



INFORMATOR ZARZĄDU ODDZIAŁU OKRĘGOWEGO
POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW I RENCISTÓW W PILE

Nasze Sprawy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY - NAKŁAD: 500 EGZ.

2/121
KWIECIEŃ
MAJ
CZERWIEC
2026



Wesołych Świąt

Wielkanocnych!

*Niech ten wyjątkowy czas napelni serca
spokojem, nadzieją i radością,
a wiosenna energia przyniesie nowe siły
oraz optymizm na każdy dzień.*



Rewitalizacja w sercu miasta. Plac Zwycięstwa przejdzie metamorfozę

Nowa koncepcja zakłada stworzenie zielonej, bezpiecznej i funkcjonalnej przestrzeni miejskiej, która stanie się centrum życia społecznego mieszkańców. Podpisana została umowa z Urzędem Marszałkowskim Województwa Wielkopolskiego na realizację projektu objętego wsparciem finansowym Unii Europejskiej pn. „PIŁA Rewitalizacja placu Zwycięstwa: ZIELEŃ i BEZPIECZENSTWO”. Wartość projektu blisko 25 000 000 zł. Kwota dofinansowania środkami Unii Europejskiej ponad 12 000 000 złotych.

– *Przystępujemy do kompleksowej rewitalizacji Placu Zwycięstwa, miejsca o ogromnym znaczeniu historycznym i społecznym, a także o ogromnym potencjale, który wykorzystamy najlepiej jak to możliwe. Nowy projekt łączy nowoczesne podejście do przestrzeni publicznej z potrzebami lokalnej społeczności, stworzony został z uwzględnieniem obszarów związanych z historią miasta, zachowaniem*

walorów naturalnych, integracji społecznej oraz rewitalizacji czyniącej z tej przestrzeni reprezentacyjne centrum Piły. Mam nadzieję, że projekt spotka się z pozytywnym odbiorem pilan i będziemy często spotykać się w tym pięknym miejscu w sercu miasta – powiedziała Beata Dudzińska, prezydent Piły.

W ramach inwestycji zagospodarowanych zostanie 10 000 m² powierzchni. W tym znaczna większość to zieleń: setki nowych nasadzeń traw, krzewów i drzew. W tym miejscu warto wspomnieć, że szczególnie zależy nam na zachowaniu istniejącego tu starego drzewostanu, który nie tylko pięknie wygląda, ale daje ukojenie i zacienia teren. Ponadto znajdują się tu fontanna w formie 90-metrowego ciągu wodnego, alejki spacerowe, strefy relaksu w postaci przytulnych parków kieszonkowych przy głównej ścieżce, mała architektura, ale także wybieg dla psów oraz dostępna dla wszystkich toaleta publiczna.

Projekt przewiduje również elementy przypominające historyczną zabudowę miasta, m.in. dekoracyjne ściany inspirowane przedwojenną architekturą Piły, a przy nich trybuny terenowe. Obok w otoczeniu zieleni wiata z ławko-huśtawkami oraz pergola, jako miejsce odpoczynku i być może urokliwy plener fotograficzny. Plac ma stać się miejscem spotkań, wypoczynku i sąsiedzkiej integracji, przy jednoczesnym zachowaniu i podkreśleniu dziedzictwa tego miejsca. Zadbamy o to, by nie tylko w ciągu dnia prezentował się zjawiskowo, ale odpowiednio podświetlony nocą stanowił miejsce zarówno sprzyjające odpoczynkowi, jak i bezpieczne.

Widoczne prace inwestycyjne rozpoczną się w II połowie bieżącego roku. Zgodnie z założeniami programu, z którego pozyskaliśmy finansowanie, inwestycja powinna zostać zrealizowana do końca trzeciego kwartału 2027 roku.



wizualizacja: Wojtasik Pracownia Architektoniczna

Informacje dotyczące Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) w II kwartale 2026 r.,

Dane oparte są na oficjalnych komunikatach oraz bieżących doniesieniach medialnych i prawnych.

1. Waloryzacja emerytur i świadczeń dla seniorów – marzec 2026

W marcu 2026 r. ZUS przeprowadził **coroczną waloryzację emerytur i rent**, co oznacza podwyżki świadczeń:

- Waloryzacja wyniosła około **5,3 %** – to zwiększa wypłacane emerytury i renty w roku 2026.
- Najniższa emerytura po waloryzacji wzrosła do **1 978,49 zł brutto**.
- Podwyższone zostały również dodatki: **pielęgniacyjny, kombatancki oraz inne świadczenia socjalne**.

2. Automatyczne wypłaty tzw. „trzynastej emerytury” – kwiecień 2026

- **W kwietniu 2026 r.** seniorzy otrzymają **dodatkową, tzw. „trzynastą**

emeryturę” – świadczenie wypłacane automatycznie i **bez składania wniosku**.

- Kwota tej dodatkowej emerytury jest równa minimalnej emeryturze po waloryzacji **1 978,49 zł brutto**.
- 3. Przeliczenie „emerytur czerwcowych” – kontynuacja działań

Kontynuowane są działania ZUS w zakresie **przeliczenia emerytur przyznanych lub przeliczonych w czerwcu w latach 2009–2019**:

- ZUS automatycznie dokonuje przeliczeń **bez konieczności składania wniosku** przez seniora.
- Nowe przeliczenia mają na celu **naprawę mniej korzystnych zasad naliczania emerytur, które obowiązywały w tamtym okresie**.
- W efekcie wielu świadczeniobiorców – nawet około **23,3 tys. osób** – zyskało wyższe miesięczne wypłaty średnio o **ok. 204 zł**.

4. Limity dorabiania do emerytury –

zmiany od marca 2026

Seniorzy, którzy **nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego** i dalej **pracują lub dorabiają**, muszą zwracać uwagę na limity:

- Od **marca 2026 r.** obowiązują **nowe wyższe limity dorabiania do emerytury lub renty**.
- Przekroczenie pewnych progów zarobków może skutkować **zmniejszeniem lub zawieszeniem wypłaty świadczenia**.

Osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny, mogą dorabiać bez ograniczeń.

5. Dodatki i wsparcie dla osób starszych (inne programy)

Choć nie są to zmiany strictly ZUS-owskie, media wskazują też na powiązane świadczenia:

- **Podwyższone dodatki pielęgnacyjne** – do ok. **366,68 zł miesięcznie**.

Przypominamy o działalności gabinetu rehabilitacyjnego i groty solnej

Zarząd Oddziału Okręgowego PZER w Pile pragnie zachęcić naszych członków (i nie tylko) do korzystania z gabinetu rehabilitacyjnego w siedzibie naszego Związku, prowadzonego przez Panią mgr rehabilitacji Paulinę Sołtysiak. Pani Paulina wprowadziła do zakresu wykonywanych dotychczas zabiegów bańki próżniowe zwiększające zakres ruchu, suche igłowanie na punktach spustowych w celu modulowania bólu, masaż antycellulitowy bańką chińską oraz tejp (plaster) na urazy mięśniowe i ból stawowy. Wszystkich cierpiących zapraszamy.



Zabawy karnawałowe i Dzień kobiet 2026 w Oddziale Okręgowym w Pile – czas radości i wspólnej integracji

Tegoroczny karnawał, pełen muzyki i tańca, obfitował w taneczne wydarzenia. Zabawy w GROMADZIE i AMORZE odbyły się 06.01., 16.01., 29.01., 12.02. oraz 17.02. br. a 05.03.2026 r. obchodzono Dzień Kobiet. Wydarzenia te przyciągnęły naszych członków spragnionych dobrej zabawy i wspólnego spędzania czasu, tworząc wyjątkową atmosferę radości i integracji.

Niespodzianką wieczoru z okazji Dnia Kobiet, był występ wicemistrzów świata oraz wielokrotnych mistrzów Polski w tańcu towarzyskim – Katarzyny Wdowicz i Marcina Rosińskiego. Dziękujemy za piękną prezentację.

Karnawał w pilskim Oddziale to był czas pełen muzyki, tańca i dobrej energii – a przede wszystkim dowód na to, że wspólne świętowanie wciąż ma ogromną wartość dla lokalnej społeczności.



Oddział Okręgowy PZER w Pile



Dzień Babci i Dziadka z karnawałowym akcentem w Rogoźnie

Radość, muzyka i wspólne świętowanie – w takiej atmosferze upłynęło wyjątkowe spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka, połączone z zabawą karnawałową, zorganizowane przez Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Rogoźnie. Wydarzenie stało się nie tylko okazją do złożenia życzeń, ale także do integracji i podkreślenia ogromnej roli seniorów.

Wśród gości obecni byli Burmistrz Rogoźna Łukasz Zaranek oraz Radny Rady Miejskiej w Rogoźnie Adam Nadolny. W swoich wystąpieniach podkreślili znaczenie aktywności seniorów oraz ich wkład w budowanie więzi międzypokoleniowych.

Szczególnym momentem spotkania było wręczenie certyfikatów uznania wolontariuszom za ich zaangażowanie podczas grudniowych zbiórek żywności organizowanych przez Bank Żywności. To symboliczne wyróżnienie było wyrazem wdzięczności za bezinteresowną pomoc i gotowość do działania na rzecz potrzebujących. Seniorzy po raz kolejny udowodnili, że empatia i społeczne zaangażowanie nie mają wieku.

Po części oficjalnej przyszedł czas na to, co w karnawale najważniejsze – muzykę, taniec i dobrą zabawę. Parkiet szybko zappełnił się uczestnikami, a uśmiech nie schodził z twarzy bawiących się seniorów. Spotkanie było dowodem na to, że wiek to jedynie liczba, a energia, radość życia i potrzeba wspólnoty pozostają niezmiennie.

Organizatorom należą się słowa uznania za stworzenie przestrzeni, w której można wspólnie świętować, rozmawiać i cieszyć się swoją obecnością. Natomiast tegoroczne obchody „WALENTYNEK” w rogozińskim Oddziale były smaczne, wesołe i taneczne. No bo jeśli nie my to kto?



Oddział Rejonowy PZER w Rogoźnie



Oddział Rejonowy PZER w Czarnkowie

100 lat Pani Łucji – wyjątkowy jubileusz w Czarnkowie



15 lutego 2026 roku swoje setne urodziny obchodziła Pani Łucja Busse – członkini Polskiego Związku Emerytów i Rencistów w Czarnkowie. To niezwykle wyjątkowe wydarzenie stało się okazją do wyrażenia wdzięczności i szacunku dla Jubilatki, która od niemal pół wieku jest częścią związkowej wspólnoty. Pani Łucja wstąpiła do Związku w 1979 roku i dziś może poszczycić się imponującym, 47-letnim stażem członkowskim – najdłuż-

szym w czarnkowskim oddziale. Warto przypomnieć, że już kilka lat temu, podczas obchodów Dnia Seniora w 2019 roku, świętowano 93. urodziny Pani Łucji. Dziś, siedem lat później, spotykamy się przy jeszcze bardziej wyjątkowej rocznicy – pięknym jubileuszu 100 lat życia. Związek nie zapomniał o swojej najstarszej członkini. Przewodnicząca Oddziału Rejonowego wraz z wiceprzewodniczącą odwiedziły Jubilatkę, składając ser-

deczne życzenia oraz wręczając bukiet róż, list gratulacyjny i słodki upominek. Była to chwila pełna wzruszeń i ciepłych słów. Z okazji tak doniosłego jubileuszu życzymy Pani Łucji, aby każdy kolejny dzień przynosił spokój, zdrowie oraz poczucie bliskości życzliwych osób. Sto lat to piękny wiek – świadectwo bogatego życia, wielu doświadczeń i historii, które są częścią naszej wspólnej pamięci.

Grażyna Kicińska

Dzień Babci i Dziadka – radosne spotkanie seniorów

Dzień Babci i Dziadka to wyjątkowa okazja do spotkań, wspomnień i wspólnej zabawy. Tegoroczne integracyjne spotkanie seniorów odbyło się **16 stycznia 2026 roku w sali Rzemiosła** i zgromadziło ponad 80 uczestników. Było to kilka godzin pełnych radości, muzyki i serdecznej atmosfery. Uroczystość otworzyła **Danka Stofrowska**, pełniąca obowiązki przewodniczącej zarządu. W swoim powitaniu złożyła wszystkim Babciom i Dziadkom najserdeczniejsze życzenia zdrowia, pogody ducha oraz wielu powodów do uśmiechu. Zachęciła również do wspólnej zabawy i korzystania z każdej okazji do spotkań w gronie przyjaciół.

Oprawę muzyczną zapewnił **zespół Mini-Max**, któremu przewodzi **Ula Belka**. Dzięki ich energii i znanym melodiom parkiet szybko się zapełnił, a uczestnicy z entuzjazmem bawili się i śpiewali. Radosna atmosfera sprawiła, że czas minął bardzo szybko. Senio-

rzy po raz kolejny udowodnili, że bycie Babcią i Dziadkiem dodaje energii, optymizmu i chęci do wspólnego spędzania czasu. Spotkanie było nie tylko okazją do świętowania, ale również do rozmów, integracji i budowania przyjaznej wspólnoty.

Po udanym balu seniorzy już planują kolejne wydarzenia. Z zapowiedzi wynika, że następne spotkanie odbędzie się z okazji **Dnia Kobiet**, co z pewnością będzie kolejną okazją do wspólnej zabawy i miłych chwil.



Radosne obchody Dnia Kobiet w Złotowie

10 marca br. Zarząd Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów i Rencistów w Złotowie zorganizował uroczyste spotkanie z okazji Dnia Kobiet.

Uroczystość przebiegała w wyjątkowo serdecznej atmosferze. Była muzyka na żywo, liczne życzenia oraz wiele okazji do wspólnych rozmów i integracji. Całość spotkania sprawnie i z dużym poczuciem humoru poprowadził kol. Stanisław Pikulik, dbając o dobrą atmosferę i płynny przebieg wydarzenia. W trakcie uroczystości nie zabrakło także oficjalnych życzeń od zaproszonych gości. Wśród nich znaleźli się przedstawiciele lokalnych władz i parlamentu: burmistrz Złotowa Jakub Pieniżkowski, starosta złotowski Patryk Wruck, radny Sejmiku Województwa Wielkopolskiego Paweł Owsiany oraz poseł na Sejm RP Henryk Szopiński. W swoich

wystąpieniach podkreślali oni ogromną rolę kobiet w życiu społecznym, dziękując za ich codzienną aktywność, troskę o rodziny oraz zaangażowanie w życie lokalnej społeczności.

Ważnym elementem spotkania była część artystyczna, która dostarczyła uczestnikom wielu wzruszeń i radości. Na scenie zaprezentował się zespół instrumentalno-wokalny **Olibabki**, który wprowadził wszystkich w pogodny, muzyczny nastrój. Publiczność z dużym uznaniem przyjęła również występ naszej emerytowanej artystki Urszuli Belki, która zaprezentowała piękne popisy solowe. Ogromną niespodzianką sprawił uczestnikom poseł na Sejm RP Henryk Szopiński, który w części artystycznej zaprezentował się w roli wykonawcy. Przy własnym akompaniamencie wykonał utwór pt. „Dusza”, czym wzbu-

dził duże zainteresowanie i sympatię publiczności. Na zakończenie części artystycznej wystąpił duet **Mini-Max**, prezentując utwory poświęcone kobietom. Wszystkim wykonawczyniom nasi Panowie wręczyli symboliczne czerwone róże, wyrażając w ten sposób wdzięczność i szacunek.

Po części oficjalnej uczestnicy spotkania zostali zaproszeni na kawę i ciasto. Był to czas na rozmowy, wspomnienia i wspólne spędzenie czasu w miłej, serdecznej atmosferze. Tegoroczne obchody Dnia Kobiet wśród złotowskich seniorów były nie tylko okazją do świętowania, ale również do integracji środowiska emerytów. Wspólna muzyka, życzliwość i radość sprawiły, że to spotkanie na długo pozostanie w pamięci jego uczestników.



Ostatki pełne radości i wspólnoty w Kaczorach

17 lutego 2026 roku członkowie Koła Emerytów w Kaczorach spotkali się, by wspólnie świętować zakończenie karnawału.

Było to wyjątkowe wydarzenie, które na długo pozostanie w pamięci uczestników – pełne ciepła, uśmiechu i serdecznej atmosfery. Spotkanie rozpoczęło się wspólnym obiadem, przy którym nie zabrakło rozmów i śmiechu. Po nim przyszedł czas na aromatyczną kawę oraz pyszne, domowe ciasta, które umiliły dalszą część popołudnia. Była to doskonała okazja do wspomnień, integracji oraz po prostu radośnego bycia razem.

Swoją obecnością zaszczyliła uczestników Przewodnicząca Rady Miasta i Gminy Kaczory – Marta Woźniak-Hoffman. Wśród gości znaleźli się również seniorzy z Koła Emerytów z Jaraczewa, co nadało spotkaniu jeszcze bardziej wyjątkowy i integracyjny charakter.

Nie zabrakło także muzyki i tańca. Oprawę muzyczną zapewnił DJ Krzysztof, który doskonale wyczuł gusta uczestników. Przy dźwiękach znanych i lubianych utworów parkiet szybko się zapełnił, a taneczna zabawa trwała do późnych godzin. Ostatkowe spotkanie w Kaczorach było nie tylko okazją do świętowania, ale przede wszystkim do budowania więzi i wzmacniania poczucia wspólnoty. Uczestnicy opuszczali salę z uśmiechem na twarzy, bogatsi o piękne wspomnienia i z nadzieją na kolejne równie udane spotkania.

OSTATKI

Zadrzał parkiet w całym mieście,
bo ostatki przyszły wreszcie.
Dziś seniorzy- pierwsza klasa,
spójrz... jak Stefcio dzisiaj hasa.

Choć kolano trochę strzyka,
noga sama w rytm pomyka.
Na nic zda się aspiryna,
drink- to też jest witamina.

DJ Krzysztof puścił walca,
aż się zerwał Staś do tańca.
Dziś nie bolą nas kolana,
można tańczyć, aż do rana.

Jurek z Marią sambę słyszą,
tańczą, chociaż lekko dyszą.

Nikt nie myśli o problemie,
kiedy duch w nas jeszcze drzemie.

Niepotrzebna nam apteczka,
lepiej łyknąć znów drineczka.

Dobra rada człeku młody,
z nami nie idź na zawody.

autor **Renata Kopicka**



Dzień Kobiet w Kole Emerytów w Kaczorach

10 marca 2026 roku z okazji Dnia Kobiet w Centrum Kultury w Kaczorach odbyło się uroczyste spotkanie członków Koła Emerytów.

Na zaproszenie organizatorów w uroczystości uczestniczyli burmistrz Miasta i Gminy Kaczory Brunon Wolski oraz dyrektor Centrum Kultury Paulina Banasik. Goście skierowali do zebranych pań i panów ciepłe słowa oraz życzenia,

podkreślając znaczenie takich spotkań. Podczas spotkania nie zabrakło czasu na rozmowy przy kawie i herbatce. Uczestnicy mieli również okazję skosztować słodkiego poczęstunku przygotowanego przez członkinie koła.

Szczególnym punktem programu był występ Nadii Kozery, uczennicy Szkoły Podstawowej w Kaczorach. Młoda artystka zaprezentowała swoje umiejęt-

ności wokalne oraz grę na instrumencie klawiszowym. Jej występ został bardzo ciepło przyjęty przez publiczność i nagrodzony gromkimi brawami.

Spotkanie z okazji Dnia Kobiet było nie tylko formą świętowania, lecz także okazją do umocnienia więzi, wspólnych rozmów i spędzenia czasu w życzliwej atmosferze.



Spotkanie Noworoczne Koła nr 10 w Miasteczku Krajeńskim

14 stycznia 2026 roku w Domu Kultury w Miasteczku Krajeńskim odbyło się uroczyste Spotkanie Noworoczne emerytów i rencistów z Koła nr 10. Było to wydarzenie podsumowujące miniony rok działalności oraz inauguracyjne dwanaście miesięcy wspólnej pracy, integracji i aktywności społecznej.

Podsumowanie roku i plany na przyszłość. Głównym punktem programu było omówienie działalności Koła w 2025 roku. Przedstawiono również plan pracy na rok 2026, który obejmuje sprawdzone i cenione przez członków formy aktywności.

Nowością w tegorocznym harmonogramie będzie wycieczka do Malborka zaplanowana na 9 czerwca. Uczestnicy spotkania zgodnie wyrazili chęć wspólnego wyjazdu, licząc na możliwość zwiedzania oraz dalszej integracji w atrakcyjnej historycznej scenerii.

Frekwencja mimo zimowej aury. Tegoroczne spotkanie odbywało się w trudnych warunkach pogodowych – ślizgawica i zimowa aura mogły skutecznie zniechęcić do wyjścia z domu. Mimo to członkowie Koła stawili się licznie, dając wyraz swojemu zaangażowaniu i potrzebie wspólnego spędzania czasu.

Nie zabrakło elementów artystycznych i integracyjnych. Wspólne kolędowanie wprowadziło uczestników w ciepły, świąteczno-noworoczny nastrój. Dużo emocji dostarczyła także loteria fantowa, która – jak zawsze – wywołała uśmiechy i nutę zdrowej rywalizacji.

Szczególnym momentem było wzajemne obdarowywanie się drobnymi upominkami. Ten gest pokazał, że niezależnie od wieku, każdy ceni niespodzianki i serdeczność. Prezenty, choć symboliczne, stworzyły wyjątkowy klimat i przypomniały, że najważniejsza jest pamięć o drugim człowieku.

Chwila pożegnania. Podczas spotkania pożegnano Krystynę Budniaczyńską wraz z mężem, którzy wkrótce przeprowadzają się do Braniewa. Był to moment pełen wzruszeń, życzeń pomyślności oraz podziękowań za wspólnie spędzone lata.



Propozycje wycieczek i wczasów w II KWARTALE 2026 roku

Przedstawiamy Państwu imprezy, które planujemy zrealizować - będziemy je uzupełniać na bieżąco.

Mamy nadzieję, że usprawnią one dostęp do naszych propozycji.

UWAGA !!!! dotyczy wszystkich umów podpisanych na wyjazdy (imprezy) krajowe i zagraniczne, których propozycje Państwu przedstawia Związek. „Organizator może p o d n i e ś ć cenę imprezy-wyjazdu o 8% najpóźniej na 21 dni przed wyjazdem (zgodnie z ustawą o usługach turystycznych art. 45)”

Przy zapisie na wczasy lub wycieczkę pobierany jest zadatek ok. 25 % kosztów wyjazdu .

ZAPISY NA WSZYSTKIE IMPREZY Z OPLACONYMI SKŁADKAMI ZA 2026 ROK.

ZABAWY:

Zabawa „Powitanie Wiosny” w restauracji AMOR w dniu 23.04.2026 r., cena 125 zł/145 zł, zapisy pokój nr 1 od 24.03.2026 r.

WYCIECZKI:

Wycieczka „JURA KRAKOWSKO - CZĘSTOCHOWSKA” - termin 20-24.04.2026 r. cena 1 880 zł, zapisy od 21.10.2025 r. pokój nr 3 z przedpłata 450 zł.

Wycieczka „BUDAPESZT - WIEDEŃ” - termin 11-16.05.2026 r. cena 2880 zł + 30 Euro, przyjmujemy wstępne zapisy chętnych, pokój nr 3.

Wycieczka „LUBLIN I OKOLICE” - termin 15-19.06.2026 r. cena 1950 zł, zapisy wstępne od 30.09.2025 r. pokój nr 3 z przedpłata od 13.01.2026 r. - 500 zł.

WCZASY W POLSCE:

Wczasy - Wielkanocne - USTRONIE MORSKIE „GÓRAL” - termin 02 - 09.04.2026 r. cena 1 600 zł + transport oraz w „JANOSIKU” cena 1300 zł + transport, zapisy pokój nr 3 z zadatkiem 400 zł.

Wczasy - Wielkanocne - NIECHORZE „PORĘBA” - termin 02- 09.04.2026 r. cena 1 250 zł + autokar, zapisy chętnych od 04.11.2025 r. z zadatkiem 500 zł, pokój nr 12.

Wczasy - Wielkanocne MRZEŻYNO „PIRAMIDA” - termin 03-11.04.2026 r. cena 2330 zł + autokar, przyjmujemy wstępne zapisy chętnych, pok. nr 12.

Wczasy w ROWACH „WODNIK”, termin 30.05.-06.06.2026 r., cena 1470 zł + transport – już przyjmujemy zapisy pokój nr 12 z zadatkiem 400 zł.,

Wczasy - MRZEŻYNO „PERŁA” - termin 22.05-11.04.2026 r. cena 1800 zł + autokar, zapisy od 02.12.2025 r. z przedpłata 500 zł, pok. nr 12.

Wczasy - USTRONIE MORSKIE „GÓRAL” - termin 30.05 - 08.06.2026 r. cena 1 890 zł + transport, zapisy pokój nr 12.

WCZASY ZAGRANICZNE:

Wczasy zagraniczne MAJORKA - termin 03-10.05.2026 r. cena 3230 zł + transport na lotnisko, zapisy 18.07.2025 r. pokój nr 3 z przedpłata 800 zł.

Wczasy zagraniczne CHORWACJA - termin 21 - 30.05.2026 r. cena 3100 zł, zapisy 21.08.2025 r. pokój nr 3 z przedpłata 800 zł. (jazda do Chorwacji autokarem).

Sanatorium EGLES SANATORIJA DRUSKIENNIKI – LITWA - termin 10 - 19.06.2026 r. cena 4200 zł, zapisy od 21.10.2025 r. pokój nr 3 z przedpłata 1200 zł.

PIKNIKI:

Piknik w Henrykowie, w dniu 8.05.2026 r. cena 120 zł/140 zł, zapisy pokój nr 1 od 14.04.2026 r.

Piknik Stadion Piła, „Taneczna Środa na Stadionie” w dniu 13.05.2026 r., zapisy pokój nr 1 od 28.04.2026 r.

Piknik Stadion Piła, „Taneczna Środa na Stadionie” w dniu 10.06.2026 r., zapisy pokój nr 1 od 26.05.2026 r.

Ewentualne zmiany lub nowe propozycje będą umieszczane na tablicy ogłoszeń w siedzibie związku i na stronie internetowej.

Informujemy, że na niektóre propozycje wyjazdów wciąż dysponujemy wolnymi miejscami.

Wszystkie planowane wyjazdy zapowiadają się bardzo atrakcyjnie i z pewnością będą udane.

Osoby zainteresowane serdecznie zapraszamy do uzyskania szczegółowych informacji oraz dokonania zapisu w pokojach nr 3 i 12.

Soczewica jest sycąca i bogata w białko. To prosty przepis na aromatyczną i rozgrzewającą zupę.

Składniki:

- 100g soczewicy (1,20 zł),
- 3 ziemniaki (1,40 zł),
obrażek nr 2
- jedna marchewka (0,50 zł),
- jedna cebula (0,80 zł),
- puszka pomidorów (5 zł),
- 2 ząbki czosnku (0,20zł),
- kostka rosółowa.

Sposób przygotowania:

Przygotowania zaczynamy od pokrojenia cebuli i zeszklenia jej na oleju. Po chwili dodajemy startą marchewkę i dwa ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę. Następnie ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę, wrzucamy na patelnię i mieszając podsmażamy. Po chwili dodajemy soczewicę i zalewamy litrem bulionu z kostki rosółowej. Dodajemy ulubione przyprawy – tu idealnie wpasuje się kurkuma, słodka i ostra papryka. Gotujemy przez ok. 15 minut, dodajemy pomidory i trzymamy na ogniu, aż soczewica i ziemniaki będą miękkie. Wedle uznania do zupy dodać można śmietankę 30% lub 18%. Połączenie ziemniaków i soczewicy



sprawia, że ten tani i szybki obiad jest również pożywny i smaczny.

DOBRE RADY

Prosty przepis na pyszne faworki

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 3 żółtka
- 2 łyżki gęstej śmietany 18%
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 łyżka spirytusu **lub** octu (by nie chłoneły tłuszczu)
- szczypta soli
- olej lub smalec do smażenia
- cukier puder do posypania

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki (oprócz oleju) zagnieć na gładkie, elastyczne ciasto.
2. Teraz ważne: **bij ciasto wałkiem przez ok. 5-10 minut** (albo mocno wyrabiaj) – dzięki temu faworki będą kruche i z bąbelkami.
3. Rozwałkuj bardzo cienko (prawie na przezroczysto).
4. Pokrój w paski, zrób nacięcie pośrodku i przelóż jeden koniec przez środek.
5. Smaż na dobrze rozgrzanym tłuszczu (ok. 175 -180°C) – dosłownie **kilkanaście sekund z każdej strony**, aż będą złote.

Wyjmij na ręcznik papierowy, ostudź i hojnie posyp cukrem pudrem.



Dobre rady dla zdrowia i dobrego samopoczucia

1. Wypij szklankę wody zaraz po przebudzeniu.

2. Ruszaj się codziennie, choćby 20 minut spaceru.

3. Jedz kolorowo – im więcej barw na talerzu, tym lepiej.

4. Zadbaj o sen – to najlepszy lekarz świata.

5. Ogranicz stres – naucz się mówić „nie”.

6. Śmieję się często – śmiech to najlepszy trening dla duszy.

7. Gaś ekran godzinę przed snem.

8. Wybieraj schody zamiast windy.

9. Oddychaj głęboko – to prosty sposób na spokój.

10. Bądź dla siebie dobry – ciało i dusza to jeden zespół.

Program dofinansowania zabiegów sterylizacji, kastracji i elektronicznego znakowania psów i kotów należących do mieszkańców

Trwa akcja, której celem jest popularyzacja tej najbardziej skutecznej i humanitarnej metody ograniczenia bezdomności psów i kotów, co w efekcie końcowym zminimalizuje liczbę zwierząt trafiających do schronisk. Zwierzęta pozbawione możliwości rozmnażania są spokojniejsze, zmniejsza się u nich poziom niekontrolowanej agresji powodowanej hormonami, zmniejsza się ryzyko wystąpienia groźnych dla życia schorzeń układu rozrodczego. Natomiast chipowanie to doskonała metoda zapobiegania bezdomności zwierząt umożliwiającą szybkie ustalenie właściciela zwierzęcia.

Akcja prowadzona będzie przez Urząd Miasta Piły do 15 listopada 2026 r. lub do wyczerpania środków finansowych, przeznaczonych na ten cel w ramach Budżetu Miasta Piły na rok 2026.

Miejsce zamieszkania właściciela zwierzęcia ustala się na podstawie oświadczenia złożonego we wniosku o przyznanie dofinansowania zabiegu sterylizacji/kastracji/elektronicznego znakowania psa lub kota. Właściciel kil-

ku zwierząt domowych (psów i kotów) może tylko raz w roku kalendarzowym ubiegać się o przyznanie dofinansowania do ww. zabiegów maksymalnie do dwóch zwierząt.

Z usługi można skorzystać w jednym z gabinetów weterynaryjnych, z którym tutaj. Urząd podpisał umowę:

- Przychodnia Weterynaryjna „Dona” ul. Kryniczna 1A , 64-920 Piła,
- Przychodnia Weterynaryjna „Animals” ul. Śniadeckich 94, 64-920 Piła,
- Przychodnia Weterynaryjna „REX” ul. Czarnkowska 16, 64-920 Piła,
- Przychodnia Weterynaryjna „SPECVET” ul. Kazimierza Wielkiego 17/lok U1, 64-920 Piła,
- Przychodnia Weterynaryjna Małych Zwierząt „RYS” ul. Podgórna 5, 64-920 Piła,
- Gabinet Weterynaryjny Jarosław Matuszewski, ul. Lutycka 61, 64-920 Piła,

- Przychodnia Weterynaryjna „AS” Maciej Skowrya, ul. Mieszka I 17, 64-920 Piła,
- Przychodnia Weterynaryjna Sebastian Kistowski, ul. Wawelska 21, 64-920 Piła,
- Przychodnia Weterynaryjna „Ośrodek Fizjoterapii psów i kotów”, Mirosław Klimek, ul. Wyspiańskiego 5/4, 64-920 Piła.

w wysokości do 50% poniesionych kosztów zabiegu, ale nie więcej niż 300 zł na jedno zwierzę domowe zabiegi kastracji/sterylizacji psów i kotów oraz 70 zł dofinansowania w przypadku elektronicznego znakowania zwierząt.

Wniosek wraz z załącznikami należy pobrać na stronie www.pila.pl do Kancelarii Głównej Urzędu Miasta Piły, parter, pok. 7a. Po zweryfikowaniu wniosku i jego pozytywnym rozpatrzeniu zostanie wydane skierowanie upoważniające wnioskodawcę do dokonania zabiegu. W gabinecie weterynaryjnym koszt zabiegu zostanie pomniejszony.

Program dofinansowania do zabiegów sterylizacji, kastracji i elektronicznego znakowania psów i kotów należących do mieszkańców Gminy Piła



INFORMACJE

W siedzibie Związku
odbywają się
spotkania czwartkowe
od godz. 13.00 do 17.00
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 PZER:
1 wejście, 40 minut - 4 zł,
karnet (10 wejść po 40 min.) - 35 zł

Cena dla osób niezrzeszonych:
1 wejście, 40 minut - 7 zł,
karnet (10 wejść po 40 min.) - 60 zł

ZABIEGI REHABILITACYJNE

Zarząd Oddziału Okręgowego PZER w Pile zaprasza wszystkich członków oraz osoby spoza Związku do korzystania profesjonalnego gabinetu rehabilitacyjnego, mieszczącego się w siedzibie naszego Związku.

Gabinet prowadzi mgr rehabilitacji **Paulina Sołtysiak**

☎ **Telefon: 664 129 947**

📍 **PZER w Pile, ul. Staromiejska 7, pokój nr 8**

🕒 **Godziny otwarcia: poniedziałek - piątek: 8:00-12:30**

Rejestracja: poniedziałek - piątek: 9:00 - 12:00

Zmiana cen zabiegów od 01.04.2026 r.

Masaż suchy + igłowanie / tejp / bańki (15 min) 20,00 zł
Masaż suchy (15 min) 15,00 zł

Pozostałe zabiegi:		Pozostałe zabiegi:	
Ultradźwięki	5,00 zł	Ultradźwięki	5,00 zł
Interdynamic	5,00 zł	Pole magnetyczne	5,00 zł
Solux	5,00 zł	Laser	5,00 zł
Tens	5,00 zł	Fotel masujący	5,00 zł

Cena zabiegu dla osób spoza Związku jest 100% wyższa.

Zapraszamy wszystkich potrzebujących rehabilitacji!



**Zapisz się do Polskiego Związku
Emerytów i Rencistów!**

**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:
60 zł (tylko 5,00 zł za miesiąc!)



Wpisowe:
5 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,
- Kiedy otrzymamy artykuły żywnościowe z Banku Żywności, wydajemy je w pokoju nr 10



Nasze sprawy - bezpłatny informator Zarządu Oddziału Okręgowego PZER w Pile

Wydawca: Zarząd Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów i Rencistów w Pile
ul. Staromiejska 7, 64-920 Piła (czynne od wtorku do piątku od 9⁰⁰ do 13⁰⁰)
tel. 67 212 41 96 • fax: 67 350 93 80 • e-mail: pzeripila@o2.pl • www.pzerii.pila.pl

Redaktor naczelny: Leokadia Figurniak

Zespół redakcyjny: Beata Kasińska, Zenona Ibsz

Druk:

**DRUKARNIA
TOP OFFSET**

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