



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 700 egzemplarzy

1/108 styczeń - luty - marzec 2023 r.

• Kulinarria • Regionalia • Kultura i imprezy •



*Witamy Nowy Rok!
Karnawał w pełni*

Z okazji zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia
życzymy mieszkańcom Piły
radości z przeżywania tego wyjątkowego
czasu wspólnie z rodziną, znajomymi i sąsiadami,
a na Nowy Rok - by to, co Państwa
obecnie niepokoi, przeminęło

Maria Kubica
Przewodnicząca Rady Miasta Piły

Piotr Głowski
Prezydent Miasta Piły

Ambitny budżet Piły na 2023 rok **90 mln na inwestycje**

Ponad 360 milionów złotych wyniesie dochód Piły w 2023 roku. Łączna kwota wydatków szacowana jest na ponad 410 milionów złotych, z czego ponad 96 milionów to wartość inwestycji zaplanowanych na najbliższe 12 miesięcy.

- Kiedy jako samorządowcy chcemy ocenić jakie mamy budżety, pojawiają się uczucia ambiwalentne. Z jednej strony pojawiają się głosy że jest katastrofalnie, a z drugiej są takie kwoty dotyczące działań inwestycyjnych, które nigdy się nie pojawiały. Bo jeśli uznamy, że w Piłe to nie tylko budżet miasta, ale również naszych spółek, to mamy około 150 milionów złotych na inwestycje. W tym niezwykle ważna budowa strefy przemysłowej na lotnisku i związana z tymi zadaniami budowę zachodniej obwodnicy miasta, która spełni niezwykle ważną rolę w układzie komunikacyjnym Piły. Z drugiej strony są wydatki bieżące, na które w większości zabrano nam pieniądze, a to oznacza, że taka polityka ma niewiele wspólnego z samorządnością. Nasze krytyczne głosy dotyczą nie tylko pieniędzy, ale również funkcjonowania samorządów i możliwości decydowania o tym, co mamy zrobić oraz jakie inwestycje i ile mamy ich zrealizować – ocenia prezydent Piły **Piotr Głowski**.

Wpływ na ostateczne wielkości projektu budżetu na 2023 rok miało m.in. znaczące obniżenie dochodów gmin w stosunku do ostatnich lat, choćby ze względu na przeniesienie programu Rodzina 500 Plus od czerwca 2022 r. do ZUS, ograniczenie wpływów w udziale PIT w związku z wprowadzeniem programu Polski Ład czy zaniechanie przekazania środków subwencji rozwojowej w 2023 roku, a z drugiej strony zaplanowanie na ten sam okres znaczących kwot dotacji ze środków zewnętrznych. Wpływ na wielkość budżetu ma też wysoka inflacja, wysokie stawki WIBOR oraz duże podwyżki wynagrodzenia minimalnego. Jednak mimo tych trudności plany inwestycyjne Piły są imponujące.

- Budżet bardzo ambitny w kwotach i wielkościach oraz w zakresie rzeczowym. Rozpoczynamy ponad 40 inwestycjami, a w przyszłym roku przewidzieliśmy wykonanie ponad 50 zadań o różnym charakterze, skierowanych do osób niepełnosprawnych, starszych, do młodzieży



Największe zaplanowane inwestycje to:

- „Miasto Piła z nową energią!” – Centrum Edukacji Lotniczej,
- „Miasto Piła z nową energią!” – Piłski Instytut Integracji i Edukacji,
- Rewitalizacja terenów nadrzecznych miasta Piły – II i III etap,
- Budowa hali sportowej wraz z zagospodarowaniem terenu przy Szkole Podstawowej Nr 7 im. Adama Mickiewicza w Piłe,
- Budowa przedszkola przy ul. Nad Gwdą w Piłe,
- Modernizacja stadionu żużlowo-piłkarskiego wraz z zapleczem sportowym przy ul. Bydgoskiej w Piłe,
- Budowa infrastruktury drogowej na osiedlu Motylewo w Piłe,
- Przebudowa odcinka ul. Młodych w Piłe w ciągu drogi powiatowej nr 1161P,
- Przebudowa ul. Jastrzębiej w Piłe na odcinku od skrzyżowania z ul. Przemysłową do skrzyżowania z ul. Łąbedzią i Drozdową,
- Kontynuacja budowy ul. Kazimierza Wielkiego w Piłe.

i wszystkich mieszkańców korzystających z obiektów miejskich – informuje **Ewelina Śługajska**, skarbnik gminy Piła.

E. Śługajska zaznacza jednocześnie, że w najbliższych dniach budżet inwestycyjny na najbliższe 12 miesięcy, zwiększy się o kolejne dziesiątki milionów złotych.

- Jesteśmy w przeddzień podpisania nowych umów, a także uzyskaliśmy promesę na sfinansowanie największej inwestycji w zakresie Strefy Przemysłowej Piła Lotnisko. Tej kwoty nie mamy wpisanej w budżecie i będziemy ją wprowadzać w trybie nadzwyczajnym podczas najbliższej sesji Rady Miasta Piły. Wartość tego projektu sięga blisko 60 milionów złotych – informuje skarbniczka gminy Piła.

Więcej informacji o budżecie i planowanych inwestycjach na stronie pila.pl



Dnia 11.09.2022 r. grupa 42 członków Koła PZERI w Kaczorach brała udział w wycieczce do Opery Nowej w Bydgoszczy na operetkę pt: "Baron Cygański" Johana Strausa. Piękna operetka w 3 aktach rozpoczęła się o godzinie 18.00. Historia pięknej cyganki i jej miłości do szlachcica oczarowała publiczność.

Piękne dekoracje na scenie oddały w pełni bogactwo barw cygańskich. Żadne słowa nie oddały wrażeń i wzruszeń z tego przedstawienia. Było cudownie.



W NOWYM ROKU 2023

***składamy szczerze życzenia, szczęścia,
zdrowia, powodzenia, aby troski życia
codziennego zginęły w mroku.
Miejmy nadzieję na uspokojenie,
życzliwość i spełnienie najskrytszych marzeń.***

**Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERI w Pile**

Wybory w Kołach PZRII

Dnia 26.10.2022 r. odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze w Kole PZRII w Ujściu. Zebranych członków i gości przywitał Przewodniczący Koła Pan Mirosław Haufa, który przedstawił porządek zebrania. Sprawozdanie z działalności Koła przedstawiła sekretarz Pani Danuta Disterheft a sprawozdanie finansowe skarbnik Pani Krystyna Buchholz. Sprawozdania przyjęto jednogłośnie i udzielono absolutorium ustępującemu Zarządowi. Następnie przystąpiono do głosowania na członków do nowego Zarządu i w przerwie ukonstytuował się w składzie:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Przewodniczący | - Haufa Mirosław |
| 2. V-ce Przewodniczący | - Kasperaszek Bronisław |
| 3. Sekretarz | - Disterheft Danuta |
| 4. Skarbniczka | - Buchholz Krystyna |
| 5. Członek | - Przewoźniak Gabriela |
| 6. Członek | - Dasuj Maria |



Wybrano delegatów na Zjazd Okręgowy PZRII w Pile.

Jednogłośnie zostali wybrani Przewodniczący Koła Haufa Mirosław i V-ce Przewodniczący Kasperaszek Bronisław.

Przewodniczący Koła przedstawił plan pracy na 2023 rok, który także został przyjęty jednogłośnie.

Na zakończenie zebrania Przewodniczący Koła podziękował członkom za przybycie oraz dotychczasową współpracę.



Dnia 9.11.2022 r. w Kole PZRII w Białosłiwu odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze, w którym uczestniczyło 53. członków. Przewodniczący Koła Edmund Rutkowski przywitał zebranych i zaproszonych gości reprezentujących Oddział Okręgowy PZRII w Pile Panią Zenonę Ibsz - sekretarza Zarządu i Panią Genowefę Rajek członka Zarządu.

Niespodzianką na wyborach była wizyta przedszkolaków z Samorządowego Przedszkola, którzy zorganizowali zbiórkę "Herbatka dla seniora".

Jednogłośnie w jawnym głosowaniu wybrano nowy Zarząd Koła:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Rutkowski Edmund | - Przewodniczący |
| 2. Jankowski Marcin | - Z-ca Przewodniczącego |
| 3. Dziejcz Janina | - Skarbniczka |
| 4. Karska Grażyna | - Sekretarz |
| 5. Szczepańska Barbara | - Członek |



Głos zabrała Pani Genowefa Rajek z Oddziału Okręgowego w Pile, która wręczając kwiaty podziękowała ustępującemu Zarządowi.



Wybory w Kole PZERI w Margoninie

Dnia 16.11.2022 r. w Kole PZERI w Margoninie odbyło się zebranie sprawozdawczo - wyborcze. Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak podziękowała ustępującemu Zarządowi za owocną współpracę w 5 letniej kadencji.

Wybrany został nowy Zarząd w składzie:

Przewodnicząca - Janina Cajske

Skarbniczka - Stefania Budna

Sekretarz - Ewa Sadekl

Członkowie - Danuta Włodarska, Halina Lenarczyk,
Jadwiga Nejman, Ewa Ślot
i Bogusława Bednarz.

Pani Iwona Żak została wybrana na członka Komisji Rewizyjnej działającej przy Oddziale Rejonowym w Chodzieży.



Nowo wybranym Zarządowi gratulujemy i życzymy dalszej owocnej współpracy.

55-lecie Koła PZERI w Margoninie

Dnia 8.12.2022 r. Koło PZERI w Margoninie obchodziło 55. lecie swojej działalności oraz kolację wigilijną.

W uroczystości udział wzięli przedstawiciele Oddziału Okręgowego oraz władz samorządowych, którzy Pani Przewodniczącej Janinie Cajske oraz członkom Zarządu złożyli serdeczne życzenia i podziękowania za długoletnią pracę na rzecz środowiska seniorskiego. Na powitanie pięknie zaśpiewał chór działający przy kole. W spotkaniu udział wzięło ponad 120-tu członków, którzy w pięknej sali restauracji "Komfort" poczęstowani zostali pysznym barszczem czerwonym oraz smażonym karpem.

Uroczystość przebiegła w miłej atmosferze.



Wybory w Oddziale Rejonowym w Czarnkowie

Dnia 29.11.2022 r. w sali Miejskiego Centrum Kultury odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze na nową kadencję. Zarząd Okręgowy PZERI w Pile reprezentowały Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i członek Zarządu Pani Genowefa Rajek.

Jednogłośnie wybrano nowy Zarząd w składzie:

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Przewodnicząca | - Grażyna Kicińska |
| 2. Z-ca Przewodniczącej | - Krystyna Dukat |
| 3. Skarbniczka | - Danuta Golisz |
| 4. Sekretarz | - Małgorzata Koza |
| 5. Członkowie: | - Ewa Kozłowicz, Kajetan Karzkowiak, Marian Ruta. |

Nowy skład Komisji Rewizyjnej:

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. Przewodnicząca | - Aleksandra Bednarek |
| 2. Sekretarz | - Józef Szmuga |
| 3. Członek | - Danuta Sierszchula |

Przewodnicząca Zarządu Okręgowego Pani Leokadia Figurniak wręczając wiązanekę kwiatów, podziękowała ustępującemu Zarządowi za współpracę i życzyła trafnego podejmowania decyzji w nowej kadencji.



Wybory w Kole PZERI CSCS w Pile

W dniu 14.12.2022 r. w Kole CSCS odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Zarząd Okręgowy PZERI w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak

Jednogłośnie wybrano nowy Zarząd w składzie:

- | | |
|---------------------|------------------------|
| Przewodnicząca | - Wiesława Prażanowska |
| Wice-Przewodnicząca | - Aleksandra Kopera |
| Sekretarz | - Barbara Smolarska |
| Skarbniczka | - Ewa Frąckowiak |



Przewodnicząca Zarządu Okręgowego PZERI Pani Leokadia Figurniak podziękowała ustępującemu Zarządowi za dotychczasową współpracę a nowo wybranemu Zarządowi życzyła trafnego podejmowania decyzji w nowej kadencji.



Od dnia 26.09 do 3.10.2022 r. 24 osobowa grupa seniorów PZERI w Czarnkowie odbyła zagraniczną wycieczkę samolotem do Hiszpanii. Docelowym miejscem zakwaterowania było miasteczko Fueungirola na słonecznym wybrzeżu Costa del Sol tuż przy piaszczystej plaży Carvaja w Hotelu Globales Gardenia. Seniorzy z Czarnkowa korzystali z pięknej pogody i miło spędzali czas nad basenem, nadmorską plażą oraz zwiedzali malownicze zakątki Hiszpanii. Pierwszym zwiedzonym miastem była Sewilla, jedno z najważniejszych i najbogatszych miast Europy. Zwiedzono najważniejsze miejsca w Plaza de Espania m.in. fontanny, mini - kanały, wieże oraz ręcznie malowane płytki ceramiczne, które przeniosły nas do świata baśni. Następnym punktem programu było zwiedzenie największej gotyckiej katedry na świecie. Jej częścią jest słynna Giralda dawny minaret a obecnie dzwonnica. Następnie zwiedzono Skagę Gibraltarską - Górę Tarika - jurajską wapienną górą wznoszącą się z Morza Śródziemnego u południowych wybrzeży Hiszpanii w całości należąca do eksklawy Gibraltar - zamorskiego terytorium Wielkiej Brytanii. Większość Skąty Gibraltarskiej zajmuje rezerwat przyrody, w którym żyje około 250 małp - magotów, które są jedynymi wolno żyjącymi małpami w Europie. Zwiedzono również jaskinię św. Michała. Oprócz wielu atrakcji odbył się rejs statkiem po zatoce by obserwować delfiny, które bardzo blisko podpływały do statku. Ciekawostką tego regionu jest droga prowadząca w poprzek lotniska, która jest zamykana w trakcie startów i lądowania samolotów. Z tego lotniska w lipcu 1943 r. swój ostatni lot odbył Generał Władysław Sikorski. Kolejnym zwiedzonym miastem była stolica Costa del Sol - Malaga, gdzie znajduje się jeden z ważniejszych portów lotniczych Hiszpanii. Spacerując uliczkami podziwiano budowle oraz park, w którym rosną palmy i różnego rodzaju drzewa. Podczas pobytu czas umilali animatorzy, którzy organizowali różne gry, zabawy i tańce. Z pobytu w Hiszpanii pozostały piękne wspomnienia.

Materiał przygotowała:

Przewodnicząca OR PZERI w Czarnkowie

Grażyna Kicińska



Dnia 10.10.2022 r. Oddział Rejonowy w Rogoźnie w sali Rogozińskiego Centrum Kultury po raz kolejny zorganizował spotkanie z okazji Dnia Seniora. Imprezę poprowadziła Przewodnicząca Pani Wanda Witkowska, która powitała zaproszonych gości i złożyła seniorom serdeczne życzenia długich lat życia w zdrowiu i radości. Spotkanie swoją obecnością zaszczylicili: Pani Renata Tomaszewska - Radna Powiatu Obornickiego Pan Roman Szuberski - Burmistrz Rogoźna, Pan Łukasz Zaranek - Przewodniczący Rady Miejskiej, Pani Ewelina Kowalska - Kierowniczka Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Pan Gustaw Wańkiewicz były Przewodniczący Rady Miejskiej. Goście zabrali głos, składając zebrany życzenia z okazji ich święta. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze przy wspólnym stole i wspaniałej zabawie tanecznej. Seniorzy po raz kolejny udowodnili, że PESEL nie stanowi dla nich żadnej przeszkody, ciągle drzemie w nich młody duch. Oprawę muzyczną przygotował jak zawsze Ireneusz Mazurek.



Wybory w Kole PZERI w Szamocinie

Dnia 24.11.2022 r. w Kole PZERI w Szamocinie odbyło się zebranie sprawozdawczo - wyborcze. Zarząd Okręgowy PZERI reprezentowała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Przewodnicząca podziękowała ustępującemu Zarządowi za współpracę. Jednogłośnie został wybrany nowy Zarząd w składzie :

1. Przewodnicząca - Maria Kruszyna
2. Z-ca Przewodniczącej - Krystyna Janicka
3. Sekretarz - Elżbieta Kopeć
4. Skarbniczka - Ludomira Górzyńska
5. Członek - Bronisława Cerajewska

Przewodnicząca Zarządu Okręgowego Pani Leokadia Figurniak wręczając wiązankę kwiatów, podziękowała ustępującemu Zarządowi za współpracę i życzyła trafnego podejmowania decyzji w nowej kadencji.



Oddział Rejonowy PZERI w Czarnkowie Dzień Seniora

W dniu 27.10.2022 r. Oddział Rejonowy PZERI w Czarnkowie zorganizował w ośrodku szkoleniowo-rekreacyjnym "Portus" w Lubaszcu obchody Międzynarodowego Dnia Seniora. Uroczystości zaszczylicili zaproszeni goście na czele ze Starostą Powiatu Panem Feliksem Łaszczem. Seniorów którzy ukończyli 80 lat uhonorowano drobnymi upominkami.

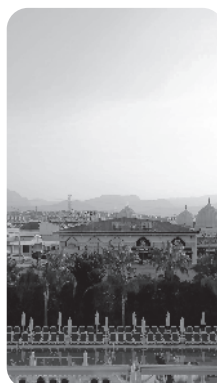
Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze przy muzyce Krzysztofa Belaka.

*Materiał przygotowała
Przewodnicząca Grażyna Kicińska*



Wczasy w Turcji

Zarząd Okręgowy PZERI w Pile zorganizował w dniach od 19 do 26.10.2022 r. wczasy w Turcji. Uczestnicy wczasów zwiedzili piękne miasto Stambuł największe i najludniejsze miasto w Turcji, które rozciąga się po obu stronach cieśniny. Bosfor oraz miejscowość Pamukkale, które słynie z wapiennych osadów powstałych na zboczu góry Coklez, a wypływająca z gorących źródeł woda jest bogata w związki wapnia i dwutlenek węgla. Cześć uczestniczek wczasów skorzystała z hammamu (łaźni tureckiej). Jest to pomieszczenie wyłożone marmurem, pokój parowy, współczesne SPA. Można było skorzystać z masażu olejkami i innych zabiegów upiększających. Zabiegi trwają około 1 godziny. Po wizycie w łaźni każdy czuł się jak nowo narodzony. Przy pięknej pogodzie uczestnicy wczasów pędzili dni pełne atrakcji.





Formy wypoczynku członków Koła w Ryczywole nad morzem

W ubiegłym roku członkowie Koła uczestniczyli w trzech formach wypoczynku nad Bałtykiem. Podczas pierwszego czternastodniowego wyjazdu trzydziestoosobowa grupa wyjechała do Ustronia do sanatorium "Klimczok", gdzie spędziła święta wielkanocne. Oprócz codziennych zabiegów rehabilitacyjnych uczestnicy korzystali z wielu atrakcji, które oferował ośrodek. Zorganizowano wycieczkę do Koszalina, podczas której zwiedzono Górę Chełmską, Hotel Bursztynowy oraz Miodowy Raj. Dnia 12 lipca 2022 r. zorganizowano jednodniową wycieczkę do Kołobrzegu. Był to wspaniale spędzony czas na promenadzie i plaży kołobrzesckiej. Pogoda i humory dopisywały, atmosfera była cudowna. Kolejnym wyjazdem była dwudniowa wycieczka do Ośrodka "FLORYN". Wyjazd odbył się wspólnie z emerytami z Piły i Wałcza. Po zakwaterowaniu spacerowano nad morzem i zwiedzano okolicę. Gwoździem programu był piknik pod wiata. Bawiono się przy suto zastawionym stole i sielskiej muzyce.



Dzień Seniora w Kole PZERI w Ryczywole

Dnia 9.11.2022 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Ryczywole członkowie Koła świętowali Dzień Seniora. Spotkanie swoją obecnością zaszczylicili zaproszeni goście: Wójt Gminy Pan Henryk Szrama z małżonką, Przewodniczący Rady Gminy Pan Łukasz Krzyśko, Kierowniczka Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Pani Elżbieta Gawrońska, Dyrektorka Gminnego Ośrodka Kultury Pani Anna Nowicka oraz delegacja z Oddziału Rejonowego z Rogoźna. Wójt Gminy w imieniu zaproszonych złożył seniorom najszczerze życzenia z okazji ich święta. Muzyką i śpiewem umilał imprezę stażysta GOK-u Pan Adam Szymański. Zarząd Koła przygotował seniorom niespodziankę w formie dwóch losów. Na losach był zestaw witamin. Podczas uroczystości odznaczono Złotą Odznaką Honorową - Panią Henrykę Ziemska, Irenę Tetzlaff, Elżbietę Kłos, Longinę Rodzynek, Andrzeja Janka i Mirosława Woźniaka.

Gratulujemy



REGIONALIA

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Dzień Seniora i "Andrzejki"

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile dnia 20.10.2022 r. zorganizował w hotelu "Gromada" zabawę z okazji "Dnia Seniora" i Międzynarodowego Dnia Osób Starszych".

W zabawie uczestniczyło 228 osób z Piły, Ryczywołu, Jastrowia, Okonka, Trzcianki i Wąlcza. Przybyłych przywitała Pani Jadwiga Paszko z działu kultury PZERI w Pile, która złożyła serdeczne życzenia zebranym oraz szczególne życzenia zdrowia i długich lat życia najstarszemu uczestnikowi zabawy Panu Józefowi Kasprzykowi.

Natomiast 30.11.2022 r. również w hotelu "Gromada" odbyły się "Andrzejki", które zakończyły taneczny rok. Gościnnie wystąpił Zespół taneczny "Seniority". Frekwencja jak zwykle dopisała a zebrani bawili się wspaniale w miłej i sympatycznej atmosferze. Pani Jadwiga Paszko zaprosiła naszych członków na zabawę karnawałową, która odbędzie się 18.01.2022 r.



INFORMACJE

Dnia 21.11.2022 r. w sali Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile odbyło się spotkanie pn. "Przemoc w rodzinie". W spotkaniu uczestniczyli emeryci z różnych organizacji, między innymi nasi członkowie. Spotkanie było bardzo ciekawe a dotyczyło przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej. Uczestnicy zadawali wiele pytań z życia wziętych. Prowadząca spotkanie odpowiadała na pytania bardzo konkretnie i doradzała jak się w danych sytuacjach zachować i do kogo można się zwrócić aby uzyskać pomoc w związku z doznawaniem przemocy. Spotkania tego typu są bardzo potrzebne nie tylko osobom doznającym tego typu przemocy, ale wszystkim innym z uwagi na fakt, aby każdy miał świadomość, że taka przemoc istnieje oraz jak sobie z tym radzić.



Roladki z szynki- przepis na przekąskę w 5 minut



Składniki: 30 dkg sera białego • 2 łyżki majonezu • 3 ząbki czosnku • 10 plasterków szynki konserwowej • 5 suszonych pomidorów • 20 dkg dużych listów bazylii • 1/2 pęczka cienkiego szczypiorku • sól i pieprz do smaku.

Przygotowanie:

1. Ser dokładnie wymieszać z majonezem i posiekanym czosnkiem, doprawić do smaku.
2. Prostokątne plasterki szynki posmaruj przygotowaną masą.
3. Kładź na niej pokrojone w paski suszone pomidory i po 2 listki bazylii.
4. Ostrożnie zwiń roladki.
5. Każdą roladkę przekrój na 2 kawałki, obwiąż je szczypiorkiem (aby łatwiej wiązać, sparz szczypior wrzątkiem).

Pieczarki nadziewane mięsem mielonym i warzywami



Składniki: • 10 dużych pieczarek • 30 dkg mięsa mielonego • 1 cebula • 1 czerwona papryka • 1 jajko • sól i pieprz • zioła prowansalskie • olej.

Przygotowanie:

1. Pieczarki umyj i oderwij ogonki.
 2. Ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, papier posmaruj olejem roślinnym.
 3. Przygotuj farsz: paprykę, cebulę, ogonki od pieczarek posiekaj, wymieszaj z mięsem mielonym, roztrzepanym jajkiem solą, pieprzem. Dodaj zioła prowansalskie.
 4. Przygotowanym farszem nadziewaj pieczarki i wstaw do nagrzanego piekarnika.
 5. Piecz około 30 minut w temperaturze 200 st.C.
 6. Podawaj na gorąco.
- Faszerowane pieczarki doskonale smakują z ostrym sosem pomidorowym lub czosnkowym.

Babeczki z sałatką



Składniki ciasta: • 1 szklanka mąki • 5 dkg masła • 2-3 łyżki śmietany kremówki • szczypta soli.

Przepis na sałatkę: • puszka tuńczyka • po 1/4 papryki żółtej i czerwonej • mała cebula • koperek • 2 łyżki prażonych pestek dyni • 3 łyżki oliwy • sól i pieprz.

Przygotowanie:

1. Z podanych składników zagnieść ciasto.
2. Schłodzić, rozwałkować i wylepić nim karbowane foremki.
3. Upiec na złoty kolor w temperaturze 200 st. C, wystudzić.
4. Tuńczyka odsączyć, wymieszać z pokrojoną w kostkę papryką, cebulą oraz posiekanym koperkiem, pestkami dyni, olejem, przyprawami. Sałatką napętnij krusze babeczki.

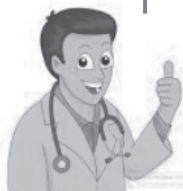
Karnawałowe słodkości Lody z bananów i borówek



Składniki: • 1 duży lub 2 mniejsze banany • 125 g borówek mrożonych • 100 g mleka kokosowego.

Przygotowanie:

1. Banany obieramy i kroimy w plasterki. Układamy w formie do pieczenia tak żeby była jedna warstwa owoców. Mrozimy.
2. Wyjmujemy banany na 10 minut przed przygotowaniem lodów, muszą być zamrożone ale nie twarde.
3. Do małego kielicha blendera wlewamy mleko kokosowe, wkładamy banany i borówki. Włączamy program blendera na "deser lodowy", lub na najwyższe obroty.
4. Jeśli owoce są jeszcze twarde, puszcza program 2 razy. Pyszne i zdrowe lody nakładamy do pucharków.



Seniorzy i ich zdrowie.

Jak zachować zdrowie na starość

Po pierwsze - integracja i aktywność fizyczna, bliskie relacje rodzinne, przyjacielskie, sąsiedzkie. Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo.

Po drugie - profilaktyka i rehabilitacja kardiologiczna, utrzymanie właściwego ciśnienia tętniczego.

Po trzecie - jedz regularnie 5-6 posiłków dziennie co 2 godziny dbając o prawidłową masę ciała.

Po czwarte - ogranicz spożycie czerwonego mięsa. Unikaj cukru i słodczy zastępując je warzywami i owocami, które powinny stanowić co najmniej połowę tego co jesz.

Pora zrobić lipidogram

Jest to badanie z krwi. Polega na sprawdzeniu poziomu lipidów (różnego typu tłuszczów), które w niej krążą. Zalicza się do nich także cholesterol i trójglicerydy. Ich nadmiar przyczynia się do rozwoju miażdżycy a w efekcie także do zawału serca lub udaru mózgu. Lipidogram warto robić w ramach profilaktyki. Szczególnie ważny jest dla wszystkich osób z grupy podwyższonego ryzyka chorób układu krążenia. Po 50-tce nawet kiedy wyniki są w normach, rób lipidogram co 2 lata, a jeśli masz podwyższony cholesterol- minimum co roku.

Dmuchać na katar

W udrożnieniu nosa pomogą ci ćwiczenia oddechowe. Usiądź wygodnie. Palcem prawej ręki mocno zatkać lewe nozdrze. Rytmicznie i powoli (licząc do pięciu) wdychaj i wydychaj powietrze prawym nozdrzem. Powtórz 5 razy. Następnie wykonaj takie samo ćwiczenie przedmuchując lewą dziurkę od nosa.

Kąpiel nasenna

Nie możesz spać? Przed pójściem do łóżka zrób stopom zimną kąpiel. Prysanicem lub kubkiem

z zimną wodą polewaj nogi od kolan w dół przez minutę. Pobudzasz w ten sposób krążenie, które powoduje odczucie senności, podobne do tego jakie pojawia się po posiłku.

Śmiech odchudza

Serdeczny wybuch śmiechu to dla organizmu taki wysiłek jak 3 minuty aerobiku. Śmiejąc się dostarczamy do organizmu więcej tlenu, a to przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu. Jeśli chcesz schudnąć oglądaj co drugi dzień kabaret.



WALENTYNKI

14 luty



W magicznym dniu
"Zakochanych"
życzymy wszystkim
zdrowia, miłości
i ludzkiej życzliwości.

KULTURA I IMPREZY

Propozycje imprez, wczasów i wycieczek w 2023 r.

Zabawy i spotkania:

- Zabawa karnawałowa w Hotelu "Gromada"
- Zabawa "Śledzik" w Hotelu "Gromada"
- Spotkanie z okazji "Dnia Kobiet" w Hotelu "Gromada"

dnia 18.01.2023 r.

dnia 14.02.2023 r.

dnia 8.03.2023 r.

Wczasy:

- **Niechorze** "Poreba" - Wczasy Wielkanocne
- **Ustronie** "Sun Resort"
- **Międzywodzie** "Karmazynowa Przystań"
- **Świeradów** "Świeradów Zdrój"
- **Dartówko** "Krokus"
- **Niechorze** "Poreba"

od 6 - 13.04.2023 r.

od 23 - 30.05.2023 r.

od 3 - 10.07.2023 r.

od 12 - 18.08.2023 r.

od 12 - 22.09.2023 r.

od 22 - 29.09.2023 r.

cena: 1.190,- zł

cena: 1.380,- zł

cena: 1.365,- zł

cena: 1.200,- zł

cena: 1.500,- zł

cena: 1.050,- zł

Wczasy zagraniczne:

- **Turcja** - hotel- Seher Sun Palace Resort
- **Bułgaria** - hotel- Sol Luna Bay & Mara Resort
- **Tunezja** - hotel - El Mouradi Club Kontami
- **Grecja** - Kreta - hotel- Moditerraneo

od 22 - 29.04.2023 r.

od 26.05.-2.06.2023 r.

od 14 - 21.09.2023 r.

od 8 - 15.10. 2023 r.

cena: 2.220.- zł + transport

cena: 2.565,- zł + transport

cena : 2.995,- zł + transport

cena: 2.720,- zł + transport

Wycieczki krajowe:

- **Cieszyńskie wojaże** (Cieszyn, Czechi, Ustroń, Wiśła, Kędzierzyn Koźle-Kanał Gliwicki)
- **Bieszczady** - skansen z miasteczkiem galicyjskim, Sanok, Majada, bieszczadzka kolejka wąskotorowa
- **Karkonosze** (Karpacz, Chełmsko Śląskie, Kowary, Krzeszowo, Leśna-zamek Czocha,Bolestawiec, Lubomierz,Pławna Dolna, Lwówek Śląski, Jelenia Góra, Kamienna Góra.

od 22 - 26.05.2023 r.

od 27 - 31.08.2023 r.

od 1 - 5.09.2023 r.

cena: około 1.200,- zł

cena: około 1.280,- zł

cena: około 1.280,- zł

Ewentualne zmiany terminów będą umieszczane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Związku.

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 PZERil:
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 PZERil (ul. Staromiejska 7)

czynny:

pon. - pt

w godz. 8.30 - 13.00

rejestracja:

pon.- pt.

od godz. 9.00 - 12.00

CENNIK ZABIEGÓW

masaż suchy	15,00 zł
ultradźwięki	7,00 zł
trabet	6,00 zł
laser	6,00 zł
interdynamic	4,50 zł
pole magnetyczne	4,50 zł
solux	4,50 zł
fotel masujący	4,50 zł
tens	4,50 zł
lampa solaris	4,50 zł

Przypominamy, że z zabiegów
można korzystać
po konsultacji z lekarzem

Nasza gmina w pierwszej dziesiątce rankingu

Piła gminą dobrą do życia

Piła znalazła się na 10. miejscu w Polsce, w rankingu „Gmina dobra do życia, w kategorii „gminy z siedzibą powiatu ziemskiego” (oceniono 314 gmin). „Gmina dobra do życia” to coroczny ranking Serwisu Samorządowego PAP, w którym oceniana jest jakość życia w polskich gminach na podstawie 63 wskaźników.

„Wśród wskaźników branych pod uwagę znalazły się: m.in.: poziom edukacji, dochody własne gmin w przeliczeniu na jednego mieszkańca, infrastruktura kulturalna, przeciętne wynagrodzenie czy walory estetyczne krajobrazu. Wszystkie razem tworzą syntetyczny Wskaźnik Jakości Życia, a jego wartość stała się podstawą lokaty w rankingu – im wyższa, tym wyższe miejsce.

W tym roku we współpracy z Instytutem Pokolenia opracowany został także dodatkowy Wskaźnik 6OFR, na który składa się 17



z powyższych 63 wskaźników cząstkowych. To wskaźniki, które wpisują się w wypracowaną w Instytucie koncepcję 6 Obszarów Funkcjonowania Rodziny, przy pomocy których gmina może wpływać na satysfakcję rodzin.” - czytamy między innymi na stronie Serwisu Samorządowego PAP.



fol. UM Piły

Pomoc naznaczona wojną

22. Gala wolontariatu

Podziękowania wolontariuszom za ich poświęcenie i pracę na rzecz innych ludzi w czasie pandemii i wojny w Ukrainie oraz ogłoszenie laureatów tegorocznej edycji konkursu „Barwy wolontariatu nad Gwdą i Notecią”, były głównymi punktami uroczystości w Regionalnym Centrum Kultury. Organizatorem gali było Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu w Pile.

Laureatami „Barw wolontariatu nad Gwdą i Notecią” zostali: Szkolne Koło Wolontariatu ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Pile z opiekunką **Eweliną Iwan-Parecką**, Szkolne Koło Wolontariatu „PoMOCNI” przy Szkole Podstawowej w Łobżenicy z koordynatorkami **Aleksandrą Baumann** i **Sandrą Soją**, Szkolne Koło Wolontariatu przy Szkole Podstawowej w Miasteczku Krajeńskim z opiekunem **Iwoną Suchy**, seniorzy z Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile z prezeską **Izabelą Tobołą** oraz koordynatorką **Marią Lewandowską**, Szkolne Koło Wolontariatu ze Szkoły Podstawowej nr 7 w Pile z koordynatorką **Martą Łożyńską**, Stowarzyszenie Słabo i Niestyszający „Migacze” w Pile z prezesem **Damianem Wycisło**, Szkolne Koło Wolontariatu ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Pile z koordynatorkami **Magdą Jaroszewską** i **Jolantą Kamińską**, Klub Seniora z Miasteczka Krajeńskiego z koordynatorką **Justyną Grzelak**. Wyróżnienia indywidualne otrzymały: **Julia Radomska** ze Szkoły Podstawowej nr 11 w Pile i **Julia Gniot** ze Szkoły Podstawowej nr 4 w Pile.

Symboliczne „łapki” i dyplomy za pracę na rzecz innych ludzi otrzymali:

Agnieszka Zalewska, Joanna Radomska i Marcin Radomski, Olga Bierzekina, Valentyna Sikorska, Krystyna Jarzabek, Stefania Gizińska, Grażyna Sawuła, Witold Pankau, Marek Tymiec, Aleksander Bierzekin, Tatiana Maslennikowa i Swietłana Mieszciz. Wolontariusze „Migaczy”: **Anna Kurotchyn, Lidia Opaczewska, Marta Stefanowicz, Jekaterina Biesiedina-Sawczenko, Aneta Wegner, Anna Svitelskaja, Kinga Fabijańska, Monika Sobieraj, Przemysław Wałczacki.** Przedstawiciele Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile: **Maria Lewandowska, Jan Bielejewski, Janina Mańkowska, Lidia Kucharska, Teresa Chicharska.** Przedstawicielki Stowarzyszenia Europa Donna: **Lucyna Świętek, Ewa Nosek, Wioletta Plicht, Elżbieta Waclawek.** A także: **Edyta Piekarska** ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Pile, **Justyna Grzelak** z Klubu Seniora w Miasteczku Krajeńskim, **Ewelina Iwan-Parecka** ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Pile oraz **Zdzisław Radziński** z Akcji Humanitarnej „Życie” w Pile.

Wszystkim wolontariuszom za bezinteresowność, pracę na rzecz innych, poświęcenie i siłę - w imieniu mieszkańców Piły, podziękowała zastępca prezydenta Piły **Beata Dudzińska.**



fol. UM Piły

Jubileusz Klubu Seniora RCK 45 lat „Zacisza”

2022 rok był jubileuszowym dla Klubu Seniora „Zacisze”, a obecnie Klubu Seniora RCK FE. Obfitował w wiele atrakcyjnych imprez przygotowanych dla i przez klubowiczów.

Na pierwszym miejscu wymienić należy ponad 100 różnorodnych wydarzeń skupiających ponad 4000 uczestników. Wymienić też trzeba aktywne zaangażowanie członków pracowni plastycznej i ceramicznej klubu w zajęcia międzypokoleniowej integracji z przedszkolakami i uczniami szkół czy w cyklach zajęć prowadzonych dla dzieci w trakcie ferii zimowych i letnich.

Instruktorzy i instruktorki klubu byli głównymi koordynatorami i realizatorami pierwszych piłskich Senioraliów, w ramach których we wrześniu i październiku grupa seniorów uczestniczyła w kilkunastu, różnorodnych imprezach.

Zwieńczeniem roku kulturalnego placówki pozostają tradycyjne Dni Seniora, podczas których najważniejszymi wydarzeniami były: koncert w wykonaniu klubowych zespołów artystycznych oraz obchody 30-lecia Teatru UBU.

Warto też przypomnieć o przeprowadzonej z inicjatywy władz miasta rewitalizacji budynku i otoczenia Klubu Seniora, dzięki czemu seniorzy, mogą w komfortowych warunkach uczestniczyć w klubowych zajęciach i wydarzeniach.

- Klub wychodzi naprzeciw zainteresowaniom i pasjom seniorów, które w niemalym zakresie spełniamy, pobudzając ich „aktywność czynną” w sferze kultury. Klub jest bowiem przede wszystkim miejscem ożywczo wpływającym na twórczość artystów złotego wieku i w znacznym stopniu kreuje ich aktywność nie tylko w klubie, ale również w przestrzeni całego miasta - mówi **Mirosław Nalepa**, zastępca dyrektora Regionalnego Centrum Kultury w Pile.



8 marca 2023 r.



Z okazji Dnia Kobiet
wszystkim przedstawicielkom płci pięknej
składamy najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, pomyślności i samych pięknych
dni w życiu.

Życzymy by uśmiech rozpromieniał Wasze twarze
i byście zawsze czuły się doceniane.



Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERI w Pile



Zapisz się do Polskiego Związku
Emerytów, Rencistów i Inwalidów!

Zapraszamy
w szeregi!

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



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



Wpisowe:
3 zł



Legitymacja:
5 zł

Należy posiadać:

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

- Wydajemy zaświadczenia 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,
- Dzięki współpracy z Bankiem Żywności od wtorku do soboty w pokoju nr 10 wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.



Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile

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

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak
Zespół redakcyjny: Krystyna Hipnarowicz

Druk:



Drukarnia Top-Offset sp. z o.o.
Al. Wojska Polskiego 64, 64-920 Piła
tel. 67 212 25 60, www.topoffset.pl