



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 700 egzemplarzy

3/110 lipiec, sierpień, wrzesień 2023 r.

• Regionalia • Dobre rady • Kulinaria • Kultura i imprezy •



*Mamy lato
i wakacje
w pełni*

Nagrody Powiatu Piłskiego "Lider Sukcesu 2022"

Dnia 24 marca 2023 r. w Powiatowej Hali Sportowej przy ul. Pola w Pile odbyła się uroczysta Gala "Lider Sukcesu 2022".

W trakcie ceremonii, którą poprowadzili Dorota Gardias i Wojciech Drózdź wręczono wyróżnienia osobom, firmom i instytucjom, które mają swój wkład w rozwój naszego powiatu.

W kategorii działalność społeczna i zawodowa Liderem Sukcesu został Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów Zarząd Okręgowy w Pile jeden z najbardziej aktywnych i prężnie działających oddziałów w kraju. Nagrodę odebrały Przewodnicząca Leokadia Figurniak i sekretarz Zenona Ibsz. Przewodnicząca po odebraniu nagrody podziękowała za uznanie i za zauważanie naszej pracy na rzecz osób starszych i osób z niepełnosprawnościami.



Oddział Rejonowy PZERI w Budzynie

W środę dnia 29.02.2023 r. w siedzibie Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Budzynie odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Oddziału Rejonowego PZERI w Budzynie. W zebraniu udział wzięli delegaci Kół, członkowie Związku oraz zaproszeni goście: Burmistrz Marcin Sokołowski, Kierowniczka Dziennego Domu Pomocy Społecznej Edyta Radwańska oraz honorowy gość była przewodnicząca OR Teresa Janiszewska, którą jednogłośnie wybrano na przewodniczącą zebrania. Sekretarzem została Genowefa Kędzierska. Ustępujące władze złożyły obszernie sprawozdanie z działalności Oddziału w minionej kadencji. Pani Krystyna Przywarczak podziękowała władzom samorządowym oraz kierownictwu Dziennego Domu Pomocy Społecznej za udzielane wsparcie naszej organizacji.

W głosowaniu jawnym wybrany został nowy Zarząd w składzie: Krystyna Przywarczak, Danuta Pytel, Bogumiła Dobrychłop, Czesława Sygnecka, Alfred Polcyn, Jan Pytel, Zbigniew Ruciński, Czesława Wawrzyniak, Andrzej Ślęzak, Kazimiera Otto, Henryka Wichłacz. Po ukonstytuowaniu się Prezydium Oddziału wygląda następująco:

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Przewodnicząca | - Krystyna Przywarczak |
| 2. Z-ca Przewodniczącej | - Danuta Pytel |
| 3. Sekretarz | - Bogumiła Dobrychłop |
| 4. Skarbniczka | - Czesława Sygnecka |

Skład Komisji Rewizyjnej:

Przewodnicząca - Danuta Bedyńska, Sekretarz - Alicja Szarek,
Członek - Anastazja Wawrzyniak



Gratulujemy nowo wybranemu Zarządowi i życzymy dalszej, dobrej współpracy oraz podejmowania trafnych decyzji.



Wczasy świąteczne - Wielkanoc

W gościnnych progach ośrodka "Poręba" w Niechorzu w dniach 6 -13.04.2023 r. 95. członków Oddziału Okręgowego PZERI uczestniczyło w zorganizowanych wczasach Wielkanocnych. Świąteczne śniadanie z tradycyjną święconką było bardzo uroczyste.

Gospodarze Ośrodka zorganizowali również dwa wieczorki taneczne przy obfitych kolacjach ze świątecznymi daniami.

Seniorzy jak zwykle bawili się wspaniale a wczasy świąteczne pozostaną na długo w pamięci.



REGIONALIA

Koło PZERI w Ryczywole

Od dnia 7- 20.04.2023 r. grupa członków z Koła w Ryczywole uczestniczyła w turnusie rehabilitacyjnym w Ustroniu Morskim. Oprócz spotkania świątecznego i zabiegów rehabilitacyjnych uczestniczący w wszystkich propozycjach kulturalnych proponowanych przez ośrodek. Między innymi udział wzięto w koncercie zespołów "Dygowianie" i "Akordeoniści". Odbyły się również wycieczki: ciuchcią po Ustroniu Morskim i autokarem wzdłuż wybrzeża. Ośrodek zaproponował wspaniałe warsztaty kulinarne w pracowni "Czynności dnia codziennego". Nie zabrakło wspólnych biesiad i śpiewów przy gitarach. Odbył się także wieczór szantowy. Turnus spędzono wesoło i tanecznie.



Koło PZERI w Jastrowiu

Członkowie Koła PZERI w Jastrowiu od 15-28.05.2023 r. uczestniczyli w turnusie w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wczasowym "Floryn" Mielno-Unieście. Ośrodek zapewnił dowóz uczestników we własnym zakresie. Od poniedziałku do piątku o godzinie 7.30 dzień rozpoczynał się gimnastyką poranną. Następnie uczestnicy udawali się na indywidualne zabiegi medyczne zlecone przez lekarza. Organizatorzy Ośrodka zorganizowali dla chętnych: powitalną zabawę taneczną, taneczną zumbę, kreację wizerunku i wyglądu "jak być piękną i zdrową", konkurs przebierańców z drobnymi upominkami dla uczestników, w którym równorzędnie I miejsce zajęła Pani Teresa Dębicka i Pan Roman Szczęsny. Były również zajęcia artystyczne - nauka nowych form rękodzieła, zabawa biesiadna z ogniskiem i pieczeniem kiełbasek, śpiewanie na ekranie - muzyczne "Koło fortuny". Zorganizowano prelekcję krajoznawczo-historyczną "Mówią wieki - tajemnice Mierzei Jamneńskiej. W czasie pobytu odbyła się odpłatna wycieczka do Kołobrzegu. Nasi seniorzy wypoczęli i weseli wrócili do Jastrowia w niedzielę 28 maja.



Piknik w Uroczysku Henrykowo

Dnia 5.05.2023 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zorganizował w Uroczysku Henryko piknik rozpoczynający letnie spotkania naszych członków.

W pikniku wzięło udział 171 osób, w tym członkowie z Kół: w Kuźnicy Czarnkowskiej, w Ryczywole i w Jastrowiu. Zebranych powitała Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak, życząc miłych wrażeń i świetnej zabawy. Oprawą muzyczną zajął się Pan Dawid Chrapkowski. Bawiono się wspaniale. Piknik majowy jest już imprezą cykliczną, na którą nasi członkowie będą czekali do przyszłego roku.





Róże

Kolce róż można usunąć, przesuwając wolno po łydźdze obierakiem do warzyw.

Szczotka do włosów

Szczotki do włosów myjemy w ciepłej wodzie z dodatkiem płynu do mycia naczyń. Pozostawiamy namoczone, aby pozbyć się resztki lakieru do włosów. Jeśli trzeba zdezynfekować, dodajemy do mycia sody.

Pielęgnacja twarzy

Pomidor - zastosowanie w kosmetyce

Sokiem wyciśniętym ze świeżego, dojrzałego pomidora pokrywamy twarz, po 20 minutach zmywamy. Ta maseczka oczyszcza, rozjaśnia skórę, ściaga pory.

Maseczka z drożdży

2dkg drożdży rozprowadzamy letnim mlekiem na papkę, nakładamy na twarz na 20 minut. Maseczka ta nadaje się do cery tłustej i zanieczyszczonej. Do cery suchej zamiast mleka dodajemy oliwę. Maseczkę zmywamy gorącą wodą a następnie spłukujemy zimną.

Gdy przesolisz zupę

Zamiast do niej dolewać wody, wrzucić do garnka surowego ziemniaka, pokrojonego w ćwiartki, surowe białko kurcze lub kromkę chleba. Po kilku minutach wyjmij je z garnka.

Ciasto naleśnikowe

Ciasto naleśnikowe będzie lepsze, kiedy dodasz do niego odrobinę gazowanej wody. Jeżeli wlejesz też trochę oliwy, naleśniki nie będą przywierać do patelni podczas smażenia.

Mielona kawa do sosu

Szczypta świeżo zmielonej aromatycznej kawy dodana do sosu z pieczeni sprawi, że stanie się on bardziej wyrazisty.

Suszone grzyby

Jeśli suszone grzyby będziemy moczyć w solonym mleku przez kilka godzin będą smakowały jak świeże.

Sprytny sposób na wykorzystanie skórek od banana

Nie wyrzucaj ich ponieważ mają mnóstwo składników odżywczych

- tani nawóz dla roślin domowych. Włóż na 24 godziny 1 skórkę od banana do 1 litra wody. Podlewaj kwiaty, które wymagają nawożenia zimą.
- utrzymuje wilgoć mięsa. Skórka banana włożona z mięsem drobiowym do piekarnika pozwoli zachować jego soczystość podczas pieczenia.

Kotlety mielone

Będą bardzo pulchne, kiedy do masy mięsnej dodasz kilka łyżek rosółu (może to być kostka rosółowa). Pamiętaj, aby przed dodaniem do mięsa, rosół ostudzić.

Rumiana i chrupiąca skórka w pieczeni

Pieczeń będzie miała chrupiącą skórę, jeśli w trakcie jej pieczenia polejesz ją kilka razy piwem lub na 10 minut przed wyjęciem z piekarnika posmarujesz cieniutko płynnym miodem spadziowym lub wielokwiatowym.

Rachunki i gwarancje

Kiedy kupujemy jakieś urządzenie mechaniczne, połóżmy instrukcję obsługi w takim miejscu, gdzie można ją szybko odnaleźć. Zszywaczem przypnijmy rachunek albo inny dowód zakupu do wewnętrznej strony okładki. Gdyby trzeba było zwrócić sprzęt dowód zakupu będzie pod ręką, dzięki czemu unikniemy straty czasu na szukanie, albo co gorsze udowodnienie, że kupiliśmy dany sprzęt.

Jest lato, czas na przysmaki z grilla



O czym trzeba pamiętać szykując potrawy z grilla?

- Nie kupować tzw. "gotowców" czyli gotowych zestawów oznaczonych "promocja" lub "okazja".
- Nie używać tacek aluminiowych i folii. Szkodliwe substancje z tacek, z folii przedostają się do mięsa pod wpływem temperatury. Jedną z nich jest glin, wykorzystywany do produkcji takich wyrobów jak silniki i karoserie samochodowe.

Szaszłyk z łososia i szparagów

Składniki:

• 600 g filetów z łososia • 300 g szparagów • 1 duża cebula • 1/2 soku z cytryny • sól i ulubione przyprawy.

Przygotowanie: łososia kroimy na kwadratowe kawałki około 3 cm. Szparagi gotujemy od 8-10 minut do odpowiadającego nam poziomu twardości. Cebulę obieramy i dzielimy na ćwiartki, które rozwarstwiamy.

Solimy i doprawiamy łososia według własnej preferencji, po czym nabijamy na patyczki do szaszłyków. Kolejno: rybę, cebulę, szparagi a przed podaniem polewamy odrobiną soku z cytryny.

Aromatyczny filec z kurczaka

Składniki:

• 1 filec z kurczaka • oliwa z oliwek • 2 duże ząbki czosnku • zioła prowansalskie • 1 łyżka papryki wędzonej • pieprz i sól.

Wykonanie: pierś z kurczaka przekrawamy na pół. Wkładamy do marynaty składającej się z oliwy, przypraw, i czosnku i wstawiamy do lodówki na 3 godziny. Pieczemy na grillu po 10 minut z każdej strony. Zależnie od temperatury żaru, spryskujemy oliwą w sprayu.

Orzeźwiająca sałatka na grilla

Składniki:

• 200 g pomidorów koktajlowych • awokado • 30 g rukoli • 30 g szpinaku • 30 g roszonek • 20 g żurawiny • 50 g sera feta • łyżka oliwy • pieprz, przyprawy, zioła prowansalskie.

Wykonanie: Wszystkie składniki łączymy ze sobą i mieszamy w miseczce. Jeżeli lubimy łączyć słodkie ze słonym, dodajemy do sałatki kilka kropel dowolnego syropu.

Biała kiełbasa z chili i cebulką, grillowana lub pieczona, podawana z salsą pomidorową

Składniki: • 1 kg białej kiełbasy surowej lub parzonej • 1 cebula • 1 papryka chilli • 2 łyżki oliwy • 2 łyżeczki miodu • przyprawy: sól, pieprz • 1 łyżeczka słodkiej papryki 1/2 łyżeczki ostrej papryki • 1 łyżeczka tymianku

Salsa pomidorowa

Składniki: 2 pomidory • 1 mała młoda cebula lub 1/2 cebuli zwykłej • 1 papryka chilli • 1/2 łyżeczka koperku • 1 łyżka oliwy

Przygotowanie kiełbasy:

Parzoną kiełbasę ponacinać na krzyż, surową kiełbasę nie nacinać tylko pozostawiamy ją w całości. Umieszczamy w większej misce, dodajemy posiekaną w piórka cebulę, pokrojoną paprykę chilli, oliwę, miód i przyprawy. Dokładnie mieszamy całość, umieszczamy w naczyniu żaroodpornym, bez przykrycia. Pieczemy w piekarniku z funkcją grilla na średnią moc w temperaturze 220 stopni około 40 minut.

Przygotowanie salsy:

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić na ćwiartki, wykroić szypułki, usunąć nasiona i umieścić w misce. Pozostały miąższ pokroić i dodać cebulę, paprykę chilli oraz posiekany koperek. Wlać oliwę i wszystko wymieszać, dodać przyprawy. Na końcu dodajemy pomidory aby nie zdążyły puścić soku.

Koło PZERI w Złotowie Światowy Dzień Inwalidy



Zarząd Oddziału Okręgowego PZPRI w Złotowie z okazji Światowego Dnia Inwalidy zorganizował 2 spotkania integracyjne. Pierwsze spotkanie odbyło się dnia 15.04.2023r. w sali Cechu Rzemiosł Różnych w Złotowie. Udział wzięło 80 członków Związku. Seniorzy bawili się wspaniale w miłej atmosferze.

Drugie spotkanie z okazji Światowego dnia Inwalidy zorganizowano dnia 17.04.2023r. w którym uczestniczyło 100. członków. Spotkanie poprowadziła Przewodnicząca OR w Złotowie Pani Sieglinde Szymańska, która powitała zaproszonych gości i członków Związku, życząc wszystkim seniorom zdrowia i pomyślności. Swoją obecnością zaszczylicili: Dyrektorka Powiatowego Centrum Rodziny Pani Katarzyna Zych, oraz Przewodniczący Rady Powiatu Pan Julian Brewka. Goście złożyli życzenia, gratulacje i podziękowania Zarządowi za dotychczasową działalność na rzecz środowiska seniorów.

Zaproszeni goście wyszli z propozycją, że Zarząd OR może korzystać z różnego rodzaju pomocy ze strony władz. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze. Oprawę muzyczną spotkania przygotowali Pani Urszula Belka i Pan Krzysztof Majewski. Zarząd przygotował członkom słodką niespodziankę oraz udzielił czternastu członkom zapomogi rzeczowe z dostarczeniem do miejsca zamieszkania.



Oddział Rejonowy PZERI w Rogoźnie

W dniu 24.05.2023 r. Oddział Rejonowy PZERI w Rogoźnie zorganizował spotkanie z okazji Światowego Dnia Inwalidy oraz Dnia Matki i Ojca. Imprezę poprowadziła Przewodnicząca Wanda Witkowska, która powitała zaproszonych gości, składając życzenia z okazji obchodzonych świąt. Życzenia zebrany złożyła też Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, Leokadia Figurniak. Złotą Odznakę Honorową Małą otrzymali: Krystyna Ewertowska i Stefan Gogola za działalność na rzecz Związku. Dyplomy uznania otrzymało 30 osób biorących czynny udział w dorocznych zbiórkach żywności dla Banku Żywności.

Spotkanie upłynęło na wspólnych rozmowach i tańcach przy muzyce Zespołu "Mazurek Band".





Dnia 20.04.2023 r. w Banku Żywności odbyło się spotkanie, na którym podpisano ofertę przeprowadzenia 22 warsztatów zajęć edukacyjnych dla mieszkańców Piły i okolicznych gmin. W spotkaniu wzięli udział: Prezydent Miasta Piły Piotr Głowski oraz Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile Leokadia Figurniak. Spotkanie poprowadził Prezes Zarządu Banku Żywności Pan Mieczysław Augustyn. Prezydent w swojej wypowiedzi wyjaśnił na czym mają polegać szkolenia. Uczestnicy tych szkoleń dowiedzą się w jaki sposób wykorzystać i przetworzyć żywność, której mamy w nadmiarze i którą zamiast wyrzucać można smacznie i efektywnie przyrządzić.

Przewodnicząca Leokadia Figurniak w swojej wypowiedzi oświadczyła, że Związek będzie pomagał w realizacji oferty informując członków Oddziałów Rejonowych i Kół o terminach i miejscach warsztatów.

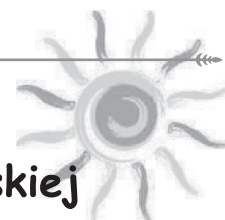


Koło PZERI w Ujściu

W dniu 6.06.2023 r. Koło PZERI w Ujściu zorganizowało na "Binduga" - przystani rzecznej nad Notecią Dzień Seniora.

W spotkaniu wzięło udział 58 osób. Spotkanie trwało od godziny 16.00 - 20.00. W trakcie zabawy tanecznej zostały przeprowadzone konkursy (rzut piłką do kosza, przeciąganie liny, dla małżeństw odbyły się testy z wiedzy ogólnej. Zaserwowano smaczny posiłek (żurek, kiełbasa z grilla, ciasto, czekolady i płatki czekoladowe). Seniorzy świetnie się bawili przy pięknej słonecznej pogodzie.





REGIONALIA

Koło PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej

Dnia 15.04.2023 r. zorganizowano spotkanie w ramach projektu realizowanego z CUS w gminie Czarnków finansowanego ze środków Unii Europejskiej.

Spotkanie odbyło się w Klubie Seniora Koła PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej.

Uczestnicy spotkania integracyjnego grali w gry planszowe.

Sobotni wieczór należał do bardzo udanych.



W ramach tego samego projektu dnia 24 maja 2023r. obchodzono Światowy Dzień Inwalidy. Zaproszono wielu gości. Zarząd Okręgowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów reprezentowały Panie Przewodnicząca Leokadia Figurniak i członek Zarządu Genowefa Rajek, obecni byli również przedstawiciele władz gminnych. Część artystyczną zaprezentowała grupa młodzieży z Warsztatów Terapii Zajęciowej w Trzciance oraz zespół "Kuźniczanie". Zebrani bardzo miło spędzili czas.



Dnia 26.05 2023 r. członkowie Koła obchodzili "Dzień Matki" biorąc udział we wspaniałym dwugodzinnym koncercie w kinie "Światowid" pt "Dla Ciebie Mamo".





Piknik sportowo-rekreacyjny "Taneczne środy" na Stadionie Powiatowym w Pile



W dniach 17 i 31 maja oraz 14 czerwca 2023 r. Zarząd Okręgowy Polskiego Związku Emerytów i Rencistów i Inwalidów w Pile przy dużym wsparciu Starostwa Powiatowego zorganizował pierwsze trzy pikniki sportowo-rekreacyjne na Stadionie Powiatowy w Pile. Uczestników pikników przywitał Starosta Piły Eligiusz Komarowski oraz Przewodnicząca Okręgu Leokadia Figurniak życząc wszystkim miłej zabawy. Członkini Zarządu PZERI w Pile Genowefa Rajek zaprosiła do udziału w konkurencjach sportowych jak również na kolejne taneczne środy tj. 28.06., 12.07., 26.07., 9.08., 23.08., 6.09. oraz na ostatni piknik na zakończenie lata, który odbędzie się dnia 20.09.2023 r.

Spotkania odbyły się przy ładnej pogodzie i smacznym posiłku. Pan Krzysztof Belak jak zwykle umiał czas muzycznie. Wszyscy bawili się wspaniale.



Światowy Dzień Inwalidy w Oddziale Rejonowym PZERI w Czarnkowie

W maju 2023 r. Członkowie Oddziału Rejonowego PZERI w Czarnkowie świętowali Światowy Dzień Inwalidy pn "Zintegrowany Senior". Spotkanie odbyło się w Ośrodku Szkoleniowo-Rekreacyjnym "Portus" w Luboszu. Wśród zaproszonych gości nie zabrakło przedstawicieli władz samorządowych i sponsorów. Uroczystość poprowadziła Przewodnicząca Oddziału Grażyna Kicińska. W części oficjalnej spotkania wręczano kwiaty i drobne prezenty zasłużonym seniorom, 80.latkom Janinie Sibilskiej, Alinie Sowińskiej, Marii Zielsdorf, Kazimierzowi Sówce, Januszowi Stróżyńskiemu oraz Aleksandrowi Kujankowi. Przewodnicząca poinformowała zebranych o licznych spotkaniach, w których uczestnicy biorący udział w różnych grach stolikowych otrzymali drobne upominki jak również o tym, że niniejsze spotkanie zostało współfinansowane przez Powiat Czarnkowsko-Trzcianecki oraz firmy "Steico", Bank Spółdzielczy oraz spółkę "Dora Metal." Po zakończeniu części oficjalnej wystąpił kabaret "Skleroza" z Piły. Przy obiedzie wspomniano miłe chwile spędzone w gronie seniorów.

W dalszej części spotkania odbyły się konkursy sprawnościowe nagrodzone słodyczkami następnie zaczęły się płyś na parkiecie. Atmosfera jak zwykle była wspaniała.



Światowy Dzień Inwalidy i Dzień Matki i Ojca w Kole PZERI "ROFAMA" w Rogoźnie

W dniu 17 maja członkowie Koła PZERI "Rofama" zorganizowali w Rogozińskim Centrum Kultury spotkanie z okazji Dnia Matki i Ojca oraz Światowego Dnia Inwalidy. Zaproszonych gości przywitła Przewodnicząca Koła Pani Teresa Czarnecka. Serdeczne gratulacje seniorom przekazali: Przewodnicząca Oddziału Okręgowego w Pile Pani Leokadia Figurniak, Roman Szuberski Burmistrz Rogoźna, Ewa Kowalska Kierowniczka Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rogoźnie, Renata Tomaszewska Radna Rady Powiatu Obornickiego, Zbigniew Chudzicki Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej w Rogoźnie. Były życzenia i gratulacje z okazji Jubileuszu Złotych Godów dla Państwa Barbary i Zbigniewa Barczak oraz Wandy i Franciszka Czuchry. Były również życzenia dla pary z długim stażem pożycia małżeńskiego Państwa Teresy i Stefana Czarneckich. Z okazji Jubileuszu w imieniu Zarządu życzenia i wiązanki kwiatów wręczyła Pani Helena Dymek. Spotkanie uświetniła zabawa taneczna a o oprawę muzyczną zadbał Pan Ireneusz Mazurek.

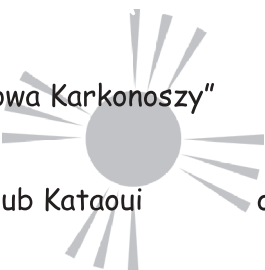


KULTURA I IMPREZY**Propozycje imprez, wycieczek i wczasów
w III kwartale 2023 rok****Wczasy krajowe:**

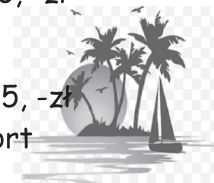
- | | |
|--|---------------------------------|
| - <u>Międzywodzie</u> - Ośrodek "Karmazynowa Przystań" od 3- 10.07.2023 r. | cena: 1.365,-zł
+ transport |
| - <u>Świeradów</u> - Ośrodek "Świeradów Zdrój" od 12-18.08.2023 r. | cena: 1.200,- zł
+ transport |
| - <u>Dartówko</u> - Ośrodek "Krokus" od 12-22.09.2023 r. | cena: 1.500,- zł
+ transport |
| - <u>Niechorze</u> - Ośrodek "Poręba" od 22 - 29.09.2023 r. | cena: 1.050,- zł
+ transport |
| - <u>Grzybowo</u> - Ośrodek "Szekla" od 23.08.- 1.09.2023 r. | cena: 1.720,- zł
+ transport |

**Wycieczki:**

- | | |
|---|------------------|
| - <u>Bieszczady</u> - Hotel "Jawor" od 27-31.08.2023 r. | cena: 1.280,- zł |
| - <u>Karkonosze</u> - Pensjonat "Królowa Karkonoszy" od 4 -8.09.2023 r. | cena: 1.350,- zł |

**Wczasy zagraniczne:**

- | | |
|--|--------------------------------|
| - <u>Tunezja</u> - Hotel El Mouradi Club Kataoui od 14-21.09.2023 r. | cena: 2.995,-zł
+ transport |
|--|--------------------------------|

**Pikniki**

Stadion Powiatowy w Pile

12.07, 26.07.,9.08.,23.08.,6.09, 20.09.2023 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 PZERI:
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 PZERI (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

Gdzie w tym roku spędzisz wakacje? Zaznacz!



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, wczasy 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 grootę 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