



NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Nakład: 500 egzemplarzy

2/105 kwiecień, maj, czerwiec 2022 r.

• Warto wiedzieć • Dobre rady • Kulinaria • Regionalia • Kultura i imprezy •



*Zbliżają się święta
i lato tuż, tuż!*

Pomoc dla Ukraińców



W związku z sytuacją na Ukrainie, do naszego miasta, przybyło wielu uchodźców, którzy znaleźli u nas schronienie. Mieszkańcy zapewnili im, oprócz zakwaterowania, również wyżywienie oraz zabezpieczyli inne niezbędne potrzeby. Teraz niezbędna jest pomoc długotrwała. Potrzebna jest przede wszystkim żywność. Piłanie natomiast, którzy zapewnili uchodźcom zakwaterowanie i wyżywienie, mogą składać wnioski o wypłatę rekompensaty.

Punkt Pomocy Uchodźcom mieści się przy alei Powstańców Wielkopolskich 182. Dary dla uchodźców przyjmowane są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 10:00 do 12:00. Do PPU dojechać można autobusem linii nr 4. Obecnie potrzebna jest przede wszystkim żywność, wyłącznie o długim terminie przydatności do spożycia oraz do szybkiego przygotowania.

Najpotrzebniejsze produkty to:

- żywność do szybkiego przygotowania (instant),
- żywność o długim terminie przydatności do spożycia,
- konserwy i żywność w słoikach,
- słodycze,
- kasza gryczana,
- narzędzia kuchenne jednorazowego lub wielokrotnego użytku: talerz głęboki, łyżka, widelec, nóż, szkło (silikon spożywczy lub plastik).

Potrzebne jest także wsparcie finansowe.

Uchodźców wesprzeć można również finansowo i naprawdę ważna jest każda wpłata, i każda złotówka. Dlatego uruchomione



To tutaj mieści się Punkt Pomocy Uchodźcom

zostało subkonto Piłskiego Banku Żywności, na które można dokonywać wpłat na pomoc dla Ukrainy.

79 1090 1320 0000 0001 4983 8428

z dopiskiem **Ukraina 2022**

Informacja dla pilan pomagającym uchodźcom:

Mieszkańcy Piły, którzy zapewniają uchodźcom z Ukrainy zakwaterowanie i wyżywienie mogą składać wnioski o wypłatę rekompensaty. Wnioski przyjmowane są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 7.30 do 15.30, w Sali Obsługi Interesantów Urzędu Miasta Piły, stanowiska 4 i 5.

W związku z tym, by uniknąć składania kilku wniosków przez jeden podmiot, rekomendujemy – jeśli Państwa sytuacja życiowa tego nie wymaga (np. wyjazd z Piły) – złożenie jednego wniosku, już po zakończeniu udzielania wsparcia uchodźcom z Ukrainy w formie zakwaterowania i wyżywienia.

Szeroki wachlarz propozycji dla seniorów

Klub Seniora w Pile od 45 lat skupia środowisko emerytów i rencistów z terenu gminy, dla których, z dużym powodzeniem, prowadzi zajęcia i organizuje przedsięwzięcia kulturalne, edukacyjne i integrujące, zgodnie z oczekiwaniami seniorów oraz ich predyspozycjami. Obecnie Klub Seniora liczy 571 członków.

Propozycje rekreacyjno-turystyczne:

sekcja Scrabble, sekcja brydża sportowego SZLEMIK, sekcja bilardowa CZARNA BILA/kobiet i mężczyzn/, sekcja turystyki rowerowej SREBRNA SZPRYCHA, sekcja darta TRAF, sekcja wędkarska MOCZYKIJ, sekcja szachowo-warcabowa SKOCZEK, sekcja turystyczno-krajoznawcza OBIEŻYŚWIAT, sekcja gry w tysiąca LEWA, sekcja strzelectwa śrutowego im. JANKA KOSA, sekcja remibrydża.

Propozycje aktywności artystycznej:

sekcja tkactwa artystycznego GOBELIN, sekcja literacka WIEŻ, chór mieszański SREBRNA NUTA, sekcja plastyczna PLAMA (różne techniki artystyczne), męski zespół wokalny BALLADA, żeński zespół wokalny PILANKI, kabaret SKLEROZA, zespół poetycko-muzyczny ZAUŁEK PUCHACZY, teatr UBU, sekcja rękodzieła artystycznego KUFEREK RÓŻNOŚCI (różne techniki rękodzielnicze), sekcja ceramiki AMFORA.

Propozycje o charakterze edukacyjnym:

sekcja komputerowa E-senior (podział na grupy, cykl szkolenia

trwa 10 miesięcy), sekcja wiedzy powszechnej TĘGA GŁOWA, sekcja kulinarna SMAK, sekcja multimedialna STUDIO 68 (techniki fotografii i sztuki audiowizualnej).

W najbliższym czasie w Klubie Seniora planowane jest otwarcie nowej części ogrodu z miejscami do odpoczynku, relaksu oraz możliwością obserwowania przyrody.

Klub Seniora w Pile jest czynny: poniedziałek – piątek 8:00 – 20:00, sobota 12:00 – 20:00.



W lutym były zwroty nadpłaconego podatku dla emerytów i rencistów.

Minister Finansów podpisał rozporządzenie zmieniające technikę poboru zaliczek na podatek dochodowy od osób fizycznych. W tej sytuacji emeryci, renciści, których wysokość świadczenia mieści się w przedziale 4 920, zł do 12 800 ,-zł mieli obliczaną zaliczkę na podatek i składkę na ubezpieczenie zdrowotne na starych zasadach. Oznacza to, że dla tej grupy świadczeniobiorców wprowadzenie Polskiego Ładu będzie neutralne. Nic nie tracą, a ich emerytury i renty nie były pomniejszone. Takich osób jest zaledwie niecałe 8%. Osoby, które w styczniu otrzymały świadczenia , w lutym otrzymały wyrównanie.



Najwięcej kwotowo zyskały osoby ze świadczeniem brutto w okolicach 2.500,- zł miesięcznie. Taka osoba wykorzystuje w pełni kwotę wolną od podatku, a brak odliczenia składki zdrowotnej, nie jest przy tej kwocie świadczenia tak istotne. Emeryt z takim świadczeniem przed zmianą przepisów otrzymywał na rękę 2.088,- zł. Dziś jego świadczenie wzrosło do 2.275,- zł, ponieważ nie płaci podatku 187,- zł miesięcznie. Rocznie daje to kwotę 2.244,- zł.

Z kolei osoby z minimalną emeryturą lub rentą, czyli dzisiaj 1. 250,88 zł brutto, otrzymywali do niedawna na rękę 1 067,- zł. Dzięki zmianom wypłata wzrosła do 1. 138,- zł, to więcej o 71,- zł miesięcznie, o 864,- zł rocznie. Podobnie jest w przypadku osób, które pobierają świadczenie w wysokości 3 000,- zł brutto. W ich portfelach będzie więcej o 148,- zł miesięcznie, czyli 1. 776,- zł rocznie.

Zgodnie z założeniami Polskiego Ładu roczna kwota dochodu wolnego od podatku wzrośnie do 30 000,- zł. Wzrośnie też do 120 000,- zł pierwszy próg podatkowy. Kolejna zmiana dotyczy składki zdrowotnej - nie będzie pomniejszała zaliczki na podatek.

Waloryzacja 2022 r. - 7% więcej dla emerytów i rencistów.

Od 1 marca 2022 r. emerytury i renty wzrosły o 7%. Tyle wyniosła tegoroczna waloryzacja. W kwietniu świadczeniobiorcy otrzymają tzw. trzynastki. Tegoroczna waloryzacja to waloryzacja procentowa. Polega ona na pomnożeniu kwoty świadczenia brutto na dzień 28 lutego 2022 r. Przez wskaźnik, który w tym roku wynosi 107%. Wysokość wskaźnika waloryzacji zależy od wzrostu cen towarów i usług oraz od wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w Polsce. Na przykład: jeśli w lutym 2022 r. emerytura wynosiła 2 000 brutto, to w marcu wzrosła o 140 zł brutto (2000 zł x 107% = 2140 zł brutto).

WARTO WIEDZIEĆ**ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**

(dalszy ciąg)

Żeby świadczenie zostało zwaloryzowane, nie trzeba składać żadnego wniosku. Waloryzacja przeprowadzona jest z urzędu. Każdy emeryt i rencista otrzyma decyzję o nowej wysokości świadczenia. Wysyłka decyzji waloryzacyjnych rozpocznie się nie wcześniej niż w kwietniu. Wraz z decyzjami o waloryzacji zostaną również wysłane decyzje o przyznaniu "trzynastki". Wcześniej informacje o wysokości waloryzacji można sprawdzić na swoim koncie na Platformie Usług Elektronicznych (PUE ZUS). Waloryzacja obejmuje świadczenia przyznane do końca lutego 2022 r.

Minimalna emerytura w górę.

W związku z waloryzacją wzrosła między innymi minimalna emerytura. Otrzymują ją osoby, które zgromadziły niewiele składek emerytalnych, ale mają stosunkowo długi staż ubezpieczeniowy (kobieta - co najmniej 20 lat, mężczyzna co najmniej 25 lat).

Od 1 marca 2022 r. minimalna emerytura wynosi 1.338,44 zł brutto, czyli prawie 88,- zł więcej niż dotychczas. Tak samo wzrosła renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna. Minimalna renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy od marca wynosi 1.003,83 zł. Świadczenie przedemerytalne wzrosło do 1.350,70 zł. Dodatek pielęgnacyjny wynosi 256,44 zł.

Trzynastka w kwietniu

ZUS w miesiącu kwietniu wypłaci tzw. trzynastki. W tym roku świadczenie to wypłacane będzie w kwocie 1.338,44 zł. Trzynastki będą wypłacane wraz ze świadczeniami przysługującymi za kwiecień. To znaczy, że emeryci i renciści otrzymają jeden przekaz lub przelew, który będzie sumą ich comiesięcznego świadczenia i "trzynastki".

INFORMACJE**Ministerstwo Klimatu i Środowiska informuje:**

Wypłata dodatku ośłonowego nastąpiła na wniosek określony rozporządzeniem Ministra Klimatu i Środowiska z dnia 3.01.2022 r. Wnioski można składać nie później niż do 31 października 2022 r. w Pile w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej na ul. Spacerowej 23 lub ul. Kwiatowej 5. Wnioski rozpatruje dział świadczeń rodzinnych i alimentacyjnych.

Kwota świadczenia uzależniona jest od dochodu na osobę w rodzinie. Dodatek ośłonowy przysługuje:

- w gospodarstwie jednoosobowym, jeśli miesięczny dochód nie przekracza 2.100,- zł brutto
- w gospodarstwie wieloosobowym, jeśli miesięczny dochód nie przekracza 1.500,- zł brutto na osobę.

Podstawą ustalenia dochodu rodziny jest dochód podlegający i nie podlegający opodatkowaniu uzyskany w 2020 r.

Zasada złotówka za złotówkę.

W przypadku dodatku ośłonowego obowiązywać będzie zasada złotówka za złotówkę. Oznacza to, że dodatek będzie przyznawany pomimo przekroczenia kryterium dochodowego, a kwota dodatku będzie pomniejszona o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota dodatku ośłonowego będzie wynosić 20,- zł.

DOBRE RADY

- **Sztuczna biżuteria miedziana**
Odzyska blask po przetarciu jej keczupem. Potem należy ją dokładnie wypłukać.
- **Biżuterię imitującą złoto czy drogie kamienie**
czyścimy pocierając ją szmatką posypaną mąką lub talkiem.
- **Srebra wyczyścimy** domowym sposobem, wkładając je do wody z dodatkiem soli i kilka kawałków pogniecionej folii aluminiowej.
- **Kawa** będzie miała intensywny aromat, jeśli przed zaparzeniem zamkniętą puszkę wstawimy na chwilę do ciepłego piekarnika.
- **Utarte ziemniaki** nie ściemnieją, jeśli przełożysz je na gęste sito i sparzysz gorącym mlekiem. Z takich ziemniaków przygotujesz delikatne w smaku placki lub pyzy.
- **Ziemniaki będą smaczniejsze**, kiedy do gotowania wlejemy wrzątek. Jeśli ziemniaki wkładamy do zimnej wody, należy je posolić dopiero po doprowadzeniu do wrzenia.
- **Kluski nie rozpadną się** podczas gotowania, jeśli do wrzątku dodasz łyżkę mąki ziemniaczanej.
- **Miękkie ciasto łatwiej rozwałkujesz**, jeśli położysz na nim natłuszczony pergamin.
- **Koncentrat pomidorowy** pozostawiony w otwartym słoiczku szybko wysycha i pleśnieje. Unikniemy tego, wyrównując powierzchnię pasty i zalewając ją cienką warstwą oliwy.
- **Sól trzymana w otwartej solniczce** ma tendencję do wchłaniania wilgoci i twardnienia. Można temu zapobiec, wrzucając do solniczki kilka ziarenek surowego ryżu.
- **Ryż zachowa śnieżną biel** i nie rozgotuje się na papkę, gdy do gotowania dodamy trochę soku cytrynowego lub szczyptę kwasu cytrynowego.
- **Talerze po rybie** na kilka minut zamocz w osolonej wodzie lub fusach po kawie, następnie przemyj słoną wodą i wysusz naczynia będą błyszczące i nie zostanie na nich przykry woń.

- **Zapach ryb** nie pozostanie na naczyniach, jeśli przed włożeniem do nich ryb przetrzesz je octem.

Kuchenne S.O.S.

Co zrobić, gdy pieczołowicie przygotowane danie się nie uda? Nie załamuj rąk. Wiele potraw da się uratować, tak np:

- **Jeśli ci wyszedł za kwaśny czy zastony bigos?**
Włóż do niego 4 kromki chleba (gdy nasiąkną, ugotowanej osobno białej kapusty).
- **Dzwonka z karpia rozpadają się w trakcie smażenia?** Dodaj do tłuszczu kilka kropel z cytryny.
- **Jeśli galaretka, która zalałaś rybę, nie zastygła?** zalej ją w rondle, dodaj trochę rozpuszczonej żelatyny i ponownie zalej rybę.
- **Barszcz nie ma ładnego, rubinowego koloru?** Utrzyj buraka, włóż na sito i przelej przez niego barszcz, dodaj łyżkę miodu.
- **Masa makowa jest za sucha?**
Dodaj do niej trochę musu jabłkowego.
- **Rozgotowały się kluski do maku.** Po odlaniu wody wymieszaj je z żółtkiem i podsmaż lekko na patelni.
- **Szynka będzie soczysta**, gdy po ugotowaniu zanurzymy ją w zimnej wodzie, która szynkę z wierzchu ostudzi i przez to zatrzyma w niej sok.
- **Twarde mięso szybko zmięknie w gotowaniu**, jeśli po odszumowaniu, wleje się do wody łyżeczkę wódki.
- **Befsztyk, sznycle, kotlety należy smażyć** z jednej strony szybko na dużym ogniu, z drugiej nieco wolniej na małym ogniu.
- **Pieczeń cielęca i baranina skruszeje** i będzie delikatniejsza, jeśli na parę dni przed użyciem zalejemy ją kwaśnym mlekiem.
- **Mleko dłużej zachowa świeżość i nie skwaśnieje** jeśli na dno naczynia, w którym przechowujemy, dołożymy trochę chrzanu. Domieszkę sodu w mleku, możemy wykryć dolewając trochę octu, jeśli jest soda w mleku, to będzie się ono burzyć.
- **Filiżanka świeżo zaparzonej kawy bez cukru.** Zakwaszona sokiem z połówki cytryny często skutecznie zwalcza migrenę.



Galaretka z pieczarkami

Składniki:

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

Wykonanie:

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

Chrupiące skrzydełka

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

Wykonanie krok po kroku

- Od skrzydełek odcinamy lotki, a potem dzielimy skrzydełka na 2 części. Posypujemy pieprzem, solą i papryką. Każde skrzydełko obtaczamy w rozmąconym jajku i mieszaniu mąki pszennej, kukurydzianej i chili.

- Układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy ok. 20 minut w nagrzanym piekarniku do 180 st. Następnie smażymy na głębokim rozgrzanym oleju aż będą rumiane. Podajemyć dowolnie z kulkami ryżowymi, frytkami.

Kiełbasa biała z grzybami

- 60 dkg białej kiełbasy • 30 dkg pieczarek
- 1 łyżka mąki • 3-4 łyżki kwaśnej śmietany • 1/2 puszki groszku konserwowego • tłuszcz • natka pietruszki
- sól i pieprz • przyprawa maggi

Wykonanie:

Kiełbasę w garnku zalać wrzątkiem, podgrzewać przez 15 minut na małym ogniu. Pieczarki oczyścić, umyć, pokroić w paseczki i usmażyć na tłuszczu. Na koniec oprószyć mąką posiekaną dokładnie natką pietruszki. Doprawić solą, pieprzem i przyprawą maggi do smaku. Kiełbasę wyjąć, pokroić na porcje, polać przygotowanym dowolnym sosem i dusić kilka minut.

Kuleczki ryżowe

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

Wykonanie:

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

Salatka z kurczaka i brokułów

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

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

Coś na słodko

Szybki jabłecznik

- 1 kg jabłek • 250 g mąki (ok. 1,5 szklanki)
- 250 g cukru • 4 jajka • 1 łyżka proszku do pieczenia • skórka otarta z cytryny • bułka tarta • cukier puder do posypania.

Wykonanie: Tortownicę smarujemy masłem i wysypujemy bułką tartą. Jabłka obieramy, kroimy na plasterki i napełniamy nimi tortownicę. Ucieramy jajka z cukrem pudrem, dodajemy skórkę z cytryny i przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia. Mieszymy ciasto i dokładnie wyrabiamy. Wylewamy na jabłka i pieczemy w temp. 180 st. przez 50-70 minut. Po upieczeniu i ostudzeniu, posypujemy cukrem pudrem.

15-lecie Koła PZERIł w Kuźnicy Czarnkowskiej

Dnia 1.03.2022 r. w Kole PZERIł w Kuźnicy Czarnkowskiej odbyło się spotkanie integracyjne w ramach projektu CUS w Gminie Czarnków. Spotkanie połączone z uroczystością 15 lecia Koła. Swoją obecnością uroczystość zaszczylicili: Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego Pani Leokadia Figurniak, Członek Zarządu Pani Genowefa Rajek, Wójt Gminy Czarnków Pan Bolesław Chwarścianek, Dyrektor CUS Pani Monika Piotrowska, oraz inni zaproszeni goście. Z rąk Przewodniczącej Leokadii Figurniak odnaczenia, dyplomy i podziękowania za pracę na rzecz seniorów otrzymały osoby, które wykazały się największym zaangażowaniem w pracy na rzecz seniorów.

Serdeczne podziękowania otrzymała Pani Danuta Wesołowska założycielka Koła. W szeregi członków dołączył Pan Marek Podhajski, który z rąk Przewodniczącego Michała Bieleckiego otrzymał legitymację członkowską. Cześć artystyczną uświetnił zespół śpiewaczy "Kuźniczanie".



REGIONALIA

Oddział Rejonowy PZERiI w Okonku informuje o swojej działalności:

Dnia 18.02.2022 r. odbyło się w Klubie Seniora drugie spotkanie z cyklu "Wieczór Literacko-Muzyczny". Tematy wiodące to utwory Czesława Miłosza i Wiesławy Szymborskiej, które zaprezentowała kol. Grażyna Gonczarko.

Tematy muzyczne, to piosenki znanych i lubianych piosenkarek w wykonaniu Lilianny Czaji i Magdaleny Kowal. Spotkanie przy kawie i lampce wina upłynęło w miłej, śpiewającej atmosferze, które poprowadził kol. Tadeusz Brodzicz.

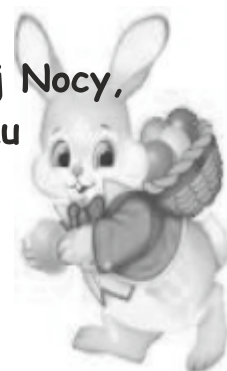


Święta Wielkanocne 17.04 i 18.04.2022 r.

Najpiękniejsze życzenia zdrowych i radosnych świąt Wielkiej Nocy,
smacznego jajka, mokrego dyngusa, a także odpoczynku
przy rodzinnym stole



życzy Zarząd Oddziału Okręgowego
PZERiI w Pile



Dzień wyzwolenia Miasta Piły

Dnia 14 lutego 2022 r. Obchodzono 77 rocznicę powrotu Piły do Macierzy. Uroczystość odbyła się na Placu Zwycięstwa, podczas której przedstawiciele władz, instytucji i organizacji złożyli wiązanki kwiatów pod pomnikiem Tysiąclecia Polski. W imieniu Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów kwiaty złożyli Państwo Irena i Marian Nowińscy.



Spotkanie z okazji Dnia Kobiet w hotelu „Gromada”

W dniu 8 marca 2022 r. Zarząd Oddziału Okręgowego w Pile zorganizował w hotelu „Gromada” spotkanie z okazji Dnia Kobiet. Zebranych przywitała i życzenia złożyła Przewodnicząca Oddziału Okręgowego PZERiI Leokadia Figurniak. Spotkanie uświetnił Chór „Niezapominajki” oraz Zespół Taneczny „Seniority”. Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze przy bardzo dobrym posiłku, kawie, ciastku i lampce szampana.

W czasie spotkania w ramach pomocy dla Ukrainy zebrano 1.050 zł, które przekazano na konto Banku Żywności, który prowadzi zbiórkę w imieniu miasta Piły.



**Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
śp. Henryka Sobieraja**

wieloletniego przyjaciela naszej organizacji.



**Wyrazy głębokiego współczucia i słowa otuchy
Żonie i jej Rodzinie
składają
Członkowie Prezydium PZERiI w Pile**



Złote myśli, cytaty, aforyzmy



- "Nikt nie jest za stary na marzenia, tak jak marzenia nigdy się nie starzeją."
- "Milczenie kształci, bowiem milcząc usłyszysz więcej."
- "Starość nie chroni przed miłością, ale miłość potrafi nas ochronić przed starością."
- "Dom nie jest tylko tam gdzie pasuje klucz, lecz tam gdzie sercu dobrze."
- "Osoba toksyczna nigdy się nie zmieni. Wszystkich będzie obwiniać tylko nie siebie."
- "Kiedy druga osoba mówi do ciebie z wyrzutem - zmienię się -, to prawdopodobnie trudno jej znieść, że przestałeś żyć pod jej dyktando."
- "W moim życiu jest wielu mężczyzn - jem Grześka, piję Kubusia, śpię z Jaśkiem, w kuchni spotykam się z Ludwikiem."
- "Podczas ciężkich chwil warto przypomnieć sobie zdanie - "Nic co jest wartościowe, nie jest łatwe".
- "Co ma być to będzie, a jak już będzie, to trzeba się z tym zmierzyć."
- "Najlepszym sposobem by uniknąć rozczarowania, to nie oczekiwać niczego od nikogo."
- "Czasem starczy chwila, aby zapomnieć o życiu. Czasem nie starczy życia aby zapomnieć o jednej chwili."
- "Nic tak nie ogrzeje duszy jak uczciwe, ciepłe myśli drugiego człowieka".
- "Gdy odzywasz się do ciebie przeszłość, nie odbieraj. Ona nie ma nic nowego do powiedzenia."
- "Prawdziwy szacunek to nie to jak się zachowujemy przy danej osobie, ale jak mówimy o niej, kiedy nie ma jej w towarzystwie."





W dniu 21.01.2022 r. członkowie Koła PZERI w Jastrowiu świętowali Dzień Babci i Dziadka. Na spotkanie przybyli: Przewodnicząca ZOO w Pile Pani Leokadia Figurniak oraz Skarbnik Pani Teresa Mielczarek-Pescht, władze Miasta reprezentowała Z-ca Burmistrza Miasta i Gminy Pani Teresa Głyżewska-Klofik. Przewodnicząca Koła PZERI w Jastrowiu Pani Krystyna Błońska powitała zebranych gości i przekazała informacje o najbliższych planach związanych z działalnością Koła. Dalszą część uroczystości poprowadził Pan Andrzej Kasprzak. W uznaniu wieloletniego zaangażowania w pracy na rzecz członków Koła Złote Odznaki Honorowe naszej organizacji otrzymały: Przewodnicząca Koła Krystyna Błońska i Skarbnik Teresa Kozłowska. Odznaczone Panie otrzymały gratulacje i oklaski od seniorów. Przewodnicząca Leokadia Figurniak mówiła o dobrej współpracy z odznaczonymi. Panie ściśle współpracują również z Urzędem Gminy. Starają się integrować środowisko za pomocą spotkań, imprez okolicznościowych, wyjazdów na wczasy rehabilitacyjne itp.. Dzień Babci i Dziadka, spędzono w miłej atmosferze przy muzyce, kawie i cięście. Tańce przerywano konkursami, gdzie trzeba było się wykazać refleksem i mieć trochę szczęścia. Wszyscy biorący udział w konkursach otrzymali nagrody. W dobrych humorach zakończono świąteczny wieczór.



Żarty

Mąż do żony:

Kochanie po co ty dziewiąty raz przeglądasz nasze świadectwo ślubu?

Żona: szukam terminu ważności.

Mężczyzna ustąpił mi miejsce w autobusie, siedzę i myślę- czy jestem taka ładna, czy stara?



Jeden z emerytów chwali się przed kolegami swoją sprawnością fizyczną, którą uzyskał dzięki ćwiczeniom. Koledzy go ostrzegają: Uważaj ostrożnie, tylko z tymi ćwiczeniami.

- Dlaczego?

Bo jak dalej będziesz się odmładzał, to odbiorą ci emeryturę.

Oddział Rejonowy PZERI w Wałczu



Dnia 21.01.2022 r. w Oddziale Rejonowym PZERI w Wałczu obchodzono Dzień Babci i Dziadka. Ta tradycja w Wałczu trwa już 18 lat. W czasie uroczystości wybierani są co roku Super Babcia i Super Dziadek, którzy są dekorowani szarfami i pucharami ufundowanymi przez Starostę Powiatu Pana Bogdana Wankowicza.

Każdego roku są inne kryteria wyboru. Tym razem kandydaci mający największą liczbę wnuków musieli w jak najkrótszym czasie wymienić ich imiona i okazało się, że to nie takie proste. Rekordziści zrobili to w ciągu 8 sekund. Super Babcią została Pani Elżbieta Stefaniak, a Super Dziadkiem został Pan Józef Kosecki.

W imprezie uczestniczyło 80 osób. Co roku była pełna sala, a obecnie z powodu pandemii wiele osób zrezygnowało z uczestnictwa w imprezie. Mimo to bawiono się doskonale. Seniorzy rozeszli się do domów w dobrych humorach.



Oddział Rejonowy PZERI w Trzciance

Dnia 20.01.2022 r. w Klubie Oddziału Rejonowego PZERI w Trzciance przy wspólnym kolędowaniu obchodzono Dzień Babci i Dziadka. Wystąpił pierwszy raz nowy zespół, który jeszcze nie ma nazwy. Gości odwiedził burmistrz Trzcianki Krzysztof Wojciech Jaworski. Natomiast dnia 8 marca z okazji Dnia Kobiet wystąpił kabaret "Skleroza". Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze przy cieście i kawie.





Badania i zabiegi, za które nie zapłacisz

Mammografia

Jeśli chcemy wykonać mammografię, w rejestracji powołujemy się na program: "Wczesne wykrywanie raka piersi".

• **Kto może zgłosić się bezpłatnie na badania?**

Zarezerwowane są dla kobiet dojrzałych, w wieku 50-69 lat, które nie robiły mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat.

Cytologia

Zgłaszając się na badanie cytologii, powinniśmy od razu zaznaczyć, że chcemy wykonać badanie w ramach programu: "Profilaktyka raka szyjki macicy".

• **Kto może zgłosić się?** Wszystkie kobiety w wieku 25-59 lat, które nie robiły cytologii w ciągu ostatnich trzech lat.

Spirometria

Przed badaniem informujemy rejestratorkę, że spirometrię robimy w związku z programem "Profilaktyka chorób odtytoniowych".

• **Kto może się zgłosić?** - Osoby powyżej 18 roku życia, które palą papierosy oraz te, które nie palą, ale mają 40-65 lat i nie robiły spirometrii w ciągu ostatnich trzech lat.

Leczenie stomatologiczne

Raz w roku możemy zgłosić się na zabieg usuwania kamienia nazębnego, a trzy razy na przegląd jamy ustnej. Natomiast kiedy nas boli ząb, lekarz ma obowiązek go wyleczyć. Od "jedynek" do "trójek" (górnych i dolnych) przysługują nam białe dobrej jakości plomby. Pozostałe zęby stomatolog może wypełnić plombami w kolorze srebrnym. Lekarz, jeśli to konieczne, powinien wykonać nam zdjęcie zęba, a w trakcie zabiegu podać znieczulenie. Nie płacimy również za wyrwanie zęba.

Rehabilitacja

Zabiegi rehabilitacyjne to takie, które pomagają nam odzyskać sprawność fizyczną.

Aby skorzystać z rehabilitacji bezpłatnie, musimy mieć skierowanie od lekarza.

Operacja zaćmy

Nową metodą leczenia zaćmy jest tzw. fakoemulsyfikacja. Polega na usunięciu zmętniałej soczewki oka ultradźwiękami i wszczepieniu nowej. Ze skierowaniem możemy poddać się operacji bezpłatnie. Niestety, będziemy musieli poczekać około roku. Dlatego warto poszukać placówkę, w której kolejka jest najkrótsza. Wchodzimy na stronę internetową NFZ. Tam szukamy zakładki "Kolejki oczekujących". Wybieramy swoje województwo i wpisujemy nazwę zabiegu. Wtedy pojawi się tabelka, w której sprawdzimy, gdzie wykonują operacje, ile osób jest w kolejce i jak długo się czeka.

Leczenie jaskry

W wypadku tej choroby dobre efekty przynoszą zabiegi laserowe, dzięki którym można zahamować uszkodzenie nerwu wzrokowego. Jeśli na operację skieruje nas lekarz, nie musimy za nią płacić. Czas oczekiwania na zabieg wynosi nawet dwa lata. Zatem, tak jak w wypadku operacji na zaćmę, trzeba szukać placówki, w której czeka się najkrócej. W leczeniu jaskry liczy się każdy miesiąc.

Co może lekarz rodzinny?

Wielu pacjentów uważa, że na badania specjalistyczne może kierować wyłącznie specjalista. Tymczasem ma prawo kierować lekarz rodzinny. W zależności od potrzeb i stanu naszego zdrowia może zlecić:

- EKG serca
- USG jamy brzusznej
- RTG klatki piersiowej, kręgosłupa, czaszki, zatok, jamy brzusznej,
- gastroskopię
- kolonoskopię.

Jeśli lekarz podstawowej opieki zdrowotnej stwierdza, że dalsze leczenie wymaga przeprowadzenia szerszej diagnostyki, powinien wypisać nam skierowanie do odpowiedniego specjalisty.

Źródło: Gazeta Kobieta i życie "Kobieta i zdrowie".

KULTURA I IMPREZY

Propozycje wczasów i wycieczek w II kwartale 2022 r.



< Niechorze > brak miejsc	od 14 do 21.04.2022 r.	7 dni	cena 700,00 zł
< Jastarnia "AGA" > brak miejsc	od 29.05 do 10.06.2022 r.	12 dni	cena 1.500,00 zł
-Rowy "Wydma Park"	od 14 do 23.05.2022 r.	9 dni	cena 1.400,00 zł
-Dziwnówek "Rezydencja"	od 15 do 24.06. 2022 r.	9 dni	cena 1.600,00 zł
Wycieczki:			
< Szczawnica > brak miejsc	od 14 do 22.05.2022 r.	7 dni	cena 1.200,00 zł
-Sandomierz	od 19 do 22.05.2022 r.	4 dni	cena 800,00 zł + bilety wstępu
-Piwniczna-Dolina Popradu	od 14 do 23.05.2022 r.	10 dni	cena 1.490,00 zł
< Mazury > brak miejsc	od 21 do 24.06.2022 r.	5 dni	cena około 1.150,00 zł +transport
< Grecja > brak miejsc	od 13 do 20.05.2022 r.		

Ewentualne zmiany terminów wczasów będą umieszczone na tablicy ogłoszeń
w siedzibie Związku.

INFORMACJE

W siedzibie Związku
odbywają się
spotkania czwartkowe
od godz. 14.00 do 18.00
ZAPRASZAMY!



Zapraszamy do GROTY SOLNEJ

w siedzibie Związku
w pokoju nr 12
czynna od wtorku do piątku
w godz. 9.00 - 13.00

Cena dla członków PZERil:
1 wejście, 40 minut - 4 zł, karnet - 35 zł
Cena dla osób niezrzeszonych:
1 wejście, 40 minut - 7 zł, karnet - 60 zł

Zapraszamy do GABINETU REHABILITACYJNEGO

w siedzibie PZERil (ul. Staromiejska 7)

czynny: pon. - pt w godz. 8.30 - 13.00

rejestracja: pon.- pt. od godz. 9.00 - 12.00

CENNIK ZABIEGÓW od II kwartału 2022 r.

masaż suchy	12,00 zł
ultradźwięki	6,00 zł
trabet	5,00 zł
laser	5,00 zł
interdynamic	4,00 zł
pole magnetyczne	4,00 zł
solux	4,00 zł
fotel masujący	4,00 zł
tens	4,00 zł
lampa solaris	4,00 zł

Przypominamy, że
z zabiegów można korzystać
po konsultacji z lekarzem



Od 20 lat udzielają pomocy prawnej potrzebującym



21 marca 2022 r. Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Poradnictwa Obywatelskiego obchodziło jubileusz XX-lecia działalności. Z tej okazji, członkowie i zaproszeni goście, w tym prezydent Piły Piotr Głowski, spotkali się, aby podsumować dwudziestoletnią działalność stowarzyszenia.

„Pomoc jednej osobie nie zmienia całego świata, ale może zmienić świat dla jednej osoby”- to motto przyświecające członkom stowarzyszenia, od którego prezes **Aneta Wróblewska**, rozpoczęła prezentację dorobku organizacji, od 20 lat udzielającej pomocy prawnej tysiącom pilan, których nie stać na profesjonalną pomoc prawną.

Przypomnijmy: Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Poradnictwa Obywatelskiego w Pile powstało w 2005 r. z inicjatywy Aleksandry Błazejewskiej, Honorowej Obywatelki



Miasta Piły. Zajmuje się głównie udzielaniem bezpłatnych porad prawnych oraz wspieraniem osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej, osób niepełnosprawnych oraz matek lub ojców samotnie wychowujących dzieci.

Od 2016 r. realizuje umowy z gminą Piła pn. „Wspieranie inicjatyw lokalnych na rzecz integracji lokalnej społeczności poprzez udzielanie porad (prawnych, obywatelskich) dla mieszkańców miasta Piły znajdujących się w trudnej sytuacji”. Dzięki temu wsparciu mieszkańcy Piły mogą bezpłatnie korzystać z profesjonalnych porad prawnych i obywatelskich.

Porady prawne udzielane są w każdy poniedziałek w godzinach od 16 do 18 oraz w soboty w godzinach od 14:30 do 17:30 w siedzibie stowarzyszenia (budynek Dworca PKP Piła Główna, I piętro).



Pielegnowanie pamięci o związanych z Piłą i regionem uczestnikach misji pokojowych ONZ

W tym roku mija 22. rocznica powstania Stowarzyszenia Kombatantów Misji Pokojowych ONZ Koło nr 24 w Pile. Z tej okazji z członkami koła spotkali się przewodnicząca Rady Miasta Piły Maria Kubica i prezydent Piotr Głowski.

Stowarzyszenie Kombatantów Misji Pokojowych ONZ z siedzibą w Warszawie powstało w maju 1999 r. Do chwili obecnej powstały 32 koła, które działają na terenie całego kraju. Koło nr 24 w Pile powołano w dniu 22 marca 2000 roku.

Do koła przyjmowano zarówno żołnierzy jak i pracowników cywilnych, którzy służyli lub pracowali podczas misji obserwacyjnych ONZ, a także w Polskich Kontyngentach Wojskowych ONZ. Później uprawnionymi do wstępowania do Stowarzyszenia, a tym samym do koła, stali się żołnierze służący w Polskich Kontyngentach Wojskowych Misji Stabilizacyjnych (Irak, Afganistan). Aktualnie koło liczy 50 członków.

Od ponad 50 lat wspólnie dzielą radości i troski

Sześciu parom, które obchodzą złote gody oraz jednej obchodzącej diamentowy jubileusz, Prezydent Miasta Piły, wręczył przyznane przez Prezydenta RP „Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie”. Prezydent Piotr Głowski gratulował jubilatów udanego związku i życzył zdrowia oraz kolejnych lat wspólnego szczęścia. W imieniu mieszkańców Piły, wszystkim parom, prezydent wręczył list gratulacyjny oraz książkę o historii miasta.

Jubileusz 60-lecia pożycia małżeńskiego (diamentowe gody) obchodzą **Helena i Tadeusz Wnukowie**. Jubileusz 50-lecia zawarcia małżeństwa obchodzą (złote gody): **Elżbieta i Czesław Andrzejakowie**, **Ludwika i Zygmunt Andrzejewscy**, **Krystyna i Ludwik Blumowie**, **Aleksandra i Tadeusz Goszczyńscy**, **Krystyna i Włodzimierz Wybrańcowie**, **Irena i Józef Zalewscy**.

Ceremonię wręczenia „Medali za Długoletnie Pożycie Małżeńskie” uświetnił koncert Piłskiej Orkiestry Rozrywkowej, a uroczystość zakończył toast za pomyślność jubilatów, wzniesiony przez prezydenta Piły. **Piotr Głowski** zaintonował również popularne „Sto lat”, które odśpiewał wspólnie z gośćmi uczestniczącymi w uroczystości.

Wszystkim parom obchodzącym złote gody, życzymy zdrowia i kolejnych, długich lat wspólnego życia.

**26 maja
Dzień Matki**



**23 czerwca
Dzień Ojca**



**Z okazji Dnia Matki i Dnia Ojca
wszystkim Rodzicom
Życzymy dużo zdrowia i pomyślności**



***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, decyzja przyznająca świadczenie)

- Wydajemy zaświadczenia uprawniające do ulgowych przejazdów koleją PKP,
- Organizujemy wycieczki jedno- i wielodniowe, wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne w Polsce i za granicą,
- Wychodzimy do teatru oraz na koncerty,
- Organizujemy zabawy, pikniki, biesiady,
- Służymy pomocą finansową,
- Prowadzimy gabinet rehabilitacyjny i grotę solną,
- Dzięki pomocy Banku Żywności od wtorku do soboty w pokoju nr 10 wydajemy artykuły żywnościowe dla osób najbardziej potrzebujących.



Nasze Sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZERII 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

Druk:



Drukarnia Top-Offset sp. z o.o.
Al. Wojska Polskiego 64, 64-920 Piła
tel. 67 212 25 60, www.topoffset.pl