



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

2/97 kwiecień-maj-czerwiec 2020 r.  
3/98 lipiec-sierpień-wrzesień 2020 r.



**Wiosna**

**Lato**

# Na ulice Piły wyjadą nowe autobusy

- Myślę, że będziemy mieli nie tylko nowoczesną flotę autobusów, ale także taką, dzięki której, w racjonalny sposób będziemy mogli wykorzystywać w komunikacji miejskiej nowoczesne technologie – mówił prezydent Piotr Głowski, komentując dostarczenie dla piłskiego MZK 6 nowoczesnych autobusów Solaris Urbino 12 z silnikiem diesla.

- Autobusy trafiły do Piły w ramach realizacji projektu „Rozwój miejskiego zbiorowego transportu niskoemisyjnego wraz z systemem zarządzania komunikacją miejską w Pile” i spełniają normę redukcji spalin EURO 6 – poinformowała **Jolanta Sobieszczyk**, dyrektor Wydziału Rozwoju i Funduszy Europejskich.

Autobusy zostały już zarejestrowane i dopuszczone do ruchu. Obecnie są doposażane w biletomaty, monitoring i kasowniki biletów. Kiedy ten proces się zakończy, wyjadą na ulice Piły.

- Myślę, że będzie to pod koniec przyszłego tygodnia – zadeklarował prezes piłskiego MZK **Tadeusz Majewski**, który jednocześnie podkreślił: - Cieszymy się z tego bardzo, bo autobusy są w pełni klimatyzowane, co w rozpoczynającym się sezonie letnim, zapewni pasażerom komfort podróży.

Jak tłumaczył prezydent **Piotr Głowski**, takie autobusy zakupiono dlatego, że w chwili składania dokumentacji, nie było rozsądnej alternatywy, która na najdłuższych trasach, pozwoliłaby zastąpić pojazdy napędzane niskoemisyjnymi silnikami diesla.

- Ta alternatywa pojawiła się niedawno i są nią autobusy napędzane wodorem – podkreślił P. Głowski i zapowiedział konsekwentną wymianę taboru Miejskiego Zakładu Komunikacji.

- W najbliższym czasie w mieście pojawią się hybrydy, a jeszcze w tym roku rozpoczniemy postępowanie na zakup autobusów elektrycznych – poinformował prezydent Piły.



- Siedem autobusów hybrydowych Solarisa, to perspektywa 2 – 3 miesięcy – precyzowała J. Sobieszczyk.

Przypomnijmy, że projekt „Rozwój miejskiego zbiorowego transportu niskoemisyjnego wraz z systemem zarządzania komunikacją miejską w Pile”, został dofinansowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego, środkami Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014-2020. Jego całkowita wartość to blisko 23 500 000 złotych, z czego prawie 16 300 000 (85% kosztów kwalifikowalnych), stanowi dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej.

- Jako samorząd wojewódzki staramy się wspierać wszelkie takie inicjatywy. I liczę na to, że pierwszy autobus wodorowy pojawi się w piłskim MZK – zadeklarował członek zarządu województwa wielkopolskiego **Jacek Bogusławski**.

## Brak zakażonych. Miasto odmraża kolejne obiekty

**969 osób - z czego 759 to pilanie – skorzystało z bezpłatnych testów na obecność koronawirusa, w mobilnym punkcie Test & Go. Sprawdzono 969 próbek i wszystkie dały wynik negatywny. Tak dobre wyniki skłoniły prezydenta miasta, do „odmrożenia” kolejnych obiektów sportowych, rekreacyjnych i kulturalnych.**

Przypomnijmy: Przez trzy dni na placu Staszica prowadzone były dla mieszkańców bezpłatne testy na obecność koronawirusa. Punkt badań Test & Go ustawiono dzięki współpracy: Sanepidu, 12. Wielkopolskiej Brygady Obrony Terytorialnej w Poznaniu, Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu, Urzędu Miasta Piły i Straży Miejskiej.

Z możliwości sprawdzenia stanu zdrowia skorzystało 969 osób, z czego 759 to pilanie. Sprawdzono 969 testów i wszystkie dały wynik negatywny.

Brak zakażeń podczas testów oraz to, że od ostatniego potwierdzonego przypadku wśród pilan upłynęło 21 dni, skłoniły prezydenta Piły do podjęcia decyzji o „odmrożeniu” kolejnych obiektów sportowych, rekreacyjnych i kulturalnych.

- Z boisk szkolnych oraz tych zarządzanych przez Zarząd Dróg i Zieleni nadal mogą korzystać tylko grupy zorganizowane, po poprzedniej rejestracji wszystkich uczestników. Chętni proszeni są o kontakt z dyrektorami w sprawie ustalenia zasad korzystania z obiektów – powiedział **Piotr Głowski**.

Jak zapowiedział również prezydent, w najbliższym czasie będzie można korzystać z obiektów:

- 23 czerwca (wtorek) - Sala Sportów Waki (MOSiR),
- 27 czerwca (sobota) - place zabaw i siłownie zewnętrzne,
- 29 czerwca (poniedziałek) - Hala MOSiR przy ul. Żeromskiego,
- 1 lipca (środa) - Aquapark
- 3 lipca (piątek) - Sala Widowiskowa (Regionalne Centrum Kultury).

- Będziemy powoli przywracać wydarzenia kulturalne, których terminy przeniesione zostały z powodu epidemii. Jednym z pierwszych będzie prawdopodobnie spektakl Polskiego Teatru Tańca – zapowiedział P. Głowski i dodał, że do sali widowiskowej RCK wróci kino, w tym także lipcowy repertuar kina samochodowego.





### Zmiany w przepisach w 2020 r.

#### • Handlowe niedziele.

W 2020 r. będzie 7 niedziel handlowych wypadają one: - 26 stycznia, 5 kwietnia, 26 kwietnia, 28 czerwca, 30 sierpnia, 13 grudnia i 20 grudnia.

#### Elektroniczne recepty.

Od dnia 7 stycznia 2020 r. elektroniczne recepty są obowiązkowe. Aby otrzymać e-recepty sms-em lub e-mailem trzeba aktywować internetowe konto pacjenta na portalu - [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

#### Ekologia.

W 21 krajach Unii Europejskiej od 2021 roku zacznie obowiązywać zakaz sprzedaży jednorazowych plastików, w tym m.in. toreb, sztućców, słomek, patyczków do uszu.

#### Program "Czyste Powietrze".

W roku bieżącym możesz skorzystać z ulg i dopłat na remonty. Pomoc w tym zakresie można uzyskać w ramach Programu "Czyste Powietrze". Jest ona przeznaczona na wymianę starych pieców i kotłów na paliwa stałe, na nowe urządzenia grzewcze, które będą spełniały wymogi tego programu. Po spełnieniu określonych warunków można też uzyskać pomoc w sfinansowaniu m.in.:

- docieplenia budynków - wymiany drzwi i okien,
- montażu urządzeń takich jak np. kolektory słoneczne.

Z pomocy mogą skorzystać właściciele domów jednorodzinnych oraz mieszkań posiadających odrębną księgę wieczystą, jak również osoby w trakcie budowy domu. Pomoc jest przyznawana w formie dotacji do remontu lub pożyczki na korzystnych warunkach.

**Ogólne informacje można uzyskać na infolinii**

**Program Czyste Powietrze nr tel. 22 45 95 955**

**(od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-15.00).**

**Szczegółowe informacje można otrzymać w swojej gminie jeśli podpisała porozumienie z Wojewódzkim**

**Funduszem Ochrony Środowiska. Tam też należy składać wnioski.**

#### Potwierdzenie zleceń w NFZ.

Od 1.01.2020 r. nie trzeba już potwierdzać w Oddziale NFZ zlecenia na wyroby medyczne takie jak: kule, materace, pieluchomajtki, worki stomijne, balkoniki. Zlecenia, które zostały potwierdzone w 2019 r. będą realizowane na dotychczasowych zasadach do końca 2020 r.

#### Recepty dla seniorów 75+

Od 1 lipca 2020 r. nie tylko lekarz rodzinny, lecz także specjalista może wystawić pacjentowi receptę na refundowane leki 75+. Również przy wypisie ze szpitala, senior będzie mógł poprosić o receptę na darmowe leki.

#### Listy wizyt u specjalistów.

Od 1 stycznia 2020 r. placówki medyczne mają obowiązek prowadzenia i aktualizowania kolejek oczekujących pacjentów. Informacja o wpisie w harmonogramie przyjęć w jednej placówce blokuje możliwość zapisania się na to samo świadczenie w innych miejscach.

#### Wzrasta najniższa emerytura.

Od marca br. nastąpiła podwyżka minimalnej emerytury i renty o 100,- zł. Emerytury wynoszą obecnie 1.200,- zł., Renty 900,- zł. Tak jak dotąd warunkiem otrzymania emerytury są: staż pracy oraz osiągnięcie powszechnego wieku emerytalnego. Obowiązują w roku bieżącym świadczenia, które zostały przyznane w 2019 r. takie jak:

- emerytura matczyna / jest świadczeniem, do którego mają prawo kobiety po 60-tym roku życia z powodu wieloletniej opieki nad dziećmi, które nie nabyły prawa do emerytury/, można o to świadczenie wnioskować w ZUS lub KRUS.
- świadczenie uzupełniające tzw 500+ dla niepełnosprawnych.

#### Podwyżki dla emerytów i rencistów.

Waloryzacja emerytur i rent gwarantowała co najmniej 70,- zł brutto podwyżki, a ogólna waloryzacja wyniosła 3,56%. Poza tym, każdy z emerytów i rencistów oraz osób na świadczeniach przedemerytalnych otrzymali jednorazowo i niezależnie od dochodu, dodatek w wysokości najniższej emerytury czyli 1.200,- zł brutto. Dodatek ten nie będzie się wliczał do dochodu przy ubieganiu się o zasiłki z pomocy społecznej i dodatku mieszkaniowego.

## DOBRE RADY



## Porady Babuni

### Nie wyrzucaj skorupki jajek !

#### Mają wiele niekonwencjonalnych zastosowań.

- Naturalny opatrunek - lekko przezroczysta błona znajdująca się wewnątrz skorupki może być wykorzystana jako naturalny opatrunek. Nałożona bezpośrednio na ranę lub drobne skaleczenie przyspieszy proces gojenia.
- Dodatek do potraw - skorupki to naturalne źródło wapnia. Aby móc je zjeść, rozgnieć je na pył i dodawaj do potraw, np. do zup, deserów i sałatek. Nie wpłynie to na smak potraw, za to znacznie poprawi kondycję kości.
- Wybielanie ubrań - woreczek z kawałkami skorupki wrzucony do prania zapewnia jasnym ubraniom śnieżnobiały kolor.
- Sposób na zmarszczki - rozgnieć skorupki jajka, dolej odrobinę przegotowanej chłodnej wody i zamroź w foremce do lodu. Pocieraj kostkami lodu cerę, dzięki czemu pozbędziesz się zmarszczek.
- Wzmocnienie paznokci - rozgnieć skorupkę na proszek i dodaj odrobinę do lakieru do paznokci. Dzięki temu wzmocnisz płytkę i unikniesz rozdawiania.

### Usuwanie plamy.

- Po maści ichtiolowej. Materiał pobrudzony tą maścią trzeba moczyć przez 3 godziny w roztworze pasty BHP (1 na 1 l wody). Potem wyplukać i wyprać jak zwykle.
- Po kroplach żelaza. Plamę należy spryskać sokiem wyciśniętym z cytryny lub nałożyć na plamę papkę z wody i proszku do pieczenia (1 l wody na 1 proszek).

### Czy wiesz że:

- Żywot i dobrą kondycję ciętych kwiatów przedłuża wrzucenie do wody kilka pastylek węgla aptekarskiego lub kawałka węgla drzewnego, a nawet miedzianej monety.
- Krany i baterie wannowe można oczyścić, używając mąki i polerując, aż zaczną pięknie lśnić.
- Do wyczyszczenia osadu wewnątrz dzbanka do herbaty używamy wilgotnej ściereczki i grubej soli.

### Jeśli rosół jest mętny.

Wrzuć do niego przekrojoną na pół cebulę. Możesz ją wcześniej przyrumienić. Ten sam efekt uzyskasz wrzucając do rosółu plasterki surowego buraka.

### Aby masło było miękkie.

Po wyjęciu z lodówki przykryj je optukaną wrzątkiem miseczką. Po chwili bez problemu rozsmarujesz masło na pieczywie.

### Sól wzmacnia aromat kawy.

Wystarczy dodać szczyptę soli do puszki, w której przechowujesz kawę. Dzięki temu dłużej będziesz się cieszyć zapachem ulubionego napoju.

### Ocet.

Usunie osad z armatury. Kran owiń szmatką nasączoną octem. Potem wyszoruj szczoteczką do zębów i dokładnie optucz wodą.

### Szampon.

Jeśli kołnierzyk od koszuli jest bardzo brudny, natrzyj go szamponem i pozostaw na godzinę. Potem koszulę wypierz w wodzie z proszkiem.

### Cytryna.

Przyda się do prania. Poszarzałe koszule znów będą śnieżno-białe, jeśli upierzesz je z kilkoma plasterkami cytryny.

### Cebulowe sztuczki.

Cebulę łatwiej obierzemy z łusek, jeżeli wcześniej na chwilę zanurzymy ją w letniej wodzie. Wylejemy mniej łez, jeśli będziemy kroić na mokrej desce wilgotnym nożem. Gdy pokrojoną cebulę zalejemy wrzątkiem, a po chwili odcedzimy, będzie delikatniejsza w smaku.

Smażoną cebulę posólmy dopiero po zdjęciu z patelni - będzie bardziej chrupiąca. Solona wcześniej, puści sok i zmięknie.





### Przepis na swojski chleb.

#### Składniki:

• 1 szklanka ciepłej wody z 2 łyżkami zakwasu - do tej mieszanki dodać 1 szklanekę mąki żytniej-wymieszać.

Całość przykryć ściereczką i postawić w ciepłym miejscu na 8- 10 godzin.

W tym czasie dodać:

- 1 szklanekę mąki/ rodzaj według uznania
- 3 szklanki letniej wody/ 1 szklanekę wody można zastąpić 1 szklaneką maślanki./
- 1/6 kostki drożdży
- 3 łyżeczki soli
- 3/4 szklanki nasion / słonecznik, siemię lniane, Nasiona dynii.

Wszystkie składniki wymieszać / bez nasoin/ i pozostawić na 2 godziny w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Po tym czasie odłożyć 2 łyżki ciasta do słoika jako zakwas na następny chleb / w lodówce może stać do 2 tygodni/ , resztę wymieszać z nasionami, przełożyć do 2 keksówek wysmarowanych olejem i wysypanych mąką. Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na 1 godz. 30 minut.

Piekarnik nagrzać do 200-220 stopni.

Piec 1 godzinę 10 minut.

### Kotlety ziemniaczano-kapuściane

#### Składniki:

- kiszona kapusta • ziemniaki • jajko • sól • pieprz
- zioła prowansalskie • cebula • bułka tarta.

#### Wykonanie:

Ziemniaki obrać i ugotować , a następnie rozgnieść na drobno. Kapustę kiszoną pokroić na drobno. Cebulę pokroić w kosteczkę. Wszystko wymieszać ze sobą, dodając surowe jajko, sól, pieprz i zioła prowansalskie. Ziemniaki dokładnie wymieszać z kapustą, uformować kotlety. Następnie obtoczyć je w bułce tartej i usmażyć na rozgrzanej patelni.

### Babka piaskowa z polewą.

- Składniki:** • 100 g mąki pszennej • 100 g mąki ziemniaczanej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g cukru pudru • 150 g masła • 3 jajka
  - 2 łyżeczki cukru waniliowego • 2 łyżki kakao
  - szczypta soli • bułka tarta do formy.

**Polewa:** tabliczka mlecznej czekolady, 4-5 łyżek masła.

#### Wykonanie:

Mąkę przesiać do miski z proszkiem do pieczenia i szczyptą soli. Jajka z cukrem pudrem i cukrem waniliowym ubić na puszysty krem i dodawać miękkie masło i mąkę cały czas mieszając.

Gdy ciasto jest gotowe do 1/3 masy dodać kakao i zmiksować. Formę do babki z kominkiem wysmarować masłem i obsypać bułką tartą. Ciasto nakładać do formy warstwami. Piec w nagrzanym piekarniku do 180 st.C. ok.40 minut. Czekoladę z masłem rozpuścić w kąpieli wodnej i polać nią ciasto.

### Jabłka pod kruszonką.

(Bardzo proste w przyrządzeniu i świetnie smakuje).

#### Składniki:

- 1 kg kwaśnych jabłek • 1/2 cytryny
- 2-3 łyżki rodzynek • 150 g mąki • 100 g cukru • 1 op. cukru waniliowego • 100 g zimnego masła.

#### Wykonanie:

1. Jabłka obrać, przepłócić, usunąć gniazda nasienne, pokroić wzdłuż na kawałki, skropić sokiem z cytryny, ułożyć w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym masłem. Posypać na wierzchu rodzynekami.

2. W misce wymieszać razem mąkę, cukier, cukier waniliowy. Dodać posiekane masło, wymieszać i następnie rozcierać palcami, aż powstanie kruszonka. Posypać nią przygotowane jabłka i wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 st.C na funkcji „góra-dół”. Piec przez 30-40 minut, aż ładnie przyrumieni się kruszonka.





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



Informujemy również, że z uwagi na panującą epidemię koronawirusa nie odbyła się w roku bieżącym wielkanocna zbiórka żywności, w której corocznie bierzemy udział.

### Charakterystyka wiosenno-letnich znaków zodiakalnych- Byka, Bliźniąt i Raka



**Byk** - znak zodiaku dla osób urodzonych między 20.04 a 20.05. Znak Byka jest przynależny do żywiołu Ziemia. Byki twardo stąpają po ziemi i konsekwentnie dążą do celu. Osoby spod tego znaku są spokojne, zrównoważone emocjonalnie, stanowcze. Zwracają uwagę na rzeczy materialne.

Chcą mieć zabezpieczenie finansowe, które im pozwoli na dostatnie życie. Panie Byki są bardzo gospodarne, lubią dobrą kuchnię. Byki niestety bywają również egoistyczni, przez co mogą stracić w oczach innych. Jednak dla swoich przyjaciół są opiekuńczy, cierpliwi i liczą się z ich zdaniem. Byki są bardzo towarzyskie. **Kolory Byków**- jasnozielony, jasnoniebieski biały, czarny. **Kamienie**- szafir, agat, szmaragd, malachit. **Kwiaty**- róża, bez, lilia, hiacynt i jaśmin. **Zawody dla Byka** - artysta, kasjer, doradca finansowy, ekolog, projektant, restaurator.



**Bliźnięta** - znak zodiaku dla osób urodzonych między 23.05 a 21.06. Znak Bliźniąt jest przynależny do żywiołu Powietrze. Bliźnięta mają bystry umysł i wiele zainteresowań. Umieją robić wiele rzeczy w jednym czasie i żadna z nich nie traci. Rozmowa z Bliźniętami wymaga od rozmówcy dużego skupienia, ponieważ skaczą z tematu na temat, używając skrótów myślowych.. Prawdziwą

pasją zodiakalnych Bliźniąt są podróże. Są to osoby wesole, towarzyskie i bardzo szybko nawiązują kontakty z innymi. Wybuchowy charakter Bliźniąt sprawia, że bywają nieobliczalne, agresywne. Czasem walczą w nim dwie natury i nigdy nie wiadomo, która z nich obudzi się rano.. Nie należą do skąpców. Jeśli mają pieniądze zawsze dzielą się z innymi. Na ogół wyuczony przez nich zawód nie ma nic wspólnego z tym, czym się zajmują. **Kolory**- żółty i szary. **Kamienie**- cytryn, tygrysy oko, agat, kryształ górski.



**Rak**- znak zodiaku dla osób urodzonych między 22.06 a 22.07. Znak Raka jest przynależny do żywiołu Wody. Osoby spod tego znaku są niezwykle uczuciowe, wrażliwe, a przy tym nieśmiałe, nieufne

Największą wartością Raka jest dom i rodzina. Są obdarowani dobrą pamięcią. Nie należą do osób przebojowych. Najlepiej się czują wśród przyjaciół i rodziny. Zamiłowanie Raka do pomagania innym, dlatego doskonale odnajdują się w roli rodziców i chętnie podejmują zawody związane z troszczeniem się o innych. **Kolory**- srebrny, biały, żółty. **Kamienie**- opal, perła, szmaragd.



## Spotkanie opłatkowe w Kole PZERI w Margoninie.

Z uwagi na fakt, że wydanie to jest podwójne dopiero teraz informujemy, że spotkanie opłatkowe w Margoninie odbyło się w grudniu w Ośrodku Kultury. Gości przywitała Przewodnicząca Koła PZERI Pani Janina Cajske mówiąc piękne słowa " ... Każdy dzień przynosi nową nadzieję, ale bez ludzi wokół jesteśmy niczym, a tajemnica człowieczeństwa polega na tym, by być dobrym człowiekiem, a przynajmniej podejmować takie próby".

W spotkaniu wigilijnym uczestniczyło 130 członków. Życzenia świąteczne złożyła Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile Leokadia Figurniak, która składając życzenia powiedziała ... Gdy Zespół śpiewał tę cudowną pieśń "Kolęda dla nieobecnych", życzyłam sobie i wam wszystkim, by po nikim nie pozostało "puste miejsce przy stole". Pani Przewodnicząca Koła podziękowała za współpracę najaktywniejszym członkom Koła. Poinformowała, że przyjęto nowych członków - Panią Stefanię Budną i Pana Janusza Wegnera. Uroczyste 100 lat zostało odśpiewane Jubilatce Pani Janinie Wikariusz, która ukończyła 80 lat.



### UWAGA!

Sprostowanie artykułu z gazetki "Nasze Sprawy" 1/2020 r. dot: wręczenia odznaczeń i dyplomu w dniu Święta Seniorów Oddziału Rejonowego w Czarnkowie: Złotą Honorową odznakę nadaną przez Zarząd Główny PZERI w Warszawie otrzymała Krystyna Naderza a Pani Sołtys wsi Sarbka-Sarbia Leokadia Wika otrzymała dyplom za zasługi dla Związku.

Przepraszamy za pomyłkę.

W dniu 29 stycznia 2020 r. Seniorzy Koła PZERI w Jastrowiu świętowali Dzień Babci i Dziadka. Spotkanie odbyło się w nowej sali Warsztatów Terapii Zajęciowej w Jastrowiu przy ul. Kolejowej. Panowała bardzo miła atmosfera, czas umilały dzieci z Przedszkola "Motylek". Swoimi tańcami i śpiewem sprawiły wiele radości seniorom. Przy poczęstunku dziadkowie z dumą opowiadali o swoich wnukach. Na ręce Pani Przewodniczącej Krystyny Błońskiej z okazji Jej Jubileuszu złożono podziękowania za pracę na rzecz seniorów Gminy i Miasta Jastrowie. Na koniec spotkania Przewodnicząca Koła PZERI przedstawiła plan imprez na 2020 rok.

Również ta wiadomość z uwagi na panującą sytuację jest spóźniona.



### Nie daj się kleszczom!

Wiosna, lato, piękna pogoda to początek sezonu na kleszcze. Są one niebezpieczne, bo przenoszą wiele groźnych chorób. Niektóre kleszcze są nosicielami boreliozy i kleszczowego zapalenia mózgu. Co zrobić jak dopadnie cię kleszcz? Uchwycić kleszcza pęsetą tuż przy skórze i wyciągamy zdecydowanym ruchem ku górze. Bardzo dobry jest też specjalny przyrząd do wyciągania kleszczy (**Trix- kupisz go w aptece**). Uważać należy, by owada nie zgnieść (zwymiotuje wtedy i do krwi dostanie się więcej zarazków). Miejsce wkłucia zdezynfekować spirytusem. Jeśli pojawi się obrzęk, należy zrobić okład z Altacetu. Gdy po kilku dniach w miejscu ukąszenia pojawi się zaczerwienienie, obrzęk lub objawy podobne do przeziębieniowych udajemy się do lekarza..

### Jakie kwiaty na balkon?

**Balkon północny** - barwinek pospolity, pierwiosnki, begonie bulwiaste, trzykrotki, tytoń ozdobny, zielistki, niecierpki, bratki, bluszcze, niezapominajki, nasturcje, fasola wielokwiatowa, petunie, hortensje, paprocie, funkcie.

**Balkon wschodni** - wilec, stokrotka, nagietek, pelargonie, goździk siny, surfinia, złocień, wrzos, koleus, fuksja.

**Balkon południowy** - pelargonie, petunie, nagietek, lwia paszcza, szalwia, cynia, portulaka, lawenda, rezeda, maciejka, nasturcja, niecierpek.

**Balkon zachodni** - śniedek baldaszkowaty, dziwaczek, jalapa, śluz piżmowy, fuksja, bratek, surfinia, żeniszek, rezeda, groszek pachnący, aksamitka, niecierpek, werbena, pnącza i bluszcze.



## Dzień Kobiet w Hotelu "Gromada"

Dnia 5.03.2020 r. w Hotelu "GROMADA" odbyło się spotkanie z okazji "Dnia Kobiet" zorganizowane przez Zarząd Oddziału PZERI w Pile. Uczestniczyło 180 osób. Oprócz Pań, swoją obecnością uroczystość zaszczyliło kilku Panów. Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI Leokadia Figurniak powitała zebranych gości składając Paniom serdeczne życzenia z okazji ich święta. Złożyła również życzenia Teściowym, które właśnie 5.03.2020 r. obchodzili swoje święto.

Niespodzianką spotkania było przybycie **Pani Marszałek Małgorzaty Kidawy Błońskiej** w towarzystwie **Prezydenta Miasta Piły Piotra Głowskiego** i **Senatora Adama Szeinfelda**.

**Pani Marszałek** w ramach kampanii wyborczej przyjechała do Piły do Regionalnego Centrum Kultury na spotkanie z wyborcami. Krótka wizyta możliwa była dzięki Prezydentowi Piotrowi Głowskiemu, który był wcześniej poinformowany o spotkaniu Pań w Hotelu "GROMADA". Pani Marszałek została serdecznie powitana przez **Przewodniczącą Oddziału Okręgowego PZERI Leokadię Figurniak** oraz gromkimi oklaskami wszystkich zebranych.

Pani Marszałek zabrała głos i przeprosiła, że tak krótko może brać udział w uroczystości, ale wyszło to spontanicznie, gdyż była już wcześniej umówiona na spotkanie z wyborcami w RCK. Zebranych złożyła życzenia zdrowia i wszelkiej pomyślności na długie lata. Życzenia z okazji święta złożył również wszystkim Paniom Prezydent Piotr Głowski.

Przewodnicząca PZERI Leokadia Figurniak podziękowała niespodziewanym gościom, którzy przybyli na spotkanie a Przewodniczący Komisji Socjalnej Związku Jan Bukowski wręczył Pani Marszałek tulipana wraz z serdecznymi życzeniami.



Tulipany wraz z życzeniami otrzymały również wszystkie Panie.

(c. dalszy str. 10)

## c.dalszy Święta Kobiet w Hotelu "GROMADA".

Spotkanie pięknymi tańcami umilił Zespół Taneczny "SENIORITY" działający przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Pile. Zespół nieraz występował z okazji organizowanych imprez przez nasz Związek m.innymi w "Prezentacjach Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku". Tym razem Zespół wykonał pięć tańców. Do każdego tańca Panie przebierały się w piękne stroje, które były dostosowane tematycznie do wykonywanych tańców przy wspaniałej muzyce.

Choreografia, układem tańców i ruchów tanecznych zajmuje się już od 8 lat Pani **Joanna Kulak**, która również jest jedną z tańczących pań.

W przerwach między tańcami Zespół Wokalny "Niezapominajki", działający przy Oddziale Okręgowym PZERiI

w Pile przedstawił swój repertuar. Wykonał pięć piosenek przy akompaniamencie akordeonisty Pana Mariana Jaskuty. Uczestnikom spotkania zaserwowano pyszny obiad, kawę, herbatę i ciasto. Przy piosence pt "Za zdrowie Pań, Panowie" w wykonaniu Zespołu wzniesiono toast lampką szampana. Spotkanie odbyło się w bardzo miłej atmosferze.





## CIEKAWOSTKI

### Co powie Ci PESEL?

Nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak ważnym źródłem informacji o nas jest przypisywany każdemu w dniu narodzin indywidualny i całkowicie oryginalny numer PESEL (Powszechny Elektroniczny System Ewidencji Ludności), który w Polsce został wprowadzony w 1979 roku.

Pewnie wszyscy wiedzą, że w numerze PESEL, który posiada każdy z nas zapisana jest data urodzenia. Tworzy ją sześć pierwszych cyfr (od lewej).

Nie wszyscy jednak wiedzą, że w numerze PESEL również zakodowana zostaje płeć jego właściciela. Jeśli nie wierzysz? Sprawdź!

Znajdź drugą cyfrę od prawej strony numeru PESEL (przedostatnia). Jeżeli cyfra jest parzysta - numer należy do osoby płci żeńskiej (0 jest także parzyste). Cyfra nieparzysta jest równoznaczna z tym, że numer należy do osoby płci męskiej.



Wszystkim Dzieciom tym małym i dorosłym  
tym grzecznym i niegrzecznym samym szczęśliwych i radosnych dni  
życzą Rodzice i Dziadkowie.

### Kto kocha koty?

To lista najlepszych ciekawostek na temat kotów, że będziesz mieć uśmiech na swojej twarzy, ucząc się czegoś zabawnego, o czym nie wiedziałeś.



1. Nasze ulubione pupile śpią średnio od 13-14 godzin dziennie.
2. Koty domowe ważą zazwyczaj od 4 do 5 kilogramów
3. Najcięższy kot domowy w historii ważył 21 kilogramów.
4. Serca kotów biją dwa razy szybciej niż u ludzi. Serce kota wykonuje 110-140 uderzeń na minutę.
5. Koty domowe mają 95,6% wspólnego składu genetycznego z tygrysami. Podzielają one również wiele podobnych zachowań, takich jak znakowanie zapachem.
6. Każdy koci nos jest unikalny, jak linie papilarne u człowieka.
7. Prawie 10% wszystkich kości kota znajduje się w jego ogonie.
8. Koty wydają z siebie ok. 100 różnych dźwięków, psy tylko ok. 10.
9. Koty nie mają obojczyka. Ten "brak" sprawia, że mogą się wcisnąć w każdą szczelinę przez którą może przejść ich głowa.
10. Koty nie są w stanie posmakować słodyczy.
11. Posiadanie kota może zmniejszyć ryzyko udaru mózgu i zawału serca o jedną trzecią.
12. Koty mają dłuższą pamięć niż psy.
13. Koty mogą przeskoczyć siedmiokrotnie wyższe przeszkody niż wynosi jego wzrost.
14. Koty mają największe oczy w stosunku do wielkości głowy innych ssaków.
15. Koty płci żeńskiej są zazwyczaj praworęczne, natomiast samce leworęczne.
16. Przeciętnie koty żyją od 12 do 15 lat.



### Wybieramy rośliny.

Rośliny mają zbawienny wpływ na zdrowie. Poprawiają samopoczucie i kreatywność, dlatego tak chętnie dekorujemy nimi dom. Pamiętajmy, aby ograniczyć ilość kwiatów w sypialni, ponieważ nocą przy braku światła fotosynteza ustaje. Poleca się do tych pomieszczeń aloes, ponieważ nocą wydziela tlen. Na przykład drzewka pomarańczowe i cytrynowe wytwarzają zapach, który działa uspokajająco i poprawia koncentrację. Śmiało możemy je ustawić w gabinecie czy też salonie. Przed zakupem kwiatów i roślin do domu zwróćmy uwagę na rodzaj oświetlenia w pomieszczeniu i wielkość okien. Do okien zwróconych na południe i południowy wschód polecane są rośliny, które wymagają dużego nasłonecznienia np. kaktusy i sukulenty.

### Na kondycję ...Spacer.

Wcale nie trzeba biegać, by poprawić swoją kondycję. Równie dobrze można spalić kalorie, poprawić kondycję mięśni i pobudzić krążenie poprzez spacer. Jak umiejętnie spacerować? Zastosujmy się do poniższych wskazówek.

Spacer będzie właściwie marszem. Jest to najlepsza opcja dla ludzi starszych i osłabionych, dla których bieganie jest zbyt męczące. Przez pierwsze 10 minut idziemy spokojnym krokiem. Po tym czasie stopniowo zwiększamy tempo chodu i każde tempo staramy się utrzymywać 20 minut. Nie spieszymy się. Tempo powinno być dostosowane do możliwości kondycyjnych i nie powinno męczyć. Postarajmy się zmienić tempo chodu co najmniej 3 razy. W miarę poprawy kondycji wydłużamy czas marszu o 5 minut. Postarajmy się, by na początku spacer trwał 40 minut.

## Jedzenie według kolorów.



Warzywa i owoce

**Kolor czerwony np.** pomidory, truskawki, wiśnie - dostarczają likopenu ( organiczny związek chemiczny z grupy karotenów, który zapobiega rakowi), dostarcza energii, poprawia sprawność umysłu, wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych, reumatyzmu i regeneruje organizm.

**Kolor żółty np.** banany, cytryny, gruszki - zawierają witaminę C i A, wzmacniają wzrok, delikatnie pobudzają i odżywiają, przywracają dobry nastrój. Wykorzystywane w terapii chorób przewodu pokarmowego, alergii.

**Kolor zielony np.** ogórki, sałata, brokuły, - oczyszczają krew, wzmacniają serce i układ odpornościowy, odprężają, przywracają równowagę i uspokajają, zawierają błonnik, witaminę C.

**Kolor pomarańczowy np.** morele, dynia, marchewki - wzmacniają odporność, stymulują apetyt, wpływają pozytywnie na nastrój. Przyspieszają trawienie, likwidują skurcze mięśni.

**Kolor fioletowy np.** śliwki, jagody, borówki, bakłażany- pomagają w koncentracji, skupieniu, wspomagają pracę mózgu.



## Alert Wirusowy



### Stres obniża odporność - nie dajmy się!

Postaraj się trzymać codziennej rutyny. Rób coś, co sprawia ci przyjemność i dawkuj sobie złe informacje...

Planuj każdy dzień. To oraz tworzenie rytuałów jest dla naszej kondycji psychicznej bardzo ważne. Zadbaj o to, aby o określonej porze wstać i położyć się spać. W ciągu dnia rób sobie przerwy na przyjemności, np. kawa o godzinie 10.00, czy rozmowa przez telefon z przyjaciółmi o godzinie 18.00. Wyznacz dwie pory w ciągu dnia, w których słuchasz wiadomości. Gdy słuchasz złych informacji, oddychaj głęboko, to ogranicza panikę.

Nie masz wpływu na zatrzymanie biegu zdarzeń. Możesz mieć jedynie kontrolę nad tym co sama ze sobą zrobisz i jakie myśli zaprzatają Twoją głowę. Stosuj się więc do słów pisarza Stanisława Lema: "Lepiej być dobrej myśli, bo po co być złej?"

Pamiętaj, że Twoja reakcja na obecną sytuację przedkłada się na zachowanie Twoich bliskich, szczególnie dzieci i wnuków. Sami starajmy się zachować spokój, by one czuły się bezpiecznie.

### Zamień soczewki na okulary.

To nie jest tak, że wirus osadza się na soczewce z powietrza. Trzeba go sobie tam wprowadzić - mówi dr.med. Dominika Janiszewska-Bil - specjalista okulistyki.

A nasza predyspozycja do poprawiania soczewek oraz nawykowe dotykanie oczu i twarzy mogą wprowadzić infekcję.

Dlatego w okresie trwającej epidemii soczewki powinny nosić tylko te osoby, dla których są one jedynym rozwiązaniem.

### Jak uspokoić nerwy podczas kwarantanny

Stres, który przeżywamy w wyniku rozwoju epidemii, każdemu daje się coraz bardziej we znaki. Jesteśmy rozdrażnieni, i źle śpimy. Z trudnością znosimy przymusową izolację, dodatkowo boimy się wychodzić z domu, czy iść do sklepu z obawy przed zakażeniem.

Lekarze radzą, aby dla własnego zdrowia psychicznego nie oglądać często programów ani nie szukać w internecie informacji o koronawirusie.

#### Dlaczego warto?

Medytacja jest techniką relaksacyjną, która nie jest szkodliwa dla naszego organizmu wręcz odwrotnie - jest sposobem na wyciszenie się i odcięcie od otaczających nas problemów.

#### Co daje wyciszenie się?

Łagodzi stres i stany depresyjne. Usuwa agresję. Poprawia pamięć i koncentrację. Likwiduje bóle ciała i ułatwia zasypianie, dodaje energii. Medytacja sprawia, że na chwilę życie zdecydowanie zwalnia.

#### Jak zacząć?

Usiądź wygodnie na podłodze, krześle lub kanapie. Wyprostuj plecy, zamknij oczy, rozluźnij mięśnie twarzy. Skup się na oddechu, bo on jest najważniejszy. Wydech ma być dwa razy dłuższy niż wdech. Oddychaj nosem. Myśli będą Ci przelatywać przez głowę, ale nie zatrzymuj ich. Z czasem nie będziesz zwracać na nie uwagi.

**Nauka medytacji przez telefon.**  
Nazywa się: **INTU Medytacja** i jest **bezpłatna**. Składa się z nauki i wskazówek jak w codziennym życiu stosować to, czego uczymy się medytując.

**KULTURA I IMPREZY**

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

**Sierpień**

- 15.08. - 22.08.2030 r.  
- 22.08 - 29.08.2020 r.

- Mrzeżyno Ośrodek Wczasowy "Kryształowa Przystań"  
- Mrzeżyno Ośrodek Wczasowy "Kryształowa Przystań"

**Wrzesień**

- 8.09 - 18.09.2020 r.  
- 11.09.- 18.09.2020 r.  
- 27.09 - 4.10.2020 r.

- Kołobrzeg wczasy rehabilitacyjne Dom Wczasowy "Victoria"  
- Wczasy w Bułgarii  
- Wczasy Grecja-Kreta.

**INFORMACJE**

Czwartkowe spotkania Seniorów wstrzymane do odwołania.



W godzinach od 9.00 do 13.00 zapraszamy do świetlicy na kawę, herbatę. Spotkania znajomych są możliwe w niewielkim gronie.

**GROTA SOLNA**

w siedzibie Związku  
w pokoju nr 12

*czynna*

od wtorku do piątku  
w godz. 9.00 - 13.00

Zapraszamy do  
**GABINETU REHABILITACYJNEGO**  
w siedzibie PZERil (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.*



# Pilska Koperta Życia do odbioru w BOK MZK

Biuro Obsługi Klienta MZK przy alei Piastów to nowy punkt, w którym pilanie mogą odebrać Kopertę Życia. Koperta jest również dostępna w Urzędzie Miasta, w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej przy ul. Kwiatowej oraz w punkcie Obsługi Mieszkańców Galerii IBI.

Przypominamy: Pilska Koperta Życia to akcja społeczna gminy Piła, skierowana do osób chorych, starszych, samotnych i niepełnosprawnych. Polega na umieszczeniu w specjalnie przygotowanych kopertach najważniejszych informacji: o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach na leki, kontaktach do najbliższych, danych osobowych.

Pilska Koperta Życia przechowywana jest w lodówce oznakowanej charakterystyczną naklejką z logo akcji. Zawarte w niej informacje ułatwiają prace służbom ratowniczym (lekarze, ratownicy medyczni), pozwalają na postawienie szybkiej diagnozy i zastosowanie trafnego leczenia, co ma duży wpływ na bezpieczeństwo i zdrowie pacjenta.



Zestaw Pilska Koperta Życia zawiera:

- naklejkę na lodówkę z logo akcji;
- plastikową kopertę;
- kartę informacyjną;
- ulotkę informacyjną.

## Zaułek Puchaczy w Klubie Seniora otwarty



Od 22 maja uczestnicy zajęć w Klubie Seniora RCK, mogą korzystać z „Zaułku Puchaczy - ogrodowego zakątka twórczego” imienia

Bogusława Urlika. Wraz z przygotowanym wcześniej ogrodem, „Zaułek Puchaczy” tworzy zieloną, estetyczną i przyjazną przestrzeń, przeznaczoną do pracy twórczej i wypoczynku. Seniorzy mogą korzystać z drewnianej sceny plenerowej, leżaków, ławeczki, parasoli ogrodowych oraz koców. Budowę „Zaułku Puchaczy” umożliwiła wygrana w konkursie „Tu mieszkam tu zmieniam” organizowanym po raz piąty przez Fundację Santander.



## INFORMACJE MOPS DLA SENIORÓW

### Wznowienie działań w Centrum Aktywizacji Seniorów

W czerwcu odbywać się będzie gimnastyka w Centrum Aktywizacji Seniorów (dawnie Centrum Aktywizacji Osób Starszych i Niepełnosprawnych):

- gimnastyka ogólnousprawniająca na matach prowadzona w poniedziałek, środę i piątek,
- gimnastyka ogólnousprawniająca na krzesłach we wtorek i w czwartki,
- ćwiczenia na przyrządach od poniedziałku do piątku.

**UWAGA! W związku z sytuacją epidemiczną liczebność grup zostanie dostosowana do obowiązujących przepisów.**

Dla naszych seniorów zaplanowana została także aktywność sportowa na świeżym powietrzu w Parku im. St. Staszica w Pile. Uczestnicy zajęć zostaną indywidualnie zaproszeni na zajęcia wg nowych zasad.

Od lipca rusza projekt „Aktywna Piła latem”, w ramach którego mieszkańcy Piły będą mogli wziąć udział w bezpłatnej gimnastyce na wyspie pod okiem wykwalifikowanej kadry Centrum Aktywizacji Seniorów.

Spotkania na świeżym powietrzu planowane są w każdą środę:

- 01.07.2020 r. - 11.00 Joga dla każdego (czas trwania 30 min),
- 08.07.2020 r. - 11.00 Gimnastyka dla każdego (czas trwania 30 min),
- 15.07.2020 r. - 11.00 Gimnastyka na wesoło (czas trwania 30 min),
- 22.07.2020 r. - 11.00 Gimnastyka z elementami Pilatesu (czas trwania 30 min),
- 29.07.2020 r. - 11.00 Gimnastyka dla każdego (czas trwania 30 min).

### Posiłki dla seniorów

Pracownicy Dziennego Domu Pomocy przy ul. Kondratowicza wspierają seniorów, którzy dotychczas korzystali z oferty placówki, przygotowując ciepły posiłek i wydając go „na wynos”, a w uzasadnionych stanem zdrowia podopiecznego przypadkach, dostarczając go do domu. Każdego dnia placówka wydaje ok. 57 posiłków.

### Pomoc mieszkańcom w kwarantannie

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile, wspiera dodatkowo mieszkańców Piły objętych kwarantanną. Sześciu wyznaczonych pracowników socjalnych, po otrzymaniu stosownej informacji z Sanepidu, kontaktuje się z osobami, które z uwagi na brak możliwości otrzymania wsparcia ze strony otoczenia, zgłosiły potrzebę udzielenia im niezbędnej pomocy.

Pomoc udzielana osobom objętym kwarantanną jest dostosowana do ich potrzeb. Ośrodek organizuje we współpracy ze Strażą Miejską w Pile, Stowarzyszeniem Pro-Senior oraz wolontariuszami m.in.:

- codzienny dowóz ciepłego posiłku przygotowywanego w Dziennym Domu Pomocy funkcjonującym w strukturze MOPS,
- zakup oraz dostarczenie produktów żywnościowych,
- dostarczenie paczek żywnościowych dystrybuowanych w siedzibie Pilskiego Banku Żywności,
- realizację e-recepty oraz dostarczenie leków z apteki,
- pomoc w wyprowadzaniu na spacer psów.

## 26 Maja Dzień Matki

"Matka, to nie ktoś na kim można się oprzeć, ale ktoś, kto uczy, jak się obchodzić bez oparcia".

Kochana Mamo !  
Zdrowia, szczęścia pomyślności  
Samych w życiu chwil radości  
Żadnych smutków, łez  
Niech się spełni to co chcesz  
Żyj nam STO LAT.



## 30 czerwca Dzień Ojca

Kochany Tato !  
Dzień Ojca jest raz w roku,  
szczęśliwy i pełen uroku.  
W tym dniu Tato pragniemy  
złożyć Ci serdeczne  
życzenia:  
Byś lat setnych mógł dożyć,  
Nie wiedząc, co to są  
zmartwienia.



Wszystkim Rodzicom wszystkiego najlepszego  
Życzy Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile



Zapisz się do Polskiego Związku  
Emerytów, Rencistów i Inwalidów!

*Zapraszamy  
w szeregi!*

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



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



Wpisowe:  
3 zł



Legitymacja:  
5 zł

Należy posiadać:

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

- Wydajemy zaświadczenia 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 Piła (czynne od wtorku do piątku od 9.00 do 13.00)  
tel. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • www.pzerii.pila.pl

**Redaktor naczelny:** Leokadia Figurniak

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

**Druk:** Drukarnia Typo-offset - Zakład Poligraficzny Henryk Górowski, Piła, al. Wojska Polskiego 64, www.drukarniaaa.pl