



INFORMATOR ZARZĄDU ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO POLSKIEGO
ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW W PILE

Nasze Sprawy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - NAKŁAD: 500 EGZ.

1/116
STYCZEŃ
LUTY
MARZEC
2025



**Szczęśliwego
Nowego Roku**

SYRIUSZE 2024. NADSZEDŁ CZAS NA NOMINACJE

Wielkimi krokami zbliżają się kolejne SYRIUSZE - doroczne Nagrody Prezydenta Miasta Piły, przyznawane za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury, za osiągnięcia sportowe oraz w kategoriach biznes, osobowość i lokalna społeczność. Uroczysta gala wręczenia SYRIUSZY 2024, odbędzie się 22 lutego 2025 roku w Regionalnym Centrum Kultury.

Przypominamy, że można zgłaszać propozycje, wyjątkowych pilań, kandydatów do SYRIUSZY 2024. Jeśli jakieś zeszłoroczne wydarzenie zrobiło szczególne wrażenie, jeśli jakiś sportowy sukces dostarczył wzruszeń lub biznes zasługuje na uwagę. To jest to dobry moment, by wypełnić wniosek.

Podobnie jak w ubiegłych latach SYRIUSZE 2024 zostaną przyznane w kategoriach:

- **Kultura:** nagroda dla osoby lub podmiotu działającego na rzecz rozpowszechniania kultury;
- **Sport:** nagroda dla zawodników wyróżniających się w działalności sportowej;
- **Osobowość:** nagroda dla osoby wyróżniającej się swoją działalnością spo-

łeczną lub komercyjną;

- **Wydarzenie:** nagroda dla autora najbardziej efektownego/ efektywnego wydarzenia, które odbyło się w Pile w 2024 roku;
- **Biznes:** nagroda za sukces biznesowy dla podmiotu gospodarczego działającego na terenie miasta Piły;
- **Lokalna społeczność:** nagroda dla osoby lub podmiotu działającego na rzecz osób trzecich;
- **Grand Prix Roku:** nagroda przyznawana indywidualnie przez Prezydenta Miasta Piły, niesklasyfikowana w kategoriach, skierowana do osoby, organizacji lub podmiotu za wybitne osiągnięcia lub całokształt twórczości.

Wnioski o przyznanie Nagrody Prezydenta Miasta Piły mogą być składane przez



organy administracji publicznej, organizacje pozarządowe, organizacje samorządu gospodarczego, podmioty gospodarcze oraz szkoły i uczelnie wyższe działające na terenie miasta Piły. Wniosek i regulaminy do pobrania w załącznikach na stronie www.pila.pl.

Wnioski należy złożyć do 19 stycznia 2025 roku drogą elektroniczną na adres e-mail syriusze@um.pila.pl lub w kancelarii Urzędu Miasta Piły adresując na Gabinet Prezydenta, Urząd Miasta Piły, plac Staszica 10, 64-920 Piła.

Paczka dla hospicjum



Zrobiliśmy paczkę dla hospicjum! Sukces corocznej zbiórki.

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas, w którym dzielenie się dobrem nabiera szczególnego znaczenia. Z radością informujemy, że zakończyła się już 7. edycja corocznej akcji charytatywnej „Paczka dla hospicjum”, której celem było wsparcie pilskiego hospicjum poprzez zebranie funduszy na środki pielęgnacyjne, niezbędne w codziennej opiece nad pacjentami. Dzięki hojności

darzyńców udało się zebrać 7100 złotych, co przekłada się na 71 symbolicznych paczek!

Środki te pozwolą na zakup niezbędnych artykułów pielęgnacyjnych, takich jak szampony, oliwki, balsamy, pieluchy, dezodoranty czy chusteczki nawilżane, które są nieodzowne w codziennej opiece nad podopiecznymi hospicjum. Oprócz środków na bieżące potrzeby udało się również zasilić fundusz przeznaczony na budowę drugiego budynku hospicjum. To ważny krok w kierunku zwiększenia liczby miejsc dla potrzebujących oraz rozszerzenia działalności tej wyjątkowej placówki. Z dumą podkreślamy, że w ciągu wszystkich dotychczasowych edycji „Paczki dla hospicjum” oraz „Pisanki dla Hospicjum”, udało się zebrać łącznie aż 60 000 złotych na pomoc dla hospicjum.

Serdecznie dziękujemy wszystkim darzyńcom za okazane serce, każdą wpłatę oraz przekazane produkty. Symboliczna choinka w budynku hospicjum wypełniła się dobrem i wsparciem, które będą miały realny wpływ na jakość życia pacjentów. Razem tworzymy coś wyjątkowego – dziękujemy, że jesteście z nami!

Świątowaliśmy kolejne setne urodziny!

W ostatnim czasie mieliśmy zaszczyt i ogromną radość świętować kolejne setne urodziny. Dokładnie 12 grudnia ubiegłego roku swój wyjątkowy jubileusz w otoczeniu rodziny, bliskich i przyjaciół w pilskim hospicjum obchodziła pani Władysława Werhun (na zdjęciu).

Natomiast 10 stycznia br. świętowaliśmy w gronie bliskich razem z panią Wacławą Banasik. Cieszymy się, że mogliśmy uczestniczyć w tych wyjątkowych wydarzeniach i wspólnie celebrować tak piękne, długie życie pilanek. Jeszcze raz składamy paniom najserdeczniejsze życzenia zdrowia i pogody ducha!



Krok po kroku, co trzeba zrobić aby otrzymać rentę wdowią

1 stycznia 2025 r. weszły w życie przepisy ustawy o rencie wdowej, gwarantujące pomoc finansową osobom na emeryturze, które straciły małżonków. Ustawa wprowadza możliwość łączenia renty rodzinnej z innym świadczeniem emerytalno-rentowym, np. emeryturą czy rentą z tytułu niezdolności do pracy, wypłacanym między 1 lipca 2025, a 31 grudnia 2026 roku w wymiarze 15 proc., a od 1 stycznia 2027 r. w wysokości 25 proc. Świadczenie to może być zwiększane w kolejnych latach.

Ważne! Wpłata świadczeń ustaje z dniem poprzedzającym dzień zawarcia nowego związku małżeńskiego przez osobę uprawnioną.

Osoby, które spełniają warunki do skorzystania z renty wdowej, mogą składać wnioski o ustalenie zbiegu świadczeń od 1.1.2025 r. Świadczenia w ramach tego zbiegu będą wypłacane od 1.7.2025 r., pod warunkiem, że

wnioski zostaną złożone przed tym terminem. Ustawa przewiduje, że wnioski te mogą być składane w formie elektronicznej, co ma na celu ułatwienie procedury i przyspieszenie realizacji wypłat.

Co zrobić, aby otrzymać rentę wdowią

Krok 1: wdowa lub wdowiec powinni upewnić się, że mają ustalone prawo do renty rodzinnej. Jeśli nie, należy w ZUS złożyć wniosek o ustalenie renty rodzinnej.

Krok 2: należy złożyć Wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną (ERWD). Będzie on dostępny w placówkach ZUS i na PUE/eZUS od 1 stycznia 2025 r. Połączone świadczenia będą wypłacane od 1 lipca 2025 r., aby otrzymać je w tym terminie należy złożyć wniosek do 31 lipca 2025 r. Jeśli warunki do łącznej wypłaty świadczeń wdowa lub wdowiec będą spełniać po 31 lipca 2025 r. lub złożą wniosek w tej sprawie po tej dacie,

wpłata będzie podjęta od dnia, w którym zostaną spełnione warunki.

Ważne! Zanim złożysz wniosek, sprawdź, czy spełniasz wszystkie warunki wymagane do łącznej wypłaty świadczeń, czyli: masz co najmniej 60 lat (jeśli jesteś kobietą) i 65 lat (jeśli jesteś mężczyzną), do dnia śmierci małżonka pozostawałeś z nim we wspólności małżeńskiej, nabyłeś prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż w dniu ukończenia 55 lat (jeśli jesteś kobietą) lub – 60 lat (jeśli jesteś mężczyzną), nie pozostajesz obecnie w związku małżeńskim. Wdowa lub wdowiec, którzy spełniają powyższe warunki będą mogli połączyć świadczenie po zmarłym współmałżonku ze swoim świadczeniem i wybrać jeden z dwóch wariantów: 100% renty rodzinnej i 15% własnego świadczenia albo 100% własnego świadczenia i 15% renty rodzinnej.

XIII Zjazd Delegatów PZERI w Warszawie

W dniach 2-4 grudnia 2024 r. obradował w Warszawie XIII Zjazd Delegatów Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. To największa, ogólnokrajowa organizacja senioralna, skupiająca 260 tys. członków. W Zjeździe oprócz delegatów uczestniczyli też zaproszeni goście, Krzysztof Kwiatkowski, Senator RP, Joanna Borowiak i Piotr Kandyba, Posłowie RP, przedstawiciele ZUS Zbigniew Derdziuk, Prezes i Dyrektorzy Oddziałów. Swoją obecnością zaszczyliły też Agnieszka Jaworska-Martycz, Wiceprzewodnicząca Rady Polityki Senioralnej oraz Magdalena Bednarz, Dyrektorka ZERM-SWiA. Listy gratulacyjne otrzymaliśmy od Szymona Hołowni, Marszałka Sejmu RP, Małgorzaty Kidawy-Błońskiej, Marszałkini Senatu RP, Rafała Trzaskowskiego, Prezydenta Warszawy. Zjazd podsumował minioną kadencję i wytyczył kierunki działania Związku na najbliższe 5 lat. Rolą

naszej organizacji jest aktywizowanie, wspieranie seniorów i różnorodność prowadzonych działań.

XIII Zjazd powierzył, na kolejną kadencję, zaszczytną funkcję członka Zarządu Głównego jak również jego Prezydium Leokadii Figurniak, Przewodniczącej Oddziału Okręgowego w Pile.



BANK ŻYWNOŚCI



W środę 11 grudnia, Hotel Arche w Pile zamienił się w miejsce pełne świątecznej atmosfery i kulinarnych inspiracji. W ramach dofinansowania z Miasta Piły odbył się warsztat świąteczny, będący częścią zadania pn. „Edukacyjny pokaz i warsztaty z nie-marnowania żywności w 30-lecie Piłskiego Banku Żywności”. Spotkanie było wyjątkowym podziękowaniem dla wolontariuszy z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile za ich zaangażowanie w Świąteczną Zbiórkę Żywności. To wydarzenie miało szczególne znaczenie, ponieważ zbiórka zbiegła się z obchodami 30-lecia Piłskiego Banku Żywności. Podczas warsztatów uczestnicy przygotowali tradycyjne, świąteczne potrawy: aromatyczną zupę grzybową, śledzia pod pierzynką oraz pieczone jabłko z marcepanem.

Była to nie tylko okazja do wspólnego gotowania, ale także do wymiany doświadczeń i promowania idei niemarnowania jedzenia. To wyjątkowe wydarzenie pokazało, że współpraca i pasja do pomagania mogą być pięknie celebrowane w duchu nadchodzących świąt.



KOŁO NR 5 PIŁA

Grudzień to czas, kiedy atmosfera świąteczna przenika każdy zakątek naszej codzienności, a spotkania w gronie przyjaciół i bliskich nabierają szczególnego znaczenia. Tak też było 12 grudnia 2024 roku, kiedy to byli pracownicy Urzędu Wojewódzkiego w Pile spotkali się na corocznym przedświątecznym wydarzeniu zorganizowanym przez Zarząd Koła Nr 5 przy delegaturze WUW w Poznaniu. Spotkanie odbyło się w przytulnych wnętrzach Restauracji „AMOR”, która tego dnia zamieniła się w przestrzeń pełną ciepła, wspomnień i radości. Seniorzy mieli okazję powspominać wspólnie przeżyte lata pracy oraz podzielić się swoimi planami na nadchodzące święta i nowy rok. Wszyscy zgodnie podkreślali, że te przedświąteczne spotkania stały się piękną tradycją, która z każdym rokiem zyskuje na znaczeniu. Nie zabrakło także wyjątkowego akcentu artystycznego. Atmosferę spotkania wzbogacił występ męskiego zespołu wokalnego „BALLADA” z Klubu Seniora. Ciepłe brzmienie ich głosów, świąteczny repertuar sprawiło, że uczestnicy wydarzenia poczuili magię zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia. Zarząd Koła Nr 5 oraz organizatorzy wydarzenia zapowiedzieli,

że tradycja przedświątecznych spotkań będzie kontynuowana, a już teraz pojawiają się pomysły na kolejne inicjatywy, które pozwolą seniorom w Pile wspólnie cieszyć się życiem i budować kolejne piękne wspomnienia.



Oddział Okręgowy PZERiI w Pile

SŁONECZNA HISZPANIA

Od 30 września do 7 października 2024 roku 30 osób z naszego Związku odpoczywało w ma-lowniczej Fuengirol-
li na Costa del Sol. Hiszpańskie słońce,
piaszczyste plaże i wyjątkowe atrakcje,
takie jak wycieczki do Gibraltaru, Malagi
i Walencji, zapewniły uczestnikom nie-
za-pomniane chwile. Wszyscy wrócili
do domów zrelaksowani, opaleni i zado-
woleni z cudownie spędzonego czasu.



30-LECIE PIŁSKIEGO BANKU ŻYWNOSCI

30 listopada 2024 roku w Rejonowym Centrum Kultury w Pile świętowaliśmy 30-lecie działalności Piłskiego Banku Żywności. Nasz Oddział został wyróżniony prestiżową Statuetką PELIKANA za zaangażowanie w akcje organizowane przez Bank, w tym zbiórki i dystrybucję żywności. To dla nas ogromny zaszczyt i motywacja do dalszej współpracy. Dziękujemy za docenienie naszej pracy i wsparcie naszych działań.

Każdy z tych momentów jest świadectwem naszej aktywności, zaangażowania i chęci do wspólnego spędzania czasu. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za ich udział i entuzjazm!



PODLASIE – SZLAKIEM CZTERECH KULTUR

24 września 2024 roku 50-osobowa grupa członków naszego Oddziału wyruszyła na niezapomnianą, pięciodniową wycieczkę na Podlasie. Podczas podróży mieliśmy okazję zanurzyć się w różnorodności kulturowej tego wyjątkowego regionu. Odwiedziliśmy Białystok, Bohoniki, Krynki i Kruszyniany, gdzie poznaliśmy historię i tradycje mniejszości

etnicznych. Spacerowaliśmy aleją „Królewskich Dębów” w Białowieży i podziwialiśmy żubry w ich naturalnym środowisku. W Supraślu i Tykocinie odkrywaliśmy urokliwe zakątki, a rejs „Malinką” po Narwi umiliły nam barwne opowieści kapitana. Wrażenia z tej wyprawy zostały uwiecznione na zdjęciach, które na długo pozostaną z nami.



Koło PZERiI w Ujściu

BIESIADA SENIORÓW

23 października 2024 roku w remizie OSP w Ujściu odbyła się wyjątkowa Biesiada dla Seniorów, zorganizowana przez Panią Burmistrz oraz Radnych Miasta. Był to wieczór pełen ciepła, integracji i doskonałej zabawy, który na długo pozostanie w pamięci uczestników.

Uroczystość rozpoczęła się o godzinie 17:00. Pani Burmistrz, wraz z Przewodniczącą Rady Miasta, serdecznie powitały zgromadzonych seniorów, życząc im wspaniałego wieczoru. Seniorzy przyjęli te życzenia z uśmiechem i szybko dali się porwać przyjaznej atmosferze spotkania. Podczas biesiady nie zabrakło kulinarnych przysmaków. Panie z Koła Gospodyń z Ujścia zadbały o podniebienia gości, serwując wyborne dania, pyszne placki, aromatyczną kawę i herbatę. Smak domowej kuchni podkreślił wyjątkowość tego wydarzenia.

Zabawa trwała do godziny 22:00, a energia uczestników nie opadła aż do końca. Śmiech, rozmowy i wspólne tańce wypełniły salę, tworząc niezapomnianą atmosferę.

Na zakończenie wieczoru Przewodniczący Koła Emerytów w Ujściu podziękował Pani Burmistrz i Radnym za doskonałą organizację imprezy. Wyrazy wdzięczności skierował również do pań z Koła Gospodyń, które swoją pracą i talentem kulinarnym przyczyniły się do sukcesu tego wydarzenia. Biesiada Seniorów w Ujściu była dowodem na to, jak ważne są takie spotkania – nie tylko dla integracji lokalnej społeczności, ale i dla budowania relacji opartych na życzliwości i wzajemnym wsparciu. Już teraz można mieć nadzieję, że podobne inicjatywy staną się tradycją w Ujściu, przynosząc radość i wspomnienia na lata.



Koło PZERiI w Tarnówce

50-LECIE DZIAŁALNOŚCI KOŁA

Tarnówka. 16 listopada 2024 roku Koło PZERiI w Tarnówce obchodziło jubileusz 50-lecia połączony z „Dniem Seniora”. Uroczystość odbyła się w miejscowym Domu Kultury i zgromadziła członków

oraz zaproszonych gości, w tym wójta gminy Jacka Mościckiego z małżonką, przedstawicieli Zarządu Oddziału Rejonowego w Złotowie oraz delegacje z kół terenowych. Przewodnicząca Koła, Janina

Szczerbiak, powitała uczestników, dziękując władzom samorządowym za wsparcie i życząc wszystkim zdrowia i radości. Bernard Kuczkowski, zastępca przewodniczącej Zarządu Rejonowego, złożył podziękowania za 50 lat działalności, a wójt Jacek Mościcki wyraził uznanie dla zaangażowania seniorów w życie kulturalne gminy, zapewniając o dalszym wsparciu. Wydarzenie uświetniły przemówienia, podziękowania oraz serdeczne życzenia dla członków Koła. Całość zakończyła się wspólną biesiadą, która pozwoliła seniorom na świętowanie w radosnej atmosferze. Oba jubileusze były nie tylko okazją do celebracji, ale także wyrazem uznania dla pracy na rzecz lokalnej społeczności oraz integracji środowiska seniorów.



Koło PZERiI w Miasteczku Krajeńskim

WCZASY EMERYTÓW I RENCISTÓW

Od 31 sierpnia do 7 września 2024 roku członkowie Koła nr 10 w Miasteczku Krajeńskim mieli przyjemność spędzić niezapomniany tydzień nad Bałtykiem w urokliwym Niechorzu. Zakwaterowani w luksusowym pensjonacie Luna, cieszyli się wypoczynkiem w komfortowych warunkach, które w pełni odpowiadały potrzebom wszystkich uczestników, w tym osób niepełnosprawnych. Pensjonat, wyposażony w windę, zapewnił wygodę i dostępność, a taras na dachu stał się ulubionym miejscem integracji. Tam seniorzy spędzali wieczory na wspólnych rozmowach, śpiewach i podziwianiu zachodów słońca. Dni wypełnione były relaksem nad morzem – kąpiele w Bałtyku, spacerami brzegiem plaży oraz słoneczne chwile na leżakach pozwoliły na pełen relaks. W programie znalazł się również wyjazd kolejką wąskotorową do malowniczego Trzęsacza, który dostarczył uczestnikom nowych wrażeń i pięknych widoków. Wieczory były równie bogate w atrakcje. Uczestnicy bawili się podczas wieczorku zapo-

znawczego i tanecznego, a także brali udział we wspólnym ognisku z pieczeniem kiełbasek. Był to czas pełen śmiechu, rozmów i integracji, który jeszcze bardziej zacieśnił więzi w grupie. Pełni wrażeń i zadowolenia seniorzy wrócili do domów, z planami na przyszłość. Z entuzjazmem zarezerwowano już wczasy na przyszły rok – dla grupy 40 osób w ostatnim tygodniu sierpnia. Niech ten wspólny wypoczynek stanie się tradycją, a każdy kolejny wyjazd dostarczy równie wiele radości, relaksu i niezapomnianych chwil!



SENIORALIA 2024



28 września 2024 roku członkowie Koła Emerytów i Rencistów nr 10 w Miasteczku Krajeńskim mieli przyjemność uczestniczyć w wyjątkowym wydarzeniu – **Senioraliach 2024**, które odbyły się na Stadionie Powiatowym w Pile. Było to święto pełne radości, muzyki i troski o zdrowie seniorów.

Główną atrakcją imprezy była muzyczna oprawa w wykonaniu popularnego artysty – **Krzysztofa Koniarka**, którego energetyczne piosenki porwały wszystkich do wspólnej zabawy. Seniorzy z Miasteczka Krajeńskiego z entuzjazmem włączyli się w taneczne szaleństwo, czerpiąc radość z atmosfery święta.

Nie zabrakło również elementów związanych z troską o zdrowie. Członkowie naszego Koła skorzystali z okazji, by wykonać **bezpłatne badania gęstości kości**, co spotkało się z dużym zainteresowaniem. Możliwość sprawdzenia swojego zdrowia w przyjaznej

atmosferze była ważnym i cennym dodatkiem do tego wyjątkowego dnia.

Po pełnym wrażeń dniu nasi seniorzy wrócili do domów z uśmiechami na twarzach i mnóstwem pozytywnych wspomnień. Senioralia 2024 po raz kolejny udowodniły, że wiek to tylko liczba, a wspólne świętowanie potrafi dostarczyć energii i radości na długie dni!

Serdecznie dziękujemy organizatorom za przygotowanie tak udanej imprezy i z niecierpliwością czekamy na kolejną edycję!



DZIEŃ SENIORA

W środę, 16 października 2024 roku w Sali Widowiskowej Rogozińskiego Centrum Kultury odbyło się spotkanie z okazji Dnia Seniora zorganizowane przez Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów koło Rofama w Rogoźnie. Spotkanie otworzyła i poprowadziła w imieniu Prezes Teresy Czarneckiej Helena Dymek, która powitała przybyłych gości i członków koła. Życzenia i gratulacje złożyła Zenona Ibsz-Sekretarz Okręgu PZERiI Piła. Burmistrz Rogoźna Łukasz Zaranek życzył udanej zabawy i czasu spędzonego w dobrej atmosferze. Gratulacje i życzenia złożyły również Ewelina Kowalska-Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rogoźnie oraz Marta Sygnea-Dyrektor Rogozińskiego Centrum Kultury.

Zabawę poprowadził Ireneusz Mazurek. W takt muzyki Seniorzy bawili się wyśmienicie do późnych godzin, udowadniając że jesienią życia można się cieszyć.



50-LECIE DZIAŁALNOŚCI



21 listopada 2024 roku Koło Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów nr 2 w Lipce uroczyście świętowało swoje 50-lecie działalności, połączone z obchodami „Dnia Seniora”. Wydarzenie rozpoczęła msza święta w miejscowym kościele, odprawiona w intencji członków Koła. Oficjalna część uroczystości odbyła się w Gminnym Domu Kultury. Przewodnicząca Koła, Janina Włodarczak, wraz z Małgorzatą Karbownik z GOK-u, powitały zaproszonych gości i wyróżniły najbardziej zaangażowanych członków Koła oraz Zarządu. Pamięć zmarłych uczczono minutą ciszy. W swoim przemówieniu przewodnicząca podziękowała wszystkim, którzy przez lata wspierali działalność Koła, oraz instytucjom, z którymi organizacja współpracuje. Wśród gości znaleźli się przedstawiciele powiatu złotowskiego z Patrykiem Wruckiem, starostą złotowskim, oraz samorządu gminy Lipka z wójtem Przemysławem Kurdzieko. Obecni byli także przedstawiciele oddziału okręgowego PZERiI w Pile i oddziału rejonowego w Złotowie. Goście złożyli serdeczne gratulacje, wręczyli upominki i docenili wkład Koła w integrację lokalnej społeczności, organizację wydarzeń kulturalnych i edukacyjnych.

Podczas uroczystości odbyła się część

artystyczna, w której wystąpili podopieczni gminnego przedszkola, szkoły podstawowej oraz warsztatów terapii zajęciowej w Lipce. Występy, pełne entuzjazmu i zaangażowania, zostały przyjęte gromkimi brawami, a niektóre utwory zachęciły uczestników do wspólnego śpiewu. Punktem kulminacyjnym obchodów był jubileuszowy tort przygotowany specjalnie na tę okazję. Uroczystość zakończyła się wspólną biesiadą w sali kameralnej GOK-u, gdzie do tańca przegrywał zespół M2, zapewniając znakomitą atmosferę. Obchody 50-lecia Koła PZERiI nr 2 w Lipce były nie tylko okazją do świętowania, ale także momentem refleksji nad historią organizacji oraz jej znaczeniem w życiu lokalnej społeczności. Doświadczenie i zaangażowanie seniorów są nieocenioną wartością, która inspirowe kolejne pokolenia.



JUBILEUSZOWE SPOTKANIE



26 listopada 2024 r. w Centrum Kultury w Kaczorach odbyło się jubileuszowe spotkanie z okazji 5-lecia działalności Kaczorskiego Koła Emerytów i Rencistów. Organizacja ta od pięciu lat dostarcza radości osobom w jesieni życia, a ich doświadczenie i mądrość życiowa są inspiracją także dla młodszych pokoleń. Podczas uroczystości na ręce Zarządu i członków

Koła popłynęły liczne życzenia. Swoje gratulacje złożyli m.in. Burmistrz Miasta i Gminy Kaczory Brunon Wolski, dyrektor Centrum Kultury Paulina Banasik, delegacja Zarządu Okręgowego w Pile oraz była dyrektor Domu Kultury w Kaczorach, Krystyna Adamczyk.

Goście mieli okazję obejrzeć prezentację o działalności Związku, przygotowaną przez panią Iżę Skwirowską. W części oficjalnej serwowano okolicznościowy tort, sponzorowany przez dyrekcję Centrum Kultury, a także różnorodne potrawy, kawę i domowe ciasta. Nie zabrakło muzyki, wspomnień i dobrej zabawy, które uświetniły jubileusz. Uroczystość była nie tylko okazją do świętowania, ale również do podkreślenia wartości, jakie niesie działalność Kaczorskiego Koła Emerytów i Rencistów – integracji, wsparcia i dzielenia się doświadczeniem.



Ważnym punktem spotkania było uhonorowanie zasłużonych członków. Uchwałą Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Warszawie siedem osób otrzymało Złote Odznaki Honorowe wraz z legitymacjami, a trzem wręczono dyplomy. Zarząd oraz osoby szczególnie aktywne w działalności Koła otrzymały również podziękowa-

WYBORY ZARZĄDU



11 grudnia 2024 roku w Centrum Kultury w Kaczorach odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koła nr 12. Wydarzenie miało na celu podsumowanie dotychczasowej działalności oraz wybór nowego Zarządu. Na początku spotkania zaprezentowano sprawozdania z minionych lat, które ukazały zaangażowanie Koła w liczne inicjatywy na rzecz seniorów. W wyniku przeprowadzonych,

jawnych wyborów wyłoniono siedmioosobowy skład Zarządu Koła:

1. **Maria Damińska** – Przewodnicząca Koła
2. **Wanda Sądej** – Zastępczyni Przewodniczącej
3. **Władysława Kwaśniak** – Skarbnik
4. **Barbara Kieruj** – Sekretarz
5. **Katarzyna Gałęcka** – Członek Zarządu
6. **Jerzy Markiewicz** – Członek Zarządu
7. **Henryk Witt** – Członek Zarządu

Nowo wybranym władzom Koła życzymy owocnej realizacji planów oraz dalszego integrowania społeczności seniorów w Kaczorach. Niech praca na rzecz wspólnego dobra przynosi dumę, satysfakcję i motywację do działania. Wszystkim seniorom życzymy zdrowia, energii, radości życia oraz pomyślności na nadchodzące lata!



Oddział Rejonowy PZERiI w Rogoźnie

ANDRZEJKI

Zarząd Oddziału Rejonowego w Rogoźnie dnia 23 listopada br. zorganizował w sali Rogozińskiego Centrum Kultury na pożegnanie okresu tanecznego tradycyjne „Andrzejki”.

Frekwencja jak zwykle dopisała a zebrani bawili się wspaniale w miłej atmosferze. Oprawę muzyczną zapewnił tradycyjnie już Ireneusz Mazurek. Przewodnicząca Wanda Witkowska zaprosiła naszych Członków na zabawę karnawałową, która odbędzie się 7 lutego 2025 roku.



SPOTKANIE OPLATKOWE



W dniu 11 grudnia br. odbyło się spotkanie opłatkowe. Pani Przewodnicząca złożyła wszystkim świąteczne życzenia. Podzielił się opłatkiem życząc sobie przede wszystkim zdrowia. Spotkanie kończące rok przebiegło w radosnej atmosferze a nieduży poczęstunek wszystkim smakował.

JUBILEUSZ 45-LECIA DZIAŁALNOŚCI



12 października 2025 roku w Regionalnym Centrum Kultury w Rogoźnie odbyła się wyjątkowa uroczystość – jubileusz 45-lecia działalności Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, połączony z obchodami Dnia Seniora. Uroczystość swoją obecnością uświetniło wielu gości. Oddział Okręgowy PZERiI w Pile reprezentowały Przewodnicząca Leokadia Figurniak oraz Skarbnik Teresa Mielczarek-Pescht. Władze miasta Rogoźno reprezentowali Burmistrz Łukasz Zaranek, Zastępca Burmistrza Maciej Gracz oraz Radny Rady Miejskiej Paweł Wociechowski. Wśród zaproszonych gości znaleźli się również Prezes Rogozińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Krystyna Gromanowska, Dyrektor Regionalnego Centrum Kultury Marta Sygnecka, Wiceprzewodnicząca Koła ROFAMA Helena Dymek oraz Przewodnicząca Koła Ryczywół Seweryna Woźniak. Cere-

monię rozpoczęła Przewodnicząca Oddziału Rejonowego Wanda Witkowska, która powitała wszystkich obecnych. Historię i dorobek Oddziału w ciekawy sposób przybliżyła zasłużona działaczka Jadwiga Joachimiak, wzbudzając sentymentalne wspomnienia wśród zebranych. Wyróżnienia były istotnym punktem uroczystości. Uchwałą Zarządu Głównego PZERiI Złotą Oznaką Honorową uhonorowano cztery zasłużone członkinie: Henrykę Kornobis, Irenę Jabłońską, Barbarę Musiałowską oraz Lidię Nowakowską. Za wieloletnią działalność wręczono również Dyplomy Gratulacyjne, wyrażając wdzięczność i uznanie dla pracy członków związku. Zaproszeni goście przekazali Przewodniczącej Wandzie Witkowskiej serdeczne życzenia, upominki oraz kwiaty, podkreślając znaczenie działalności Oddziału dla lokalnej społeczności seniorów. Po części oficjalnej przyszedł czas na wspólne biesiadowanie. Przy pełnej frekwencji uczestnicy cieszyli się pysznym poczęstunkiem oraz wyjątkową oprawą muzyczną, którą zapewnił zespół Mazurek BAND Irenusza Mazurka. Atrakcją wieczoru był koncert Krzysztofa Koniarka, znanego z repertuaru piosenek biesiadnych, który porwał publiczność do wspólnej zabawy. Jubileusz stał się niezapomnianym wydarzeniem, które pokazało siłę wspólnoty, zaangażowania i solidarności seniorów. Niech ten wyjątkowy jubileusz będzie inspiracją do dalszych działań i owocnych lat działalności!

ZBIÓRKA ŻYWNOSCI

W dniach 29 i 30 listopada 2024 odbyła się coroczna zbiórka żywności, której inicjatorem była Federacja Banków Żywności.

Nasi Członkowie nie zawiedli i czynnie wzięli w niej udział, mimo że jest to zadanie trudne wymagające poświęcenia czasu i zdrowia.

Z zebranych produktów zostały przygotowane paczki dla potrzebujących, które zostały wręczone na spotkaniu Mikołajkowym. Mikołaj przybył na spotkanie oso-



biście przynosząc dla każdego drobne upominki.

Oddział Rejonowy PZERiI w Złotowie

50-LECIE DZIAŁALNOŚCI KOŁA

16 października 2024 r. w Radawnicy odbyła się uroczystość jubileuszowa z okazji 50-lecia działalności Koła nr 4 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddziału Rejonowego w Złotowie. Wydarzenie miało miejsce w nowo wybudowanej sali wiejskiej przy OSP w Radawnicy i zgromadziło licznych gości zaproszonych przez przewodniczącego Koła, Antoniego Russa. W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele lokalnych władz, w tym wicestarosta powiatu złotowskiego Daniel Sztych, wójt gminy Złotów Piotr Lach, oraz przewodnicząca Rejonowego Zarządu PZERiI w Złotowie Sieglinda Szymańska. Obecne były także delegacje zaprzyjaźnionych kół z Lipki, Tarnówki, Zakrzewa i Złotowa oraz przedstawiciele instytucji współpracujących z Kołem: dyrektor Biblioteki Publicznej Gminy Złotów Ewa Russ i dyrektor

Uniwersytetu Ludowego w Radawnicy Piotr Mincewicz.

Jubileusz był okazją do licznych podziękowań i życzeń zdrowia, pomyślności oraz pogody ducha. Przewodniczący Antoni Russ przedstawił historię powstania Związku i wyraził wdzięczność wobec osób, które przez lata wspierały działalność Koła. Szczególne wyróżnienie otrzymała Danuta Glazik za swoje zaangażowanie – uhonorowano ją dyplomem i kwiatami. Nie zabrakło też symboli świętowania – odśpiewano „Sto lat”, wzniesiono toast i podano jubileuszowy tort. Po części oficjalnej goście bawili się przy suto zastawionych stołach w radosnej atmosferze, przy akompaniamencie muzyki w wykonaniu Uli i Krzysia.

Obchody 50-lecia były okazją do wspomnień, integracji oraz podkreślenia wkładu Koła nr 4 w życie lokalnej społeczności.



Koło PZERiI w Zakrzewie

50-LECIE DZIAŁALNOŚCI KOŁA



22 października 2024 roku Koło nr 3 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Zakrzewie świętowało 50-lecie swojej działalności. Uroczystość odbyła się w sali wiejskiej w Starej Wiśniewce, gromadząc członków Koła oraz licznych gości za-

proszonych przez przewodniczącą Janinę Jęsień. Wśród obecnych znaleźli się m.in. wójt gminy Zakrzewo Marek Buława, przewodniczący Rady Gminy Krzysztof Doroszuk, poseł na Sejm RP Henryk Szopiński, a także przedstawiciele Zarządu Oddziału Rejonowego PZERiI w Złotowie oraz delegacje z sąsiednich kół. Przewodnicząca powitała zebranych i zaprezentowała krótki zarys historyczny działalności Koła. Uroczystości wręczyła legitymacje trzem nowym członkom, zapraszając gości do wpisania dedykacji w kronice Koła. Złożyła też wszystkim życzenia zdrowia, radości i dobrej zabawy. Zaproszeni goście wyrazili swoje uznanie dla działalności Koła, wręczając kwiaty, dyplomy gratulacyjne oraz podziękowania. Nie zabrakło jubileuszowego tortu i poczęstunku, a muzyczną oprawę wieczoru zapewnił Darek Płonka ze Złotowa, przygrywając do tańca.

Oddział Rejonowy PZERiI w Złotowie

POŻEGNANIE LATA

Tegoroczna jesień dla członków Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddziału Rejonowego w Złotowie upływa pod znakiem licznych wydarzeń. Złotowscy seniorzy udowadniają, że życie na emeryturze może być pełne pasji, aktywności i wspólnych chwil radości. Jednym z takich wyjątkowych momentów było wrześniowe „Pożegnanie lata”.

Ostatni tydzień września upłynął seniorom w atmosferze ruchu, uśmiechu i dobrej zabawy. Pod hasłem „Pożegnanie lata” odbyło się spotkanie integracyjne, które zorganizowało Koło nr 1 PZERiI w Złotowie. Uczestnicy podzielili się na dwie grupy – jedna wybrała rowery, druga postawiła

na kijki do nordic walking. Obie grupy dotarły do Nadleśnictwa Złotów, gdzie pod malowniczą wiatą odbył się piknik. Przy akompaniamencie muzyki, rozmowach

i poczęstunku seniorzy spędzili niezapomniany czas. Było to nie tylko pożegnanie lata, ale także okazja do wzmocnienia więzi między członkami związku, wymiany doświadczeń i rozmów o wspólnych planach. Wszyscy podkreślali, że takie spotkania są dla nich inspiracją i pozwalają czerpać radość z każdego dnia. Złotowscy seniorzy, jak sami przyznają, nie mają czasu na nudę. Aktywność fizyczna, wspólne wyjazdy i spotkania to dla nich chleb powszedni. „Nie mamy czasu się starzeć,

a energii mamy więcej niż niejeden nastolatek” – żartowali uczestnicy wydarzenia. Jesienny harmonogram Oddziału Rejonowego w Złotowie jest pełen ciekawych inicjatyw. Przed członkami m.in. jubileuszowe „Złote Gody” oraz inne spotkania, które z pewnością zgromadzą liczne grono entuzjastów aktywnego życia.

Seniorzy ze Złotowa pokazują, że jesień życia może być pełna kolorów i pasji. „Pożegnanie lata” to tylko jeden z przykładów ich zaangażowania i chęci czerpania radości z każdego dnia. Wspólne chwile, ruch i uśmiech to ich recepta na zdrowie i dobrą energię!



DZIEŃ SENIORA

W sobotę, 12 października 2024 roku, w sali Cechu Rzemiosł Różnych w Złotowie odbyło się uroczyste spotkanie z okazji „Dnia Seniora”. W wydarzeniu wzięło udział 90 osób, w tym 16 zaproszonych gości. Przewodnicząca Rejonu, Sieglinda Szymańska, serdecznie przywitała uczestników, podkreślając znaczenie takich spo-

tkkań jako okazji do integracji, wspólnego świętowania i oderwania się od codzienności. W imieniu Zarządu złożyła wszystkim seniorom życzenia zdrowia, siły i radości, zachęcając do udziału w zabawie. Spotkanie przebiegło w ciepłej i przyjaznej atmosferze. Uczestnicy delektowali się smacznym poczęstunkiem, a wspól-

ne tańce, śpiew i rozmowy dostarczyły im mnóstwa radości i pozytywnej energii. „Dzień Seniora” w Złotowie stał się tradycją, która z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem, pokazując, że emeryci potrafią czerpać radość z życia i doceniają możliwość wspólnego spędzania czasu.



POMOC DLA POWODZIAN

W dniach 29 września – 6 października 2024 roku pięćdziesięciosobowa grupa seniorów z Rejonowego Oddziału Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Okonku uczestniczyła w turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym w malowniczym Poddąbiu koło Ustki. Program wyjazdu obfitował w atrakcje, które łączyły aktywność fizyczną, integrację i relaks, zapewniając uczestnikom niezapomniane chwile.

Każdy dzień rozpoczynały zabiegi rehabilitacyjne, które pomagały zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie uczestników. Dodatkową dawkę ruchu i rywalizacji zapewniały imprezy towarzyszące. Seniorzy mogli spróbować swoich sił w strzelaniu z broni pneumatycznej i łuku, a także w konkursach sprawnościowych. Spartakiada sportowa dostarczyła wielu emocji – zwycięzcy otrzymali nagrody, a tytuł mistrza w strzelaniu zdobył kol.

P. Baczyński, który wrócił do domu z pucharem. Wycieczki rowerowe były jednym z ulubionych punktów programu. Seniorzy przemierzali malownicze szlaki, odwiedzając Ustkę, Rowy oraz Wydmy Orzechowskie w rezerwacie przyrody Parku Krajobrazowego. Piękna pogoda sprzyjała podziwianiu uroków nadmorskiej przyrody i wspólnej rekreacji. Wieczory upływały w tanecznym rytmie podczas wieczorków integracyjnych. Niezwykłym przeżyciem był koncert z piosenkami legendarnej grupy Czerwone Gitary, który poruszył serca seniorów i przypomniał młodzieńcze lata. Kulminacją kulturalnych wrażeń był wyjazd autokarem do Słupska, gdzie uczestnicy obejrzeli film „Potęga Miłości” w kinie Helios. Nie zabrakło również atrakcji dla smakoszy. Degustacja wina z możliwością zakupu trunków cieszyła się dużym zainteresowaniem, a zakończenie turnusu zwińczyło wspólne grillowanie

przy muzyce biesiadnej. Uczestnicy byli niezwykle zadowoleni z turnusu. Zarówno warunki zakwaterowania, jak i wyżywienie zostały wysoko ocenione. Pogoda dopisała, a atmosfera w grupie była wyjątkowo serdeczna. Seniorzy powrócili do Okonka w doskonałych nastrojach, bogatsi o nowe wspomnienia i naładowani pozytywną energią. Turnus w Poddąbiu to przykład na to, że aktywność i integracja mogą iść w parze z relaksem. Dla członków PZERiI w Okonku była to niezapomniana przygoda, którą z pewnością będą wspominać przez długi czas.



POZNAJEMY NASZĄ GMINĘ

Dnia 21 września 2024 roku odbyła się ostatnia wycieczka Seniorów Rowerzystów w ramach cyklu „Poznajemy Naszą Gminę”, zamykając tym samym letnie wycieczki rowerowe. Trasa liczyła około 30 km i wiodła malowniczymi leśnymi ścieżkami. Uczestnicy mieli okazję podziwiać



przyrodnicze atrakcje, takie jak leśne Pomniki Przyrody – dęby szypułkowe „Łukasze” i „Czesław”, miejsce zlewiska rzeki Czarnej, Miejsce Pamięci Narodowej „Barkniewko” oraz piękno naszych lokalnych lasów.

Przewodnikiem podczas wycieczki był pan Mieczysław Rapta, przedstawiciel Nadleśnictwa Okonek, który w interesujący sposób przekazał wiele ciekawych informacji o odwiedzanych miejscach.

W nieistniejącej wsi Marianowo zaplanowano postój, podczas którego uczestnicy mogli odpocząć i posilić się słodkim po-

częstunkiem, na który składały się rogaliki, bułeczki, ciasta oraz kawa i herbata. Poczęstunek przygotowały niezawodne koleżanki z klubu. Po powrocie do Klubu odbyło się wspólne grillowanie i zabawa, które upłynęły w doskonałej atmosferze. Zarówno pogoda, jak i humory dopisały.

Organizatorem wycieczki, jak zwykle, był kolega Tadeusz Brodzicz, który również podzielił się ciekawostkami na temat byłego poligonu wojskowego w Okonku. Serdecznie dziękujemy wszystkim za udział i zaangażowanie w organizację letniego cyklu wycieczek rowerowych!

POMOC DLA POWODZIAN

Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Okonku składa serdeczne podziękowania wszystkim Członkom Związku za okazaną solidarność i zaangażowanie w odpowiedzi na apel „Pomoc dla Powodzian”.

Dzięki Państwa hojności udało się zgromadzić różnorodne przedmioty niezbędne dla naszych Rodaków dotknię-

tych tragedią. Ta inicjatywa pokazała, że jesteśmy sercem z poszkodowanymi i potrafimy wspólnie działać w obliczu trudnych sytuacji.

Zebrane dary zostały przekazane do Miejskiego Punktu Zbiórek działającego przy Urzędzie Miasta w Okonku, skąd trafią do osób potrzebujących.

Jeszcze raz dziękujemy za wsparcie i okazane serce!



GALA SENIORÓW



W październiku w Jastrowiu odbyła się uroczysta Gala Seniorów, zorganizowana przez Ośrodek Kultury. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło lokalną społeczność a także dając okazję do wyrażenia wdzięczności darczyńcom wspierającym działalność na rzecz seniorów. W ramach gali seniorzy oraz zaproszeni goście mieli okazję uczestniczyć w koncercie Teatru Muzycznego Hals. Występy artystów zapewniły chwilę relaksu i radości. Ważnym punktem programu był także wernisaż dzieł artystycznych – obrazów o różnorod-

nej tematyce, stworzonych przez zaprzyjaźnionych artystów związanych z Jastrowiem. Przewodnicząca Koła podczas gali skierowała szczególne podziękowania do darczyńców, którzy wspierają lokalne inicjatywy zarówno finansowo, jak i rzeczowo. Wyróżniono aż 15 instytucji, zakładów prywatnych oraz jednostek samorządowych, których wkład jest nieoceniony dla funkcjonowania organizacji.

Jak podkreślono, każdy gest wsparcia ma ogromne znaczenie i jest traktowany jak „na wagę złota”.

Wypełniona po brzegi sala Ośrodka Kultury w Jastrowiu była dowodem na to, jak dużym zainteresowaniem cieszą się wydarzenia organizowane dla seniorów. Tego typu inicjatywy podkreślają znaczenie aktywności społecznej i kulturowej w życiu starszych mieszkańców. Głównym celem Koła jest zachęcanie członków do wychodzenia z domu, integrowania się z innymi i czerpania radości z życia.

Gala Seniorów w Jastrowiu to nie tylko okazja do świętowania, ale także wzmacniania więzi społecznych oraz promowania aktywności wśród seniorów. będąc przykładem, jak ważne są takie inicjatywy dla budowania wspólnoty i przeciwdziałania izolacji społecznej.



MIĘDZYPOKOLENIOWA WIGILIA W JASTROWIU



11 grudnia 2024 roku w Zespole Szkół w Jastrowiu odbyło się wyjątkowe spotkanie wigilijne zorganizowane przez Koło Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Pani Urszula Żmudzińska-Czerwona, przewodnicząca jastrowskiego koła poinformowała, że wydarzenie, dofinansowane ze środków Gminy i Miasta Jastrowie a przygotowane przez młodzież szkolną zgromadziło aż 152 uczestników, tworząc niezapomnianą atmosferę pełną świątecznej magii, integracji i międzypokoleniowej współpracy.

Na uroczystości gościli przedstawiciele lokalnych władz oraz PZERiL, w osobie Pani Jadwigi Paszko z Oddziału Okręgowego w Pile, Pani Burmistrz Ewa Winkowska, Przewodnicząca Rady Miejskiej. Wyjątkowym momentem było wręczenie

złotych odznak honorowych dla zasłużonych członków Związku – symbolu uznania za ich wkład pracy na rzecz lokalnej społeczności.

Wigilia to czas, kiedy tradycja łączy się z radością wspólnego świętowania. Nie zabrakło najważniejszych elementów wigilijnego spotkania: dzielenia się opłatkiem, wspólnego śpiewania kolęd i refleksji nad odczytanym fragmentem Biblii. Te chwile zostały wzbogacone muzycznym akompaniamentem na gitarze w wykonaniu Proboszcza Andrzeja Wachowicza. Pani Daria Oko, wspierając inicjatywę, zasponsorowała pyszny czerwony barszcz, który idealnie komponował się z pierogami.

Międzypokoleniowe spotkania, takie jak to, są pięknym przykładem jedności i wzajemnej troski, przypominając nam, że Boże Narodzenie to czas nie tylko radości, ale i bliskości drugiego człowieka.



Składniki:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka mleka
- 1/2 szklanki wody (gazowanej lub zwykłej)
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju (do ciasta)
- Olej do smażenia (opcjonalnie)

Na farsz:

- 300 g świeżego szpinaku (lub mrożonego, rozmrożonego i odcisniętego)
- 200 g sera feta lub twarogu (opcjonalnie można użyć ricotty)
- 1 ząbek czosnku
- 1 mała cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku
- 2 łyżki śmietany 18% (opcjonalnie)

Przygotowanie: Naleśniki:

Ciasto na naleśniki – w misce wymieszaj mąkę, mleko, wodę, jajka, sól oraz łyżkę oleju. Użyj trzepaczki lub miksera, aby

uzyskać gładkie ciasto bez grudek. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej wody.

Smażenie – rozgrzej patelnię z odrobiną oleju (lub bez, jeśli masz dobrą patelnię do naleśników). Wylej porcję ciasta, obracając patelnię, aby ciasto równomiernie się rozprowadziło. Smaż na złoty kolor z obu stron. Powtarzaj, aż zużyjesz całe ciasto.

Farsz: Przygotowanie szpinaku – jeśli używasz świeżego szpinaku, dokładnie go umyj i osusz. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż się zeszkli. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez chwilę, uważając, aby czosnek się nie przypalił.

Dodanie szpinaku – dodaj szpinak na patelnię i podsmażaj, aż zwiędnie (jeśli używasz mrożonego, wrzuc go od razu po rozmrożeniu i odcisnięciu nadmiaru wody).

Doprawianie – do podsmażonego szpinaku dodaj pokruszony ser feta (lub twaróg). Dopraw farsz solą, pieprzem i odrobiną gałki muszkatołowej. Możesz dodać 2 łyżki śmietany, aby farsz był bardziej kremowy. Dokładnie wymieszaj.

Składanie naleśników:

Na każdym naleśniku rozłóż porcję farszu i złoż w kopertę, rulon lub trójkąt. Gotowe naleśniki można podgrzać na patelni lub w piekarniku, jeśli chcesz je podać na ciepło.

Podanie:

Naleśniki świetnie smakują z sosem jogurtowo-czosnkowym, śmietaną lub posypane odrobiną startego sera na wierzchu.

Smacznego!

DOBRE RADY



Duszone żeberka

Składniki:

- 1 kg żeberka wieprzowych
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 marchewki
- 1 pietruszka (korzeń)
- 1 kawałek selera (ok. 100 g)
- 1 liść laurowy
- 2-3 ziarna ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- Sól i pieprz do smaku
- 1-2 łyżki oleju do smażenia
- 1 szklanka bulionu (może być warzywny lub wołowy)
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego (opcjonalnie)
- natka pietruszki do posypania

Wykonanie:

Żeberka umyj, osusz i podziel na mniejsze kawałki (wzdłuż kości). Natrzyj je solą, pieprzem, majerankiem i papryką słodką. Odstaw na ok. 30 minut, aby mięso nabrało smaku.

Smażenie:

Na dużej patelni lub w garnku rozgrzej olej

i podsmaż żeberka z obu stron na złoty kolor. Następnie zdejmij je z patelni i odłóż na bok.

Warzywa:

Na tym samym tłuszczu podsmaż posiekaną cebulę, czosnek, pokrojoną marchewkę, pietruszkę i seler. Smaż przez kilka minut, aż warzywa lekko zmiękną.

Duszenie:

Do podsmażonych warzyw dodaj żeberka, liść laurowy, ziele angielskie i wlej bulion. Jeśli lubisz bardziej pomidorowy smak, dodaj łyżkę koncentratu pomidorowego. Przykryj i duś na małym ogniu przez 1,5–2 godziny, aż mięso będzie miękkie i łatwo odchodziło od kości. W razie potrzeby możesz dolać więcej bulionu lub wody.

Finalizacja:

Po uduszeniu, spróbuj potrawy i dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Posyp posiekaną natką pietruszki przed podaniem. Duszone żeberka świetnie smakują z ziemniakami, kaszą lub chlebem.

Smacznego!

- „Człowiek szlachetny kieruje się sprawiedliwością. Człowiek mały – korzyścią”.
- „Denerwować się, to znaczy mścić się na własnym zdrowiu za głupotę innych”.
- „Łatwo jest zobaczyć wady innych, ale trudno jest ujrzeć swoje wady”
- „Dobro rodzi się wtedy, gdy człowiek zapomina o sobie”.
- „Chętnie drugich napominamy, ale sami upomnieć niechętnie słuchamy”.
- „Masz dwa domy: ziemię i swoje ciało. Zadbaj o oba”.
- „Mówią, że najpiękniejszy uśmiech ma ten, który wiele wycierpiał”.
- „Warto być uczciwym, choć nie zawsze się to opłaca. Opłaca się być nieuczciwym, ale nie warto”.
- „Wdzięczność jest najpiękniejszą formą szczęścia: należy zarówno do jego przyczyn jak i skutków”.

Propozycje imprez, wycieczek i wczasów w 2025 roku

Przedstawiamy Państwu imprezy, które planujemy zrealizować - będziemy je uzupełniać na bieżąco. Mamy nadzieję, że usprawnią one dostęp do naszych propozycji.

UWAGA !!!! dotyczy wszystkich umów podpisanych na wyjazdy (imprezy) krajowe i zagraniczne, których propozycje Państwu przedstawia Związek. „Organizator może p o d n i e ś cenę imprezy-wyjazdu o 8% najpóźniej na 21 dni przed wyjazdem (zgodnie z ustawą o usługach turystycznych art. 45)” - Przy zapisie na wczasy lub wycieczkę pobierany jest zadatek ok. 25 % kosztów wyjazdu oraz obowiązuje wpłata 5 zł od osoby kosztów manipulacyjnych.

ZAPISY NA WSZYSTKIE IMPREZY ZE ZAPŁACONYMI SKŁADKAMI ZA 2025 ROK.

ZABAWY:

Zabawa Karnawałowa w restauracji AMOR w dniu 09.01.2025 r., cena 110 zł/130 zł, zapisy pokój nr 1 od 10.12.2024 r.

Zabawa Karnawałowa w restauracji AMOR w dniu 16.01.2025 r., cena 110 zł/130 zł, zapisy pokój nr 1 - termin podamy później.

Zabawa Karnawałowa w restauracji AMOR w dniu 24.01.2025 r., cena 110 zł/130 zł, zapisy pokój nr 1 - termin podamy później.

Zabawa „Walentynkowa” w restauracji AMOR w dniu 13.02.2025 r., cena 110 zł/130 zł, zapisy pokój nr 1 - termin podamy później.

Zabawa „Śledzik” w restauracji AMOR w dniu 27.02.2025 r., cena 110 zł/130 zł, zapisy pokój nr 1 - termin podamy później.

Zabawa „Śledzik” w hotelu GROMADA w dniu 04.03.2025 r., cena 110 zł/130 zł, zapisy pokój nr 1 - termin podamy później.

Dzień Kobiet w restauracji AMOR
Zabawa Wiosenna, Letnia, Jesienna, Andrzejkowa.

WYCIECZKI:

Wycieczka do WARSZAWY, termin 23-26.04.2025 r., cena ok. 1 480 zł, zapisy od 19.11.2024 r. pokój nr 3 z przedpłatą 350 zł.

Wycieczka „SAKSONIA” termin 05-09.05.2025 r., cena ok. 1660 zł, zapisy od 21.11.2024 r. pokój nr 3 z przedpłatą 400 zł.

Wycieczka „MORAWY” termin 01-05.09.2025 r., cena ok. 1720 zł, zapisy od 11.02.2025 r. pokój nr 3 z przedpłatą 400 zł.

W okresie letnim będą organizowane wyjazdy jednodniowe – daty i cena będą podawane na bieżąco.

WCZASY ZAGRANICZNE

Wczasy zagraniczne EGIPT (paszport), termin 13-20.03.2025 r., cena 3570 zł + transport na lotnisko, zapisy od 7.01.2025 r. pokój nr 3 - przedpłata 900 zł.

Wczasy zagraniczne TURCJA, termin 16-23.05.2025 r., cena 2970 zł + transport na lotnisko, zapisy od 21.01.2025 r. pokój nr 3 - przedpłata 750 zł,

Wczasy zagraniczne BUŁGARIA, termin 12-19.09.2025 r., cena 2685 zł + transport na lotnisko, zapisy od 18.02.2025 r. pokój nr 3 - przedpłata 650 zł,

Wczasy zagraniczne GRECJA-ZAKYNTOS, termin 26.09-03.10.2025 r., cena 3520 zł + transport na lotnisko, zapisy od 25.02.2025 r. pokój nr 3 - przedpłata 850 zł.

WCZASY W POLSCE:

Wczasy - Święta Wielkanocne - Niechorze oś. Poręba - termin 17-24.04.2025 r., cena 1225 zł + transport, zapisy od 26.11.2024 r., pokój nr 12 - przedpłata 500 zł.

Wczasy MRZEŻYNO, termin 23.05.-02.06.2025 r., cena 1700 zł + transport, zapisy od 14.01.2025 r. pokój nr 12 - przedpłata 500 zł.

Wczasy USTRONIE MORSKIE, termin 09-18.06.2025 r., cena 1660 zł + transport, zapisy od 21.01.2025. pokój nr 12 - przedpłata 500 zł.

Wczasy BUKOWINA TATRZAŃSKA, termin 25.06.-05.07.2025 r., cena 2220 zł + transport, zapisy od 19.11.2024 r. pokój nr 3 - przedpłata 500 zł.

Wczasy MIĘDZYWODZIE, termin 03-10.07.2025 r., cena 1500 zł + transport, zapisy 11.02.2025 r. pokój nr 12 - przedpłata 500 zł,

Wczasy ROWY, termin 04.08.-11.08.2025 r., cena 1650 zł + autokar, zapisy 18.02.2025 r. pokój nr 12 - przedpłata 500 zł.

Wczasy DARŁÓWKO, termin 12.09.-22.09.2025 r., cena 1700 zł + autokar, zapisy od 18.03.2025 r. pokój nr 12 - przedpłata 500 zł.

Wczasy NIECHORZE, termin 18.09.-25.09.2025 r., cena 1150 zł + autokar, zapisy od 11.03.2025 r. pokój nr 12 - przedpłata 500 zł.

Wczasy TATRY - PORONIN STASIKÓWKA, termin 24.09.-03.10.2025 r., cena 2190 zł, zapisy od 12.11.2024 r. pokój nr 3 - przedpłata 500 zł.

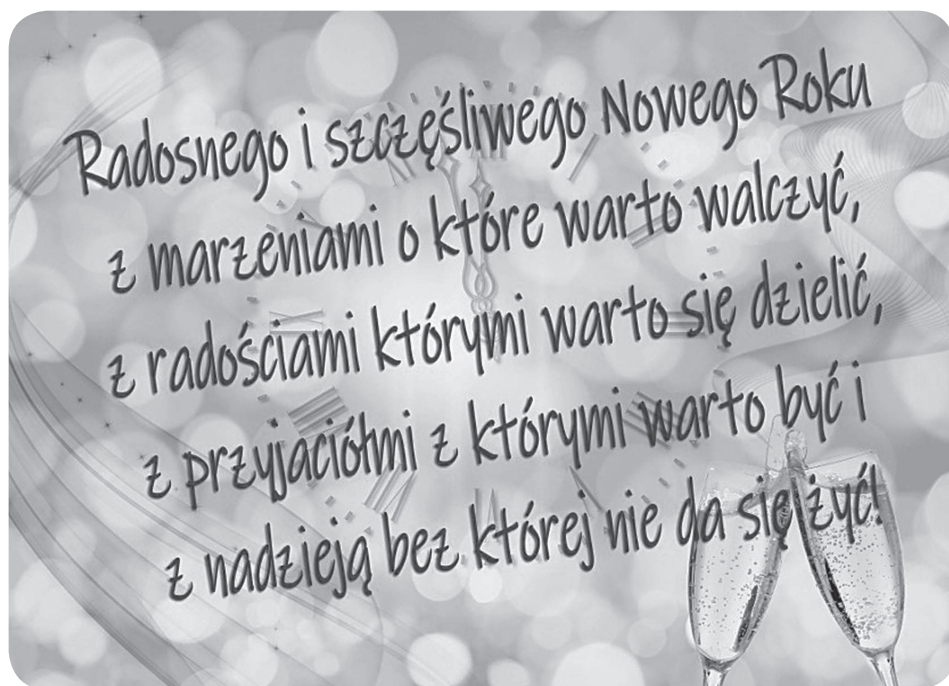
Wczasy IWONICZ ZDRÓJ, termin 01-10.09.2025 r., cena 2 700 zł, zapisy od 12.11.2024 r. pokój nr 12 - przedpłata 500 zł.

PIKNIKI

Pikniki w Henrykowie – termin będzie podany później.

Pikniki Stadion Piła – termin będzie podany później.

EWENTUALNE ZMIANY LUB NOWE PROPOZYCJE BĘDĄ UMIESZCZANE NA TABLICY OGŁOSZEŃ W SIEDZIBIE ZWIĄZKU I NA STRONIE INTERNETOWEJ.



BEZPŁATNE BADANIA W KIERUNKU WYKRYWANIA OSTEOPOROZY



BEZPŁATNE BADANIA
w kierunku osteoporozy dla
mieszkańców Gminy Piły.

OSTEOPOROZA

Z programu skorzystać mogą:

- Kobiet w wieku 40-64 lat
- Kobiet w wieku 65 lat i starszym
- Mężczyzn w wieku 65 lat i starszym

Nie zwlekaj, zgłoś swój udział
już teraz! (dokonaj rejestracji)

+48 800 805 100

*Profilaktyka i wczesne wykrywanie osteoporozy wśród mieszkańców Gminy Piły na lata 2023-2027 jest finansowane ze środków Ministerstwa Zdrowia oraz ze środków Gminy Piła.

Zapraszamy do udziału w programie profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy. Bezpłatne badania mają na celu poprawę zdrowia i jakość życia kobiet w naszej gminie. Osteoporoza jest schorzeniem często rozwijającym się bez widocznych objawów, co może prowadzić do poważnych złamań i innych problemów zdrowotnych. Wczesna diagnoza pozwala na podjęcie skutecznych działań profilaktycznych, które mogą zapobiec poważnym konsekwencjom tej choroby.

Program jest dedykowany kobietom w wieku 65 lat i starszym, a także kobietom w przedziale wiekowym 40-64 lata, które mają przynajmniej jeden czynnik ryzyka złamań osteoporotycznych. Z radością informuję, że do tej pory wiele mieszkanki naszej gminy już skorzystało z badań, ale wciąż dostępne są wolne terminy. Zachęcamy

do zapisów, warto wykorzystywać każdą okazję, aby zadbać o swoje zdrowie.

Stacjonarnie badania odbywają się w poniedziałki, wtorki i piątki w godz. od 10.00 – 14.00 w Centrum Medycznym „Er-Med” przy ul. Kraszewskiego 4 w Pile. Aby zapisać się na badanie, należy skontaktować się z rejestracją medyczną od poniedziałku do piątku pod bezpłatnym numerem telefonu +48 800 805 100 w godz. od 8.00.-16.00. Wczesna rejestracja zwiększa szansę na skorzystanie z bezpłatnych badań.

Niech troska o zdrowie będzie naszym wspólnym priorytetem. Mamy nadzieję, że jak najwięcej Pań zdecyduje się na udział w programie i dołączy do grona kobiet, które już podjęły kroki w kierunku ochrony swojego zdrowia.

Program realizowany dla mieszkańców Gminy Piła w latach 2023-2025 finansowany jest przez Gminę Piła i Ministerstwo Zdrowia.

Złote gody



50 lat temu ślubowali sobie miłość, wierność i uczciwość małżeńską. Mowa o 22 parach, które podczas specjalnej uroczystości w Regionalnym Centrum Kultury, otrzymało Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie.

Prezydent Piły **Beata Dudzińska** w swoim przemówieniu podkreśliła, jak ważnym wzorem są dla społeczności lokalnej jubileaci, którzy swoim życiem udowadniają, że wspólne pokonywanie wyzwań przynosi głęboką satysfakcję i szczęście.

— Wasze historie to skarbnica doświadczeń i dowód, że prawdziwa miłość przetrwa wszystko. Gratuluję Wam tego pięknego jubileuszu i życzę kolejnych lat w zdrowiu i radości — powiedziała B. Dudzińska.

Jubileaci otrzymali również okolicznościowe

we dyplomy, monografię i kwiaty, a także odśpiewano im tradycyjne „Sto lat” oraz wzniesiono toast za dalszą pomyślność. Wydarzenie swoim koncertem uświetniła Piłska Orkiestra Rozrywkowa.

Uroczystość wręczenia Medali za Długoletnie Pożycie Małżeńskie to jeden z najpiękniejszych momentów w kalendarzu wydarzeń miejskich, przypominający o wartościach, które łączą społeczność Piły.

Podczas grudniowej uroczystości medale otrzymali:

Szmigiero Mirosława i Zenon
Wróbel Irena i Władysław
Lus Maria i Jan
Juchacz Krystyna i Stanisław
Magnuccy Anna i Roman
Kowal Halina i Marian
Dubiccy Maria i Izidor
Michalak Grażyna i Włodzimierz
Myk Anna i Józef
Pszczółka Krystyna i Józef
Jachimowicz Barbara i Stanisław
Rufkiewicz Krystyna i Eugeniusz
Majewscy Danuta i Adam
Szulczyńscy Maria i Roman
Cierpiccy Zofia i Wiesław
Wicher Teresa i Andrzej

Białek Barbara i Stanisław
Duraj Bożena i Henryk
Machowscy Teresa i Jan
Ciackek Anna i Roman
Płaczkowscy Elżbieta i Andrzej
Ograbek Danuta i Jan

Przypomnijmy: Zgłoszeń o przyznaniu Medali za Długoletnie Pożycie Małżeńskie można dokonywać (w przypadku jubilatów obchodzących 50 rocznicę pożycia małżeńskiego) w tym samym roku, w którym obchodzony jest jubileusz zawarcia związku małżeńskiego. Jeżeli rocznica przypada w styczniu lub lutym, wniosek można składać od miesiąca listopada w poprzedzającym roku. Ceremonie wręczenia medali odbywają się w Regionalnym Centrum Kultury - Fabryka Emocji.



INFORMACJE

W siedzibie Związku
odbywają się
spotkania czwartkowe
od godz. 13.00 do 17.00
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



**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:
60 zł (tylko 5,00 zł za miesiąc!)



Wpisowe:
5 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 grotę solną,
- Kiedy otrzymamy artykuły żywnościowe z Banku Żywności, wydajemy je w pokoju nr 10



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 9⁰⁰ do 13⁰⁰)
tel. 67 212 41 96 • fax: 67 350 93 80 • e-mail: pzeripila@o2.pl • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak

Zespół redakcyjny: Beata Kasińska, Zenona Ibsz, Genowefa Rajek, Teresa Mielczarek-Pescht

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