



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 300 egzemplarzy

6/101 kwiecień, maj, czerwiec 2021 r.

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



*Wiosna tuż, tuż
i Lato się zbliża!*

Gratulacje dla 100-latków

Dwojgu 100-latkom składał gratulacje w ostatnim czasie prezydent Piły Piotr Głowski. Piękny jubileusz obchodzili pilanie: pani Bronisława Hałaburda i pan Marian Depcik. Spotkania przebiegały w serdecznej atmosferze.

Kochająca i ciepła rodzina, praca, realizacja pasji, pogoda ducha oraz zdrowe i tradycyjne odżywianie – to w wielkim skrócie, recepta na długowieczność **Bronisławy Hałaburdy** z Piły, która przez dziesiątki lat była podporą chóru „Halka” i obecnie jest najstarszą żyjącą artystką, najbardziej znanego i zasłużonego piłskiego zespołu śpiewaczego.

Pan **Marian Depcik**, natomiast przez wiele lat był wolontariuszem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i aktywnie uczestniczył w życiu Klubu Seniora RCK.

Pani Bronisławie i panu Marianowi, życzymy pomyślności, szczęścia i przeżycia w zdrowiu kolejnych pięknych rocznic!



NUTW zaprasza na wykłady online

Od listopada 2020 za pośrednictwem platformy MS Teams odbywają się pierwsze w historii współpracy Państwowej Uczelni Stanisława Staszica wykłady online dla słuchaczy Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Tematy poruszane dotychczas podczas zajęć to : „Sensoryka i aromaterapia”, „Jak uchronić się przed upadkiem? Koordynacja ruchowa, zmysły, równowaga.”, „Zapobieganie infekcjom sezonowym. Znaczenie szczepień ochronnych”.

Kolejny wykład odbędzie się już 15 kwietnia, seniorzy otrzymają odpowiedź na pytania : „Co zrobić, gdy ktoś straci przytomność? Jak rozpoznać udar oraz zawał mięśnia sercowego? Jak udzielić pomocy gdy wnuczek się krztusi.” Jeżeli ktoś chciałby uczestniczyć w wykładzie online to proszony jest o przesłanie zgłoszenia na email: nadnoteckiutw@onet.pl



Gminy program dofinansowania do usunięcia azbestu

Corocznie Urząd Miasta Piły przeprowadza akcję usuwania z terenu gminy wyrobów zawierających azbest. Usługa jest bezpłatna i będzie kontynuowana w bieżącym roku.

Aby pozbyć się niebezpiecznych dla zdrowia materiałów, ich właściciel powinien przedstawić w Urzędzie Miasta Piły informacje na ten temat. Formularz informacji o wyrobach zawierających azbest oraz druki innych dokumentów, znajdują się w Biuletynie Informacji Publicznej UM Piły.

Miejsce złożenia dokumentów:

Kancelaria Główna Urzędu Miasta Piły, parter, pok. 7A (w czasie epidemii skrzynka podawcza przed wejściem głównym Urzędu Miasta Piły). Pomoc/informacja: tel. 67 210 42 59

Godziny pracy: poniedziałek – piątek 7:30 – 15:30

W 2020 roku z terenu Piły usunięto 33,035 mg wyrobów zawierających azbest na kwotę 14 536,70 zł brutto. Zadanie sfinansowano ze środków budżetu gminy.

Wymiana pieca? Gmina pomoże przygotować wniosek

15 lutego 2021 roku, Gmina Piła podpisała z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu porozumienie, na mocy którego Urząd Miasta Piły, w ramach programu „CZyste Powietrze”, pomoże mieszkańcom w przygotowaniu wniosków o dofinansowanie oraz w rozliczeniu przyznanej dotacji.

Pomoc Miasta Piły w ramach ogólnopolskiego programu „CZyste Powietrze” (dofinansowanie do wymiany pieców oraz przeprowadzenia termomodernizacji domków jednorodzinnych) obejmuje:

- udzielanie informacji o programie „Czyste powietrze” osobom zainteresowanym złożeniem wniosku o dofinansowanie;
- wspieranie wnioskodawców w przygotowaniu wniosków o dofinansowanie, w tym pod kątem spełnienia wymagań określonych w programie, z zachowaniem należytej staranności;
- pomaganie przy wypełnianiu wniosków o zwiększonym poziomie dofinansowania;
- pomaganie wnioskodawcom przy rozliczeniu przyznanej dotacji, w tym przy poprawnym wypełnianiu wniosku o płatność oraz kompletowaniu wymaganych załączników.

Wnioski w ramach programu „Czyste Powietrze” mogą składać wyłącznie osoby, które są właścicielami domków jednorodzinnych. W ramach programu są wprowadzone dwie grupy dochodowe:

- dla beneficjentów uprawnionych do podstawowego poziomu dofinansowania,
- dla beneficjentów uprawnionych do podwyższonego poziomu dofinansowania.

Zaświadczenie o wysokości przeciętnego miesięcznego dochodu przypadającego na jednego członka gospodarstwa domowego przy zwiększonym poziomie dofinansowania wydaje MOPS Piła. Wszelkich informacji na temat uzyskania zaświadczenia udzieli pracownik Urzędu Miasta Piły, który również pomoże wypełnić wniosek. Kontakt w godzinach: 7:30 – 11:30; Dane teleadresowe: Maria Paplińska, tel. 67 34 51 104; e-mail: mpaplińska@um.pila.pl

Przypominamy, że w 2021 roku kontynuowany jest program udzielania z budżetu Miasta Piły dotacji celowej na dofinansowanie kosztów inwestycji, polegającej na likwidacji niskosprawnych pieców na paliwo stałe i zastąpieniu ich nowym ekologicznym źródłem ciepła. Z dotacji mogą skorzystać zarówno mieszkańcy domów jedno jak i wielorodzinnych. Więcej informacji na ten temat na internetowej stronie Urzędu Miasta Piły pila.pl



Waloryzacja:

Od 1 marca 2021 r. świadczenia zostały podwyższone o 4,24 %, ale nie mniej niż 50,- zł.

Najniższe świadczenia zostały podwyższone do :

- 1.250,88 zł w przypadku najniższej emerytury, renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renty rodzinnej i renty socjalnej. Tyle samo wynosi również świadczenie Mama 4 plus dla osób które nie mają emerytury lub renty;
- 938,16 zł w przypadku minimalnej renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy;
- świadczenie przedemerytalne wzrosło do 1.262,34 zł;
- dodatek pielęgnacyjny wynosi 239,66 zł.

13-ta emerytura.

13 - ta emerytura to jednorazowe świadczenie pieniężne dla emerytów i rencistów w 2021 r. i wyniesie 1.250,88,- zł brutto. Wysokość netto (na rękę) to 1.022,30.zł.

Pieniądze są wypłacane "z urzędu", a nie na wniosek. Wszyscy uprawnieni otrzymają to świadczenie wraz z normalną emeryturą za miesiąc kwiecień.

14-ta emerytura.

14 - ta emerytura ma być wypłacana w miesiącu listopadzie 2021 r.

Czternastkę w wysokości minimalnej emerytury 1.250,88 zł brutto - dostaną seniorzy pobierający świadczenie w wysokości do 2.900,- złotych brutto.

Emeryci, których świadczenie jest wyższe niż 2.900,- zł brutto dostaną czternastkę pomniejszoną w myśl zasady "złotówka za złotówkę". To oznacza, że czternastka będzie pomniejszona o kwotę przekroczenia ponad 2.900,- zł brutto.

Szczepienie przeciw Covid 19 pod nr 664 908 556

Z jednego numeru można zarejestrować 3 osoby.

Procedura:

- Wyślij sms szczepimy się na powyższy numer. Powinieneś otrzymać sms zwrotny, w którym zostaniesz poproszony o PESEL- wyślij swój PESEL.
- Zostaniesz poproszony o kod pocztowy swojej miejscowości- wyślij kod. Zaproponowany Zostanie najbliższy wolny termin w miejscu, w którym zamieszkujesz.

Informacja : Koordynator miejski do spraw szczepień przeciw Covid 19.

Osoby z orzeczeniem ruchowym i neurologicznym mogą się zgłosić pod nr 67 210 42 99 w celu dowiedzenia na szczepienie.

Strona internetowa: mmartenka@um.pila.pl

DOBRE RADY



Kulinarne SOS.

• Łatwiej będzie zetrzeć ser żółty, gdy włoży się go na chwilę do zamrażalnika. Gdy nawet mocno zeschnięty ser pomoce się parę godzinę w mleku, znów stanie się świeży.

• Cukier stosowany w małych ilościach nie słodzi potraw, ale wysubtelnia ich smak (np. sosu, zupy pomidorowej, kalafiora, brukselki). Natomiast szczypta soli dodana do słodkich potraw wydobywa bogatszy smak.

• Szparagi, kalafior, brukselka i brukselka nie będą gorzkawe, jeśli ugotuje się je z odrobiną mleka. Por zaś należy sparzyć gorącą wodą lub smażyć co najmniej 5 minut.

• Sos winegret ma wiele odmian. Można do niego dodać musztardę, zmiądzony czosnek, posiekane zioła, miód czy odrobinę roztartego sera.

Uwaga!

Zbyt ciężki sos winegret może zdusić sałatkę. Komponując go powinniśmy kierować się zasadą: delikatne warzywa (np. cykorię, sałatę) łączymy z delikatnymi sosami a pożywne (soczewicę, fasolę) z sosami przyrządzanymi z oleju z czosnkiem lub papryką.

• Jeśli w czasie pieczenia wierzch ciasta zaczyna się mocno rumienić, trzeba je przykryć folią aluminiową lub pergaminem i dalej piec.

• Aby czekolada nie zwarzyła się, najlepiej roztopić ją w kąpeli wodnej. Miskę ustawiamy w garnku nad gotującą wodą, wrzucamy do niej czekoladę posiekaną lub połamaną na kawałki, aby rozpuszczała się równomiernie i powoli - ogień powinien być mały. Ważne by temperatura czekolady białej oraz mlecznej nie przekroczyła 45 stopni a gorzkiej 48 stopni. Trzeba też uważać, by do czekolady nie dostała się nawet odrobina wody. Jeśli chcemy łączyć kilka czekolad, niech będą jednej marki.

• Kawę mieloną przechowuj w lodówce - nie wietrzeje!

• Stare bułki skrop wodą i odgrzej w piekarniku- smakuja jak ciepłutkie prosto z piekarni.

• Bułki trzymane w zamrażalniku w razie deficytu pieczywa, po rozmrożeniu są pyszne i świeże.

Porady babuni



• Wyschnięta pasta do butów znów będzie miękka, jeśli postawimy pojemnik na czymś ciepłym, albo rozmieszamy pastę z kilkoma kroplami mleka lub oleju terpentynowego.

• Brzydki zapach w lodówce można zlikwidować wsypując na podstawek sodę oczyszczoną lub proszek do pieczenia i wstawiając do lodówki.

• Tłuszcz nie będzie pryskał, gdy patelnię przetrzemy szmatką nasączoną octem.

• Zupa będzie miała intensywny smak, gdy mięso i warzywa włożymy do zimnej wody.

• Rosół będzie klarowny, jeśli rozmącisz kilka białek z jaj, wlejesz do gorącego wywaru, a kiedy się zetną, przecedzisz przez sitko.

• Rosół trzeba gotować (2-3 godziny). Gotowany szybko jest mętny.

• Najmniej soku wycieknie z pomidora, gdy pokroisz go w poprzek, a najłatwiej go obierzesz, gdy natniesz jego spód na krzyż i po ułożeniu na sitku polejesz go wrzątkiem.

• Przypalone mleko trzeba przegotować ze szczyptą soli.

• Mleko nie wykipi, jeśli brzeg garnka posmarujemy tłuszczem.

Mięso:

• Schab będzie soczysty, jeśli przed pieczeniem sparzy się go wrzątkiem.

• Gotowana szynka będzie bardziej soczysta, jeśli zaraz po ugotowaniu zanurzy się ją w zimnej wodzie, która ochłodzi mięso z wierzchu.

• Nawet najtwardsze mięso zmięknie, jeśli wlejemy do garnka łyżeczkę wódki.

• Kotlety będą miały chrupką panierkę, gdy będziesz je smażyć krótko na gorącym tłuszczu.

Źródło: Internet "Porady babuni".



Salatka z serem i kielbasą.

Składniki: • 20 dkg żółtego sera • 20 dkg kielbasy krakowskiej • puszka kukurydzy • 1/2 sałaty • 1/2 cytryny • oliwa • estragon • sos tabasco • sól • pieprz.

Wykonanie: Sałatę umyć, osuszyć, porwać na kawałki. Ser żółty oraz kielbasę pokroić w paseczki. Rozgrzać łyżkę oliwy, włożyć kielbasę, zrumienić. Połączyć ser, kielbasę i osączoną kukurydzę.

W soku z cytryny rozpuścić szczyptę soli, dodać łyżeczkę estragonu, kilka kropli tabasco oraz pieprz. Wlać 3 łyżki oliwy i mieszać aż powstanie aksamitna emulsja. Salatę połączyć sosem, przełożyć do miski wyścielonej sałatą.

Roladki ze schabu z warzywami.

Składniki: /dla 4 osób/

• 4 plastry schabu • pół czerwonej papryki • pół zielonej papryki • 4 plastry boczku wędzonego • cebula dymka • olej • pół szklanki białego wytrawnego wina • 1/5 łyżki masła klarowanego • kilka łyżeczek mąki • liść laurowy • ziele angielskie • rozmaryn • sól • pieprz.

Wykonanie:

Papryki i cebulę pokrój w paski. Schab cienko rozbij, przypraw solą i pieprzem. Na każdym kawałku ułóż po plasterze boczku, po kawałku cebuli, zielonej i czerwonej papryki, dokładnie zwiń, obtocz w mące. Możesz posypać wykałaczkami. Gotowe roladki smaż z każdej strony kilka minut na rozgrzanym oleju. Pozostałą cebulę pokrój w kostkę, usmaż na maśle. Zalej szklanką wody i szklanką wina, dodaj liść laurowy, ziele angielskie i rozmaryn, włóż roladki i duś 20 minut. Możesz zagęścić sos rozpuszczonym masłem wymieszanym z mąką.

Pieczona biała kielbasa.

Składniki: • 1 kg białej surowej kielbasy • 0,5 l jasnego piwa • 6 cebul.

Wykonanie:

1. Cebulę obierz, pokrój w piórka, przełóż do naczynia do zapiekania, zalej piwem.
2. Na wierzch ułóż kielbasę.
3. Całość wstaw do piekarnika rozgrzanego do około 190 st. i piecz około 25 minut.

Keks z orzechami na białkach.

Składniki:

• 8 białek • 2 szklanki cukru • 1 opak. cukru waniliowego • 3 szklanki mąki • 25 dkg masła (roztopionego) do wysmarowania formy keksowej • 250 g łuskanych i posiekanych orzechów włoskich, • 1 łyżeczka proszku do pieczenia.

Wykonanie:

Ubić bardzo sztywną pianę z białek, następnie dodawać stopniowo cukier, cały czas ubijając, a na końcu ubijać jeszcze z cukrem waniliowym. Ubijać jeszcze około 10 minut. Następnie mieszając delikatnie łyżką lub szpatułką wsypywać porcjami przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i dolewać po trochu roztopione masło.

Na końcu dodać posiekane orzechy, wymieszać i wyłożyć do formy keksowej około 30 cm długości. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około 45 minut lub do uzyskania złotego koloru.

Babka cytrynowa.

Składniki:

• 2 jajka • 20 dkg cukru • 25 dkg mąki • 3 łyżki skórki otartej z cytryny • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • sól • 10 dkg drobnych i zmielonych migdałów • masło do wysmarowania formy.

Wykonanie:

Jajka ubij z cukrem na parze na puszystą masę. Przesianą mąkę połącz z posiekanym masłem, skórką z cytryny, proszkiem do pieczenia i szczyptą soli.

Następnie ucieraj powoli, dodając masę jajeczną. Wsyp migdały. Wlej ciasto do wysmarowanej masłem formy i wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i piecz około 40 minut. Na koniec oprósz cukrem pudrem albo udekoruj według własnego gustu.



Pilski Bank Żywności



Biedronka
Codziennie niskie ceny

W związku z wątpliwościami osób pobierających wydawaną w Oddziale żywność otrzymywaną z Biedronki, podajemy zasady wydawania:

1. Wydawanie odbywa się przez 5 dni w tygodniu (od wtorku do soboty).
Po ustawowo wolnym dniu od pracy towaru nie ma.
2. O godzinie 9.15 następuje losowanie kolejności odbioru towaru przez przybyłych w tym dniu członków Związku.
3. W sytuacjach wyjątkowych (chory mąż, niesprawny sąsiad, czy znajomy) istnieje możliwość losowania dwukrotnego. Z tej możliwości mogą skorzystać tylko 2 lub 3 osoby w danym dniu. Drugą ewentualnością jest możliwość pobrania żywności na inną osobę w kolejnym dniu.
4. Należy przestrzegać częstotliwości w przydziale towaru - raz w tygodniu.

Charakterystyka letnich znaków zodiakalnych

Byk - Bliźnięta - Rak



Byk znak zodiaku dla osób urodzonych między 21.04. a 20.05. Zodiakalne Byki to osoby stawiające na życie materialne. Skupiają się na pieniądzech, doceniają świat, który jest pełen rozrywek. Chyba że mają aktualnie problemy finansowe. Dobrze się czują, gdy posiadają kogoś na własność. Cenią sobie zgodę i spokój, nie rywalizują. Patronem tego znaku jest Wenus dzięki której posiadają wdzięk, wycucie piękna i harmonii.

Szcześliwe kamienie: szafir, szmaragd.

Szcześliwy kolor: fiolet.

Szcześliwy dzień: Piątek. Szcześliwe liczby: 2,4,16



Bliźnięta - znak zodiaku dla osób urodzonych między 21.05. a 21.06. Bliźniętom patronuje żywioł powietrza, a planetą jest Merkury, którego moc i oddziaływanie przekłada się na otwartość umysłu i energiczność. Należą do osób niezwykle gadatliwych i skupiających na sobie uwagę. Aby zwrócić na siebie uwagę osób spod znaku Bliźniąt należy im zaimponować inteligencją i nawiązać z nimi interesującą rozmowę. Utrata ich zaufania jest raczej nie do odzyskania.

Kamienie zodiakalne: agat, opal, topaz.

Szcześliwe liczby: 3,5,12,18. Szcześliwy dzień: Środa.



Rak - znak zodiaku dla osób urodzonych między 22.06. a 22.07. Rak należy do wodnych znaków. Główne cechy, które je wyróżniają to niezwykła wrażliwość. Odpowiedzialnie podchodzą do swoich obowiązków i poważnie traktują obietnice złożone innym. Są zawsze chętne do pomocy i nie oczekują niczego w zamian. Odpowiednim partnerem dla Raka jest ten, który potrafi odwzajemnić miłość i zaakceptować jego nadwrażliwość i obrażalstwo. Rak nigdy nie wybacza zdrady.

Szcześliwe kamienie: perły, selenit, agat

Szcześliwy dzień: poniedziałek. Szcześliwe liczby: 2,4,5,8.



Wszystkim Rodzicom z okazji ich Święta
najlepsze życzenia
przesyła Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile

Informacja:

W związku ze zgłoszeniem naszego Oddziału do akcji telewizji TVN pod nazwą "Pomagajmy sobie" sponsorującą (przez wyznaczony okres) osobom potrzebującym obiady oraz faktem, że nie zostaliśmy do niej zakwalifikowani, wysłano do telewizji list poniższej treści.

Postanowiłam napisać do Państwa krótki list z prośbą o wyjaśnienie dlaczego stowarzyszenie pozarządowe jakim jest Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy w Pile, w którym mam zaszczyt pełnić funkcję przewodniczącej, został odrzucony z udziału w Waszym programie "TVN POMAGAJMY SOBIE".

Pilski Bank Żywności zgłosił nas do pomocy naszym członkom, ale bez efektu ponieważ nie jesteśmy organizacją pożytku publicznego. Pytam więc jaki to ma związek z osobami potrzebującymi pomocy w tak trudnym dla wszystkich czasie a szczególnie starszych. Tylko w Pile Związek liczy niespełna 3000 członków.

Nikt nie powinien mieć wątpliwości, że wśród nich niewątpliwie są potrzebujący.

Proszę o wyjaśnienie i pilną odpowiedź abym mogła wytłumaczyć Państwa decyzję zawiedzionym.

Przewodnicząca

Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile

Leokadia Figurniak

Niestety do dnia dzisiejszego nie otrzymaliśmy z telewizji informacji zwrotnej.

Oddział Rejonowy PZERI Okonek Wspomnienia



Zarząd Oddziału Rejonowego PZERI w Okonku informuje, że w Klubie Seniora są do nabycia Jubileuszowe Fotoalbumy dokumentujące 50-lecie działalności OR PZERI.



W miesiącu lipcu 2020 r. Zorganizowano jednodniową wycieczkę nad morze do Sarbinowa. Humory uczestnikom dopisywały, ale pogoda nie rozpieszczała.

Oddział Rejonowy PZERI Okonek Wspomnienia



Członkowie OR PZERI w Okonku w miesiącu lipcu 2020 r. uczestniczyli w wycieczce rowerowej pn. "Poznajemy Naszą Gminę" do miejscowości Barkniewko - miejsce gdzie znajdował się obóz jeniecki.

W miesiącu sierpniu 2020 r. uczestniczyli w wycieczce rowerowej do miejscowości Lędyczek, gdzie nasze koleżanki i koledzy zostali ugoszczeni kawą, ciastem i napojami.

28 sierpnia 2020 r. na terenie Leśnej Klasy Nadleśnictwa Okonek odbyła się VI Senioriada. Seniorzy zrzeszeni w Oddziale Rejonowym PZERI w Okonku uczestniczyli:

- w konkursach sprawnościowych- skakanka, rzuty do celu
- zabawa przy muzyce na żywo.

Pogoda i humory uczestników dopisywały.

Informację przygotował H.Brodzicz.

REGIONALIA

"Trwałość wspomnień
zapewnia nam trwałość w życiu".



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 17.12.2020 r. odszedł do wieczności wieloletni członek Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile śp. Piotr Dobuszko.

Zmarły był członkiem Związku od 3.01.1996 r. a od 2012 r. pełnił funkcję Przewodniczącego Oddziału Rejonowego w Trzciance. Wyznawał zasadę, że warto żyć, pomagać i sprawiać radość innym. Nie bał się nowych wyzwań a każdy rok działalności Oddziału i działającym przy nim Klubu Seniora był bogaty w wiele projektów.

Był współzałożycielem zespołu muzycznego "CYKADY" działającego przy Oddziale Rejonowym. Swoją grą na saksofonie uświetniał wiele spotkań. Zespół brał udział w corocznych "Prezentacjach Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku" organizowanych przez Oddział Okręgowy PZERI w Pile. Był pomysłodawcą "Senioriady", której siódma edycja odbyła się przed rokiem.

W czasie trwającej pandemii Pan Piotr w ramach podziękowania dla personelu medycznego chwycił za saksofon i przepięknie grał na swoim balkonie znane utwory muzyczne, dodając otuchę tak wszystkim medykom jak i ludziom cierpiącym. Pomimo ograniczeń związanych z pandemią trzcianceccy seniorzy dzięki Panu Przewodniczącemu nie poddali się i zorganizowali spotkania z okazji Dnia Inwalidy i Dnia Seniora.

Los okazał się przewrotnym i Jego dotknęły problemy ze zdrowiem.

Będzie nam Ciebie Piotrze brakowało. Spoczywaj w pokoju.

Wyrazy współczucia dla rodziny
składa Oddział Okręgowy PZERI w Pile.



"Człowiek umiera, ale zostaje to wszystko czym wzbogacił innych"



Dnia 8 stycznia 2021 r. zmarł członek obecnej kadencji Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile śp. Bogusław Chmiel. Jednocześnie był członkiem działającej przy Oddziale Komisji Socjalnej.

Zmarły oprócz wyuczonego zawodu zajmował się poezją. Jako poeta zadebiutował w 2002 roku.

Był autorem m.in. tomików wierszy "Gdy morze cicho szumiło", "Zatrzymane chwile", "Piękno pamięcią malowane", "Nadnoteckie krajobrazy".

Jego wiersze publikowane były w "Gazecie Kujawskiej", "Twórcach Regionu" i miesięczniku literackim "Akant".

Pozostanie w naszej pamięci.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.



Wiosna jak pokonać wiosenne przeziębienia i grypę?



Jak odróżnić przeziębienie od grypy?

W obu przypadkach jesteśmy narażeni na atak wirusów. Objawy są z pozoru dość do siebie podobne, dlatego często nie wiemy czy dopadła nas grypa, czy przeziębienie.

Rozpoznanie przeziębienia. Wirusowa infekcja górnych dróg oddechowych to kichanie, kaszel i katar. Na początku kichasz, leje się z nosa, drapie w gardle i dokucza suchy kaszel. Objawom może towarzyszyć podwyższona temperatura. Po 4-5 dniach organizm powinien sam zwalczyć wirusy. Podanie ręki a nawet przebywanie w tym samym pomieszczeniu wystarczy aby mniej odporni stali się ofiarami wirusów.

A może to grypa? Dopada nas zniemacka i ścina z nóg.

Jej pierwsze symptomy to wysoka gorączka i dreszcze. Do tego dochodzą bóle mięśni i stawów. Nasze samopoczucie pogarsza się z godziny na godzinę, a głowa wprost pęka. Może pojawić się ból gardła, katar, nudności, wymioty i światłowstręt. Kaszel rzadko jej towarzyszy. Apogeum choroby zwykle przypada na drugi lub trzeci dzień. To już nie jest osłabienie jak przy przeziębieniu. Choroba wyłącza Cię przynajmniej na tydzień i jeszcze długo potem możesz odczuwać jej skutki. Jeśli zaatakowała Cię gorączka powyżej 39 stopni C, która utrzymuje się przez dwa dni, zgłoś się do lekarza.

Groźne powikłania. Przeziębienie i grypa nie są groźne, jeśli przeleżysz w łóżku. Niebezpieczne są dopiero ich powikłania. W przypadku przeziębień rzadko się zdarzają, ale z grypą nie ma żartów. Mogą wystąpić groźne powikłania np. tzw. pogrypowe zapalenie płuc lub zachorowanie w wyniku zakażenia bakteryjnego. Wtedy zapalenie płuc, zatok, oskrzeli musi być leczone antybiotykami, często potrzebna jest hospitalizacja. Trwałe następstwa to zapalenie ucha środkowego związane z zaburzeniem słuchu i równowagi. Infekcja może znacznie uszkodzić mięsień sercowy. Badania wykazały, że około 1/4 zawałów serca poprzedzona jest infekcją układu oddechowego spowodowaną powikłaniami pogrypowymi. Zajęcie układu nerwowego może spowodować zapalenie mózgu lub zapalenie opon mózgowych.

Jak chronić się przed grypą?

Należy unikać podawania rąk i całowania się na powitanie. Trzeba często myć ręce mydłem lub innym płynem dezynfekującym, przy czym róbmy to ciepłą wodą. Pomocne jest też wietrzenie pomieszczeń.

Domowe sposoby na powstrzymanie infekcji.

- Oszczędzaj się i do łóżka. Jeśli nie możesz spędzić dwóch dni w łóżku zastosuj przynajmniej kurację napotną. Wieczorem weź gorącą kąpiel, załóż ciepłą piżamę i pod ciepłą kołdrę. Wcześniej wypij mleko z miodem i czosnkiem lub inną rozgrzewającą miksturę.
- Przy katarze, jeśli nos jest boleśnie obtarty, posmaruj skórę maścią majerankową lub z witaminą "A". Śpij na dodatkowej poduszce, uniesiona wyżej głowa pomaga w oddychaniu.
- Dobrze robi też natarcie stóp spirytusem lub maścią rozgrzewającą i założenie ciepłych skarpet. Możesz również natrzeć klatkę piersiową i plecy. Innym sposobem jest zaaplikowanie sobie na początku bardzo ciepłego prysznicu z jednoczesnym nacieraniem ciała szorstką myjką. Chodzi o to, aby rozszerzyć powierzchniowe naczynia krwionośne, a potem gwałtownie je obkurczyć chłodną wodą- dzięki temu pobudzasz układ krążenia. Jeśli Twój stan pogarsza się sięgnij po preparaty z apteki. Najlepiej po te, o działaniu przeciwbólowym, przeciwgorączkowym i zmniejszającym obrzęk błony śluzowej nosa.
- Ważne jest aby wspomagać leczenie farmakologiczne dietą lekkostrawną. Potrawy możesz doprawić imbirem (działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwwirusowo) lub cynamonem (ma działanie antyseptyczne i rozgrzewające). Wskazany jest też "rosółek babci" - jest lekiem na wszystkie dolegliwości, również na przeziębienia. Rosół można wypić a wtedy masz dwa w jednym- płyn i składniki odżywcze, a gorący dodatkowo Cię rozgrzeje i wzmocni. Przyjmuj dużo płynów o temp. pokojowej, oraz wysypiaj się. Regeneracja organizmu przyspiesza powrót do zdrowia.



Zwyczaj malowania jajek na Wielkanoc liczy tysiąclecia i nie tylko był znany chrześcijanom. Barwione na czerwono jajka były tradycyjną ofiarą dla bóstw. W starożytnej Grecji i Rzymie zmarłych żegnano, składając im w ofierze czerwone jajka podkreślając symboliką tej barwy poważne chwile. Duchowieństwo niechętnie spoglądało na obecność jajka jako głównego symbolu Wielkanocy, widząc w nim zagrożenie w postaci atrybutu magii pogańskiej. Dopiero około dwieście lat od wprowadzenia w Polsce chrześcijaństwa, duchowni zezwolili Polakom na jedzenie jaj w okresie Wielkanocy, pod warunkiem, że jaja te zostaną przedtem w kościele poświęcone, czyli pozbawione ewentualnych demonicznych właściwości. Czas płynął i w końcu oficjalnie uznano jajka za symbol zmartwychwstania a barwienie ich na stałe weszło do zwyczajów wielkanocnych.

Słowianie zdobili pisanki symbolami, które odnosiły się do sił przyrody i bogów. Taki zwyczaj w zmodyfikowanej formie, został przyjęty przez Kościół. Do dziś jajko symbolizuje początek nowego życia. Ogólną ciekawostką dotyczącą jajek jest fakt, że statystyczny Polak zjada około 160 jajek rocznie.

Wielki Czwartek.

Msza wieczorna w Wielki Czwartek jest początkiem okresu Triduum Paschalnego i zawiera wiele symboli. Wielki Czwartek jest pamiątką Ostatniej Wieczerzy.

Mszę Wieczerzy Pańskiej charakteryzuje:

1. Wyciszenie dzwonów i dzwonek w czasie mszy,
2. Obmycie nóg- przypomina o geście Jezusa, który wykonał wobec Apostołów.
3. Przeniesienie Najświętszego Sakramentu do ciemnicy.
4. Zdjęcie z ołtarza świec, obrusu, mszału i krzyża - gest ten symbolizuje zakończenie wieczerzy ale także odarcie Jezusa z szat i pozostawienie Go w samotności.
5. Otwarcie tabernakulum i pozostawienie go pustym - wyraźny znak, że Jezus nie przebywa już w tym miejscu.

Wielki Piątek.

Wielki piątek w kościele katolickim jest jedynym dniem w roku, w którym nie odprawia się mszy świętej, to dzień najgłębszej żałoby. Wyraża ją liturgia Wielkiego Piątku, która jest pamiątką męki i śmierci Jezusa Chrystusa na krzyżu.

Centrum wielkopiątkowej liturgii jest adoracja krzyża.

Wielka Sobota.

Ostatni dzień Wielkiego Tygodnia, poprzedzający święto Zmartwychwstania.

W Wielką Sobotę w kościele katolickim przez cały dzień trwa święcenie pokarmów, adoracja Chrystusa złożonego do grobu.

Wieczorem rozpoczynają się obchody Wigilii Paschalnej. Kończy się adoracja przy Grobie Pańskim.

Sakrament Najświętszy zostaje przeniesiony do tabernakulum.

Wielkanoc

Niedziela Wielkanocna - Zmartwychwstanie Pańskie.

Wczesnym rankiem odbywa się msza rezurekcyjna. Po mszy w domach chrześcijanie zasiadają do uroczystego wielkanocnego śniadania.

Według tradycji wielkanocny stół należy nakryć białym obrusem i udekorować bukszpanem.

Wielkanocny Poniedziałek (zwany lanym poniedziałkiem).

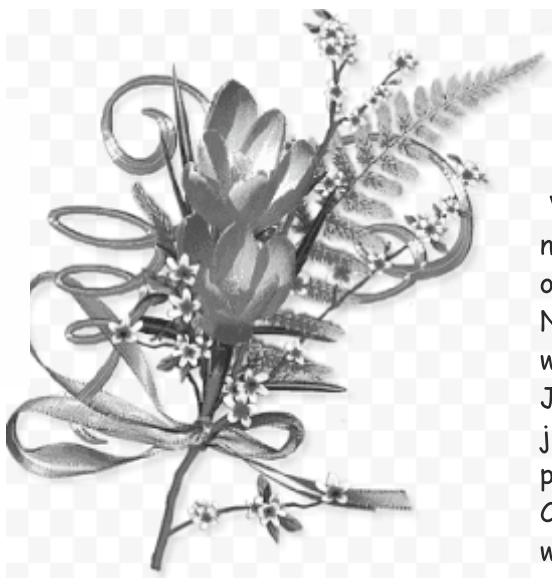
W polskiej tradycji w tym dniu dla żartów polewa się wodą inne osoby.

Średnie wydatki na święta wielkanocne w przeciętnym gospodarstwie domowym wahają się w przedziale od 100,- do 300,- zł.

Dołącz do Wielkanocy jemy mazurki?

Przepis na mazurek przywędrował do Polski z Turcji. Jego symbolika jest ściśle powiązana z Wielkim Postem. Mazurek to nagroda, którego się je po czterdziestu dniach.

KULTURA I IMPREZY

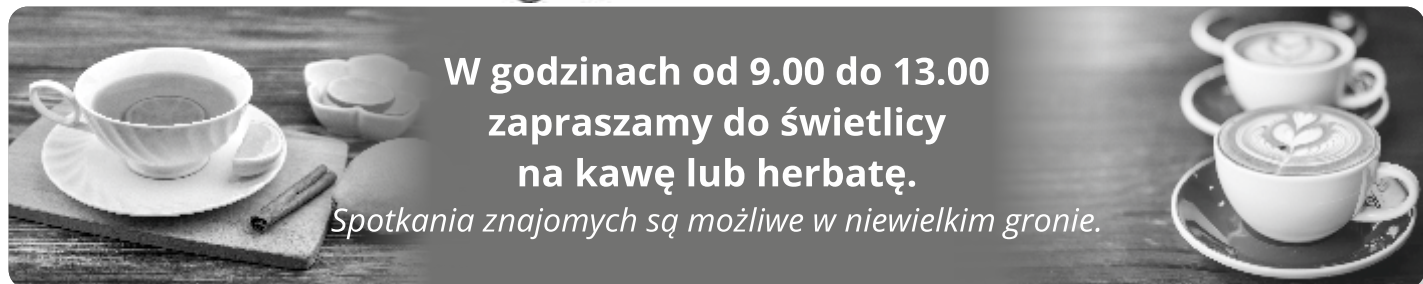


W związku z panującą w dalszym ciągu pandemią COVID-19 na II kwartał 2021 r. nie planowano żadnych imprez oprócz wyjazdu do Niechorza na wczasy wielkanocne. Niestety z ogłoszonym przez Ministra Zdrowia lockdownem w całym kraju do 9.04.2021 r. nie odbędą się. Jeżeli będzie możliwość zorganizujemy w maju tradycyjny już piknik z loterią fantową w Henrykowie lub na stadionie przy ulicy Okrzei w Pile. Chętnych powiadomimy w ogłoszeniu na tablicy informacyjnej 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.

Zapraszamy do
GROTY SOLNEJ

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



Zapraszamy do
GABINETU RECHABILITACYJNEGO
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.**

Nowe budki lęgowe i schrony dla nietoperzy

Kilkadziesiąt budek lęgowych dla ptaków i schronów dla nietoperzy pojawiło się na pilskich terenach zieleni. Budki są wykonane z materiałów ekologicznych i skonstruowane według ścisłych zaleceń ornitologicznych i chiropterologicznych.

Domki zostały zamontowane na zlecenie Zarządu Dróg i Zieleni na terenach zieleńców, skwerów i parków naszego miasta. Z 63 budek skorzystają sikorki, wróble, mazurek a także nietoperze. Inwestycja ma ułatwić ptakom i nietoperzom bytowanie w trudnych warunkach miejskich oraz pomóc w rozrodzie. Budki i schrony są ponadto najprostszym i najskuteczniejszym sposobem ochrony gatunków zagrożonych wyginięciem. Pilanie także skorzystają, bo będzie mniej komarów, których ptaki i nietoperze są naturalnymi wrogami.

Wybór miejsc, rodzajów budek i schronów oraz sposób ich montażu, został uzgodniony z Pilskim Kołem Klubu Przyrodników. Miejsca, w których możemy je obserwować to:



- skwer im. Matek Chrzestnych Powstania Wielkopolskiego,
- park nad Gwdą im. Tekli Budnowskiej,
- bulwary nadrzeczne (w okolicach Szkoły Policji),
- park przy ul. Ceglanej,
- park przy alei Wojska Polskiego,
- park przy ul. Śniadeckich,
- park na wyspie.



Narodowy Spis Powszechny
Ludności i Mieszkań 2021

Już od 1 kwietnia!
Wejdź na spis.gov.pl i spisuj się!

Liczmy się
DLA POLSKII!

GUS | NSP 2021

Spisz się w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań!

1. Czy muszę się spisać? Zgodnie z ustawą o statystyce publicznej udział w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań 2021 jest obowiązkowy.

2. Kiedy można się spisać? Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań w 2021 r. jest przeprowadzany od 1 kwietnia 2021 roku do 30 czerwca 2021 roku.

3. Jak można się spisać? Obowiązkową formą jest samospis internetowy. Metody uzupełniające to spis telefoniczny lub bezpośrednio przy pomocy rachmistrza spisowego.

4. Masz jeszcze jakieś pytania? Specjalnie dla Ciebie od 15 marca uruchomimy infolinię spisową: 22 279 99 99.



Program kastracji/sterylizacji i znakowania psów i kotów

9 marca 2021 roku rozpoczął się "Program dofinansowania do zabiegów sterylizacji, kastracji i elektronicznego znakowania psów i kotów należących do mieszkańców gminy Piła", który finansowany będzie z budżetu miasta.

Celem akcji jest popularyzacja tej najbardziej skutecznej i humanitarnej metody ograniczenia bezdomności psów i kotów, co zapewne zminimalizuje liczbę zwierząt trafiających do schronisk. Zwierzęta pozbawione możliwości rozmnażania są spokojniejsze, zmniejsza się u nich poziom niekontrolowanej agresji powodowanej hormonami, zmniejsza się ryzyko wystąpienia groźnych dla życia schorzeń układu rozrodczego. Natomiast chipowanie, to doskonała metoda zapobiegania bezdomności zwierząt, umożliwiającą szybkie ustalenie właściciela zwierzęcia.

Akcja prowadzona będzie przez Urząd Miasta Piły do 15 listopada 2021 r. lub do wyczerpania środków finansowych przeznaczonych na ten cel w ramach budżetu miasta Piły na rok 2021. Miejsce zamieszkania właściciela zwierzęcia ustala się na podstawie oświadczenia i weryfikowane jest na podstawie ewidencji prowadzonej przez tut. Urząd. Właściciel kilku zwierząt domowych (psów i kotów) może tylko raz w roku kalendarzowym ubiegać się o przyznanie dofinansowania do ww. zabiegów maksymalnie do dwóch zwierząt.

Właściciel może uzyskać dofinansowanie kosztów na:

- zabiegi kastracji/sterylizacji/elektronicznego znakowania psów i kotów w wysokości do 50% poniesionych kosztów zabiegu, ale nie więcej niż 250 zł na jedno zwierzę domowe w przypadku sterylizacji lub kastracji oraz 30 zł w przypadku elektronicznego znakowania zwierząt.

Szczegółowe informacje: co trzeba zrobić, aby skorzystać z dofinansowania oraz adresy gabinetów weterynaryjnych, które wykonują usługę na stronie pila.pl

COVID 19. Transport osób niepełnosprawnych i niesamodzielnych na szczepienia



Gmina Piła od 26 stycznia 2021 roku realizuje transport osób niepełnosprawnych i niesamodzielnych do punktów szczepień przeciwko Covid 19. Transport odbywa się należącym do Zakładu Aktywności Zawodowej samochodem przystosowanym do przewozu osób niepełnosprawnych. Akcję wspierają strażacy Ochotniczej Straży Pożarnej w Pile oraz Państwowej Powiatowej Straży Pożarnej w Pile, którzy w razie potrzeby znoszą i wnoszą po schodach osoby chcące się zaszczepić. Do tej pory z transportu skorzystało 29 osób.

Osoby uprawnione do takiego transportu:
- osoby niepełnosprawne z aktualnym orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym z kodem R

lub N lub odpowiednio z I grupą z w/w schorzeniami (niepełnosprawność ruchowa lub neurologiczna),
- seniorzy, którzy nie są w stanie samodzielnie dojechać do punktu szczepień,

Usługa przewozu do punktu szczepień jest realizowana na wniosek i za zgodą danej osoby. Przewóz dotyczy także opiekuna osoby niepełnosprawnej. Bezpłatny transport dotyczy zarówno pierwszego jak i drugiego szczepienia, jeśli takie będzie zgłoszenie.

Zgłoszeń należy dokonać telefonicznie: telefony: 67 210 42 99 , 668 203 096 lub mailowo: mmartenka@um.pila.pl

Więcej informacji, w tym adresy punktów szczepień w Pile, na stronie pila.pl

4 - 5 . 04 . 2021 r .
Święta Wielkanocne

Zdrowych i spokojnych świąt spędzonych w gronie rodzinnym

Życzy Zarząd Okręgowy 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 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 grootę 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 PZERI 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, Teresa Mielczarek- Pescht

Druk:



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