



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

Nasze Sprawy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - NAKŁAD: 500 EGZ.

4/115
PAŹDZIERNIK
LISTOPAD
GRUDZIEŃ
2024

PIĘKNA

Jesień

RADOŚĆ NIESIE!

OSTEOPOROZA

– warto skorzystać z bezpłatnych badań

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

W ramach konkursu ogłoszonego przez Ministerstwo Zdrowia, Miasto Piła opracowało i wdrożyło program edukacyjny dotyczący wczesnego wykrywania osteoporozы u mieszkańców Piły. Program uzyskał akceptację Ministerstwa Zdrowia, które dofinansowało projekt kwotą blisko 1 200 000 złotych, a gmina Piła wyłożyła na ten cel 300 000 zł.

Osteoporozа to układowa choroba szkieletu, charakteryzująca się zwiększonym ryzykiem złamań kości w następstwie zmniejszenia ich odporności. Wyróżnia się dwa rodzaje osteoporozы:

– pierwotna, rozwijająca się u kobiet po menopauzie i rzadziej u mężczyzn

w podeszłym wieku, – wtórna będąca następstwem różnych stanów patologicznych lub wynikiem działania niektórych leków.

Program skierowany jest do kobiet w wieku 65 lat i więcej, które zostaną poddane:

- badaniom ryzyka zachorowania na osteoporozę (złamania kości) metodą FRAX
- pomiarowi gęstości kości DXA
- konsultacjom lekarskim.

Z programu mogą skorzystać także kobiety w wieku 40 – 64 lat oraz (po objęciu działaniami całej populacji kobiet) mężczyźni powyżej 75 roku życia. Dzia-

łaniami związanymi z badaniami zostanie objętych 3800 kobiet, profilaktyką oraz edukacją w zakresie osteoporozы 6273 mieszkańców Piły (głównie kobiety od 50 roku życia, ale także mieszkańcy Piły, którzy ukończyli 18 lat).

Program zajęć dla seniorów realizowane przez MOPS w Pile

Dzienny Dom Pomocy
ul. Kondratowicza 19

2 października - Międzynarodowy Dzień Muzyki - klub dyskusyjny „Piosenka, która jest dla mnie ważna”;

9 października - „Światowy dzień znaczka pocztowego” - wystawa znaczków pocztowych;

16 października - „Zagraj z nami w Bingo i gry planszowe”;

22 października - Europejski Dzień Seniora - projekcja filmu, dyskusja i słodki poczęstunek;

30 października - Klub dyskusyjny „Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą”;

6 listopada - Zaduszki poetyckie;

13 listopada - Spotkanie patriotyczne z okazji Święta Niepodległości (recytowanie wierszy patriotycznych, śpiewanie pieśni patriotycznych);

20 listopada - Klub Dyskusyjny Światowy Dzień Życzliwości;

27 listopada - „Zagrajmy w bingo i w planszówkę”;

28 listopada - Spotkanie andrzejkowe;

6 grudnia - Spotkanie międzypokoleniowe z młodzieżą ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego z okazji Mikołajek;

10 grudnia - Spotkanie mikołajkowe - międzypokoleniowe z dziećmi z Przedszkola nr 12 „Poczytaj mi Babciu, poczytaj mi Dziadku”;

18 grudnia - Wigilia.

Piłski Instytut Integracji i Edukacji,
ul. Okólna 32A
i Centrum Aktywizacji Seniorów,
ul. Spacerowa 23

1 października - Klub podróżnika „Piękno w różnorodności”. Kultura krajów Azji;

SENIOR NA DRODZE Jestem świadomy, będę bezpieczny

Bezpieczeństwo seniorów na drodze to temat, który wymaga szczególnej uwagi ze względu na specyficzne potrzeby i wyzwania, z jakimi starsze osoby mogą się spotkać. Oto kilka kluczowych aspektów i rekomendacji, które mogą pomóc zwiększyć ich bezpieczeństwo:

1. Edukacja i Świadomość

Kampanie informacyjne: Organizowanie kampanii skierowanych do seniorów, aby zwiększyć ich świadomość na temat zasad ruchu drogowego i najnowszych zmian w przepisach.

Szkolenia i warsztaty: Regularne szkolenia, które mogą odświeżyć wie-

Program zajęć dla seniorów realizowane przez MOPS w Pile - cd.

10 października - Spotkanie z cyklu „Dbam o zdrowie”, wykład: „Podstawy suplementacji dla osób starszych”;

15 października - Klub podróżnika;

18 października - „Jesienna dynia” warsztaty kulinarne;

5 listopada - Klub podróżnika;

14 listopada - Ogólnopolski Dzień Seniora, w ramach którego odbędą się: gimnastyka twarzy, pielęgnacja dojrzałych dłoni, gimnastyka na krzeselkach;

15 listopada - spotkanie z cyklu „Dbam o zdrowie”, wykład: „Analiza składu ciała”;

19 listopada - Klub podróżnika;

27 listopada - Zabawa andrzejkowa;

3 grudnia - Klub podróżnika;

6 grudnia - Pieczenie świątecznych pierników-warsztaty kulinarne;

10 grudnia - Gimnastyka twarzy;

13 grudnia - spotkanie z cyklu „Dbam o zdrowie”, wykład: „Zdrowe odżywianie”;

17 grudnia - Klub podróżnika;

19 grudnia - spotkanie wigilijne grup kulinarnych;

Inne zajęcia dla seniorów

11 października - wyjazd seniorów do Poznania na targi „Viva Seniorzy”;

21 października - Udział w konferencji „Skarby w lesie - przyroda, kultura, historia. Zdrowo w lesie” oraz prezentacja dorobku CAS; miejsce: Nadnotecki Uniwersytet Adama Mickiewicza w Pile.



dę seniorów na temat bezpiecznego poruszania się po drogach.

2. Infrastruktura Drogową

Przystosowanie infrastruktury: Projektowanie chodników, przejść dla pieszych i przystanków komunikacji miejskiej z myślą o osobach starszych. Należy zadbać o dobre oświetlenie, ławki do odpoczynku i sygnalizację dźwiękową.

Dłuższy czas na przejście: Zapewnienie dłuższego czasu na przejście przez przejścia dla pieszych na sygnalizacji świetlnej.

3. Bezpieczeństwo w Ruchu Drogowym

Refleks i percepcja: Zwracanie uwagi na fakt, że u seniorów mogą występować problemy z refleksem i percepcją, co może wpływać na ich reakcje w sytuacjach drogowych.

Używanie elementów odblaskowych: Zachęcanie seniorów do noszenia odblaskowych elementów odzieży lub akcesoriów, zwłaszcza po zmroku i w warunkach ograniczonej widoczności.

4. Pomoc Technologiczna

Nowoczesne technologie: Wspieranie seniorów w korzystaniu z nowoczesnych technologii, takich jak aplikacje nawigacyjne, które mogą pomóc w planowaniu bezpiecznych tras.

Systemy wspomaganie kierowców:

Zachęcanie seniorów do korzystania z samochodów wyposażonych w systemy wspomaganie kierowców, takie jak systemy automatycznego hamowania awaryjnego czy asysten pasa ruchu.

5. Zdrowie i Mobilność

Regularne badania zdrowotne: Zalecanie regularnych badań wzroku i słuchu oraz monitorowanie stanu zdrowia, co jest kluczowe dla bezpiecznego uczestnictwa w ruchu drogowym.

Fizyczna aktywność: Promowanie aktywności fizycznej, która może poprawić ogólną sprawność i koordynację seniorów, co ma bezpośredni wpływ na ich bezpieczeństwo na drodze.

6. Wsparcie Społeczne

Programy wsparcia: Tworzenie programów wsparcia, które mogą pomóc seniorom w codziennych aktywnościach, takich jak zakupy czy wizyty u lekarza, zmniejszając konieczność samodzielnego poruszania się po drogach.

Opieka sąsiedzka: Zachęcanie społeczności lokalnych do wzajemnej pomocy, co może zwiększyć poczucie bezpieczeństwa seniorów. Zadbane o te aspekty, można znacząco poprawić bezpieczeństwo seniorów na drodze, co przyczyni się do ich większej niezależności i komfortu życia.



BEZPŁATNE BADANIA

w kierunku osteoporozы dla mieszkańców Gminy Piły.

OSTEOPOROZA

Z programu skorzystać mogą:

KOBIEТЫ W WIEKU 40-64 LAT
kobiety z co najmniej jednym czynnikiem ryzyka złamania osteoporotycznego

KOBIEТЫ W WIEKU CO NAJMNIEJ 65 LAT

MĘŻCZYŹNI W WIEKU CO NAJMNIEJ 75 LAT
mężczyźni mogą skorzystać z badania, po przebadaniu wszystkich kobiet objętych programem

Nie zwlekaj, zgłoś swój udział już teraz! Dokonaj rejestracji

+48 800 805 100

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile 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 Pile)

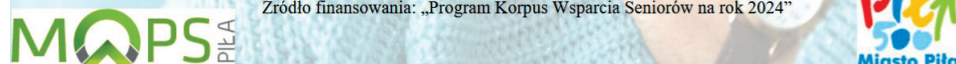
Szczegółowych informacji na temat usług sąsiedzkich udziela:

Koordynator usług - 538-471-502

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

Sekretariat - 67 212 21 31

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



Program „Czyste Powietrze” to inicjatywa rządu polskiego mająca na celu zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza oraz poprawę jego jakości w całym kraju. Program koncentruje się przede wszystkim na redukcji emisji szkodliwych substancji z systemów grzewczych w gospodarstwach domowych, które są głównym źródłem zanieczyszczenia powietrza w wielu regionach Polski.

Kluczowe Cele Programu:

1. Redukcja Zanieczyszczeń Powietrza: Głównym celem jest zmniejszenie emisji pyłów zawieszonych (PM10 i PM2.5) oraz innych zanieczyszczeń poprzez wymianę starych, nieefektywnych i zanieczyszczających systemów grzewczych na nowoczesne, ekologiczne alternatywy.

2. Efektywność Energetyczna: Program ma również na celu poprawę efektywności energetycznej budynków, co nie tylko pomaga w redukcji emisji, ale także obniża zużycie energii i koszty dla mieszkańców.

3. Świadomość Społeczna i Edukacja: Ważnym elementem programu jest podnoszenie świadomości wśród społeczeństwa na temat znaczenia czystego powietrza i sposobów, w jakie można przyczynić się do redukcji zanieczyszczeń.

Finansowanie i Wsparcie: Program oferuje wsparcie finansowe i dotacje dla osób, które chcą wymienić swoje stare systemy grzewcze i uczynić swoje domy bardziej energooszczędnymi. Wsparcie obejmuje:

Wymianę starych kotłów na nowoczesne, niskoemisyjne systemy grzewcze (np. gazowe, elektryczne, na biomase). Termoizolację budynków. Instalację odnawialnych źródeł energii, takich jak panele słoneczne. Modernizację systemów wentylacyjnych.

Kto Może Skorzystać:

Program jest dostępny dla szerokiego grona wnioskodawców, w tym:

- Właścicieli domów jednorodzinnych.
- Wspólnot mieszkaniowych.
- Samorządów lokalnych. Organizacji non-profit.

Proces Aplikacji:

1. Złożenie Wniosku: Zainteresowani muszą złożyć wniosek, w którym opisać

planowane modernizacje i ulepszenia.

2. Ocena i Zatwierdzenie: Wnioski są oceniane pod kątem kryteriów kwalifikacyjnych, wpływu na środowisko oraz opłacalności.

3. Realizacja: Po zatwierdzeniu, wnioskodawca może przystąpić do realizacji planowanych modernizacji, które są częściowo finansowane przez program.

4. Zwrot Kosztów: Po zakończeniu prac, wnioskodawca przedstawia dokumentację potwierdzającą wykonanie prac i otrzymuje uzgodnioną dotację.

Korzyści:

Środowiskowe: Znacząca redukcja emisji szkodliwych substancji przyczyniająca się do czystszej powietrza.

Ekonomiczne: Niższe rachunki za energię dzięki poprawionej efektywności energetycznej oraz potencjalne oszczędności w dłuższej perspektywie.

Zdrowotne: Poprawa jakości powietrza prowadzi do lepszych wyników zdrowotnych, redukując choroby układu oddechowego i krążenia związane z zanieczyszczeniem.

Ustawa z dnia 26 lipca 2024 r. o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw Dz. U. z 2024 r. poz. 1243.

Celem przedmiotowej nowelizacji jest wprowadzenie nowych reguł zbiegu prawa do renty rodzinnej nabytej z tytułu bycia wdową lub wdowcem z uprawnieniami do innych wskazanych w ustawie świadczeń emerytalno-rentowych. W przypadku zbiegu prawa do wskazanych świadczeń z rentą rodzinną, jedno-wybrane świadczenie-będzie wypłacane w całości, a drugie w wysokości, najpierw 15%, później 25%.

WDOWA MA UPRAWNIENIA DO WYPŁATY ŚWIADCZEŃ W ZBIEGU NA „NOWYCH” ZASADACH W PRZYPADKU:

1. Osiągnięcie wieku emerytalnego 60 lat,
2. Prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nabyła nie wcześniej niż 5 lat przed osiągnięciem wieku emerytalnego (55 lat),
3. Pozostawania we wspólności małżeńskiej do dnia śmierci małżonka.

WDOWIEC MA UPRAWNIENIA DO WYPŁATY ŚWIADCZEŃ W ZBIEGU NA „NOWYCH” ZASADACH W PRZYPADKU:

1. Osiągnięcie wieku emerytalnego 65 lat.
2. Prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nabył nie wcześniej niż 5 lat przed osiągnięciem wieku emerytalnego (60 lat).
3. Pozostawania we wspólności małżeńskiej do dnia śmierci małżonki.

Wypłata świadczeń w zbiegu ustaje z dniem poprzedzającym dzień zawarcia nowego związku małżeńskiego przez osobę uprawnioną. Wysokość sumy świadczeń w zbiegu nie może przekroczyć trzykrotności kwoty najniższej emerytury (obecnie 1780,96 x 3 = 5342,88). Przyjęta regulacja zawiera stopniowe wprowadzenie wskaźnika świadczenia w zbiegu ustalając jego wysokość na poziomie 15% w okresie od 1 lipca 2025 r. do 31 grudnia 2026 r. i 25% od dnia 1 stycznia 2027 r. Ustalenie zbiegu świadczeń, oraz ich wypłata następują na wniosek osoby uprawnionej.

Wzór wniosku zostanie opublikowany na stronie ZUS. Ustawa wejdzie w życie z dniem 1 stycznia 2025 r. W przypadku wniosków złożonych do dnia 30 czerwca 2025 r., prawo do wypłaty świadczeń w zbiegu powstaje z dniem 1 lipca 2025 r.

Oddział Rejonowy PZERiI w Wałczu

Pożegnanie lata

Ponad 200 uczestników wzięło udział w pikniku z okazji pożegnania lata, zorganizowanym przez Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wałczu. Po raz pierwszy udało się w końcu zaprosić do Wałcza członków koła w Tucznie. Mimo potężnego upału integracja seniorów z obu kół trwała długie godziny.

Impreza odbyła się 5 września w nowo wybudowanych ogrodach Aparthotelu. Gośćmi byli m.in. wicestarosta Jan Grudziński, wiceburmistrz Wałcza Hanna Szynkaruk-Szpynda oraz przedstawicielki pilskiego okręgu PZERiI przewodnicząca Leokadia Figurniak, zastępca Genowefa Rajek i sekretarz Zenona Ibsz. Na zaproszenie seniorów odpowiedzieli także przewodnicząca koła w Tucznie Elżbie-



ta Kowalska i nadleśniczy Nadleśnictwa Tuczo Marcin Majchrzak. Cieszymy się, że udało nam się w końcu znaleźć miejsce, w którym możemy się wszyscy pomieścić. O takiej imprezie, podczas której możemy się integrować, marzyłam od bardzo dawna. Do tej pory niestety nie było warunków – mówiła Przewodniczą-

ca Oddziału w Wałczu Irena Sperkowska. Leokadia Figurniak powiedziała, że dzisiejszy piknik może się odbyć w takiej formie dzięki przewodniczącej Irenie Sperkowskiej i całemu prezydium, którzy tak gospodarowali środkami, że udało się je zaoszczędzić i przeznaczyć na to wspaniałe wydarzenie. Serdecznie gratuluję tej aktywności i zaangażowania. Przewodzący powiedział przed chwilą, że spotykają się tu ludzie, którzy nie muszą rano wstawać. My nie musimy - my chcemy. Członkowie wałeckiego Prezydium także chce rano wstawać i z ogromnym oddaniem działać na rzecz koła i swoich członków. Seniorzy przygotowali tematyczne stroje, wianki i konkursy z nagrodami, a zabawa mimo potężnego upału trwała przez wiele godzin.

Koło PZERiI w Kaczorach

WYCIECZKA do Ustki

28 sierpnia 2024 r. Zarząd Koła Emerytów w Kaczorach zorganizował wycieczkę do Ustki. Nad morzem powitała nas przepiękna pogoda. Ochoczo korzystaliśmy z kąpeli słonecznych, brodząc w morskiej wodzie. Obowiązkowo

przywitaliśmy się z ustecką Syrenką. Uśmiech i dobry humor nie opuszczał nas ani na chwilę. Wycieczka sprawiła nam wiele radości i pozostawiła po sobie niezapomniane wspomnienia, które pozostaną w pamięci na długo.



BIESIADA

Czwartkowy dzień, 12 września 2024 r. seniorom Koła Emerytów z Kaczor upłynął pod znakiem dobrej muzyki i rewelacyjnej zabawy. Tym razem otrzymaliśmy zaproszenie do wspólnego biesiadowania od naszej Przewodniczącej Marysieńki, która stanęła na wysokości zadania. Marysiu...grochó-

weczka była przepyszna! Z całego serca dziękujemy za gościnę i cudowne, bezcenne chwile.



Oddział Okręgowy PZERiI w Pile

Oddział Rejonowy PZERiI w Czarnkowie

WYCIECZKA - „Z Wrocławia do Książa ta wycieczka podąża”

W dniach 02-06.09.2024 grupa 50 osób, członków OO PZERiI w Pile udała się na wycieczkę pt. „Z Wrocławia do Książa ta wycieczka podąża”. W Strzegomiu zwiedzono „Miasto z granitu”. Następne dwa dni poświęcono na zwiedzanie z przewodnikiem atrakcji historycznych, architektonicznych i turystycznych Wrocławia. W kolejnym dniu zwiedzili Książ perłę w koronie polskich zamków, gdzie zostali zapoznani z jego wspaniałą i burzliwą historią oraz pojechali do Skalnego miasta w Czechach. Podziwiali skalne formacje, spacerowali kanionami i labiryntami zachwycając się pięknymi wodospadami i szmaragdowym je-



ziorkiem. W ostatnim dniu wycieczki po wykwaterowaniu z hotelu pojechali do Sierpnicy gdzie zwiedzono „Podziemne Miasto Osówka”. Jest to kompleks „Rie-

se” w Górach Sowich z czasów II wojny światowej. Pełni wrażeń, zmęczeni ale zadowoleni uczestnicy wrócili w godzinach wieczornych do Piły.

PIKNIK REKREACYJNO-SPORTOWY

Dnia 18.09.2024 r. odbył się w tegorocznej edycji, 10. Piknik Rekreacyjno-Sportowy na Stadionie Powiatowym w Pile, na który przybyły najważniejsze osoby władz samorządowych w osobach Pani Prezydent Beata Dudzińska, Przewodnicząca Rady Powiatu Pani Małgorzata Karwacka oraz Starosta piłski Pan Rafał Zdzierela. W pikniku jak zwykle uczestniczyło ponad 300 osób. Zgromadzeni bawili się świetnie przy super pogodzie i muzyce zaprezentowanej przez DJ Pana Andrzeja Jopka. Podziękowań nigdy za wiele, więc jeszcze raz dziękujemy „Grapilkowi” i muzykom, a przede wszystkim pracownikom starostwa i MDK. Miejmy nadzieję, że do zobaczenia za rok.

Już 20. września odbył się w Uroczysku Henrykowo kolejny piknik na zakończenie imprez letnich, w którym oprócz emerytów z Oddziału Okręgowego w Pile uczestniczyli członkowie z naszych kół w Kaczorach i Jastrowiu. Zabawa jak zwykle nadzwyczaj udana. Wszyscy żalowali, że czas wracać do domu i czekać na następne lato.



KAŻDY INNY - WSZYSCY RÓWNI

Każdego roku Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów - Oddział w Czarnkowie organizuje spotkanie integracyjne, które wpisuje się w obchody Dnia Inwalidy. To doskonały pomysł i niebywała okazja, aby złożyć podziękowania tym, którzy wspaniale odnajdują się w codziennym życiu, poświęcając je na rzecz innych, dając tym samym piękne świadectwo szacunku do drugiego człowieka.

Tegoroczne spotkanie odbyło się 13 czerwca w Ośrodku Szkoleniowo-Rekreacyjnym Portus w Lubasz. Wśród zaproszonych gości znaleźli się: wicestarosta czarnkowsko-trzcianiecki, burmistrz miasta Czarnków, wójt gminy Czarnków oraz wójt gminy Lubasz. Była to więc dobra sposobność, aby pogratulować nowo wybranym władzom powiatu, miasta i gmin. - Mamy zaszczyt złożyć Panom serdeczne gratulacje z okazji wyboru na tak zaszczytne stanowiska. Życzymy wszystkim i każde-

mu z osobna pomyślności i sukcesów w pełnieniu trudnej i odpowiedzialnej misji jaką jest służba samorządowa - podkreśliła przewodnicząca Grażyna Kicińska.



niu społecznemu. Swoimi inicjatywami pokazują, że jesień życia może być pięknym czasem, jeśli wokół siebie mamy odpowiednie osoby. Jest to trud, za który szczególnie powinniśmy podziękować. W imieniu samorządów, chciałbym podkreślić, że zawsze możecie na nas liczyć. Jeżeli pojawi się problem, to w takim gronie jesteśmy w stanie go przezwyciężyć. Organizatorzy zapewnili wiele atrakcji osobom biorącym udział w spotkaniu. Zaplanowano konkurencje sportowo - zręcznościowe a na parkiecie królowały: taniec, śmiech i śpiew. Wszystko to idealnie odzwierciedlało nastrój bawiących się i potwierdzało motto spotkania: „Każdy inny - wszyscy równi”.

W swoim przemówieniu wicestarosta Tadeusz Teterus podkreślił, że działalność Oddziału Rejonowego PZERiI w Czarnkowie realnie wpływa na poprawę jakości życia osób starszych i niepełnosprawnych, przeciwdziałając im samotności, marginalizacji i wyklucze-

Składamy serdeczne życzenia zdrowia, optymizmu życiowego i witalności potwierdzających tezę że jesień życia też może być piękna. Niech omijają Was troski i smutki dnia codziennego, a kolejne marzenia szybko się spełniają.

Koło PZERiI w Ujściu

W dniu 28.08.2024 koło w Ujściu zorganizowało na Binduga Ujście, piknik z okazji zakończenia lata w którym wzięło udział ponad 40 osób.

Wszyscy bawili się przy wspaniałej muzyce. Zostały przeprowadzone konkursy i sprawdzian wiadomości w testach. (Konkurencje: bieg slalomem pomiędzy tyczkami trzymając łyżeczkę w ustach z piłeczką oraz podbijanie piłeczki paletką). Zwycięzcy otrzymali nagrody za trzy pierwsze miejsca. Członkowie pikniku otrzymali poczęstunek w postaci: żurku, kiełbasy z grilla, placek oraz napoje. Dzięki wszystkim za udział oraz pomoc przy organizacji pikniku.



Oddział Rejonowy PZERiI w Złotowie

WYCIECZKA DO WLKP. PARKU ETNOGRAFICZNEGO

W dniu 24 lipca br grupa seniorów uczestniczyła w wycieczce do Wielkopolskiego Parku Etnograficznego w Dziekanowicach, który jest częścią Muzeum Pierwszych Piastów na Lednicy. Autokarem udaliśmy się do celu, gdzie zwiedziliśmy muzeum, które położone jest w przepięknej okolicy, wśród niewielkich wzgórz, nad Jeziorem Lednickim. Zwiedzanie połączone było ze spacerem wiejskimi drogami po skansenie. Zachwycające były przedmioty kryjące się we wnętrzach chałup. Następnie promem udaliśmy się na Ostrów Lednicki, wyspę na Jeziorze Lednickim, na której znajdował się jeden z najważniejszych grodów Państwa Pierwszych

Piastów. W godzinach popołudniowych czekał na nas wspaniały obiad w Karczmie. Po obiedzie udaliśmy się jeszcze autokarem do Pobiedzisk, gdzie atrakcją jest Skansen Miniatur Szlaku Piastowskiego. Krótki spacer wśród miniaturowych budowli, choć przez chwilę pozwolił nam poczuć się jak Guliwer w krainie liliputów. 35 miniatur zostało wykonanych z trwałych materiałów i są wiernymi kopiami swoich pierwowzorów. Wykonano je w skali 1:20. Wycieczka była niezwykle ciekawa i na pewno wato wybrać się wspólnie do Dziekanowic. Wspólny wyjazd tak bardzo nam się podobał, że na pewno zorganizujemy podobny w przyszłości.



WCZASY w Mielnie

Grupa seniorów w ilości 50 osób PZERiI Oddziału Rejonowego ze Złotowa spędziła wczasy w Ośrodku wypoczynkowym „Irena” w Mielnie w terminie od 11.07-19.07.2024 r. W czasie pobytu nasi seniorzy spędzili czas na różne sposoby: na plaży nad morzem, na spacerach czy spotkaniach integracyjnych. Bawili się też na zorganizowanym przez organizatora wieczorku tanecznym. Ponieważ pogoda dopisała, tym samym wszyscy wrócili do domu wypoczęci i zadowoleni.



DROŻYSKA

Kolejny raz w Drożyskach bawiliśmy się świetnie w dniu 28.08.2024 r. Humory jak zwykle dopisywały. Do tańca przygrywał nam tradycyjnie zespół naszych emerytów - Ula i Krzysztof, którzy spisali się świetnie, co było widać na parkiecie. Ogromnym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia grupowe fitness prowadzone przez trenera senioralnego - "ZAGRAY" STUDIO FITNESS Barbara Zawadzka. Koleżeństwo z Zakrzewa ugościli wszystkich chlebem ze smalcem i ogórkiem oraz wyśmienitym ciastem.

POWITANIE LATA - Drożyska Wielkie

Dnia 20.06.2024 r. seniorzy z Oddziału Rejonowego PZERiI w Złotowie na terenie gminy Zakrzewo w Drożyskach Wielkich hucznie witali lato. W pikniku uczestniczyło ponad 200 osób, w tym członkowie z Kół w: Lipce, Radawnicy, Tarnówce, Zakrzewie i Złotowie. Zebranych powitała przewodnicząca koła w Zakrzewie kol. Janina Jęsień. Swoją obecnością zaszczycił nas wójt gminy Zakrzewo Pan Marek Buława.



Oddział Rejonowy PZERiI w Złotowie

JEDNODNIOWE WYJAZDY

1/ Dnia 7 sierpnia 2024 r. pięćdziesięcioosobowa grupa PZERiI O/ Rejonowego w Złotowie uczestniczyła w jednodniowej wycieczce do Ustronia Morskiego, gdzie przez kilka godzin mogli korzystać z nadmorskiego klimatu. W tym nadmorskim kurorcie Seniorzy uczestniczyli we wspólnych spacerach oraz pogaduchach przy kawie czy obiedzie. Wesole nastroje naszych emerytów pozwoliły zregenerować siły i przyjemnie spędzić czas.

2/ Nasi Seniorzy uwielbiają wspólne wyjazdy, stąd 19 sierpnia 2024 r. znowu wyruszyliśmy nad polskie morze, tym razem do Sarbinowa aby nawdychać jodu i zażyć zarówno morskich jak i słonecznych kąpeli. Był też czas na wspólne biesiadowanie. Pogoda jak zwykle nam dopisała i wszyscy wróciliśmy do Złotowa w wyśmienitych humorach.



WYCIECZKA do Łodzi i Uniejowa



W dniach od 21 do 22.08.2024 r. grupa seniorów wybrała się na wycieczkę do Łodzi i Uniejowa. Już pierwszego dnia Łódź przywitała nas deszczem, jednak nie przeszkadzało to aby zobaczyć ciekawe miejsca. Czasy gdy w Łodzi atrakcją była jedynie ulica Piotrkowska już dawno minęły! Łódź zmienia się z roku na rok w metropolię pełną zaskakujących i unikalnych atrakcji. Ładne miejsca w Łodzi związane są najczęściej z przemysłową

historią miasta, które chętnie zwiedziliśmy. Kolejny dzień to Uniejów, bardzo ładne i ciekawe, historyczne miasteczko, położone nad Wartą, pomiędzy Łodzią i Koninem. Jednak dziś serce Uniejowa to słynne w całej Polsce „termy”, które powstały całkiem niedawno, po tym, jak w 1999 roku odkryto w odwiertach solankę bardzo podobną do wody morskiej Bałtyku, tylko o temperaturze 68 stopni Celsjusza. Nasi emeryci byli zachwyceni wycieczką.

WCZASY w Darłównu

Już po raz drugi członkowie PZERiI O/R w Złotowie w dniach od 01.09-08.09.2024 r. w 52 osobowej grupie przebywali na wczasach w Ośrodku wypoczynkowym WATERSIDE RESORT w Darłównu. Waterside Resort położony jest wśród zieleni, zaledwie 100 m od pięknej, szerokiej plaży, a zarazem blisko portu oraz centrum Darłówna – pełnego restauracji czy miejsc rozrywki. Ośrodek, w którym przebywaliśmy to gwarancja wygodnych noclegów w pokojach o wysokim standardzie oraz doskonała lokalizacja.

Wczasowicze miło spędzali czas, korzystając z różnego rodzaju atrakcji przygotowanych przez Ośrodek a także chętnie korzystali z kąpeli zarówno morskich jak i słonecznych. Pełni wrażeń i z uśmiechem na ustach wróciliśmy do naszego Złotowa.



Oddział Rejonowy PZERiI w Złotowie

WYCIECZKA krajoznawcza do Jury Krakowsko-Częstochowskiej

W dniach 25 – 28 czerwca 2024 r. 51 naszych członków uczestniczyło w wycieczce krajoznawczej do Jury Krakowsko-Częstochowskiej. Na każdym kroku organizator wycieczki kol. Stanisław Pikulik trzymał pieczę nad bezpieczeństwem, wygodą i potrzebami uczestników wyjazdu. Pierwszego dnia zwiedziliśmy Olsztynek/Częstochowę oraz Jasną Górę. Kolejny dzień wymagał od nas niemałej kondycji, zwiedzanie rozpoczęliśmy od Królewskiego Zamku w Bobolicach, następną



atrakcją było dojście do Maczugi Herkulesa i pokonanie stromego wzniesienia, na którym znajduje się zamek na Pieskowej Skale. Potem udaliśmy się na zwiedzanie Ojcowskiego Parku Narodowego (spacer Doliną Prądnika do Bramy Krakowskiej). Długi spacer zakończył się zwiedzaniem Jaskini Nietoperzowej, która uznana jest za jedną z najpiękniejszych jaskiń na Wyżynie Krakowsko-Częstochowskiej. Trzeci dzień należał do stolicy małopolski - Krakowa. Tam zwiedzaliśmy krakowski Kazimierz, (historię i kulturę Żydów, mieszkańców tej dzielnicy), Wawel - Dziedziniec Zamku Królewskiego, Katedra Wawelska, Dzwon Zygmunta, krypty grobów największych Polaków, Kościół Mariacki, Pałac Biskupów Krakowskich oraz Sukiennice – to kanon wycieczek. Ostatni dzień naszych wojaży, to Kopalnia Soli w Wieliczce, o jej atrakcyjności świadczy już to, że jest wpisana na prestiżową listę światowego dziedzictwa UNESCO. Podczas zwiedzania

kopalni trasą turystyczną zobaczyliśmy wykute w skałach komory, podziemne jaskini i wyjątkowe solne rzeźby. Panujący w kopalni mikroklimat dobroczynnie wpływa na drogi oddechowe, a zmysłom daje ukojenie i wyciszenie. I tak zakończyliśmy naszą wycieczkę pełni wrażeń, refleksji i bogatsi o wiedzę historyczną. Ogólnie wycieczka bardzo się udała i z niecierpliwością czekamy na więcej. Dziękujemy wszystkim uczestnikom wycieczki za miłą atmosferę i uśmiech od ucha do ucha.



Oddział Rejonowy PZERiI w Okonku

WYCIECZKA rowerowa do wsi Chwalimie

Seniorzy – rowerzyści 03 maja 2024 r. rozpoczęli rowerowy sezon letni 2024 r., „Poznajemy Naszą Gminę”. Sezon rozpoczęliśmy wycieczką do wsi Chwalimie - gdzie bardzo serdecznie i na bogato gościła nas pani Sołtys wraz z Kołem Gospodyń Wiejskich. Trasa rowerowa wiodła przez lasy Nadleśnictwa Okonek. Historię wsi na miejscu przedstawiła Pani Sołtys Wereszczyńska i kol. T. Brodzicz, który był kierownikiem wycieczki i przewodnikiem po trasie. Po powrocie do Klubu odbyło się wspólne grillowanie z pozostałymi członkami naszego Związku, którzy nie uczestniczyli w wycieczce rowerowej. Humory i pogoda dopisały.



WYCIECZKA po Ziemi Lubuskiej

W dniach 25.06 - 27.06.2024 r. przebywaliśmy na wycieczce turystycznej po Ziemi Lubuskiej. W programie zwiedzania były: Świebodzin, Gościkowo-Paradyż, MRU Pniewo, Park Mużakowskiego w Łęknicy, zabytki Żagania, Winnica Markus w Sterkowie, Zabytkowy Kościół w Kłępsku i oczywiście Zielona Góra. Nasze zakwaterowanie to Hotel „Chopin” w Żarach. Program wycieczki opracowała Pani Grażyna Kulczycka, która była zarazem naszym przewodnikiem. Pogoda i humory dopisały. Nadzór nad wycieczką sprawowali Kolega T. Brodzicz i koleżanka A. Dudziak.



WYCIECZKA rowerowa do wsi Podgaje



15 czerwca 2024 r. seniorzy rowerzyści wybrali się na kolejną wycieczkę rowerową z cyklu „Poznajemy Naszą Gminę”. Tym razem trasa liczyła 34 km i odwiedziliśmy Borucino kolonia, Podgaje wieś, Grudna - Elektrownia Wodna Podgaje. Kierownikiem i przewodnikiem wycieczki był kol. T. Brodzicz, który po trasie przekazywał krótkie informacje turystyczne o wymienionych miejscowościach. W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w kolonii Podgaje w gościnie u naszych seniorów p. Grażyny i Romana Matysiaków. Przy pysznych wypiekach domowych i kawie czas odpoczynku upłynął w miłej atmosferze. Po powrocie do Klubu odbyło się wspólne grillowanie z tymi Seniorami którzy nie korzystali z wycieczki rowerowej. Tym razem pogoda nas nie rozpieszczała, często łąpał nas deszcz ale nie poddał się. Grupa liczyła 20 osób.

WYCIECZKA do Warszawy

W dniach od 10 do 13 lipca nasi seniorzy przebywali na kolejnej wycieczce turystycznej. Tym razem odwiedzili Warszawę. W programie zwiedzania znalazły się: Złote Tarasy, Pałac Kultury i Nauki – panorama Warszawy, Zamek Królewski, Łazienki – Pałac z otacza-

jącymi ogrodami i parkiem, Cmentarz Powązkowski, Stare Miasto z zabytkami, Cytadela i Muzeum W.P., Biblioteka Uniwersytecka i Stadion Narodowy. Zakwaterowanie zapewnił nam hotel „ARKADIA”. Pogoda i humory jak zwykle dopisały.



Oddział Rejonowy PZERiI w Okonku

SENIORIADA 2024

10.08.2024 r. - tego dnia w Klubie Seniora i jego otoczeniu odbyła się tegoroczna „SENIORIADA 2024”.

W programie konkurencje sportowe i taneczne.

- strzelanie z karabinku pneumatycznego do tarczy
- slalom z piłką
- rzuty piłką koszykową do kosza sportowego
- rzutki
- taniec towarzyski



W poszczególnych konkurencjach zwyciężyli;

Strzelanie z karabinka - I miejsce - puchar oraz nagroda rzeczowa kol. **Donek Kozłowski**

Slalom z piłką - I miejsce - puchar i nagroda rzeczowa kol. **Alina Dudziak**

Rzut piłką do kosza - I miejsce - puchar oraz nagroda rzeczowa kol. **Kazimiera Kwaśny**

Rzutki - I miejsce - puchar i nagroda rzeczowa kol. **Ryszard Teodorowicz**

Taniec towarzyski - I miejsce zajęła para - **Irena Krysiak i Kazimierz Stychlerz**

Nad przebiegiem „SENIORIADY 2024” kierownictwo sprawowali; kol. Antoni Kłosowicz, kol. Tadeusz Brodzicz, kol. Alina Dudziak.

Grillowym spotkaniem był kol. Czesław Klonowski. Pogoda i humory dopisały, zabawa udana.

Fundatorzy nagród to; Ogródnicstwo pana Ignaszaka i Zarząd naszego Związku.

Pieczona kaczka z pomarańczami i żurawiną

Składniki:

- 1 kaczka (ok. 2-3 kg)
- 3 pomarańcze
- 150 g suszonej żurawiny
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki masła
- 1 łyżeczka majeranku
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Kaczkę dokładnie umyj, osusz i natrzyj solą, pieprzem oraz majerankiem. W środku umieść dwa przekrojone na pół ząbki czosnku oraz połowę suszonej żurawiny. Pomarańcze sparz wrzątkiem, z jednej zetrzyj skórkę i wymieszaj z miodem. Drugą pokrój na plasterki. Kaczkę nafaszeruj plasterkami pomarańczy oraz resztą żurawiny. Obłóż ją masłem i połóż na blaszce do pieczenia. Piecz kaczkę w temperaturze 180°C przez oko-



ło 2,5-3 godziny, co 30 minut polewając powstałym sosem. W ostatnich 30 minutach polej kaczkę miodem ze skórką pomarańczową, aby zyskała chrupiącą skórkę. Podawaj z pieczonymi ziemniakami i duszoną czerwoną kapustą.

Polędwica wołowa w sosie z trufli

Składniki:

- 800 g polędwicy wołowej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 50 g masła
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml śmietany 30%
- 50 g startego parmezanu
- 1 mała trufła (lub pasta truflowa)
- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Polędwicę pokrój na grube plastry (około 4 cm). Dopraw solą i pieprzem z obu stron. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i dodaj masło. Smaż polędwicę na średnim ogniu, około 3-4 minuty z każdej strony, aż osiągnie pożądany stopień wysmażenia. Następnie odłóż na bok i przykryj folią aluminiową. Na tej samej patelni podsmaż czosnek przeciśnięty przez praskę. Dodaj śmietanę, starty parmezan oraz startą



trufłę lub pastę truflową. Gotuj sos na małym ogniu, aż zgęstnieje. Podawaj polędwicę polaną sosem truflowym z dodatkiem puree z ziemniaków i grillowanych warzyw.

Kościół katolicki obchodzi Boże Narodzenie. Historia świąt



OD KIEDY OBCHODZONE JEST BOŻE NARODZENIE?

Pierwsza informacja o święcie Bożego Narodzenia obchodzonym 25 grudnia pochodzi z roku 356. Wcześniej dzień narodzin Jezusa obchodzono prawdopodobnie 6 stycznia. 25 grudnia ustanowiono dniem świątecznym jako przeciwagę do pogańskiego święta słońca.

W tamtym okresie na polecenie cesarzowej Heleny w Betlejem, miejscu narodzenia Jezusa, wzniesiono bazylikę Narodzenia Pańskiego. Później upowszechnił się zwyczaj budowania stajenki na pamiątkę, że Jezus narodził się właśnie w tym miejscu. **W średniowieczu święto Bożego Narodzenia było obchodzone niezwykle hucznie i wesoło.** Dopiero w XVII wieku zaczęła się kształtować tradycja, jaką znamy do dziś - święta radoznego, ale też pełnego zadumy nad życiem, śmiercią i zbawieniem. Charakterystyczne dla Bożego Narodzenia są trzy msze święte wywodzące się z liturgii rzymskiej, które odprawia papież: o północy (Pasterka - na pamiątkę wizyty pasterzy w stajenke), o brzasku i w ciągu dnia.

BOŻE NARODZENIE W DAWNEJ POLSCIE

Dawniej w Polsce pierwszy dzień świąt Bożego Narodzenia, czyli 25 grudnia, rozpoczynało poranne nabożeństwo. Potem czas spędzano przy suto zastawionym stole, na rozmowach, śpiewaniu kołęd, modlitwie i odpoczynku. Tego dnia powstrzymywano się od wszelkiej pracy, nie wolno było sprzątać, rąbać drewna, przynosić wody ze studni, a nawet gotować. Tradycja zakazywała również czesania się, przeglądania w lustrze i spania w ciągu dnia, zwyczajowo nie urządzano

w tym dniu wesel ani zabaw, nie składano i nie przyjmowano wizyt poza spotkaniami z najbliższą rodziną.

Drugi dzień świąt jest dniem poświęconym męczeństwu św. Szczepana. W przeszłości popularnym zwyczajem, związanym prawdopodobnie z wczesnochrześcijańskimi praktykami zaklęcia urodzaju, było obrzucanie się ziarnem. Podczas składania sobie życzeń sypali nim domownicy i sąsiedzi, dzieci używały go podczas powrotu z nabożeństwa do psot i zabaw, a kawalerowie nie szczędzili ziarna do obsypywania dziewcząt. **Podobnie jak w pierwszy dzień świąt, nie pracowano, za to popularne było składanie wizyt rodzinie i sąsiadom.**

Jeszcze na początku XX wieku żywa była tradycja, że drugi dzień świąt rozpoczynał dwanaście tzw. szczodrych dni (zwanym też czasem Godami), które trwały aż do Trzech Króli. Świątowano je podobnie jak Boże Narodzenie - nie należało pracować, za to trzeba było bawić się, jeść i odpoczywać.



Rady pomocne w stosunkach z innymi ludźmi:

- Żyj tak, abyś mógł spokojnie spojrzeć sobie w lustro!
- Akceptuj i stale poznawaj siebie!
- Bądź autentyczny;
- Dbaj o transparentność!
- Dochowaj jedności słów, myśli i działania oraz wierności sobie i wyznawanym wartościom!
- Chroń swoją prywatność i intymność!
- Bądź szczerzy w relacjach z innymi!
- Nie bój się marzyć!

Życiowe rady od seniorów na szczęśliwe życie:

- Nie odkładaj życia na później;
- Nie porównuj się do innych;
- Szukaj radości w małych rzeczach;
- Nie przejmuj się opinią innych;
- Zawsze bądź sobą;
- Nie odpuszczaj, jeśli kochasz;
- Zwolnij i ciesz się chwilą;
- Słuchaj innych i nie bój się mówić;
- Zawsze bądź uczciwy.

Propozycje wycieczek, wczasów i pikników w IV kwartale 2024 roku

PAŹDZIERNIK 2024:

- wczasy zagraniczne – HISZPANIA od 30.09. – 07.10.2024 r., cena 3570 zł.



- zabawa **JESIENNA** z okazji dnia Seniora, restauracja **AMOR**, termin 17.10.2024, cena - członek 110 zł, osoba towarzysząca 130 zł, zapisy od 01.10.2024 r., pokój nr 1.

LISTOPAD 2024

- zabawa **ANDRZEJKOWA** hotel **GROMADA**, termin 28.11.2024, cena - członek 110 zł, osoba towarzysząca 130 zł, zapisy od 05.11.2024 r. pokój nr 1.

GRUDZIEŃ 2024

- wczasy - obecnie brak informacji o szczegółach wyjazdu **Świąteczno - Noworocznego** - trwają negocjacje.

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



KLUB SENIORA RCK - OFERTA PAŹDZIERNIK

1 - 31 października - październik miesiącem dobroci dla zwierząt - zbiórka na rzecz piłskiego schroniska MILUSZKÓW;

1 października - godz. 15:00 - „Mam w planie w remibrydza granie” - rozgrywki cz. 1;

2 października - godz. 15:00 - Sprawny umysł mam, w warcaby gram!- rozgrywki cz. 1;

3 października - godz. 8:30 - 12:30 - seniorskie grzybobranie /zapisy od 30.09.2024 r., ilość miejsc ograniczona/;

3 października - godz. 15:00 - Czarna bila mężczyzn - rozgrywki cz. 1

4 października - godz. 14:00 - „Zbiieracze słówek na start” - rozgrywki scrabble cz. 1;

5 października - godz. 11:00 - poranek z rękodziełem - kalendarz metodą scrapbooking /zapisy od 30.09.2024 r. Ilość miejsc ograniczona/;

7 października - godz. 15:00 - czterech do brydza - rozgrywki sekcji szlemik;

8 października - godz. 15:00 - gramy w bingo - cz. 1;

9 października - godz. 15:00 - październikowy turniej w tysiąca - rozgrywki cz. 1;

10 października - godz. 15:00 - Czarna bila kobiet - rozgrywki cz. 1;

11 października - godz. 16:00 - „Do gry w Darta potrzebna karta” - rozgrywki;

12 października - godz. 14:00 - „Święto pieczonego ziemniaka sekcją Smak” /zapisy od 30.09.2024 r. ilość miejsc ograniczona/;

14 października - godz. 15:00 - Szlemikowe rozdanie w październiku - rozgrywki brydżowe;

15 października - godz. 11:30 - „Kompleksowa obsługa w sprawach emerytalnych” - pogadanka z przedstawicielem piłskiego ZUS

16 października - godz. 15:00 - Sprawny umysł mam, w WARCABY gram!- rozgrywki cz. 1;

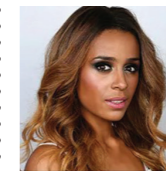
17 października - godz. 15:00 - Czarna bila mężczyzn - rozgrywki cz. 2;

18 października - godz. 15:00 - popołudnie z prawnikiem „Upadłość konsumencka, zadłużenia” /wstęp wolny/;

19 października - godz. 15:00 - Karaoke w barwach jesieni / wstęp wolny/;

21 października - godz. 10:00 - konferencja „Zdrowie w lesie” wykłady, wystawa rękodzieła m.in. klubowych sekcji artystycznych - w Nadnoteckim Instytucie UAM, ul. Kołobrzaska 15;

Festiwal Teatralny - Teatr Pasja Rodzinna



RCK Piła
plac Staszica 1

25 Festiwal Teatralny Teatr Pasja Rodzinna



11-30 listopada 2024 r.

Trwa sprzedaż biletów na spektakle, które odbędą się w Regionalnym Centrum Kultury w Piłce w ramach 25. Festiwalu Teatralnego - Teatr Pasja Rodzinna. Festiwal odbędzie się w listopadzie, ale już teraz zapraszamy do zapoznania się z tegoroczną ofertą:

- **ŁÓŻKO PEŁNE CUDZOZIEMCÓW** - 11 listopada 2024, godz. 19.00, bilet: od 90 zł,
- **TAJEMNICA 16 PIĘTRA** - 12 listopada 2024, godz. 19.00, bilet: od 90 zł,
- **KOMEDIA ODLOTOWA, CZYLI LUMBARGO** - 13 listopada 2024, godz. 19.00, bilet: od 90 zł,
- **KIEDY KOTA NIE MA...** - 15 listopada 2024, godz. 19.00, wejściówki do odbioru w kasie RCK,
- **OPTYMIŚCI, CZYLI NASI W EGIPCIE** - 17 listopada 2024, godz. 16.00, 19.00, bilet: od 90 zł,
- **RODZINNE PIEKIEŁKO** - 22 listopada 2024, godz. 19.00, bilet: 110 zł, 90 zł balkon,
- **KOLACJA NA CZTERY RĘCE** - 23 listopada 2024, godz. 19.00, bilet: 100 zł, 90 zł balkon,
- **SZALONE NOŻYČKI** - 24 listopada 2024, godz. 19.00, bilet: 50 zł,
- **NIENASYCENI** - 25 listopada 2024, godz. 17.15, 19.30, bilet: od 90 zł,
- **MATKA** - 28 listopada 2024, godz. 19.00, bilet: 50 zł.

Więcej informacji <https://www.rck.pila.pl>

- **22 października** - godz. 15:00 - gramy w bingo - cz. 2;
- **23 października** - godz. 16:00 - „Mądrej głowie...” - turniej wiedzy powszechnej dla odważnych;
- **24 października** - godz. 10:00 - Czarna bila kobiet - rozgrywki cz. 2;
- **25 października** - godz. 14:00 - „Literka do literki” - rozgrywki SCRABBLE cz. 2;
- **26 października** - godz. 16:00 - popołudnie z muzyką /wstęp wolny/;

Telefony kontaktowe:

Klub Seniora RCK FE, ul. Bydgoska 68: tel. 602-253-964
Regionalne Centrum Kultury FE, pl. Staszica 1: tel. 67 210-50-04

MIROŚLAW NIEWIADOMSKI

Love story POD HONOROWYM PATRONATEM PREZYDENT
MIASTA PIŁY BEATY DUDZIŃSKIEJ

23.10.2024 | 19:00
REGIONALNE CENTRUM KULTURY W PIŁE

MUZYCY
WALUS BAND

SŁOWO
RENATA BRUKIEWICZ



BILETY W CENIE 80 ZŁ: DO NABYCIA NA  NA STRONIE WWW ORAZ W KASIE RCK

ORGANIZATOR:  REALIZACJA:  Renata Brukiewicz

DOSTĘPNY ZASIŁEK PIEŁĘGNACYJNY

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobie niepełnosprawnej:

- jeżeli legitymuje się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności,
- osobie, która ukończyła 75 lat – nie jest wymagane orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje w wysokości **215,84 zł miesięcznie**. **Nie przysługuje osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego z ZUS lub innego organu emerytalno-rentowego.**



Zapisz się do Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów!

*Zapraszamy
w szeregi!*

Zapisy przyjmowane są w siedzibie Związku w Piłce 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 Piłce

Wydawca: Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Piłce
ul. Staromiejska 7, 64-920 Piła (czynne od wtorku do piątku od 9⁰⁰ do 13⁰⁰)
tel. 67 212 41 96 • fax: 67 350 93 80 • e-mail: pzeripila@o2.pl • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak

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

Druk:

**DRUKARNIA
TOP OFFSET**

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