszystkim aukcjom z udziałem prezydenta P. Głowskiego na koncie WOŚP znalazło się 39 977 złotych.



WARTO WIEDZIEĆ



Pandemia COVID-19 w Polsce zakaźnej choroby wywołanej przez koronawirusa.

Pandemia rozpoczęła się 17 listopada 2019 r. w mieście Wuhan w środkowych Chinach, a 11 marca 2020 r. została uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pandemię.

W Polsce pierwszy przypadek zakażenia koronawirusem stwierdzono 4 marca 2020 r. w szpitalu w Zielonej Górze. Od 15 marca 2020 r. wprowadzono w granicach Polski kordon sanitarny znacząco ograniczający ruch graniczny. Od 20 marca 2020 r. zgodnie z rozporządzeniem ministra zdrowia obowiązuje w Polsce stan epidemii.

Do 8 września 2020 r. odnotowano 71526 przypadków zakażenia z czego zmarło 2136 osób, a wyzdrowiało 55910 osób.

Dbajmy o siebie- kluczowe zasady bezpieczeństwa.

Ograniczenia -1,5 metra odległości między pieszymi.

Wyłączeni z tego obowiązku są:

- rodzice z dziećmi wymagającymi opieki (do 13 roku życia),
- osoby wspólnie mieszkające i gospodarujące,
- osoby niepełnosprawne nie mogące samodzielnie się poruszać,
- osoby z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego i ich opiekunowie,
- osoby, które zasłaniają usta i nos.

Zalecenia

Obowiązek dotyczy noszenia maseczek lub innego rodzaju zasłaniania ust i nosa.

Maseczkę trzeba wciąż obowiązkowo nosić m.innymi:

- w autobusie, tramwaju, pociągu,
- w samochodzie osobowym, jeśli jedziemy z kimś z którym nie mieszkamy na co dzień,
- w sklepie, w galerii handlowej, banku, na targu, poczcie, w kinie, teatrze,
- u lekarza, w przychodni, w szpitalu, w kościele, szkole, na uczelni
- w urzędzie i innych budynkach użyteczności publicznej.

Wyjątki gdzie nie trzeba zakrywać ust i nosa:

- w restauracji lub barze, gdzie zajmujesz pojedynczo miejsce,
- w pracy (jeśli nie masz do czynienia z osobami z zewnątrz,
- podczas przebywania w lesie,
- podczas spożywania posiłków po zajęciu miejsca w pociągu objętym rezerwacją miejsc (wagon WARS)



Pędzle- czyszczenie.

Zeschnięte pędzle do malowania wróca do pierwotnego wyglądu, jeśli zanurzymy je we wrzącej wodzie z octem na tak długo, aż włos się rozdzieli. Pozostałe resztki farby usuniemy myjąc pędzel w ciepłej wodzie z mydłem.

Pędzle po lakierze lub pokoście czyścimy w nafcie, terpentynie, spirytusie lub amoniaku.

Plamy z soli na obuwiu myjemy dużą ilością czystej wody. Można też użyć do tego celu octu.

Zamszowe pantofle możemy wyczyścić gąbką lub miękką ściereczką zanurzoną w ciepłym mleku.

Drobniejsze zamszowe przedmioty zanurzamy po prostu w mleku, a potem suszymy w przewiewnym miejscu. Szczotka do zamszu nie jest nam wtedy potrzebna.

Białe kożuszki i futerka z królików możemy wyczyścić papką przyrządzoną z mąki ziemniaczanej i benzyny. Papką tą nacieramy miejsce po miejscu, pocierając miejsca silnie zabrudzone. Po przeschnięciu futerko dokładnie trzepiemy.

Pozłacane przedmioty - czyścimy sokiem z cytryny z dodatkiem grubej soli kuchennej. Następnie płuczemy kilkakrotnie w letniej wodzie i polerujemy do połysku miękką szmatką posypaną odrobiną mąki.

Złote ozdoby - myjemy w ciepłej mydlanej wodzie z dodatkiem sody krystalicznej (50 g mydła i 5 g sody). Potrzebujemy chwilę naczyniem, a potem płuczemy dokładnie w ciepłej wodzie. Suszymy a następnie zanurzamy w spirytusie denaturowanym. Suszymy i polerujemy do połysku.

Srebra-mycie i czyszczenie -myjemy w wodzie z mydłem. Od czasu do czasu można je wyczyścić sproszkowaną kredą zwilżoną amoniakiem lub spirytusem. Wycieramy je zawsze miękką ściereczką.

Ozdoby z brązu-czyszczenie.

Czyści się przy użyciu papki z utartego, surowego ziemniaka. Kiedy papka wyschnie trzeba ją zetrzeć a następnie powierzchnię wypolerować szmatką zwilżoną denaturatem.

RYBY.

- Znacznie szybciej oczyszcza się rybę z łusek, gdy skrobiemy ją nie nożem, lecz drobną tarką. Można przed tym jeszcze zanurzyć rybę na moment w gorącej ale nie wrzącej wodzie. Nie trzymać długo bo popęka skórka.

- Rybę łatwiej czyścić jeżeli pokropi się ją lekko octem i pozostawi na kilka minut.

- Jeżeli do wody, w której gotuje się ryba wlejemy trochę mleka, straci ona nieprzyjemny zapach i będzie smaczniejsza.

- Ryba jest ugotowana, gdy lekko oddzielają się płetwy.

- Ryba gotowana nie zżółknie, jeśli do gotowania wrzucimy więcej pietruszki i cebuli.

- Aby usunąć silny zapach przy smażeniu ryby, należy do oleju włożyć obrany i pokrojony na części ziemniak.

- Fusy z herbaty zagotowane i wylane na patelnię, na której smażyła się ryba, usuną przykrą jej woń.

ŚMIETANA -zaprawianie zupy.

Zanim wlejemy śmietanę do zupy, wymieszajmy ją starannie z odrobiną mleka. Śmietana nie zwarzy się.

SUSZ - przechowywanie.

Susz na kompot tj. suszone gruszki, śliwki i jabłka, należy przechowywać w płóciennych lub papierowych woreczkach w miejscu suchym i przewiewnym w temp. pokojowej.

ŚWIECE do lichtarza

Świece, jeśli chcemy umieścić w lichtarzu, dobrze jest najpierw zanurzyć w gorącej wodzie, a bez kłopotu będą "siedzieć" w lichtarzach.

Świece - nie będą kapały, jeśli na godzinę przed zapaleniem wymoczymy je w silnym roztworze wody ze solą.

Zapach dymu tytoniowego uleci z pokoju. jeżeli powiesimy wilgotną gąbkę.

Czyszczenie zlewozmywaka - wykonany ze stali nierdzewnej dobrze od czasu do czasu przetrzeć szmatką, (a najlepiej gazetą) zwilżoną denaturatem. Będzie miał połysk.



Kurczak w kurkach.

- 30 dkg kurek • 30 dkg filetu z kurczaka
- 1 cebula • 10 dkg masła • 1 śmietana 18%
- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina
- 1 łyżka mąki • 2 łyżeczki WEGETY
- 2 woreczki ryżu pełnoziarnistego • sól
- pieprz.

Wykonanie:

Ryż ugotować w wodzie z dodatkiem WEGETY. Kurki oczyścić, ewentualnie pokroić, wrzucić na osolony wrzątek na 2-3 minuty i odcedzić. Cebulę drobno posiekać i wrzucić na patelnię z rozgrzaną połową masła. Do zeszkłonej cebuli dodać kurki. Mięso pokroić na kawałki, oprószyć mąką, solą i pieprzem. W rondelku z grubym dnem rozgrzać resztę masła i podsmażyć mięso. Dodać cebulę z kurkami i zalać winem. Odparować. Dodać śmietanę, doprawić solą i pieprzem.

Gotowe danie posypać świeżo zmielonym pieprzem i udekorować natką pietruszki.

Grzanki z leśnymi grzybami.

- 30 dkg grzybów leśnych • 1 cebula • 4 łyżki masła • 1/2 szklanki śmietany • 1 jajko
- 1 długa bułka wrocławska • sól i pieprz.

Wykonanie:

Grzyby oczyścić, drobno posiekać. 1/2 masła roztopić na patelni, podsmażyć grzyby i cebulę. Wlać śmietanę. Przyprawić solą i pieprzem, wymieszać. Dusić 15 minut.

Bułkę pokroić na kromki. Jajko roztrzepać. Resztę masła roztopić na patelni. Kromki panierować w jajku, smażyć po 2 minuty z obu stron. Na grzankach rozłożyć sos grzybowy.

Grzyby panierowane.

- kapelusze podgrzybków w ilości dowolnej
- jajko • bułka tarta • sól, pieprz • olej do smażenia.

Wykonanie: Świeże grzybki czyścimy, myjemy, obcinamy ogonki, a kapelusze gotujemy około 15 minut. Osączone grzyby panierujemy w jajku i bułce tartej wymieszanej z przyprawami. Smażymy je na złoty kolor z obu stron.

Sałatka śledziowa z anansem i jabłkiem.

- płaty śledziowe (1kg) • cebula 4 szt.
- ananasy 1 puszka • jabłko 2 szt.

Wykonanie:

1. Śledzie moczymy w wodzie lub mleku 2-3 godz. w zależności jak są słone.
2. Po upływie czasu odsączamy je na ręczniku papierowym.
3. Cebulę kroimy w drobną kosteczkę i zalewamy sokiem z ananasa, odstawiamy na 4 godziny, im dłużej będzie się moczyć cebula będzie łagodniejsza.
4. Kawałki ananasa kroimy w kostkę
5. Cebulę dobrze odsączamy z soku.
6. W miseczce mieszamy cebulę, jabłko, ananasa i śledzie pokrojone w paseczki. Całość doprawiamy majonezem.

Żeberka w sosie grzybowym.

Składniki:

- 800 g żeberek wieprzowych • 2 cebule • 50 g grzybów suszonych • 2 łyżki mąki • 50 ml oleju • sól, pieprz.

Wykonanie:

Żeberka umyj, podziel na porcje, oprósź solą i pieprzem. W garnku rozgrzej olej i smaż żeberka przez około 15 minut z każdej strony. Dodaj cebulę pokrojoną w kostkę. Następnie 500 ml wody. Dodaj suszone grzyby. Duś żeberka przez 1,5 godziny. Pod koniec duszenia zagęść sos zawiesiną z mąki i wody.

Kulki śnieżne.

- cukier waniliowy 1 opakowanie • masło 200 gram
- cukier puder 1 szklanka • jajko 2 szt • wiórki kokosowe 200 gram • 3 szt. orzechy laskowe
- herbatniki 200 gram

Wykonanie: Masło utrzyj na puszystą masę, dodaj cukier puder, cukier waniliowy, jajka i wiórki kokosowe (zostaw łyżki 4 do obtoczenia kuleczek. Wszystko dokładnie wymieszaj i wstaw na 1 godz. do lodówki. Herbatniki pokrusz, najlepiej wafkami do ciasta, wsyp do schłodzonej masy, wymieszaj. Formuj kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Do środka włóż po orzechu i obtocz je we wiórkach kokosowych. Jeśli masa będzie za miękka dodaj pokruszone herbatniki.



Pilski Bank Żywności

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile ul. Staromiejska 7, informuje, że dzięki pomocy Banku Żywności od wtorku do soboty, w pokoju nr 10 wydaje artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.



Charakterystyka jesiennych znaków zodiakalnych -Waga, Skorpion, Strzelec.



Waga - znak zodiaku dla osób urodzonych między 23.09. a 23.10. Wadze patronuje żywioł powietrza, który sprawia, że jest ona nieco oderwana od otaczającej ją rzeczywistości.

Osoby spod znaku Wagi sami siebie postrzegają jako poukładane, solidne, słowne, na które zawsze można liczyć w najbardziej ekstremalnych sytuacjach. Lubią myśleć o sobie jako obiektywnych, prawych i lojalnych, jednak ich natura jest zgoła inna. Waga ma problem z podejmowaniem decyzji, dlatego dąży do znalezienia w swoim środowisku mądrego i zaufanego doradcy. Zdenerwowana Waga to prawdziwy huragan, który potrafi urządzić wielką awanturę, po której popadnie w głęboki smutek, by później niczym za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przejść do porządku dziennego.

Dla Wagi - planeta rządząca Wenus, metal- miedź, - kamień diament, kolor niebieski, pora roku jesień.



Skorpion - znak zodiaku dla osób urodzonych między 24.10. a 21.11. Skorpionowi patronuje żywioł wody. Osoby spod znaku Skorpiona są niezwykle bystre, inteligentne i wojownicze. Nieczęsto można odgadnąć o czym myślą, bowiem niezwykle ważą słowa i rozsądnie dozuja informacje o sobie. Skorpion jest często ideowcem, który często szuka swoich wygórowanych ambicji. Są wspaniałymi przyjaciółmi. W związkach są niezwykle zaangażowane i troskliwe.

Dla Skorpiona - planeta rządząca Pluton, metal-żelazo, kolor niebieski i zielony, kamień- malachit, pora roku jesień.



Strzelec - znak zodiaku dla osób urodzonych między 22.11. a 21.12. Strzelcowi patronuje ogień, który sprawia że jest on silnym charakterem. Osoby spod znaku Strzelca są pełne pozytywnej energii, nieprzeciętne silone, odważne. Często podejmują się różnych sportów. Lubią przestrzenie, podróże, potrzebują zmian w swoim życiu przez co są gotowe do podejmowania ryzyka. Lubi dzielić swój czas ze swoją drugą połową, ale chce decydować o wspólnej charakterze aktywności. Nie toleruje u innych zbyt długiego roztrząsania danego tematu, obrażania się i zmiennych humorów.

Dla Strzelca - planeta rządząca Jowisz, metal cyna, kamień turkus, kolor niebieski i żółty, pora roku jesień.

Koło nr 6 PZERI z Jaraczewa na wycieczce
- Częstochowa-Kraków-Łagiewniki.



Koło PZERI w Jaraczewie zorganizowało wycieczkę od 17-19.07.2020 r. do Częstochowy, Krakowa i Łagiewnik. Uczestnicy wycieczki wrócili bardzo zadowoleni a przede wszystkim zdrowi. Wycieczkę sponsorował Urząd Gminy w Szydłowie. Bardzo dziękujemy.



REGIONALIA

Koło nr 6 PZERI w Jaraczewie nad morzem w Ustce.



Członkowie Koła nr 6 PZERI w Jaraczewie zorganizowali w dniu 9.09.2020 r wycieczkę nad morze do miejscowości Ustka. Korzystano z pięknej pogody, z nadmorskiego powietrza bogatego w jod i z kąpieli morskiej.

Uczestnicy wycieczki zwiedzali miasto przy okazji robiąc zakupy. Wrócili bardzo zadowoleni i opaleni.

Głównym sponsorem wycieczki była Gmina Szydlowo.

Dziękujemy.

Oddział Rejonowy PZERI Czarnków.

Członkowie Oddziału Rejonowego PZERI w Czarnkowie zorganizowali wczasy do Mrzeżyna od dnia 5.09.-19.09.2020 r. Podziwiali wrześnieowy zachód słońca. Była też przejażdżka po mieście ciuchcią. Wszyscy z wczasów wrócili bardzo zadowoleni.



REGIONALIA

Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance.

Oddział Rejonowy PZERII w Trzczance informuje, że dzięki pomocy Banku Żywności wydaje artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących. Artykuły dostarczane są z "NETTO."



Odział Rejonowy
PZERI w Trzciance
wznowił próby chóru.



INFORMACJA !

Członków Związku , którzy ukończyli
w danym roku 75 lat
zapraszamy jednorazowo do bezpłatnego
skorzystania z groty solnej.

Karnet: 10 wejść po 45 minut.

Termin należy uzgodnić w pokoju nr 12.

Odpłatność osób, które mają
ukończone 75 lat wynosi 17,50 zł.
za karnet -50% ceny.

Prezydium PZERiI w Pile.



Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny.

Święto Zmarłych.

Na cmentarzu
płomyki złote
i groby w chryzantemach.
Ludzie przyszli tu z myślą o tych,
których już nie ma.

Wspominają drogie imiona,
zastniają lampki przed wiatrem
dla tych bliskich wieńce zielone
i bukiety jesienne pełne kwiatów.
H. Bechlerowa

Pamiętajmy...

o opuszczonych grobach.

Opuszczone mogiły
o których tylko wiatr pamięta,
liśćmi zdobiąc- goni je i zamiata.

Groby zaniedbane, zapomniane
na margines wciśnięte
powoli wrastają w ziemię
a czasem ktoś zapali samotną świeczkę
i wokół pustka głucho.



Koło PZERI w Kaczorach.



Koło Kaczory zorganizowało jednodniową grupową wycieczkę do Mielnia w dniu 20.08.2020 r.

Uczestnicy wrócili bardzo zadowoleni i planują następną wycieczkę.



Jesień.

Przysłowia jesienno- zimowe.

- Jeśli w dniu Jacka (11.09) nie pada suchą jesień zapowiada.
- Święty Bartłomiej(5.10.) gdy jasny pogodny da piękną jesień i zbiór winogron dorodny.
- Wiele ostu we wrześniu wróży pogodną jesień.
- Jesień bezdeszczowa, to zima wiatrowa.
- Kto pracował w lecie, temu powie wrzesień, ciesz się gospodarzu, tłusta będzie jesień.
- Gdy zbyt długo jesień trzyma, nagle przyjdzie zima.
- Święty Idzi (1.09) wie dzie wrzesień, wnet nadejdzie dżdżysta jesień.
- Kiedy wrzesień, to już jesień, wtedy jabłek pełna kieszeń.
- Jesień tego nie zrodzi, czego wiosna nie zasiała.

Zima.

- Co zima przychłodzi, lato wynagrodzi.
- Jak w zimie piecze, to w lecie ciecze.
- Zima bez śniegu, lato bez chleba.
- Gdy zima w rzekach w wodach huczy, to na wiosnę mróz dokuczy.
- Gdy liść na drzewie mono się trzyma - nie tak prędko będzie zima.
- Jeśli mokra, mroźna zima, to przez długi czas potrzyma.
- Kiedy ptaki w zimie śpiewają, to w maju im dzioby pozamarzają.
- Gdy mróz na świętego Marcina (11.11) będzie tęga zima.
- Im więcej zimą wody, tym więcej wiosną pogody.
- Zima starym ludziom dokucza, a młodych naucza.



Czasami nie mamy świadomości jakie właściwości mają niektóre rośliny i produkty spożywane na co dzień, na stan naszego zdrowia i tak m.innymi:

- **Czosnek.** To jeden z najlepszych leków, jakie dała nam natura. Pomaga zwalczać infekcje wirusowe i bakteryjne. Wzmacnia serce, niszczy komórki nowotworowe. Syrop z czosnku, pomocny na grypę i dla serca.
- **Zielona herbata.** Ma silne działanie antyrodnikowe przeciw miażdżycy, nowotworom i chorobie Alzheimera. Zapobiega starzeniu się i chorobom cywilizacyjnym.
- **Melisa.** Najbardziej znana ze swych właściwości uspakajających. Oprócz tego pomaga w odchudzaniu, łagodzi niestrawność. Kąpiel ułatwia zasypianie.
- **Grejfrut.** Pogromca tłuszczu i cholesterolu, zabójca bakterii. Skutecznie wspomaga odchudzanie, walkę z miażdżycą i nowotworami. Obniża poziom cukru we krwi.
- **Cytryna.** Wspiera odporność organizmu, łagodzi przebieg infekcji, pobudza wydzielanie enzymów trawiennych i zamyka łuski włosów, przywracając im blask. Syrop z cytryny wspomaga układ odpornościowy.
- **Orzech włoski.** Jego liście i niedojrzałe orzechy mają właściwości ściągające i przeciwzapalne. Są też naturalną farbą przyciemniającą włosy. Na żołądek dobra jest przeciw-biegunkowa orzechówka.
- **Lawenda.** Najbardziej znane są jej właściwości uspokajające. Oprócz tego działa przeciwbakteryjnie i ujędrniająco na skórę. Napar ułatwia zasypianie.
- **Płatki owsiane.** Jedno z najlepszych źródeł błonnika, który obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi, reguluje trawienie, działa przeciw miażdżycy. Zawierają też substancje poprawiające stan skóry.
- **Ocet jabłkowy.** Pomaga łagodzić ból gardła, wzmacniać włosy i tracić zbędne kilogramy.
- **Cynamon.** Ta popularna przyprawa ma silne właściwości rozgrzewające, przeciwbakteryjne, obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Przeciw obrzękom- kąpiel oczyszczająca.

Źródło kalendarz na 2016 r. VITA

Niektóre porady dr Michała Tombaka w książce pt: "Droga do zdrowia".

- **Grzybica paznokci rąk i nóg.** Zagotować mocną kawę (nie wyrzucać fusów), poczekać aż ostygnie i kilkakrotnie moczyć w kawie ręce lub stopy.
- **Grzybica palców stóp.** Starannie umyć nogi i zanurzyć w occie winnym. Na noc założyć skarpetki nasączone octem winnym. Następnie utłuc w moździerzu miętę z solą. Umieścić między palcami na około godzinę. Powtórzyć zabieg kilkakrotnie, a grzybica zniknie.
- **Halluksy.** Zmieszać jodynę z amoniakiem w proporcji 1:1. Mieszanke nanosić na halluksy cienką warstwą wieczorem przez 2 tygodnie, następnie zrobić 2 tygodnie przerwy i ponowić kurację. Smarować do całkowitego zniknięcia.
- **Nocna potliwość.** Przed snem przetrzeć skórę octem jabłkowym. (Jedną z najcenniejszych wartości octu jabłkowego jest wysoka zawartość potasu, koniecznego do utworzenia w organizmie określonego zapasu energetycznego oraz wyciszenia układu nerwowego i uregulowania pracy hormonów. Sprzyja również w zatrzymaniu w organizmie wapnia, żelaza, magnezu, chloru i krzemu.
- **Czyrak.** Zagnieść nieduży kawałek ciasta z mąki, świeżego mleka i świeżego masła i przyłożyć na noc na bolące miejsce. Taki "kompres" wyciąga całkowicie "żądło" czyraka.
- **Arytmia.** Na tarce utrzeć 1/2 kg cytryn, zmieszać z 1/2 kg miodu, dodać 20 zmielonych jąder pestek moreli. Wszystko wymieszać i przyjmować rano i wieczorem po 1 łyżce przed posiłkiem.
- **Zapalenie oczu - (zapalenie spojówek i inne schorzenia oczu).** Można stosować niżej podane okłady:
 - a) 1/2 szklanki skórki z ogórków zalać 1/2 szklanki wrzątku i dodać 1/2 łyżeczki sody kuchennej.
 - b) 1 łyżka stołowa nasion kopru -zaparzyć w 1/5 szklanki wrzątku,
 - c) starte jabłko albo starty ziemniak wymieszać z białkiem jajka i położyć na chore oczy. Następnie zmyć ciepłą gotowaną wodą.



Jak dziecku dać na imię, z tym są zawsze kłopoty, każdy ma w rodzinie inne wybrane imię. W Średniowieczu rodzice nie mieli z tym problemu. Nazywali wszystkich potomków tak samo. Podczas, gdy współcześni rodzice wychodzą ze skóry byle ich pociecha nosiła najpiękniejsze imię w Średniowieczu w takiej sytuacji tylko wzruszano ramionami. Fakt "dziedziczenia" przez dzieci w Średniowieczu imion po przodkach nikogo nie dziwił. Wystarczy zliczyć Henryków wśród książąt śląskich, lub wziąć poczet władców. Tylko w gronie polskich monarchów od Mieszka do Kazimierza Wielkiego mieliśmy pięciu Bolesławów, czterech Władysławów i po trzech Mieszków i Kazimierzy.



Ciekawostki !



Nie od dziś wiadomo, że śmiech to zdrowie. Poprawia kondycję redukuje stres.

1. Wg niemieckiego prawa poduszka jest uznawana za broń. Dzieci nie mogą sobie urządzić tzw. "bitwy na poduszki".
2. Szminka jest ulubionym kosmetykiem kobiet. Wiele kobiet, jednak nie wie, że szminki mogą zawierać rybie łuski.
3. Na zachodzie Stanów Zjednoczonych w stanie Idaho osoby chodzące smutne po ulicy mogą zostać ukarane mandatem.
4. W Szwajcarii zabronione jest spuszczenie wody w toalecie po godzinie 22.00.
5. Ślimaki potrafią spać nieprzerwalnie przez 3 lata.
6. Słonie mogą umrzeć z powodu złamanego serca.
7. Język żyrafy ma pół metra długości, dzięki czemu zwierzę potrafi wyczyścić nim uszy.
8. Kolor żółty i czerwony znacznie pobudzają apetyt, dlatego te barwy są najczęściej w sieci Mc Donald's.
9. Pizza jest lepszym śniadaniem niż płatki, ponieważ zawiera mniej cukrów oraz więcej białek niż przeciętne płatki śniadaniowe dostępne na rynku.
10. W Dubaju do różowych taksówek mogą wsiadać tylko kobiety, zaś komunikacja miejska jest podzielona na część dla mężczyzn oraz kobiet i dzieci. Mężczyznom za wejście do tych wagonów grozi mandat.
11. Pierwsze okulary przeciwsłoneczne pochodzą z XII wiecznych Chin. Już wtedy używano płaskich kryształków przydymionego kwarcu, by przystaniać blask słońca.
12. Mówią nie chowaj głowy w piasek jak struś. W przeprowadzonych badaniach na 200 000 strusi w ciągu 80 lat nikt nie zgłosił takiego przypadku, w którym struś schował głowę w piasek.
13. Banknoty nie są wykonane z papieru, są wykonane głównie ze specjalnej mieszanki bawełny i lnu.

KULTURA I IMPREZY



W związku z panującą w dalszym ciągu pandemią COVID-19 imprezy zaplanowane na IV kwartał 2020 r. w chwili obecnej są odwołane.

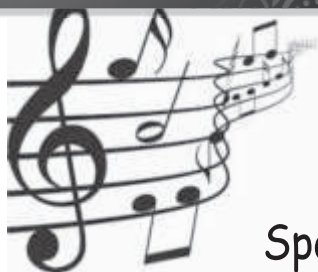
Jeżeli będą możliwe do zorganizowania powiadomimy o tym chętnych w ogłoszeniach na tablicy w siedzibie Związku i na stronie internetowej.

Odbędą się jednak jak co roku wczasy Noworoczno-Sylwestrowe w Unieściu w terminie od 21.12.2020r. - 3.01.2001 r.

Chętnych zapraszamy do pokoju nr 3.



INFORMACJE



Czwartkowe spotkania Seniorów wstrzymane do odwołania.

W godzinach od 9.00 do 13.00 zapraszamy do świetlicy na kawę, herbatę. Spotkania znajomych są możliwe w niewielkim gronie.



GROTA SOLNA

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

GABINET REHABILITACYJNY

w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

czynny:
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.30 - 13.00

rejestracja:
od godz. 9.00 - 12.00



Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem. Gabinet wyposażony jest w inter-dynamic, pole magnetyczne, sollux, laser, fotel samomasujący, sprzęt do ultradźwięków. Wykonywany jest również suchy masaż ciała.

Udane wakacje z CAS

Centrum Aktywizacji Seniorów od lat organizuje w okresie letnim zajęcia na świeżym powietrzu w przestrzeni naszego miasta. Tym razem, w sierpniu zorganizowano cykl spotkań nad jeziorem Płotki w ramach projektu socjalnego „Wakacyjna Akademia Seniora III”.

W trakcie realizacji projektu przeprowadzono zajęcia o charakterze rekreacyjnym, turystycznym i kulturalnym z elementami edukacyjnymi; m.in. nordic walking, joga, gimnastyka z elementami tańca oraz gimnastyka dna miednicy. Seniorzy pod okiem terapeutów ćwiczyli z wykorzystaniem przyrządów, znajdujących się na terenie obiektu OTW Płotki. Główną atrakcją stanowił rejs rowerami wodnymi w ramach współpracy ze Stowarzyszeniem Krok po kroku HSA. Projekt zakończyły warsztaty kulinarne połączone z degustacją zdrowej żywności.

W okresie wakacyjnym Centrum Aktywizacji Seniorów prowadziło również zajęcia sportowe w Parku na Wyspie. Seniorzy mogli uczestniczyć w gimnastyce ogólnorozwojowej, z elementami pilatesu, tańca lub jogi. Ćwiczenia odbywały się od poniedziałku do piątku, a wybór otwartej przestrzeni do treningów był zdeterminowany obecną sytuacją epidemiologiczną i podyktowany względami bezpieczeństwa uczestników.

We wrześniu wznowiliśmy zajęcia rekreacyjno-sportowe, fotograficzne oraz rękodzieła dla seniorów. Zajęcia są dostosowane do obecnie panującej sytuacji epidemiologicznej. Obowiązuje nowy harmonogram zajęć. Zainteresowanych prosimy o kontakt telefoniczny: 668 270 749 lub 602 749 298.



Duże zmiany w domku Staszica!



Gruntowną modernizację przejdzie Muzeum Stanisława Staszica w Pile. Inwestycja poprawi przede wszystkim dostępność i atrakcyjność oferty tej ważnej dla miasta placówki.

Modernizację „domku Staszica” umożliwi pozyskanie przez gminę i muzeum wsparcia finansowego ze strony Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego. Dofinansowanie w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014 – 2020 wynosi 1 758 241 złotych i stanowi 95 procent całkowitej wartości projektu (1 850 781 zł). Inwestycja zostanie przeprowadzona w formule: zaprojektuj i wybuduj i zakończy się z końcem października 2021 roku.

Projekt zakłada przeprowadzenie prac konserwatorskich zabytkowych elementów architektury i konstrukcji budynku oraz - po wykonaniu ekspertyz i prac przygotowawczych - gruntowną przebudowę wewnątrz zaprojektowanego w XVIII wieku budynku. Zmiany umożliwią szerszy dostęp do muzeum, szczególnie osobom

niepełnosprawnym – oraz poprawią warunki pracy i ułatwią przygotowanie organizowanych w nim wydarzeń.

Przebudowa obejmie między innymi: obniżenie posadzek w piwnicy, wymianę podłóg parteru i poddasza, wykonanie toalety przystosowanej dla osób niepełnosprawnych, wymianę stolarki okiennej (okna drewniane, skrzynkowe) i drzwiowej, likwidację istniejącej kotłowni gazowej i wykonanie przyłącza do Miejskiej Energetyki Ciepłej, wymianę instalacji grzewczej, wykonanie instalacji wentylacji mechanicznej, nawiewno-wywiewnej wraz z centralą, instalację monitoringu i systemów alarmowych itp.

Z zewnątrz – od strony ogródka - powstaną nowe schody i nowe wejście oraz zamontowany zostanie zewnętrzny podnośnik dla niepełnosprawnych.

- Jestem przekonany, że to, co się tu wydarzy, pozwoli zachować dla przyszłych pokoleń ten ważny dla Piły i jej mieszkańców budynek – powiedział prezydent Piły **Piotr Głowski**.

NUTW zaprasza seniorów

Ucz się, baw się, spełniaj marzenia, poznawaj nowych przyjaciół. Trwają zapisy do Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile. Czekamy na Was w naszym biurze ul. Bydgoska 23 SP nr 2 (byłe gimnazjum nr 5) pokój 5, we wtorki od 16.00-18.00 i czwartki 12.00-14.00.

Uroczysta inauguracja roku akademickiego 2020/2021 na Nadnoteckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbędzie się 9 października 2020 godz. 12.00 w Sali Miejskiej Inwestpark ul. Dąbrowskiego 8

Od października na każdy czwartek godz. 9.30 Nordic Walking – chodzenie z kijami

Od 6 października zajęcia na basenie w ramach zadania publicznego współfinansowanego przez Gminę Piła pt. „Gimnastyka w wodzie- sprawniejszy senior jesienią”

Aktywni seniorzy nie zwalniają tempa

Wielkopolskie Dni Seniora - Piłski Senior: aktywny, zdrowy, bezpieczny, kulturalny, europejski, to projekt realizowany przez Stowarzyszenie „Pro-Senior” i Nadnotecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pile współfinansowany przez samorząd województwa wielkopolskiego. Od lipca do listopada trwa projekt, w którym pilscy seniorzy uczestniczą w wielu bezpłatnych zajęciach, podnoszących ich sprawność fizyczną i psychiczną. Przygotowano dla nich bardzo bogatą ofertę: 20 zajęć jogi, 10 zajęć Aqua Fitness na pływalni, 15 zajęć Nordic – Walking, 5 spływów kajakowych, 2 rajdy rowerowe, 1 rajd pieszy, 1 przejazd kolejką wąskotorową w Białoliwii. W październiku i listopadzie zaplanowano cykl wykładów dotyczących profilaktyki zdrowia i bezpieczeństwa osób starszych.

Kulminacyjnym punktem podsumowującym projekt będzie wystawa fotograficzna pt. " Wielkopolskie Dni Seniora - Piłski Senior: aktywny, zdrowy, bezpieczny, kulturalny, europejski". Wystawa fotograficzna będzie prezentacją zaangażowania pilskich seniorów podczas projektu w różnorodne aktywności: fizyczne, intelektualne oraz kulturalne. Wystawa będzie prezentowana w kawiarni Dworcowej w Pile od 15 listopada do 15 grudnia 2020 r. Więcej informacji na temat projektu można uzyskać pod nr. tel. 608 692 238 lub 692 961 053.

Bezpłatne szczepienia przeciwko grypie dla seniorów

Niestety w konkursie na przeprowadzenie bezpłatnych szczepień nie wpłynęła żadna oferta od pilskich przychodni lekarzy rodzinnych. Powodem jest zapewne brak szczepionek na rynku. Mimo to miasto ogłosi kolejny nabór ofert. Przypomnijmy, że gmina Piła przeznaczyła 130 000 złotych na realizację „Programu polityki zdrowotnej profilaktycznych szczepień przeciw grypie dla mieszkańców Piły od 65 roku życia”. Pieniądze mają posłużyć do sfinansowania zarówno zakupu szczepionek, jak i sfinansowania procesu szczepień, przez wybrane w konkursie przychodnie lekarzy rodzinnych. O kolejnych działaniach będziemy informowali na stronie internetowej pila.pl

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia



Życzy Zarząd 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 ulgowe na przejazdy koleją PKP
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą
- Wychodzimy do teatru, na koncerty
- Organizujemy zabawy, pikniki, biesiady
- Służymy pomocą finansową i rzeczową
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grootę 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, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht

Druk: Drukarnia Typo-offset - Zakład Poligraficzny Henryk Górowski, Piła, al. Wojska Polskiego 64, www.drukarniaaa.pl