



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY 1000 egzemplarzy 6/54 listopad-grudzień 2012 r.



- Dobre rady
- Warto wiedzieć
- Zdrowie
- Kulinaria
- Andrzejki
- Regionalia
- Ciekawostki
- Kultura i imprezy

Święta
za pasem!



Już dziś pomyśl o prezencie pod choinkę



**"GRAPIL" zaprasza na zakupy NAJNOWSZYCH KOLEKCJI TEKSTYLIÓW
w sklepie firmowym**

**przy Al. Niepodległości 80 w Pile
przy al. Powstańców Wielkopolskich 162 w Pile**

W szerokiej ofercie znajdziecie Państwo:

- * ręczniki w różnych rozmiarach i bogatej kolorystyce,
- * pościele,
- * koce i narzuty,
- * kołdry i poduszki,
- * artykuły dekoracyjne,

Proponujemy

*wykonanie haftów imiennych
oraz inicjałów na wyrobach tekstylnych*

ozdobne pakowanie prezentów



**"GRAPIL HOME" zaprasza na zakupy do Salonu Sprzedaży
w Centrum Handlowym "IBI"
przy Al. Powstańców Wielkopolskich 162 w Pile**

KOCE, PODUSZKI



RĘCZNIKI



POŚCIELE



ARTYKUŁY DEKORACYJNE



Dobre rady

Kuchenne S.O.S.

Co zrobić, gdy pieczętowiec przygotowane danie się nie uda? Nie załamuj rąk. Wiele potraw da się uratować! Tak np:

- **Jeśli wyszedł ci za kwaśny czy za stony bigos wigilijny**, włóż do niego 4 kromki chleba (gdy nasiąkną, wyjmij), albo dodaj pół główki poszatko- wanej ugotowanej osobno białej kapusty.
- **Dzwonka z karpia rozpadają się w trakcie smażenia?** Dodaj do tłuszczu kilka kropli soku z cytryny.
- **Jeśli galareta, którą zalałaś rybę, nie zastyga** zlej ją do rondla, dodaj trochę rozpuszczonej żelatyny i ponownie zalej rybę.
- **Barszcz nie ma ładnego, rubinowego koloru?** Utrzyj burak, włóż do sita i przelej przez nie barszcz, dodaj też obrany, pokrojony surowy burak. Jeśli barszcz jest za kwaśny, dodaj łyżkę miodu.
- **Masa makowa jest za sucha?** Dodaj do niej trochę musu jabłkowego.
- **Rozgotowały się kluski do maku?** Po odlaniu wody wymieszaj je z żółtkiem i podsmaż lekko na patelni.
- **Szynka będzie soczysta**, gdy po ugotowaniu zanurzymy ją zaraz w zimnej wodzie, która szynkę z wierzchu ostudzi i przez to zatrzyma w niej sok.
- **Twarde mięso szybciej zmięknie** w gotowaniu, jeśli po odszumowaniu, wleje się do wody łyżeczkę wódki.
- **Befsztyki, sznyce, kotlety** należy smażyć z jednej strony szybko na dużym ogniu, z drugiej nieco wolniej, na małym ogniu.
- **Pieczeń cieleca i baranina skruszeje** i będzie delikatniejsza, jeśli na parę dni przed użyciem zalejemy ją rozbitym, kwaśnym mlekiem.
- **Mleko dłużej zachowa świeżość i nie skwaśnieje**, jeśli na dno naczynia, w którym przechowujemy, położymy trochę chrzanu. Domieszkę sodu w mleku, możemy wykryć dolewając trochę octu- jeśli jest soda w mleku, to będzie się ono burzyć.
- **Filizanka świeżo zaparzonej kawy bez cukru**, zakwaszona sokiem wyciśniętym z połówki cytryny- często skutecznie zwalcza migrenę.

Porady babuni.



• Kuchenka mikrofalowa.

- **Gotowanie** Lepiej używać naczyń okrągłych, potrawa będzie jednolicie ugotowana lub podgrzana. Nie zostawiamy kuchenki mikrofalowej pracującej „na pusto”, trzeba wstawić tam szklaną wodę. Nie można w niej suszyć mokrych ściereczek.

Czyszczenie-Jeśli widzimy we wnętrzu kuchenki plamki z odgrzewanych potraw, podgrzewamy wodę w szklance

z pyreksu około 3-4 minut. Można do 250 ml wody dodać ćwiartkę cytryny lub 60 ml octu. Para pokryje wnętrze kuchenki, a wtedy wystarczy wytrzeć ścianki papierowym ręcznikiem.

Jeśli po przygotowaniu w mikrofalówce ryby utrzymuje się w niej nieprzyjemny zapach, wstawmy pojemniczek z 30 ml esencji waniliowej i podgrzewamy przez minutę na najwyższej mocy. Jeśli trzeba, można tę operację powtórzyć.

• **Lodówka** - usuwanie nieprzyjemnych zapachów. Można w tym celu wykorzystać jeden z wymienionych sposobów:

- nasączyć kawałek waty esencją waniliową i położyć na dolnej półce lodówki
 - wstawić do lodówki otwarty pojemnik z octem, a obok położyć pokrojoną w ćwiartki cytrynę
 - dobra, stara wypróbowana soda pomaga w zachowaniu świeżości produktów w lodówce i pochłania wszystkie zapachy. Pojemniczek trzeba wymieniać co trzy miesiące.
- Sody z lodówki nie wolno używać do gotowania, ale

możemy ją wykorzystać do przetkania rury zlewu: wysypujemy zużytą sodę i spłukujemy gorącą wodą.

- aby pozbyć się intensywnego zapachu po serze (np. camembert) do pojemnika z serami włóżmy kilka gałązek świeżego tymianku.
- szklanka mleka niweluje wszelkie zapachy z lodówki. Zostawiamy ją na całą dobę, a potem wylewamy.

• **Mikser** Nie ma potrzeby demontować miksera po każdym użyciu. Wystarczy napełnić go ciepłą wodą, dodać 1-2 kropli detergentu do mycia naczyń i włączyć na kilka sekund. Oczywiście trzeba pamiętać o wypłukaniu czystą wodą.

• **Miły zapach w mieszkaniu**. W szerokim rondelku gotujemy na małym ogniu 250 ml soku pomarańczowego, 250 ml wody, 3 goździki i laskę cynamonu. Miły zapach zachwyci gości.

Okulary. Małe kropka lakieru, położona na śrubkach okularów, unieruchomi je i nie pozwoli im się wykręcić.

Źródło: ABC dobrych porad domowych.

Zdrowie

Chrapanie - groźny bezdech.

Noc spędzona w towarzystwie osoby chrapiącej to tylko wierzchołek problemu, bo chrapanie jest bardzo niebezpieczne dla naszego zdrowia.

Chrapiący najczęściej nie zdają sobie sprawy z zagrożeń, związanych z długotrwałym utrzymywaniem się tego defektu.

Groźny bezdech - jest jednym z głównych zaburzeń związanych z chrapaniem. Jak go rozpoznać? Odgłosy chrapania narastają, a potem następuje długa chwila ciszy zakończona nagłym chrapinięciem. To jest właśnie bezdech. Przerwy w oddychaniu mogą trwać nawet minutę i powtarzać się kilkadziesiąt razy w ciągu jednej nocy. Organizm jest niedotleniony. Powstaje ryzyko rozwoju nadciśnienia, udaru mózgu oraz wzrostu poziomu cukru i cholesterolu, a u panów także zaburzeń potencji.

Badania jednej nocy. Przy ustalaniu przyczyn chrapania wykonuje się polisomnografię. Badanie przeprowadza się w domu pacjenta. Przed snem do różnych części ciała podłącza się elektrody, a pod nosem i na palcu instaluje się czujniki. Rejestrują one m.in. ruchy klatki piersiowej, brzucha, przepływ powietrza, nasycenie krwi tlenem i napięcie mięśni. Wyniki ułatwiają dobranie terapii.

Efekt murowany. Najnowszymi sposobami likwidacji chrapania są zabiegi mikrochirurgiczne.

Metoda Celon - wykorzystuje fale o wysokiej częstotliwości, poprawiając napięcie tkanek podniebienia. Druga technika **Pillar** polega na wprowadzaniu w podniebienie implantów.

Plastry i nie tylko. Oddychanie ułatwiają plastry na nos, płukanki do ust, aerozole drażniące drogi oddechowe - wszystkie te specyfiki można dostać w aptece bez recepty, ale ich skuteczność zależy od wielu czynników, m.in. od natężenia chrapania i jego przyczyny. Inną metodą są wkładki doustne (także dostępne w aptece). Pamiętajmy, że ważną jest odpowiednia pozycja podczas snu. Najlepiej jest spać na boku lub na brzuchu z płaską poduszką pod głową.

Uwaga! Aż 70% chrapiących to mężczyźni. Sprzyja temu nadwaga, palenie papierosów, obfite posiłki i alkohol przed snem.

Warto wiedzieć

Projekt waloryzacji w 2013 roku.

Waloryzacja jak co roku zaczyna się od 1 marca. Obejmuje Polaków, którzy co miesiąc dostają emerytury i renty. O podwyżkę nie trzeba nigdzie występować - wszystkimi formalnościami związanymi z wyliczeniem zajmuje się ZUS czy KRUS.

Każdego roku zarówno inflacja, jak i podwyżki płac są inne, dlatego zmienia się również kwota waloryzacji.

W marcu 2012 r. była waloryzacja kwotowa, każde świadczenie zostało podniesione o tę samą kwotę 71,-zł brutto.

Najbliższa waloryzacja w marcu 2013 r. Będzie procentowa. Oznacza to, że im ktoś ma większe świadczenie, tym większą dostanie podwyżkę.

W ujawnionym we wrześniu projekcie budżetu zapisano, że waloryzacja wyniesie 4,4%.

Źródło: Gazeta Wyborca 17.09.2012 r.

Ciekawostki o zdrowiu!

Sięgnij po jabłko! Co w nich jest cennego?

- **potas** - usprawniający pracę układu nerwowego i serca.
- **błonnik** - korzystnie wpływa na jelitową florę bakteryjną. Reguluje biegunki i zaparcia.
- **bogate źródło kwercetyny** - przeciwutleniacza uszczelniającego naczyń krwionośnych i zapobiega osadzeniu się blaszek miażdżycowych. Osoby jedzące dużo jabłek rzadziej "łapią" przeziębienie i infekcje dróg oddechowych.

Zamiast kawy pij wodę!

Gdy masz kłopoty z koncentracją zamiast sięgać po kolejną kawę, wypij małymi łykami dwie szklanki wody. Po kilku minutach poczujesz przyływ energii, gdyż woda poprzez ukrwienie komórek (także mózgowych), polepsza ich działanie, a tym samym poprawia samopoczucie.

Źródło: internet

Potrawy na Wigilię

Śledź w cieście.

- 1 kg matiasów moczyć przez około 2 godziny. Po wymoczeniu optukać i osuszyć.
- Ciasto do obtoczenia śledzi: (jak ciasto naleśnikowe) mąka, mleko, jajko. Składniki wrzucić do wysokiego naczynia i wymieszać za pomocą miksera. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Pod koniec wsypać trochę soli i pieprzu dla złamania smaku.
- Na patelni rozgrzać olej. Kawátky śledzi dokładnie zanurzyć w cieście, położyć na rozgrzany olej. Smażyć, aż się zarumienią na złoty kolor.
- Śledzie można podawać na gorąco i zimno z sałatką ziemniaczaną, warzywną lub zjeść z samym chlebem.

Barszcz czerwony z kołdunami.

Barszcz-składniki:

- 1 kg buraków • 2 marchewki
- 1 pietruszka • por • seler • cebula
- czosnek • przyprawy • ocet • cukier.



Farsz na kołduny-składniki:

- grzyby • masło • cebula • sól i pieprz.

Sposób przyrządzania: Obierz buraki, marchew, pietruszkę, seler, cebule i czosnek. Wszystko włóż do garnka, zalej zimną wodą, dodaj przyprawy, ocet, cukier i zagotuj. Po zagotowaniu zmniejsz gaz i gotuj na wolnym ogniu przez 1 godzinę.

W międzyczasie przygotuj farsz na kołduny:

Grzyby ugotuj. Na patelni rozgrzej masło i podsmaż cebulkę pokrojoną w kostkę. Do tego dodaj posiekane grzyby, przypraw solą i pieprzem.

Przygotuj ciasto:

Mąkę przesiej na stolnicę, na środku zrób wgłębienie, w które wbij jajko, dodaj sól i wlej wodę. Wszystko zagniataj, aż wyrobisz na miękkie, elastyczne ciasto. Ciasto rozwałkuj i wycinaj kółka za pomocą kieliszka. Nakładaj wcześniej przygotowany farsz i zlepiaj brzegi, formując kółka. W garnku zagotuj osoloną wodę, wrzucaj kołduny na wrzątek i gotuj przez około 3 minuty. Gotowe kołduny włóż do bulionówki i zalej odcedzonym gorącym barszczem.



Tradycja po polsku - Wigilia.

Dwanaście potraw na wigilijnym stole to tradycja kultywowana prawie w całej Polsce, a dla naszych przodków oznaczało to szczęście i bogactwo. Aby zapewnić sobie szczęście i przychylność losu w nadchodzącym roku należy spróbować każdego dania, inaczej może spotkać nas nieszczęście.

Jednak nie wszędzie podaje się barszcz z uszkami czy postny bigos. Każdy region ma swoje zwyczaje kulinarne i specjały tworzące klimat świąt.

Większość potraw wigilijnych nawiązuje do staropolskiej tradycji. Pojawiają się one na stołach w całym kraju. Zwykle jednak różnią się sposobem przyrządzenia i dodatkami.

Właśnie w czasie wigilii najsilniej ujawniają się tradycje kuchni regionalnej. Karpia podaje się prawie wszędzie, ale **na Pomorzu, Kaszubach czy Kujawach** popularne są: sandacz, szczupak, węgorz i śledź. Serwowana jest też zupa rybna. Czerwony barszczyk z uszkami jest typowy **dla Mazowsza.**

Natomiast na Śląsku chętnie jedzona jest zupa migdałowa. Śląska wigilia to też ryby w galarecie, a na deser makówki czy "moczka" na bazie piernika.

Na Podlasiu potrawy nawiązują do kuchni litewskiej i białoruskiej: pszeniczna kutia czy kulebiak z kapustą i grzybami zamiast pierogów. Na świątecznym stole gości też sękacz. **W okolicach Krakowa** popularna jest kapusta z grochem i kluski z makiem na miodzie. **Na Warmii i Mazurach** podawany jest tradycyjny barszcz, śledzie w oleju, ziemniaki, kasze przyrządzane na różne sposoby, pierogi z kapustą i grzybami.

Wigilia **w Wielkopolsce** ma także swoje charakterystyczne cechy. We wsiach gospodarz wychodzi do swoich zwierząt by podzielić się z nimi "opłatkiem", a reszta domowników szykuje stół wigilijny, na którym nie może zabraknąć smażonych śledzi na oleju lnianym, grochu z kapustą, barszczu i poznańskich makiełek oraz karpia, który w tym regionie jest przyrządzany w sosie piernikowym. Pod stołem wigilijnym kładzie się kosz z sianem. W miastach kładziemy sianko pod obrus. Nie zapominamy również o dodatkowym nakryciu dla niezapowiedzianego gościa.

Wesołych Świąt!





Czary Mary Magiczny wieczór

6 'Andrzejkowy' 9



Podstawą udanego wieczoru "Andrzejkowego" są przede wszystkim wróżby - to doskonała okazja na poznanie swojej przyszłości. Nie warto opierać się wyłącznie na jednej przepowiedni, ale skorzystać z wielu sposobów wróżenia. Mamy przecież na to cały wieczór! Zadbaj o atmosferę, w której odbywać się będą „Andrzejkowe” wróżby. Niech wszyscy poczują magię tego wieczoru. Obrus na stół, świece rytualne, zapach kadzidła, zioła przyciągające miłość i dostatek. Spraw, aby ten wieczór był niezwykły, a przede wszystkim baw się wspaniale!!

Szczególną rolę odgrywają świece rytualne w dziesięciu kolorach:

Biała - Znaczenie - odnowienie, oczyszczanie, pomoc w sferze psychicznej, rozpraszanie złych mocy, wew. spokój, harmonia. Rytuály - do każdego rodzaju magii, oczyszczania, odpędzania, uzdrawianie: załamania, bóle.

Zielona - Znaczenie - ukojenie, spokój, zamożność, odmłodzenie, płodność, powodzenie, dobrobyt, sprawność fizyczna, zdrowie. Rytuály - bogactwa, relacji ochrony uzdrowienia: przeziębienia, czyraki, nowotwory, dolegliwości nerek, nerwice.

Żółta - Znaczenie - pobudzanie umysłu, wspomaganie procesu uczenia się, dążenia do sukcesów, ochrona w podróży, działaniu w rozmowach biznesowych, ważnych spotkaniach, zawieraniu umów. Rytuály - ochronne, spełnienia i uzdrowienia: rozprasza niepokoje, pomaga w leczeniu zaparc, cukrzyca, zgagi, niestrawności, chorobach skórnych.

Fioletowa - Znaczenie - wzmacnia każdy czar. Ochrona w sferze duchowej, pomoc w medytacji, rozwijanie psychiki i kreatywności. Rytuály - wzmocnienie każdego rodzaju rytuałów. Rytuály ochrony pracy w sferze duchowej, uzdrawianie: alergia, astma, łysienie, zatoki, przeziębienia, zaburzenia psychiczne, zaburzenia snu, choroby spowodowane stresem, guzy, nowotwory.

Niebieska - Znaczenie - wew. spokój, mądrość, inspiracja prawda, uzdrowienie, wyższe uczucia religijne, podróże astralne, prorocze sny, ochrona. Rytuály - praca ze sferą ducha, rytuały wizyjne, ochronne, uzdrawiające: biegunka, gorączka, oparzenia, bóle głowy, bóle gardła, wrzody, wysypki, bóle reumatyczne, skaleczenia.

Czarna - Znaczenie - zniszczenie, rozproszenie, usunięcie czegoś, rozwiązywanie tajemnic, oddalenie negatywnych wpływów, odpędzenie złych mocy, pozbycie się poczucia winy, żalu, niepewności, pomoc w wysuwaniu właściwych wniosków. Rytuály - ochronne, rozwiązujące, odpędzające, odcinające, uwalniające, uzdrawiające; uzależnienia.

Czerwona - Znaczenie - siła życiowa, witalność, moc, determinacja, szczęście, namiętność, ochrona zdrowia, energia, siła fizyczna i psychiczna, odwaga, entuzjazm, ochrona przed wypadkami. Rytuály - ochronne, seksualne, wzmacniające, uzdrawiające: stany lękowe, anemia, rak, wyczerpanie, odmrożenia, białaczka, infekcje wątroby, nerwobóle.

Pomarańczowa - Znaczenie - radość, optymizm, wola odniesienia sukcesu, ochrona ludzi i mienia, pobudzenie i stymulacja energii. Rytuály - woli, kreatywności, sukcesu, uzdrowienia: artretyzm, astma, zapalenie oskrzeli, zaparcia, kaszel, depresja, epilepsja, wyczerpanie.

Brazowa - Znaczenie - ochrona naturalna, mądrość, silne związki z otoczeniem, zdobywanie środków, poprawa zdolności koncentracji i terapii, pomaga odnaleźć zagubione rzeczy, stabilizacja i spokój, poczucie bezpieczeństwa. Rytuály - ochronny, relacyjny, finansowy i odnajdywania.

Różowa - Znaczenie - romantyczność, miłość, przyjaźń, pojednanie, szczęście, spokój, opieka, ochrona. Rytuály - miłosny, relacyjny, ochronny, uzdrawiający : wzmacnia system uodparniający, stymuluje grasicę, łagodzi dolegliwości serca, stany niepokoju i depresji.

Regionalia

55 lat Oddziału Rejonowego PZERI w Wałczu.

W dniu 3.10.2012 r. W sali Spółdzielni Mieszkaniowej odbyła się uroczystość 55 lecia Oddziału Rejonowego PZERI w Wałczu.

Członków Związku i zaproszonych gości przywitał Przewodniczący Oddziału Rejonowego w Wałczu Pan Czesław Dubilewicz. W imieniu Zarządu Okręgowego PZERI w Pile wyraził uznania i podziękowania dla wszystkich działaczy związkowych złożyła Pani Genowefa Rajek.

W spotkaniu udział wzięli członkowie Związku i goście zaproszeni: Przewodnicząca Rady Miasta- Pani Bożena Terefenko, Z-ca Starosty - Pan Jerzy Goszczyński, Sekretarz Powiatowy - Pan Zbigniew Wolny.

Długoletni członkowie Związku z rąk Przewodniczącej Rady Miasta otrzymali dyplomy i drobne upominki. Po części oficjalnej poczęstowano zebranych ciastem i obiadem. Gościnnie wystąpił Zespół „Chabry”.

Bawiono się wspaniale. Do tańca przygrywał Stanisław Ciechanowski.



Wybory w Oddziale Rejonowym PZERI w Rogoźnie

W dniu 10.10.2012 r. w Oddziale Rejonowym PZERI w Rogoźnie odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze. OR w Rogoźnie liczy 534 członków w tym 143 w Kole w Ryczywole i 98 członków w Kole „Rofama”. Obecnych na zebraniu było 139 członków, którzy dokonali wyboru nowego Zarządu Skład Zarządu Oddziału Rejonowego w Rogoźnie przedstawia się następująco:

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. Sottysiak Czesława | -Przewodnicząca |
| 2. Rzepecka Józefa | -Wiceprzewodnicząca |
| 3. Kornobis Henryka | -Skarbnik |
| 4. Leśnicka Irena | -Sekretarz |
| 5. Łucka Jadwiga | -członek Zarządu |
| 6. Wesółowski Henryk | -członek Zarządu |
| 7. Kenitz Ryszard | -członek Zarządu |

Do Komisji Rewizyjnej weszli:

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. Czabrowski Wincenty | -Przewodniczący |
| 2. Disterheft Janina | -Wiceprzewodnicząca |
| 3. Bielejawska Marianna | -Sekretarz |

Wybory w Kole PZERI w Margoninie.

W dniu 3 października 2012 r. w Kole PZERI w Margoninie odbyły się wybory do Zarządu. Ustępujący Zarząd został ponownie wybrany na następną pięcioletnią kadencję.

Koło podlega Oddziałowi Rejonowemu PZERI w Chodzieży.

Gratulujemy.

Na Okręgowy Zjazd Delegatów PZERI w Pile wybrano następujących członków Związku:

1. Sottysiak Czesława
2. Czarnecka Teresa
3. Kenitz Ryszard

Nowo wybranemu Zarządowi składamy gratulacje i życzymy pełnej realizacji zamierzeń i planów w pracy na rzecz naszej organizacji.



W poprzednich numerach <<Naszych Spraw>> informowaliśmy o organizowaniu przez Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile kolejnych

„XIII Prezentacji Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”.

W tym roku spotykaliśmy się w Regionalnym Centrum Kultury dnia 31.08.2012 r. o godzinie 11.00.

W prezentacjach udział wzięło 37 jednostek terenowych podlegających pod okręg pilski. Czynnych uczestników prezentacji było około 470 osób, natomiast zwiedzających stanowiska wystawowe około 600 osób.

Projekt był współfinansowany przez:
Samorząd Województwa Wielkopolskiego.
 Patronat nad prezentacjami objął:
Prezydent Miasta Piły - Piotr Głowski.

Dzięki tej dotacji uczestnicy zostali poczęstowani ciepłym posiłkiem, kawą, herbatą i pączkiem. Osoby czynnie biorące udział otrzymały imienne dyplomy uczestnictwa. Oddziały Rejonowe i Koła terenowe zostały wyróżnione pucharami i upominkami. Władze administracyjne ufundowały puchary jednostkom terenowym, które otrzymali:

- OR w Krzyżu od Zarządu Gł. PZERI w Warszawie
- Koło w Białośliwiu od Prezydenta Miasta Piły
- Koło w Zakrzewiu od Starosty Pilskiego
- OR w Złotowie od Przew. Rady Powiatu
- Koło w Jaraczewie od Senatora RP M. Augustyna
- Koło "NAFTA" w Pile od Przew. Rady Miasta
- Koło w Jastrowiu od Radnego T. Rzemyskowskiego
- Koło w Gołańczy od Generała Z. Kułagi
- OR w Chodzieży od Burmistrza Ujścia
- Koło w Ujściu od Burmistrza Ujścia
- OR w Budzynie od PRO-SENIORA
- Koło Kuźnica Czarnk. od Prezesa Sp. Mieszk. Lok. Wł.
- Media ufundowały 2 puchary, które otrzymali:
- OR w Trzciance od "Tygodnika Nowego"
- Koło CSCS w Pile od "Tygodnika Pilskiego"

Pozostałe jednostki terenowe otrzymały puchary ufundowane z dotacji Samorządu Województwa Wielkopolskiego w Pile tj: OR Wągrowiec, OR Wałcz, OR Łobżenica, OR Okonek, Koło Margonin, Koło Szamocin, Koło Ryczwół, Koło Damastawek, Koło Wapno, Koło Wyrzysk, Koło Osiek, Koło Dębno, Koło Wysoka, Koło Grabówno, AKRA, Koło Lipka, Koło Mieścisko.

Jak co roku prezentacje cieszyły się ogromnym zainteresowaniem.

“XIII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”.



Na łamach informatora „Nasze Sprawy” pragnę podziękować Samorządowi Województwa Wielkopolskiego za współfinansowanie „XIII Prezentacji Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku” a Panu Prezydentowi Miasta Piły Piotrowi Głowskiemu za patronat nad prezentacjami i bezpłatnie udostępnienie lokalu w ROK. Dziękuję wszystkim członkom PZERIJ za zaangażowanie i bezinteresowny wkład pracy przy organizacji prezentacji i stworzenie sympatycznej i miłej atmosfery.

Przewodnicząca

Zarządu Oddziału Okręgowego PZERIJ

Teresa Lemańska

Wybory w Oddziale Rejonowym PZERI w Chodzieży.

W dniu 17.10.2012 r. W Oddziale Rejonowym PZERI w Chodzieży odbyło się zebranie delegatów, na którym członkowie dokonali wyboru Zarządu na następną pięcioletnią kadencję. Skład Zarządu Oddziału Rejonowego w Chodzieży przedstawia się następująco:

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| • Makowski Tadeusz | - Przewodniczący |
| • Ostański Witold | - Wiceprzewodniczący |
| • Sikorska Jadwiga | - Skarbnik |
| • Zając Danuta | - Sekretarz |
| • Bogustawska Narcyza | - członek |
| • Drost Bronisław | - członek |
| • Grella Stanisław | - członek |
| • Fiskej Ryszard | -członek |
| • Romińska Lidia | - członek |
| • Jutrzenka Roman | - członek |
| • Wotyńska Kazimiera | - członek |
| • Sarnecki Edmund | -członek |
| • Kruszyna Maria | - członek |
| • Cajske Janina | -członek |
| • Michałowski Mieczysław | - członek |

W skład Komisji Rewizyjnej weszli:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| • Cesarz Stefan | - Przewodniczący |
| • Kolender Krystyna | - Wiceprzewodnicząca |
| • Socha Wiesław | - członek |
| • Bajger Józef | - członek |

Na Okręgowy Zjazd Delegatów PZERI w Pile wybrano Makowskiego Tadeusza i Ostańskiego Witolda.

Serdeczne gratulacje.

Wybory w Kole PZERI w Białosłiwu.

W dniu 18.10.2012 r. W Kole PZERI w Białosłiwu odbyły się wybory do Zarządu. Koło Liczy 70 członków, obecnych na zebraniu 46 osób. Do Zarządu Koła PZERI weszli następujący członkowie:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Nowak Tadeusz | - Przewodniczący |
| 2. Zych Gabriela | - Wiceprzewodnicząca |
| 3. Drzazga Halina | - Skarbnik |
| 4. Kozłowska Anna | - Sekretarz |
| 5. Rutkowska Krystyna | - członek |

Serdecznie gratulujemy.

Wybory w Kole PZERI w Ujściu.

Dnia 19.10.2012 r. W Kole PZERI w Ujściu odbyły się wybory do Zarządu. Koło liczy 577.członków. Udział wzięło 45 osób. Do Zarządu Koła weszli następujący członkowie:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. Haufa Mirosław | -Przewodniczący |
| 2.Fujszewicz Jolanta | -Wiceprzewodnicząca |
| 3.Buchholz Krystyna | -Skarbnik |

Kolor naszego ubioru to bardzo ważna rzecz, ale wycucie barw jest darem, który nie każdy z nas posiada. Dlatego proponujemy kilka reguł przydatnych w tym zakresie.

Biały- jest kolorem najbardziej uniwersalnym, ale najodpowiedniejszy dla kobiet o ciemnych włosach i śniadej cerze. W tym kolorze jest także dobrze blondynkom, siwym i rudym, ale pod warunkiem, że ich cera jest śniada a karnacja świeża.

Czarny - odpowiada większości kobiet. Blondynki o jasnej skórze mogą nosić czerń matową, ale również nie przeszkadza czerń błyszcząca. Brunetki korzystnie wyglądają w materiałach czarnych błyszczących.

Szary - jest dobry dla osób o bardzo jasnych a także ciemnych włosach. Blondynki o ciemnej karnacji i szatynki muszą szarość ożywić kolorowymi dodatkami.

Różowy - jest dobry dla popielatych blondynek i siwych pań. Kolor szminki musi być znakomicie dobrany do koloru, który mamy na sobie, inaczej efekt będzie negatywny.

Czerwony - jest doskonały dla brunetek złotych blondynek, w ogóle dla kobiet o zwykłej cerze.

Żółty jeśli przechodzi w odcień miodu, świetny jest dla brunetek, zwłaszcza na wieczór, ale trzeba umiejętnie dobrać do niego makijaż.

Zielony - właściwie wskazany jest dla blondynek. Brunetki o niebieskich lub zielonych oczach dobrze wyglądają w morskiej zieleni.

Brazowy- ma wiele odcieni. Żółty brąz jest dobry dla brunetek i rudych, w czerwonych odcieniach brązu dobrze wyglądają blondynki. Do rzeczy w odcieniach brązu trzeba stosować odpowiedni makijaż (niedopuszczalna jest szminka cyklamenowa tj. różowa, czerwona lub bezbarwna).

Granat marynarski - wieczorem traci cały urok i czyni z każdej kobiety istotę zmęczoną i bezbarwną. Najodpowiedniejszy jest dla blondynek. Brunetki powinny nosić rzeczy w tym kolorze z jasnymi dodatkami, najlepiej żółtymi lub białymi.

Proszę zauważyć, że już nie ma kolorów „starych” i „młodych”. Młode osoby lubią np. kolor czarny a starsze panie lubią jasne barwy i to wydaje się słuszne.
Źródło: Internet.

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 4.Disterheft Danuta | -Sekretarz |
| 5. Przewoźniak Gabriela | -członek |
| 6. Izban Józef | -członek |
| 7. Kasperaszek Bronisław | -członek |
| 8. Dassuj Maria | -członek |
| Delegaci na Okręgowy Zjazd : | Buchholz Krystyna, |
| Haufa Mirosław. | <i>Serdecznie gratulacje</i> |

Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Listopad

- 11.11. - 30.11.2012 r.
- 13.11.2012 r.
- 27.11.2012 r.

- Teatry Rodzinne - PDK
- biesiada w kawiarni "WODNIK".
- zabawa „Andrzejki” - Hotel "GROMADA".

Grudzień

-(Termin spotkania będzie podany na tablicy ogłoszeń w siedzibie PZERI)

- Spotkanie oplatkowe w kawiarni "WODNIK".

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 telefonicznie, 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,



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

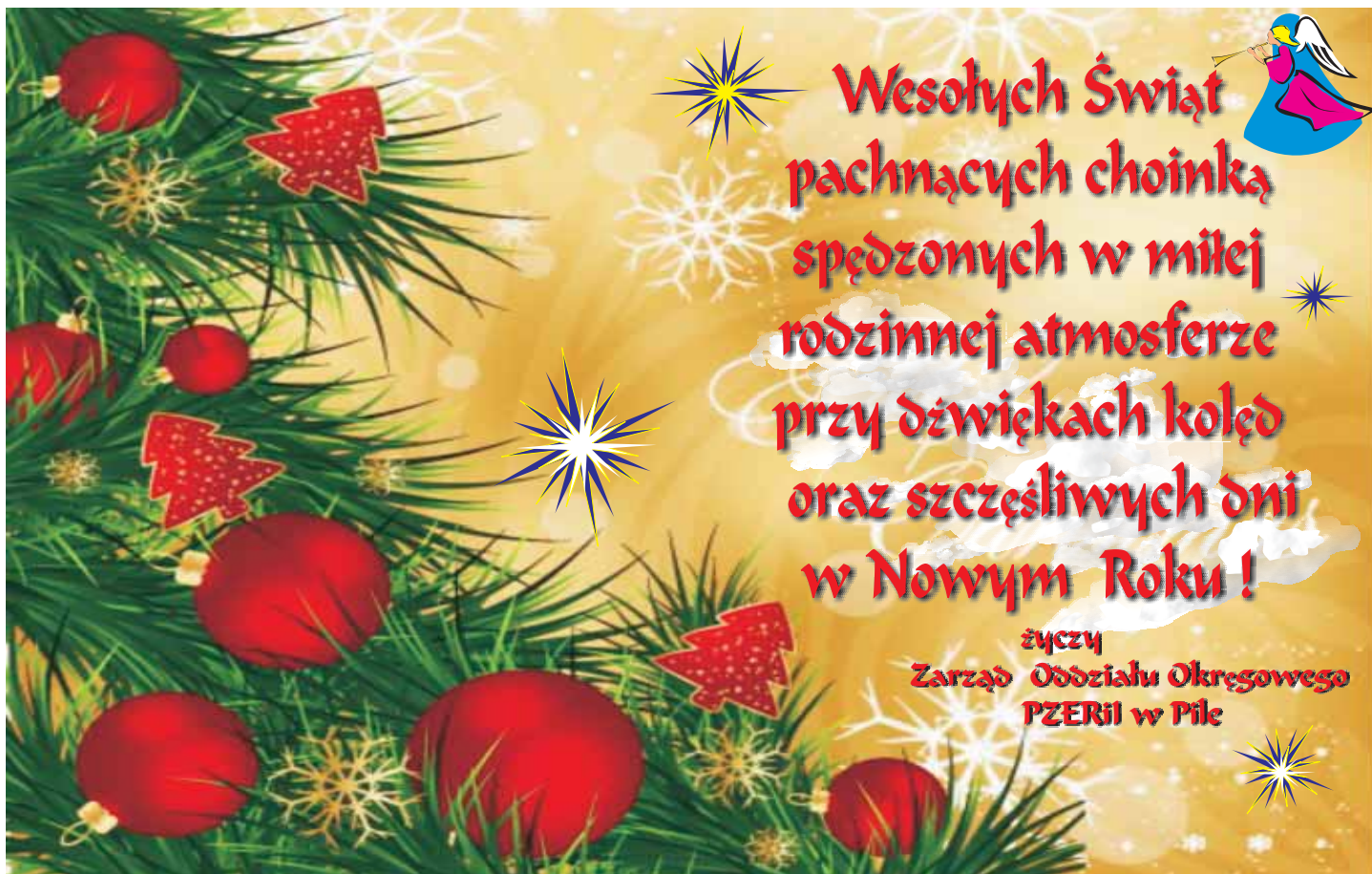
Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie Związku w Pile ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-13.00

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

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





**Wesołych Świąt
pachnących choinką
spędzonych w miłej
rodzinnej atmosferze
przy dźwiękach kolęd
oraz szczęśliwych dni
w Nowym Roku !**

życzy
Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERiI w Piła

BETA-BUS S.C.

Towarzystwo Przewozowe **BETA-BUS S.C.**

świadczy usługi przewozu osób
w zakresie:

- **WYCIEZKI:**
 - krajowe,
 - zagraniczne,
 - szkolne, itp.
- **WYNAJEM ŚRODKÓW TRANSPORTU**
(wynajem autokarów, wynajem busów):
 - wesela,
 - pogrzeby,
 - wyjazdy integracyjne, itp.
- **PRZEWÓZ NA LINIACH REGULARNYCH:**
 - PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA,
 - PIŁA - TRZCIANKA - PIŁA,
 - pracowniczych PHILIPS PIŁA - ZŁOTÓW - PIŁA



64-920 Piła

Ul. Zesłańców Sybiru 9 (teren WOSS)

Tel.: 67 212 35 35

Tel. kom.: 602 654 359

Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Piła 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. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa www.pzerii.pila.pl

Drukarnia – Zakład Poligraficzny Henryk Górowski

Wczasy dla seniorów 2013

najlepsze dopiero przed Tobą...

UWAGA!

Nowa oferta
na rok 2013



Bulgaria

06-16.04.2013 - 1450 zł
18-28.05.2013 - 1510 zł



Czarnogóra

05-16.05.2013 - 1470 zł
01-12.06.2013 - 1490 zł



*Atrakcyjne ceny
Zapisz się już dziś !!!*

Informacje i zapisy

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