



# NASZE SPRAWY



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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy 2/93 kwiecień-maj-czerwiec 2019 r.

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



WIELKANOC TUŻ TUŻ  
I LATO ZA PASEM...



## W centrum Piły powstaje 100 nowych mieszkań

Rozwój gospodarczy Piły ostatnich kilku lat powoduje, że rośnie zapotrzebowanie na nowe mieszkania. Przy ulicy Kusocińskiego trwa budowa dwóch bloków ośmiokondygnacyjnych, w których powstanie ponad 100 nowych mieszkań, ale docelowo ma być ich 350. Dobra lokalizacja i ładne położenie spowodowały, że większość z nich znalazła już nabywców. Budowa ma się zakończyć w sierpniu 2020 r.

Jak informuje wykonawca inwestycji firma Pil-Building, budowa – mimo trudnego terenu oraz technicznego skomplikowania – postępuje pełną parą.

- Trzeba było przede wszystkim uzyskać wszystkie niezbędne zgody i pozwolenia, następnie zasypać część stawu i wykonać prace wzmacniające grunt pod całym budynkiem. Przy wykonywaniu prac związanych z posadowieniem obiektu musieliśmy wykorzystać technologię DSM (w przypadku konieczności wzmocnienia wierzchniej warstwy słabego podłoża pod fundamenty obiektów budowlanych, wykonuje się kolumny cementowo-gruntowe w technologii wgłębnego mieszania gruntu na mokro DSM – Deep Soil Mixing – przyp. red.). Żeby wzmocnić fundamenty, trzeba było wykonać 465 kolumn o średnicy od 1000 do 12000 milimetrów o łącznej długości blisko 4 kilometrów. Dodatkowo dla własnego spokoju podnieśliśmy klasę cementu oraz dodaliśmy 30 kolumn więcej niż wymagały tego wyliczenia. Ale dzięki temu mamy gwarancję, że budynek będzie stał bezpiecznie ponad 100 lat – opowiada **Tomasz Toboła**, prezes zarządu Pil-Building Sp. z o.o.

W finale powstać mają dwa ośmiopiętrowe budynki, ze 102 mieszkaniami o powierzchni użytkowej 5300 metrów kwadratowych oraz ponad 1000 metrami kwadratowymi powierzchni lokali usługowych i podziemnym parkingiem.

- To jest centrum miasta, ładna lokalizacja połączona ze stawem, który po zakończeniu budowy będzie zagospodarowany. Jesteśmy przekonani, że wszyscy ci, którzy nam zaufali, będą z tych mieszkań zadowoleni. Rezerwacje mamy już od roku i około 80 procent przyszłych właścicieli potwierdza te rezerwacje oraz podpisuje umowy deweloperskie – deklaruje **Piotr Toboła**, prezes zarządu Termopil-Bud.

Budowę odwiedził prezydent Piły **Piotr Głowski**, który



podkreślił że powstawanie w mieście dużej liczby mieszkań jest nieprzypadkowe.

- To co zdarzyło się w ostatnim czasie w strefach przemysłowych oraz to, co dzieje się w handlu i usługach powoduje, że nastąpiły korzystne zmiany na placach budów mieszkaniowych (szczególnie w budownictwie wielorodzinnym), a to z kolei jest dowodem, na postępujący rozwój gospodarczy miasta – mówi Prezydent Miasta Piły. Jego opinię potwierdza inwestor budowy przy Kusocińskiego Piotr Toboła.

- Jest zapotrzebowanie na mieszkania pod wynajem dla ludzi, którzy przyjeżdżają tu pracować, czyli oznacza to, że firmy dobrze się rozwijają – ocenia P. Toboła.

Piotr Głowski podkreśla jednocześnie, że liczy na to, iż ze wzrostem liczby nowych mieszkań, spadnie ich cena.

- Cieszymy się, że takie obiekty powstają, bo brakuje mieszkań pod wynajem i do kupienia od deweloperów. Tego typu budowy odbywają się w kilku punktach miasta – między innymi na Koszycach i na osiedlu Górnym – i nie wszyscy zdają sobie sprawę z rozmachu tych inwestycji. Mam też nadzieję, że dzięki temu spadną również ceny, bo ich obecna wysokość wynika z tego, że podaż nie nadąża za popytem – mówi prezydent Piły.

Zakończenie inwestycji przy ulicy Kusocińskiego planowane jest na sierpień 2020 roku.

## W Pile będzie drugi żłobek

W Pile powstanie 40 nowych miejsc w publicznym żłobku, który powstanie w budynku Centrum Aktywizacji Osób Starszych i Niepełnosprawnych, przy ulicy Spacerowej. Teraz funkcjonuje tam Przedszkole Publiczne numer 8, którego oddziały zostaną przeniesione do Szkoły Podstawowej nr 5, przy alei Niepodległości.

Gmina Piła otrzymała prawie 238 000 złotych dofinansowania na utworzenie nowych miejsc opieki dla dzieci do lat trzech. Prócz miejsc w żłobku miejskim, gmina dofinansowuje również pobyt dzieci w żłobkach niepublicznych kwotą 200 zł do każdego dziecka. Od września przybędzie też miejsc dla przedszkolaków. To dzięki nowym oddziałom przedszkolnym, które powstaną w Szkole Podstawowej nr 5 - tam dzieci będą miały jeszcze lepszą infrastrukturę sportową – salę gimnastyczną, która będzie służyć ich rozwojowi fizycznemu.

- Obiekt obecnego przedszkola przy ulicy Spacerowej najłatwiej da się zaadaptować na potrzeby nowego żłobka. Pile były bardzo potrzebne nowe miejsca w żłobku – mówi prezydent **Piotr Głowski**.

Publiczne Przedszkole nr 8 zostanie formalnie zlikwidowane. W jego miejsce powstaną oddziały przedszkolne w zmodernizowanym budynku Szkoły Podstawowej numer 5, przy al. Niepodległości.

Budynek obecnej „Piątki” czeka termomodernizacja. Zostanie także przystosowany do potrzeb dzieci najmłodszych, a oddziały przedszkolne będą oddzielone od reszty szkoły i będą miały osobne wejścia.





## Warto wiedzieć

### Zmiana orzeczenia o niepełnosprawności.

Wiele osób mających orzeczenie o niepełnosprawności mimo pogorszenia stanu zdrowia nie stara się o jego zmianę, obawiając się trudności proceduralnych. Nic bardziej błędnego, zmiana orzeczenia często znacznie pomaga przy zapewnieniu lepszej opieki medycznej.

Procedura jest bardzo prosta:

- wystarczy wypełnić formularz wniosku o zmianę orzeczenia, pobrany z Powiatowego (Miejskiego) Zespołu Orzekania ds. Orzekania o Niepełnosprawności (lub z jego strony internetowej),
- do wniosku dołączamy dokumentację medyczną poświadczającą stan zdrowia (kopie kart wypisu ze szpitala, wyniki badań itp.) Ważna jest też aktualna (do 30 dni) zaświadczenie lekarskie od lekarza POZ lub specjalisty, dotyczące powodów zmiany orzeczenia.
- wniosek składamy w Powiatowym Zespole Orzekania o Niepełnosprawności (za potwierdzeniem) lub wysyłamy pocztą (listem poleconym) i czekamy (do 30 dni) na wezwanie Komisji, która po zbadaniu wydaje nowe orzeczenie.

Od lipca ub. roku osoby z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności mają możliwość łatwiejszego dostępu do specjalistów i bezpłatnej rehabilitacji.

### Dofinansowanie z NFZ i PFRON

Jeśli potrzebujemy sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych lub środków pomocniczych, możemy ubiegać się o pokrycie kosztów ich zakupu przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Jeśli NFZ nie pokrywa ceny zakupu sprzętu w całości (limity), możemy zwrócić się do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie o dofinansowanie brakującej kwoty. Dofinansowanie jest udzielane ze środków PFRON. Więcej informacji: na [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)

### Zmiana systemu informacji NFZ.

Informujemy: że zostały zlikwidowane infolinie oddziałów NFZ. Teraz działa ogólnopolska bezpłatna telefoniczna informacja dla pacjentów  
pod nr tel. 800 190 590

(od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00)

Konsultanci m.innymi udzielają informacji o zasadach dot. udzielania świadczeń medycznych, punktach medycznych działających w nocy i święta itp.



### Podjęmowanie gotówki na kartę w sklepie.

Czasami, mając kartę płatniczą, potrzebujemy szybko gotówki a w pobliżu nie ma banku. Wówczas trzeba zorientować się, który najbliższy sklep jest wyposażony w reminal płatniczy, gdzie można uzyskać wypłatę gotówki z własnego konta. Warunkiem jest dokonanie zakupu (nawet drobnego) i powiadomienie kasjerki, że chcemy skorzystać z usługi. Posiadacze karty VISA mogą w ten sposób wypłacić do 300,- zł., a Mastercard i Maestro do 500,- zł. Usługę **cash back** prowadzą nie wszystkie placówki, ale można z niej skorzystać np. na poczcie, stacjach benzynowych, w Supermarketach (LIDL, Żabka, Media Expert.)

### Informacja:

Od dnia 15 XII 2018 r. zmienione zostały kary za brak smyczy i kagańca dla naszego pupila. Kto nie zachował zwykłych lub nakazanych środków ostrożności przy trzymaniu zwierząt (smycz i kaganiec) może podlegać karze nagany, grzywny do 1.tys.zł,- a nawet ograniczenia wolności. Właściciel psa z rasy uznawanej za groźną, może być ukarany karą grzywny do 5 tys. zł,- a nawet ograniczenia wolności do 2 lat.

Źródło: Kodeks wykroczeń art..77

## Ogłoszenie !

Od dnia 1.04.2019 r.  
Polski Związek Emerytów,  
Rencistów i Inwalidów  
w Pile ul. Staromiejska 7  
czynny będzie  
od godziny 9.00 do 13.00

## Dobre rady



- **Jeśli kupiłaś zbyt dużo cebuli.** Zadbaj, żeby się nie zepsuła. Jeśli nie chcesz aby puściła pędy, obetnij (przypal) łodyżki nad palącą się świecą, a jeśli lubisz szczypior, wsadź 2-3 cebulki do doniczki z ziemią i postaw w dość jasnym miejscu.

- **Gotowana ryba**, zwłaszcza mrożona będzie miała delikatny smak, jeśli ugotujesz ją w wodzie wymieszanej pół na pół z mlekiem. Straci wtedy też swój morski, nieco tranowy zapach, który nie wszyscy lubią.

- **Jajecznicą nie przypali się**, gdy do rozpuszczonego tłuszczu wsypiesz odrobinę mąki i dopiero wbijesz jajka.

- **Rosół będzie klarowny** - gdy dodasz do gotującego się zarumienioną bez tłuszczu cebulę. Rosół będzie miał lepszy smak i zapach, a ponadto nabierze ładnego złocistego koloru.

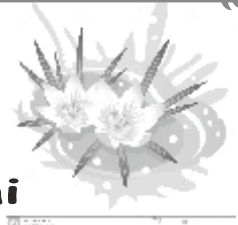
- **Gdy przesolisz zupę** - zamiast dolewać do niej wody, wrzuć do garnka surowy ziemniak pokrojony w ćwiartki, surowe białko kurze lub kromkę chleba. Po kilkunastu minutach wyjmij je z garnka.

- **Ryż będzie jeszcze bielszy**, jeśli podczas gotowania doda się odrobinę masła oraz kilka kropel cytryny.

- **Smak kotletów mielonych lub schabowych** urozmaicisz, używając zamiast bułki tartej do panierowania, ziaren sezamu lub rozdrobnionych płatków kukurydzianych.

- **Truskawki aby były dłużej świeże**, najpierw je płuczemy i starannie osuszamy, a następnie usuwamy szypułki.

- **Ciasto na naleśniki należy robić** z mleka wymieszanego pół na pół z wodą. Naleśniki są wtedy kruche i niełykowane. A gdy do ciasta dodasz mineralną wodę gazowaną będą nadzwyczaj puszyste.



## Porady Babuni

- **Przy kłopotach z gardłem lub nosem**

- możesz wykorzystać silnie dezynfekujące właściwości jałowca. Zalej wrzątkiem jagody jałowca i inhaluj się unosząc parą. Możesz też kupić apteczny olejek jałowcowy, kilka kropel takiego olejku dodane do kominka aromaterapeutycznego napętni powietrze w pomieszczeniu bakterio-bójczymi oparami.

- **Jeśli chcesz świeżo wyprane firanki lub zasłonki** uchronić przed szybkim zabrudzeniem, spryskaj je kilkoma warstwami lakieru do włosów. Przed nałożeniem kolejnej warstwy lakieru poczekaj, aż poprzednia dobrze wyschnie.

- **Jeśli pobrudziłaś długopisem odzież ze skóry**, zwiń papier w cieką rurkę, jej czubek zanurz w spirytusie i potrzymaj płamkę. Pozostałość tuszu usuń szkolną gumką.

- **Kwiaty będą wazonie stały dłużej** piękne i świeże, gdy w upalny dzień spryskasz je czystą chłodną wodą. Do wazonu, w którym stoi bukiet, możesz też dosypać szczyptę sody.

- **Zmatowiały szklany wazon na kwiaty** odzyska blask, gdy wlejesz do niego ciepłej wody i wsypiesz trochę proszku do prania. Następnie odstaw go na godzinę i dokładnie umyj. Proszek do prania świetnie rozpuści osad.

- **Zioła - sposób na mole.** Do płóciennego woreczka włóż suszoną lawendę i piołun, powieś w szafie. Szkodniki będą go omijały z daleka.

- **Gdy myjesz okna**, dodaj do wody kilka kropel gliceryny. Dzięki temu na szybach nie będzie tak łatwo osadzał się kurz i brud. Po deszczu zaś nie pozostaną smugi.



## Potrawy wiosenno-wielkanocne

### Rolada z indyka.

• 1.5 kg fileta z indyka • 10 dkg suszonych moreli • 10 dkg rodzynek • 1 łyżka soku z cytryny • 10 dkg twarożku kremowego • łyżka bułki tartej • jajko • olej • sól • pieprz • majeranek • szatwia suszona.

#### Wykonanie:

- Mięso ołucz, natnij tak, by powstał płat dający rozłożyć się jak książka. Skrop sokiem z cytryny, posyp solą, pieprzem i szatwią.  
- Twarożek wymieszaj z jajkiem, bułką tartą i rodzynekami. Dopraw solą i szatwią. Masę rozsmaruj na mięsie, posyp morelami. Całość zwiń w roladę, zwiąż formując zgrabną pieczeń. Ułóż w formie, podlej 1/2 szklanki wody, skrop olejem. Piecz ok. godziny w temp. 180 st.

### Kotlety z piersi kurczaka

• 2 piersi z kurczaka • 1 mała cebula • jajko • 1 łyżka majonezu • 20 dkg sera żółtego • 1 łyżka mąki • sól, pieprz • bułka tarta • olej do smażenia • ziemniaki • brokuły • marchew • cytryna • czarne i zielone oliwki • papryka.

#### Wykonanie:

Piersi z kurczaka, cebulę i żółte ser kroimy w drobną kostkę, wbijamy całe jajko, dodajemy łyżkę majonezu, mąkę, pieprz oraz sól i wszystko dokładnie mieszamy. Z tak przygotowanej masy formujemy kotlety, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na dobrze rozgrzanej głębokiej patelni lub w garnku. Kotlety z piersi kurczaka podajemy np. z plasterkami ugotowanych ziemniaków, brokułami, pietruszką, karbowaną marchewką, miksem mrożonek („Warzywa z patelni”). Przyozdabiamy plasterkami cytryny oraz oliwkami.

### Jajka wielkanocne na 2 sposoby.

• 4 jajka ugotowane na twardo.

Farsz z łososiem wędzonym: • 2 łyżki koperku, • 100 g wędzonego łososia, • 4 łyżki majonezu, • pieprz.

Farsz ziołowy: • 1 łyżka koperku • 1 łyżka natki pietruszki • 1 łyżka szczypiorku • 4 łyżki majonezu • ewentualnie różne kielki do dekoracji • sól i pieprz.

#### Przygotowanie:

Jajka obierz ze skorupki, przekrój na pół i wyjmij żółtka. Żółtka z każdego 2 jajek połóż oddzielnie.

Przygotuj farsz z łososiem: koperek, łososia i żółtka drobno posiekaj, dodaj majonez, pieprz i dobrze wymieszaj. Farsz ziołowy przygotuj w następujący sposób: koperek, natkę pietruszki, szczypiorek i żółtka drobno posiekaj, dodaj majonez, sól, pieprz i dobrze wymieszaj. Farsze powinny mieć konsystencję pasty. Nałóż je w otwory po żółtkach, udekoruj całość kielkami.

### Wiosenna sałatka z rzodkiewką i serem.

• sałata • oliwa • opakowanie sera mozzarella • pieprz • czosnek • 4 pomidorki koktajlowe • 6 rzodkiewek • szczypior • cytryna.

Wykonanie: Na większe liście sałaty wyłóż pokrojone warzywa i mozzarellę. Dodaj środkowe, podarte liście sałaty. Sos: 4 łyżki oliwy rozetrzyj z ząbkiem czosnku, solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Wszystko polej sosem, nie mieszając.

### Buraki z rukolą

Składniki: 1 opakowanie buraków (LIDL) • rukola • ser kozi (LIDL) • słończnik -prażony na patelni • ocet balsamiczny -truskawkowy (LIDL).

Sos: oliwa, miód lub cukier, pieprz, sól, cytryna, czosnek (1-2 ząbki)

Ułożyć rukolę na patelnię, na nią buraki pokrojone w cienkie plastry, na to ser i słończnik. Połączyć sosem, na koniec octem balsamicznym.





## Zbliżają się Jubileuszowe! "XX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku".



**Powspominajmy !**

W br. minie 20 lat jak Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów w Pile postanowił przybliżyć i pokazać szerszej publiczności czym zajmują się seniorzy, jakie mają zdolności manualne i wokalne. Postanowiono zorganizować prezentacje tych zdolności. Nazwa nasunęła się sama

"Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku". Inicjatorką była kobieta przedsiębiorcza i operatywna ówczesna Przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów Pani Teresa Lemańska. Pierwsze Prezentacje odbyły się w sali Piłskiej Spółdzielni Mieszkaniowej dzięki uprzejmości współpracy z Prezesem Spółdzielni Panem Lucjanem Szutkowskim.

Jednak z latami pomieszczenia Spółdzielni nie mieściły setek odwiedzających prezentacje. Nawiązano współpracę z Urzędem Miasta. Pan Prezydent zaproponował imprezę w sali Domu Kultury. Jesteśmy bardzo zadowoleni, gdyż od lat korzystamy z uprzejmości Dyrekcji (obecnie RCK), która bezpłatnie udostępnia nam swoje pomieszczenia, gdzie można zobaczyć występy uczestników i różne wyroby rękodzieła artystycznego.

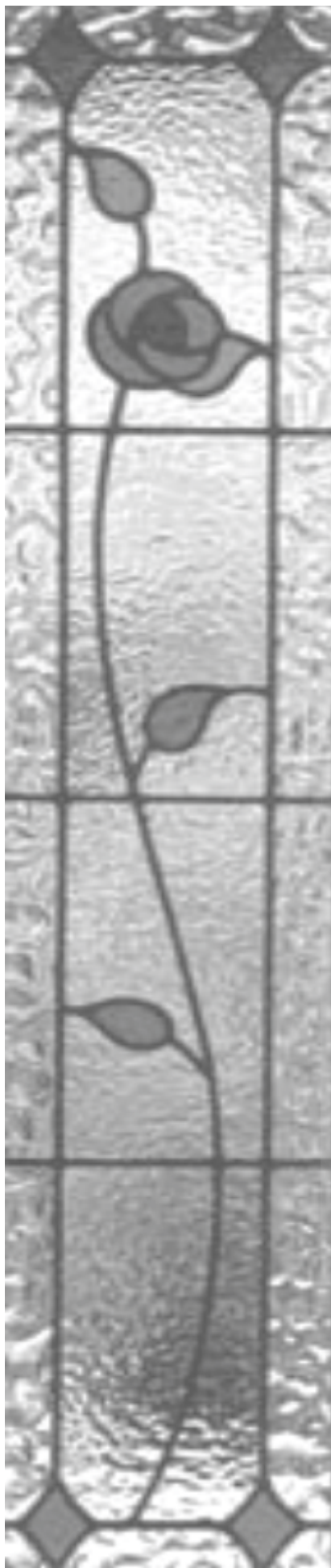
Bardzo doceniamy pomoc przy tym przedsięwzięciu tak Dyrekcji jak i pracowników. Trzeba nadmienić, że pomoc władz miasta w organizacji tej imprezy była dla Związku dużym wsparciem.

Dawniej patronat medialny obejmowała TV ASTA i "Tygodnik Piłski" Projekt był też współfinansowany przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego.

Obecnie patronat nad Prezentacjami obejmuje Prezydent Miasta Piły Pan Piotr Głowski.

Dzięki dotacji uczestnicy byli poczęstowani ciepłym posiłkiem - kawą, herbatą, pączkiem. Osoby czynnie biorące udział otrzymywali imienne dyplomy uczestnictwa. Oddziały Rejonowe i Koła terenowe były wyróżnione pucharami i drobnymi upominkami. Prezentacje do tej pory cieszyły się ogromną popularnością, wszyscy co roku oczekują na to spotkanie.

Celem naszym jest kreowanie pozytywnego wizerunku seniorów, zwrócenie uwagi na ich twórcze możliwości i aktywność jak również promowanie na forum skrywanych zdolności artystycznych.

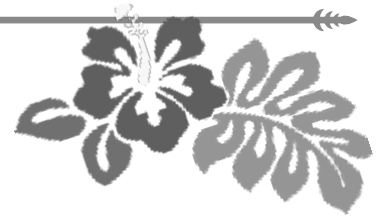


Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku przed laty  
Jak będą wyglądały kolejne lata?

Czekamy na propozycje czytelników.







W tym roku Jubileuszowe " XX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku" odbędą się 23 sierpnia, w Regionalnym Centrum Kultury. Szczegóły w kolejnym informatorze "Nasze Sprawy".

Serdecznie zapraszamy.



## Regionalia

### Wybory do władz połączone z "Dniem Babci i Dziadka" w Kole "ROFAMA" w Rogoźnie.



Dnia 16 stycznia 2019 r. w sali Regionalnego Centrum Kultury w Rogoźnie odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Koła PZERI "ROFAMA" w Rogoźnie. Zebranie zostało połączone ze świętem "Dnia Babci i Dziadka".

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile reprezentowała Wiceprzewodnicząca Pani Krystyna Hipnarowicz.

Na spotkanie zostali zaproszeni goście: Przewodnicząca Rady Powiatu Pani Renata Tomaszewska, Burmistrz Rogoźna Pan Roman Szuberski z małżonką, Przewodniczący Rady Miejskiej Maciej Kutka, były Przewodniczący Rady Powiatu Gustaw Wańkowicz z małżonką, Kierownik GOPS Ewelina Kowalska, Prezes chóru "ECHO" Józef Zarębski.

Zebranie sprawozdawczo-wyborcze profesjonalnie poprowadził Pan Ryszard Dworzański.

Do władz związkowych na kolejną 5-cio letnią kadencję zostali wybrani:

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| - Przewodnicząca       | Teresa Czarnecka |
| - Z-ca Przewodniczącej | Helena Dymek     |
| - Skarbnik             | Barbara Barczak  |
| - Sekretarz            | Ludwik Mazur     |
| - Członek Zarządu      | Józef Skrzypek   |
| - Członek Zarządu      | Bogusław Krzyśka |

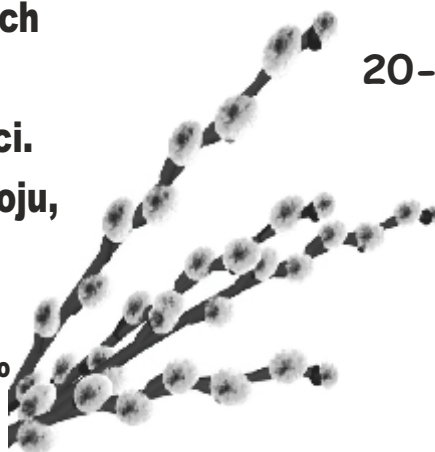
Gratulacje dla wybranego Zarządu złożyła Pani Wiceprzewodnicząca PZERI w Pile, Burmistrz Rogoźna, Przewodnicząca Rady Powiatu.

Po oficjalnej części odbył się koncert skrzypcowy utalentowanej Michaliny Kowali., która wykonała znane i lubiane melodie z różnych krajów. Po koncercie zaczęła się zabawa z okazji Dnia Babci i Dziadka.



**Zdrowych, radosnych, pogodnych  
Świąt Wielkanocnych,  
pełnych wiary, nadziei i miłości.  
Radosnego wiosennego nastroju,  
serdecznych spotkań  
w gronie rodziny i przyjaciół.**

życzy Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERI w Pile.



**Wielkanoc  
20-22.kwietnia 2019 r.**



## Regionalia

### Wybory do władz związkowych w Kole PZERI w Ryczywole.

Dnia 21 lutego 2019 r. w sali Domu Kultury w Ryczywole odbyło się zebranie sprawozdawczo-wyborcze Koła PZERI w Ryczywole.

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak i członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Na spotkanie przybyli zaproszeni goście: Wójt Gminy w Ryczywole, Przewodnicząca Oddziału Rejonowego w Rogoźnie Pani Czesława Sołtysiak wraz z całym Zarządem. Zebranych powitał Przewodniczący Pan Ryszard Kenitz. Sprawozdanie merytoryczne mijającej kadencji przedstawiła Sekretarz Pani Seweryna Woźniak a sprawozdanie finansowe Skarbnik Pani Wiesława Figiel. Do władz związkowych Koła kolejną 5-cio letnią kadencję zostali wybrani:

- Przewodnicząca - Henryka Ziemska
- I W-ce Przewodniczący - Ryszard Kenitz
- II W-ce Przewodniczący - Czesław Morański
- Sekretarz - Seweryna Woźniak
- Skarbnik - Wiesława Figiel
- Grzybczyński Stanisław - Członek Zarządu
- Grabus Lidia - Członek Zarządu

Następnie zabrała głos Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI w Pile. Wręczając dyplom na ręce byłego Przewodniczącego Pana Ryszarda Kenitza złożyła w imieniu Zarządu w Pile wyrazy uznania i podziękowania całemu Prezydium za dotychczasową współpracę, a nowemu Zarządowi życzyła pełnej realizacji zamierzeń i kolejną kadencję.

**GRATULUJEMY!**



#### Informacja:

- Rzecznik Praw Pacjenta
- Rzecznik Praw Obywatelskich

#### Bezpłatne infolinie:

800 190 590  
800 676 676





## 45 lecie Koła PZERI w Białosławiu

Dnia 8.02.2019 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Białosławiu Koło PZERI obchodziło Jubileusz 45-lecia istnienia Koła. Przewodniczący Koła Pan Edmund Rutkowski przywitał zaproszonych gości. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, reprezentowała Przewodnicząca, Pani Leokadia Figurniak i Członek Prezydium Pani Genowefa Rajek. Wśród zaproszonych gości byli Pani Aldona Wachowiak-Górniak Wiceprzewodnicząca Rady Gminy, Pani Jolanta Sikora, Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej, Pani Maria Bratkowska Etatowy Członek Zarządu Starostwa Powiatowego w Pile, oraz Pan Krzysztof Rutkowski Wójt Gminy Białosławie.

Zaproszeni goście złożyli na ręce Przewodniczącego Koła PZERI Pana Edmunda Rutkowskiego moc ciepłych życzeń zdrowia, wszelkiej pomyślności oraz nieustających się wszystkim członkom Zarządu oraz Koła.

Przewodnicząca Oddziału Zarządu Okręgowego PZERI w Pile złożyła życzenia składając wyrazy uznania

I podziękowania dla wszystkich działaczy związkowych, którzy przez 45 lat tworzyli historię organizacji związkowej.

Wójt Gminy Pan Krzysztof Rutkowski zabierając głos

zaakcentował obecność seniorów w życiu lokalnej społeczności, które są członkami powiedziały: Stworzyli Państwo przestrzeń do spotkań oraz rozwoju pasji i zainteresowań. Seniorzy to wyjątkowe osoby z ogromną wiedzą i życiowym doświadczeniem, które pracowały przez całe swoje życie na to co mamy dziś, pokazując nam jak mamy żyć."

Uroczystość była okazją do podsumowań oraz nagrodzenia osób, które zasłużyły się dla Związku.

**Wyróżnienia otrzymały:    Odznakę honorową Związku otrzymały:**

- |                          |                                                  |
|--------------------------|--------------------------------------------------|
| - Pani Wiesława Narewska | - Pani Janina Dziedzic                           |
| - Pani Krystyna Fons     | - Pani Joanna Matuszewska                        |
| - Pani Ewa Krokos        | - Pani Krystyna Rutkowska                        |
| - Pani Teresa Leleń      | <b><u>W poczet nowych członków przyjęto:</u></b> |
| - Pani Halina Konwińska  | - Panią Krystynę Dreze                           |
| - Pani Maria Drzazga     | - Panią Krystynę Wyrobek                         |
| - Pani Natalia Michalska | - Panią Ludwikę Heimann                          |



**Działaczom i Członkom Związku życzymy pełnej realizacji zamierzeń i planów, a także wiele osobistego szczęścia, zdrowia i pomyślności. aby nie zabrakło celu, który chcielibyście Państwo osiągnąć.**

**Życzą Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.**

# Regionalia



Zarząd Oddziału  
Okręgowego PZERiI w Pile  
ul. Staromiejska 7, informuje, że dzięki  
pomocy Banku Żywności w każdy  
dzień w pokoju nr 10 wydaje artykuły  
żywnościowe dla osób najbardziej  
potrzebujących.

Banki Żywności 

## 26 maja Dzień Matki

Wiele pięknych kwiatów znamy:

tulipanów, róż i bżów.

My dla naszych Mam dziś mamy

najpiękniejsze kwiaty słów:

Słowo miłość - za ich troski.

Słowo wdzięczność - za ich trud.

Dar to skromny - dar dziecięcy  
wyspiewany z serc jak z nut.



## 23 czerwca Dzień Ojca

Dzień Ojca jest raz w roku  
szczęśliwy i pełen uroku.

W tym dniu pragniemy

Ci Tato złożyć serdeczne życzenia

Byś lat setnych mógł dożyć,

nie wiedząc co to są zmartwienia.



*Kocham Cię Tato!*





# Zdrowie

## Ruch dla seniora.

### Żeby chodzić trzeba ćwiczyć.

W każdym wieku warto uprawiać sport. Zachęcamy do aktywności, niekoniecznie będącej pracą na działce.

#### Rusz się!

- zacznij od spokojnych spacerów,
- znajdź towarzysza do uprawiania sportu,
- dobierz formę ruchu do swoich możliwości,
- dotleń organizm,
- nie poddawaj się.

Zalety spacerów są nie do przecenienia. Tym bardziej, że jest to forma ruchu bardzo łagodna i tania. Można spacerować z kimś, a więc jest to też ten rodzaj aktywności fizycznej, który integruje. Podczas spaceru spada poziom stresu, a uwalniające się endorfiny sprawiają, że poprawia się nastrój i samopoczucie. To również doskonały sposób na zrzucenie zbędnych kilogramów.

Spacer z kijkami czyli Nordic walking to forma rekreacji wymagająca stosowania siły do kijków (z obu stron), dlatego osoby uprawiające tę formę ruchu w większym zakresie angażują mięśnie ciała niż podczas standardowych spacerów. Rozwija się siła i wytrzymałość ramion, łatwość wchodzenia na wzgórza, spala się więcej kalorii niż przy zwykłym spacerze, zwiększa się stabilność układu ruchu. Mniejszy niż przy bieganiu jest nacisk na kolana, biodra, plecy, co pozwala uprawiać ten sport osobom z osłabionymi mięśniami.

Coraz więcej z nas prowadzi wyłącznie siedzący tryb życia. A przecież regularna aktywność fizyczna zapobiega wielu chorobom, np. układu krążenia, a nawet je leczy. Żeby ćwiczenia przyniosły efekt, muszą być wykonywane co najmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut. Jednak osoby chore powinny poradzić się lekarza. Aby dobrze się poczuć, wystarczy nieco przestrzeni i chęć poruszania się.

Chcesz w bezpieczny sposób poprawić swoją kondycję? Zacznij uprawiać gimnastykę, której skuteczność została udowodniona już od wielu wieków.

## Pomyślmy o swoim zdrowiu na wiosnę

### Bezsenność

Bezsenność nie należy do rzadkości, stała się chorobą masową. Obecnie około 40 procent ludzi cierpi na bezsenność, a połowa z nich wymaga leczenia. Osoby cierpiące na bezsenność jako jej podstawową przyczynę wymieniają stres.

#### Objawy:

- trudności z zasypianiem, przerywanie snu w nocy i budzenie się przed świtem,
- nadzwyczaj rzadko zdarza się, aby ktoś w ogóle nie spał.

Często powodem bezsenności są choroby serca, nadciśnienie tętnicze, astma, choroby reumatyczne, chrapanie i skurcze kończyn.

#### Wypróbowane sposoby - jak leczyć się samemu:

• Masujemy przez minutę po każdej stronie palcem wskazującym i środkowym następujące punkty:

- jeden znajduje się na środkowej fałdzie przegubu ręki pod kłębem małego palca - wyczuwalny wyraźnie jako dołek.

- drugi punkt znajduje się 5 cm powyżej wewnętrznej kostki. Masujemy go lekko, ponieważ okostna może być tam bardzo wrażliwa.

- trzeci punkt odpowiadający bezsenności znajduje się pośrodku pięty, w odległości około 1 cm od tylnego jej brzegu.

#### **Napar z dziurawca na bezsenność spowodowaną obniżonym nastrojem.**

**Recepta:** 1 łyżkę ziela zalać wrzątkiem, odstawić na 12 minut pod przykryciem. Przecedzić, pić

2 filiżanki dziennie, ostatnią godzinę przed snem. Jednak pierwsze oznaki poprawy pojawiają się po około 2 tygodniach.

**Inne roślinne środki nasenne:** żeń-szeń, owies, rumianek, męczennica.

**Poduszki chmielowe na nadmierne pobudzenie emocjonalne.** Zaszyć w "jaśku" kilka woreczków z szyszkami chmielu. To zapewni lepszy sen.

#### **Uwaga! Elektrosmog?**

Nie umieszczajmy w sypialni - szczególnie u węzłowania łóżka urządzeń elektrycznych, które są włączone całą noc. Elektrosmog może wywoływać bezsenność.

**Źródło: Domowa apteka.**

**Naturalne recepty na zdrowie.**

## Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach organizowanych w miesiącach:

### Kwiecień

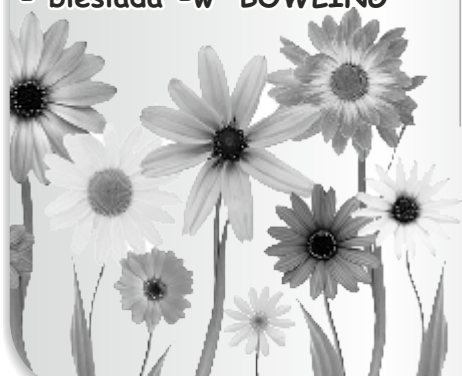
- 3.04.-15.04.2019 r.  
- Sanatorium w Truskawcu
- 18.04.- 25.04.2019 r.  
- wczasy Wielkanocne w Niechorzu Ośrodek Wczasowy "Poręba"
- 30.04.2019 r.  
- biesiada -w "BOWLING"

### Maj

- 10.05 - 20.05.2019 r.  
- wczasy w Zawoi
- 12.05.- 22.05.2019 r.  
- wycieczka do Szczawnicy
- 17.05 - 24.05.2019 r.  
- wczasy w Dźwiżynie Ośrodek Wczasowy "Rybitwa"
- 24.05.2019 r.  
- piknik w Henrykowie
- 24.05 - 31.05.2019 r.  
- wczasy w Dźwiżynie Ośrodek Wczasowy "Rybitwa"
- 26.05 - 2.06.2019 r.  
- wczasy w Bułgarii
- 29.05.- 5.06.2019 r.  
- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy "Adria"
- 31.05 - 9.06.2019 r.  
- wczasy w Chorwacji

### Czerwiec

- 5.06.-12.06.2019 r.  
- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy "Adria"
- 8.06 15.06.2019 r.  
- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy "Neptun"
- 15.06 22.06.2019 r.  
- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy "Neptun"
- 26.06.2019 r.  
- wycieczka do Kołobrzegu



## Informacje

## WIECZORKI TANECZNE

odbywają się w każdy czwartek  
w godz. 13.00 - 18.00

w Centrum Aktywizacji Seniorów  
(świetlica Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI)



## GROTA SOLNA

w siedzibie Związku  
w pokoju nr 12

czynna

od poniedziałku do piątku  
w godz. 9.00 - 13.00

Zapraszamy do  
GABINETU REHABILITACYJNEGO  
w siedzibie PZERiI (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: interdynamik, pole magnetyczne, sollux, laser, fotel samomasujący, sprzęt do ultradźwięków wykonywany jest również suchy masaż ciała.







## Zabytkowe organy odzyskały dawną świetność

Zabytkowe – blisko stuletnie – organy w kościele pw. Świętej Rodziny zostały ocalone przed zniszczeniem i doczekały się zasłużonej renowacji. Zakończenie prac konserwatorskich uświetnił koncert organowy, w programie którego, organista Tomasz Głuchowski zagrał utwory Jana Sebastiana Bacha.

– Bardzo piękny instrument, który urzekł mnie swoją barwą i możliwościami rejestrowymi. Jest to unikat, jeden z ostatnich instrumentów bydgoskiego organmistrza Paula Völknera, który zamyka epokę budownictwa romantycznego organowego. Bardzo przyjemnie się na nim gra, a możliwości barwowe sprawiają, że człowiek

potrafi się zastuchać. Instrument ten zainspirował mnie do tego, żeby nagrać płytę – zachwycał się organami Tomasz Głuchowski.

Przypomnijmy: organy wymagały poważnej renowacji, ponieważ zniszczeniu uległy zarówno elementy drewniane, skórzane, jak i metalowe instrumentu. Przyczyną były niewielkie owady – kołatki domowe. Na początku ubiegłego roku, prezydent Piotr Głowski zarekomendował Radzie Miasta Piły wsparcie renowacji organów kwotą 400 000 złotych. Dzięki pokryciu większości kosztów z budżetu miasta, remont instrumentu został dofinansowany także z budżetu Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

## Seniorzy: jest nas już 564!

RCK Klub Seniora nie zwalnia tempa i szykuje się do sezonu wiosenno-letniego. Seniorzy realizują tu swoje pasje, tworzą, kultywują tradycje, integrują i bawią mieszkańców miasta oraz edukują i uczą młode pokolenia pilan. Tego wszystkiego spodziewać się można podczas pikniku, na który seniorzy zapraszają 11 maja do Klubu Seniora przy ulicy Bydgoskiej 68. Polecamy, bo będzie się działo!



## Złote i diamentowe gody



Piętnaście par świętowało jubileusz długoletniego pożycia małżeńskiego. W 14 przypadkach były to złote gody (50 lat), a w jednym diamentowe (60 lat). Z tej okazji Prezydent Miasta Piły wręczył jubilatom medale przyznane przez Prezydenta RP oraz listy gratulacyjne. Piotr Głowski złożył także wszystkim parom osobiste gratulacje i podziękowania.

Jubileusz 60-lecia obchodzili:

**Marianna i Kazimierz Subdarzewscy**

Jubileusz 50-lecia obchodzili:

**Danuta i Bogusław Adamczykowie, Jolanta i Alojzy Andrzejewscy, Wanda i Jan Bagniewscy, Alicja i Józef Burdziakowie, Kazimiera i Jan Fernówkowie, Teresa i Mieczysław Grabowsky, Sabina i Franciszek Krawczukowie, Czesława i Jan Kucharscy, Maria i Ryszard Kujawowie, Bogumiła i Józef Piechowsky, Teresa i Bogdan Przebierałowie, Urszula i Jerzy Semeniukowie, Jolanta i Czesław Surdykowie, Halina i Czesław Walczakowie.**





## Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy KRAKUS w Zawoi

### INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 350 93 80, 67 212 41 96

POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW,  
RENCISTÓW I INWALIDÓW

ZARZĄD ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO W PILE  
UL. STAROMIEJSKA 7 • 64-920 PIŁA



**PER  
ERTA  
019**

### Wczasy zdrowotne

Turnus 3.11-13.11.2019 r. - 10 noclegów cena 590 zł.

Turnus 14.11-24.11.2019 r. - 10 noclegów cena 590 zł.

### W CENIE:

- Wyżywienie 3 x dziennie / śniadania, obiady serwowane i kolacje w formie bufetu;
- 5 x masaż klasyczny, 5 x grotła solna;
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z poczęstunkiem;
- ognisko z pieczeniem kiełbaski w szałasie regionalnym i kapelą góralską.

**Dodatkowa atrakcja - całodzienna wycieczka -  
wyjazd na baseny termalne do Chochołowa oraz  
wycieczka do Zakopanego**



**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:  
**30 zł (tylko 2,50 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)

- 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, koncerty
- Służymy pomocą finansową i rzeczową
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną
- Dzięki pomocy Banku Żywności w każdy dzień w siedzibie Związku w pokoju nr 10, wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących



### Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERil 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.pzeril.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