



# NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

1500 egzemplarzy

1/73 styczeń-luty 2016 r.



- Warto wiedzieć
- Dobre rady
- Zdrowie
- Kulinarja
- Podsumowanie roku 2015
- Program na 2016 rok
- Dzień Babci i Dziadka
- Walentynki
- Kultura, -imprezy

## Do Siego Roku 2016



Nie dostałeś  
kredytu  
w swoim banku ?

**Fines** operator  
bankowy

Przyjdź do Nas i sprawdź jakie oferty  
mamy dla Ciebie

**KONSOLIDACJA BUDŻETU DOMOWEGO**  
Zamienimy Państwa drogie kredyty w **JEDEN TAŃSZY**  
w naszym banku. Otrzymacie Państwo  
**JEDNĄ NIŻSZĄ RATE**  
oraz dodatkową gotówkę - nawet do 100.000 zł

KREDYTY  
JUŻ OD:  
**4,9%**

PUNKT  
KASOWY  
opłaty tylko:  
**1,49zł**

**FINES - operator bankowy: Piła, ul. Śródmiejska 15**

**Zadzwoń do naszego doradcy: Dariusz Albin - telefon 501 094 073**



**JEDYNE KONTO BANKOWE**  
**POLECANE PRZEZ ZUS**

**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](http://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. plk. Jana Pałubickiego 2, 80-175 Gdańsk.

## Jednorazowe dodatki dla emerytów i rencistów.



Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o jednorazowym dodatku pieniężnym dla niektórych emerytów, rencistów i osób pobierających świadczenia przedemerytalne, zasiłki przedemerytalne, emerytury pomostowe albo nauczycielskie świadczenie kompensacyjne. Dodatki w wysokości od 100,-zł. - do 350,-zł. netto wypłacone będą w marcu 2016 r.

Podwyżka emerytur i rent w przyszłym roku, byłaby bardzo niska, to wina niskiej inflacji, od której zależy waloryzacja. Dlatego też w 2016 r. zostanie przeprowadzona waloryzacja procentowa. Dodatkowo emerytom i rencistom zostanie wypłacony jednorazowy dodatek, który będzie dla ich rzeczywistym wsparciem.

Wysokość jednorazowego dodatku pieniężnego zależeć będzie od wysokości pobieranego świadczenia emerytalno-rentowego i tak:

- 350,-zł. otrzymają osoby pobierające świadczenie do 900,-zł.
- 300,-zł. otrzymają osoby pobierające świadczenie od 900,-zł do 1.100,-zł.
- 200,-zł. otrzymają osoby pobierające świadczenie od 1.100,-zł. do 1.500,-zł.
- 100,-zł. otrzymają osoby pobierające świadczenie od 1.500,-zł do 2.000,-zł.

Na wypłatę jednorazowych dodatków w przyszłorocznym budżecie przeznaczono 1,4 mld zł.

Aktualności MPiPS

### Informacja PZERI

/ Źródło: - Ziemia Pilska /

#### Od stycznia 2016 r. w PZERI nie będzie porad prawnych.

Ustawa z dnia 5.08.2015 r., o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej, nakłada na powiaty zadania zlecone z zakresu administracji rządowej polegającej na udzielaniu bezpłatnej pomocy prawnej. Zadanie to może być realizowane przez powiat w porozumieniu z gminami albo samodzielnie. Zgodnie z postanowieniami w/w ustawy Powiat Pilski zobowiązany jest do utworzenia na swoim terenie 6 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej

**Wykaz lokalizacji, w których będzie prowadzona od 1stycznia 2016 r. nieodpłatna pomoc prawna na terenie powiatu pilskiego:**

- Piła - Starostwo Powiatowe al.Niepodległości 33/35
- Ośrodek Wsparcia przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej ul.Bohaterów Stalingradu 23
- Szydłowo - Centrum Upowszechniania Kultury w Szydłowie.
- Ujście - Ujski Dom Kultury ul.Czarnkowska 32
- Kaczory - Urząd Gminy Kaczory ul.Dworcowa 22

- Białosławie - Urząd Gminy Białosławie ul.Księdza Kordeckiego1
- Miasteczko Krajeńskie -Gminny Dom Kultury ul.Dąbrowskiego 41
- Łobżenica - Centrum Profilaktyki i Aktywności Społecznej ul.Złotowska 16A
- Wysoka - Sala Ślubów Pl.Powstańców Wielkopolskich 21
- Wyrzysk -Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul.Bydgoska 38



### Domowe S.O.S - przedłużamy życie

#### używany sprzęt gospodarstwa domowego

##### • Pralka - warto pamiętać!

- Raz na kilka miesięcy warto przeczyścić urządzenie, wrzucając stare ręczniki i wlewając opakowanie kwasu cytrynowego rozpuszczonego w ciepłej wodzie lub roztwór szklanki octu i wody w proporcji 1 na 1.

Lepiej unikać - nie przeciążamy bębna dużą ilością prania. Po praniu nie zamykamy od razu drzwiczek, tylko pozostawiamy otwarte.

##### • Żelazko - warto pamiętać!

- Jeśli żelazko ma funkcję automatycznego oczyszczania używamy je regularnie. Kamień ze zbiornika nawilżacza usuniemy, wlewając do niego wodę z octem (pół na pół). Odstawiamy na noc, płuczemy.

- Zabrudzoną stopę wyczyścimy, rozsypując grubą warstwę soli na ściereczce i przejeżdżając po niej kilkakrotnie rozgrzanym żelazkiem.

Lepiej unikać - nie okręcamy kabla wokół żelazka, dopóki nie wystygnie. Unikamy czyszczenia stopy ostrymi gąbkami.

##### • Czajnik - warto pamiętać!

By uniknąć osadzenia się kamienia, od czasu do czasu w czajniku elektrycznym warto zagotować wodę ze szklanką octu, coli lub kilkoma łyżeczkami kwasu cytrynowego. Odstawiamy na kilka godzin, wylewamy wodę i płuczemy czajnik.

Lepiej unikać! - Zalewanie wodą kabla i włączanie czajnika, gdy jest pusty.

##### • Płyta i piekarnik - warto pamiętać!

Wszelkie zabrudzenia wycieramy natychmiast. Gdy już zaschną, usuwamy je wyłącznie środkami przeznaczonymi do czyszczenia płyt i piekarników.

Lepiej unikać! Podczas mycia palników nie zalewamy ich wodą.

##### • Zmywarka - warto pamiętać!

Raz w miesiącu nastawmy pustą zmywarkę z preparatem czyszczącym, a filtr przepłuczmy pod bieżącą wodą.

Lepiej unikać! - nie wkładamy do urządzenia talerzy z resztkami jedzenia.

##### • Mikrofalówka - warto pamiętać!

Raz na jakiś czas odświeżmy kuchenkę, wstawiając do niej miskę z wodą i połówkami dwóch cytryn. Nastawiamy na 5 minut na najwyższą moc, wycieramy.

Lepiej unikać! Nie wstawiamy talerzy z jedzeniem bez przykrycia.

• Krucze ciasto będzie smaczniejsze, kiedy dodasz do niego łyżkę smalcu. Schładzane w lodówce przez co najmniej pół godziny, po upieczeniu będzie bardziej kruche. Dodawane do ciasta żółtka nabiorą intensywniejszej barwy, kiedy posypiesz je solą.

• Bakalie dodawane do ciasta często opadają na dno. Unikniesz tego, jeśli najpierw obtoczysz je dokładnie w mące ziemniaczanej. To samo możesz zrobić z owocami, które dodasz do ciasta.

• Szarlotka na kruchym cieście - najpierw lekko podpiecz spód w piekarniku, a przed nałożeniem nadzienia posyp ciasto bułką tartą. Wchłonie wilgoć z owoców i zapobiegnie rozmoczeniu ciasta.

• Wieprzowina będzie bardziej soczysta, jeśli upieczesz ją w aluminiowej folii i pozostawisz zawiniętą do wystygnięcia.

• Jagnięcina pod wpływem obróbki cieplnej twardnieje, dlatego wcześniej trzeba ją zamarynować. Mięso przed pieczeniem warto też obłożyć albo naszpikować boczkiem lub słoniną.

• Wołowina na pieczeń powinna być wcześniej krótko obsmażona na gorącym tłuszczu, co zapobiegnie jej wysuszeniu. Nie należy jej podczas smażenia solić, bo stwardnieje.

• Ciełecina jest mięsem delikatnym. Jej smak podkreślają takie przyprawy jak: bazylia, estragon, cząber, lubczyk, majeranek, pieprz, kolendra. Gotowe potrawy mogą być przyprawione zieloną pietruszką lub szczypiorkiem.

Źródło: "Nasze porady" z Panią domu.

## Troska o własny mózg. Ciekawostki.



Świetna pamięć, szybkość podejmowania decyzji, błyskotliwość- to wszystko można zachować do późnych lat. Trzeba tylko codziennie mobilizować umysł do pracy.

Z ostatnich badań naukowych wynika, że są pewne rodzaje zachowań i proste zmiany mogą nam pomóc. Wprawdzie z wiekiem obniża się aktywność neuronów. Z tego powodu spada szybkość myślenia, kojarzenia faktów, zapamiętywania. Jednak za te kłopoty nie należy winać wyłącznie starzenie się organizmu.

W wielu przypadkach winny jest niezdrowy tryb życia, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nadwaga, brak ruchu, spożywanie w nadmiarze cukru.

Wniosek jest prosty, na kondycję umysłu możemy wpływać bez względu na wiek.

Najlepsze dla umysłu są ćwiczenia przyspieszające krążenie krwi np.: marsz, bieganie, pływanie, jazda na rowerze. Dzięki nim więcej dotlenionej krwi dociera do mózgu, co sprawia, że zwiększa się jego pojemność.

Powstają nowe komórki nerwowe m.in. w płatach skroniowych uczestniczących w zapamiętywaniu. Ważny jest też sen, co najmniej 6 godzin na dobę. W przeciwnym razie spada dopływ krwi do kory przedczołowej.

A stała aktywność tego obszaru wiąże się z powstałą koncentracją, odkładaniem obowiązków na później, dezorganizacją pracy, brakiem empatii.

Z badań naukowych wynika, że są sposoby na pobudzenie neuronów do pracy:

### - Ręczne pisanie.

Lepiej zapamiętujemy tekst zapisany długopisem niż na klawiaturze. Chodzi m.in. o sprawniejsze współdziałanie zmysłów, gdy przyciskamy długopis i dociskamy do kartki. W mózgu pobudzane są obrazy abstrakcyjne i reakcja wzrokowa.

### - Robótki na drutach.

Manipulowanie palcami, pobudza nie tylko zmysł dotyku, przede wszystkim polepsza działanie ośrodków odpowiedzialnych za koordynację wzrokowo-ruchową. Jest to ważny atrybut sprawnie działającego mózgu.

### - Taniec.

Naukowcy i lekarze bardzo pozytywnie wypowiadają się o uczestnictwie w lekcjach np. salsy, gdyż ma to wpływ na dobry nastrój, dotlenienie mózgu, poprawia koordynację półkul mózgowych i koncentrację.

### - Światło dzienne.

Naturalne światło oprócz nastroju może polepszyć pamięć i zwiększyć efektywność pracy.

Sugeruje się, aby podczas dnia odstaniać firanki i żaluzję, wietrzyć mieszkanie, a w ciągu dnia jak najczęściej przebywać na powietrzu.

### - Żywnienie.

Co jeść, aby mieć dobre samopoczucie, lepszą pamięć i zmniejszyć ryzyko chorób mózgu.

• brazowy ryż, chleb razowy, kasza, płatki zbożowe- to węglowodany złożone- podstawowe paliwo dla mózgu

• olej lniany, rzepakowy, ryby morskie - zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, a ryby należałoby jeść 2 razy w tygodniu.

- jaja, wątróbka, pistacje, fasola, soja, kietki- źródło lecytyny

- kapusta, sałata, szpinak, brokuły, brukselka, rośliny strączkowe- są bogate w kwas foliowy.

- jagody, jeżyny, borówki, truskawki, maliny

- migdały, orzechy, czekolada, kakao- bogate w magnez

Źródło : Twój Styl

### **Cierpisz na szumy uszne? Chodź do lasu!**

Pod wpływem świeżego powietrza ( które wnika także do przewodów słuchowych ) regenerują się uszkodzone komórki odpowiadające za przykre szumy, trzaski lub piski. Zmniejsza się także poziom stresu ( który dodatkowo sprzyja dolegliwościom).



## Koreczki pomidorowe z serem mozzarella.

### Składniki:

• pomidorki koktajlowe • ser mozzarella • liście świeżej bazylii • świeżo mielony czarny pieprz • oliwa do polania.

### Wykonanie:

Pomidorki, liście bazylii umyj, następnie osusz. Ser mozzarella odsącz z zalewy. Pomidorki pokrój na 3 plasterki, ser mozzarella pokrój na mniejsze kawałki, liście bazylii poprzecinaj na pół. Następnie wszystkie składniki nadziewaj na przemian na wykałaczki. Całość oprósz świeżo zmielonym pieprzem. Koreczki podawać polane oliwą.



## Przekąski na karnawał.



### Roladki z szynki parmeńskiej, jajka i rukoli.

#### Składniki:

• 8 plastrów szynki parmeńskiej( lub innej ulubionej) • 2 jajka ugotowane na twardo • świeża rukola • oliwa z oliwek( do polania roladek) • świeżo mielony czarny pieprz.

#### Wykonanie:

Ugotowane na twardo jajka, obierz ze skorupki, następnie przekrój je na ćwiartki. Na tacy rozłóż jeden plaster szynki, na 1/4 długości ułóż rukolę, jedną ćwiartkę jajka, po czym zaczynając od części z nadzieniem, zacznij zwiijać ruloniki- powinny być zwinięte dość ciasno, aby farsz pozostał na miejscu. Podawać od razu oprószone delikatnie świeżo zmielonym pieprzem oraz z dobrą oliwą z oliwek.

# Regionalia

## Jubileusz 45 lecia Oddziału Rejonowego w Okonku.

Dnia 20.11.2015 r. w sali widowiskowej OCK odbyła się uroczystość 45- lecia istnienia Oddziału Rejonowego w Okonku, w której uczestniczyło około 170 osób.

Uroczystość zaszczytli swoją obecnością : Członek Zarządu Okręgowego PZERI- Pani Genowefa Rajek, Burmistrz Miasta Okonek- Pani Małgorza Samec, Przewodniczący Rady - Pan Włodzimierz Choroszewski, Członek Zarządu Powiatu Złotowskiego - Pan Zdzisław Kwaśny oraz sponsorzy z zakładów pracy. W części oficjalnej wystąpił Przewodniczący OR. PZERI - Pan Antoni Kłosowicz. Wręczono odznaki, wyróżnienia i dyplomy. Uchwałą Z.G PZERI w Warszawie wyróżniony został złotą dużą odznaką - **Urząd Miasta w Okonku i Nadleśnictwo w Okonku**. Indywidualnie złote odznaki otrzymali członkowie Związku **Panie Grażyna Gonczarko, Barbara Sieradzka i Pan Mirosław Dańkow**.

Dyplomami wyróżniono 19 osób. Pisemne podziękowania otrzymało 6 zakładów pracy.

W części artystycznej wystąpił chór "SONATA" i "PODLOTKI". Był również pokaz slajdów oraz prac rękodzielniczych regionalnego. Na zakończenie podano słodki poczęstunek dla wszystkich uczestników.

Informacje : Helena Brodzicz



## 7 Podsumowanie imprez w 2015 r.

Ogółem w imprezach zorganizowanych przez Komisję Kultury Oddziału Okręgowego PZERI w Pile udział wzięło 5705 osób, w tym w wieczorkach tanecznych organizowanych w siedzibie Związku 1031 osób.

### Styczeń

· 9.01.2015 r.	- Koncert Noworoczny - RCK	100 osób
· 13.01.2015 r.	- zabawa karnawałowa w-Hotelu „GROMADA”	259 osób
· 16.01.2015 r.	- koncert Małgorzata Walewska w RCK	30 osób
· 25.01.2015 r.	- koncert Katarzyny Żak- piosenki A.Osieckiej, W.Młynarskiego	70 osób

### Luty

· 3.02.2015 r.	- biesiada w WODNIKU	64 osoby
· 14.02.2015 r.	- spektakl teatralny pt "Intryga" w RCK	43 osoby
· 17.02.2015 r.	- zabawa karnawałowa "Śledzik" w Hotelu "GROMADA"	253 osoby

### Marzec

· 5.03.2015 r.	- spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu "GROMADA"	97 osób
· 12.03.2015 r.	- Salon poetycki Wojciecha Wysockiego w RCK	14 osób
· 20.03-30.03.2015 r.	- wycieczka do Zawoi	61 osób
· 28.03.2015 r.	- Święto Teatru -spektakl "Dziwna Para" -RCK	6 osób

### Kwiecień

· 21.04.2015 r.	- koncert ELENI -RCK	50 osób
-----------------	----------------------	---------

### Maj

· 7.05. - 17.05.2015 r.	- wczasy Sianożęty /10 dni/	42 osoby
· 12.05.2015 r.	- M.jak Mozart-koncert w RCK	40 osób
· 13.05.2015 r.	- piknik w TARCZY "Światowy Dzień Inwalidy"	305 osób
· 22.05.2015 r.	- Koncert Aloszy Awdiejewa w RCK	15 osób
· 23.05.2015 r.	- Koncert "Genialni romantycy" w RCK	30 osób

### Czerwiec

· 9.06.2015 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	48 osób
· 13.06- 20.06.2015 r.	- wczasy Mielno-Unieście /7 dni/	45 osób
· 20.06- 30.06.2015 r.	- wczasy Mielno-Unieście /10 dni/	62 osoby
· 17.06.2015 r.	- wycieczka do Lichenia	48 osób
· 21.06.- 2.07.2015 r.	- wczasy w Grecji	23 osoby
· 28.06 - 5.07.2015 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi / 7 dni/	52 osoby

### Lipiec

· 7.07.2015 r.	- piknik w "TARCZY"	194 osoby
· 14.07.2015 r.	- wycieczka do Ciechocinka	48 osób
· 22.07.2015 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	48 osób
· 24.07.2015 r.	- wycieczka do Kołobrzegu	40 osób
· 29.07.2015 r.	- Grillowanie -WODNIK	96 osób

### Sierpień

· 14.08. - 24.08.2015 r.	-wczasy Mielno-Unieście /10 dni/	8 osób
· 19.08.2015 r.	-wycieczka do Kołobrzegu	48 osób
· 24.08.- 31.08.2015 r.	-wczasy Mielno-Unieście /7 dni/	45 osób
· 27.08.2015 r.	-"XVI Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku"	1000 osób
· 27.08.- 6.09.2015 r.	- wczasy w Darłównie / 10 dni /	49 osób

### Wrzesień

· 6.09. - 13.09.2015 r.	- wczasy w Darłównie / 7 dni/	47 osób
· 8.09.2015 r.	- piknik w "TARCZY"	121 osób
· 8.09. - 12.09.2015 r.	- wycieczka Karkonosze: J.Góra, Szklarska Poręba-Karpacz, Praga	53 osoby
· 13.09.-17.09.2015 r.	- wycieczka Karkonosze: J.Góra, Szklarska Poręba-Karpacz, Praga	52osoby
· 22.09.2015 r.	- biesiada "WODNIK"	66 osób
· 28.09.2015 r.	- Teatr "Zjednoczenie Dwoch Korei"	56 osób

### Październik

· 11.10 - 18.10.2015 r.	- wycieczka Cypr	20 osób
· 20.10.2015 r.	- zabawa "Powitanie Jesieni" w Hotelu GROMADA	207 osób

### Listopad

· 11.11-30.11.2015 r.	- Teatry Rodzinne-RCK	328 osób
· 6.11. - 16.11.2015 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi/ 10 dni/.	55 osób
· 17.11.-27.11.2015 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /10 dni/	56 osób
· 24.11.2015 r.	- zabawa "Andrzejki"- Hotel "GROMADA"	225 osób
· 28.11. - 8.12.2015 r.	- wczasy rehabilitacyjne w Zawoi/ 10 dni/	55 osób

### Grudzień

· 16.12.2015 r.	- spotkanie opłatkowe -PZERI /świątlica/	
-----------------	--	--

## Plan imprez na 2016 r. /Propozycje/

### Styczeń

- 5.01.2016 r. - Koncert Noworoczny - RCK
- 12.01.2016 r. - zabawa karnawałowa w-Hotelu „GROMADA”
- 17.01.2016 r. - Gala Noworoczna -RCK

### Luty

- 9.02.2016 r. - zabawa karnawałowa w Hotelu „GROMADA”
- 29.02-10.03.2016 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /10 dni/

### Marzec

- 8.03.2016 r. - spotkanie z okazji Dnia Kobiet w Hotelu „GROMADA”
- 11.03-21.03.2016 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi / 10 dni/

### Kwiecień

- 29.04 -6.05.2016 r. - wczasy w Sianożętach /7 dni/
- - biesiada w „Barce na wodzie”.
- 15.04 -17.04.2016 r. - wycieczka Poczdam, Berlin i tropikalna wyspa /3 dni/

### Maj

- 6.05 - 13.05.2016 r. - wczasy w Sianożętach /7 dni/
- 29.05-9.06.2016 r. - Francja - Lazurowe Wybrzeże /10 dni/
- 30.05-6.06.2016 r. - wczasy w Mielno-Unieście / 7 dni

### Czerwiec

- 6.06- 13.06.2016 r. - wczasy w Mielno-Unieście /7 dni/
- 8.06.-18.06.2016 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /10 dni/
- 12.06-22.06.2016 r. - wczasy w Rewalu /10 dni/
- 19.06-28.06.2016 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi / 9 dni/
- - wycieczka do Kołobrzegu
- - wycieczka do ogrodów w Dobrzycy

### Lipiec

- - piknik w „TARCZY”
- - wycieczka do Międzyzdroi
- - wycieczka do Kołobrzegu

### Sierpień

- 27.08 -3.09.2016 r. - wczasy Dartówko /7 dni/
- - wycieczka do Kołobrzegu
- -„XVII Prezentacje Dorobku Artystycznego Ludzi III Wieku”

### Wrzesień

- 1.09- 11.09.2016 r. - wczasy w Sianożętach / 10 dni /
- 3.09.-13.09.2016 r. - wczasy Dartówko /10 dni/
- 11.09-18.09.2016 r. - Mazury wycieczka 7 dniowa
- 12.09-22.09.2016 r. - wczasy Włochy -Rimini
- - piknik w „TARCZY”

### Październik

- 2.10-10.10.2016 r. - wczasy rehabilitacyjne Litwa-Druskienniki
- 3.10- 14.10.2016 r. - wczasy Czarnogóra
- - zabawa „Powitanie Jesieni” w Hotelu GROMADA

### Listopad

- 5.11 - 15.11.2016 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /10 dni /
- 16.11- 26.11.2016 r. - wczasy rehabilitacyjne w Zawoi /10 dni /
- - Teatry Rodzinne-RCK
- - zabawa „Andrzejki”

### Grudzień

- spotkanie oplatkowe





Drodzy Czytelnicy!

Niech Nowy Rok 2016 przyniesie Wam  
radość, miłość, pomyślność i spełnienie wszystkich marzeń,  
a gdy one już się spełnią niech dorzuci garść nowych,  
bo tylko one nadają życiu sens.

życzy  
Zarząd Oddziału Okręgowego  
Polskiego Związku Emerytów  
Rencistów i Inwalidów  
w Pile

21 stycznia Dzień Babci

22 stycznia Dzień Dziadka



Za miłość ogromną...

Za czas poświęcony...

Za dobre słowo...

Za trud włożony...

Za to, że Cię bronią...

Więc, gdy nadchodzi to Święto Wasze,

przyjmijcie w podziękę

gorące życzenia nasze.

życzy Zarząd Oddziału Okręgowego  
PZERIT w Pile.



## Walentynki 14 luty

Cóż są warte miliony, o których wielu marzy,  
Czyż nie starczy jedno serce, które Cię miłością darzy?

**Prowadzący:**

Krzysztof Jendryka

**Zumba Gold to zajęcia stworzone na bazie zajęć**

**Zumba Fitness różniące się intensywnością i tempem.**

Zajęcia te są odpowiednie dla osób w wieku 50+ i nie tylko, skierowane są także do osób mających problemy z nadwagą, stawami lub kręgosłupem oraz osób które dawno nie praktykowały aktywności fizycznej.

Zumba to doskonała zabawa, sposób na poprawę nastroju i samopoczucia, taniec połączony z fitnesssem, poprawa kondycji i wyglądu.

**Na zajęcia zabierz ze sobą:**

- zmienne obuwie sportowe i wygodny strój,
- butelkę wody i ręcznik.

**Koszt:** bilet pojedynczy 8 zł, karnet 5-wejść 30 zł.

**W związku z możliwymi zmianami terminu zajęć zainteresowanych proszę o wcześniejszy kontakt.**

**Kontakt z instruktorem:**

tel. 500 322 210



**Zajęcia odbywają się:**

w każdą środę o godz. 18:00

w starszej sali gimnastycznej

Szkoły Podstawowej nr 5 w Pile

przy Al. Niepodległości 18

wejście od strony boiska.

**Plan zajęć, informacje i zmiany na stronach:**

[www.zumba.pila.pl](http://www.zumba.pila.pl) [www.facebook.pl/zumba.pila](http://www.facebook.pl/zumba.pila)

# Kultura i imprezy

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

## Styczeń

- 5.01.2016 r.
- 12.01.2016 r.
- 17.01.2016 r.

- Koncert Noworoczny w RCK
- Zabawa karnawałowa w hotelu "GROMADA"
- Gala Operetkowa w RCK

## Luty

- 9.02 2016 r.
- 29.02. - 10.03.2016 r.

- Zabawa karnawałowa w hotelu "GROMADA"
- Wczasy reahabilitacyjne w Zawoi

## 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, wiośła, atlas.

Zapraszamy do gabinetu  
rehabilitacyjnego

w siedzibie Związku-Piła ul. Buczka 7.

Gabinet czynny jest  
od poniedziałku do piątku  
w godzinach 9.00 - 13.00

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.



**Hemingway**  
Salon Podróży



Zapraszamy na 3-dniową wycieczkę z Salonem Podróży Hemingway

# BERLIN, PO CZDAM I TROPIKALNA WYSPA

15-17.04.2016 WYJAZD Z PIŁY

**Berlin:** zwiedzanie Muzeum Żydowskiego, pozostałości muru berlińskiego i Check-point Charlie, Reichstag i wejście na kopułę, ulica Unter den Linden, Wyspa Muzeów, Berliner Dom, Potsdamer Platz, czas wolny

**Poczdam:** zwiedzanie starówki, dzielnicy holenderskiej, kompleksu pałacowego pod ochroną UNESCO, czas wolny

**Aquapark:** całodzienna wizyta w aquaparku Tropical Islands

**CENA ZAWIERA:** przejazd autokarem, 2 noclegi w hotelu 3\* w pokojach 3- lub 4-osobowych, 2 śniadania, 2 obiadowe kolacje, opiekę pilota, ubezpieczenie KL i NNW, opłaty parkingowe.  
**CENA NIE ZAWIERA:** biletów wstępu do Tropical Islands (ok. 25 €/os.; 20 €/os. dla osób powyżej 60 r.ż.); biletów wstępu do zwiedzanych obiektów: Muzeum Żydowskie (ok. 8 €/os.), Sanssouci (ok. 12 €/os.), Charlottenburg (opcjonalnie ok. 12 €/os.), ZOO (opcjonalnie ok. 13 €/os.).

426 zł/os.  
2 noclegi  
3 dni

Zapraszamy na jedno- i kilkudniowe wycieczki po kraju i Europie, autorskie wycieczki Smaki i Zapachy w Prowansji i Toskanii oraz na Wybrzeżu Lizbońskim, wycieczki krajowe na Warmię i Żuławy, Kaszuby, do wielkopolskiej Puszczy Zielonki i wiele innych. Pełna oferta dostępna na naszej stronie [www.salonpodrozy.com](http://www.salonpodrozy.com)

Salon Podróży Hemingway

ul. Zielona Dolina 5, 64-920 Piła  
biuro@salonpodrozy.com

tel. 600 13 30 30 / 530 745 144



Ośrodek Rehabilitacyjny Wypoczynkowy

KRAKUS w Zarości

## INFORMACJA I ZAPISY

TEL. 67 3509380 67 2124196

POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW  
ZARZĄD ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO W PIŁE  
UL. BUCZKA 7 • 64-920 PIŁA

## Super oferta 2016 !!!

### Wczasy zdrowotne

Turnus od 29.02-10.03.2016 r. 10 noclegów cena 590 zł.  
Turnus od 11.03-21.03.2016 r. 10 noclegów cena 590 zł.

### W CENIE:

- Wyżywienie 3 x dziennie / śniadania i kolacje w formie bufetu;
- 5 x masaż klasyczny, 5 x grotta solna;
- wyjazd na baseny termalne – Słowacja;
- wieczorek taneczny przy muzyce na żywo z poczęstunkiem;
- ognisko z pieczeniem kiełbaski w szałasie regionalnym i kapelą góralską.



# Wczasy dla seniorów 2016



*Nowa oferta na 2016 rok. Zapisz się już dziś !!!*

## Francja

29.05–09.06.2016 - cena tylko **1745 zł**

## Włochy

12.09-22.09.2016 - cena tylko **1490 zł**

## Czarnogóra

03.10-14.10.2016 - cena tylko **1490 zł**

oraz

## Sanatorium w **Druskiennikach**

02.10-10.10.2016 - cena tylko **295 zł + 375 euro**



### Informacje i zapisy

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile

ul. Buczka 7 64-920 Piła tel.: 67 350 93 80, 67 212 41 96



Wydawca „Nasze Sprawy”: Zarząd Oddziału Okręgowego PZERI w Pile ul. Buczka 7  
Zespół Redakcyjny: Teresa Lemańska /red. nacz./ Krystyna Hipnarowicz, Maria Hałaburda,  
Teresa Mielczarek- Pescht, Genowefa Rajek.

Kontakt: 64-920 Piła ul. Buczka 7 / od wtorku do piątku w godz. od 10.00- 14.00 /

tel. 067 /212 41 96 • fax 67 350 93 80 • Strona internetowa [www.pzerii.pila.pl](http://www.pzerii.pila.pl)

Drukarnia TYPO-OFFSET - Zakład Poligraficzny Henryk Górski • [www.drukarniaaa.pl](http://www.drukarniaaa.pl)