



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 300 egzemplarzy

5/100 styczeń-luty-marzec 2021 r.

• Warto wiedzieć • Dobre rady • Kulinaria • Regionalia • Kultura i Imprezy •



Klub Seniora RCK. Na przekór Covidowi

Podczas ostatnich covidowych miesięcy Klub Seniora przy ul. Bydgoskiej 68 nie może gościć swoich seniorów po raz pierwszy od lat. Jednak pracownicy tej instytucji za pośrednictwem kanałów Facebook i You Tube starają się utrzymywać kontakt ze swoimi podopiecznymi.

Na tych dwóch portalach publikowane są archiwalne nagrania z działalności klubu. Są to rejestracje występów klubowych zespołów na różnych festiwalach i przeglądach lub imprezach, na które klubowicze byli zapraszani. Na nagraniach można zobaczyć seniorów sprzed kilkunastu lat. Te wspomnieniowe prezentacje cieszą się dużą oglądalnością.

W Klubie Seniora działa pracownia ceramiczna, której opiekunem i instruktorem jest Ewa Porazińska-Bednarek. Prace naszych ceramiczek są często wystawiane na wielu wystawach i sprzedawane na kiermaszach charytatywnych. W tym roku seniorki biorące udział w warsztatach wykonały piękne choinki, które można zakupić w kasie Regionalnego Centrum Kultury. Serdecznie zapraszamy.

Instruktor Jarosław Rutkowski z pracowni informatycznej codziennie kontaktuje się ze swoimi kursantami i przez godzinę z każdym z nich prowadzi zajęcia. Takich lekcji w tygodniu jest 20. Tematem wiodącym na tych zajęciach są programy graficzne, aktualnie bardzo przydatne, na przykład do robienia świątecznych kartek. Tematyka zajęć jest również dobierana indywidualnie do potrzeb seniora.



fot. Klub Seniora RCK



fot. Klub Seniora RCK



fot. Klub Seniora RCK

Szanowni Państwo!

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, życzymy Państwu przede wszystkim zdrowia i pogody ducha, siły i nadziei, by znaleźć radość w codzienności, tak odmiennej w tym roku niż zwykle.

Życzymy wytrwałości i uśmiechu, który pozwoli nam wszystkim pogodzić się z pierwszymi od lat pustymi miejscami przy stołach i brakiem najbliższych, którzy co roku śpiewali kolędy razem z nami, a tegoroczną Wigilię spędzają daleko od nas.

Życzymy także, by nowy 2021 rok przyniósł nam wiarę, że przeciwności losu można pokonać, a przyszłość znowu oczaruje nas blaskiem normalności.

Przewodnicząca Rady Miasta Piły
Maria Kubica

Prezydent Miasta Piły
Piotr Głowski



★ **Szcześliwego
 i Zdrowego
 Nowego 2021 Roku
 życzy Zarząd Oddziału
 Okręgowego PZERI
 w Pile**



To małe czerwone serduszko,
 niech powie Ci na uszko
 kto pokochał Cię prawdziwie
 i żyć chce z Tobą szczęśliwie.

Dużo miłości
 i zrozumienia
 w każdym wieku.



-Jeśli kupiłeś zbyt dużo cebuli. Zadbaj, żeby się nie zepsuła. Jeśli nie chcesz aby puściła pędy, obetnij (przypal) todyżki nad palącą się świecą, a jeśli lubisz szczypior, wsadź 2-3 cebulki do doniczki z ziemią i postaw w dość jasnym miejscu.

- Gotowana ryba, zwłaszcza mrożona będzie miała delikatny smak, jeśli ugotujesz ją w wodzie wymieszanej pół na pół z mlekiem. Straci wtedy też swój morski, nieco tranowy zapach, który nie wszyscy lubią.

- Jajecznicę nie przypali się, gdy do rozpuszczonego tłuszczu wsypiesz odrobinę mąki i dopiero wbijesz jajka.

- Rosół będzie klarowny - gdy dodasz do gotującego się zarumienioną bez tłuszczu cebulę. Rosół będzie miał lepszy smak i zapach, a ponadto nabierze ładnego złocistego koloru.

- Gdy przesolisz zupę - zamiast dolewać do niej wody, wrzuc do garnka surowy ziemniak pokrojony w ćwiartki, surowe białko kurze lub kromkę chleba. Po kilkunastu minutach wyjmij je z garnka.

- Ryż będzie jeszcze bielszy, jeśli podczas gotowania doda się odrobinę masła oraz kilka kropel cytryny.

-Smak kotletów mielonych lub schabowych urozmaicisz, używając zamiast bułki tartej do panierowania, ziaren sezamu lub rozdrobnionych płatków kukurydzianych.

- Ciasto na naleśniki należy robić z mleka wymieszanego pół na pół z wodą. Naleśniki są wtedy kruche i nietykowane. A gdy do ciasta dodasz mineralną wodę gazowaną będą nadzwyczaj puszyste.

- Przy kłopotach z gardłem lub nosem

możesz wykorzystać silnie dezynfekujące właściwości jałowca. Zalej wrzątkiem jagody jałowca i inhaluj się unoszącą parą. Możesz też kupić apteczny olejek jałowcowy, kilka kropel takiego olejku dodane do kominka aromaterapeutycznego napełni powietrze w pomieszczeniu bakteriobójczymi oparami.

- Jeśli chcesz świeżo wyprane firanki lub zasłonki uchronić przed szybkim zabrudzeniem, spryskaj je kilkoma warstwami lakieru do włosów. Przed nałożeniem kolejnej warstwy lakieru poczekaj, aż poprzednia dobrze wyschnie.

- Jeśli pobrudziłeś długopisem odzież ze skóry, zwiń papier w cieką rurkę, jej czubek zanurz w spirytusie i potrzyj plamkę. Pozostałość tuszu usuń szkolną gumką.

- Kwiaty będą w wazonie stały dłużej piękne i świeże, gdy w upalny dzień spryskasz je czystą chłodną wodą. Do wazonu, w którym stoi bukiet, możesz też dosypać szczyptę sody.

- Zmatowiały szklany wazon na kwiaty odzyska blask, gdy wlejesz do niego ciepłej wody i wsypiesz trochę proszku do prania. Następnie odstaw go na godzinę i dokładnie umyj. Proszek do prania świetnie rozpuści osad.

- Zioła - sposób na mole. Do płóciennego woreczka włóż suszoną lawendę i piołun, powieś w szafie. Szkodniki będą go omijały z daleka.

-Gdy myjesz okna, dodaj do wody kilka kropel gliceryny. Dzięki temu na szybach nie będzie tak łatwo osadzał się kurz i brud. Po deszczu zaś nie pozostaną smugi.



Zupa meksykańska.

Składniki:

- 1 kg mięsa drobiowego- mielonego (z indyka)
- 3- 4 cebule • 2 puszki czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy • 1 puszka zielonego groszku
- przyprawa "Kotani" do potrawy meksykańskiej
- papryka zielona, czerwona • zielona pietruszka.

Wykonanie:

Mięso i cebulę smażyć osobno, a następnie połączyć i jeszcze chwilę poddusić. W osobnym naczyniu podsmażyć na oleju paprykę (zieloną i czerwoną) pokrojoną w kostkę. Wszystkie składniki przełożyć do dużego garnka, wymieszać, po czym dodać odcedzoną fasolę, kukurydzę i groszek. Zalać wszystko do wysokości zawartości wodą, dodać przyprawę. Gotować jeszcze 10 minut i posypać zieloną pietruszką.

Pikantne koreczki.

Składniki:

- 8 rolmopsów (w aromatycznej zalewie korzennej- można kupić gotowe) • kilka rzodkiewek • dwie małe cebule • 2 kromki pół ziarnistego żytniego chleba (grubość ok. 2 cm) • koperek.

Wykonanie:

Rolmopsy odsączyć z zalewy, przekroić na pół. Rzodkiewki oczyścić, pokroić w plasterki. Obraną cebulę pokroić w krążki. Koperek optukać, dokładnie otrzepać z wody. Listki wraz z cienkimi łodyżkami oderwać od gałązek. Do każdego rolmopsa wsunąć kilka złożonych w "miotętkę" listków koperku. Kromki chleba pokroić w prostokąty. Na każdym ułożyć po plasterku cebuli, rzodkiewki, zwieńczyć rolmopsem i spiąć wykałaczką.

Sałatka z ananasów i czerwonej fasoli.

Składniki:

- 1 puszka ananasów • 1 puszka czerwonej fasoli
- 10-15 dkg sera żółtego startego na grubych oczkach tarki • majonez.

Wykonanie:

Ananasy pokroić na mniejsze kawałki. Fasolę odcedzić z zalewy. Wszystkie składniki wymieszać razem.

Pyszna przystawka.

Buraczki carpaccio

Składniki:

- 1/2 kg buraków(grilowanych w łupinach w folii w piekarniku (można również kupić gotowe w "LIDL" w zamknięciu hermetycznym) • rukola
- słońceznik • ser kozi (w plasterkach).

Sos składniki:

- 150 ml oleju • 2 ząbki czosnku (wyciśniętego w prasce lub bardzo drobno pokrojonego
- 1/2 cytryny • sól, pieprz do smaku • 1 łyżeczka cukru (można również dodać ocet balsamiczny gęsty, truskawkowy).

Wykonanie warstwowo:

1. 1/2 opakowania rukoli, rozłożyć na patere.
 2. Na rukolę buraczki pokrojone w cienkie plasterki.
 3. Ser kozi w kawałeczkach na buraczki.
 4. Następnie na ser posypać słońceznik, wcześniej uprażony (na suchej patelni).
- Na koniec polać wszystko sosem. Pozostawić na 1/2 godziny.

Szybka potrawa na " szwedzki stół"

Szynka rolada.

Składniki:

- 6 plasterków szynki konserwowej (prostokątnej)
- jabłko słodko-winne • 2 łyżki sparzonych rodzynek
- 1 łyżeczka chrzanu • 1/2 łyżeczki majonezu
- szczypta pieprzu.

Wykonanie:

Jabłko obrać, zetrzeć na grubszej tarce i połączyć z chrzanem, majonezem, rodzynekami i pieprzem. Nałożyć farsz na plasterki szynki, zwinąć w roladę.

Słodkie szyszki.

Składniki:

- 20 dkg cukierków tofii (ciągnących) 20dkg krówek kakaowych • 1 paczka ryżu preparowanego
- 2 łyżki kakao • 1 kostka palmy.

Wykonanie:

Wszystkie składniki oprócz ryżu rozpuścić w garnku. Na końcu dodać ryż. Nabierać łyżką i formować szyszki.



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

Charakterystyka zimowych znaków zodiakalnych -Koziorożec, Wodnik, Ryby.



Koziorożec- znak zodiaku dla osób urodzonych między 22.12. a 20.01. Koziorożec jest znakiem, którego żywiołem jest Ziemia. Koziorożec twardo po niej stąpa. Opiekuńcza planeta Saturn, sprawia, że osoby spod tego znaku to perfekcyjni tytani pracy, którzy bywają bezwzględnie wymagający wręcz apodyktyczni w stosunku do innych, ale też krytyczni wobec siebie.

Osoby urodzone w znaku Koziorożca bardzo często już w młodości sprawiają wrażenie dorosłych.

Znaki sprzyjające: Byk, Panna.

Szcześliwe kamienie: szafir, onyks, granat.

Szcześliwe kolory: beżowy, brązowy, granatowy, czarny.



Wodnik - znak zodiaku dla osób urodzonych między 21.01. a 19.02. Wodnikowi patronuje żywioł Powietrza. Osoby spod znaku Wodnika są ciekawe świata, uzdolnione, lubią eksperymentować i wymyślać rewolucyjne idee. Są także przekorne i uparte a w kontaktach towarzyskich trochę wycofane. Mimo silnego indywidualizmu i potrzeby samotności, wrażliwi są na sprawy innych. Wodnik często udziela się społecznie. Zalety Wodnika: dowcipny, mądry, humanitarny, pomysłowy i niezależny.

Kamienie zodiakalne: ametyst, akwamaryn, nefryt.

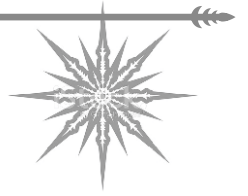
Szcześliwe kolory: czerwień i błękit nieba.



Ryby- znak zodiaku dla osób urodzonych między 20.02. a 20.03. Wodnikowi patronuje woda a opiekuńczą planetą Neptun. Główne cechy charakteru osób spod znaku Ryb to komunikatywność, otwartość, empatia, bezinteresowność, opiekuńczość, naiwność. Ryby to osoby, które bronią swoich ideałów. Wykazują wielką chęć niesienia pomocy biednym i schorowanym. Są gotowi pomagać innym, nawet swoim kosztem.

Szcześliwy kamień: turkus, szafir.

Szcześliwy kolor: żółty, pomarańczowy, błękit.



W dniu 12 października 2020 roku członkowie z Koła PZERiI w Kaczorach uczestniczyli w wycieczce do Bydgoszczy. W programie były: odwiedziny w Filharmonii Pomorskiej na spektaklu pt: "Poranek Muzyczny dla Seniora" oraz zwiedzono Muzeum Mydła i Historii Brudu. Następnie odbył się z przewodnikiem spacer po Starym Rynku, zwiedzanie Katedry i Wyspy Młyńskiej.



Wspomnienia z wycieczki do Berlina, która odbyła się w 2016 roku. Wycieczka zorganizowana była przez Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile.



Również warto wspomnieć wycieczkę do Piwnicznej, która odbyła się w 2014 r.

Atrakcją był spływ Dunajcem. Wycieczka zorganizowana była przez Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile.



URZĄD MARSZAŃKOWSKI
WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO



W ubiegłym roku obchodziliśmy "XX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku" sponsorowane przez Prezydenta Miasta Piły Piotra Głowskiego oraz Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego.

Mamy nadzieję, że sytuacja epidemiczna ulegnie zmianie i kolejne Prezentacje odbędą się w miesiącu sierpniu 2021 roku.

"XX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku".



"XVI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku".



REGIONALIA

Tak się bawiono w 2014 roku
na biesiadzie w Hotelu "TARCZA"



WSPOMNIENIA



“Człowiek umiera ale zostaje
to wszystko czym wzbogacił innych”.

Z ogromnym żalem
zawiadamy, że
13 października 2020 r.
odeszła od nas

ś.p
Aleksandra Podemska

Przewodnicząca Oddziału Rejonowego PZERI w Wągrowcu,
Laureatka Nagrody Herby Powiatu Wągrowieckiego, pedagog, artystka,
działaczka społeczna i samorządowiec.

Serdeczne wyrazy współczucia składa
Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.



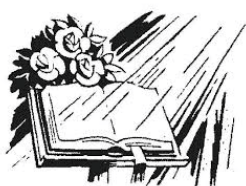
“Cisza nastąpiła i został żal...”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 13.11.2020 r. zmarł
śp. **Janusz Animucki**

wieloletni członek Komisji Kultury działającej przy Zarządzie Okręgowym
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile.

Był wspaniałym człowiekiem i sympatycznym kolegą. Pozostanie w naszej
pamięci.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.



“Koś tutaj był i był
i uporczywie go nie ma”



Przypominamy

11 września minęły już 2 lata od śmierci Przewodniczącej
Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Teresy Lemańskiej.

Funkcję Przewodniczącej w Związkach pełniła przez 20 lat.

Niejednokrotnie odznaczana przez władze Miasta Piły.

Otrzymała Syriusza Roku. Pamiętajmy i wspominajmy
pomocną i wspaniałą osobę, którą była.



Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance

Oddział Rejonowy PZERI w Wałczu

Pomimo trudnych czasów,
w dobrym nastroju -
tanecznie- obchodzono
Dzień Seniora w Oddziale
Rejonowym PZERI
w Trzciance.



W tym trudnym czasie Oddział
Rejonowy PZERI w Wałczu
zorganizował piknik na działkach jak
również II Turniej Wędkarski
Seniorów.

Uczestnicy imprez nie raz wspominają
wspólnie spędzony czas.





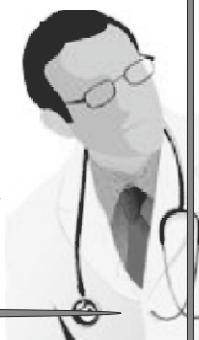
Zdrowy kręgosłup - 8 sposobów.

Zdrowy kręgosłup to klucz do dobrego samopoczucia. To on jest złożoną strukturą, która odpowiada za podtrzymywanie naszego ciała.

Ze względu na istotną rolę kręgosłupa trzeba koniecznie zadbać o jego kondycję wprowadzając zdrowe nawyki.

Do jakich zaleceń warto się zastosować, aby uniknąć problemów:

1. Ćwicz regularnie.
2. Zachowaj prawidłową postawę zarówno podczas chodzenia jak i siedzenia.
3. Kontroluj swoją wagę, aby zachować zdrowy kręgosłup.
4. Stosuj zdrową dietę.
5. Nie pal.
6. Wzmocnij mięśnie brzucha.
7. Rozciągaj się w przerwach od pracy.
8. Unikaj stresu.



Popularne mity na temat kawy.

Czy picie kawy szkodzi? Naukowcy doszli do wniosku, że picie kawy poprawia pracę układu sercowo-naczyniowego. Osoby, które piją od 3-4 filiżanek kawy dziennie mają 10% mniejsze ryzyko występowania chorób serca.

Czy kawa jest zdrowa?

Kawa obniża ryzyko zachorowań na raka wątroby. Istnieją też dowody na to, że kawa może zmniejszyć ryzyko raka jamy ustnej, krtani i raka skóry. Osoby pijące kawę mają mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Kawa a depresja.

Kawa najprawdopodobniej dzięki zawartej w niej kofeinie ma działanie przeciwdepresyjne.

Najzdrowsza kawa to mielona czarna, a nie rozpuszczalna.

Pomidory właściwości lecznicze i wartości odżywcze.

Pomidory warto jeść przede wszystkim dlatego, że zawierają likopen. To organiczny związek chemiczny o działaniu przeciwutleniającym.

Jedzenie pomidorów wyraźnie zmniejsza ryzyko zawału serca, poprawia trawienie, wzmacnia odporność a także chroni przed szkodliwym działaniem słońca.

Pomidory to zdrowe warzywa. Swoje właściwości zawdzięczają naturalnemu czerwonemu barwnikowi.

Likopenu w przetworach jest nawet 3-4 razy więcej niż w świeżych pomidorach.

Likopen opóźnia procesy starzenia, ponieważ neutralizuje wolne rodniki.

Pomidory działają antynowotworowo. Mężczyźni regularnie jedzący pomidory są o 30% mniej narażeni na rozwój raka prostaty, u kobiet zmniejsza się ryzyko raka szyjki macicy.

Ciekawostka o zdrowiu i o tym co nam pomaga?

-Banany to owoce, które zawierają wiele składników mineralnych i liczne witaminy. Banany są przede wszystkim skarbnicą potasu, dlatego powinny po nie sięgać osoby zmagające się z nadciśnieniem. Banany pomagają także na wrzody i biegunkę.

Natomiast skórka banana to sprawdzony sposób na kurczajki, ukąszenia komarów i wybielenie zębów. Banany mogą się przyczynić do obniżenia poziomu cholesterolu.

Jeśli chcesz, żeby banany szybciej dojrzały, postaw je na słońcu lub zostaw na noc w torebce papierowej razem z kawałkiem jabłka lub pomidora.

CIEKAWOSTKI



Recepta na cały rok.

- Bierzemy 12 miesięcy. Oczyszczamy je dokładnie z goryczy, chciwości, małostkowości i lęku.
- Następnie rozkrawamy każdy miesiąc na 30 lub 31 części tak, aby zapasu wystarczyło dokładnie na cały rok.
- Każdy dzień przyrządzamy z jednego kawałka pracy i dwóch kawałków pogody ducha i humoru.
- Do tego dodajemy trzy duże łyżki nagromadzonego optymizmu, łyżeczkę tolerancji, ziarenko ironii i odrobinę taktu.
- Następnie całą masę polewamy dokładnie dużą ilością miłości.
- Gotową potrawę przyozdabiamy bukietem uprzejmości i podajemy codziennie z radością i filiżanką dobrej orzeźwiającej herbatki.

Smacznego roku!!

Mało znane informacje i ciekawostki ze świata.

Świat jest dość dziwnym miejscem. Oto fascynujące ciekawostki o świecie.

- Największe i najmniejsze kraje w Europie i na świecie: Rosja i Watykan.
- Uważa się, że Morze Śródziemne było kiedyś pustynią i w ciągu 600 000 lat stało się morzem.
- W Szwajcarii zabrania się spóźnionej wizyty w łazience i splukiwania wody w toalecie po godzinie 22.00 w celu uniknięcia hałasu.
- W Niemczech rozbijanie szkła tzw. "polter" jest bardzo znanym sposobem życzenia nowożeńcom wszystkiego najlepszego dzień przed ślubem.
- Stany Zjednoczone mają największy wskaźnik rozwodów na świecie.
- Stany Zjednoczone nie posiadają żadnego języka urzędowego na poziomie federalnym, de facto jest nim język angielski.
- Brazylia jest piątym krajem co do wielkości w świecie, również posiada największą liczbę obiektów Światowego Dziedzictwa UNESCO, w sumie jest ich 21.
- Nigeria ma największy na świecie wskaźnik urodzeń bliźniąt.
- Azja jest najbardziej zaludnionym kontynentem. Na kontynencie żyje ponad 4,4 mld. ludzi.
- Azja ma największą liczbę miliarderów na świecie. Same Chiny posiadają więcej miliarderów niż Stany Zjednoczone.
- Japonia to kraina długowieczności. Obywatele tego kraju należą do najdłużej żyjących ludzi na świecie. Mężczyźni żyją średnio 81 a kobiety 88 lat.
- Nowa Zelandia to jedyny kraj na świecie, który posiada dwa oficjalne hymny narodowe. W Nowej Zelandii nie ma węży.
- Australia jest domem dla 21 z 25 najbardziej jadowitych węży na świecie. Pierwsza policja w Australii składała się z najlepiej zachowujących się skazańców.

KULTURA I IMPREZY



W związku z panującą w dalszym ciągu pandemią COVID-19 imprezy, które były zaplanowane na I kwartał 2021 r. a głównie zabawy karnawałowe w chwili obecnej są odwołane. Jeżeli będą możliwe do zorganizowania powiadomimy tym chętnych w ogłoszeniach na tablicy w siedzibie Związku i na stronie internetowej www.pzerii.pila.pl



INFORMACJE



Czwartkowe spotkania seniorów wstrzymane do odwołania.



W godzinach od 9.00 do 13.00 zapraszamy do świetlicy na kawę lub herbatę.

Spotkania znajomych są możliwe w niewielkim gronie.



GROTA SOLNA

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

GABINET REHABILITACYJNY

w siedzibie PZERii (ul. Staromiejska 7)

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

rejestracja:
od godz. 9.00 - 12.00



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

Grota solna i gabinet rehabilitacyjny czynne będą w zależności od sytuacji pandemicznej w kraju.

Propozycja NUTW – zdrowie i edukacja

Obecna sytuacja nie pozwala na prowadzenie zbyt wielu zajęć dla słuchaczy w Nadnoteckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Jednak seniorzy dbają o odporność i z zachowaniem reżimu sanitarnego małymi grupami uprawiają nordic walking wokół jeziora Płotki, Bagiennego, Piaszczystego, Zalewu Koszyckiego i po Kuźniku.



Za pośrednictwem platformy MS Teams we współpracy z Państwową Uczelnią Stanisława Staszica organizowane są dla słuchaczy wykłady online. Pierwszy na temat „Kobieta dojrzała – blaski i cienie” zgromadził przed monitorami nie tylko panie. Drugi pod tytułem „O pojazdach autonomicznych” także wzbudził zainteresowanie. Tematy kolejnych wykładów można sprawdzić na stronie internetowej www.nadnoteckiuw.pila.pl



Nowe kryteria przyznawania pomocy żywnościowej

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile informuje, że od dnia 26 listopada 2020 r. obowiązuje nowe kryterium dochodowe uprawniające do pomocy żywnościowej w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa 2014-2020 Podprogram 2020 w wysokości do 220% kryterium dochodowego określonego w ustawie o pomocy społecznej.

Pomoc w formie żywności mogą otrzymać osoby, których miesięczny dochód nie przekracza:

- 1542,20 zł w przypadku osoby samotnie gospodarującej,
- 1161,60 zł w przypadku osoby w rodzinie.

Seniorzy wspierają licealistę poszkodowanego w wypadku

Centrum Aktywizacji Seniorów włączyło się do akcji na rzecz Nikodema Nitka. Nikodem jest uczniem II klasy I LO w Pile i pół roku temu uległ wypadkowi, w którym doznał rozległych urazów mózgu.

Obecnie toczy się walka o jego powrót do zdrowia. Oprócz zbiórki prowadzonej przez Fundację Siepomaga.pl, przyjaciele nastolatka utworzyli grupę na Facebooku Razem dla Nikodema Nitka, na której odbywają się licytacje charytatywne.

Namawiamy do zapoznania się z grupą oraz licytacji prac seniorów.



Osoby spełniające kryteria mogą zgłaszać się do MOPS w Pile, gdzie po zakwalifikowaniu zostanie wydane im skierowanie do otrzymania pomocy żywnościowej. W związku z trwającym stanem epidemii COVID-19, od 15 września 2020 r. możliwe jest także zdalne kwalifikowanie odbiorców pomocy żywnościowej.

21 stycznia
Dzień Babci



22 stycznia
Dzień Dziadka.



Zapisz się do Polskiego Związku
Emerytów, Rencistów i Inwalidów!

*Zapraszamy
w szeregi!*

Zapisy przyjmowane są w siedzibie Związku w Pile przy ul. Staromiejskiej 7
w pokoju nr 7 od wtorku do piątku w godzinach od 9.00 do 13.00



Roczna składka:
36 zł (tylko 3,00 zł za miesiąc!)



Wpisowe:
3 zł



Legitymacja:
5 zł

Należy posiadać:

1. Dowód osobisty
2. Jedno zdjęcie
3. Dokument z numerem świadczenia (np. legitymacja emeryta lub rencisty) (decyzja przyznająca świadczenie)

- Wydajemy zaświadczenia ulgowe na przejazdy koleją PKP
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą
- Wychodzimy do teatru, na koncerty
- Organizujemy zabawy, pikniki, biesiady
- Służymy pomocą finansową i rzeczową
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grołę solną
- Dzięki pomocy Banku Żywności od wtorku do soboty w pokoju nr 10, wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.



Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile

Wydawca: Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile
ul. Staromiejska 7; 64-920 Pila (czynne od wtorku do piątku od 9.00 do 13.00)
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak

Zespół redakcyjny: Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda, Teresa Mielczarek- Pescht

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