



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 1000 egzemplarzy

1/96 styczeń - luty - marzec 2020 r.

• Dobre rady • Kulinaria • Regionalia • Kultura, imprezy



2020



**Szczęśliwego
Nowego Roku**

**Życzy Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERiI w Pile**

Budżet Obywatelski

PROJEKTY WYBRANE W GŁOSOWANIU



Zakup i ustawienie na terenie miasta defibrylatorów, posadzenie łąki kwietnej, budowa wybiegu dla psów ze schroniska „Miluszków”, czy ustawienie w Śródmieściu tablic do nauki języka migowego - to niektóre z projektów budżetu obywatelskiego Piły na 2020 rok, które w głosowaniu wybrali mieszkańcy miasta. Wybór jakiego dokonali pilanie, przedstawili prezydent Piły Piotr Głowski i koordynator Pilskiego Budżetu Obywatelskiego, Bartosz Mirowski.

W głosowaniu – tak jak w latach poprzednich - wzięło udział 20 % mieszkańców Piły. To bardzo dobry wynik, który świadczy o zaangażowaniu pilan w życie miasta. Widać, że jest to stała tendencja i ludzie chcą uczestniczyć w przygotowaniach projektów budżetu obywatelskiego.

Wśród 22 wybranych zadań (11 osiedlowych i 11 małych),

Zadania wybrane do realizacji

Zadania osiedlowe:

1. Modernizacja nawierzchni małego boiska piłkarskiego przy Szkole Podstawowej nr 12 - 2 927 głosów (Podlasie)
2. Budowa placu zabaw w ogrodzie Przedszkola nr 18 - 2 750 głosów (Górne)
3. Budowa wybiegu dla psów przy schronisku Miluszków - 2 709 głosów (Podlasie)
4. Budowa placu zabaw dla uczniów młodszych ze ścianką wspinaczkową oraz systemem lin do wspinania w Szkole Podstawowej nr 2 - 2 503 głosy (Zamość)
5. Rewitalizacja terenu przed wejściem głównym do Publicznego Przedszkola nr 3 - 2 442 głosy (Śródmieście)
6. Budowa chodnika i 14 miejsc postojowych na parkingu przy ul. Królowej Jadwigi - 1 608 głosów (Jadwiżyn)
7. Budowa parku rekreacyjnego w rejonie ulic Osiedlowej, Brzozowej, Trzcianeckiej, Wiosny Ludów - 1 592 głosy (Staszycy)

8. Budowa placu zabaw z siłownią zewnętrzną przy ul. Żeglarskiej - 1 412 głosów (Koszyce)

9. Budowa pomostu kajakowego na Gwdzie na osiedlu Motylewo - 918 głosów (Motylewo)

10. Zakup 5 zestawów automatycznych defibrylatorów zewnętrznych z tablicami informacyjnymi wraz z instalacją na osiedlu Górnym - 907 głosów (Górne)

11. Modernizacja bieżni wokół dużego boiska na osiedlu Gładyszewo - 119 (Gładyszewo)

Zadania małe:

1. Ustawienie tablic do nauki języka migowego - 3 894 głosy (Śródmieście)
2. Instalacja ławeczek z pojemnikami do segregacji odpadów w Szkole Podstawowej nr 2 - 2 652 głosy (Zamość)
3. Budowa siłowni zewnętrznej na boisku szkolnym Szkoły Podstawowej nr 12 - 2 637 głosów (Podlasie)
4. Stworzenie łąki kwietnej nad Gwdą w - 2 519 głosów (Zamość)

największe poparcie zyskał pomysł „ustawienia w przestrzeni miejskiej tablic do nauki języka migowego” (3894 głosy). Najwięcej zadań wybrano na Podlasiu – 4 zadania, po 3 projekty zostaną zrealizowane na osiedlach: Górne i Zamość. W pozostałych dzielnicach wybrane zostały po dwa zadania.

– Bardzo dziękuję głosującym i projektodawcom, za zaangażowanie oraz włączenie się w proces budowania naszego miasta. Pieniądze na wykonanie zadań, będziemy wprowadzać do budżetu Piły w trakcie roku. Jeśli sytuacja finansowa nie pozwoli wykonać wszystkich zadań, to te niezrealizowane, zostaną przesunięte na rok następny. Będzie o tym decydować liczba uzyskanych głosów. – poinformował prezydent Piły **Piotr Głowski** i dodał: – Wszystko przez sytuację finansową, w jakiej znalazły się samorządy z powodu decyzji rządu.

5. Zakup dwóch zestawów automatycznych defibrylatorów z tablicami informacyjnymi wraz z instalacją na Jadwiżynie - 2 476 głosów (Jadwiżyn)

6. Zakup dwóch zestawów automatycznych defibrylatorów z tablicami informacyjnymi wraz z instalacją na osiedlu Podlasie - 2 141 głosów (Podlasie)

7. Zakup zestawu automatycznego defibrylatora z tablicą informacyjną wraz z instalacją na osiedlu Gładyszewo - 1 986 głosów (Gładyszewo)

8. Dopuszczenie placu zabaw w Publicznym Przedszkolu nr 12 w Pile - 1 978 głosów (Górne)

9. Zakup zestawu automatycznego defibrylatora z tablicą informacyjną wraz z instalacją na osiedlu Koszyce - 1 230 głosów (Koszyce)

10. Zakup zestawu automatycznego defibrylatora z tablicą informacyjną wraz z instalacją na siedzibie Rady Osiedla Motylewo - 586 głosów (Motylewo)

11. Zakup dwóch zestawów automatycznych defibrylatorów z tablicami informacyjnymi wraz z instalacją na osiedlu Staszycy - 563 głosy (Staszycy).

Autobusy elektryczne w Pile od 2021 roku

Pięć w pełni elektrycznych autobusów trafi do Piły do 2021 roku. Dzięki temu elektryczny autobus linii nr „5” będzie ponownie kursował ulicą 14 Lutego.. Elektryczne mają być także autobusy linii nr „1” i „3”, czyli najdłuższych w mieście.

W styczniu 2019 r. MZK w Pile złożył wniosek o dofinansowanie projektu na zakup autobusów elektrycznych z Centrum Unijnych Projektów Transportowych. Dofinansowaniu podlegały projekty taborowe obejmujące: zakup nowych

autobusów elektrycznych wraz z niezbędną infrastrukturą ładowania oraz zakup nowych trolejbusów wyposażonych w niezależne elektrochemiczne źródło zasilania wraz z niezbędną infrastrukturą.

Wyniki konkursu ogłoszono w listopadzie bieżącego roku. Dofinansowanie uzyskało zaledwie 13 miast, wśród nich Piła. Co więcej, wniosek przygotowany przez pilski MZK, zyskał najwyższe z możliwych dofinansowań w wysokości 85 procent (ponad 11, 1 milion złotych) wszystkich kosztów (ponad 16, 1 milion złotych).



fol. UM Piły

Warto wiedzieć



Dofinansowanie do remontu.

Dzieci opiekujące się swoimi chorymi rodzicami chcąc im zapewnić stałą opiekę, stają czasami przed problemem przeniesienia ich do swojego mieszkania. Dostosowanie mieszkania do "nowych" potrzeb wymaga środków finansowych, o które można się ubiegać składając wniosek w swojej gminie w Państwowym Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Można uzyskać dopłatę na dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby, która np. ma kłopoty z przemieszczaniem się. Wymaga np. zmianę wanny na prysznic, zamontowania umywalki na odpowiedniej wysokości, montaż uchwyty przy sedesie, wymiana futryn i drzwi na szersze itp. Nie podlega jednak dofinansowaniu remont polegający na przemalowaniu mieszkania.

W Urzędzie Gminy należy wypełnić wniosek o likwidację barier architektonicznych dla osób niepełnosprawnych. Wniosek składamy w Ośrodku Pomocy Społecznej lub w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) załączając wymagane dokumenty takie jak kopia orzeczenia o niepełnosprawności rodzica, zaświadczenie lekarskie, oświadczenie o dochodach, kosztorys remontu itp. Należy podać koszt remontu wysokości wkładu własnego (PFRON może sfinansować maksymalnie do 95% kosztów).

Po przyznaniu środków podpisujemy w gminie umowę.

WAŻNE !!

Prace można rozpocząć dopiero w momencie przyznania środków i zawarcia umowy o dofinansowaniu z PFRON-u. Nie otrzymamy zwrotu ewentualnych kosztów poniesionych na remont przed złożeniem

Ważne telefony

- PFRON infolinia 22 50 55 670 22 50 55 276
22 50 55 689

Szczegółowe informacje można uzyskać w Centrum Pomocy Rodzinie w swojej miejscowości.

Bezpłatna poradnia psychologiczno-pedagogiczna
22 250 01 15

Telefon zaufania dla osób starszych -22 635 09 54
w poniedziałek, środę i czwartek w godzinach od
17.00 do 20.00

w środę w godzinach od 14.00 do 16.00- dyżur
na temat choroby Alzheimera

Opieka nad starszym rodzicem.

-Opieka nad starszym schorowanym rodzicem jest trudna i angażująca - szczególnie w sytuacjach nagłych. Warto wiedzieć, że jeśli dzieci seniora są zatrudnione na etacie, przysługuje im prawo do zwolnienia na opiekę nad rodzicami w wymiarze maksymalnie do 14 dni w roku. Zasiłek z ZUS-u za czas tego zwolnienia jest jednak przyznawany tylko pod warunkiem, że dziecko mieszka z chorym na stałe lub w czasie trwania jego choroby.i nie ma innych osób, które mogłyby się nim zająć.

- Od października 2019 r. osobom dorosłym, niepełnosprawnym i niezdolnym do samodzielnej egzystencji - przysługuje świadczenie 500 plus. Jest to świadczenie uzupełniające tzn. wynosi tyle ile różnica między otrzymywanymi świadczeniami ze środków publicznych (np.renta) a kwotą 1.600,- zł.

Jeśli np. osoba niepełnosprawna i niesamodzielna ma rentę 1.300,- zł. otrzyma świadczenie 300,- zł.

- Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje osobie niepełnosprawnej, a dodatek pielęgnacyjny, osobie, która skończyła 75 lat niezależnie od sytuacji materialnej.

Od 1 listopada 2019 r. wynosi ok.215,84 zł. miesięcznie. Wniosek o przyznaniu zasiłku pielęgnacyjnego należy złożyć w Urzędzie Gminy lub w Ośrodku Pomocy Społecznej. Dodatek dla 75-latków przyznawany jest z urzędu przez ZUS.

Ważne: Jeżeli ZUS wypłaca dodatek pielęgnacyjny, zasiłek już się nie należy.

- Seniorowi obłożnie i przewlekle choremu przysługuje pomoc pielęgnarska w domu. Jest ona przyznawana na podstawie skierowania lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej dla osób niepełnosprawnych z NFZ- bezpłatnie.

Pielęgniarka wykonuje zalecenia lekarza wg. wcześniej ustalonego planu opieki, nie rzadziej niż 4 razy w tygodniu.

- Od 1.X 2019 r rozpoczęło pracę Hospicjum w Pile. Budowa trwała 10 lat. W hospicjum znalazło opiekę 30 pacjentów.



Zastosowanie Cocoli.

- Na rdzę - kawałek namoczonej w coli tkaniny przykładaj do rdzawego miejsca i przecieraj aż do skutku.
- Na przypalone garnki i zakamieniony czajnik.
- Na nudności - wypić 1/2 szklanki.
- Napięknę loki - stosowana jak odżywka ze splotkami, skręca fale, ale uwaga- może wypłukiwać kolor.
- Na plamy oleju w garażu - plamy zalać colą, odczekać i splotkać.
- Na brudne fugi - polej colą podłogę, po kilku minutach wytrzyj.
- Na ukąszenie komara - zmniejsza pieczenie.
- Na bujny trawnik - kwas fosforowy zawarty w coli jest również składnikiem nawozów do roślin.

Kawowa płukaneczka do włosów.

Łyzkę kawy zalać szklanką wrzątku. Po 10 minutach odcedzić fusy, a do wywaru dodać 1/2 l wody. Płukaneczką powoli wypłucz głowę po umyciu i nałożeniu odżywki. Pamiętaj, aby uprzednio dobrze wystudzić płukaneczkę. Wcieraj płyn w skórę głowy i włosy.

Kofeina ma dobroczynny wpływ na skórę głowy i cebulki włosów. Stymuluje ich wzrost i zapobiega wypadaniu. Wzmacnia również strukturę włosa i dzięki odpowiedniemu pH domyka łuski, skutecznie je wygładzając..

Bezsenna.

W celu uniknięcia bezsenności:

- spędzaj w ciągu dnia dużo czasu na świeżym powietrzu i słońcu.
- jedz kolację co najmniej 3 godziny przed snem. (weź sobie złotą zasadę do serca, aby jeść śniadanie jak król, obiad jak księżę a kolację jak nędzarz).
- zrezygnuj wieczorem z herbaty i kawy oraz innych napojów zawierających kofeinę.
- zadbaj w sypialni o dobrą wentylację i optymalną temperaturę (około 18 st.C).
- nie włączaj światła idąc w nocy do łazienki, najlepiej miej w pogotowiu małą latarkę przy łóżku.

Porady Babuni



- Zapach farby. W pomieszczeniu, które już skończyliśmy malować, stawiamy wiadro z wodą i kilkoma plasterkami cebuli. Wystarczy jedna noc, by zapach farby zniknął. Można też zostawić w pachnącym świeżą farbą pokoju, miseczkę z mlekiem lub gorącym octem.
- Dużo bakalii-więcej drożdży. Gdy dodasz do ciasta drożdżowego więcej bakalii, nie zapomnij użyć nieco więcej drożdży. Bakalie są ciężkie i przy małej ilości drożdży uniemożliwiają ciastu dobrze wyrosnąć. Umyte i dobrze osączone bakalie dodaje się dopiero pod koniec wyrabiania ciasta.
- Filizanka świeżo zaparzonej kawy bez cukru. Zakwaszona sokiem wyciśniętym z połówki cytryny, często skutecznie zwalcza migrenę.
- Szynka będzie soczysta, gdy po ugotowaniu zanurzymy ją zaraz w zimnej wodzie, która szynkę z wierzchu ostudzi i przez to zatrzyma sok.
- Twarde mięso szybciej zmięknie w gotowaniu, jeśli po odsumowaniu wleje się łyżeczkę wódki.
- Befszytki, sznyce, kotlety należy smażyć z jednej strony szybko na dużym ogniu, z drugiej nieco wolniej na małym ogniu.
- Pieczeń cieleca i baranina skruszeje i będzie delikatniejsza, jeśli na parę dni przed użyciem zalejemy ją kwaśnym mlekiem.
- Mąka, aby nie miała grudek. Mąka zmieszana z wodą nie będzie tworzyła grudek, jeśli wsypimy do niej odrobinę soli.
- Fasola-gotowanie. Fasola gotuje się szybciej, gdy zalejemy ją zimną wodą i zaraz postawimy na ogniu. Jak tylko zagotuje się, należy dolać zimnej wody. Powtórzyć dwa, trzy razy. Po 30-40 minutach fasola będzie gotowa.
- Ryż-gotowanie Ryż zachowa śnieżną biel i nie rozgotuje się na papkę, jeśli dodamy do wody kilka kropel soku cytrynowego lub kwasu cytrynowego.
- Śmietana -zaprawianie zupy. Zanim wlejemy śmietanę do zupy, wymieszaj ją z odrobiną mleka. Śmietana nie zwarzy się.

Źródło: ABC Dobrych porad domowych.

Przekąski karnawałowe



Koreczki z łososiem.

Składniki:

• biopieczyno 1 szt. • serek śmietankowy- 3 łyżki • łosoś wędzony- kilka plasterków • oliwki 15 szt.

Wykonanie:

Pieczyno kroimy w kostkę i nabijamy na wykałaczkę. Plasterki łosia smarujemy serkiem, zwijamy i na koniec nabijamy oliwkę.

Koreczki z boczkiem.

Składniki: • ogórek konserwowy 3 szt. • pół bagietki • boczek 1 opakowanie • świeża papryka- 1 szt.

Wykonanie: Ogórki kroimy w plasterki, paprykę kroimy w kostkę. Plastry boczku kroimy wzdłuż na pół, a następnie zwijamy w rulonik. Bagietkę kroimy w plastry, a następnie przekrawamy na 4 części. Na wykałaczkę nabijamy bagietkę, boczek, ogórek i kończymy papryką.

Stek z łososia.

• 5 szt. dzwonków z łososia • cytryny • masło • pęczek koperku • oliwa z oliwek • sól • olej

Wykonanie: Dzwonka natrzeć solą i skropić obficie sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzać olej i smażyć dzwonka z obu stron, następnie przełożyć na blachę wyłożoną papierem, posypać drobno pokrojonym koperkiem, położyć kawałek masła i jeszcze raz skropić sokiem z cytryny oliwą z oliwek. Przykryć folią aluminiową i piec w piekarniku pod przykryciem około 20 minut w temperaturze 150 stopni

Filety drobiowe z warzywami.

• 3 filety z kurczaka • papryka kolorowa • por • marchewka • 1 jajko mąka ziemniaczana • przyprawy • olej do smażenia.

Wykonanie: Filety pokroić w kosteczkę- przyprawić. Dodać paprykę pokrojoną w kostkę por, marchewkę startą na grubszych oczkach. Dodać jajko + mąkę ziemniaczaną. Smażyć placuszki z obu stron, nakładając łyżką.

Makaron z kurczakiem i sałatką.

Składniki:

• 300 g makaronu wstążki • 100 g szpinaku mrożonego • podwójna pierś z kurczaka • 2 łyżki oliwy z oliwek • 2 ząbki czosnku • sól, pieprz • mały kubek śmietany 18% • puszka groszku konserwowego. Na sałatkę: • główka sałaty lodowej • biała część pora • 10 zielonych oliwek • łyżka białego octu winnego • łyżka soku z cytryny • 3 łyżki oleju z pestek winogron.

Wykonanie:

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie, odcedzić. Zamrożony szpinak podlać na patelni 3 łyżkami wody i dusić około 5 minut. Mięso umyć, osuszyć, pokroić w paski i zrumienić na oliwie, przyprawić zmiądzonym czosnkiem, solą, pieprzem. Zrobić sałatkę: posiekać sałatę, pokroić w talarki por, posolić dodać oliwki. Podać sosem z oliwy połączone z sokiem z cytryny. Mięso, szpinak i makaron wymieszać razem.

Lane chrusty.

Składniki:

• 3 jajka (osobno żółtka i białka) • 2 opakowania cukru waniliowego • 1 łyżka cukru pudru • 150 ml mleka • 220 g mąki pszennej tortowej • 20 ml whisky • 0,5 l oleju do smażenia • 2 łyżki cukru pudru do posypania • szczypta soli.

Wykonanie:

W garnku o średnicy 18 cm rozgrzewamy olej. Żółtka ucieramy z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Podczas ucierania dodajemy mąkę, mleko oraz whisky. Białka z solą ubijamy na sztywną pianę i dodajemy do utartych żółtek. Ciasto przekładamy do worka cukierniczego i małym strumieniem wyciskamy na rozgrzany olej. Smażymy na złoty kolor. Chrusty wyjmujemy na papierowy ręcznik, odsączamy nadmiar oleju. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

Podsumowanie imprez kulturalnych w 2019 roku.

Ogółem w imprezach zorganizowanych przez Komisję Kultury Oddziału Okręgowego PZERI w Pile udział wzięło 4863 osób, w tym w wieczorkach tanecznych organizowanych w siedzibie Związku 806 osób.

<u>Styczeń</u>		
• 3.01.2019 r.	- Koncert Noworoczny w RCK	- 50 osób
• 8.01.2019 r.	- Bal karnawałowy w Hotelu „GROMADA”	- 223 osoby
<u>Luty</u>		
• 5.02.2019 r.	- zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA”	- 251 osób
<u>Marzec</u>		
• 5.03.2019 r.	- zabawa „Śledzik” w Hotelu „Gromada”	- 271 osób
• 7.03.2019 r.	- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu „GROMADA”	- 155 osób
• 16.03 -23.03.2019 r.	- wczasy w Turcji	- 28 osób
<u>Kwiecień</u>		
• 3.04.-15.04.2019 r.	- Sanatorium w Truskawcu	- 26 osób
• 13.04.2019 r.	- Koncer w RCK -Magda Steczkowska	- 50 osób
• 18.04.- 25.04.2019 r.	- wczasy Wielkanocne w Niechorzu	- 98 osób
• 30.04.2019 r.	- biesiada w „BOWLING”	- 91 osób
<u>Maj</u>		
• 10.05 -20.05.2019 r.	- wczasy w Zawoi	- 19 osób
• 12.05 - 22.05.2019 r.	- wycieczka do Szczawnicy	- 50 osób
• 17.05 - 24.05.2019 r.	- wczasy w Dźwiżynie Ośrodek Wczasowy „ Rybitwa” / 7 dni/	- 47 osób
• 24.05 - 31.05.2019 r.	- wczasy w Dźwiżynie Ośrodek Wczasowy „ Rybitwa” / 7 dni/	- 46 osób
• 24.05.2019 r.	- piknik w Henrykowie „Światowy Dzień Inwalidy”	- 152 osoby
• 25.05.2019 r.	- Koncert Don Wasyl	- 22 osoby
• 29.05 - 5.06.2019 r.	- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy „Adria”/ 7 dni/	- 49 osób
• 26.05 - 2.06.2019 r.	- wczasy w Bułgarii	- 30 osób
• 31.05 - 9.06.2019 r.	- wczasy w Chorwacji	- 29 osób
<u>Czerwiec</u>		
• 1.06.2019 r.	- Polski Teatr Tańca w RCK	- 30 osób
• 5.06. - 12.06.2019 r.	- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy „Adria”/ 7 dni/	- 52 osoby
• 8.06. - 15.06.2019 r.	- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun” / 7 dni	- 44 osoby
• 15.06. - 22.06.2019 r.	- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun” / 7 dni/	- 44 osoby
• 26.06.2019 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	- 50 osób
<u>Lipiec</u>		
• 6.07.2019 r	- Koncert Polisch Solistis	- 12 osób
• 17.07.2019 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	- 48 osób
• 23.07 - 6.08.2019 r.	- wczasy w Rumunii	- 12 osób
• 26.07.2019 r.	- Rajd pieszy do Kuźnika	- 11 osób
<u>Sierpień</u>		
• 5.08.-8.08.2019 r.	- wycieczka na Podlasie	- 50 osób
• 21.08.2019 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	- 50 osób
• 23.08.2019 r.	- „XX Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”	- 800 osób
• 24.08. - 31.08.2019 r.	- wczasy w Mrzeżynie Ośrodek Wczasowy “	- 53 osoby
• 31.08. - 7.09.2019 r.	- wczasy w Mrzeżynie Ośrodek Wczasowy	- 53 osoby
<u>Wrzesień</u>		
• 1.09. - 8.09.2019 r.	- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun”/ 7 dni/	- 40 osób
• 6.09.2019 r.	- Piknik w Henrykowie	- 153 osoby
• 10.09.2019 r.	- Aleksander Machalica Poezja Salon	- 25 osób
• 14.09.2019 r.	- Polski Teatr Tańca „Obiecana Ziemia”	- 25 osób
• 8.09 - 18.09.2019 r.	- wczasy w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” / 10 dni/	- 47 osób
• 18.09 - 25.09.2019 r.	- wczasy w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” /7 dni/	- 45 osób
• 8.09 - 15.09. 2019 r.	- wczasy w Bułgarii	- 27 osób
• 17.09 -24.09.2019 r.	- wczasy w Bułgarii	- 30 osób
• 24.09.2019 r.	- Biesiada -BOWLING	- 95 osób
<u>Październik</u>		
• 5.10 - 12.10.2019 r..	- wczasy w Grecji na wyspie Kos	- 30 osób
• 22.10.2019 r.	- zabawa „Międzynarodowy Dzień Seniora” w Hotelu „Gromada”.	- 240 osób
<u>Listopad</u>		
• 3.11.- 13.11.2019 r.	- wczasy w Zawoi	- 25 osób
• 26.11.2019 r.	- zabawa „Andrzejki” w Hotelu „Gromada”	- 256 osób
<u>Grudzień</u>		
21.12.2019 r - 3.01.2020 r	- wczasy Świąteczno-Nowroczone - „FLORYN” Unieście	- 23 osoby

Plan imprez kulturalnych na rok 2020.

Styczeń

- 3.01.2020 r.
- 7.01.2020 r.
- 14.01.2020 r.

- Koncert Noworoczny w RCK
- Gala- Operetka Kijowska w RCK
- Bal karnawałowy w Hotelu „GROMADA”

Luty

- 4.02.2020 r.
- 25.02.2020 r.

- zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA”
- zabawa „Śledzik” w Hotelu „Gromada”

Marzec

- 5.03.2020 r.
- 21.03.- 28.03.2020 r..

- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu „GROMADA”
- wczasy w Turcji

Kwiecień

- 9.04.-16.04.2020 r. .
-

- wczasy Wielkanocne w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” / 7 dni/
- biesiada w „BOWLING”

Maj

- 10.05-15.05.2020 r. r.
- 11.05 -18.05.2020 r.
- 17.05- 24.05.2020 r.
- 24.05.-31.05.2020 r.
-
-
- 30.05 - 6.06.2020 r.
-

- wycieczka do Bawarii
- wycieczka do Szczawnicy
- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy „Pod Dębami” / 7 dni/
- wczasy w Rewalu Ośrodek Wczasowy „Pod Dębami” / 7 dni/
- piknik w Henrykowie „Światowy Dzień Inwalidy”
-
- wczasy w Bułgarii

Czerwiec

- 30.05.- 6.06.2020 r. .
- 6.06.-13.06.2020 r.
- 12.06.- 19.06.2020 r.
- 19.06.- 26.06.2020 r.
- 23.06- 26.06.2020 r.
-

- wczasy w Mrzeżynie Ośrodek Wczasowy „Kryształowa Przystań” / 7 dni/
- wczasy w Mrzeżynie Ośrodek Wczasowy „Kryształowa Przystań” / 7 dni/
- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun” / 7 dni/
- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun” / 7 dni/
- wycieczka do Warszawy
- wycieczka do Kołobrzegu

Lipiec

-

- wycieczka do Kołobrzegu.

Sierpień

- 15.08.-22.08.2020 r. .
- 22.08.- 29.08.2020 r.
-
-

- wczasy Mrzeżyno „Kryształowa Przystań”
- wczasy Mrzeżyno „Kryształowa Przystań”
- wycieczka do Kołobrzegu
- „XXI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”

Wrzesień

- 1.09.2020 r.
- 8.09.- 18.09. 2020 r.
- 18.09.- 28.09.2020 r.
- 11.09.- 18.09.2020 r.
-
- 8.09.- 18.09.2020 r.
- 18.09.- 25.09.2020 r.
- 18.09.- 29.09.2020 r.
- 24.09.- 1.10.2020 r.
- 27.09.- 4.10.2020 r.
-

- wczasy w Sianożętach Ośrodek Wczasowy „Neptun”
- wczasy rehabilitacyjne w Kołobrzegu Dom Wczasowy Victoria” / 7 dni/
- wczasy rehabilitacyjne w Kołobrzegu Dom Wczasowy „Victoria” / 7 dni/
- wczasy w Bułgarii
- Piknik w Henrykowie
- wczasy w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” / 10 dni/
- wczasy w Niechorzu Ośrodek Wczasowy „Poręba” / 7 dni/
- Sanatorium Białoruś- Grodno „Perta”.
- wczasy w Dartówku Dom Wczasowy „Krokus”. / 7dni/
- wczasy Grecja -Kreta
- Biesiada -BOWLING

Październik

- 11.10.- 18.10. 2020 r.r.
-

- wczasy na Majorce /7 dni/
- zabawa „Międzynarodowy Dzień Seniora” w Hotelu „Gromada”.

Listopad

-
-
-

- wczasy w Zawoi
- zabawa „Andrzejkki” w Hotelu „Gromada”

Grudzień

- spotkanie oplatkowe



Święto Seniorów w Oddziale Rejonowym PZERI w Czarnkowie.

W dniu 27.11.2019 r. Zarząd Oddziału Rejonowego PZERI w Czarnkowie obchodził uroczyste Międzynarodowy Dzień Seniora. Spotkanie odbyło się w restauracji "Meteor". Gości zaproszonych przywitała Przewodnicząca Grażyna Kicińska i W-ce Przewodniczący Kajetan Karzkowiak. Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile reprezentowała Przewodnicząca Leokadia Figurniak i członek Zarządu Genowefa Rajek. Wśród gości zaproszonych byli Starosta Powiatu Czarnkowsko-Trzcianeckiego - Feliks Łaszcz, Radny Powiatu - Bogdan Tomaszewski, Z-ca Burmistrza Miasta Czarnkowa - Krzysztof Madaj., Wójt Gminy Czarnków Bolesław Chwarścianek oraz Przewodnicząca Gminy Lubasz- Żaneta Andrzejewska. Ponadto swoją obecnością zaszczylicili sponsorzy: Mirosław Mantaj firmy "Steico", Martyna Kaczyńska i Justyna Kempka z firmy "Sus Travel" z Mrzeżyna. Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile- Leokadia Figurniak odznaczyła Panią Leokadię Wikęsołtys wsi Sarbka-Sarbia. Złotą Odznaką Honorową nadaną przez Zarząd Główny w Warszawie za zasługi dla Związku



Życzenia, kwiaty i upominki otrzymały osoby zasłużone seniorki, obchodzące 80-te urodziny Panie: Alicja Bydółek, Irena Czarnecka, Maria Graj oraz Teresa Perska. Na zakończenie części oficjalnej zaprezentował się zespół wokalnoinstrumentalny "EREMEN" działający przy Oddziale Rejonowym PZERI w Czarnkowie od maja 2019 r.

Na zakończenie podano wyśmienity obiad. Atmosfera była wspaniała, a uroczystość skończyła się tańcami.

Opracowała: Przewodnicząca Oddziału Rejonowego w Czarnkowie Grażyna Kicińska.

OD DZISIAJ ZNAJDŹ CZAS NA:

- Myślenie - to źródło siły
- Zabawę - to tajemnica młodości
- Czytanie - to podstawa wiedzy
- Uprzejmości - to brama do szczęścia
- Marzenie - to droga do gwiazd
- Miłość - to prawdziwa uroda życia
- Radość - to muzyka duszy.

- Gdy Nowy Rok pogodny, zbiór będzie Dorodny.
- Gdy Nowy Rok jasny i chłodny, będzie roczek pogodny i płodny.
- Gdy styczeń burzliwy z śniegami, lato burzliwe z deszczami.
- Gdy Trzech Króli mrozem trzyma, będzie jeszcze długa zima.
- Na Trzech Króli słońce świeci, wiosna do nas pędem leci.

Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego
PZERI w Pile - Leokadia Figurniak
Viva Wielkopolski Senior !



Nagrodę Główną Viva Wielkopolski Senior- za aktywną działalność na rzecz osób starszych otrzymała Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI w Pile- Pani Leokadia Figurniak. Zgłoszenie do tego prestiżowego konkursu zostało złożone przez Starostę Pilskiego Eligiusza Komarowskiego. Wyróżnienie otrzymał też pilski MOPS. Gala wręczenia nagród odbyła się 25 października 2019 r. na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich.

Przewodnicząca dziękując za nagrodę oświadczyła: -" Ta nagroda to ogromny zaszczyt i wyróżnienie dla wszystkich osób aktywnie działających w naszym Związku. Pracujemy razem po to aby seniorom żyło się lżej. Organizując spotkania - biesiady, pikniki i zabawy chcemy aby nasi seniorzy wesolo i aktywnie spędzali czas.

Nagrodę otrzymałam ja, ale należy się ona wszystkim osobom pracującym w Oddziale Okręgowym PZERI w Pile. Dziękuję wszystkim współpracownikom."

Gratulujemy.





Dnia 16 października 2019 r. Zarząd Koła PZERI "ROFAMA" w Rogoźnie zorganizował Dzień Seniora. Przewodnicząca Koła Pani Teresa Czarnecka rozpoczynając uroczystość powitała członków i zaproszonych gości. Głos zabrała Przewodnicząca Rady Powiatu, Pani Renata Tomaszewska życząc wszystkim członkom Koła, pomyślności, zdrowia a Zarządowi Koła wytrwałości w pracy społecznej na kolejne lata. W imieniu Burmistrza Romana Szuberskiego zabrała głos Pani Barbara Szuberska składając życzenia z okazji Święta Seniora wręczyła Przewodniczącej Koła "ROFAMA" kwiaty i list gratulacyjny.

Życzenia złożyła również Przewodnicząca Oddziału Rejonowego PZERI w Rogoźnie - Pani Czesława Sołtysiak. Kolejne życzenia popłynęły od Pani Kierownik Gminnego Ośrodka

Pomocy Społecznej - Eweliny Kowalskiej. Spotkanie odbyło się w bardzo miłej atmosferze przy wspólnym posiłku i wspaniałej zabawie tanecznej. Seniorzy kolejny raz udowodnili, że utwory o różnych "szybkich" rytmach nie są dla nich żadną przeszkodą. Ciągłe drzemie w nich młody duch.

Materiał przygotowała:
Przewodnicząca
Koła PZERI ROFAMA
w Rogoźnie
Teresa Czarnecka



Walentynki 14 lutego



Dzień Świętego Walentego
To dzień dobry dla każdego.

W tym dniu wszyscy
to wyznają

Że chcą kochać i kochają,

"K" literę sam postawię.

"O" literę Tobie zostawię.

"C" litera też może być.

"H" bez nich nie może żyć.

Później postawmy "A" i "M."

Na końcu już tylko "Cię".



Oddział Okręgowy PZERI w Rogoźnie 40 lecie istnienia.

Dnia 5.10.2019 r. Zarząd Oddziału Rejonowego PZERI w Rogoźnie w restauracji "Nad Jeziorem" zorganizował spotkanie z okazji 40-lecia działalności. W spotkaniu uczestniczyło 90 członków Związku oraz zaproszeni goście. Władze Miasta Rogoźna reprezentował Burmistrz Miasta z małżonką oraz Przewodnicząca Koła PZERI w Ryczywole Pani Henryka Ziemińska. Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile reprezentowała W-ce Przewodnicząca Pani Krystyna Hipnarowicz. Zebranych gości powitała Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERI Pani Czesława Sołtysiak. Przedstawiła w skrócie 40-lecie działalności Oddziału Rejonowego. Następnie głos zabrali zaproszeni goście składając życzenia i wyrazy uznania dla Pani Przewodniczącej, która pełni swoją funkcję organizując różne spotkania, biesiady, pikniki, wycieczki już 20 lat. Pani Krystyna Hipnarowicz życzyła wytrwałości oraz długich lat życia, odczytała list gratulacyjny z okazji Jubileuszu, złożyła podziękowania dla wszystkich działaczy związkowych, życząc wiele pomyślności w realizacji planów, które chcieliby osiągnąć. Podczas uroczystości Złotą Odznaką Honorową za zasługi dla Związku nadaną przez Zarząd Główny PZERI w Warszawie zostały odznaczone:

- Wanda Witkowska

- Wanda Życzko

Gratulujemy.

Spotkanie zakończyło się uroczystym obiadem.



45-lecie Koła PZERI w Lipce.

Dnia 16.11.2019 r. Zarząd Koła nr 2 PZERI w Lipce zorganizował w Gminnym Ośrodku Kultury obchody 45-lecia działalności. Spotkanie jubileuszowe poprowadziła Przewodnicząca koła Pani Janina Włodarczak. Powitała zaproszonych gości, przedstawicieli władz Powiatu, Gminy, delegatów sąsiednich kół. Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile reprezentowała Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak. Były także podziękowania dla zasłużonych członków Koła. Gratulacje odebrały zasłużone wieloletnie członkinie Panie: Anna Runke, Alicja Tyloch, Janina Korniah i Gizela Kacprzak. Wyróżnieni za pracę społeczną na rzecz Koła to Panowie: Ingard Brewka, Paweł Nowicki i Wojciech Buława.

Minutą ciszy uczczono członków, którzy odeszli na zawsze. Przewodnicząca Zarządu Oddziału

Okręgowego PZERI w Pile Pani Leokadia Figurniak przywitała nowych członków wręczając im kwiaty i legitymacje członkowskie. Podczas uroczystości czas gościom umilił zespół "Lipczanki" i uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej w Lipce.

Po występach zaprezentowano multimedialną historię Koła, które powstało w 1972 roku. Na zakończenie części oficjalnej wspólnie zaśpiewano hymn Koła, który zaczyna się słowami "Kochajmy się". Goście miło spędzili czas przy kawie, pysznym torcie. Imprezę obsługiwali wolontariusze Szkolnego Klubu Wolontariuszy "Nadzieja" działających przy Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Lipce.





Dnia 25 października w siedzibie Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile odbyło się spotkanie informacyjne o ubezpieczeniu i leczeniu w NFZ tzw "NFZ w pigułce.", czyli co pacjent o swoich prawach wiedzieć powinien.

Panie reprezentujące NFZ w bardzo obrazowy sposób przybliżyły najważniejsze zagadnienia i udzielały odpowiedzi na zadawane pytania.

Między innymi na spotkaniu były tematy:

1. Koszyk świadczeń gwarantowanych (czego pacjent może oczekiwać w ramach składki na powszechne ubezpieczenie zdrowotne). Co to jest, gdzie szukać, dlaczego to jest takie ważne dla pacjenta.
2. Wszystko o: skargach: czy każde zgłoszenie pacjenta jest skargą, które skargi rozpatruje NFZ? Poszukiwanie informacji o leczeniu i ubezpieczeniu w NFZ (między innymi- gdzie szukać informacji o najszybszym terminie wizyty czy zabiegu)
3. **E-zdrowie** nowe usługi elektroniczne, które niedługo wejdą na stałe do użytkowania, czyli **e-recepty, Internetowe Konto Pacjenta i e-skierowanie.**

Dodatkowe informacje zebrani otrzymali w licznych ulotkach. Na koniec spotkania uczestnicy wypełnili anonimową ankietę; jaki efekt przynosi udział w warsztatach informacyjnych. Z sali padały liczne pytania, które zrodziły się na podstawie własnych doświadczeń i odczuć. W spotkaniu udział wzięło 36 osób.

Potrzebne informacje można otrzymać:

- Informacja Pacjenta tel. 800 190 590

czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 -16.00

Serwis Ministerstwa Zdrowia

pacjent.gov.pl

5.03 i 8.03 Święta Pań.



Wszystkim Paniom z okazji Ich święta wszystkiego co najlepsze składa Zarząd Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile.

Kultura i imprezy

Zapraszamy do udziału w imprezach zaplanowanych w miesiącach:

Styczeń

- 3.01.2020 r.
 - 7.01.2020 r.
 - 14.01.2020 r.
- Koncert Noworoczny w RCK
 - Gala Operetka Kijowska w RCK
 - Bal karnawałowy w Hotelu "GROMADA"

Luty

- 4.02.2020 r.
 - 25.02.2020 r.
 -
- Zabawa karnawałowa w Hotelu "GROMADA"
 - Zabawa "Śledzik" w Hotelu "GROMADA"

Marzec

- 5.03.2020 r.
 - 21.03.-28.03.2020 r.
- Spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu "GROMADA"
 - wczasy w Turcji

Informacje

WIECZORKI TANECZNE

odbywają się w czwartki
w godzinach od 14.00 do 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: w godz. 9.00 - 12.00

Przypominamy, że z zabiegów można korzystać po konsultacji z lekarzem. Gabinet wyposażony jest w inter-dynamic, pole magnetyczne, sollux, laser, fotel samomasujący, sprzęt do ultradźwięków. Wykonywany jest również suchy masaż ciała.

Sojusz w obronie naszych kości

Samorządowa „Koalicja na Rzecz Przeciwdziałania Osteoporozie”, została zawiązana w Pile. List intencyjny w tej sprawie podpisali przedstawiciele ośmiu różnych podmiotów. Dzięki temu mieszkańcy północnej Wielkopolski będą mieli szansę diagnozować oraz leczyć groźną i często lekceważoną chorobę jaką jest osteoporoza. Powołanie koalicji zostało zainicjowane przez: Fundację „Wygrajmy Zdrowie” i Prezydenta Miasta Piły.

Osteoporoza – na którą statystycznie cierpi 30 procent kobiet po 50. roku życia oraz co ósmy mężczyzna – jest chorobą metaboliczną kości, wynikającą ze związanym z wiekiem spadkiem aktywności hormonów. Kości zaatakowane osteoporozą słabną, przez co stają się bardzo podatne na złamania z błahej nawet przyczyny. Statystyki wskazują, że w Polsce rokrocznie osteoporoza powoduje ponad 120 000 złamań. Dla ludzi starszych oznacza to bardzo często utratę sprawności samodzielności, a w skrajnych przypadkach nawet śmierć. Problem jest tym większy, że w Polsce brakuje poradni zajmujących się osteoporozą. Przykładem jest Wielkopolska, gdzie funkcjonują zaledwie dwie takie placówki, zlokalizowane w Poznaniu oraz w pobliskim stolicy województwa Przeźmierowie.

Nieistniejąca praktycznie sieć poradni, wieloletnie zaniedbania edukacyjne oraz wynikająca z tego prawie zerowa świadomość Polaków powodują, że wykrywalność osteoporozy w naszym kraju, jest na alarmująco niskim poziomie. Szacuje się bowiem, że cierpi na nią około 2 100 000 naszych rodaków, spośród których zaledwie 26 procent zostało zdiagnozowanych. Sytuację pogarsza fakt, iż według Narodowego Funduszu Zdrowia w 2017 roku zaledwie 2 procent złamań spowodowanych osteoporozą było leczonych farmakologicznie.

– Wobec tak poważnego zagrożenia dla zdrowia publicznego, rolę samorządów jest występować z inicjatywą pilnych działań profilaktycznych. Dzięki naszej aktywności udało się pozyskać przychylność wielkopolskiego oddziału NFZ, który zobowiązał się, że ogłosi konkurs na poradnie osteoprotyczne w północnej Wielkopolsce. Zrobimy wszystko, aby taka poradnia powstała w Pile – deklaruje **Piotr Głowski**, prezydent Piły.

I właśnie stworzenie samorządowego programu profilaktyki zdrowotnej, przeciwdziałającemu osteoporozie oraz zapewnienie projektowi wspólnego finansowania przez samorzady i Narodowy



fol. UM Piły

Fundusz Zdrowia, jest głównym celem powołania Koalicji na Rzecz Przeciwdziałania Osteoporozie.

– Mobilizacja 10 instytucji, osób i organizacji do koalicyjnej współpracy na rzecz wspólnego dobra jakim jest zdrowie, daje nam wszystkim ogromną satysfakcję i przybliża nas do realizacji naszego celu. – podkreśla **Szymon Chrostowski**, prezes Fundacji „Wygrajmy Zdrowie”.

List intencyjny w sprawie powołania w Pile Koalicji na Rzecz Przeciwdziałania Osteoporozie podpisali:

1. **Piotr Głowski** – Prezydent Miasta Piły.
2. **Prof. dr hab. n. med. Ewa Marcinowska-Suchowierska** – Zakład Geriatrii i Gerontologii CMKP, członek Narodowej Rady Rozwoju przy Prezydencie RP, przewodnicząca Zespołu Ekspertów ds. Osteoporozy przy Narodowym Instytucie Geriatrii i Reumatologii w Warszawie
3. **Marian Martenka i Mieczysław Augustyn** – prezes i wiceprezes Stowarzyszenia PRO-Senior.
4. **Izabela Toboła** – prezes Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile.
5. **Bogumiła Cybulska** – prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile.
6. **Leokadia Figurniak** – prezes Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy w Pile.
7. **Szymona Chrostowski** – prezes Fundacji „Wygrajmy Zdrowie”.
8. **Marian Leszczyński** – Wydawnictwo Serwis Administracyjno-Samorządowy.



fol. UM Piły

NUTW: edukacja, rekreacja, życie towarzyskie

Nigdy nie jest za późno, aby realizować swoje pasje, odkrywać talenty i zdobywać przyjaciół. Zapraszamy do Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile. W drugim semestrze roku akademickiego 2019/2020 na słuchaczy czeka wiele zajęć. Od nauki języków: angielskiego, rosyjskiego, francuskiego, również włoskiego, poprzez zajęcia sportowe, gimnastykę w wodzie (super), kulinarne, po artystyczne. Prętnie działa grupa Nordic Walking. Nie zabraknie wykładów audytoryjnych i warsztatów. Już w styczniu „Las zimą”, „Joga dla kręgosłupa”. Wyjazdy do Opery w Bydgoszczy – w marcu operetka „Hrabina Marica”. Więcej szczegółów na naszej stronie <http://www.nadnoteckiutw.pila.pl>

Izabela Toboła, prezes Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile

Klub Seniora AD 2020

Pilanie już zdążyli przyzwyczać się do zabytkowego budynku Klubu Seniora przy Bydgoskiej 68. Od roku jest to wspaniale odnowiona stara kamienica, na którą miło popatrzeć. Równocześnie z remontem budynku zadbano o podwórko i ogród na tyłach klubu. W miejscu klepiska i skromnego ogródka znajduje się tam teraz utwardzone, wygodne miejsce na plenerowe imprezy i przepiękny, gęsty, zielony trawnik oraz altanka. To jednak nie koniec metamorfozy otoczenia. W grudniu rozpoczęła się budowa plenerowej niedużej sceny – estrady, na której będą występowały klubowe i inne zespoły wokalne, instrumentalne i kabaretowe.

Jan Szwedziński, Klub Seniora RCK



fol. UM Piły

21 stycznia Dzień Babci



22 stycznia Dzień Dziadka



Kto może pomieścić w sobie tyle troski, ciepła i miłości?
Kto może podarować innym tyle uśmiechu, dobroci i radości?

Babcia i Dziadek !!!

Kochana Babciu !

Jak można pomieścić w sobie
tyle troski, ciepła i miłości?

Jak można podarować innym

Tyle uśmiechu, dobroci i radości?

Jak można - powiedz Babciu - stać się jak Ty
Cudownym człowiekiem ?



Kochany Dziadku !

W dniu tak uroczystym,
w dniu Twojego święta

Składamy Ci życzenia, o Tobie pamiętam

By życie Twoje było kwiatami usłane

Tak piękne i czyste jak letni poranek.

Babciom i Dziadkom wszystkiego najlepszego

Życzy Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile



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:
36 zł (tylko 3,00 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, biesiady
- Służymy pomocą finansową i rzeczową
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną
- W każdy dzień w siedzibie Związku w pokoju nr 10, wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących
- Współpracujemy z Bankiem Żywności.



Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERI 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.pzerii.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