



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

1/61 styczeń-luty 2014 r.

## NOWY ROK

# 2014

**Drogi Czytelniku!**  
w 2014 roku pomyślności  
i wiary w pogodne jutro  
życzy Zarząd OO PZERiI

- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Podsumowanie roku 2013
- Plan imprez na rok 2014
- IX Zjazd Delegatów Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile
- Walentynki
- Dzień Babci i Dziadka
- Kultura, imprezy

**POŚCIELE****RĘCZNIKI****DEKORACJE**

Najmodniejsze wzornictwo, szeroki wybór,  
konkurencyjne ceny, atrakcyjne promocje.  
Zapraszamy na zakupy!

- Piła, **Salon Firmowy**, al.Niepodległości 80
- Piła, **Galeria IBI**, al.Powstańców Wlkp. 162
- Wałcz, **Pasaż Czerwona Torebka**, ul.12 lutego 9
- Złotów, **Sklep Firmowy**, ul.Boh. Westerplatte 11e
- Trzcianka, **Galeria Abita**, pl.Pocztowy 24
- Czarnków, **Sklep Firmowy**, ul.Kościuszki 10
- Nakło, **Sklep Firmowy**, ul.Dąbrowskiego 18

**PAKOWANIE  
PREZENTÓW**

*Wszystkiego najlepszego w Nowym Roku!*



## Warto wiedzieć

### Kapitał początkowy do przeliczenia

W 1999 roku została przeprowadzona reforma emerytalna. Przed jej wprowadzeniem pracodawca m.in. przysyłał składki zbiorczo (za wszystkich pracowników) i trafiały one na jedno konto. ZUS od kilku lat ma za zdanie rozdzielić te pieniądze na poszczególnych pracowników. By tak się stało, każdy sam musi złożyć odpowiedni wniosek do ZUS. Mimo upływu 14 lat miliony osób tego nie zrobiły.

Od 1.10.2013 r. Obowiązują nowe, łagodniejsze przepisy, dzięki którym można zwiększyć przyszłą emeryturę. Zmiany związane są z korzystniejszym sposobem wyliczania kapitału początkowego.

Przed wystąpieniem z konkretnymi wnioskami o ponowne przeliczenie kapitału początkowego proponujemy zwrócić się o informacje szczegółowe do właściwych miejscowo Oddziałów ZUS.

Źródło - Gazeta Wyborcza z 22.10. 2013 r.

### Zakupy od akwizytorów na tzw. pokazach.

Większość starszych ludzi cierpi przynajmniej na jedną chorobę przewlekłą, a statystyczny 70-latek na trzy. Dlatego też seniorzy stali się celem sprzedawców różnego rodzaju artykułów, które mają zapewnić poprawę stanu ich zdrowia takich jak: lampy, materace, fotele masujące, rezonatory itp...

Ostatnim hitem są darmowe badania medyczne robione na super sprzęcie, którego można nabyć. Scenariusz jest zwykle taki sam. Dzwoni telefon, gdzie bardzo miły głos w słuchawce informuje nas o niezwyklej promocji. Otrzymujemy zaproszenie i drobne prezenty na darmowych wycieczkach do pięknych miejscowości. Przy poczęstunku i drobnym prezencie prowadzona jest prezentacja sprzedawanego towaru. Często nieuczciwi sprzedawcy stosują różne triki grając na emocjach ludzi starszych, wykorzystując ich słabości.

Najczęściej kredyt, który trzeba zaciągnąć na zakupy dzieli np. na lata, a lata na dni i wychodzi, że zakup danego produktu lub sprzętu, który ma nam poprawić stan naszego zdrowia będzie kosztował śmiesznie małą kwotę.

Obiecują też, że z towaru można zrezygnować po podpisaniu umowy, ale umowy często są w taki sposób zawierane, że np. rozpakowanie towaru i zwrot pociąga za sobą dość wysokie koszty.

Na spotkaniach przyjemnie spędzamy czas, podświadomie dostosowujemy się do grupy decydując się na kupno jakiegoś produktu, nie zdając sobie sprawy, że bardzo często osoby, które kupują na pokazach sprzęt zachwalając jego przydatność i atrakcyjność są osobami podstawionymi.

Problem polega na tym, że 40 % starszych osób nawet nie pomyśli, że jakaś instytucja mogłaby ich wykorzystać, dlatego nie czytają umów a jak czasami kupią jakiś "bubel", to nie przyznają się do swojej naiwności nawet rodzinie i nie dochodzą swoich praw.

Od takich nieudanych zakupów możemy złożyć reklamację lub odesłać go w ciągu 10 dni od daty zawarcia umowy a informacje o rezygnacji z zakupu należy wysłać listem poleconym za potwierdzeniem odbioru.

Porady prawne udzielane są pod bezpłatnym numerem telefonu **800 007 707**, można również skorzystać z adresu internetowego: [porady@dlakonsumentow.pl](mailto:porady@dlakonsumentow.pl)

Źródło: "Żyjmy dłużej"

**Nie bądź obojętny!**

**Ten telefon może uratować komuś życie.**

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Pile  
67/ 212 21 31

PCPB Monar Markot - 67/ 214 41 21

Policja - 997

Straż Miejska - 986

Służba Ochrony Kolei (SOK) - 67/210 53 66

## Dobre rady



### Sztuczna biżuteria miedziana.

Odzyska blask po przetarciu jej keczupem. Potem należy ją dokładnie wypłukać.

• Biżuterię imitującą złoto czy drogie kamienie czyścimy pocierając ją szmatką posypaną mąką lub talkiem.

• Srebra wyczyścimy domowym sposobem, wkładając je do wody z dodatkiem soli i kilku kawałków pogniecionej folii aluminiowej.

• Kawa będzie miała intensywny aromat, jeśli przed zaparzeniem zamkniętą puszkę wstawisz na chwilę do ciepłego piekarnika.

• Utarte ziemniaki nie ściemnieją, jeśli przełożysz je na gęste sito i sparzysz gorącym mlekiem. Z takich ziemniaków przygotujesz delikatne w smaku placki lub pyzy.

• Ziemniaki będą smaczniejsze, kiedy do gotowania zalejemy je wrzątkiem. Jeśli gotujemy ziemniaki wkładając je do zimnej wody, należy je solić dopiero po doprowadzeniu do wrzenia.

• Kluski nie rozpadną się podczas gotowania, jeśli do wrzątku dodasz łyżkę mąki ziemniaczanej.

• Miękkie ciasto łatwiej rozwałkujesz, jeśli położysz na nim natłuszczony pergamin.

• Koncentrat pomidorowy pozostawiony w otwartym słoiczku szybko wysycha i pleśnieje. Unikniemy tego, wyrównując powierzchnię pasty i zalewając ją cienką warstwą oliwy.

• Sól trzymana w otwartej solniczce ma tendencję do wchłaniania wilgoci i twardnienia. Można temu zapobiec, wrzucając do solniczki kilka ziarenek surowego ryżu.

• Ryż zachowa śnieżną biel i nie rozgotuje się na papkę, gdy do gotowania dodamy trochę soku cytrynowego lub szczyptę kwasu cytrynowego.

• Talerze po rybie na kilka minut zamocz w osolonej wodzie lub fusach po kawie. Następnie przemyj słoną wodą i wysusz. Naczynia będą błyszczące i nie zostanie na nich przykra woń.

• Zapach ryb nie pozostanie na naczyniach, jeśli przed włożeniem do nich ryb przetrzesz je octem lub cytryną.

## Porady Babuni

### 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 słony 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 cielęca 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.

Źródło: ABC dobrych porad domowych





## Jedz aby żyć, a nie żyj aby jeść.

Nie są do tego potrzebne nadzwyczajne wysiłki, jedyne, czego się od nas wymaga, to przestrzeganie praw przyrody. Właśnie one kierują naszym życiem i zdrowiem. Instykt samozachowawczy- to główne prawo życia. I jeśli chcemy żyć długo i w dobrym zdrowiu, powinniśmy iść noga w nogę z przyrodą, a nie w przeciwnym kierunku. Dotyczy to wszystkich sfer działalności organizmu ludzkiego. Każda komórka, nerw, mięsień i kość ciała człowieka zbudowane są z pierwiastków chemicznych. Współzależność między nimi oparta jest na prawach chemii i fizyki. Dlatego nieznanomość tych praw lub ich naruszenie może grozić katastrofą zdrowotną.

Jeśli chodzi o jedzenie, to oczywiście, jest ono naszym codziennym towarzyszem, ale nie jest głównym warunkiem zdrowia a nieprawidłowe żywienie może doprowadzić do wielu chorób. Najważniejsze są: ruch, oddychanie świeżym powietrzem, zabiegi wodne ( kąpiele, naprzemienne prysznic) i pozytywne nastawienie do życia. Nie nastawiamy się na "cud diety". Każdemu człowiekowi potrzebna jest indywidualna, właściwa dla niego dieta.

Zasady takiej diety są proste i działają z przyrodą:

**1.** Można jeść wszystko to, co rośnie na drzewach (owoce, orzechy), w ziemi (warzywa) i nad nią maliny, jagody, zboża- gryka, owies, itd.) w stanie surowym oraz pieczone, kiszone, suszone i gotowane, miód, ptasie jaja, pić wywar z ziół, wodę mineralną (sporadycznie), wyciągi z suszonych owoców, świeżo przygotowane soki, wodę z dodatkiem miodu, zieloną herbatę, kawę i czarną herbatę z umiarem.

**2.** Od święta jeść mięso, wędliny, cukierki, herbatniki, lody i inne smaczne, ale szkodliwe produkty. Po obfitym świątecznym jedzeniu 1-2 dni pijcie tylko soki lub wodę, dodając do niej sok wyciśnięty z 1 cytryny.

**3.** Zapamiętać należy, że nadmiar tłuszczu w artykułach spożywczych jest zabójcą numer jeden naszego zdrowia z następujących powodów:

a) tłuszcz dostając się do organizmu, zatrzymuje radioaktywne metale,

b) wymaga od organizmu ogromnej straty energii na jego trawienie co prowadzi do zwyrodnienia układu pokarmowego ( żołądka, wątroby, dwunastnicy),

c) podczas smażenia tłuszczu powstają czynniki rakotwórcze,

d) tłuszcz dostając się do organizmu, wchodzi w reakcję chemiczną z wapniem, która sprzyja w jego wyłukiwaniu, co prowadzi do schorzeń narządów ruchu.

e) używając dużo tłuszczu gorzkniemy od wewnątrz ( to tak jak masło pozostawione w tem. pokojowej temperaturze naszego ciała jest wyższa. Nadmiar tłuszczu zalepia naczynia krwionośne, co prowadzi do zawałów i udarów mózgu.

**4.** Aby jedzenie służyło zdrowiu, powinno być zawsze świeże. Jeśli coś gotujecie, to na jeden posiłek. Lepiej żeby dania nie "nocowały".

**5.** Jeść należy tylko wtedy, kiedy się chce. I nie mylić głodu z apetytem. Żołądek sam "poprosi" o jedzenie jak będzie naprawdę głodny. Jeśli chce się nam jeść wypijmy herbatę, wodę z sokiem z cytryny, głód zniknie.

**6.** Przestańcie liczyć kalorie, cyfry na opakowaniach powstały w drodze teorii, a w praktyce proces spalania produktów jest całkiem inny. Jeśli już liczysz kalorie to korzystniej wiedzieć ile organizm traci na przyswojenie pustych kalorii. Na trawienie białka organizm wydaje ze swoich zapasów duże ilości witamin. Produkty pochodzenia roślinnego posiadają wszystkie konieczne do trawienia składniki.

**7.** Produkty zawierające tłuszcz i białko są ubogie w błonnik, a błonnik jest stymulatorem jelita grubego, które jest bezpiecznikiem naszego zdrowia.

**8.** Nadmiar tłuszczu pogarsza pracę wątroby i prowadzi do zapalenia dróg żółciowych. Nadmiar nie strawionego tłuszczu nadaje ciału żałosny wygląd. Człowiek staje się leniwy co nieuchronnie prowadzi do chorób serca i układu krążenia.

Ostatnia rada dla tych, którym trudno rozstać się z przyzwyczajeniem do obfitego jedzenia. Jedzcie wszystko co chcecie, ale fałdka na waszym brzuchu nie powinna przekroczyć 1- 2 cm. W przeciwnym razie, wcześniej czy później, będziecie mieć kłopoty z różnych powodów zdrowotnych.



# Kulinaria

6

## Karnawałowe przekąski.



### Galaretka z pieczarkami

#### Składniki:

• rosół-bulion z kostki 0,5 l • 2 jajka ugotowane na twardo • 20 dkg szynki • 6-7 pieczarek marynowanych • 3 łyżki żelatyny.

#### Wykonanie:

W dużym prostokątnym naczyniu układać jajko pokrojone w plasterki, szynkę pokrojoną w paski i pieczarki. Rosół rozmieszać z żelatyną i zalać składniki. Odstawić w chłodne miejsce. Po wystygnięciu wycinać kwadraty układać na talerzykach i ozdobić sosem tatarskim. Zamiast sosu tatarskiego można podać ocet lub cytrynę.

### Chrupiące skrzydełka

**Składniki:** • 700 g skrzydełek • 3-4 łyżki mąki pszennej • 2 łyżki mąki kukurydzianej • 1 łyżeczka chili • sól, pieprz • słodka papryka • 1 jajko • olej do smażenia.

#### Wykonanie krok po kroku.

- Od skrzydełek obcinamy lotki, a potem dzielimy skrzydełka na 2 części. Oprószyć pieprzem, solą i papryką. Każde skrzydełko obtaczamy w rozmąconym jajku i mieszaninie mąki pszennej, kukurydzianej i chili.  
- Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy ok. 20 minut w nagrzanym piekarniku do 180 stp. Następnie smażymy na głębokim rozgrzanym oleju aż będą rumiane. Podawać dowolnie z kulkami ryżowymi, frytkami.

### Kuleczki ryżowe

**Składniki:** • szklanka ryżu • szklanka wody • kostka rosółowa • sól, pieprz • posiekana natka pietruszki • łyżka mąki • ok. 100 g. żółtego sera • 1 łyżka bułki tartej • 1 jajko do panierki.

#### Wykonanie:

Zagotować wodę na ryż, wrzucić kostkę rosółową, a jak się rozpuści dodać ryż (co jakiś czas mieszając) aż woda praktycznie się wygotuje (uważać aby nie przypalił się ryż). Ugotowany ryż pozostawić do wystudzenia. Następnie dodać do ryżu posiekaną natkę, sól, pieprz, mąkę i łyżkę bułki tartej, wymieszać. Ser pokroić w niewielką kostkę. Formować kulki w każdą wciskając ser. Następnie kulki obtaczać w rozmąconym jajku i bułce tartej. Smażyć na oleju obtoczone kulki z obu stron, tak aby były rumiane.

### Salatka z kurczaka i brokułów

**Składniki:** • podwójna pierś z kurczaka • 1 duży brokuł • 1 puszka kukurydzy, groszku • majonez • odrobinę łagodnej curry • 1 łyżeczka wegety • sól i pieprz

**Wykonanie:** Ugotować pierś z kurczaka w wodzie z dodatkiem wegety (jak najkrócej) Rosół odlać i pozostawić mięso pod przykryciem do ostudzenia. Brokuł podzielić na różyczki i włożyć do posolonego wrzątku na 3 minuty, aby warzywo straciło surowy smak a pozostało sprężyste. Natychmiast odcedzić i pozostawić do ostudzenia bez przykrycia. Do miseczki wsypać odsączoną kukurydzę, groszek. Mięso pokroić w kostkę, brokuł podzielić na mniejsze różyczki. Dodać majonez i curry. Delikatnie wymieszać. Podawać schłodzoną.

**Dzień Babci - 21 styczeń**

**Dzień Dziadka - 22 styczeń**

Kochani Babcie i Dziadkowie!

Ze wzruszeniem wspominamy  
spędzone razem chwile...

Wielką cierpliwość jaką mieliście  
dla nas i radość jaką wnosiliście  
w nasze dzieciństwo.



Wychowaliście swoje dzieci  
A czas leci, leci, leci  
Dzisiaj na pociechę mają  
wnuki, które ich kochają!

Od Bałtyku aż po stóp Tatr  
niech żyją nam Babcie i Dziadkowie 100 lat!!

**Walentynki - 14 lutego**

Miłość to wielkie słowo.  
I ten je tylko zrozumie,  
kto raz kochał i więcej kochać nie umie.  
Trudno żyć w nieszczęściu  
kiedy płacze się i szlocha.  
Lecz jeszcze trudniej  
żyć bez Kogoś, Kogo się kocha.



Dnia 29.10.2013 r. odbył się w Sali Sesyjnej Starostwa Powiatowego w Pile IX Zjazd Delegatów Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

### Krótką informacją:

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile zrzesza ponad 9,5 tysiąca członków w 12 Oddziałach Rejonowych i 43 Kołach terenowych. Posiada obecnie 55 jednostek organizacyjnych w 8 powiatach: pilskim, chodzieskim, złotowskim, obornickim, czarnkowsko-trzcianeckim, waleckim, wągrowieckim i szamotulskim.

W Zjeździe udział wzięło 54 delegatów i goście zaproszeni. Zarząd Główny reprezentowała Sekretarz Generalny Pani Elżbieta Ostrowska, natomiast władze miasta Piły reprezentowali Panowie Prezydent Miasta Piotr Głowski, Starosta Piły Mirosław Mantaj, Przewodniczący Rady Powiatu Marian Martenka i Przewodniczący PRO-SENIOR Franciszek Jeżewski. Przedstawiciele władz Miasta podziękowali za dotychczasową współpracę, obiecywali nowo wybranym władzom pomoc w podjętych przedsięwzięciach. W imieniu Senatora Mieczysława Augustyna wystąpił Pan Urbanowicz Witold, odczytując list z życzeniami sukcesów nowo wybranemu Zarządowi.

U honorowanych zasłużonych działaczy społecznych Honorowymi Złotymi Odznakami PZERI, otrzymali je:

**Franciszek Jeżewski, Aleksandra Kaszyńska, Gabriela Siennicka, Jadwiga Paszko, Bożena Biegus, Maria Poprawska.**

Podziękowania + drobne upominki za działalność w poprzednim Zarządzie otrzymali: **Aleksandra Kaszyńska, Teresa Szulc, Teresa Janiszewska, Józef Kowalczyk, Bogdan Urbański i Zenon Wilczyński.**

Wszystkim odznaczonym i odchodzącym członkom Zarządu wręczono czerwone róże.

Przewodniczącym IX Zjazdu Delegatów został Pan Bogusław Chmiel. Mandatariusze jednogłośnie udzielili absolutorium odchodzącemu Zarządowi.



Do nowych władz Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI zostały wybrane 22 osoby, z których wybrano Prezydium Zarządu w składzie:

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| <b>Teresa Lemańska</b>          | <b>Przewodnicząca</b>       |
| <b>Krystyna Hipnarowicz</b>     | <b>Z-ca Przewodniczącej</b> |
| <b>Teresa Jendryka</b>          | <b>Z-ca Przewodniczącej</b> |
| <b>Leokadia Figurniak</b>       | <b>Sekretarz</b>            |
| <b>Teresa Mielczarek-Pescht</b> | <b>Skarbnik</b>             |
| <b>Genowefa Rajek</b>           | <b>Członek Prezydium</b>    |

### W skład Okręgowej Komisji Rewizyjnej weszli:

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| <b>Henryk Grubich</b>      | <b>Przewodniczący</b>        |
| <b>Zofia Konicka</b>       | <b>Z-ca Przewodniczącego</b> |
| <b>Bronisław Żebrowski</b> | <b>Sekretarz</b>             |
| <b>Hanna Dąbkiewicz</b>    | <b>Członek</b>               |
| <b>Krystyna Rutecka</b>    | <b>Członek</b>               |

### W skład Okręgowego Sądu Koleżeńskiego weszli:

|                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| <b>Wacław Stępyra</b>       | <b>Przewodniczący</b>        |
| <b>Zbigniew Pietrusza</b>   | <b>Z-ca Przewodniczącego</b> |
| <b>Aleksandra Kaszyńska</b> | <b>Sekretarz</b>             |
| <b>Krystyna Szczelczyk</b>  | <b>Członek</b>               |
| <b>Tadeusz Biegus</b>       | <b>Członek</b>               |

Na delegata na Krajowy Zjazd PZERI wybrano Przewodniczą Zarządu Oddziału Okręgowego **Terese Lemańską.**

Na koniec Zjazdu Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI podziękowała wszystkim za zaufanie i ponowny wybór na Przewodniczącą Zarządu Oddziału Okręgowego na przyszłą kadencję.

**Gratulujemy nowo wybranym władzom Związku i życzymy wielu sukcesów w działalności społecznej.**

Podsumowanie imprez w 2013 roku.

Ogółem w imprezach zorganizowanych przez Komisję Kultury Oddziału Okręgowego PZERI w Pile udział wzięło 5114 osób, w tym w wieczorkach tanecznych organizowanych w siedzibie Związku 851 osób.

Styczeń

- 4.01.2013 r. - Koncert Noworoczny w RCK Piła - 53 osoby
- 8.01.2013 r. - zabawa karnawałowa w-Hotelu „GROMADA” -210 osób
- 23.01.2013 r. - zabawa karnawałowa -w restauracji “AMOR”. -128 osób

Luty

- 2.02.2013 r. - Polski Teatr Tańca MINUS 2 w RCK Piła - 19 osób
- 5.02.2013 r. - biesiada w kawiarni “WODNIK” - 66 osób
- 12.02.2013 r. - zabawa karnawałowa “Śledzik” w Hotelu „GROMADA” -212 osób
- 19.02.2013 r. - Teatr “Teraz jest czas” w RCK Piła - 40 osób

Marzec

- 6.03.2013 r. - spotkanie z okazji Dnia Kobiet - 93 osoby
- 8.03.2013 r. - Koncert Zespołu AUDIOFEELS w RCK Piła - 4 osoby
- 24.03.2013 r. - “Komedia Polska-czyli z życia mrówek”-w RCK Piła - 17 osób

Kwiecień

- 5.04.2013 r. - Wiosna w muzyce-Orkiestra Filharmonii Poznańskiej - 50 osób
- 9.04.2013 r. - ANDROPAUZA -spektakl w RCK Piła - 20 osób
- 12.04.2013 r. - Teatr Tańca -RCK Piła - 20 osób
- 23.04.2013 r. - La SERVA PADRONA -koncert w RCK Piła - 30 osób
- 29.04.- 9.05.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Sianożętach - 23 osoby
- 30.04.2013 r. - Shanty Chór-RCK Piła - 27 osób

Maj

- 13.05.25.05.2013 r. - wczasy w Czanogórze - 17 osób
- 9.05.-19.05.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Mielnie-Unieściu - 27 osób
- 19.05-26.05.2013 r. - wczasy 7 dniowe w Mielnie-Unieściu - 42 osoby
- 22.05.2013 r. - piknik w “TARCZY”.-Światowy Dzień Inwalidy - 216 osób
- 18-28.05.2013 r. - wczasy w Bułgarii - 24 osoby

Czerwiec

- 31.05-12.06.2013 r. - wczasy w Czarnogórze - 54 osoby
- 7.06.2013 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 50 osób
- 7.06-17.06.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Mielnie-Unieściu - 57 osób
- 17.06-24.06.2013 r. - wczasy 7 dniowe w Mielnie-Unieściu - 65 osób
- 20.06.2013 r. - wycieczka do Lichenia - 44 osoby
- 24.06-28.06.2013 r. - wycieczka na Litwę - 54 osoby

Lipiec

- 2.07.2013 r. - piknik w “TARCZY” -139 osób
- 24.07.2013 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 52 osoby

Sierpień

- 6.08.2013 r. - piknik w Henrykowie k/Złotowa -100 osób
- 20.08.2013 r. - wycieczka do Kołobrzegu - 50 osób
- 22.08.2013 r. -“XIV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku” - 1000 osób
- 16.08.- 26.08.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Mielnie-Unieściu - 50 osób
- 26.08.- 2.09.2013 r. - wczasy 7 dniowe w Mielnie-Unieściu - 52 osoby
- 30.08- 10.09.2013 r. - wczasy w Portugalii - 11 osób

Wrzesień

- 2.09.- 12.09.2013 r. - wczasy 10 dniowe w Sianożętach - 38 osób
- 3.09.2013 r. - piknik w “TARCZY” -138 osób
- 14.09. 2013 r. - Jerzy Połomski-koncert w RCK Piła - 80 osób

Październik

- 8.10.2013 r. - biesiada w kawiarni “WODNIK” - 70 osób
- 21.10.2013 r. - Koncert Teatru Poznańskiego w RCK Piła - 30 osób
- 22.10.2013 r. - zabawa “Powitanie Jesieni”-Hotel-“GROMADA” -179 osób

Listopad

- 11-30.11.2013 r. - Teatry Rodzinne-RCK -342 osoby
- 27.11.2013 r. - zabawa “Andrzejki”- Hotel “GROMADA” -230 osób

Grudzień 10.12.2013 r.

- spotkanie opłatkowe -“WODNIK” - 70 osób



## Plan imprez na 2014 r. / Propozycje/

### Styczeń

- 2.01.2014 r.
- 7.01.2014 r. A'

Koncert Noworoczny - RCK  
zabawa karnawałowa w-Hotelu „GROMADA”



### Luty

- 4.02.2014 r.
- 25.02.2014 r.

biesiada w WODNIKU  
zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA”

### Marzec

- 7.03.2014 r.

spotkanie z okazji Dnia Kobiet

### Kwiecień

- 15.04.2014 r.
- 18.04- 25.04.2014 r.
- 25.04 - 5.05.2014 r.

spotkanie Wielkanocne  
wczasy Sianożęty / 7 dni - świąteczne /  
wczasy Sianożęty / 10 dni /



### Maj

- 6.05 -9.05.2014 r.
- 
- 21.05 - 1.06.2014 r.

wycieczka -Malbork- Trójmiasto - Frombork  
piknik - Światowy Dzień Inwalidy w „TARCZY”  
wczasy zagraniczne - Bułgaria / 12 dni /

### Czerwiec

- 4.06.2014 r.
- 5.06.- 11.06.2014 r.
- 3.06. -10.06.2014 r.
- 12.06. -23.06.2014 r.
- 10.06 - 20.06.2014 r.
- 27.06.2014 r.

wycieczka do Kołobrzegu  
wycieczka do Lwowa, Bieszczady  
wczasy Mielno-Unieście /7 dni/  
wczasy zagraniczne- Albania / 12 dni /  
wczasy Mielno-Unieście / 10 dni /  
wycieczka do Inowrocławia



### Lipiec

- 8.07.2014 r.
- 22.07.2014 r.

piknik w „TARCZY”  
wycieczka do Kołobrzegu

### Sierpień

- 6.08.2014 r.
- 20.08.2014 r.
- 
- 29.08 - 5.09.2014 r.

piknik w HENRYKOWIE  
wycieczka do Kołobrzegu  
„XV Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”  
wczasy w Darłównie / 7 dni /

### Wrzesień

- 5.09 - 12.09.2014 r.
- 9.09 - 19.09.2014 r.
- 
- 17.09.2014 r.
- 28.09-8.10.2014 r.

wczasy w Darłównie / 7 dni /  
wczasy zagraniczne - Włochy / 11 dni /  
piknik w „TARCZY”  
piknik w HENRYKOWIE  
wczasy zagraniczne - Bośnia i Hercegowina



### Październik

- 7.10.2014 r.
- 21.10.2014 r.

biesiada „WODNIK”  
zabawa „Powitanie Jesieni” w Hotelu GROMADA

### Listopad

- 25.11.2014 r.

Teatry Rodzinne-RCK  
zabawa „Andrzejki”- Hotel „GROMADA”

### Grudzień

- 16.12.2014 r.

Spotkanie opłatkowe -„WODNIK”



## Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

### Styczeń

- 2.01.2014 r.
- 7.01.2014 r.
- Koncert Noworoczny w RCK Piła
- Zabawa karnawałowa w Hotelu "GROMADA".

### Luty

- 4.02.2014 r.
- 25.02.2014 r.
- Biesiada w WODNIKU
- Zabawa "Śledzik" 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, wiośła, 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 w Piłe ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-14.00

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem. Gabinet wyposażony jest w: interdynamik, pole magnetyczne, sollux, laser, lampa solaris, fotel samomasujący, wykonywany jest również suchy masaż ciała.







Chcesz należeć do Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów i korzystać z przywilejów jakie mają członkowie Związku ?

Zapraszamy na ul. Buczka 7 w Pile / pokój 7 /.  
Zapisy do Związku od wtorku do piątku  
w godzinach od 10.00 do 14.00

**Należy posiadać:**

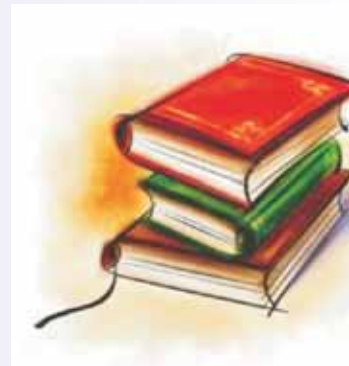
1. Dowód osobisty
2. Jedno zdjęcie
3. Legitymacje ZUS

W przypadku pobierania renty należy okazać:  
"Orzeczenie Komisji Lekarskiej"

Roczna składka od 1.01.2014 r.      wynosi      30,- zł.  
/ miesięcznie 2,50- zł/

  jedenorazowo wpisowe      3,- zł.  
legitymacja    5,- zł.

  zaświadczenie PKP      10, -zł./ dla członków bezpłatnie/  
2 przejazdy w roku z 37% ulgą.



Zmiany w opłatach członkowskich  
nastąpiły na podstawie Uchwały 77/13/X/2013  
Zarządu Głównego PZERI w Warszawie.

Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERI w Pile.

# 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 PZERI 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. 67 212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa [www.pzerii.pila.pl](http://www.pzerii.pila.pl)

Drukarnia TYPO-OFFSET – Zakład Poligraficzny Henryk Górowski

# Wczasy dla seniorów 2014

*najlepsze dopiero przed Tobą...*



*Nowa oferta na 2014 rok. Zapisz się już dziś !!!*

## **BUŁGARIA**

21.05-01.06.2014 - cena tylko **1285 zł**

## **ALBANIA**

12.06-23.06.2014 - cena tylko **1515 zł**

## **WŁOCHY**

09.09-19.09.2014 - cena tylko **1345 zł**

## **BOŚNIA I HERCEGOWINA**

28.09-08.10.2014 - cena tylko **1440 zł**

Wycieczka w **BIESZCZADY** i do **LWOWA**

05.06-11.06.2014 - cena tylko **740 zł**



### **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**

