



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 500 egzemplarzy

4/111 październik, listopad, grudzień 2023 r.

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

*Zima  
i święta tuż, tuż*



# Wybory do Sejmu i Senatu RP

Wybory do Sejmu i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej odbędą się w niedzielę 15 października 2023 r. Głosowanie w lokalach wyborczych odbywać się będzie od godz. 7.00 do godz. 21.00. W związku z tym informujemy:

Informacja o adresach siedzib lokali Obwodowych Komisji Wyborczych wraz ze wskazaniem przynależnych ulic, znajduje się w obwieszczeniu, które dostępne jest w punktach ogłoszeniowych na terenie Piły, w Urzędzie Miasta Piły oraz na stronie [pila.pl](http://pila.pl).

Mieszkańców placu Powstańców Warszawy oraz ulic Ludowej i Wincentego Witosa informujemy jednocześnie, o zmianie siedziby lokalu Obwodowej Komisji Wyborczej Nr 26, która została przeniesiona ze zlikwidowanego Publicznego Przedszkola nr 7 przy ul. Wincentego Witosa 22A, do Szkoły Podstawowej nr 2 przy ul. Bydgoskiej 23 i mieścić się będzie w sali gimnastycznej (wejście od boiska).

Do 6 października można składać wnioski o sporządzenie aktu pełnomocnictwa do głosowania przez wyborców z niepełnosprawnościami oraz wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 60 lat. Wnioski można składać w Urzędzie Miasta Piły, pok. 231 (II piętro).

Do 12 października w Urzędzie Miasta Piły, pok. 20 (parter), można składać wnioski o:

- wydanie zaświadczenia o prawie do głosowania w miejscu pobytu w dniu wyborów;
- zmianę miejsca głosowania.

**Uwaga: Ze względu na funkcjonowanie Centralnego Rejestru Wyborców, wnioskuję wydanie zaświadczenia o prawie do głosowania oraz zmianie miejsca głosowania, można składać w dowolnym Urzędzie Gminy w Polsce.**

Do 13 października w Pile można zgłaszać zamiar skorzystania z prawa do bezpłatnego transportu do lokalu wyborczego oraz transportu powrotnego przez wyborców z niepełnosprawnościami.

**NIE ŚPIJ  
BO CIĘ PRZEGLOSUJĄ**

## 50 000 złotych wsparcia dla Rodzinnych Ogrodów Działkowych

Po raz kolejny gmina Piła wsparła finansowo Rodzinne Ogrody Działkowe. 50 000 złotych dofinansowania z budżetu Miasta Piły, przeznaczone zostanie na tworzenie warunków dla rozwoju stowarzyszeń ogrodowych, prowadzących rodzinne ogrody działkowe na terenie miasta Piły.

- Kolejna kwota jaką otrzymaliśmy dziś z samorządu miasta Piły. Dotacja zostanie podzielona i pięć ogrodów otrzyma po 10 tysięcy złotych.

Środki zostaną wykorzystane na poprawę infrastruktury ogrodowej. Bardzo serdecznie dziękujemy samorządowi, radzie miasta i panu prezydentowi, bo to właśnie za kadencji prezydenta Piotra Głowskiego tak wiele się wydarzyło - powiedział Marian Praczyk, prezes piłskiego oddziału Polskiego Związku Działkowców.



foto. UM Piły

Dotacja dotyczy indywidualnych inwestycji, a beneficjentami zostały:

- **Rodzinny Ogród Działkowy „GWDA”** w Pile – 10 000 złotych na realizację zadania związanego z modernizacją gablot informacyjnych.
- **Rodzinny Ogród Działkowy im. Sz. Pieniążka** w Pile – 10 000 złotych na realizację zadania związanego z modernizacją bramy wjazdowej.
- **Rodzinny Ogród Działkowy „KOLEJARZ”** w Pile – 10 000 złotych na realizację zadania związanego z modernizacją wewnętrznej sieci energetycznej.
- **Rodzinny Ogród Działkowy „Malwa”** w Pile – 10 000 złotych na realizację zadania związanego z modernizacją ogrodzenia.
- **Rodzinny Ogród Działkowy „ZA PARKIEM”** w Pile – 10 000 złotych na realizację zadania związanego z modernizacją dachu nad świetlicą.

- Kolejne pieniądze przekazane dla piłskich ogrodów działkowych. Byliśmy jednym z pierwszych samorządów, który podjął takie uchwały i zabezpieczył środki w budżecie, by wspierać tych, którzy tak naprawdę dbają o nasze miasto, o przyrodę i są naszymi zielonymi płucami - podkreśla prezydent Piły **Piotr Głowski**.

Piła jest takim dobrym przykładem dla innych samorządowców. Dziękujemy, że możemy co roku liczyć na te pieniądze z urzędu miasta, żeby infrastrukturę ogrodową poprawiać z roku na rok - podsumowuje M. Praczyk.

## Bezpłatne lekcje doszkalające z języka angielskiego i francuskiego dla seniorów!

Zapraszamy osoby w wieku powyżej 60 lat mieszkające w Pile do udziału w lekcjach z języka angielskiego i francuskiego. Podczas spotkań z lektorem uczestnicy poznają podstawowe zwroty najczęściej używane w podróży, związane z opieką medyczną oraz wykorzystywane w życiu codziennym.

Lecje odbędą się w październiku i w listopadzie 2023 roku a uczestnicy otrzymają na zakończenie zaświadczenie potwierdzające udział w kursie.

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu: **+48 572 387 968**.

Zadanie pn. „Organizacja i prowadzenie zajęć/aktywności w Piłskim Instytucie Integracji i Edukacji w zakresie nauki języków obcych dla seniorów z integracją kulturową i pokoleniową” jest elementem projektu pn. „Miasto Piła z nową energią!”. Projekt finansowany jest ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.

Norway grants



### BEZPŁATNE LEKCJE

DOSZKALAJĄCE Z JEZYKA ANGIELSKIEGO I FRANCUSKIEGO DLA SENIORÓW!

- mieszkasz w Pile?
- masz ukończone 60 lat?
- znasz język angielski/francuski w stopniu podstawowym?
- chcesz pogłębić wiedzę w zakresie posługiwania się językiem angielskim/francuskim?

Zadzwoń i uzyskaj szczegółowe informacje:

**+48 572 387 968**

Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej, konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej.

# REGIONALIA



Seniorzy należący do naszego Oddziału PZERiI dzięki projektowi dofinansowanemu przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. W ramach programu rządowego Aktywni + oraz współpracy ze Starostwem Pilskim uczestniczyli w zajęciach ruchowych poprawiających ich sprawność i kondycję. Zajęcia odbywają się od m-ca sierpnia do października w hali sportowej przy ul. W. Pola. Są to: "taniec dla seniora", "zdrowy kręgosłup seniora" oraz "callanetics dla seniora".

W ramach tego samego projektu w dniu 24.08.2023 r. w strażnicy rekreacyjnej przy Starostwie odbył się koncert Krzysztofa Koniarka, w którym uczestniczyło około 400 osób a w dniach 7-8 września wycieczka integracyjno - edukacyjno - turystyczna do Gdańska. Uczestnicy zwiedzili Westerplatte, Europejskie Centrum Solidarności oraz Muzeum II Wojny Światowej.



## Pikniki sportowo-rekreacyjne na Stadionie Powiatowym w Pile



Zarząd Okręgowy Polskiego Związku Emerytów i Rencistów i Inwalidów w Pile przy dużym wsparciu Starostwa Powiatowego w tym roku zorganizował 10 pikników sportowo-rekreacyjnych na Stadionie Powiatowym w Pile, które odbyły się w dniach: 17.05., 31.05., 12.07., 26.07., 9.08., 23.08., 6.09. oraz 20.09.2023 r. W środę 28.06.2023 r. wystąpił gościnnie Kabaret "A i M", a 26.07.2023 r. akordeonista Pan Andrzej Jopek, który w przerwie między tańcami swoją grą i śpiewem bawił uczestników. W dniu 9.08.2023 r. kolejna "taneczna środa" była wyjątkowa, bowiem oprócz dobrej zabawy uczestnicy skorzystali z bezpłatnych badań i porad fizjoterapeutycznych, poznali zasady udzielania pierwszej pomocy, badania piersi oraz mogli zmierzyć sobie ciśnienie. Możliwe to było dzięki Fundacji "Z sercem do Pacjenta", American Heart of Poland i Szpitala Specjalistycznego w Pile. Gośćmi naszych spotkań byli również: właściciele sklepów zielarskich "Na Zdrowie", którzy przygotowali dla naszych seniorów zdrowe herbatki oraz udzielili wiele krótkich porad zdrowotnych, rozdali swoje gazetki i próbki zdrowych produktów oraz Klub Wellness 24-Zdrowa Dieta dla Ciebie w osobie Pani Kornelii Wendland, która propagowała zdrową dietę, zdrowe odżywianie i odchudzanie. Na zakończenie tegorocznej edycji dziesięciu środowych spotkań niespodzianką dla uczestników był koncert Krzysztofa Koniarka. Spotkania, które są już wspomnieniem odbyły się przy ładnej pogodzie i smacznych poczęstunkach. Pan Krzysztof Belak jak zwykle umiał czas muzycznie. Wszyscy bawili się wspaniale. Każdorazowo uczestniczyło ok... 350 osób.



Dnia 20.06.2023 r. odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Oddziału Rejonowego PZERI w Złotowie. W zebraniu udział wzięli zaproszeni goście: Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Leokadia Figurniak, członek Zarządu Genowefa Rajek oraz Starosta Złotowa Ryszard Gołowski. Ustępujące władze złożyły obszerne sprawozdania z działalności Oddziału.

W głosowaniu jawnym wybrany został Zarząd w składzie: Szymańska Seglinde, Kuczkowski Bernard, Róg Irena, Pikulik Stanisław, Kołodziej Gertruda, Pryczek Krystyna, Włodarczak Janina, Łangowska Kunegunda, Szczerbiak Janina, Jęsień Janina, Russ Antoni, Stofrowska Danuta, Olczak Stanisław, Piątkowska Iwona, Matuszewska Danuta, Wiśniewski Lech.

Po ukonstytuowaniu się Prezydium Oddziału wygląda następująco:

1. Przewodnicząca - Szymańska Seglinde
2. Z-ca Przewodniczącej - Kuczkowski Bernard
3. Z-ca Przewodniczącej - Stofrowska Danuta
4. Sekretarz - Pryczek Krystyna
5. Skarbniczka - Łangowska Kunegunda

#### **Skład Komisji Rewizyjnej:**

Przewodniczący - Drag Krzysztof, Sekretarz - Borowska Zofia, Członek - Chochłowski Stanisław.

**Na Zjazd Zarządu Okręgowego w Pile** wybrano: Przewodniczącą Oddziału Rejonowego w Złotowie Seglinde Szymańską, Przewodniczącą Koła PZERI w Lipce Janinę Włodarczak, Przewodniczącą Koła nr 2 PZERI w Złotowie Stanisława Pikulika.

Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI Leokadia Figurniak podziękowała ustępującemu Zarządowi za współpracę a nowo wybranemu życzyła pomyślności w działaniu oraz trafnie podejmowanych decyzji. Pan Starosta Ryszard Gołowski zapewnił udzielanie dalszej pomocy na rzecz Związku.



Gratulujemy nowo wybranemu Zarządowi i życzymy owocnej pracy na rzecz seniorów.





Dnia 29.06.2023 r. odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Oddziału Rejonowego PZERI w Wałczu. Udział wzięło 140 osób uprawnionych do głosowania. Zaproszeni goście: Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Leokadia Figurniak oraz członek Zarządu Genowefa Rajek. Ustępujące władze złożyły obszerne sprawozdania z działalności Oddziału.

W głosowaniu jawnym wybrano Zarząd w składzie:

Irena Szperkowska, Grażyna Malec, Waldemar Konstantynowicz, Gabriela Jażdżewska, Nina Laszczkowska, Barbara Gromowska, Halina Glazińska, Jadwiga Domańska, Wiesława Kinasiewicz, Krystyna Bąk, Czesław Dubilewicz.

Po ukonstytuowaniu się Prezydium Oddziału wygląda następująco:

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. Przewodnicząca       | - Irena Szperkowska        |
| 2. Z-ca Przewodniczącej | - Grażyna Malec            |
| 3. Z-ca Przewodniczącej | - Waldemar Konstantynowicz |
| 4. Sekretarz            | - Gabriela Jażdżewska      |
| 5. Skarbniczka          | - Nina Laszczkowska        |



#### Skład Komisji Rewizyjnej:

Przewodniczący - Tadeusz Jóźwik, Z-ca - Barbara Jankowska, Członek - Alina Soroka.

Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Leokadia Figurniak podziękowała ustępującemu Zarządowi za dobrą współpracę a nowo wybranemu życzyła dalszej dobrej pracy na rzecz seniorów oraz udanej współpracy z władzami samorządowymi.

Dnia 6.07.2023 r. na placu przy Domu Działkowca przy ul. Ciasnej odbył się wielki piknik powyborczy sfinansowany i obsługiwany przez nowy Zarząd. Imprezę naszą uświetnił Starosta Wałecki Bogdan Wankiewicz, który za własne pieniądze ufundował wszystkim grochówkę. Podczas pikniku podziękowano i wręczono drobne upominki Panu Tadeuszowi Ciechalskiemu, który przez dwie kadencje pełnił funkcję Z-cy Przewodniczącej oraz Panu Stanisławowi Olichowskiemu za 5 lat pracy w poprzednim Zarządzie.

Uczestnicy bawili się przy pięknej pogodzie i muzyce prowadzonej przez D.J. Norberta Tabaczyńskiego.



## REGIONALIA

### Koło PZERI w Kuźnicy Czarnkowskiej

Dnia 16.07.2023 r. w Kuźnicy Czarnkowskiej odbył się festyn rodzinno-sportowo-rekreacyjny z udziałem Zespołu śpiewaczego "Kuźniczanie". Wszyscy bawili się wspaniale przy muzyce i pięknej słonecznej pogodzie.



Natomiast w dniu 19.07.2023 r. członkowie Koła świętowali z lipcowymi solenizantami. Przewodniczący Koła złożył serdeczne życzenia wręczając słodkie upominki. Solenizanci przygotowali smaczne dania i wypieki.



### Wczasy w Świeradowie Zdroju

Członkowie Oddziału Okręgowego w dniach 12-18.08.2023 r. przebywali na wczasach w Świeradowie Zdroju. Świeradów Zdrój położony jest w województwie dolnośląskim i jest miastem dla miłośników przyrody i atrakcji. Słynne uzdrowisko obfituje w surowce lecznicze. Leczy się tam m.in. choroby reumatyczne, układu krążenia i ginekologiczne. Do atrakcji Świeradowa Zdroju można zaliczyć m.in.:

Tarasy i Park Zdrojowy, Dom Zdrojowy i Hala Spacerowa, Czarny Młyn, kolej gondolowa, wodospad Kwisy, Izerski punkt antygravitacyjny, Wieża widokowa Sky Walk, Pracownia Piernikowa Isabell - dla miłośników słodyczy, pyszne ciastka i pierniki. Pracownia znana jest również z wyrobu mydeł artystycznych.

Z wczasów skorzystało 46 osób. Podczas turnusu odbył się wieczorek taneczny i kolacja z grillem. Niektórzy skorzystali z wycieczek proponowanych przez miejscowe Biuro Podróży.

Wczasy upłynęły w miłej atmosferze przy pięknej słonecznej pogodzie.



## Oddział Rejonowy PZERI w Krzyżu

Dnia 12.07.2023 r. odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Oddziału Rejonowego PZERI w Krzyżu. W zebraniu udział wzięły: Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Leokadia Figurniak oraz członek Zarządu Genowefa Rajek. Ustępujące władze złożyły sprawozdania z 5-letniej działalności Oddziału, które zostały przyjęte i zebrani udzielili absolutorium ustępującemu Zarządowi.

W głosowaniu jawnym wybrany został Zarząd w składzie:

Pawłowski Kazimierz, Łuczak Aleksander, Szczudło-Halicka Teresa, Szymanowicz Halina, Purol Barbara, Pyziak Janina, Tomala Ryszard, Paradowski Bogusław, Wiza Jolanta.

Po ukonstytuowaniu się Prezydium Oddziału wygląda następująco:

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. Przewodniczący        | - Pawłowski Kazimierz     |
| 2. Z-ca Przewodniczącego | - Łuczak Aleksander       |
| 3. Sekretarz             | - Szymanowicz Halina      |
| 4. Skarbniczka           | - Szczudło-Halicka Teresa |

### Skład Komisji Rewizyjnej:

Przewodnicząca - Tonaszewicz Lucyna, Sekretarz - Dębska Ewa, Członek - Tomala Bożena.

Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Leokadia Figurniak podziękowała za dotychczasową współpracę ustępującemu Zarządowi a nowo wybranemu życzyła dalszej dobrej współpracy oraz trafnie podejmowanych decyzji.



## REGIONALIA

### Koło PZERI w Kaczorach Krótkie sprawozdanie z imprez zorganizowanych przez Koło

Dnia 4.04.2023 r. Koło PZERI w Kaczorach zorganizowało wyjazd do Opery Nowej w Bydgoszczy na operę pt. "Cyganeria". Przed spektaklem był czas na spacer po Bydgoszczy. Spektakl rozpoczął się o godzinie 19.00 i składał się z 4 aktów, w których przedstawiono historię życia francuskiej cyganerii artystycznej w epoce balzacowskiej. Różne brzmienie instrumentów pokazało różnorodność nastrojów powieści przechodzących od beztroski i szampańskiego humoru do przejmującego tragizmu. Widownia gromkimi brawami doceniła kunszt aktorski i muzyczną oprawę spektaklu.



Dnia 11 maja 2023 r. w Centrum Kultury w Kaczorach odbył się wieczór autorski koleżanki Renaty Kopickiej z okazji publikacji tomiku wierszy pt. "Czarodziejski sen". Subtelna i pogodna poezja kaczorskiej autorki dotyka zarówno spraw ważnych, ponadczasowych jak i codzienności. Nie zabrakło również literackich reminiscencji dotyczących różnych miejscowości Gminy Kaczory oraz humorystyczne przedstawienie uroków życia na emeryturze.



Dnia 14 czerwca 2023 r. grupa emerytów Koła wybrała się na wycieczkę Szlakiem Piastowskim do miejsc stanowiących zabytki naszego dziedzictwa historycznego. Zwiedzono niezwykłą budowlę romańską, z przełomu XII/XIII wieku Bazylikę Świętej Trójcy i Najświętszej Marii Panny w Strzelnie. Rzadkością w skali światowej są odstonięte w 1946 r. zamurwane w barokowych ceglanych filarach cztery romańskie kolumny znajdujące się między nawami kościoła. Kościół jest trójnawową bazyliką wzniesioną na planie krzyża łacińskiego, z transeptem i kaplicami.



Następny etap wycieczki to zwiedzanie Kruszwicy z przewodnikiem, który przedstawił legendę Mysiej Wieży. Odbył się również rejs statkiem po jeziorze Gopło. Ostatnim etapem wycieczki było zwiedzanie Inowrocławia. Sercem Parku Solankowego są tężnie solankowe, które od 2001 roku zachwycają konstrukcją oraz dobroczynnym wpływem na zdrowie. Mają kształt dwóch połączonych ze sobą wieloboków. Mierzą 9 m wysokości i 300 m długości. Inowrocławskie tężnie nasycając powietrze jodem stanowią naturalne inhalatorium o szerokich właściwościach terapeutycznych. Wycieczka dostarczyła seniorom wiele niezapomnianych wrażeń, które na długo pozostaną w pamięci.



## REGIONALIA

### Koło PZERI w Kaczorach ciąg dalszy

Dnia 24 czerwca 2023 r. Rada Sołecka w Kaczorach, PZW Kaczory wraz z naszym Kołem zorganizowała piknik świętojański nad jeziorem Kopcze. Program był niezwykle atrakcyjny. Nie zabrakło darmowej grochówki, domowego ciasta oraz dobrej muzyki, przy której uczestnicy pikniku bawili się wspaniale.



Dnia 12 lipca zorganizowano wycieczkę nad morze. Miejscem docelowym miało być Dźwirzyno i Mrzeżyno. Niestety z powodu opadów deszczu skierowano się do Kołobrzegu z myślą, że zastaniemy tam lepszą pogodę, ale również padało. Jednak po długim oczekiwaniu zajaśniało słońce i wycieczkowicze wrócili zadowoleni.



### Święto Wojska Polskiego w Pile

W dniu 15.08.2023 r. obchodzono Święto Wojska Polskiego w Pile, na które zaprosili Prezydent Miasta Piła oraz Dowódca Garnizonu Piła. Pod Pomnikiem Zwycięstwa poszczególne delegacje złożyły wiązanki kwiatów i zapaliły znicze. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów reprezentowała delegacja w składzie: Irena i Marian Nowińscy.





### Kotlety mielone z grzybów

**Składniki:** • 40 g grzybów świeżych (gąsek, pieczarek) • 3 dkg tłuszczu • 6 dkg cebuli • 10 dkg czerstwej bułki • 1/8 l mleka • 1 jajko • sól, pieprz • 1 łyżka siekanego koperku i zielonej pietruszki • 5 dkg tartej bułki.

**Wykonanie:** grzyby oczyścić z piasku, opłukać pod bieżącą wodą, poszatkować, poddusić na tłuszczu pod przykryciem z pokrojoną cebulą. O ile zaistnieje potrzeba dodać 2-3 łyżki wody. Następnie odparować. Bułkę namoczyć w mleku, odsączyć. Grzyby i bułkę przepuścić przez maszynkę, dodać jajko, sól, pieprz, siekaną zieleninę i dokładnie wymieszać. O ile masa jest za rzadka wsypać 2-3 łyżki bułki tartej. Kształtować nieduże kotleciki. Smażyć na silnie nagrzanym tłuszczu z obu stron na złoty kolor.

### Placki ziemniaczane z grzybami

**Składniki:** • 1 kg ziemniaków • 5 dkg grzybów suszonych • 2 jajka • 5 łyżek mąki • 4 ząbki czosnku, kminek, majeranek, sól, pieprz, olej do smażenia.

**Wykonanie:** grzyby namoczyć, ugotować i po wystudzeniu przepuścić przez maszynkę. Ziemniaki utrzeć, dodać do nich, przygotowane grzyby, mąkę, jajka, roztarty czosnek. Do smaku odrobinę kminku, majeranku, soli, pieprzu. W razie potrzeby dodać niewielką ilość mleka. Smażyć na oleju jak tradycyjne placki.

### Jesienne owoce zapiekane pod orzechową kruszonką

**Składniki:** • około 1 kg jesiennych owoców (śliwki węgierki, jabłka, gruszki) • 2 łyżki cynamonu • 6 szt. rozgniecionych goździków • płatki owsiane • masło • orzechy • 1 łyżka imbiru.

**Kruszonka:** • 115 g płatków owsianych • 115 g cukru • 60 g masła • 60 g orzechów włoskich lub mieszanki orzechów włoskich i laskowych.

**Wykonanie:** obrane jabłka i gruszki pokroić (jabłka w ósemki, gruszki w ćwiartki), wydrylować śliwki i pokroić na połówki. Owoce przełożyć do małych miseczek żaroodpornych. Orzechy posiekać. Rozgrzać piekarnik do 220 stopni.

**Przygotować kruszonkę:** rozpuścić masło na patelni, dodać do niego przyprawy, płatki owsiane, cukier i posiekane orzechy. Przełożyć na owoce masę z płatków owsianych i orzechów. Miseczki wstawić do piekarnika na 180 stopni, zapiekać około 25 minut do zrumienienia kruszonki na złoty kolor. Danie świetnie smakuje na ciepło z dodatkiem bitej śmietany lub jogurtu.

### Makaron z kurkami

**Składniki:** • 120 g makaronu (wstążki lub świderki) • 1 łyżka masła + 1/2 łyżki oleju • 250 g kurek • 80 ml. śmietanki 30% • 1/3 cebuli • 2 ząbki czosnku • 4 łyżki posiekanej natki • sól i pieprz.

**Wykonanie:** Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Kurki umyć i osuszyć (większe pokroić na mniejsze kawałki). Na patelni na maśle i oliwie podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę i posiekany czosnek. Gdy cebula i czosnek będą zarumienione dodajemy kurki, doprawiamy solą i pieprzem i mieszając smażymy przez 2 minuty. Dodajemy posiekaną natkę, wlewamy śmietankę i zagotowujemy. Do kurek wkładamy ugotowany i odcedzony makaron, mieszamy i podgrzewamy około pół minuty aż sos zgęstnieje.

## DOBRE RADY



**Zamrożonych ryb** nie wolno absolutnie ponownie zamrażać jak również ponownie nie zamrażamy mięsa i mrożonkę owocowo-warzywną.

**Cebula aby nie była gorzka** - trzeba zawsze ścierać na szklanej tarce.

**Drobne pierniczki** przechowujemy w szczelnych metalowych lub szklanych naczyniach.

**Naczynia ze szkła żaroodpornego czyści się** za pomocą grubej soli kuchennej wymieszanej z niewielką ilością octu.

**Ciasto z owocami nie będzie miało zakalca** jeśli przed ułożeniem owoców posmarujemy je ubitym białkiem i lekko oprószyjemy mąką.

Białko zetnie się i stworzy "uszczelkę".

### **Soda w kuchni**

**Pomoże ubić pianę** - szczyptę sody dodajemy do białek, ułatwi jej ubicie a dodanie jaj, sprawi, że usmażony z nich omlet będzie bardziej puszysty.

**Ułatwi gotowanie warzyw** - dodatek sody sprawi, że zielone warzywa w trakcie gotowania nie stracą swojego koloru.

**Kuchenne zapachy** - nawet najbardziej przykrych pochłona ugotowane w małej ilości wody następujące zioła i przyprawy: mięta, pieprz, goździki i majeranek. Należy je gotować w odkrytym garnku na małym ogniu. Inny sposób - to gotowanie octu w odkrytym rondelku aż do całkowitego wyparowania.

**Przykry zapach w kredensie lub lodówce** - znika po wstawieniu tam rondelka ze świeżo upaloną, jeszcze ciepłą kawą. Również cukier (1 łyżka) upalony na karmel i w gorącym rondelku wstawiony do kredensu czy lodówki pochłonie nieprzyjemne wonie.

**Zardzewiałe noże** - czyścić przekrajaną cebulą maczaną w cukrze pudrze. Oplukać zimną wodą i wytrzeć do sucha.

**Szuflady w szafie czy komodzie** - które trudno się otwierają, wystarczy potrzebę od spodu suchym mydłem lub kawałkiem świecy.

**Wanna czy umywalka będą lśniły jak nowe** - jeżeli wyszorujemy je solą kuchenną z niewielką ilością terpentyny.

**Oliwa na której smażymy** - pozostaje czysta do końca smażenia, jeśli wrzucimy do niej kilka czystych umytych i obsuszonych obierzyn z ziemniaków.

## Porady babuni



**Świece w świeczniku** - przed umieszczeniem świecy w świeczniku zanurz końcówki w gorącej wodzie. Gdy zmiękną bez problemu stabilnie umocujesz je w świeczniku.

**Gotowanie fasoli** - fasolę namoczyć na 8-12 godzin w zimnej wodzie ugotuje się szybciej. Następnie wstawić do gotowania na około 60 minut.

**Ogień na kominku łatwiej się rozpali** - jeśli drewnienka posypiemy solą.

**Przesuwanie mebli** - jeśli mebel jest zbyt ciężki by go przenieść, pod każdą z nóg trzeba wsunąć pokrywkę od stoika, a przesuwanie po podłodze czy dywanie będzie płynne i bezpieczne dla podłoża.

**Filizanka świeżo zaparzonej kawy bez cukru** zakwaszona sokiem wyciśniętym z połowki cytryny, często skutecznie zwalcza migrenę.

**Śmietana nie zważy się w zupie** - jeśli wymieszamy ją z odrobiną mleka.

**Soda oczyszczona** - pierze nie gorzej niż mydło i detergenty. 5-6 łyżek sody wsypać do ciepłej wody, zamieszać, poczekać aż się rozpuści, zanurzyć brudną odzież i pozostawić na 30-40 minut. Wygnieść, wyplukać i wysuszyć.

**Butelki po oliwie** - można łatwo domyć wlewając do nich wodę zmieszaną z octem (4 łyżki octu do 1 l wody) i wsypując do każdej trochę surowego ryżu. Następnie należy odstawić butelki na 3-4 godziny, co jakiś czas energicznie potrząsając. Po upływie tego czasu wyplukać i osuszyć.

**Jeśli w czasie gotowania jajek** - nawet mimo dodania do wrzątku szczypty soli, pęknie skorupka, wlewamy do rondelka trochę octu, a białka wówczas nie wypłyną ze skorupki.

**Fusy z herbaty zalane wodą na patelni** - na której smażyła się ryba, należy doprowadzić do wrzenia i odstawić do wystygnięcia. W ten sposób zlikwiduje się przykry zapach ryby.

**Zwiędła sałata odzyska świeży wygląd** - jeśli przed podaniem włożymy ją na chwilę do ciepłej wody.

## Oddział Rejonowy PZERI w Okonku

W dniach od 20.06. - 23.06.2023r. seniorzy Oddziału Rejonowego PZERI w Okonku zorganizowali wycieczkę krajoznawczą po Polsce. Zwiedzono Częstochowę i ziemię opolską wg programu:

1. Częstochowa - zwiedzanie Jasnej Góry.
2. Opole - zwiedzanie miasta: Starówka, Aleja Gwiazd Polskiej piosenki, Amfiteatr, Wzgórze Uniwersyteckie, rejs statkiem "Opolanin" po rzece Odrze, Katedra Opolska.
3. Zwiedzanie zamku w Mosznej.
4. Muzeum Sakralne w Ligocie Dolnej.
5. Zwiedzanie Gogolina.
6. Pomnik Czynu Powstańczego wraz z amfiteatrem na górze Św. Anny.
7. Kopalnia Żłota w Żłotym Stoku.
8. Muzeum Gazownictwa w Paczkowie.

W wycieczce uczestniczyło 35 osób.

Pogoda i humory seniorom dopisywały.

Bazą hotelową był Hotel "Opolanka" w Opolu. Wszystkie obiekty zwiedzano z przewodnikiem.

Wycieczką kierował kol. Tadeusz Brodzicz i kol. Grażyna Gonczarenko.



## Koło PZERI w Ryczywole

Dnia 3- 4.09.2023 r. 50 członków Koła w Ryczywole uczestniczyło w wycieczce nad morze w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wczasowym "FLORYN" w Mielnie. To wspaniały sposób na integrację i odskocznię od codzienności. Głównym programem wycieczki był piknik i wieczorek taneczny z pyszną kolacją. Przy pięknej słonecznej pogodzie nie zabrakło spacerów brzegiem morza oraz miłych rozmów przy kawie.





### Dlaczego senior musi uważać na zdrowie?

Z wiekiem następuje spowolnienie organizmu, pogorszenie pamięci, węchu, smaku, wzroku, słuchu oraz spadek stężenia hormonów. W podeszłym wieku dochodzi ryzyko chorób układu krążenia w tym:

- nadciśnienie tętnicze, choroby wieńcowe, miażdżyca, zawał, udar.

Powszechne są również takie choroby jak:

- zwyrodnienie stawów (reumatyzm), choroba Parkinsona, osteoporoza, artretyzm. Seniorzy są również narażeni na rozwój choroby mózgu w tym:

- choroba Alzheimera, demencja starcza, choroby otępienne, depresja osób starszych. Jak senior może opóźnić procesy starzenia organizmu? Należy przedłużyć aktywność fizyczną i samodzielność w życiu codziennym. Warto ćwiczyć mózg poprzez gry planszowe, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie książek. Zapewnić organizmowi witaminy A,D,C, melatoninę, kwasy omega 3 i 6, wapno, magnez, potas, żelazo.

### Jak zadbać o zdrowie seniora

1. Osoby starsze powinny pić dużo wody niegazowanej /minimum 8 szklanek/.

2. Dieta dla seniora: unikać potraw tłustych. Więcej warzyw i owoców.

3. Zwracać uwagę na stan skóry czy na skórze nie tworzą się nagniotki, pęcherze, owrzodzenia.

4. Zwrócić uwagę na łamliwość paznokci. Może to być spowodowane brakiem witamin.

5. Duże znaczenie u osób starszych ma sen. Programy telewizyjne oglądamy siedząc w fotelu, a nie leżąc. Łóżko przeznaczamy na sen a do odpoczynku fotel. Zwracamy uwagę na to, aby kłaść się spać o tej samej porze. Zaburzenia snu nie można traktować pobłaźliwie. Może być to spowodowane dawką leków, chorobą lub problemami psychologicznymi.

### Zdrowie seniora - profilaktyka

Badanie okresowe jak: EKG, USG jamy brzusznej, kontrola wzroku, słuchu, ogólne badanie krwi, moczu, poziomu glukozy, cholesterolu, kontrola uzębienia.

Raz na 5 lat należy wykonać:

RTG klatki piersiowej, densytometrię (badanie gęstości kości), kolonoskopię, badanie prostaty, badanie ginekologiczne.

### Na wesoło

#### Lista leków niedostępnych w aptece ale postaraj się je stosować

1. Skromne jedzenie
2. Ćwiczenia fizyczne
3. Śmiech
4. Pozytywny nastrój
5. Sen
6. Medytacja
7. Miłość
8. Porzucenie urazy, wrogości, gniewu
9. Czytanie, rozwiązywanie krzyżówek
10. Rozmowy z bliskimi
11. Pozytywne myślenie
12. Spacer na łonie natury
13. Dobrzy przyjaciele
14. Wybaczenie sobie i innym
15. Śpiew i taniec
16. Uściski
17. Rozmowy przy filiżance aromatycznej kawy.



## KULTURA I IMPREZY

### Propozycje imprez, wycieczek i wczasów w IV kwartale 2023 rok

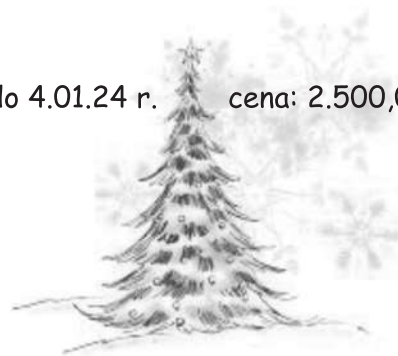
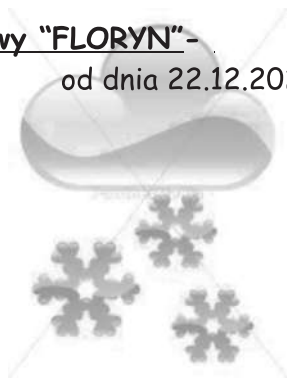
#### Wczasy krajowe:

Mielno Ośrodek Rekreacyjno-Wczasowy "FLORYN"-

wczasy świąteczno-noworoczne

od dnia 22.12.2023 r do 4.01.24 r.

cena: 2.500,00 zł



#### Wczasy zagraniczne:

- Grecja-Kreta - "Hotel Mediterraneo" od 8 - 15.10.2023 r. cena: 2.720,- zł  
+ transport

#### Zabawy:

- Zabawa Jesienna w hotelu "Rodło" 18.10.2023 r.  
- Zabawa "Andrzejki" w hotelu "Rodło" 30.11.2023 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	5,00 zł
ultradźwięki	5,00 zł	pole magnetyczne	5,00 zł
trabet	5,00 zł	solux	5,00 zł
laser	5,00 zł	fotel masujący	5,00 zł
		tens	5,00 zł
		lampa solaris	5,00 zł

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem

# Senioralia 2023 zainaugurowane



W Parku na Wyspie odbyła się inauguracja tegorocznej edycji Senioraliów Północnej Wielkopolski 2023.

Podczas wydarzenia odbyła się „Biesiada Cygańska – tańcem i śpiewem”, podczas której seniorzy wysłuchali koncertu zespołu „Hitano” oraz degustowali potrawy i przekąski przygotowane przez Piłski Bank Żywności i Arche Hotel Piła w ramach pokazu kulinarnego „Powidła, ziemniaki i inne przysmaki”. Spotkanie zakończyła natomiast „Tupienóżka”, czyli zabawa taneczna.



- Senioralia Północnej Wielkopolski już za nami. Cieszę się, że z naszego zaproszenia skorzystali seniorzy z sąsiednich samorządów. Wierzę, że w kolejnych latach będzie podobnie – podsumował imprezę prezydent **Piotr Głowski**.

W ramach Senioraliów 2023 odbędą się jeszcze cykle warsztatów i wykładów. Informacji o terminach wydarzeń prosimy szukać na stronach internetowych i facebookowych: Klubu Seniora RCK i Centrum Aktywizacji Seniorów.

## Kolejne zmiany na OTW Płotki

Rozbudowana zostanie infrastruktura na terenie Ośrodka Turystyczno-Wypoczynkowego Płotki. Pierwszym etapem będzie przebudowa parkingu, później pojawi się tu nowy budynek administracji, punkt medyczny i wiatra - scena z zadaszeniem, a dodatkowo przestrzeń magazynowa.

W tym sezonie wyremontowana została droga dojazdowa do ośrodka, a w tym: zmieniona została nawierzchnia asfaltowa i pojawiło się także nowe oświetlenie. Inwestycja kosztowała blisko 650 000 złotych. Kontynuacją tego przedsięwzięcia będzie przebudowa parkingu.

Kolejnym etapem, będzie budowa nowego budynku administracji, którym pomieści recepcję i punkt medyczny. Obok powstanie wiatra - scena z zadaszeniem, a także przestrzeń magazynowa.

– Budynek, który istnieje, zostanie wyburzony. Nowe obiekty będą parterowe, połączone częściowo z działającymi tu sanitariatami i wiatą. Zamknie to w pewien sposób przestrzeń tego placu. Wykorzystamy istniejącą zielen, a nowe elementy będą nawiązywały do istniejącej architektury tworząc spójną przestrzeń – zapowiada prezydent Piły **Piotr Głowski**.

Jednocześnie trwają prace dokumentacyjne nad następnym projektem, który będzie tu realizowany. Będzie nim promenada w kierunku jeziora. Szczegóły wkrótce.



## Współpraca bilateralna z norweskim miastem partnerskim

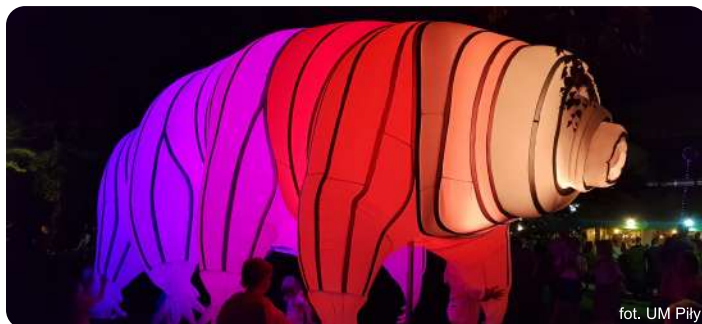
Po raz kolejny gościliśmy w Pile przedstawicieli Lørenskog kommune – norweskiego miasta partnera w projekcie „Miasto Piła z nową energią!”.

Tym razem rozmawialiśmy głównie o realizowanych w naszych gminach działaniach w obszarze kultury i polityki senioralnej. Odwiedziliśmy Centrum Aktywizacji Seniorów, przy ul. Spacerowej 23, gdzie delegacja norweska mogła zapoznać się z bogatą ofertą zajęć aktywizujących i integracyjnych dla osób starszych z terenu naszego miasta oraz zobaczyć działania będące efektem realizacji projektu.

Wizyta w Pile była również okazją do zaprezentowania Pasieki Miejskiej prowadzonej przez Fundację „Pszczola” przy Nadnoteckim Instytucie UAM w Pile. Razem z naszymi gośćmi wybraliśmy się też w kosmos, odwiedzając Lunares Reserach Station, gdzie mogliśmy zobaczyć, na czym polega działanie habitatu oraz przygotowanie i realizacja analogowych misji kosmicznych.

Najważniejszym punktem wizyty była jednak kolejna edycja Festiwalu Światła, do organizacji którego nasz partner dołożył istotną cegiełkę - niezwykła instalacja świetlna #WaterBear, prezentowana podczas festiwalu, przyjechała do nas właśnie z Lørenskog wzbudzając podziw i zaciekawienie odwiedzających.

Współpraca z miastem Lørenskog realizowana jest w ramach przedsięwzięcia „Współpraca bilateralna z norweskim miastem partnerskim - Organizacja wspólnych wydarzeń, wymiana doświadczeń, wyjazdy studyjne”, będącego elementem projektu pn. „Miasto Piła z nową energią!” współfinansowanego ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021.



Najpiękniejszych  
Świąt Bożego Narodzenia  
Niech magiczna moc Wigilijnego Wieczoru  
przyniesie radość, spokój i dostatek  
a Nowy Rok obdaruje pomyślnością i szczęściem.

Życzy  
Zarząd Okręgowy  
PZERiJ w Piile



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

**Zapraszamy  
w szeregi!**

**Zapisy przyjmowane są w siedzibie Związku w Piile 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,
- Kiedy otrzymamy artykuły żywnościowe z Banku Żywności, wydajemy je w pokoju nr 10



**Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiJ w Piile**

**Wydawca:** Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Piile  
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](http://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](http://www.topoffset.pl)