



# NASZE SPRAWY

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

1/67 styczeń-luty 2015 r.



- Dzień Babci i Dziadka
- Walentynki
- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Podsumowanie imprez
- Plan imprez na 2015 r.
- Ciekawostki
- Kultura, imprezy



*Drogi Czytelniku!*

*Niech Nowy Rok przyniesie Ci radość, miłość oraz pomysły.*

*Życzymy dużo optymizmu i wiary w pogodne jutro.*

*Zarząd Oddziału Okręgowego PZ ERiI w Pile.*



# zwrot części wydatków na leki

## Konto Nestor



za konto z kartą płatniczą



zwrot części wydatków na leki



za opłacanie rachunków na Pocztę



dostarczenie gotówki z konta  
przez listonosza

Zapraszamy do placówki Banku Pocztowego w Pile przy ul. Buczka 12. Zapytaj także o atrakcyjne kredyty z niską ratą!

Jeżeli nie zdecydujesz się na kartę płatniczą do konta, za jego prowadzenie zapłacisz 5 zł miesięcznie. Opłata 5 zł miesięcznie może być pobierana także za kartę, ale tylko w miesiącach, w których nie dokonasz nią zakupów na min. 200 zł. Powyższe informacje nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego.

Placąc w aptekach kartą wydaną do konta Nestor, możesz otrzymać zwrot części wydatków.

Szczegóły na: [www.pocztowy.pl](http://www.pocztowy.pl)

 **Bank Poczty**

Zawsze przy Tobie

**Dzień Babci • 21 stycznia**  
**Dzień Dziadka • 22 stycznia**

**Kochane Babcie!**  
**Kochani Dziadkowie!**

**W dniu Waszego święta  
pragniemy złożyć Wam  
najlepsze życzenia  
aby radość i pomyślność  
towarzyszyły Wam każdego dnia  
a zdrowie służyło przez  
długie lata- aż do końca świata.**



*Kochanym*  
**DZIADKOM**  
ZDROWIA UŚMIECHU RADOŚCI

Zarząd Oddziału Okręgowego  
**PZERiJ w Pile.**



## Warto wiedzieć

### Kiedy potrzebujemy skierowania do lekarza?

Specjaliści, do których wszyscy ubezpieczeni dostaną się bez skierowania, to:

- ginekolodzy i położnicy
- onkolodzy
- psychiatrzy
- wenerolodzy
- stomatolodzy.

Do innych lekarzy potrzebujemy skierowania najczęściej wystawiane przez lekarza rodzinnego. Skierowanie może być prośbą o konsultację lub objęcie nas leczeniem specjalistycznym. W pierwszym przypadku specjalista wydaje opinię o stanie naszego zdrowia i zalecenia do dalszego leczenia a my wracamy do lekarza pierwszego kontaktu. W drugim przypadku dalsze leczenie wraz z finansowaniem badań diagnostycznych przejmuje specjalista. On też wyznacza terminy kolejnych wizyt, na które nie trzeba już skierowań. Lekarz specjalista może również wystawić skierowanie do lekarza innej specjalności, jeśli uzna, że istnieje taka potrzeba.

Pewne grupy pacjentów mogą korzystać z porad specjalistów bez skierowania. Są to:

- inwalidzi wojenni, osoby represjonowane, kombatanci,
- niewidome cywilne ofiary działań wojennych,
- chorzy na gruźlicę,
- zakażeni wirusem HIV.

### Jak długo trzeba czekać do specjalisty?

W każdym województwie działa bezpłatna infolinia kolejkowa. Oto numer wojewódzkiego oddziału NFZ w Wielkopolsce: **800 800 805** pod tym numerem uzyskamy informację.

**Centrala NFZ - infolinia 800 392 976,  
22 572 60 42**

### **Dowcipy:**

Przychodzi baba do lekarza.

- Panie doktorze, wyrostek mi dokucza.
- Niech pani na smarkacza nie zwraca uwagi.



Przychodzi baba do lekarza i mówi:

- Panie doktorze mam wodę w kolanach
- A ja cukier w kostkach.

### Ciekawostki dot. zapachów o których warto wiedzieć.



#### Te same perfumy- inny zapach.

Często zdarza się, że pytamy koleżanki czym tak ładnie pachną. Kupujemy te same perfumy i rozczarowanie- inaczej na nas pachną, a dlaczego? Każdy człowiek ma swoją indywidualną woń skóry. Jej skład chemiczny, a zwłaszcza PH decyduje o tym, że aromat perfum zmienia się i dostosowuje się do naszego naturalnego zapachu. Dlatego zanim kupimy perfumy, które oszałamiająco pachną na kimś innym, należy je przetestować na swoim nadgarstku-odczekać ok. 10 minut.

Pamiętajmy, że te same perfumy będą inaczej pachniały na skórze niż np. na szaliku, czy kołnierzu płaszczu. Jeśli testujemy kilka zapachów w krótkim czasie np. 3-4 zapachy, należy je zneutralizować najlepiej przerywając testowanie wachając ziarenko...kawy.

#### Miejsca, które perfumujemy.

Pod wpływem ciepła zapach emanuje intensywniej. Dlatego należy spryskiwać zapachem te miejsca, gdzie szybko pulsuje krew (za uszami, na karku, w zgięciach dłoni i kolan).

Panie, które skraplają perfumami włosy, też nie są w błędzie, bowiem zapach we włosach utrzymuje się wyjątkowo długo. Aby uzyskać delikatny, dzienny aromat, najlepiej rozpylić w powietrzu mgiełkę perfum i przejść pod nią.

#### Pora dnia i nastrój.

Mało kto wie, że w doborze perfum niezwykle pomaga pora dnia i nastrój jaki mamy wybierając się na zakupy do perfumerii.

Okazuje się, że najlepiej wybrać się rano- gdy nasze zmysły są wyostrome i bardziej wrażliwe niż wieczorem. Również inaczej działa nasz zmysł powonienia, gdy jesteśmy zdenerwowani lub bardzo się spieszymy. Dlatego wybierzmy się na zakupy zrelaksowani i wypoczęci.

Pamiętajmy, żeby nasz ulubiony zapach nie stracił swojej aromatycznej właściwości, korzystne jest ustawianie flakonów perfum w chłodnym lekko zaciemnionym miejscu.

Źródło: Internet



### Zmywarka.

Do mycia zmywarki do naczyń od środka można- jak do innych rzeczy- stosować sodę albo włączyć ją "na pusto" z dodatkiem octu. Unikniemy pojawienia się plam na naczyńkach i sztućcach, jeśli do zbiornika zmywarki wsypujemy proszek do mycia pół na pół z sodą.

Pamiętajmy, żeby do zmywarek nigdy nie stosować płynu do mycia naczyń, gdyż obfita piana mogłaby uszkodzić jej mechanizm.

### Zamrażarka.

Przystępując do rozmrażania i mycia zamrażarki, wyłączamy ją przede wszystkim z prądu i wkładamy zawartość do lodówki turystycznej lub innego chłodnego pomieszczenia. Jeśli goni nas czas korzystamy z suszarki do włosów, aby szybciej stopić szron i lód. Później myjemy, wycieramy do sucha i wstawiamy żywność w pojemnikach. Możemy też wstawić pojemniczek z sodą, która pochłania zapachy. Sodę trzeba wymieniać co 3 miesiące.

Pamiętajmy wbrew pozorom zamrażalnik wypełniony do połowy zużywa więcej energii niż pełen produkt. Rozwiązaniem jest wstawienie do niego plastikowych pojemników z wodą, które można usuwać i wstawiać w miarę potrzeby.

### Pralka.

Jeśli nie chcemy, aby z pralki wydobywał się po otwarciu pokrywy nieprzyjemny zapach stęchlizny, po praniu rozsypmy w niej trochę sody i zostawmy pokrywę uchyloną, umożliwiając krążenie powietrza. Jeśli wsypujemy albo wlejemy do pralki za dużo preparatu do prania i zacznie wydobywać się piana, trzeba wówczas na pranie wylać szklanek octu, który szybko pianę zlikwiduje.

### Wieszaki w szafach.

Jeśli ubrania powieszona na wieszakach spadają, poprawiamy konstrukcję wieszaków tak aby odzież nie zsuwała się. Po prostu owińmy oba końce wieszaka kawałkiem elastycznego bandaża lub taśmy. Zwiększony opór utrzyma ubrania na wieszaku. Można też obszyć końce wieszaka filcem, efekt będzie taki sam.

### Najczęściej spotykane plamy - rady.

- Dużo łatwiej usunąć plamę od razu, zanim włoży się splamione ubranie do pralki, a już na pewno zanim wrzuci się je do suszarki, w której na dobrą sprawę plamę się po prostu utrwała.
- Gorąca woda może spowodować, że plamy z tkaniny nie usunie się nigdy. Dlatego bezpieczniej zaczynać usuwanie plamy od splukiwania zimną wodą.
- Plamy powstałe po rozlaniu jakiegoś płynu nie należy spierać, pocierając materiał o siebie, bo jest to prosty sposób na jej powiększenie.
- Usuwamy plamy możliwie jak najszybciej, pocierając lekko, lecz wytrwale. W razie konieczności można zrobić próbę na małej widocznej części tkaniny lub wewnątrz szwu, bo niektóre produkty odplamiające mogą uszkodzić materiał.
- Plamy usuwa się ruchami okrężnymi, od brzegów do środka.
- Oddając ubranie do pralni, trzeba dokładnie opisać pochodzenie plamy oraz sprecyzować, ile czasu minęło od jej powstania. Dobrze byłoby obszyć fastrygą kontury plamy. Możemy wtedy oczekiwać, że pracownicy pralni zastosują odpowiednie preparaty odplamiające i że odbierzemy ubranie zupełnie czyste.

### Plama od gumy do żucia.

Na tkaninach- trzeba zaplamione ubranie włożyć na kilka minut do zamrażarki, albo na plamie położyć woreczek z kostkami lodu. Usuwamy delikatnie łyżeczką czy szpatułką do usunięcia. Ostatnie ślady gumy w większości wypadków wystarczy użyć zmywacza do paznokci.

Jeśli plama jest w dalszym ciągu widoczna, trzeba ją przed myciem natrzeć białkiem jaja.

Na włosach: - wystarczy potrzeć sklejoną kosmyk sokiem z cytryny, wazeliną albo masłem orzechowym. Gumę da się potem łatwo zsunąć z włosów.

Źródło: ABC dobrych porad domowych.

**Na bóle głowy.****Składniki:**

- rumianek • liść melisy • kwiat dzikiej róży
- kwiat wiaźówki błotnej • liść pokrzywy.

**Przepis:**

Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku i parzyć 15 minut. Przecedzić. Stosować 3 razy dziennie. Zioła w tej mieszance mają dużo składników mineralnych i witamin, działają uspakajająco i oczyszczająco.

**Na regenerację wątroby.****Składniki:**

- nasiona ostropestu • kwiat kocanki • ziele szanty

**Przepis:**

3 łyżki ziół zalej litrem wrzątku i parz godzinę, przecedź. Pij w ciągu dnia małymi porcjami (można zioła trzymać w termosie aby cały czas były ciepłe). Stosuj przez 6 tygodni.

Mieszanka wzmacnia regenerację miększu wątroby. Skutecznie odtruwa i ochrania ją przed działaniem różnych trucizn. Herbata regeneruje wątrobę nawet zniszczoną wieloletnim piciem alkoholu.

**Na alergię.****Składniki:**

- liść pokrzywy • ziele fiołka trójbarwnego • ziele skrzypu polnego.

**Przepis:**

Łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku i parz 30 minut. Stosuj 2 razy dziennie po szklance po jedzeniu przez 6 tygodni. Po dwóch tygodniach przerwy kurację należy powtórzyć.

Wzmacnia odporność, łagodzi skórne objawy alergii a dodatkowo poprawia stan włosów i paznokci.

**Na bóle stawów.****Składniki:**

- kwiat wiaźki błotnej • liść porzeczki czarnej
- ziele rdestu ptasiego • kłącze perzu • kwiat akacji.

**Przepis:**

Weź łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku i parz

**Na stres.****Składniki:**

- liść melisy • ziele dziurawca • szyszki chmielu

**Przepis:**

Łyżkę ziół zalać szklanką wrzątku i parzyć 20 minut. Przecedzić i wypić. Stosować dwa razy dziennie, rano i wieczorem, po jedzeniu 4-6 tygodni. Działa powoli ale skutecznie.

**Na odkwaszanie organizmu.****Składniki:**

- kwiat akacji • kwiat stokrotki • liść pokrzywy

**Przepis:**

Weź łyżkę ziół, zalej szklanką wrzątku parz 30 minut. Odcedź i wypij. Stosuj 4 razy dziennie po szklance między posiłkami przez 4-6 tygodni.

Użyte zioła mają właściwości odkwaszania organizmu, czyszczą krew, regenerują i wspomagają usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Efektem picia tej herbatki jest poprawa stanu skóry.

**Na obniżenie cholesterolu.****Składniki:**

- kwiat słonecznika • ziele karczocha • ziele krwawnika • korzeń mniszka • ziele rdestu ptasiego.

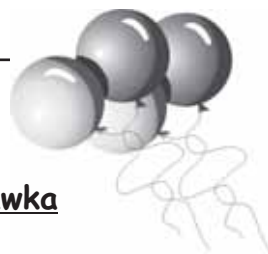
**Przepis:**

Weź łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku, parz godzinę i wypij. Stosuj 3 razy dziennie przez 6 tygodni. Potem zrób 10-cio dniową przerwę i powtórz kurację. Zapewnia obniżenie cholesterolu, dzięki temu, że poprawia trawienie, czyści krew, usuwa szkodliwe produkty przemiany materii.

15 minut. Przecedź i wypij. Stosuj 3 razy dziennie po szklance przez 6 tygodni.

Działają regenerująco, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Z czasem ból stawów zmniejszy się i zniknie, a organizm wróci do równowagi.

**Źródło: Zdrowie- wskazówki eksperta:**



### Zupa meksykańska.

- 1 kg mięsa drobiowego- mielonego (z indyka)
- 3-4 cebule • 2 puszki czerwonej fasoli
- 1 puszka kukurydzy • 1 puszka zielonego groszku • 1 przyprawa "Kotani" do potrawy meksykańskiej • papryka zielona i czerwona
- zielona pietruszka.

#### Wykonanie:

Mięso i cebulę smażyć osobno, a następnie połączyć i jeszcze chwilę podduścić. W osobnym naczyniu podsmażyć na oleju paprykę (zieloną i czerwoną) pokrojoną w kostkę. Wszystkie składniki przelać do dużego garnka, wymieszać, po czym dodać odcedzoną fasolę, kukurydzę i groszek. Zalać wszystko do wysokości zawartości wodą, dodać przyprawę. Gotować jeszcze 10 minut, na końcu posolić i posypać zieloną pietruszką.

### Pikantne koreczki.

- Składniki: • 8 rolmopsów ( z aromatycznej zalewy korzennej-można kupić gotowe) • kilka rzodkiewek • dwie małe cebule • 2 kromki półziarnistego żytniego chleba ( grubość ok... 2 cm)• koperek.

#### Wykonanie:

Rolmopsy osączyć z zalewy, przekroić na pół. Rzodkiewki oczyścić, pokroić na plasterki. Obraną cebulę pokroić w krążki. Koperek optukać, dokładnie otrzepać z wody, listki wraz z cienkimi łodyżkami oderwać od gałązek. Do każdego rolmopsa wsunąć kilka złożonych " w miotełkę" listków koperku. Kromki chleba pokroić w prostokąty. Na każdym ułożyć po plasterku cebuli, rzodkiewki, zwieńczyć rolmopsem i spiąć wykałaczką.

### Salatka z ananasów i czerwonej fasoli.

- Składniki: • 1 puszka ananasów • 1 puszka czerwonej fasoli • 10-15 dkg sera żółtego startego na grubej tarce • majonez

Wykonanie: Ananasy pokroić na mniejsze kawałki. Fasolę z zalewy odcedzić. Wszystkie składniki razem wymieszać.

### Pyszna przystawka

#### Buraczki -carpaccio.

##### Składniki:

- 1/2kg buraków ( grilowanych w łupinach w folii w piekarniku ( można również kupić gotowe w "LIDL" w zamknięciu hermetycznym)• rukola• słonecznik • ser kozi ( w plasterkach).

##### Sos składniki:

- 150 ml oleju • 2 ząbki czosnku (ściśniętego w prasie lub bardzo drobno pokrojonego)• 1/2 cytryny • sól, pieprz do smaku • 1 łyżeczka cukru ( można również dodać ocet balsamiczny gęsty, truskawkowy).

##### Wykonanie- warstwowo:

1. 1/2 opakowania rukoli rozłożyć na patere
2. na rukolę buraczki pokrojone w cienkie talarki
3. ser kozi w kawałeczkach na buraczki
4. na ser posypać słonecznik, wcześniej uprażony (na suchej patelni)

Na koniec połączyć wszystko sosem. Pozostawić na 1/2 godziny.

### Szybka potrawa na "szwedzki stół".

#### Szynka- rolada.

##### Składniki:

- 6 plasterków szynki konserwowej(prostokątnej)
- jabłko słodko-winne • 2 łyżki sparzonych rodzynek • 1 łyżeczka chrzanu • 1/2 łyżeczki majonezu • szczypta pieprzu.

##### Wykonanie:

Jabłko obrać, zetrzeć na grubszej tarce i połączyć z chrzanem, majonezem, rodzynekami i pieprzem. Nałożyć farsz na plasterki szynki, zwinąć w roladę.

### Słodkie szyszki.

- Składniki: • 20 dkg cukierków - tofii (ciągnących)• 20 dkg krówek kakaowych • 1 paczka ryżu preparowanego • 2 łyżki kakao • 1 kostka "Palmy".

Wykonanie: Wszystkie składniki prócz ryżu rozpuścić w garnku. Na końcu dodać ryż. Nabierać łyżką formować szyszki.

Podsumowanie imprez w 2014 roku.

Ogółem w imprezach zorganizowanych przez Komisję Kultury Oddziału Okręgowego PZERI w Pile udział wzięło 5573 osób, w tym w wieczorkach tanecznych organizowanych w siedzibie Związku 1031 osób.

Styczeń

- 2.01.2014 r. - Koncert Noworoczny - RCK - 80 osób
- 7.01.2014 r. - zabawa karnawałowa w-Hotelu „GROMADA” -255 osób

Luty

- 4.02.2014 r. - biesiada w WODNIKU - 70 osób
- 8.02.2014 r. - kabaret Marcina Dańca w RCK Piła - 27 osób
- 25.02.2014 r. - zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA” -270 osób

Marzec

- 7.03.2014 r. - spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu „GROMADA” -116 osób
- 9.03.2014 r. - musical „Skrzypek na dachu” w RCK Piła - 30 osób
- 12.03.2014 r. - spektakl „Randka w ciemno” w RCK Piła - 30 osób
- 14.03.2014 r. - Koncert Teresy Werner w RCK Piła - 50 osób
- 15.03.2014 r. - Kabaret „Neo Nówka” w RCK Piła - 30 osób

Kwiecień

- 8.04.2014 r. - Film pt „Pompeje ” w RCK - 49 osób
- 13.04.2014 r. - koncert Filharmonii w RCK - 33 osoby
- 18.04- 25.04.2014 r. - wczasy Sianożęty / 7 dni - świąteczne / - 42 osoby
- 25.04 - 5.05.2014 r. - wczasy Sianożęty / 10 dni / - 32 osoby

Maj

- 6.05 -9.05.2014 r. - wycieczka -Malbork- Trójmiasto - Frombork - 24 osoby
- 14.05.2014 r. - piknik - Światowy Dzień Inwalidy w „TARCZY” - 300 osób
- 29.05 - 9.06.2014 r. - wczasy zagraniczne- Bułgaria/ 12 dni / - 14 osób
- 31.05.2014 r. - Kabaret „Moralnego Niepokoju” w RCK - 25 osób

Czerwiec

- 4.06.2014 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 51 osób
- 5.06 - 11.06.2014 r. - wycieczka do Lwowa , Bieszczady - 54 osoby
- 3.06. - 10.06.2014 r. - wczasy Mielno-Unieście /7 dni/ - 63 osoby
- 10.06 - 20.06.2014 r. - wczasy Mielno-Unieście / 10 dni / - 64 osoby
- 12.06 - 23.06.2014 r. - wczasy zagraniczne - Albania / 12 dni / - 31 osób
- 18.06.2014 r. - koncert Jacka Silskiego w RCK - 30 osób
- 27.06.2014 r. - wycieczka do Inowrocławia - 25 osób

Lipiec

- 8.07.2014 r. - piknik w „TARCZY” - 161 osób
- 22.07.2014 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 50 osób
- 25.07.2014 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 43 osoby
- 30.07.2014 r. - piknik w HENRYKOWIE - 82 osoby

Sierpień

- 1.08.2014 r. - Ciechocinek- „Festiwal Romów”. - 50 osób
- 20.08.2014 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 75 osób
- 27.08.2014 r. - „XV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku” - 1000 osób
- 29.08 - 5.09.2014 r. - wczasy w Dartówku / 7 dni / - 48 osób

Wrzesień

- 2.09.2014 r. - piknik w „TARCZY” - 112 osób
- 5.09 - 12.09.2014 r. - wczasy w Dartówku / 7 dni / - 46 osób
- 9.09 - 19.09.2014 r. - wczasy zagraniczne - Włochy / 11 dni / - 55 osób
- 21.09.2014 r. - koncert „Miłość w Paryżu” w RCK - 50 osób

Październik

- 3.10.2014 r. - Polski Teatr Tańca w RCK - 50 osób
- 7.10.2014 r. - biesiada „WODNIK” - 70 osób
- 11.10.2014 r. - Komedia „O Niemej Żonie” w RCK - 48 osób
- 17.10.2014 r. - koncert Mariusza Kalagi w RCK - 30 osób
- 20.10.2014 r. - koncert „Klezmerzy, Cyganie, Muzykanci” w RCK - 12 osób
- 21.10.2014 r. - Zabawa „Powitanie Jesieni” w Hotelu GROMADA - 149 osób

Listopad

- 8.11.2015 r. - Koncert Latonica Quartet - 50 osób
- 11.11.-30.11.2014 r. - Teatry Rodzinne-RCK - 273 osoby
- 23.11.2014 r. - Muzyka Świata - Sala Miejska ul. Dąbrowskiego - 29 osób
- 25.11.2014 r. - zabawa „Andrzejki”- Hotel „GROMADA” - 220 osób

Grudzień

- 13.12.2014 r. - koncert „Poznańskie Słowiki” w RCK - 44 osoby

## Plan imprez na 2015 r. /Propozycje/

<u>Styczeń</u>		
• 9.01.2015 r.	- Koncert Noworoczny - RCK	
• 13.01.2015 r.	- zabawa karnawałowa w-Hotelu „GROMADA”	
• 16.01.2015 r.	- koncert Małgorzata Walewska w RCK	
<u>Luty</u>		
• 3.02.2015 r.	- biesiada w WODNIKU	
• 14.02.2015 r.	- spektakl teatralny pt “Intryga” w RCK	
• 17.02.2015 r.	- zabawa karnawałowa w Hotelu “GROMADA”	
<u>Marzec</u>		
• 5.03.2015 r.	- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu “GROMADA”	
• 20.03-30.03.2015 r.	- wycieczka do Zawoi	
<u>Kwiecień</u>		
• 1.04.2015 r.	- spotkanie Wielkanocne	
• 30.04.-7.05.2015 r.	- wczasy Sianożęty / 7 dni /	
<u>Maj</u>		
• 7.05.- 17.05.2015 r.	- wczasy Sianożęty /10 dni/	
• 11.05.- 22.05.2015 r.	- wczasy w Czarnogórze	
• 12.05.2015 r.	- piknik w TARCZY “Światowy Dzień Inwalidy”	
•	- wycieczka statkiem po Gwdzie z muzyką.	
<u>Czerwiec</u>		
- 9.06.2015 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	
• 10.06- 17.06.2015 r.	- wczasy Mielno-Unieście /10 dni/	
• 17.06- 26.06.2015 r.	- wczasy Mielno-Unieście /10 dni/	
• 17.06.2015 r.	- wycieczka do Lichenia	
• 21.06.-2.07.2015 r.	- wczasy w Grecji	
<u>Lipiec</u>		
• 7.07.2015 r.	- piknik w “TARCZY”	
• 14.07.2015 r.	- wycieczka do Ciechocinka	
• 22.07.2015 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	
<u>Sierpień</u>		
• 8.09.2015 r.	- piknik w “TARCZY”	
• 14.08.- 24.08.2015 r.	-wczasy Mielno-Unieście /10 dni/	
• 19.08.2015 r.	-Wycieczka do Kołobrzegu	
• 24.08.- 31.08.2015 r.	-wczasy Mielno-Unieście /10 dni/	
•	-“XVI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”	
• 27.08.- 5.09.2015 r.	- wczasy w Dartówku / 7 dni /	
• <u>Wrzesień</u>		
• 5.09- 12.0-9.2015 r.	- wycieczka Gruzja-Batumi	
• 5.09.- 11.09.2015 r.	- wczasy w Dartówku / 7 dni/	
• 8.09.2015 r.	- piknik w “TARCZY”	
• 13.09.-17.09.2015 r.	- wycieczka Karkonosze: J.Góra, Szklarska Poręba-Karpacz, Praga	
• <u>Październik</u>		
• 6.10.2015 r.	- biesiada “WODNIK”	
• 18.10 - 25.10.2015 r.	- wycieczka Cypr	
• 20.10.2015 r.	- zabawa “Powitanie Jesieni” w Hotelu GROMADA	
<u>Listopad</u>		
•	- Teatry Rodzinne-RCK	
• 24.11.2015 r.	- zabawa “Andrzejkki”- Hotel “GROMADA”	
<u>Grudzień</u>		
• 16.12.2015 r.	- spotkanie oplatkowe -Hotel GROMADA	





## XI Krajowy Zjazd Delegatów Zarządu Głównego PZERI w Warszawie.

W dniach od 2.12 - 4.12.2014 r. odbył się XI Krajowy Zjazd Delegatów Zarządu Głównego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Warszawie.

W pierwszym dniu na Przewodniczącą Krajowego Zjazdu wybrano Panią Teresę Lemańską - Przewodniczącą Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

Na Zjazd przybyli liczni zaproszeni goście w tym Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz Dyrektor Departamentu Pożytku Publicznego Krzysztof Więckiewicz. Delegaci dokonali wyboru nowych władz związkowych na kolejną 5-tą kadencję:

- Przewodnicząca Zarządu Głównego
- Wiceprzewodnicząca Zarządu Głównego
- Wiceprzewodnicząca Zarządu Głównego
- Sekretarz Zarządu Głównego
- Skarbnik Zarządu Głównego
- Elżbieta Ostrowska
- Elżbieta Arciszewska
- Alina Gucma
- Katarzyna Lenkiewicz
- Alicja Głowacka

Wybrane osoby tworzą kierownictwo Prezydium Zarządu Głównego.



Gratulujemy

nowo wybranym władzom PZERI.

Życzymy wielu sukcesów  
w działalności na rzecz ludzi starszych.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

### Krótką informacją z działalności IV kwartału Oddziału Rejonowego w Okonku.

Seniorzy w Okonku od lat udawadniają, że jesieni życia nie trzeba spędzać w zaciszu domu w kapciach przed telewizorem. Towarzyszy im hasło- "Nie starzeje się ten, kto nie ma to czasu." Członkowie skorzystali z kursu komputerowego zorganizowanego w okresie wrzesień- listopad dzięki wnioskowi złożonemu przez Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile, do Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich FIO.

Po długich staraniach i wsparciu władz miasta udało się zagospodarować teren przy siedzibie Związku. Powstała wiata grillowa, pomost widokowy nad rzeką Czarną. Cały teren wyłożono kostką polbrukową. Fundusz na ten cel został uzyskany z Wielkopolskiego Urzędu Marszałkowskiego i Urzędu Miasta Okonek dzięki staraniom Pani Grażynie Gonczarko -Sekretarza Związku we współpracy z Panią Anną Ziarniak z Urzędu Miasta.

W dniu 25.11.2014 r. Zarząd Oddziału Rejonowego PZERI w Okonku zorganizował spotkanie "Andrzejkowe". Atrakcją spotkania było: - Odpakowanie prezentu z Dnia Seniora.

Dnia 27.11.2014 r Zarząd Oddziału Rejonowego zorganizował spotkanie z przedstawicielem policji, które odbyło się w Klubie Seniora w Okonku. Tematem spotkania była ochrona osób ich mienia oraz bezpieczeństwo na drogach.

Dnia 28.11.2014 r. Członkowie Związku wyjechali na jednodniową wycieczkę do Poznania do **Term Maltańskich** oraz na operetkę pt. **Orfeusz w piekle**.

Dnia 6 grudnia 2014 r. odbył się w Okonku przy Centrum handlowym "II Bożonarodzeniowy Jarmark Świąteczny" organizowany przez wydział promocji Miasta Okonek. Swoje stoiska z wyrobami rękodzieła ludowego i ozdobami świątecznymi wystawiły członkinie Związku, Panie: Bronisława Grzywnowicz, Danuta Przypolska, Szyszko.

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

## Styczeń

- 9.01.2015 r.
- 13.01.2015 r.
- 16.01.2015 r.

- Koncert Noworoczny w RCK
- zabawa karnawałowa w Hotelu GROMADA
- koncert Małgorzaty Walewskiej w RCK

## Luty

- 3.02.2015 r.
- 14.02.2015 r.
- 17.02.2015 r.

- biesiada w WODNIKU
- spektakl teatralny "Intryga" w RCK
- zabawa karnawałowa w Hotelu GROMADA

## Informacje

W siedzibie Związku w każdy ostatni wtorek miesiąca w godz. 14.00 - 16.00 nasi członkowie mogą skorzystać z bezpłatnych porad prawnych. Zapisy chętnych, tylko w dniu udzielania porad w godz. 10.00 - 12.00

Zapraszamy na ćwiczenia rehabilitacyjne w siedzibie Związku, od wtorku - do piątku w godzinach: 10.00 - 14.00 w pokoju nr 9

Ćwiczenia wykonywać można na niżej wymienionym sprzęcie:

- fotel masujący, bieżnia,
- rower, wiosła, atlas.



W Centrum Aktywizacji Seniorów w każdy czwartek w godz. 15.00-19.00 odbywają się wieczorki taneczne.

Zapraszamy



Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie Związku-Piła ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 13.00 rejestracja od godziny 9.00 do 12.00

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem.

Gabinet wyposażony jest w: interdynamic, pole magnetyczne, sollux, Laser, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.





14 luty  
Walentynki



**Dzień Świętego Walentego  
to dzień dobry dla każdego.  
W tym dniu wszyscy to wyznają  
że chcą kochać i kochają.  
Sukcesów w życiu  
szczęścia w miłości  
dużo uścisków, samych radości**



**Życzy  
Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERIJ w Pile.**



## Kurs komputerowy dla osób starszych 60+



Od miesiąca lipca do grudnia 2014 r. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile dzięki dofinansowaniu Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego Programu z Funduszu Inicjatyw Społecznych zorganizował bezpłatnie kursy komputerowe w n/w jednostkach:

• Koło w Ujściu - 1 grupa	w terminie od 16.07-29.08.2014 r.	- 12 osób
• Okręg w Pile - 4 grupy	w terminie od 30.06-16.12.2014 r.	- 49 osób
• OR Trzcianka - 2 grupy	w terminie od 5.08 - 15.12.2014 r.	- 25 osób
• OR Chodzież - 1 grupa	w terminie od 8.08 - 29.11.2014 r.	- 14 osób
• OR Okonek - 1 grupa	w terminie od 1.09 - 29.11.2014 r.	- 21 osób
• OR Łobżenica - 2 grupy	w terminie od 1.09 - 15.12.2014 r.	- 24 osoby
• OR Wałcz - 1 grupa	w terminie od 5.09 - 30.11.2014 r.	- 19 osób
• OR Czarnków - 1 grupa	w terminie od 23.09 - 15.12.2014 r.	- 14 osób



Ogółem kurs ukończyło Seniorów 60+ w 13 grupach. Kursy przeprowadzono w 8 jednostkach terenowych podległych pod Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile. Składamy serdeczne podziękowania Ministerstwu Pracy i Polityki Społecznej w Warszawie za dofinansowanie, dzięki którym Seniorzy mogli poszerzyć swoje umiejętności i zgłębić swoje pasje i wiedzę.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

# WCZASY DLA SENIORÓW 2015

*Przygoda dopiero się zaczyna...*

## CZARNOGÓRA

11.05-22.05.2015

cena tylko

**1595 zł**

## GRECJA

21.06-02.07.2015

cena tylko

**1595 zł**

cena tylko

**GRUZJA 2830 zł**

05.09-12.09.2015

cena tylko

**CYPR 2510 zł**

18.10-25.10.2015

oraz wycieczka w Karkonosze **625 zł**

13.09-17.09.2015

### Informacje i zapisy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów  
Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile  
ul. Buczka 7 64-920 Piła  
tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96

zapisy już  
w styczniu  
2015



Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile ul. Buczka 7  
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nacz./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,  
Teresa Mielczarek- Pescht, Genowefa Rajek.  
Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00- 14.00 /  
tel. 067 /212 41 96 • fax 067/350 93 80 • Strona internetowa [www.pzerii.pila.pl](http://www.pzerii.pila.pl)  
Drukarnia TYPO- OFFSET- Zakład Poligraficzny Henryk Górowski • [www.drukarniaaa.pl](http://www.drukarniaaa.pl)