



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

# Nasze Sprawy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - NAKŁAD: 500 EGZ.

3/114  
LIPIEC  
SIERPIEŃ  
WRZESIEŃ  
2024

# Lato!

CZAS NA RELAKS,  
PRZYGODY,  
I NIEZAPOMNIANE CHWILE.

# Bezpłatne badania w kierunku osteoporozy w Piłce.

Mieszkańcy Piły od 15 lipca 2024 r. będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań i działań profilaktycznych związanych z zapobieganiem zachorowania na osteoporozę.

Gmina Piła opracowała program polityki zdrowotnej dotyczący edukacji w zakresie osteoporozy i wczesnego wykrywania osteoporozy wśród mieszkańców Gminy Piła, na lata 2023-2025 w ramach ogłoszonego przez Ministerstwo Zdrowia konkursu. Piła znalazła się w czołówce gmin w Polsce, które otrzymały największe dofinansowanie na realizację programu profilaktyki zdrowotnej.

Całkowity koszt programu na lata 2023-2025 wyniesie 906 615 złotych, w tym wkład własny gminy to 181 323 zł, natomiast 725 292 zł będzie pochodziło z Narodowego Funduszu Zdrowia.

Zgodnie z podpisaną umową przez prezydent **Beatę Dudzińską**, od maja br. program przy współpracy Gminy Piła realizuje firma Cogito **Sebastian Łażniak**.

Program profilaktyczny jest skierowany do kobiet w wieku 40-64 lat z co najmniej jednym czynnikiem ryzyka osteoporozy oraz wszystkich kobiet w wieku 65 lat i więcej. Mężczyźni w wieku 75 lat i starsi będą mieli możliwość skorzystania z badań po przebadaniu kobiet.

Badanie densytometryczne, wykorzystywane w ramach programu, to nieinwazyjna metoda oceny gęstości mineralnej kości. Pozwala ona na wczesne wykrycie ubytków w gęstości kości, co jest kluczowe dla zapobiegania złamaniom.

Głównym kryterium diagnostycznym w przypadku osteoporozy jest pomiar gęstości mineralnej kości. Najczęściej wykorzystuje się w tym celu technikę densytometrii kostnej.

Badanie wykonywane jest za pomocą specjalnego aparatu rentgenowskiego i nie wymaga szczególnego przygotowania pacjenta.

**Zapisy na bezpłatne badania densytometryczne są już otwarte i dostępne pod numerem telefonu 800 805 100.** Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

## Wakacyjne propozycje dla seniorów

**Centrum Aktywizacji Seniorów zaprasza pilan w złotym wieku do udziału w „Wakacyjnej Akademii Seniora VIII”. W programie znalazły się zajęcia rekreacyjno-sportowe, które odbywać się będą w „Okraglaku” przy ul. Okólnej oraz w Ośrodku Turystyczno-Wypoczynkowym nad jeziorem Płotki.**

„Wakacyjna Akademia Seniora VIII” to projekt skierowany do seniorów mieszkających lub przebywających na terenie miasta Piły, w tym uczestników Centrum Aktywizacji Seniorów, członków ich rodzin i osób z ich otoczenia.

Akademia zapewnia zdrową dawkę ruchu na świeżym powietrzu.

Zajęcia odbywać się będą w „Okraglaku” przy ul. Okólnej 32a w terminach:

- od 15 lipca do 17 lipca 2024 r. o godz. 10.00,
- od 19 sierpnia do 21 sierpnia 2024 r. o godz. 10.00.

Natomiast w każdy piątek lipca i sierpnia br. zajęcia zaplanowano na **Płotkach** o godz. 10.00.

Obowiązują zapisy pod nr telefonu **668 270 749** lub **668 286 823**.



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Piłce realizuje nową formę pomocy: **USŁUGI SĄSIEDZKIE**. Jest to forma usług opiekuńczych świadczonych przez osoby niespokrewnione, zamieszkujące w sąsiedztwie.

**Kto może skorzystać z takiej formy pomocy:**

- Osoby potrzebujące pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, które ukończyły 60 lat

**Kto może świadczyć usługi sąsiedzkie:**

- Osoby pełnoletnie, nie będące członkiem rodziny osoby, na rzecz której usługi mają być świadczone
- Osoby zamieszkujące w najbliższej okolicy osoby, na rzecz której usługi mają być świadczone
- Osoby, które ukończyły szkolenie z zakresu pierwszej pomocy (zapewnia bezpłatnie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Piłce)

**Szczegółowych informacji na temat usług sąsiedzkich udziela:**

**Koordinator usług - 538-471-502**

Osoby zainteresowane tą formą wsparcia mogą również kontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Piłce:

**Sekretariat - 67 212 21 31**

Źródło finansowania: „Program Korpus Wsparcia Seniorów na rok 2024”







Z dniem wejścia w życie ustawy o świadczeniu wspierającym, czyli z dniem 1 stycznia 2024 r., zostaje uchylony art. 16a ustawy o świadczeniach rodzinnych regulujący zasady przysługiwania specjalnego zasiłku opiekuńczego. Oznacza to, że od tej daty specjalny zasiłek opiekuńczy nie będzie już przyznawany. Wyjątkowo, na podstawie przepisów przejściowych, zasiłek ten będzie mógł być przyznany także po 31 grudnia 2023 r. na zasadzie zachowania praw nabytych (dotyczy osób pobierających specjalny zasiłek opiekuńczy którzy do 31-12-2023 r. złożyli wnioski i pobierają w/w świadczenie). Osoby, które nabyły, bądź nabędą na starych, obowiązujących przed wejściem w życie ustawy o świadczeniu wspierającym (tj. do 31 grudnia 2023 r.), przepisach prawo do świadczenia pielęgnacyjnego albo specjalnego zasiłku opiekuńczego będą mogły w dalszym ciągu pobierać wymienione świadczenia zgodnie z dotychczasowymi przepisami. Będzie to miało zastosowanie:

- w sprawach o świadczenie pielęgnacyjne i specjalny zasiłek opiekuńczy do których prawo powstało do dnia 31 grudnia 2023 r.
- w przypadku osób, którym przed 1

stycznia 2024 r., albo nawet po tej dacie, ale, na zasadach obowiązujących do dnia 31 grudnia 2023 r., przyznane zostało co najmniej do dnia 31 grudnia 2023 r. prawo do świadczenia pielęgnacyjnego albo specjalnego zasiłku opiekuńczego - osoby te zachowają, na zasadach obowiązujących do dnia 31 grudnia 2023 r., prawo do tych świadczeń nie dłużej jednak niż do końca okresu, na który prawo zostało przyznane,

- w przypadku gdy osobie, nad którą sprawowana jest opieka zostało wydane nowe orzeczenie o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie o niepełnosprawności. Warunkiem zachowania prawa odpowiednio do świadczenia pielęgnacyjnego albo specjalnego zasiłku opiekuńczego będzie złożenie wniosku o nowe orzeczenie o stopniu niepełnosprawności albo o niepełnosprawności w terminie 3 miesięcy od dnia następującego po dniu, w którym upłynął termin ważności dotychczasowego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenia o niepełnosprawności, a następnie złożenie wniosku o ustalenie prawa odpowiednio do świadczenia pielęgnacyjnego

cyjnego albo specjalnego zasiłku opiekuńczego w terminie 3 miesięcy, licząc od wydania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo o niepełnosprawności - w przypadku specjalnego zasiłku opiekuńczego prawo do tego świadczenia na zasadach dotychczasowych przysługiwać będzie również po upływie okresu zasiłkowego, na który prawo zostało przyznane (czyli także na kolejne okresy zasiłkowe) pod warunkiem, że wnioski o ustalenie prawa do specjalnego zasiłku opiekuńczego na nowy okres zasiłkowy zostały złożone w terminie 3 miesięcy od dnia następującego po dniu, w którym zakończył się dotychczasowy okres zasiłkowy. Tym samym w tych sprawach stosowane będą przepisy dotychczasowe, czyli stare zasady.

**Aby móc pobierać świadczenie wspierające opiekun osoby z niepełnosprawnością nie może pobierać świadczenia pielęgnacyjnego. Wszyscy opiekunowie osób dorosłych z niepełnosprawnością, którzy nie nabyli do 31 grudnia 2023 r. uprawnienia do świadczenia pielęgnacyjnego nie będą mogli już z niego skorzystać.**

## ŚWIADCZENIE PIELĘGNACYJNE NA NOWYCH ZASADACH

Od 1 stycznia 2024 r. świadczenie pielęgnacyjne przysługuje wyłącznie osobom sprawującym opiekę nad osobą w wieku do ukończenia 18. roku życia, czyli wyłącznie nad dziećmi - zmianie uległ katalog osób uprawnionych do świadczenia pielęgnacyjnego - zgodnie z nowymi przepisami, świadczenie pielęgnacyjne od 1 stycznia 2024r. przysługuje:

- 1) matce albo ojcu,
- 2) innym osobom, na których zgodnie z przepisami ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. z 2020 r. poz. 1359 oraz z 2022 r. poz. 2140) ciąży obowiązek alimentacyjny, a także małżonkom,
- 3) opiekunowi faktycznemu dziecka,
- 4) rodzinie zastępczej, osobie prowadzącej rodzinny dom dziecka,

dyrektorowi placówki opiekuńczo-wychowawczej, dyrektorowi regionalnej placówki opiekuńczo-terapeutycznej albo dyrektorowi interwencyjnego ośrodka preadopcyjnego,

- w przypadku gdy opiekun sprawuje opiekę nad więcej niż jedną osobą niepełnosprawną w wieku do ukończenia 18. roku życia legitymującą się odpowiednim orzeczeniem o niepełnosprawności/znacznym stopniu niepełnosprawności, to wysokość świadczenia pielęgnacyjnego, ulegnie podwyższeniu po 100% na drugą i każdą kolejną osobę, nad którą sprawowana jest opieka – jest złożenie wniosku przez opiekuna o podwyższenie świadczenia pielęgnacyjnego (uwaga: dotyczy to tylko osób-opiekunów wymienionych w art. 17 ust. 1-3, osób będących

rodziną zastępczą oraz osób prowadzących rodzinny dom dziecka),

- w przypadku śmierci osoby wymagającej opieki, osoba sprawująca opiekę zachowa prawo do świadczenia pielęgnacyjnego do ostatniego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym nastąpił zgon osoby wymagającej opieki.

**Uwaga: opisane wyżej, nowe warunki przyznawania świadczenia pielęgnacyjnego, które obowiązują od 1 stycznia 2024 r. nie dotyczą osób, które, na zasadzie zachowania praw nabytych, będą pobierać to świadczenie na podstawie przepisów dotychczasowych (w oparciu o przepis przejściowy - art. 63 u.ś.w.).**

Wakacje to czas odpoczynku, relaksu i zabawy. Pamiętajmy, że to przede wszystkim od nas zależy, czy będą one bezpieczne, a tym samym udane. Dlatego niezależnie od miejsca, w którym je spędzamy, zachowujemy się odpowiedzialnie, pamiętając o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Wakacje to czas, w którym w większym stopniu niż zwykle, narażeni jesteśmy na różnego rodzaju zagrożenia. Szczególnie niebezpieczne są te związane ze zjawiskami atmosferycznymi – m.in. burzami, upałem i wichurami.

We współpracy z Instytutem Meteorologii i Gospodarki Wodnej monitorujemy sytuację meteorologiczną na

terenie całej Polski. Regularnie ostrzegamy przed prognozowanymi zagrożeniami, a w szczególnie niebezpiecznych sytuacjach uruchamiamy ALERT RCB, który ostrzega odbiorców znajdujących się na zagrożonym obszarze o nadchodzącym niebezpieczeństwie.

Aktualne ostrzeżenia meteorologiczne dostępne są na stronie (<https://www.imgw.pl/>) oraz w aplikacji mobilnej IMGW (<http://aplikacjameteo.imgw.pl/>). Przed zaplanowaną aktywnością na świeżym powietrzu warto sprawdzić prognozę pogody.



## 10 zasad bezpiecznych wakacji

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa. Na wakacjach, podobnie jak na co dzień, zachowaj umiar i rozsądek we wszystkim, co robisz. To nadrzędna zasada bezpieczeństwa.

**1. Chroń się przed słońcem.** Używaj kremu z filtrem UV – 50+. Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark. Chroń oczy okularami z filtrem UV. Zakładaj koszulkę z rękawem, zakrywając ramiona. Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.

**2. Nawadniaj się.** Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a podczas upałów nawet do 3,5 litra. Żeby uniknąć odwodnienia.

**3. Uważaj nad wodą.** Kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników. Zorientuj się, gdzie jest stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy. Nigdy nie pływaj po alkoholu lub narkotykach. Nie pływaj na czczo i po posiłku. Nie skacz, nie nurkuj w niezbadanych wodach. Na łódce czy kajaku zawsze miej na sobie zapiętą kamizelkę ratunkową. Jeśli masz pod opieką inne osoby, czujnie je obserwuj.

**4. Przygotuj się do wędrówek.** Na wędrówkę zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież – pogoda lubi się zmieniać, zwłaszcza w górach. Zaopatr się w elementy

odblaskowe, żeby po zmierzchu dobrze widzieli Cię kierowcy. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach – po wyznaczonych szlakach. Przed wyjściem poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz. Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową – załóż kask. Klapki przydatne będą na plaży, chroniąc stopy przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła. Na wycieczkę do lasu załóż wysokie, wygodne buty, żeby zabezpieczyć się przed ukąszeniem żmii zygzakowatej.

**5. Na terenach zielonych chroń się przed kleszczami i owadami.** Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Dlatego na spacer po łąkach, w parku lub lesie zakładaj spodnie z długimi nogawkami i koszulkę z długim rękawem oraz używaj – środków odstraszcających. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Odpowiedni strój i środki ochronne przydadzą się gdy napotkasz owady: gzy, meszki lub komary. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

**6. Zwracaj uwagę na to, co jesz.** Łatwo żywność się psuje – z powodu wyższej temperatury, kiepskiego przechowywania czy jedzenia w przygodnych miejscach. Spożycie zepsutej żywności najczęściej prowadzi do zatrucia. Dlatego przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem,

przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia. Pamiętaj także o myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie. Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.

**7. Zabierz na wyjazd apteczkę pierwszej pomocy.** Warto zaopatrzyć się w materiały oraz środki pierwszej pomocy. Jeśli przyjmujesz na stałe leki, nie zapomnij zabrać ich ze sobą.

**8. Naucz się podstaw ratowania życia lub przypomnij je sobie.** Szybka i prawidłowa reakcja może uratować czyjeś życie. Dlatego warto umieć resuscytację krążeniowo-oddechową. Wiedzieć, jak i kiedy ułożyć ciało w bezpiecznej pozycji. Co zrobić w przypadku omdlenia, krwotoku, zatrucia, oparzenia, porażenia prądem, zachłyśnięcia, skaleczenia czy zwichnięcia lub złamania kończyny.

**9. Pamiętaj o numerach alarmowych.** Zapisz numer alarmowy **112** w telefonie albo na kartce, którą cały czas będziesz przy sobie nosić. Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc.

**10. Za granicę zabierz ze sobą kartę EKUZ.** Jeśli planujesz urlop w Europie i jeszcze nie masz Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), złóż wniosek o nią. Dzięki EKUZ w razie nagłej choroby będziesz mógł skorzystać z leczenia.

# BON ENERGETYCZNY 2024

Bon energetyczny przysługiwać będzie za okres od 1 lipca 2024 r. do 31 grudnia 2024 r. i będzie świadczeniem pieniężnym dla gospodarstw domowych, których **przeciętne dochody w roku 2023 nie przekroczyły 2500 zł na osobę w gospodarstwie jednoosobowym albo 1700 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym**.

Chodzi tu o wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu w rozumieniu art. 3 pkt 1 ustawy z 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (tekst jednolity: Dz. U. z 2024 r. poz. 323).

Projekt ustawy przewiduje zróżnicowanie stawki bonu energetycznego i dokonuje podziału na 4 grupy gospodarstw domowych:

- 1) dla jednoosobowego gospodarstwa domowego – 300 zł;
- 2) dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób – 400 zł;
- 3) dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób – 500 zł;
- 4) dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób – 600 zł.

**Dla osób korzystających ze źródła ogrzewania zasilanego energią elektryczną (np. pompa ciepła czy piec akumulacyjny), proponuje się zwiększone o 100% wsparcie.** W tym przypadku proponuje się następujące stawki bonu energetycznego:

- 1) dla jednoosobowego gospodarstwa domowego – 600 zł;
- 2) dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób – 800 zł;
- 3) dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób – 1000 zł;
- 4) dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób – 1200 zł.

## Ważne!

Jednocześnie obowiązywać będzie tzw. zasada złotówka za złotówkę, co oznacza, iż bon energetyczny będzie przyznawany nawet po przekroczeniu kryterium dochodowego, a kwota bonu będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłacanych bonów energetycznych będzie wynosić 20 zł. Poniżej 20 zł kwota bonu energetycznego nie będzie wypłacana.

Jak czytamy w uzasadnieniu projektu, bon energetyczny otrzymają różne grupy beneficjentów, którzy z różnych przyczyn mają trudności w pokrywaniu rachunków za energię. Z pomocy w postaci bonu skorzystają m.in. mniej zamożni emeryci ze świadczeniem poniżej minimalnej emerytury, emeryci i renciści ze świadczeniem równym najniższej emeryturze czy też beneficjenci pomocy socjalnej.

## Bon energetyczny 2024 - wnioski

Wnioski o wypłatę bonów energetycznych trzeba będzie składać do gmin. Zgodnie z ustawą z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2023 r. poz. 40, 572, 1463, 1688), do załatwiania indywidualnych spraw z zakresu administracji publicznej, do wypłaty bonu, upoważnione mogą być również inne organy. Projektowane przepisy przewidują katalog danych, jakie podaje się we wniosku o wypłatę bonu energetycznego. Wzór wniosku o wypłatę bonu energetycznego będzie udostępniany przez ministra właściwego do spraw energii w Biuletynie Informacji Publicznej na stronie podmiotowej obsługującego go urzędu, co pozwoli na zapewnienie przejrzystości i kompletności tego wniosku, a jednocześnie odciąży gminy z konieczności samodzielnego przygotowywania wzoru wniosku. Należy podkreślić dodatkowo, że w zakresie przetwarzania danych osobowych na potrzeby realizacji wypłat bonów energetycznych zastosowanie będą miały przepisy art. 29 ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych.

## Ważne!

Jedną ze zmian, jaka znalazła się w projekcie, dotyczy przesunięcia terminu na składanie wniosków o wypłatę bonu energetycznego. Zgodnie z projektem, **wnioski te będzie się składało odpowiednio wójtowi, burmistrzowi lub prezydentowi miasta od 1 sierpnia do 30 września 2024 r.**

Na rozpatrzenie prawidłowo złożonego wniosku przez wnioskodawcę gmina będzie miała 60 dni. Wypłata bonu energetycznego powinna być zrealizowana w bieżącym roku oraz na początku 2025 r. Niemniej w związku z potencjalnymi przypadkami spornymi i związanymi z nimi ewentualnymi rozstrzygnięciami Samorządowych Kolegiów Odwoławczych oraz sądów administracyjnych, zdecydowano się na zabezpieczenie środków na ewentualne wypłaty również w kolejnych latach.

## Rady pomocne w stosunkach z innymi ludźmi:

- Śpiewaj, kiedy bierzesz prysznic!
- Traktuj innych tak, jak chciałbyś być traktowany.
- Unikaj negatywnych ludzi.
- Nigdy nie przegap okazji, aby powiedzieć ukochanej/ukochanemu, że go kochasz.
- Wybaczaj sobie i ludziom.
- Pozdrawiaj ludzi jako pierwszy.
- Nie bój się poznawać nowych przyjaciół, ale zachowaj starych.
- Dzwon częściej do rodziców. Póki jeszcze żyją.
- Poślubiaj tylko dla miłości.
- Twoja praca nie będzie blisko, gdy nadejdzie choroba lub nieszczęście. Przyjaciele i rodzina będą.
- Zapamiętaj daty urodzin swoich przyjaciół i krewnych.

## Potrzebne w życiu codziennym:

- Bądź odpowiedzialny za wszystko, co dzieje się w twoim życiu.
- Dąż do wyższości nad sobą, a nie do perfekcji.
- Po prostu zaakceptuj fakt, że życie jest niesprawiedliwe, ale wciąż jest piękne.
- Miej marzenia i wielkie plany, ale nie zapomnij cieszyć się małymi radościami.
- Zaakceptuj swoją przeszłość, ponieważ nie można jej już zmienić.
- Nie trzeba zawsze wygrywać.
- Zwróć wszystko, co pożyczyłeś.
- Nie porównuj swojego życia z życiem innych. Każdy ma własną ścieżkę ze wznosami i upadkami.
- To, czy będziesz szczęśliwy czy nie, zależy od ciebie, a nie od innych.
- Wierz w cuda, zdarzają się.

- Zawsze wybieraj życie.
- W obliczu problemu zadaj sobie pytanie: „Czy będzie to ważne za pięć lat?”
  - Wszystko może się zmienić w ciągu kilku sekund, ale wszystkie zmiany są na lepsze.

## 9 rad dla babci i dziadka:

1. Pomagaj, ale z wyczuciem
2. Wspieraj młodą mamę
3. Mów wprost, co cię gryzie
4. Uważnie słuchaj własnych dzieci
5. Unikaj oceniania, narzucania zdania
6. Wzbogacaj swoją wiedzę
7. Zmierzaj do kompromisów
8. Szanuj zasady rodziców
9. Nie poświęcaj się, pozostań sobą

## BEZPŁATNE PORADY PRAWNE I OBYWATELSKIE

**Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Poradnictwa Obywatelskiego w Pile**  
w okresie od miesiąca **czerwca do grudnia 2024 roku**  
proponuje bezpłatne porady prawne i obywatelskie



w siedzibie Związku odbywać się będą zajęcia edukacyjne dla naszych członków:

- **11 czerwca - prawo spadkowe - zmiany**
- **20 sierpnia - umowa darowizny i umowa dożywocia**
- **10 września - kradzież danych osobowych**
- **08 października - zadłużenie i upadłość konsumencka**
- **19 listopada - oszustwa**
- **10 grudnia - prawa konsumenta.**

### Zajęcia w godzinach 10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>.

Dodatkowo, równoległe do zajęć prowadzone będzie doradztwo prawne i ekonomiczne dla osób potrzebujących takiego wsparcia (po uprzednim zgłoszeniu interesującego tematu).



## WYCIECZKA „WYPRAWA ŚLĄSKA”

W dniach od 6-10.05.2024 roku grupa członków Związku uczestniczyła w wycieczce pod nazwą „Wyprowadzenie Ślaska”. Zwiedzaliśmy przemysłowy Śląsk – miejsca zaskakujące, zadziwiające ale ciekawe i piękne w swoim nieoczywistym formacie. Najwięcej emocji wzbudziło zwiedzanie kopalni węgla kamiennego „Guido” – 320 m pod ziemią, Katowickie osiedle robotnicze Nikiszowiec, Kopalnie Srebra w Tarnowskich Górach – zwiedzanie podziemnych

korytarzy odbywa się pieszo i łodziami – całość ok. 2,2 km ale chyba największą atrakcją było zwiedzanie w Ostrowie kompleksu metalurgicznego – to przemysłowy obiekt Dolni Obłast Vitkovice to jeden z najważniejszych zabytków techniki Czech. Zwiedziliśmy wiele innych obiektów

i zabytków, wróciliśmy zmęczeni ale zadowoleni.



## PIKNIK W UROCZYSKU HENRYKOWO



9 maja 2024 r. w Uroczysku Henrykowo odbył się coroczny „PIKNIK MAJOWY”. W imprezie udział wzięło 160 osób.

W tym roku gościliśmy naszych członków z Koła w Kaczorach. Piękna pogoda, super muzyka do tańca zaprezentowana

przez Pana Andrzeja Jopka, smaczny posiłek serwowany przez gospodarzy oraz wspaniały teren rekreacyjny dopełniły udaną zabawę. Uczestnicy spędzili dzień na łonie natury i mieli okazję poprzez ruchy taneczne do poprawienia swojej kondycji fizycznej.

## PIKNIKI SPORTOWO-REKREACYJNE SENIORÓW POWIATU PILSKIEGO

W dniu 22 maja w ramach cyklicznych imprez, na stadionie powiatowym w Pile, dzięki wsparciu uzyskanemu ze środków PFRON oraz pomocy pracowników Starostwa Powiatowego, odbył się pierwszy z zaplanowanych 10. pikników. Gośćmi którzy uświetnili rozpoczęcie środowiskowych spotkań była Przewodnicząca Rady Miasta Pani Maria Kubica oraz Starosta Pilski Pan Rafał

Zdzierela, który nasze przedsięwzięcie objął swoim patronatem. Jak zwykle pogoda oraz frekwencja dopisały a uczestnicy bawili się przy porywającej do tańca muzyce. Biorący udział w zawodach sportowych również się świetnie bawili zdobywając nagrody za I, II i III miejsce. Życzymy wszystkim aby następne spotkania upłynęły w równie przyjemnej atmosferze.



## TURCJA I CYPR



Grupa 30 osób uczestniczyła w wyjeździe do Turcji w terminie 20 - 27.04.2024 roku, a 22 osoby wypoczywały od 4 - 11.05.2024 roku na Cyprze. Obie grupy wróciły do Polski wypoczęte, opalone i pełne wrażeń.

# Koło PZERiI w Jastrowiu

## Turnus rehabilitacyjny w Mielnie

W dniach od 20.04 - 4.05.2024 r. 60 członków PZERiI w Jastrowiu uczestniczyło w turnusie rehabilitacyjnym w Ośrodku Wczasowo-Rehabilitacyjnym Syrena w Mielnie. 50 % grupy skorzystało z dofinansowania ze środków PFRON. Seniorzy korzystali z zabiegów przepisanych przez lekarza. Bardzo chętnie pluskali się w basenie, relaksowali w saunie i jacuzzi. Spacerowali pięknym brzegiem morza. Seniorzy wrócili zadowoleni, zdrowi, wypoczęci, z bagażem miłych wspomnień oraz z morską opalenizną, choć pogoda nie zawsze rozpieszczała.



## Wycieczka do Torunia

Dnia 18 maja 2024 r. pięćdziesięcioosobowa grupa seniorów z gminy i miasta Jastrowie uczestniczyła w wycieczce do Torunia, miasta wpisanego na światową listę UNESCO. Wycieczka została dofinansowana ze środków otrzymanych z Gminy i Miasta Jastrowie.

Pobyt rozpoczęliśmy od zwiedzania Starego Miasta. Pani przewodniczka, oprowadzając nas po Starówce, w interesujący sposób przedstawiła miasto odkrywając tajemnice średniowiecznych budowniczych i obrońców miasta.

Podczas spaceru podziwialiśmy przepiękne zabytki Torunia, zobaczyliśmy:

- Bramę Klasztorną i mury obronne Starego Miasta,
- zapoznaliśmy się z toruńskimi losami Mikołaja Kopernika,
- Kościół pw. Wniebowzięcia NMP i bł. ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego,
- Katedrę pw. św. Jana Chrzciciela i Jana Ewangelisty,
- Ratusz Staromiejski, „pręgierz” osiołek oraz Kamienicę pod Gwiazdą.

Wąskimi uliczkami przeszliśmy pod Krzywą Wieżę, z którą związana jest legenda o zakochanym zakonniku, gdzie każdy z nas mógł poddać się „testowi prawości”.

Chwilę wytchnienia od słońca spędzili-

śmy przy fontannach Cosmopolis.

Następnie udaliśmy się do Muzeum Toruńskiego Piernika, gdzie poznaliśmy tradycję wypieku tego specjału.

Po smacznym obiedzie mieliśmy czas wolny na zakup pamiątek, pierników i spróbowanie piernikowych lodów czy piwa.

Kolejnym punktem naszej wycieczki był rejs wycieczkowym statkiem po Wiśle.

Z pokładu statku podziwialiśmy mury miejskie i baszty obronne oraz gotyckie bramy i wieże średniowiecznych toruńskich kościołów.

W drodze powrotnej do Jastrowia, na chwilę zadumy udaliśmy się do Kościoła Maryi Gwiazdy Nowej Ewangelizacji i św. Jana Pawła II w Toruniu.

Piękna wiosenna pogoda pozwoliła na odwiedzenie wszystkich miejsc, zaplanowanych w harmonogramie wycieczki. Pełni wrażeń w godzinach wieczornych wróciliśmy do Jastrowia.



# Oddział Rejonowy PZERiI w Krzyżu

W dniu 31 stycznia 2024 zorganizowana została zabawa karnawałowa w Pęckowie w której brało udział 69 członków. Oprawę muzyczną zapewnił zespół „Royal”. Emerycy bawili się wspólnie przy obficie zastawionym stole. Zarząd sprawił niespodziankę w postaci pysznego tortu.



W dniu 24.04.2024 zorganizowano zabawę z okazji Światowego Dnia Inwalidów, w której udział wzięło 69 osób oraz zaproszeni goście tj. Wójt Gminy Drawsko Bartosz Niezborala, Dyrektor MGOK w Krzyżu Katarzyna Waśko i Kierownik MGOPS w Wieleniu Lucyna Nawrot. Przygrywał zespół „Royal”.



W dniu 16.05.2024 odbyło się spotkanie integracyjne połączone z piknikiem, w którym uczestniczyło 70-ciu członków naszego Oddziału. W spotkaniu uczestniczyła Pani Burmistrz Krzyża Marta Kubiak. Dziękujemy za przybycie. Do tańca przygrywał Disk jockey.





## Oddział Rejonowy PZERiI w Czarnkowie

W dniach od 18-25.05.2024 r - 26-osobowa grupa naszych członków udała się na wypoczynek na Cypr. Są to trzecie zagraniczne wczasy w tym roku. Wcześniej byliśmy już kolejny raz w Turcji w Side i w Chorwacji w Podgorze. Obok wypoczynku wczasowicze zwiedzali okoliczne miejscowości a animator na miejscu zajął się dla chętnych gimnastyką na trawie i w wodzie a wieczorami były koncerty miejscowych artystów. Chętni skorzystali z jednodniowej wycieczki na Cypr Północny z Famagustą, Salaminą i Kyrenią. Wycieczka była świetnym sposobem na poznanie burzliwej historii wyspy. Kolejnego dnia udano się na wycieczkę po Cyprze.

Zwiedzono Park Rzeźb, Most Miłości, jaskinie morskie, Szczyt Cavo Greko 300 m.n.p. morza. Dalej udano się na plażę Konnos i do zatoki Błękitna Laguna. Następnie dotarto do Mostu Zdrajców, Kościoła św. Arangiri i tzw. małego Dubaju oraz przepięknej mariny gdzie spotkaliśmy jacht z naszego Gdańska. Na koniec objazdówki po wyspie zwiedziliśmy najpiękniejszą i najpopularniejszą plażę Nissi która mieści się w 1-wszej dzielnicy w Europie. Grupa pełna wrażeń, z piękną opalenizną, zachwytem nad wyspą Cypr i marzeniami o zwiedzeniu kolejnego państwa powróciła do domu.

*Grażyna Kicińska*



## Koło PZERiI w Miasteczku Krajeńskim

### „MAJÓWKA NA KRAJNIE”

Po raz kolejny odbyła się „Majówka na Krajinie” zorganizowana przez Koło Emerytów i Rencistów nr 10 z Miasteczka Krajeńskiego. Jest to spotkanie cykliczne po to, by członkowie Koła mogli się spotkać, zacieśnić więzy przyjaźni i świetnie się bawić, wspólnie pośpiewać pieśni biesiadne. Zabawa była przednia przy pysznych ciastach i kawie, a następnie kiełbaskach z grilla. Były też pyszne sałatki przygotowane przez koleżanki. Tradycyjnie odbył się konkurs wianków na głowę z majowych kwiatów i ziół. Były one przepiękne

i przeszły oczekiwania organizatorów. Odbyło się głosowanie na najpiękniejszy wianek. Pierwsze miejsce przyznano Dance Szuty, a drugie miejsce zajęły Ania Wehnic i trzecie Maria Sieczka.

Spotkanie w miłej atmosferze zakończyło się wspólnymi tańcami, bo przecież trzeba było zgubić kalorie po takiej uczcie kulinarnej.

*Danuta Bąk*



Seniorzy kojarzą nam się najczęściej ze starszymi, schorowanymi i zmęczonymi życiem osobami, które poza oglądaniem telewizji i opieką nad wnukami nie bardzo mają czas i ochotę na inne zajęcia. Tymczasem 23.05.2024 r. nasi członkowie spędzili czas aktywnie i z pomysłem. Wstępnie zaplanowano Rajd Rowerowy Kaczory - Kalina.

Niestety pogoda pokrzyżowała nieco plany. Z powodu opadów większość uczestników dotarła na miejsce samochodami. Przelotny deszcz jednak nie przstraszył Krysi, Halinki, Dorotki, Basi, Ani i Reni, które na miejsce dotarły rowerami. W nagrodę zostały przywitane obfitymi oklaskami i medalami przygotowanymi przez Kasię.

Aby wzmocnić siły witalne na uczestników pikniku czekała gorąca grochówka, przygotowana przez naszą Marysienkę.

Nie zabrakło też kawy i swojskiego ciasta. Wspólne biesiadowanie na łonie natury wprowadziło wszystkich w dobry nastrój. Dzień z całą pewnością można zaliczyć do udanych.

14. maja 2024 r. w Centrum Kultury w Kaczorach odbył się kolejny wieczór autorski, naszej koleżanki Renaty Kopickiej z okazji wydania 2. tomiku jej wierszy. Poezja Renaty przyciągnęła liczną widownię nie tylko z Kaczor.

Recytowali: Honorata Pilarz, młodzieńka Marta Sawczak oraz gościnnie Zdzisław Piaskowski.

Oprawę muzyczną usłyszeliśmy w wykonaniu Beaty Spychalskiej i Bartosza Barańskiego.



W poniedziałkowy poranek 20.05.2024 r. uczestnicy Koła Emerytów w Kaczorach w znakomitych humorach wyruszyli do Kołobrzegu, gdzie przez parę godzin mogli korzystać z nadmorskich klimatów, bogatych w dobroczynny jod. Były wspólne spacerki, obiad i pyszna kawa. Wesole nastroje seniorów pozwoliły zregenerować siły oraz przyjemnie spędzić czas. Z pewnością nie raz jeszcze tam powrócimy.

04. czerwca 2024 r. Koło Emerytów w Kaczorach wybrało się na wycieczkę do Inowrocławia - stolicy Kujaw zachodnich. Jedno z najlepszych miast w Polsce pod względem jakości powietrza, zwane „Miastem soli”.

Pierwszym punktem zwiedzania było muzeum im. Jana Kasprowicza, które znajduje się w przepięknym Pałacu Mieszczańskim. W zbiorach znajdują się pamiątki po znanym inowrocławianinie Janie Kasprowiczu, a także związane ze Stanisławem Przybyszewskim oraz regionem i jego mieszkańcami.

Niewątpliwie interesującym miejscem jakie odwiedziliśmy jest uzdrowisko „Solanki” położone w malowniczym parku solankowym, który dziś zajmuje powierzchnię ponad 85 hektarów. Pachnące ogrody, ukwiecone alejki i stawy tworzą niepowtarzalną dla tego miejsca atmosferę ciszy i spokoju. Na szczycie tężni znajduje się taras widokowy, z którego można podziwiać panoramę miasta i Parku Solankowego.





## Oddział Rejonowy PZERiI w Złotowie



Od dnia 28.04.2024 r. do dnia 11.05.2024 r. grupa członków rejonu złotowskiego PZERiI uczestniczyła w turnusie rehabilitacyjno-wypoczynkowym w ośrodku PIRAMIDA w Mrzeżynie. Poza zabiegami i nadmorskimi spacerami uczestniczący w ośrodku wzięli udział we wszystkich propozycjach kulturalnych jakie proponował ośrodek. Organizatorzy ośrodka zorganizowali między innymi wieczorek taneczny oraz wieczór przy ognisku. Nasi seniorzy uczestniczyli również w odpłatnych wycieczkach do Poczdamu oraz do Świnoujścia. Pobyt w Mrzeżynie upłynął w miłej atmosferze przy pięknej słonecznej pogodzie.

*Pozdrawiam serdecznie  
- Danka Stofrowska  
(z-ca przewodniczącej)*

Dzień wcześniej, przed oficjalnym świętem, bo 25 maja br. emeryci świętowali w siedzibie Cechu Rzemiosł Różnych w Złotowie Dzień Matki i Dzień Ojca. Ponad osiemdziesiąt osób spotkało się z okazji święta na wieczorku aby wspólnie uczcić spełnienie swojej społecznej roli matki i ojca. Złotowscy seniorzy niejednokrotnie podkreślają, że nie ważna jest okazja do spotkania

i wspólnej integracji. Ważniejsza od ilości atrakcji czy liczby uczestników jest niespotykana atmosfera jaką potrafią stworzyć. Podczas spotkania, Danuta Stofrowska – zastępca przewodniczącej powitała zebranych uczestników zabawą i złożyła okazjonalne życzenia.

Jednym z punktów programu był piękny mini recital o tematyce matki i ojca w wykonaniu naszej koleżanki Urszuli Belki, który nagrodzono gromkimi brawami.

Spotkanie uświetniła wspólna zabawa taneczna do godzin wieczornych, a o fantastyczną oprawę muzyczną jak zwykle zadbał zespół Ula i Krzysztof.

*Opracowała - Danka Stofrowska*





## Roladki z kurczaka faszerowane jajkiem i szczypiorkiem

### Składniki:

- 3 filety z kurczaka
- 100 g tartego sera żółtego
- 4 jajka
- 1 pełna łyżka majonezu
- 1 garść świeżego szczypiorku
- sól, pieprz
- 3-4 łyżki oleju Kujawskiego 3 ziarna do smażenia
- 1 jajko do panierki
- 1/2 szklanki bułki tartej



### Wykonanie:

Filety z kurczaka przekrój i rozłóż na dwie części. Mięso rozbij lekko tłuczkiem. Dopraw z każdej strony solą oraz pieprzem. Jajka ugotuj na twardo. Przesudzone obierz i zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Dodaj żółty ser tarty, majonez oraz pokrojony drobno świeży szczypiorek. Dopraw solą oraz pieprzem i całość wymieszaj. Gotowy farsz rozsmaruj na cienko rozbitych kotletach. Zwiń w roladki, które obtaczaj w jajku i bułce tartej.

Roladki z kurczaka faszerowane jajkiem i szczypiorkiem smaż na oleju Kujawskim na złoty kolor z każdej strony. Smaż na średnim ogniu, aby roladki nie były surowe w środku.

## Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i ananasem

### Składniki:

- 1/2 główki czerwonej kapusty
- 1 kwaśne jabłko
- 4 plastry ananasa
- 5 łyżek masła klarowanego

### Sos:

- 100 ml zalewy z ananasa
- 100 ml soku jabłkowego
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 2 listki laurowe
- sól, pieprz



### Wykonanie:

Oczyszczoną kapustę drobno szatkujemy. Jabłko obieramy, usuwamy gniazdo nasienne, kroimy na ósemki, a te z kolei na pół (jabłko w trakcie duszenia się rozpadnie). Ananasa osączamy z zalewy (zalewę zachowujemy). Kroimy w kostkę. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane. Wrzucamy kapustę z jabłkami. Podlewamy sokiem jabłkowym oraz syropem z ananasa. Dodajemy listki laurowe. Doprawiamy solą oraz pieprzem. Dusimy na średnim ogniu do czasu, aż kapusta zmięknie (u mnie to około 20-25 minut). Odstawiamy do przestudzenia. Następnie skrapiamy sokiem z cytryny. Mieszamy z ananasem.

## Koło PZERiI w Ujściu

W dniu 22.05.2024 r, zorganizowano obchody Dnia Inwalidy na przystani Binduga. W programie spotkania odbyły się konkursy sprawnościowe (bieg slalomem z jajkiem dla małżeństw, rzut piłki do kosza), testy z wiedzy ogólnej oraz zabawa

taneczna. Każdy uczestnik otrzymał poczęstunek w postaci zupy żurek, kiełbasę z grilla, ciasto i napoje. Zabawa trwała do późnych godzin wieczornych.



## Koło PZERiI w Kuźnicy Czarnkowskiej



W dniu 1maja 2024 r. 30 członków Klubu Seniora naszego Koła wzięło udział w wycieczce do skansenu w Osieku nad Notecią. Była to wspaniała lekcja historii, kultury i obyczajów z czasów naszych dziadków ale i naszego dzieciństwa. Obejrzelśmy dawne wystroje chałup wiejskich, zwiedziliśmy

budynek dawnej szkoły, remizę strażacką, zakład szewski, młyny w wiatrakach i wiele innych ciekawych atrakcji.

Uczestniczyliśmy w pokazach m.in. wyrobu masła, twarogu i plecionkarstwa z wikliny. Atrakcją były koncerty: chór męski ze Żnina oraz zespołu „Goście Jankiela”.

To była udana „Majówka”, tym bardziej że dopisała nam pogoda.

## Koło PZERiI w Ryczywole

W dniu 05.06.2024r. uroczystie obchodziliśmy 20 – lecie naszego Koła. W spotkaniu uczestniczyło prawie 160 osób. Byli to członkowie naszego Koła, członkowie Oddziału Rejonowego z Rogoźna i z zaprzyjaźnionego Koła z Obornik. Z zaproszonych gości w spotkaniu udział wzięli:

- Przewodnicząca Oddziału Okręgowego w Pile Pani Leokadia Figurniak i Zastępczyni Pani Genowefa Rajek
- Przewodnicząca Oddziału Rejonowego w Rogoźnie Pani Wanda Witkowska i Zastępczyni Pani Halina Langer
- Wójt Gminy Ryczywół Pan Roman Trzęsimiech i Zastępczyni Pani Bogumiła Szychta
- Przewodnicząca Koła PZERiI w Obornikach Pani Zofia Matelska i Zastępczyni Pani Krystyna Kencka.

Wśród zaproszonych gości uczestniczyli także kierownicy: kierownik GOPS-u w Ryczywole, kierownik PCPR w Obornikach, kierownik WTZ w Wiardunkach, oraz osoby zaangażowane przed 20 laty w powstaniu naszego Koła: Państwo Maria i Jan Molscy, Państwo Maria i Jerzy Gacek.

Pani Przewodnicząca Leokadia Figurniak członkom Koła, którzy bardzo często chę-

nie angażują się w prace na rzecz naszego Koła wręczyła podziękowania i symboliczną czerwoną różę. Po wystąpieniu Gości oraz podzieleniu jubileuszowego tortu, w taneczny nastrój wprowadził biesiadujących członków chór SONATA z Obornik. Zabawa trwała do północy a do tańca przygrywał Pan Artur Bukowski.



Na walnym zebraniu sprawozdawczo-wyborczym naszego Koła ukonstytuował się nowy Zarząd na lata 2024 – 2029 w składzie:

1. Przewodnicząca – Seweryna Woźniak
2. Zastępca – Lidia Grabus
3. Sekretarz – Zofia Jasińska
4. Skarbnik – Wiesława Figiel
5. Członek - Czesław Morański
6. Członek – Mirosław Woźniak

Dnia 15.05.2024r. korzystając z zaproszenia tym razem od Zarządu Koła w Rogoźnie 15 członków naszego Koła uczestniczyło w taneczno-biesiadnym spotkaniu z okazji zbliżającego się Międzynarodowego Dnia Matki i Ojca.

Wspólnie z zaprzyjaźnionym Kołem PZERiI w Obornikach dnia 14.05.2024r., chętni członkowie naszego Koła udali się na jednodniową wycieczkę do Torunia . Zwiedziliśmy piękne miasto i płynęliśmy statkiem po rzece.



Korzystając z kolejnego zaproszenia Zarządu PZERiI w Obornikach 23.05.2024r. uczestniczyliśmy w spotkaniu z okazji Międzynarodowego Dnia Matki i Ojca.

Opracowała Danuta Bąk



# Propozycje wycieczek, wczasów i pikników w III kwartale 2024 roku

## WYCIEZKI:

„Przez Wrocław do Książa, ta wycieczka podąży” od 02-06.09.2024 r., cena 1540 zł

„Na szlaku czterech kultur Podlasia” od 24.09.-28.09.2024 r., cena 1590 zł

## WCZASY W POLSCE:

Międzywodzie oś. Karmazynowa Przystań od 30.06.-09.07.2024r., cena 1850 zł

Świeradów oś. Świeradów Zdrój od 18.08.-24.08.2024 r., cena 1400 zł

Rewal Oś. Alfa od 18.08-25.08.2024 r., cena 1250 zł

Darłówek oś. Krokus od 12.09.-22.09.2024 r., cena 1600 zł

Niechorze oś. Poręba od 18.09.-25.09.2024 r., cena 1120 zł

(do cen wczasów dochodzi opłata za autokar + opłata klimatyczna płatna na miejscu)

## WCZASY ZAGRANICZNE:

TUNEZJA-Djerba od 19-26.09.2024 r., cena 3120 zł

HISZPANIA od 30.09.-07.10.2024 r., cena 3570 zł

## PIKNIKI:


### TANECZNE ŚRODY NA STADIONIE POWIATOWYM

w dniach 10.07.2024r, 24.07.2024r, 07.08.2024r, 21.08.2024r, 04.09.2024r, 18.09.2024r.

HENRYKOWO w terminie 19.07.2024r.,

cena 90 zł - członek związku, 110 zł - osoba towarzysząca

Ewentualne zmiany lub nowe propozycje będą umieszczane na tablicy ogłoszeń w siedzibie Związku i na stronie internetowej



## INFORMACJE

W siedzibie Związku  
odbywają się  
**spotkania czwartkowe**  
od godz. 14.00 do 18.00  
**ZAPRASZAMY!**



Zapraszamy do

# GROTY SOLNEJ

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

Cena dla członków PZERiI:  
1 wejście, 40 minut - 4 zł,  
karnet (10 wejść po 40 min.) - 35 zł

Cena dla osób niezrzeszonych:  
1 wejście, 40 minut - 7 zł,  
karnet (10 wejść po 40 min.) - 60 zł

Zapraszamy do

## GABINETU REHABILITACYJNEGO

w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

czynny: pon.-pt. w godz. 8.30 - 13.00  
rejestracja: pon.-pt. w godz. 9.00 - 12.00

CENNIK ZABIEGÓW			
masaż suchy	15,00 zł	interdynamic	5,00 zł
ultradźwięki	5,00 zł	pole magnetyczne	5,00 zł
trabet	5,00 zł	solux	5,00 zł
laser	5,00 zł	fotel masujący	5,00 zł
		tens	5,00 zł
		lampa solaris	5,00 zł

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem





## Kino plenerowe 2024

Zapraszamy Was na wieczory pełne filmowych emocji pod gołym niebem. Podobnie jak w poprzednich latach, z początkiem wakacji powróci kino plenerowe na Bulwarach Châtelerault. Biografia, dramat, a może komedia? – każdy znajdzie coś dla siebie. Seanse odbywać się będą w piątki o godzinie 22.00. Organizatorzy przygotowali sto leżaków, ale zachęcają do wzięcia ze sobą kocy piknikowych czy wygodnych poduszek. Wstęp do kina pod gwiazdami jest wolny.

**21 czerwca 2024 | 22.00**

„Kos”, historyczny, akcja, Polska (118 min.)  
reż. Paweł Maślona, wyst.: Jacek Braciak, Bartosz Bielenia, Agnieszka Grochowska, Robert Więckiewicz.

**28 czerwca 2024 | 22.00**

„Będzie lepiej”, komedia, Francja (120 min.)  
reż. Olivier Nakache, Éric Toledano, wyst.: Pio Marmai, Jonathan Cohen, Noémie Merlant, Mathieu Amalric.

**5 lipca 2024 | 22.00**

„Barbie”, dramat, fantasy, komedia, USA, Kanada (114 min.)  
reż. Greta Gerwig, wyst.: Margot Robbie, Ryan Gosling, America Ferrera, Michael Cera.

**12 lipca 2024 | 22.00**

„Ferrari”, biograficzny, dramat, USA, Wielka Brytania, Włochy, Chiny (130 min.)  
reż. Michael Mann, wyst.: Adam Driver, Penélope Cruz, Shailene Woodley, Patrick Dempsey.

**19 lipca 2024 | 22.00**

„Święto ognia”, komedia obyczajowa, Polska (94 min.)  
reż. Kinga Dębska, wyst.: Paulina Pytlak, Tomasz Szaryk, Joanna Drabik, Kinga Preis, Karolina Gruszka.

**26 lipca 2024 | 22.00**

„Pszczelarz”, akcja, Wielka Brytania, USA (105 min.)  
reż. David Ayer, wyst.: Jason Statham, Emmy Raver-Lampman, Josh Hutcherson, Jeremy Irons.

# Kajakiem Rurzycą i Gwdą

Klub kajakowy „Gwda” w Pile zorganizował spływ kajakowy „Wiosna Beaty”. W imprezie, zorganizowanej już 24 raz, wzięło udział 30 pasjonatów aktywnego spędzania wolnego czasu.

Spływ podzielono na dwa etapy, najpierw kajakarze przepłynęli 20 km rzeką Rurzycą od Trzebieszek do Krępska, a następnie 17 km rzeką Gwdą z Krępska do Piły.

Jak informują organizatorzy: „Cel spływu został osiągnięty, ponieważ pływanie kajakiem to doskonały sposób na poprawę kondycji fizycznej, ale także na zredukowanie stresu”.

Oprócz obcowania z naturą, na atmosferę spływu miały wpływ także wieczorne rozmowy przy ognisku, wspólne śpiewanie i zabawa. Wśród wielu atrakcji nie zabrakło recitalu gitarowego **Zenona Mecha** i konkursu na najsmaczniejszy smalec przygotowany przez osoby uczestniczące w spływie.

Pierwszy spływ kajakowy zorganizowała w 2000 roku Beata Marek - ówczesna prezes klubu kajakowego „Gwda”, a od 2017 roku tę tradycję kontynuuje **Teresa Kasior**, która zaprasza wszystkich chętnych na kolejną sportową imprezę na pożegnanie wakacji w dniach 23- 25 sierpnia na Gwdzie.



## MZK informuje o letniej ofercie

**W sobotę, 22 czerwca br. został wprowadzony letni rozkład jazdy autobusów komunikacji miejskiej, co oznacza:**

- zmiany wakacyjne w rozkładach jazdy wszystkich linii,
- zawieszono kursy autobusów linii nr 10, 60 i kursy do Zawady,
- uruchomiono kursy autobusów linii rekreacyjnej P z ul. Wodnej nad Jezioro Płotki,
- wprowadzone dodatkowe kursy autobusu linii nr 2 do działek przy ul. Paderewskiego.

Tramwaj wodny Gordalina od 28 czerwca br. będzie pływał codziennie. W dni powszednie od godz. 15.00, w weekendy od godz. 13.00. Zapraszamy na przystań w Parku na Wyspie, gdzie rozpoczynają się widokowe kursy po Gwdzie.

Szczegółowe informacje są dostępne na stronie **Miejskiego Zakładu Komunikacji**.



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

*Zapraszamy w szeregi!*

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



Roczna składka:  
**60 zł (tylko 5,00 zł za miesiąc!)**



Wpisowe:  
**5 zł**



Legitymacja:  
**5 zł**

Należy posiadać:

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

- Wydajemy zaświadczenia uprawniające do ulgowych przejazdów koleją PKP,
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą,
- Wychodzimy do teatru oraz na koncerty,
- Organizujemy zabawy, pikniki, biesiady,
- Służymy pomocą finansową,
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną,
- Kiedy otrzymamy artykuły żywnościowe z Banku Żywności, wydajemy je w pokoju nr 10



### Nasze sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile

Wydawca: Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile  
ul. Staromiejska 7, 64-920 Piła (czynne od wtorku do piątku od 9<sup>00</sup> do 13<sup>00</sup>)  
tel. 67 212 41 96 • fax: 67 350 93 80 • e-mail: pzeripila@o2.pl • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak

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



Druk:

**DRUKARNIA**  
TOP OFFSET

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