



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1000 egzemplarzy

3 /75 maj-czerwiec 2016 r.



- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinaria
- Regionalia
- Dzień Matki Dzień Ojca
- Dzień Dziecka
- Kultura imprezy

LATO!



JEDYNE KONTO BANKOWE

POLECANE
PRZEZ



**W promocji Banku BPH
Seniorzy nie płacą za konto,
a zyskują bezpłatną pomoc:
lekarza, pielęgniarki, ślusarza
i wielu innych fachowców.**

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej Banku BPH:

Piła, Al. Powstańców Wlkp. 1B/1
tel. 67 210 49 42, 505 162 102

(koszt połączenia
wg taryfy operatora)



Bank BPH Po prostu fair

grupa GE Capital

Sprawdź warunki promocji. Promocja „Kapitałne Konto dla Klientów ZUS” jest skierowana do osób, które w okresie od 1.04.2015 r. do 31.03.2017 r. podpiszą umowę o Kapitałne Konto oraz które w dniu podpisania umowy ukończyły 55 lat i zapewnią co miesiąc wpływ na konto z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych z tytułu świadczenia emerytalno-rentowego. Promocja dotyczy osób, które od 1.01.2015 r. do dnia otwarcia Kapitałnego Konta nie posiadały w Banku BPH konta osobistego. W Promocji przez 2 lata od otwarcia konta Klienci nie ponoszą opłaty za jego prowadzenie. Po zakończeniu Promocji opłata za prowadzenie konta będzie zgodna z Taryfą Opłat i Prowizji. W zakresie proponowanych ubezpieczeń Bank stosuje zasady zawarte w Rekomendacji Związku Banków Polskich. Ochronę w zakresie usług Assistance zapewnia AGA International SA Oddział w Polsce. Regulamin Promocji, Taryfa Opłat i Prowizji oraz Ogólne Warunki Ubezpieczenia zawierające szczegółowe informacje o zakresie ochrony, dostępne są w Placówkach Banku BPH oraz na www.bph.pl. Oprocentowanie środków na koncie jest zmienne i wynosi 0,01% w skali roku. Wartość ta nie uwzględnia opłat pobieranych zgodnie z Taryfą Opłat i Prowizji. Bank BPH, ul. płk. Jana Pałubickiego 2, 80-175 Gdańsk.

WEŹ KREDYT GOTÓWKOWY

**Weź kredyt gotówkowy,
spłacaj go terminowo,
a po roku odsetki wrócą do Ciebie.**
Sprawdź, czy możesz wziąć udział w promocji.



12
**ODSETEK
POWRACA**

Zapraszamy do Placówki Partnerskiej Banku BPH: **Piła, Al. Powstańców Wlkp. 1B/1**

www.bph.pl



Bank BPH Po prostu fair

grupa GE Capital

Ważne informacje:

Promocja „Powrót odsetek” jest dostępna dla Klientów, którzy nie mają lub nie mieli kredytu gotówkowego, konsolidacyjnego lub pożyczki gotówkowej w Banku BPH w dniu wnioskowania lub w okresie 180 dni poprzedzających ten dzień. Promocja trwa od 1.03 do 30.06.2016 r. i dotyczy umów o kredyt gotówkowy (z wyłączeniem kredytu konsolidacyjnego) na okres od 6 do 24 miesięcy na kwotę netto od 1000 zł do 20000 zł (tj. bez kwoty prowizji i ewentualnego kosztu ubezpieczenia).

W przypadku umów na okres od 12 do 24 miesięcy Bank zwróci Klientowi odsetki z pierwszych 12 spłaconych rat. Zwrot nastąpi w terminie do 30 dni od daty płatności 12. raty. W przypadku umów zawartych na okres krótszy niż 12 miesięcy Bank zwróci wszystkie spłacone odsetki. Zwrot nastąpi w terminie do 30 dni od daty płatności ostatniej raty. Aby otrzymać zwrot odsetek, należy terminowo spłacać raty. Promocja nie jest dostępna u Agentów współpracujących z Bankiem. Regulamin promocji, Taryfa opłat i prowizji są dostępne w placówkach Banku oraz na bph.pl. Przyznanie i wysokość kredytu zależy od zdolności kredytowej Klienta.

Bank BPH SA, ul. płk. Jana Pałubickiego 2, 80-175 Gdańsk.

Pośrednik kredytowy jest upoważniony do zawierania w imieniu Banku BPH SA umów o kredyt konsumencki oferowany przez Bank BPH SA oraz umów niezbędnych do ustanowienia prawnego zabezpieczenia, a także do dokonywania czynności faktycznych związanych z zawarciem tych umów. W powyższym zakresie pośrednik kredytowy jest upoważniony do udzielania dalszych pełnomocnictw osobom pozostającym z nim w stosunku pracy.

Jubileuszowe Święto wiosny



Jubileuszowa 25. edycja Agro Targów oraz 4. edycja Krajowej Wystawy Miasto Ogród za nami. Mimo chłodu i przelotnego deszczu, Piłską Wyspę odwiedziły tłumy pilan i mieszkańców regionu, by skorzystać z oferty ponad 100 wystawców uczestniczących w tym wydarzeniu. A że każdy mógł wybrać coś dla siebie, zdecydowana większość odwiedzających wychodziła z Wyspy zadowolona.

W części ogrodniczej można było zobaczyć i kupić wszystko to, co może przydać się na działce, w ogrodzie i na balkonie. Miłośnicy ogrodnictwa mogli również zasięgnąć praktycznych porad dotyczących ogrodnictwa i sadownictwa. Udzielał ich między innymi znany z telewizji **Witold Czuksanow**, który prowadził również imprezę.



Część rolnicza natomiast, dała możliwość obejrzenia nowoczesnych ciągników oraz towarzyszącego im sprzętu rolniczego. Swoje oferty zaprezentowali także producenci:

nawozów, środków ochrony roślin, pasz, materiałów siewnych i unasienniania zwierząt. Nie zabrakło również stoisk instytucji doradczych takich jak: Agencji Rozwoju i Modernizacji Rolnictwa, Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego oraz Wojewódzkiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego.



Oprawę artystyczną wystawy zapewniły występy zespołów i kapel ludowych, pokazy florystyczne, liczne konkursy z nagrodami oraz wystawa zabytkowych traktorów. Odwiedzający wystawę goście, mogli ponadto spróbować tradycyjnych polskich potraw, które przygotowały koła gospodyń wiejskich.



W trosce o nowe miejsca pracy



Kolejna działka w Podstrefie Piła Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej została sprzedana. Inwestorem jest pilska firma Pellas X, która specjalizuje się w produkcji palników na biomasę. Jest to trzecia działka jaką Miasto sprzedało w PPPSSE i kolejna inwestycja z grona ponad 30, które miały miejsce w okresie ostatnich 5 lat w Strefie Przemysłowej Piła Południowo-Wschodnia.

- Przetarg się odbył, inwestor działkę kupił, natomiast podpisanie aktu notarialnego nastąpi pod koniec maja. To trzecia działka jaką

sprzedaliśmy w strefie ekonomicznej, a wolnych zostało jeszcze sześć – mówi **Beata Dudzińska**, zastępca prezydenta Piły. Podstrefa Piła Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej ma powierzchnię 22 hektarów i jest częścią liczącej ponad 60 hektarów Strefy Przemysłowej. Jak informuje UM Piły, również i w tym przypadku szykowane są przetargi, bo pojawili się zainteresowani inwestorzy.

W trosce o inwestorów tworzących nowe miejsca pracy, Miasto rozpocznie w niedługim czasie przebudowę infrastruktury drogowej w tym miejscu. Jako pierwsze powstaną ulice: Strefowa (obecnie droga techniczna naprzeciwko

ulicy Lutyckiej) i Magazynowa, które umożliwią dogodny przejazd przez cały teren PPPSSE. Niedługo ogłoszony zostanie również przetarg na wybór wykonawcy przebudowy ulicy Wawelskiej, która obsługuje całą Strefę Przemysłową. Inwestycja prowadzona będzie od torów kolejowych Piła-Chojnice do skrzyżowania z drogą dojazdową za wiaduktem drogi krajowej K 11. Dzięki temu Wawelska zyska nową jezdnię, przystosowaną do ruchu ciężkiego z dobrze rozwiązanymi skrzyżowaniami (3 runda i 2 skrzyżowania skanalizowane). Powstaną także nowe chodniki, ścieżka rowerowa, zatoki autobusowe z nowymi wiatami oraz zastosowane zostanie inteligentne oświetlenie uliczne.

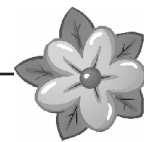
- Wszystkie przygotowane projekty były wcześniej wielokrotnie konsultowane z mieszkańcami miasta, a przede wszystkim z przedsiębiorcami, którzy w tym rejonie prowadzą swój biznes – mówi **Jolanta Sobieszczyk**, dyrektor Wydziału Rozwoju i Funduszy Europejskich UM Piły.



Rozpoczęła się modernizacja drogi do ośrodka wypoczynkowego nad jeziorem Płotki, którą wykonuje firma POL-DRÓG Drawsko Pomorskie S.A. Inwestycja obejmuje: wykonanie nowej nawierzchni jezdni, nowych krawężników i obrzeży oraz oznakowanie poziome i pionowe tej drogi. Wykonawca niebawem przystąpi do realizacji zadania, a zakończenie prac zaplanowane zostało na 10 czerwca br. Najprawdopodobniej zakres prac zostanie rozszerzony i nawierzchnia drogi zostanie wyremontowana także na odcinku od Płotek do Zelgniewa. Urząd Miasta prowadzi również rozmowy ze starostwem, na temat wykonania prawoskrętu na skrzyżowaniu z Drogą Krajową nr 10. Zakończenie prac na odcinku do Płotek, zaplanowane zostało na 10 czerwca br.



Rozpoczęły się prace przy realizacji inwestycji zapisanych w tegorocznym Pilskim Budżecie Obywatelskim. Zakończono budowę chodnika na terenach miejskich wzdłuż ulicy Królowej Jadwigi (na zdjęciu). Dwa nowe chodniki powstaną również na osiedlu Matwiejewa. W pierwszym przypadku chodzi o inwestycję zapisaną w budżecie pod nazwą: „Remont nawierzchni chodnika od skrzyżowania Matwiejewa-Grunwaldzka do wieżowca Matwiejewa 11C wraz z ustawieniem koszy na śmieci.” Drugie zadanie to: „Przebudowa ciągu pieszego przy ul. Matwiejewa wzdłuż ogrodzenia MWiK”. Jako, że w tym przypadku chodnik bieć będzie wzdłuż skarpy, konieczna była budowa muru oporowego, który ma zapobiegać osuwaniu się ziemi. Dopiero kiedy ten etap zostanie zakończony, rozpocznie się budowa chodnika.



Pytania o długi.

Niezapłacony czynsz, rachunek, problem z niezapłaconym kredytem..., to może zdarzyć się każdemu. **Gdzie udać się po pomoc?**

Bezpłatnej, poufnej pomocy prawnej osobom, które mają problem z zadłużeniem, udzielają **Ośrodki Doradztwa Finansowego i Konsumenckiego** prowadzone przez **Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej**.

Kontakt do najbliższego ośrodka znajdziesz na stronie internetowej www.skef.pl lub pod nr tel: 58/6249872

Wcześniej może warto spróbować odroczyć płatność np.:

- **czynszu za mieszkanie.** Zaproponuj spółdzielni lub administracji spłatę należności w ratach- złóż pismo, w którym zobowiąsz się do spłaty długu np. w ciągu roku. Spytaj o możliwość odpracowania długu.

- **raty kredytu.** W banku ubiegaj się o tzw. wakacje kredytowe (zawieszenie jednej lub kilku rat) albo o karencję (dłuższą przerwę w spłacie). Jeśli problemy są poważne, złóż w banku wniosek o ugodę i zmianę warunków spłaty (wydłużenie okresu kredytowania) i tym samym obniżenie kwoty miesięcznej raty.

- **za prąd i gaz.** Zwróć się do dostawcy z wnioskiem o rozłożenie na raty. Warunki ugody ratalnej zawsze można negocjować. Niektóre firmy wymagają spłaty części długu.

Renta rodzinna a powtórne zamałżeństwo.

Prawo do renty rodzinnej po zmarłym mężu zachowuje się pomimo ponownego zawarcia związku małżeńskiego.

Wdowa może mieć prawo do kilku rent rodzinnych np. po kilku zmarłych mężach.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych będzie wypłacał jedną z tych rent, najwyższą lub wybraną przez wdowę.

Źródło: art. 70 Ustawy z dnia 17.XII 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.Ustaw z 2015 r. Poz. 748 ze zmianami)

Ile można dorobić do renty?

Jeśli dorobimy więcej niż 70% przeciętnego wynagrodzenia (od marca br jest to 2.846,90 zł brutto)- renta zostanie zmniejszona.

Natomiast jeśli przekroczymy 130% przeciętnej pensji (5.287,10 zł brutto), ZUS wstrzyma wypłatę renty.

Pomoc dla opiekunów chorych seniorów w domu.

Porady i wskazówki, filmy instruktażowe, jak układać, pielęgnować osobę przewlekle chorą, wykonywać zabiegi higieniczne są dostępne w internecie na stronie:

<http://www.damy-rade.info/>

Na stronie znajdziemy też informacje o bezpłatnych warsztatach dotyczących opieki domowej nad przewlekle chorymi organizowanymi w różnych miastach Polski.

Informacje!

Zgodnie z przepisami kryteria dochodowe w pomocy społecznej muszą być weryfikowane co 3 lata.

Przy zasiłku stałym jak zwykle będą 2 kryteria:

- dla osób samotnie gospodarujących - 634,- zł (wzrost o 92,- zł)

- na osobę w rodzinie 514,- zł (wzrost o 58,- zł)

Źródło

- Ustawa o Pomocy Społecznej z 12.03. 2004 r.

(tekst jednolity w Dz.U. z 2015 r.poz.163),

- Rozporządzenie Rady Ministrów

z dnia 14.07.2015 r. w sprawie zweryfikowanych kryteriów dochodowych oraz środków z pomocy społecznej (Dz.U. Z 2015 r.poz.1058)

Uchwalona ustawa antylichwiarska ma uniemożliwić nieuczciwym firmom pobieranie zawyżonych opłat od klientów za udzielanie oraz obsługę kredytów i pożyczek. Pozaodsetkowe koszty, czyli wszystkie koszty związane z udzieloną pożyczką, oprócz odsetek nie będą mogły być wyższe niż kwota kredytu.



Na każdą plamę jest sposób. Usuwanie na świeżo i przy pomocy odpowiednich środków, znikną całkowicie. Nie zawsze musimy korzystać z mocnych detergentów. Naturalne produkty też sprawdzają się w walce z plamami.

• Keczup.

Aby nie przebarwić tkaniny, zbierz go nożem, nie wychodząc za granice plamy, bo to poszerzyłoby ją niepotrzebnie. Zabrudzone miejsce daj pod strumień zimnej wody, o ile to możliwe, od lewej strony tkaniny, by wypłukać wszelkie pozostałości, a nie wciskać je w głąb. Następnie namocz tkaninę w roztworze detergentu i upierz.

• Czekolada.

Zeskrob jej resztki i nałóż na plamę mieszaninę wody oraz gliceryny (w stosunku 2:1). Namocz tkaninę w letniej wodzie z odrobiną płatków mydlanych. Pocieraj brudne miejsce a potem płucz starannie.

• Kolorowe napoje.

Plam nie płucz ciepłą wodą, bo taka może je utrwalić. Użyj obficie zimnej wody. Jeśli nie pomoże, spróbuj gazowanej. W cięższych przypadkach możesz nałożyć papkę z proszku do prania lub odrobinę płynu do mycia naczyń, potem konieczne jest spłukanie i pranie.

• Kawa.

Świeża plama zejdzie przy płukaniu lub zwykłym praniu wykonanym od razu po zabrudzeniu. Starsze plamy zmyj ciepłą wodą z dodatkiem gliceryny lub amoniaku, a następnie spłucz wodą. Przestarzałe plamy można też pokonać, pocierając je szmatką namoczoną w gorącej wodzie z dodatkiem boraksu lub amoniaku, potem wskazane jest płukanie i pranie w wodzie mydlanej.

• Buraczki.

Przetrzyj plamę mokrą gąbką, mocz w zimnej wodzie. Potem zrób pranie. W przypadku plam zaschniętych może pomóc - oprócz płukania - posypanie plamy boraksem i pozostawienie go na kilka godzin.

• Barszcz.

Plamę posyp solą, która częściowo wchłonie kolor. Potem zrób normalne pranie. Można też posypywać plamy mąką ziemniaczaną i przecierać sokiem z cytryny. Starsze zabrudzenia warto moczyć kilka godzin w maślanie.

• Trawa.

Ślady zieleni łatwo zejść za pomocą kwasu cytrynowego rozpuszczonego w chłodnej wodzie. Skuteczny jest też słaby roztwór octu winnego. Pomocna bywa pasta do zębów. Trzeba tylko potem starannie ją spłukać.

• Lakier do paznokci.

Usuń go acetonem lub octanem amylu, o ile nie jest to ciemna tkanina lub w intensywnym kolorze. Mogą też pomóc: spirytus, benzyna, terpentyna.

• Wosk.

Przykryj plamę bibułką albo papierową serwetką i przykładaj ciepłe żelazko tak długo aż wosk wsiąknie w papier. W razie potrzeby możesz też użyć benzyny. Plamy z barwionego wosku mogą wymagać dodatkowo użycia rozpuszczalnika.



Lekarze podkreślają, jak ważna dla zdrowia jest aktywność fizyczna. To prawda, ale co robić, gdy serce boli, a w stawach strzyka? Mimo wszystko należy ruszyć się sprzed telewizora!

Po zawale gimnastykujemy się.

Lekarze zalecają umiarkowany wysiłek fizyczny ok. 30 minut dziennie. Polecana jest gimnastyka - wymachy ramion i nóg, skłony, skręty tułowia. Spokojnie i jednostajnie bez zrywów. Zakazane są aktywności przeciążające układ krążeniowy np. chodzenie po górach. Unikać ćwiczeń na siłowni. W razie bólu przerywamy ćwiczenia, trzeba koniecznie poradzić się lekarza.

Astma - wsiądźmy na rower.

Jeżeli choroba jest dobrze kontrolowana tzn. zamykamy systematycznie leki i nie mamy ataków, wówczas możemy uprawiać niemal każdy sport. Dla cierpiących na astmę najlepsze są dłuższe i umiarkowane wysiłki (spokojna jazda rowerem, nordic walking, wiosłowanie) a także pływanie. Nie zapominamy o rozgrzewce 10 minut. Należy unikać ćwiczeń na zakurzonych salach gimnastycznych, bo to wywołuje ataki duszności. Zaleca się ostrożność, jeśli chodzi o sporty zimowe. Niskie temperatury mogą wywołać atak astmy.

Należy pamiętać: kwadrans przed planowanym wysiłkiem, warto zastosować krótko działające leki rozszerzające oskrzela.

Nadciśnienie - sięgnijmy po kijki.

Przy zbyt wysokim ciśnieniu tętniczym wskazane są dyscypliny, w których wysiłek nie jest nagły i zbyt intensywny. Ruch jest zdecydowanie wskazany - udowodniono, że nawet niewielki ale regularny wysiłek fizyczny może na stałe obniżyć wartość skurczowego ciśnienia. Najlepszym wyborem są nieofortsowne biegi na długich dystansach, marsze, wędrówki. Unikać sportów, którym towarzyszą silne emocje oraz duże skoki adrenaliny (np. gry zespołowe.)

Nadciśnieniowcy (obowiązkowo z kontrolowanym przez leki ciśnieniem) powinni ćwiczyć "na luzie". Przy nadciśnieniu powyżej 140/80 mmHg wszelkie rodzaje aktywności skonsultujmy z lekarzem.

Ciekawostki związane ze zdrowiem.

Kawa.

Przyspiesza i usprawnia procesy myślowe, znosi uczucie zmęczenia i senności. Pobudza trawienie, działa moczopędnie. Świetnie wygładza skórę.

• Na astmę. Mała czarna na ratunek.

Przy silnym ataku duszności, gdy nie masz pod ręką inhalatora, możesz wypić filiżankę kawy. Rozszerza ona oskrzela, dzięki czemu łatwiej jest oddychać. Mocny napar najlepiej zaparzyć w ekspresie ciśnieniowym. Tak przygotowana jest mniej drażniąca dla żołądka.

• Na cellulit. Wygładzający peeling do ciała:

Fusy z kawy wymieszaj z 3 łyżkami gruboziarnistej soli, łyżeczką mielonego cynamonu i oliwą lub olejkami ze słodkich migdałów (dodaj tyle, by połączyć składniki w gęstą papkę). Otrzymaną w ten sposób miksturę masuj partie skóry objęte cellulitem 2-3 razy w tygodniu. Spłucz wodą i użyj balsamu do ciała o działaniu modelującym lub wyszczuplającym.

Oliwa.

Jeden z najzdrowszych tłuszczów, pełen polifenoli i jednonasyconych kwasów tłuszczowych. Wspomaga serce, wątrobę, odżywia skórę i włosy.

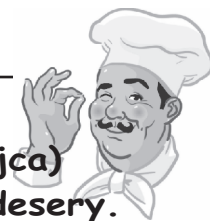
• Dla zdrowia. Obniża poziom cholesterolu.

Wymieszaj 2 łyżki oliwy extra virgin z łyżką octu z białego wina, łyżeczką musztardy dijon i łyżeczką miodu. Polewaj tym sosem sałatki. Jedz codziennie przynajmniej przez miesiąc.

• Dla skóry i włosów. Kąpiel dla zniszczonych dłoni.

Szklankę oliwy extra virgin podgrzej lekko w kąpieli wodnej, dodaj kilka tabletek z witaminą A+E oraz łyżeczkę soku z cytryny. Zanurz dłonie na pół godziny najlepiej to zrobić w czasie oglądania filmu) Następnie zetrzyj nadmiar oliwy papierowym ręcznikiem.

• Maseczka na suche włosy. Pół szklanki oliwy podgrzej i wymieszaj z sokiem z cytryny. Rozprowadź na całej długości włosów wmasuj w skórę głowy (przed myciem). Załóż czepek, owiń głowę i odczekaj pół godziny, a następnie umyj włosy dwukrotnie szamponem.



Truskawki w czekoladzie.

Składniki:

- 1/2 kg dużych truskawek • 1 łyżka masła
- czekolada.

Wykonanie:

Truskawki z szypułkami umyć i dokładnie osuszyć. Czekoladę połamać, włożyć do miseczki zawieszanej na garnku z gotującą się wodą. Dodać masło i mieszając, roztopić.

Truskawki maczać w lekko ostudzonej, płynnej czekoladzie, trzymając za ogonek. Układać na tacy wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do lodówki do zastygnięcia.

Banany w rumie + lody.

Składniki:

- banany/twarde/ • 1/2 kostki masła • 2 łyżki cukru brązowego • szczypta cynamonu • rum 2 kieliszki • 1/2 szklanki soku pomarańczowego.

Wykonanie:

Banany (bez skórki) kroimy wzdłuż, a potem jeszcze na połowę. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cukier + cynamon, ciągle mieszając. Wkładamy ćwiartki banana, dolewamy sok pomarańczowy + rum.

Delikatnie mieszając uważamy aby banany nie rozsypały się. Wykładamy banany na płytki, dekoracyjny talerz, polewamy sosem. Na wierzch dodajemy po kulce lodów.

Racuszki z bananem.

Składniki:

- 2 banany dojrzałe • 2 jajka całe • 4 łyżki jogurtu naturalnego • 4 łyżki mleka • 10 łyżek płaskich mąki • 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • odrobinę soli • 1 łyżka oleju • 1 łyżka cukru (może być lub nie, w zależności od ciasta).

Wykonanie:

Banany przecisnąć na miazgę i dodać resztę składników wymieszać i smażyć na nagrzanym (ale nie za bardzo) patelni bez tłuszczu.

Ciasto czekoladowe.

Składniki:

- 2 szklanki cukru • 2 1/2 szklanki mąki
- 2 całe jajka • 3/4 szklanki oleju • 2 łyżki soku z cytryny (olej z cytryną wymieszać)
- 2 łyżki kakao • 1 filiżanka mocnej kawy rozpuszczalnej, zaparzonej • 1 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia • 1 1/2 łyżeczki sody
- 1 płaska łyżeczka soli • 1 szklanka letniego mleka 1 cukier waniliowy.

Wykonanie: Wszystko razem zmiksować, aż powstaną pęcherzyki. Piec w nagrzanym piekarniku 180 stopni 1 godzinę.

Szybki pacek z owocami.

Składniki:

- 1 szklanka cukru • 3 szklanki mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia (wymieszać suche składniki)
- 3/4 szklanki oleju • 3/4 szklanki kwaśnego mleka lub jogurtu • 3 całe jajka (wymieszać mokre składniki).

Do suchych wymieszanych produktów dodać wymieszane mokre produkty - , krótko wymieszać ręcznie (bez miksera) aż produkty się połączą. Wyłożyć na blaszkę. Na ciasto położyć owoce sezonowe, a na nie kruszonkę.

- **Kruszonka.** • 1/2 kostki masła (koniecznie zimne) • 1/2 szklanki cukru + cukier waniliowy
- 12 łyżek płaskich mąki.

Wszystkie składniki wyrobić.

Placek ananasowy.

Składniki:

- 4 szklanki mąki • 1 1/2 szklanki cukru • 1 szklanka oleju • 3 łyżeczki proszku do pieczenia (wszystkie składniki wymieszać).
- Po wymieszaniu odłożyć garść ciasta na kruszonkę, którą można ulepszyć płatkami migdałowymi. Do pozostałej części ciasta dodać • 1 puszkę pokrojonych ananasów z sokiem • 4 całe jajka. Całość dobrze wymieszać. Posypać kruszonką. Piec w 180 stopni 45 minut.

26 Maja

Dzień Matki

Kochana Mamo!
Najpiękniejsze składam Ci
życzenia, z głębi serca płynące
czekające spełnienia.
Niechaj kłopoty znikną
uśmiechu przybędzie.
Niechaj zdrowie dopisze
A szczęście się przedzie.
Wszystko co jest piękne
i wymarzone
Niechaj w Twoim życiu będzie
spełnione.

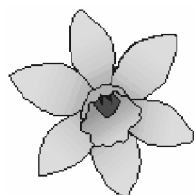


23 Czerwca

Dzień Ojca

Wiem jak ciężko pracujesz Tato!
Bardzo Cię kocham za to.
A także za Twe szlachetne serce,
W którym rodzina pierwsze ma
miejsce!
W ten dzień świąteczny
Przyjmij serdeczne słowa w
podzięcie za wiarę, mądrość
ojcowską rękę.
Wysłuchaj życzeń co z serca płyną,
Niech wichry mroźne
Ciebie ominą.

Życzy naszym Kochanym Rodzicom
Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile.

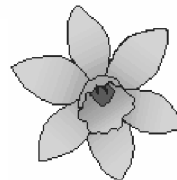


1 czerwca

Dzień Dziecka

**Dziecko jest chodzącym CUDEM
jedynym, wyjątkowym
i niezastąpionym.**

Wszystkim naszym kochanym dzieciom
tym dużym i tym mniejszym
z okazji Ich święta dużo radości na twarzy.
Aby wszystkie fajne dni w żółtym tempie upływały,
by co dzień uśmiechał się do Was świat cały.
By nigdy nie było porannej pobudki
i wiał wiatr specjalny, co rozwiewa smutki.



Życzy Zarząd Oddziału
Okręgowego PZERI w Pile.



Dnia 7.03.2016 r. Koło NAFTA Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów przy Exalo Driling w Pile zorganizowało dla swoich członków spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu "GROMADA".

Była to bardzo udana impreza przy kawie i ciasteczkach. W spotkaniu uczestniczyło 100 osób. Zdecydowanie przeważały Panie, które aby nie bawić się tylko w "babskim" gronie do wspólnej zabawy zaprosiły swoje drugie połowy. Spotkanie zaszczylicili zaproszeni goście:

Pani Leokadia Figurniak - Sekretarz Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile i Pani Emilia Szkudlarz-Dyrektor Exalo Driling.

Dowcipy, anegdoty i śpiew królowały tego wieczoru. Pan Antoni Wójtowicz swoją grą na akordeonie wspomagał rozlegający się śpiew całej sali.



Chcieliśmy nadmienić, że Koło cyklicznie organizuje spotkania nie tylko z okazji Dnia Kobiet, ale Dnia Seniora, Górnika. Takie imprezy to nie tylko świetna zabawa ale również podtrzymujemy więzy koleżeńskie.

**Opracował: Przewodniczący PZERI Koła NAFTA
Jan Kołodziejcki**

Spotkania Wielkanocne w Kołach Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.

W dniu 13 marca 2016 r. Koło nr 6 PZERI w Jaraczewie zorganizowało spotkanie Wielkanocne połączone z Międzynarodowym Dniem Kobiet.

Spotkanie odbyło się w Centrum Upowszechniania Kultury w Szydłowie, w którym wzięło udział 60 członków. Spotkanie poprowadził **Przewodniczący Koła Tadeusz Madaj**. Złożył Paniom życzenia z okazji Dnia Kobiet wręczając różyczkę i czekoladę, złożył również wszystkim członkom życzenia z okazji Świąt Wielkanocnych. **Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile reprezentowała Pani Genowefa Rajek**. Wśród gości zaproszonych: **Pani Iwona Mazur - Sekretarz Gminy Szydłowo i Radni Gminy Szydłowo Panowie- Tadeusz Wiesiołek i Krzysztof Urbanowicz**. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze przy poczęstunku, kawie i cieście.

W dniu 14 marca 2016 r. Koło PZERI w Margoninie zorganizowało w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Margoninie spotkanie Wielkanocne. W spotkaniu wzięło udział około 100 członków. Spotkanie poprowadziła **Pani Janina Cajske Przewodnicząca Koła**. **Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile reprezentowała Pani Genowefa Rajek**. Na spotkanie przybyli goście zaproszeni: **Panowie Janusz Piechocki - Burmistrz Miasta i Gminy w Margoninie, Jerzy Kado - Honorowy Burmistrz Miasta i Gminy w Margoninie, Witold Ostański - Z-ca Przewodniczącego OR w Chodzieży, Piotr Ścibura- Przewodniczący Rady Miasta i Gminy w Margoninie i Sponsorzy- Państwo Mariola i Rafał Kaczorowscy**.

Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze przy poczęstunku świątecznym.

Międzynarodowy Dzień Kobiet w Zarządzie Oddziału Okręgowego PZERI Pile.

Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile zorganizował w dniu 9.03.2016 r. spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu "GROMADA".

W spotkaniu uczestniczyło 110 osób. Gości przywitała i złożyła Paniom serdeczne życzenia z okazji Ich Święta, Z-ca Przewodniczącej Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile, Pani Krystyna Hipnarowicz.

Na spotkanie został zaproszony Prezes Zarządu Spółdzielni Socjalnej "Nowe Horyzonty" dr inż. Bogusław Tomczyk, który w krótkiej informacji przedstawił cel działania Spółdzielni.

Powstała ona głównie w celu niesienia profesjonalnej opieki pielęgniarskiej, rehabilitacyjnej i fizjoterapeutycznej wszystkim osobom potrzebującym takiej pomocy - nawet w domu.

Spółdzielnia Socjalna również poszerzyła ofertę dla swoich podopiecznych o dodatkowe usługi: remontowe • gastronomiczne • opieka nad zielenią • sprzątanie obiektów • poligrafia i reklama.

Jeśli posiadasz wiedzę o osobach potrzebujących pomocy, a z różnych przyczyn nie możesz do nich dotrzeć... Skontaktuj się ze

**Spółdzielnię Socjalną
"NOWE HORYZONTY"**

ul. Dąbrowskieg 8 tel. 666-667-774

Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze przy kawie, ciastku i obiedzie. Panie otrzymały czekoladę.



Spotkanie kosmetyczne Mary Kay

W dniu 31.03.2016 r. o godzinie 11.00 w siedzibie Zarządu Okręgowego PZERI w Pile członkinie Związku brały udział w spotkaniu z kosmetyczką.

Spotkanie kosmetyczne to była wspaniała zabawa w gronie znajomych. Można było się zrelaksować, dowiedzieć się wszystkiego na temat pielęgnacji skóry w dojrzałym wieku, o delikatnych makijażach. W programie m.in.:

- luksusowy zabieg pielęgnacyjny "Satynowe dłonie",
- pokaz szybkiej i skutecznej pielęgnacji "Piękna w 5 minut" / koleżanki służyły jako modelki,
- pokaz sposobów na odmłodzenie twarzy przy pomocy sztuczek makijażowych,
- nagrody niespodzianki.

Spotkanie prowadziła: **Beata Wawrzos**
Niezależna Konsultantka Mary Kay



Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach: **Mai**

- 6.05 - 13.05.2016 r.
- 20.05.2016 r.
- 28.05. - 7.06.2016 r.
- 30.05. - 6.06.2016 r.

- wczasy w Sianożętach / 7 dni /
- piknik w TARCZY "Światowy Dzień Inwalidy"
- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi / 10 dni /
- wczasy w Mielno-Unieście / 7 dni /

Czerwiec

- 1.06. - 8.06.2016 r.
- 2.06. - 12.06.2016 r.
- 6.06. - 13.06.2016 r.
- 8.06. - 18.06.2016 r.
- 15.06.2016 r.
- 12.06 - 22.06.2016 r.
- 13.06. - 20.06.2016 r.
- 19.06. - 28.06.2016 r.

- Salzburg-Bawaria-Lazurowe Wybrzeże-Mediolan
- wczasy w Rewalu / 10 dni /
- wczasy w Mielno-Unieście / 7 dni /
- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi / 10 dni /
- wycieczka do Kołobrzegu
- wczasy w Rewalu / 10 dni /
- wczasy w Mielno-Unieście / 7 dni /
- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi / 9 dni /



Informacje



W centrum Aktywizacji Seniorów

/ świetlica PZERI /

w każdy czwartek

w godzinach 15.00-19.00

odbywają się wieczorki taneczne

Zapraszamy



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, wiśła.



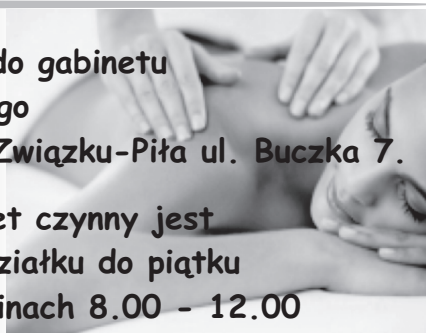
Zapraszamy do gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie Związku-Piła ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 12.00

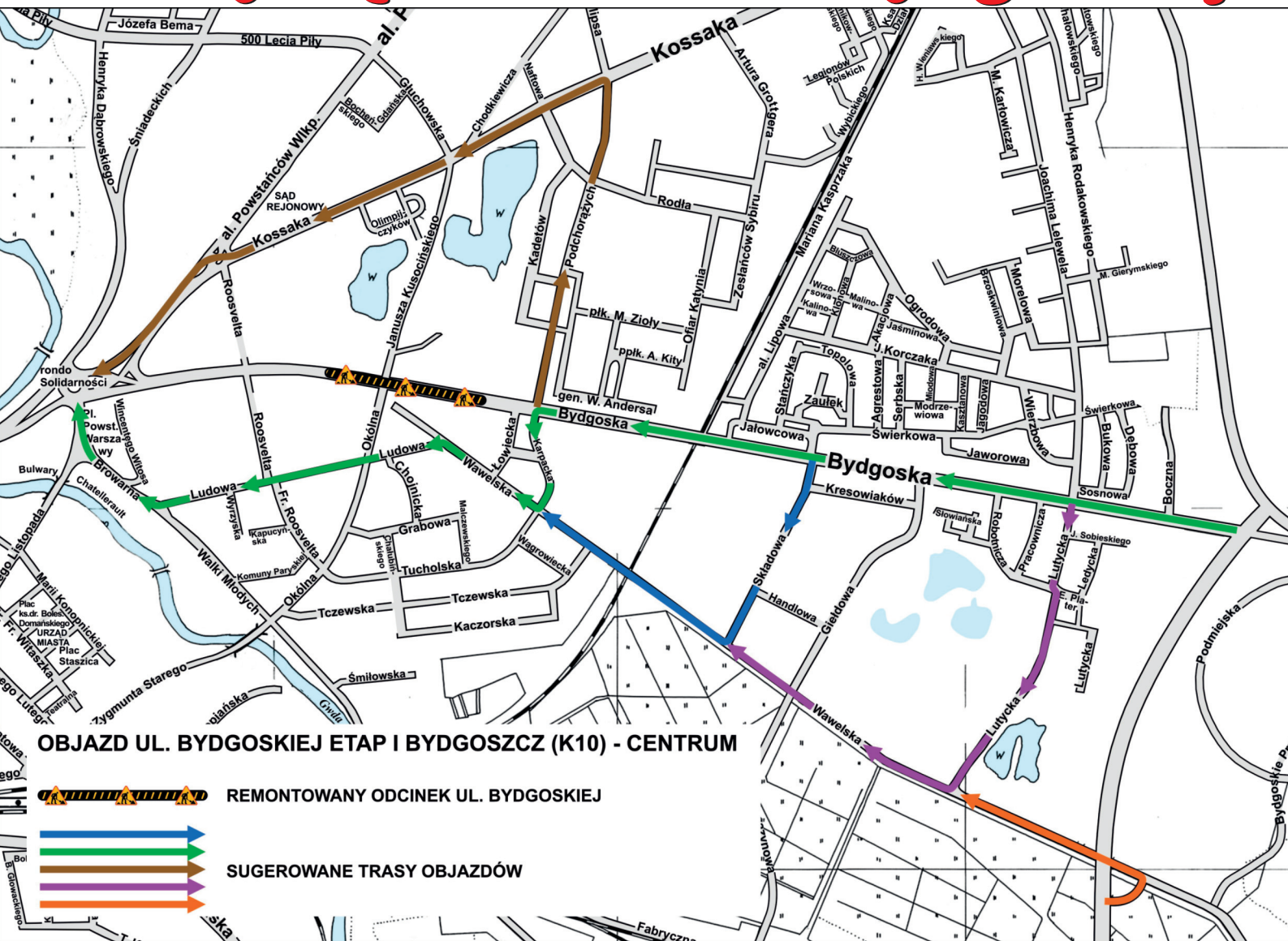
rejestracja od godziny 9.00 do 12.00

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.



Ruszyła przebudowa Bydgoskiej



Prace już się rozpoczęły, a to oznaczało konieczność zamknięcia dla ruchu pasa jezdni prowadzącego do śródmieścia. Ruch dozwolony będzie natomiast jednokierunkowo w stronę wyjazdu na Bydgoszcz. Dlatego optymalne objazdy utrudnień prezentujemy na specjalnie przygotowanej mapce.

Przypomnijmy, że przebudowa dotyczy odcinka pomiędzy ulicami Roosevelta i Kusocińskiego i obejmuje: budowę ronda na skrzyżowaniu Bydgoskiej z Kusocińskiego i Okólną i rozbudowę o lewoskręty skrzyżowania Bydgoska – Roosevelta. Na całym odcinku powstaną nowe chodniki oraz dwustronne ścieżki rowerowe. Na energooszczędne wymienione zostanie również oświetlenie uliczne, a na wysokości sklepu Biedronka (Bydgoska 79 przyp. red.) powstanie inteligentna sygnalizacja świetlna. Koszt tegorocznych prac oszacowano na ponad 4,6 miliona złotych.

PRACA W PILE!!!

Inwest-Park Sp. z o.o.

proceedzi rekrutację dla firmy produkcyjnej, która w związku z bardzo dynamicznym rozwojem poszukuje pracowników do zakładu na terenie Piły na stanowiska:

- Stolarza/pomocnika stolarza,
- Pracownika produkcji,
- Sprzątaczkę,
- Montera wyrobów złożonych,
- Magazyniera,
- Specjalistę ds. eksportu.

**TERMIN SKŁADANIA OFERT:
DO 31.05.2016**

APLIKUJ JUŻ DZIŚ



www.inwestpark.pila.pl/praca

Wszystkie oferty prosimy zgłaszać na maila biuro@inwestpark.pila.pl lub osobiście w siedzibie firmy albo pocztą na adres:
Inwest-Park Sp. z o.o. ul. Dąbrowskiego 8, 64-920 Piła.
W temacie maila prosimy o wpisanie nazwy stanowiska.
Służymy pomocą w przygotowaniu dokumentów CV.

Żołnierze wrócą do Piły

Konsorcjum firm ERBUD S.A i EBUD Sp. z o.o. wygrało przetarg na budowę wielkopowierzchniowego, wielobranżowego składu materiałowego. Inwestycja jest warta blisko 115 mln złotych brutto. Jej zakończenie ma nastąpić do 30 czerwca 2017 roku.

Skład Piła – bo tak nazywa się magazyn wchodzący w struktury organizacyjne 1. Regionalnej Bazy Logistycznej, będzie obsługiwać teren północno-zachodniej Polski. Wojsko będzie w nim składowało żywność, mundury oraz uzbrojenie. W skład tego kompleksu będzie wchodziło kilka budynków: wielkopowierzchniowy magazyn wysokiego składowania (20 000 m² powierzchni), budynek punktu kontrolnego terenu technicznego, budynek węzła ciepłego i pompowni przeciwpożarowej, naziemny zbiornik przeciwpożarowy, budynek stacji transformatorowej, wiata garażowa, wiata na palety i pojemniki siatkowe. Ponadto w ramach inwestycji nastąpi szeroka modernizacja istniejącej już infrastruktury (zostanie przebudowany budynek wartowni, powstanie nowy plac, nowe ogrodzenie, kontenerowa stacja paliw i oświetlenie).

Budowa składu oznacza to, że w przyszłym roku w Pile powstaną kolejne, nowe miejsca pracy zarówno dla



pracowników wojskowych jak i cywilnych. Co więcej wykonawca, który wcześniej budował Galerię Vivo, zaangażuje w prace inwestycyjne przedsiębiorstwa z terenu Piły i okolic.

Studencka zabawa wielopokoleniowa



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Pile, Gmina Piła, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu – Ośrodek Zamiejscowy w Pile, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku w Pile podpisały porozumienie w sprawie organizacji pilskich juwenaliów.

21 maja w Parku na Wyspie odbędą się koncerty. Jako pierwszy wystąpi pilski zespół **Qulturka**. Ten koncert zaplanowano na godzinę 18.00. O 18.45 i 19.30 wystąpią finaliści Bitwy Kapel. O 20.15 na Wyspie zagra duet dj-ski - **Afro Mystic & Mr Chain**, a o 21.00 wystąpi raper **MIUOSHA**.

O 22.30 na scenie pojawią się przedstawiciele władz miasta i uczelni zaangażowanych w organizację tegorocznych Juwenaliów. Po tej części wystąpi gwiazda tegorocznego studenckiego święta w Pile - zespół **Boys**. Juwenalia na Wyspie zakończą się około 1.00 w nocy.

Studenci zapraszają też na Wyspę 14 maja. O 12.00 rozpocznie się Bieg Juwenaliowy, a o 14.00 wspólna zumba. We wtorek, 17 maja w hali PWSZ przy ul. Podchorążych zostanie rozegrany Turniej Piłki Siatkowej, a w środę 18 maja w klubie Bowling Rodło odbędzie się Turniej Bowlingowy o Puchar Prezydenta Miasta Piły.

Poznaj swój kraj **POLSKA** jest piękna

Zapraszamy do zwiedzania: wyjazdy autokarem zawsze z Piły (atenki z innych miast)

GÓRY ŚWIĘTOKRZYSKIE I ZIEMIA SANDOMIERSKA – Oblęgorek, Żagańsk, Łysica, Nowa Słupia, Sandomierz, Ujazdów, Chęciny, Jaskinia Raj

TERMIN: **18-22.05.2016 r.** oraz **11-15.08.2016 r.** cena od 850,-

MAZURY – Giżycko, Mrągowo, Ruciane Nida, Pisz, Krutyń, Św. Lipka, Reszel, Gierłoż, Elbląg – rejs kanałami

TERMIN: **1-5.06.2016 r.** oraz **14-18.09.2016 r.** cena od 870,-

PODLASIE – Białystok, Braniewo, Kruszyniany, Drohiczyn, Grabarka, Białowieża, Hajnówka, Pentowo/Tykocin - wioska bociania

TERMIN: **9-12.06.2016 r.** oraz **1-4.09.2016 r.** cena od 780,-

ŚLĄSK – ROMANTYCZNE ZAMKI I PALACE – Kliczków, Sucha - zamek Czocho, Jelenia Góra, Bolków, Książ, Świdnica, Kamieniec Żąbkowski, Moszna - najpiękniejszy polski zamek 99 wież i 365 pomieszczeń

TERMIN: **20-22.05.2016 r.** oraz **9-11.09.2016 r.** cena od 640,-

Już 26 lat spełniamy Państwa marzenia o podróżach

WIELKOPOLSKA RZETELNOŚĆ I SOLIDNOŚĆ

JEST NASZĄ DOMENĄ



64-920 Piła (DH „Merkury”)
ul. 1 Maja 5

www.intertour.pl

e-mail: biuro@intertour.pl

office@intertour.pl



www.facebook.com/intertour.pila

tel. 67 215 20 10

67 212 09 67

tel./ fax 67 212 50 10

Wybory do władz w Kole PZERiI w Połajewie.

W dniu 20.04.2016 r. w Kole PZERiI w Połajewie odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze. Spotkanie odbyło w GOK-u w Połajewie. Koło liczy 73 członków, uczestniczyło 55 członków. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Teresa Lemańska i członek Zarządu Pani Genowefa Rajek. Gościem zaproszonym był Wójt Gminy Stanisław Pochyluk. Zebranych przywitała Przewodnicząca Koła Kazimiera Nowaczyk. Na zebraniu wybrano Zarząd Koła PZERiI w składzie:

- | | |
|------------------|----------------------|
| - Przewodnicząca | - Kazimiera Nowaczyk |
| - Sekretarz | - Maria Budaj |
| - Skarbnik | - Irena Pawlisiak |
| - Członek | - Stanisław Winiecki |
| - Członek | - Halina Sęga |
| - Członek | - Teresa Kaczmarek |
| - Członek | - Władysław Dalewski |

Gratulujemy nowo wybranemu Zarządowi Koła PZERiI i życzymy wielu sukcesów w działalności społecznej.



INFORMACJA

Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile informuje, że w miesiącu kwietniu br. otrzymał ze środków Urzędu Miasta w Pile, dotację na realizację zadania publicznego pod nazwą: „Rehabilitacja seniorów”.



Informacja !

Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów informuje, że podjęto starania uruchomienia groty solnej dla członków naszego Związku. Budowa groty nastąpi w miesiącu czerwcu br. , a od miesiąca lipca br. będzie można z groty korzystać.

Zbawienny wpływ działania groty solnej pomoże osobom chorym polepszyć stan zdrowia, a co za tym idzie zwiększyć aktywność życiową.

Sól kamienna jest naturalnym jonizatorem. Zjonizowane powietrze pozwala polepszyć kondycję zdrowotną i działa wspomagająco przy leczeniu wielu schorzeń m.in.

- chorób układu oddechowego: nosa, gardła, krtani, zatok,
- astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli,
- schorzeń sercowo-naczyniowych: nadciśnienia, niewydolności krążenia, stanów pozawałowych
- chorób wrzodowych żołądka i dwunastnicy, nieżytów żołądka, nietypowych stanów zapalnych jelit,
- schorzeń dermatologicznych: łuszczycy, zapalenia skóry, alergii,
- niedoczynności tarczycy,
- nerwic i stanów przemęczenia.

Zapraszamy