NASZE SPRAWY

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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY Nakład: 300 egzemplarzy 7/102 lipiec, sierpień, wrzesień 2021 r.

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



Miasto wspiera aktywność seniorów

27 100 złotych dotacji na działania wydawnicze i turystyczne przekazała Gmina Piła Nadnoteckiemu Uniwersytetowi Trzeciego Wieku.

19 400 złotych NUTW otrzymał na wydanie książki ***"Pilan osobisty przewodnik po mieście i okolicach"***.

7 700 złotych NUTW otrzymał na zorganizowanie cyklu wyjazdów pod hasłem ***"Poznaj swój kraj – Uniwersyteckie podróże małe i duże"***.


fot. UM Piły

Kwiaty dla hospicjum


fot. UM Piły

„Kwiaty dla Hospicjum" to hasło akcji, podczas której prezydent Piły Piotr Głowski wspólnie z uczestnikami i wolontariuszami Centrum Aktywizacji Seniorów zorganizowali i nasadzili kwiaty w ogrodzie na terenie ośrodka.

Dzięki tej inicjatywie wspartej przez: Centrum Ogrodnicze Prima, Zarząd Dróg i Zieleni oraz Urząd Miasta Piły tworzy się przyjazna przestrzeń do terapii, rehabilitacji czy rekonwalescencji pacjentów pilskiego hospicjum hospicjum. W akcji wzięli udział ludzie dobrych serc, którzy brali udział nie tylko w pozyskaniu roślin, ale również ich sadzeniu.


fot. CAS

Popraw sprawność z Centrum Aktywizacji Seniorów

Wakacyjny program zajęć dla seniorów przygotowało również Centrum Aktywizacji Seniorów. Szczegółowe informacje i zapisy pod numerami telefonów: 602 749 298 i 668 270 749. Zajęcia z instruktorami i terapeutami będą odbywały się według poniższego harmonogramu

LIPIEC/SIERPIEŃ – rozpoczęcie cyklicznych zajęć godzina 9:00.

poniedziałek: „Gimnastyka w Parku Miejskim im. S. Staszica" – 1 x 45 min.;
„Siłownia Umysłu – trening pamięci", CAS ul. Spacerowa 23, sala 111 – 2 x 45 min.;

wtorek: „Nordic Walking", zbiórka w parku Staszica – 1 x 45 min.;

środa: „Rejs rowerkami wodnymi po jeziorze Płotki" – 3 godz.;

czwartek: „Zumba/Joga/Pilates na Wyspie" – 1 x 45 min.;

piątek: „Gimnastyka na matach na Wyspie" – 1 x 45 min..

Nowe władze NUTW. Zaproszenie dla aktywnych seniorów


fot. NUTW

22 czerwca 2021r. odbyło się Walne Sprawozdawczo-Wyborcze Zebranie Członków Stowarzyszenia Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile. Wybrano nowe władze na czteroletnią kadencję 2021-2025. Ponownie prezesem NUTW została wybrana Izabela Toboła.

Skład Zarządu NUTW: **Izabela Toboła** – prezes, **Janina Iwanow** – wiceprezes, **Romuald Wycisło** – wiceprezes, **Maria Lewandowska** – sekretarz, **Alina Gajczyk** – skarbnik oraz **Andrzej Dzwoniarek, Krystyna Gładysz, Lidia Kucharska, Jadwiga Kocińska** – członkowie. Powołano również komisję rewizyjną w składzie: **Marianna Domagalska** – przewodnicząca, **Małgorzata Dyrcz** – wiceprzewodnicząca i **Jadwiga Fröhlich** – sekretarz.

Od 15 czerwca 2021 NUTW realizuje dla słuchaczy wakacyjny projekt „Aktywne wakacje seniora – 2021" dofinansowany przez Gminę Piła w wysokości 5600 zł. W ramach tego grantu odbywają się zajęcia Nordic Walking – chodzenie z kijkami, spływy kajakowe, rajdy piesze i rowerowe.

Od 25 czerwca 2021 NUTW realizuje dla słuchaczy grant "Poznaj swój kraj - uniwersyteckie podróże małe i duże NUTW w Pile". Będzie to pierwsza w zaplanowanym cyklu wycieczka krajoznawcza Puławy - Kazimierz Dolny – Nałęczów - Sandomierz.

Możesz dołączyć do słuchaczy Nadnoteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Pile, zapisy od sierpnia 2021 w biurze ul. Bydgoska 23 SP nr 2 (byłe Gimnazjum nr 5) pokój 5. Więcej szczegółów na stronie www.nadnoteckiutw.pila.pl.

WARTO WIEDZIEĆ

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH **informuje:**

Jakie warunki musisz spełnić, aby otrzymać emeryturę?

Dla osób urodzonych po 31 grudnia 1948 r. prawo do emerytury uzależnione jest od:
- ukończenia powszechnego wieku, który wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn
- udowodnienia jakiegokolwiek okresu podlegania ubezpieczeniu społecznemu lub ubezpieczeniu emerytalnemu, a dla osoby opłacającej składki na własne ubezpieczenie opłacenie co najmniej jednej składki.

Dla ustalenia prawa do emerytury na nowych zasadach nie ma znaczenia długość przebytych przez Ciebie okresów składkowych i nieskładkowych czyli Twój staż pracy.

Prawo do emerytury uzyskasz od dnia, w którym osiągniesz powszechny wiek emerytalny, nie wcześniej jednak niż od miesiąca, w którym zgłosisz w tej sprawie wniosek. Wysokość emerytury obliczamy dzieląc podstawę jej obliczenia przez średnie dalsze trwanie życia.

Podstawę obliczenia nowej emerytury stanowi suma:
- zwaloryzowanych składek na ubezpieczenie emerytalne, zapisanych na indywidualnym koncie ubezpieczonego do końca miesiąca poprzedzającego miesiąc, od którego przysługuje wypłata emerytury;
- zwaloryzowanego kapitału początkowego;
- środków zapisanych na subkoncie w ZUS.

Zapisane na koncie i subkoncie kwoty, w tym również kapitał początkowy, podlegają wszystkim waloryzacjom (podwyżkom) rocznym, które są przeprowadzane od 1 czerwca każdego roku kalendarzowego, przy zastosowaniu wskaźnika waloryzacji ogłoszonego za poprzedni rok.

Operacji tej podlegają kwoty zapisane na Twoim koncie i subkoncie na dzień 31 stycznia roku, za który przeprowadzamy waloryzację, powiększone o kwoty z tytułu wcześniejszych waloryzacji.

Do ustalenia podstawy obliczenia emerytury przyjmujemy kwoty zapisane na koncie i subkoncie, jednak nie wszystkie z nich możemy objąć waloryzacją roczną. W związku z tym przeprowadzamy jeszcze waloryzację kwartalną. Waloryzacja kwartalna obejmuje składki na ubezpieczenie emerytalne zewidencjonowane na Twoim koncie i subkoncie na dzień 31 stycznia roku, za który przeprowadzamy waloryzację, powiększone o kwoty z tytułu wcześniejszych waloryzacji.

W sytuacji, **gdy wniosek o emeryturę zostanie złożony w czerwcu,** kwoty zwaloryzowane rocznie nie będą objęte podwyżkami kwartalnymi (w tym przede wszystkim wskaźnikiem waloryzacji za I kwartał), ponieważ już zostały zwaloryzowane rocznie. Oznacza to, że w przypadku złożenia wniosku o emeryturę w czerwcu, zwaloryzujemy kwartalnie jedynie składki nie objęte waloryzacją roczną i w dodatku będą to jedynie waloryzacje za II, III i IV kwartał, bez bardzo korzystnej waloryzacji za I kwartał.

W praktyce taki sposób liczenia oznacza, że składając wniosek o emeryturę w czerwcu możesz mieć świadczenie niższe niż gdybyś zrobił to w innym miesiącu.

Ważne!

Pamiętaj, emeryturę przyznajemy na Twój wniosek. Masz więc możliwość wycofania wniosku przed uprawomocnieniom decyzji i ponownego zgłoszenia wniosku w bardziej dogodnym terminie.

Pamiętaj, przejście na emeryturę to Twój wybór, Twoje prawo, a nie obowiązek. Warto tę decyzję przeanalizować i podjąć świadomie. Możesz skontaktować się z doradcą emerytalnym, który dokona symulacji wysokości emerytury.

Opracowanie: Małgorzata Jagiełka
Główny specjalista

DOBRE RADY



Porady babuni



- **Podłogi będą lśniące** jeśli do wody wleje się trochę octu. Do zmywania terakoty należy używać ciepłej wody, do drewna-zaledwie letniej.

- **Do mycia podłóg i ścian wyłożonych płytkami ceramicznymi** można użyć szarego mydła. Do pastowania podłóg PCV i linoleum nie należy używać środków na bazie rozpuszczalnika, bo mogą je uszkodzić.

-**Tłustą plamę na drewnianej podłodze** należy posmarować terpentyną i po chwili zmyć.

- **Ślady po butach można usunąć** szmatką zamoczoną w alkoholu. A te na dywanie posypujemy solą, zostawiamy na 15 minut, po czym odkurzamy.

- **Czarne smugi pozostawione przez gumowe buty** na parkiecie, można zetrzeć terpentyną lub gumką do ołówków.

- **Gumę do żucia usuniemy,** kładąc na niej kostkę lodu. Gdy guma stwardnieje należy ją zeskrobać. Resztki gumy zmywamy rozpuszczalnikiem terpentynowym lub spirytusem.

- **Najlepsza jest drewniana deska** chociażby dlatego, że drewno ma właściwości bakteriobójcze. Masz więc pewność, że nawet wysłużona deska jest higieniczna. Jeśli chcesz, aby dłużej była ładna, wyszoruj ją czasem dobrze słoną wodą, wysusz i natrzyj olejem.

- **Soda oczyszczona pierze** nie gorzej niż mydło czy dertegenty. 5-6 łyżek sody oczyszczonej wsypać do ciepłej wody, zamieszać i poczekać aż się rozpuści. Zanurzyć brudną odzież i pozostawić na 30-40 minut. Wygnieść, wypłukać i wysuszyć.

- **Mąka, aby nie miała grudek.** Mąka zmieszana z wodą nie będzie tworzyła grudek, jeśli wsypiemy 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.

Gdy przesolisz potrawy

- gotowane warzywa zalej wrzątkiem, zostaw na kilka minut, po czym odcedź;
- gotowane ziemniaki ugnieć z mlekiem i roztrzepanym w nim żółtkiem na puree,-
- zupę i duszone mięso da się uratować,dodając Pokrojony na plasterki spory, surowy ziemniak. Zagotuj z nim potrawę, zostaw na kilkanaście minut, a następnie wyjmij ziemniak wchłonie nadmiar soli.
- **Gulasz wydaje się zbyt pikantny?** Odrobina soku z ananasa (z puszki) złagodzi jego smak.
- **Aby surowe śledzie nie rozpadły się** w czasie smażenia, zanurz je uprzednio na 30 minut w wodzie z dodatkiem 3 łyżek octu.
- **Filety rybne zanurz w piwie** i smaż na rozgrzanym oleju. Będą smaczne i kruche.

- **Biszkopt będzie wyjątkowo puszysty**, gdy jajka z cukrem ubijesz na parze.

- **Żeby uszlachetnić smak ruskich pierogów,** do farszu dodaj zamiast twarogu ser typu feta.
- **Podeschnięty żółty ser znów będzie świeży,** jeżeli zanurzysz go w mleku i odstawisz na kilka godzin do lodówki. Potem wyjmij i osusz.
- **Mielona kawa do sosu.** Szczypta świeżo zmielonej aromatycznej kawy dodana do sosu z pieczeni sprawi, że stanie się on bardziej wyrazisty.
- **Bez lodówki można mieć** latem zimne mleko, wodę do picia, czy świeże masło. Wystarczy butelki, słoik z masłem czy koszyk z żywnością zawinąć szczelnie kawałkiem grubego płótna zamoczonego w zimnej wodzie i położyć w nienasłonecznionym miejscu. Trzeba zwracać uwagę, aby płótno było stale mokre.

KULINARIA

Czas na grila





Grillowane pieczarki w soli czosnkowej

Pieczarki umyte,wysmarowane ziołowym masłem z dodatkiem soli czosnkowej zrumienić na ruszcie.

Grillowany kalafior



Składniki:

•1/2 kalafiora • 1 łyżka oleju po suszonych pomidorach • 1 łyżeczka oregano •kilka listów świeżej bazylii • starta skórka z 1/2 cytryny • mały czosnek •szczypta soli i szczypta czarnego pieprzu.

Wykonanie: kalafior podzielony na małe różyczki, przekładamy do miski i skrapiamy olejem po suszonych pomidorach. Dodajemy oregano, drobno posiekany czosnek, porwane listki bazylii, startą skórkę z cytryny, sól i pieprz.
Z folii aluminiowej tworzymy kieszonkę i wkładamy do niej przyprawiony kalafior. Grillujemy maksymalnie 5 minut.

Owoce z grilla - szaszłyki owocowe



Składniki:

• 1 banan umyty, obrany , pokrojony w plastry

• 1 brzoskwinia, bez pestki, obrana, pokrojona w większe kawałki • 1/2 mango, umyte, obrane, pokrojone w większe cząstki • 2 szt kiwi umyte i pokrojone w plastry• 4 śliwki węgierki bez pestek, umyte i przekrojone na pół.

Sos śliwkowy: 200 g śliwek węgierek bez pestek, 50 g cukru pudru, sok z 1/2 sparzonej limonki.

Wykonanie: wszystkie przygotowane owoce nadziewamy naprzemiennie wraz z listkami mięty na długie wykałaczki. Każdy szaszłyk zawijamy szczelnie w folię aluminiową i grillujemy na rozgrzanym ruszcie około 4 minuty. Zsuwamy zgrillowane owoce z wykałaczek. Śliwki z cukrem i sokiem z limonki gotujemy do rozpuszczenia owoców. Miksujemy. Polewamy zgrillowane owoce.

Faszerowane ziemniaki z sosem tatarskim Winiary /z piekiarnika/

Składniki:

• 8 szt. ziemniaków • 250 g wędzonego sparzonego boczku • 1 cebula • 3 ząbki czosnku • 1 pęczek szczypiorku

• 1 butelka sosu tatarskiego Winiary

• szczypta majeranku, bazylii, tymianku, oregano, szczypta soli i czarnego pieprzu.

Wykonanie: ziemniaki dokładnie umyć, ściąć ich wierzch a w pozostałej większej części wydrążyć środek. Boczek kroimy z cebulą pokrojoną w kostkę i drobno posiekanym czosnkiem. Doprawiamy do smaku i podsmażamy na patelni. Wydrążone ziemniaki napełniamy powstałym nadzieniem i pieczemy w piekarniku około 50 minut.

Na słodko-babka majonezowa

Czas przygotowania 10 minut

Składniki: • 1/2 szklanki mąki pszennej • 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej

• 4 jajka• 5 łyżek majonezu • 1/2 szklanki cukru • 2 łyżeczki proszku do pieczenia.

Wykonanie: Mąki zmieszać z proszkiem do pieczenia. Jajka ubić z cukrem na koniec dodać majonez. Wymieszać. Całość połączyć z mąką i proszkiem do pieczenia. Piec w nagrzanym piekarniku do 180 stopni około 35 minut.

Można polać lukrem cytrynowym. Sok z 1/2 cytryny i cukier puder. Dobrze wymieszać i polać wierzch babki.





W związku z wątpliwościami osób pobierajacych wydawaną w Oddziale żywność otrzymywaną z Biedronki, podajemy zasady wydawania:

1. **Wydawanie odbywa się przez 5 dni w tygodniu (od wtorku do soboty). Po ustawowo wolnym dniu od pracy towaru nie ma.**

2. **O godzinie 9.15 następuje losowanie kolejności odbioru towaru przez przybyłych w tym dniu członków Związku.**

3. **W sytuacjach wyjątkowych (chory mąż, niesprawny sąsiad, czy znajomy) istnieje możliwość losowania dwukrotnego. Z tej możliwości mogą skorzystać tylko 2 lub 3 osoby w danym dniu. Drugą ewentualnością jest możliwość pobrania żywności na inną osobę w kolejnym dniu.**

4. **Należy przestrzegać częstotliwości w przydziale towaru - raz w tygodniu.**

Charakterystka kolejnych znaków zodiakalnych.
LEW - PANNA - WAGA



LEW - znak zodiaku dla osób urodzonych między **23.07. a 22.08.** Zodiakalne Lwy to osoby które uwielbiają być w centrum uwagi. Kiedy oczy wszystkich są na niego zwrócone Lew czuje się w swoim żywiole. Pragnie być podziwiany. Zawsze popisujący się, entuzjastycznie nastawiony do życia oraz zabiegający o uwagę. Lew z natury jest szczery i prostolinijny. Wspaniałomyślnie wybacza drobne przewinienia stawiając jednocześnie siebie w pozytywnym świetle.
Szczęśliwy dzień: niedziela
Szczęśliwe liczby: 1,5,9,11
Szczęśliwy kamień : rubin



PANNA - znak zodiaku dla osób urodzonych między **23.08. a 22.09.** Urodzeni w znaku Panny są inteligentni i uwielbiają zagłębiać się w różne dziedziny wiedzy. Przechowuje w głowie ogrom informacji na wszelakie tematy. Co więcej Panna umiejętnie korzysta z posiadanych informacji. Ona nie tylko kataloguje, ale i analizuje oraz wyciąga konkretne wnioski.
Szczęśliwy dzień: środa
Szczęśliwe liczby: 3,5,12,20,27



WAGA - znak zodiaku dla osób urodzonych między **23.09. a 23.10.** Osoby urodzone pod tym znakiem są bardzo skromne , ale bardzo charyzmatyczne i towarzyskie. Obce jest im obrażanie się na błahostki, a jednocześnie zwracają uwagę na to aby nie urazić niczym swoich bliskich. Mają duży dystans do siebie.
Wagi kochają sztukę nie tylko jako odbiorcy. Bywają też artystycznie uzdolnione. Realizują się w rozmaitych dziedzinach. Waga nie ukrywa emocji i chętnie dzieli się nimi z innymi.
Szczęśliwy dzień: piątek
Szczęśliwe liczby: 1,2,7
Szczęśliwe kamienie: diament, szmaragd, opal, szafir

KALENDARZ DZIAŁKOWCA

Przygotowania na działce w misiącach: lipiec, sierpień, wrzesień



Lipiec

Wykopywanie cebul kwiatowych. Na początku lipca wykopuje się cebule hiacyntów, szachownic, czosnków ozdobnych. Wykopane cebule przechowujemy, aby posadzić je jesienią.
Zbiór letnich owoców. Lipiec to czas zbioru truskawek, poziomek, moreli, czereśni, malin, porzeczek, wiśni, agrestu i borówki amerykańskiej.
Podpieranie gałęzi. Gałęzie grusz, śliw i jabłoni, na których jest dużo owoców warto podeprzeć, bo inaczej się złamią.
Cięcie wiśni i czereśni. Po zakończeniu zbiorów trzeba wykonać cięcie gałęzi wiśni i czereśni.
Wycinanie pędów malin i winorośli. Po zebraniu owoców, wycinamy pędy malin, które owocowały. Wycinamy też tegoroczne nie owocujące pędy winorośli a owocujące skracamy.
Pielęgnacja truskawek. W drugiej połowie lipca kończymy zbiory truskawek. Następnie usuwamy ściółkę i ścinamy liście na wysokości około 6 cm nad ziemią.
Walka ze szkodnikami i chorobami drzew. Po zbiorach owoców należy z ziemi usunąć resztki owoców chorych i ze szkodnikami. Jabłonie i grusze należy spryskać środkami zwalczającymi mszyce, bawełnicę, korówkę i przędziorki.
Wysiewy i sadzenie na grządkach. Nadszedł czas wysiewu sałaty liściowej, rzodkiewki późnej odmiany czarnej rzodkwi, kalarepy, kapusty włoskiej i szpinaku.
Nawożenie pomidorów. Trzeba nawozić pomidory i usuwać ich pędy wyrastające z kątów liści.
Zbiór warzyw. Zbieramy wczesną kalarepę, kalafiory, brokuły, groch, bób, fasolę szparagową, seler, marchew, pietruszkę.
Podlewanie. Wystarczy podlać ogródek raz w tygodniu, za to mocniej. Podlewanie roślin ogrodowych zgodnie z wymaganiami gatunku. Dużo wody potrzebują warzywa korzeniowe, kapustne i dyniowate a także fasola.

Sierpień

Podlewanie i nawożenie. Zwłaszcza w czasie suszy i upałów. spulchnianie ziemi, odchwaszczanie, usuwanie przekwitających kwiatów róż, przycinanie krzewów. Po przekwitnięciu przygotowanie miejsca na nowe nasadzenia truskawek. Grabienie, nawożenie, usuwanie chwastów, ściółkowanie. Sadzenie roślin dwuletnich przesadzanie i sadzenie krzewów liściastych. Sadzenie drzew i krzewów iglastych i wiecznie zielonych. Cięcie żywopłotów, cięcie krzewów jagodowych (porzeczek, malin, agrestu, brzoskwiń).
Prześwietlenie koron drzew. Po zbiorze owoców, prześwietlamy korony drzew wiśni i czereśni. Zbiory: warzywa, owoce, zioła. Usuwanie części liści winogron.

Wrzesień

Sadzenie i przesadzanie drzew i krzewów. Do połowy września można jeszcze przesadzać i sadzić iglaki bez bryły korzeniowej. Pędy odmiany róż, które nie powtarzają kwitnienia, trzeba przyciąć.
Sadzenie rozsady dwuletnich roślin ozdobnych. Najpóźniej na początku września sadzimy rozsadę bratków, dzwonków ogrodowych, stokrotek, niezapominajek. Zbieranie nasion roślin jednorocznych i dwuletnich. Zawsze w słoneczny dzień.
Sadzenie roślin cebulowych zimujących w gruncie. W I połowie września sadzimy narcyze, przebiśniegi, pustynniki. W II połowie września cebulice, hiacynty, szczawiki, śnieżyczki i tulipany.
Wykopywanie roślin. We wrześniu wykopujemy te rośliny cebulowe i bulwiaste, które są wrażliwe na niską temperaturę.

ZDROWIE

Terapia kolorem



To niesamowite, ale kolory potrafią wyleczyć z migreny i nawracających przeziębieniach. Światło w odpowiednim kolorze powoduje, że cellulit znika, a blizny staja się mniej widoczne. Bajka? W żadnym razie. Ta metoda coraz bardziej zaczyna być rozpowszechniana.

Barwy wpływają na określone części ciała, bo każdy kolor imituje inną częstotliwość drgań, tak jak komórki ludzkiego organizmu.
Gdy jesteśmy zdrowi, częstotliwość jest stała, a podczas choroby ulega zakłóceniom.
Odpowiednio dobrane kolory pomagają wrócić do formy /wyjaśnia pani psycholog E. Jaworska zajmująca się wpływem barw na ludzi/. Leczenie kolorem ma też bardziej dostępne formy w odzyskaniu zdrowia np. może pomóc w jedzeniu, zależy to od zastawy, na której je podajemy, ubrań jakie nosimy, czy nawet ścian pomieszczenia w których najczęściej przebywamy.Ponieważ kolory różnią się działaniem, nie wolno ich używać bez zastanowienia.
Zimą, należy wybrać kolor pomarańczowy, działający antydepresyjnie. Jeśli chcemy się pobudzić do działania pomagają nam barwy ciepłe, natomiast zszarpane nerwy uspakajają barwy chłodniejsze. Są to kolory, na które zwyczajnie trzeba uważać, bo pochłaniają naszą energię - nadmiar koloru brązowego i szarego może wywołać depresję. Warto słuchać swojego organizmu on sam nam podpowiada jakiego koloru w danym momencie potrzebujemy. Dlatego w stresie szukamy kontaktu z kolorem zielonym - mamy większą ochotę na spacer po lesie czy parku. Tęsknota za kolorem białym, oznacza gotowość podjęcia ważnych decyzji.
Kolor turkusowy sygnalizuje chęć zwrócenia na siebie uwagi otoczenia.

• Światło czerwone - podnosi ciśnienie. Pomaga przy grypie i przeziębieniu, bólach pleców i krzyża, chorobach krwi, gośćcu, a także paraliżu (pobudza silną wolę). Niewskazane przy chorobach serca.
W nadmiarze wywołuje agresję.
• Światło niebieskie - lek na bezsenność. Ułatwia przemianę materii, pracę układu krążenia, zwalcza anginę, bóle uszu i choroby pęcherza. Leczy bóle stawów, kontuzje i zwichnięcia. Kolor dobry do sypialni, ale w nadmiarze może działać przygnębiająco.
• Światło żółte - sposób na zmęczenie. Jest lekarstwem na przemęczenie, stres, przeziębienia. Wzmacnia mięśnie, pobudza przemianę materii. Jednak osoby, które cierpią na kłopoty z wątrobą, powinny ten kolor stosować bardzo ostrożnie.
• Światło zielone - przywraca spokój, regeneruje układ nerwowy i reguluje krążenie. Ten kolor (to równowaga między energią pozytywną a negatywną). Najczęściej stosuje się w chemioterapii.
• Światło fioletowe - uspokaja nerwy. Wzmacnia układ krążenia, obniża gorączkę, podnosi odporność organizmu, łagodzi objawy bezsenności.
Stosuje się je w leczeniu blizn i cellulitu. Jednak zbyt duże nasycenie fioletem może wywołać nerwowość.

Dane z gazety Teleświat

Wakacje - aforyzmy:

Najwspanialszym bagażem, który można przywieźć z wakacji jest ten pełen niezwykłych wspomnień.

Wracając z wakacji, jesteśmy cięższi o wspomnienia, których nikt nie może nam odebrać.

NEKROLOGI

16 kwietnia 2021 roku odszedł

Ś. P.

Marian Jaskóła



członek zespołu “Niezapominajki” działającego przy Zarządzie Oddziału Okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pile. Pan Marian był duszą muzyczną zespołu. Akompaniował śpiewającym paniom na akordeonie. Był miłą i sympatyczną osobą.

Serdeczne wyrazy współczucia dla rodziny składają członkowie Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile.



15 czerwca 2021 roku odeszła

Ś. P.

Renata Aleksandra Żuchowska

była wolontariuszka Komisji Kultury przy Zarządzie Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile. Była sympatyczną osobą i wspaniałą koleżanką, na którą zawsze można było liczyć.
Z żalem żegnamy Cię Olu.
Pozostaniesz w naszej pamięci.

Serdeczne wyrazy współczucia dla rodziny składają członkowie Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile.

REGIONALIA

Oddział Rejonowy PZERiI w Budzyniu



W marcu 2021 r. członkowie Oddziału Okręgowego PZERiI w Budzyniu wzięli udział w ośmiodniowych wczasach w miejscowości Międzyzdroje. Pomimo panującej pandemii wyjazd był bardzo udany. Pogoda sprzyjała. Zorganizowaliśmy też wycieczkę do Świnoujścia.
Po wypoczynku w znakomitych humorach wróciliśmy do domu.

Przygotowała materiał
Przewodnicząca OR PZERiI
Krystyna Przywarczak

Koło PZERiI w Ujściu



Dnia 15.06.2021r. członkowie Koła PZERiI w Ujściu zorganizowali wycieczkę do Kołobrzegu. Płynęli statkiem, zwiedzali miasto i port rybacki. Przy pięknej pogodzie opalano się. W doskonałych humorach powrócono do domu.

Oddział Rejonowy PZERiI w Okonku

Dnia 5.06.2021 r. członkowie OR PZERiI w Okonku zorganizowali pierwszą wycieczkę rowerową do miejscowości Lędyczek pn: "Poznajemy Naszą Gminę". 14. osobowa grupa seniorów-rowerzystów odwiedziła gospodarstwo agroturystyczne państwa Kowalczyków w Lędyczku, gdzie grupa została poczęstowana ciastem, kawą, herbatą i zimnymi napojami. Spotkanie wspólnie z gospodarzami zorganizowali kol. K. Węglowska, kol. Zienkiewicz i państwo Wentowscy.
Spotkanie odbyło się w bardzo miłej atmosferze. Krótką informację historyczną o miejscowości Lędyczek przedstawił kol.Tadeusz Brodzicz, który był przewodnikiem i kierownikiem wycieczki. Po powrocie do klubu było wspólne grillowanie.





Materiał przygotowała
K. Brodzicz

REGIONALIA

Oddział Rejonowy PZERiI w Krzyżu

W dniu 29.05.2021 r. członkowie Oddziału Rejonowego PZERiI w Krzyżu oraz członkowie Kół PZERiI w Wieleniu i Drawsku wzięli udział w wycieczce rowerowej. Wycieczkowiczów powitał pan sołtys Józef Świnoga oraz Przewodniczący Oddziału Rejonowego PZERiI w Krzyżu pan Andrzej Łuczak. Wycieczka rowerowa odbyła się w doskonałej atmosferze. Zakończyła się ona muzyką i wspólnymi tańcami.

Opracował: Andrzej Łuczak







REGIONALIA

Koło Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Białośliwiu

Dnia 25.05.2021 r. odbyło się spotkanie członków Koła PZERiI w Białośliwiu z okazji Dnia Matki. Złożono wszystkim matkom najserdeczniejsze życzenia zdrowia i pomyślności. Również życzenia złożono dwóm osiemdziesięciolatkom z okazji ich urodzin. Zaśpiewano wszystkim STO LAT.
Koło PZERiI w Białośliwiu powiększyło swoje grono o sześciu członków, którym uroczyście wręczono legitymacje członkowskie.



Informacje!

Dnia 28.05.2021 r. odbyło się posiedzenie Pilskiej Rady Seniorów na lata 2021 2023. Radę powołał Prezydent Miasta Piły Piotr Głowski. W skład Rady Seniorów wchodzą przedstawiciele funkcjonujących w Pile organizacji pozarządowych zrzeszających osoby starsze. Nasz Związek reprezentuje Przewodnicząca Pani Leokadia Figurniak. Rada Seniorów jest organem doradczym władz miasta. Zadaniem Rady jest również działalność integracyjna pilskiego środowiska osób starszych, a także wskazywanie ich potrzeb i oczekiwań.
Wszystkich naszych członków zapraszamy do zgłaszania swoich problemów lub oczekiwań.

Nowo powołanej Radzie Seniorów gratulujemy i życzymy owocnej pracy.

Koło PZERii w Jaraczewie

W dniu 10.06.2021 r. odbyło się walne zebranie sprawozdawczo-wyborcze w Kole PZERii w Jaraczewie. W zebraniu uczestniczyła Przewodnicząca Zarządu Oddziału Okręgowego PZERiI w Pile - Pani Leokadia Figurniak.
Zebrani podziękowali ustępującemu Zarządowi Koła za ponad 5-lat pracy. Wybrany został nowy Zarząd w składzie

- Przewodnicząca - Fendorf Krystyna
- Skarbnik - Rachwalska Grażyna
- Sekretarz - Kamińska Maria
- Członkowie: - Bemben Maria, Krzemińska Grażyna.

Życzymy owocnej pracy dla lokalnej społeczności.

Powodzenia

CIEKAWOSTKI



Ciekawostki wakacyjne

LATO

Astronomiczne lato zaczęło się od 21 czerwca i będzie trwało do 22 września. Dzień 21 czerwca jest najdłuższy dla krajów położonych na półkuli północnej. Z kolei na półkuli południowej jest to najkrótszy dzień.

Noc Kupały

Noc Kupały jest popularnym świętem, odbywa się ono w nocy z 22 na 23 czerwca. Jest to najkrótsza noc w roku. Puszczane są wtedy wianki na wodzie.
W przeszłości skakało się przez rozpalone ognisko. Dawniej z tym świętem było związane dużo rytuałów i obrzędów. Obecnie już niewiele osób się do nich stosuje. Niemniej jednak ten dzień był bardzo ważny dla dawnych Słowian.

Noc Świętojańska

Noc Świętojańska odbywa się w nocy z 23 na 24 czerwca, kojarzy się z tajemniczością, magią i tańcami. Szekspir napisał o tym jedno ze swoich dzieł "Sen nocy letniej". Opisał rytuały, które odprawiano w przeszłości. To święto z pewnością ma w sobie coś z prawdziwej magii.

Wakacje

Słoneczna, ładna pogoda w szczególny sposób pobudza potrzebę wypoczynku i zachęca do chociażby chwilowej zmiany miejsca pobytu, po trudach nauki i pracy.
Pierwszymi wakacyjnymi urlopowiczami byli Rzymianie. Oczywiście nie wszyscy urlopowali, jedynie arystokracja. W przypadku arystokracji trudno było mówić o pracy, gdyż ich życie to były wieczne wakacje. To oni wymyślili domy letnie. Przez kolejne 200 lat wakacje były rozrywką dla bogatych.
Dopiero w XX wieku coś się zaczęło w tym formacie zmieniać. Idea wakacji w końcu dotarła na stałe i zagościła nawet pod strzechy. Najczęściej wyjeżdżano do rodziny na wieś, a potem nad morze, góry i jeziora. Kiedyś kto pragnął udać się na wakacje, swoje kroki kierować na dworzec kolejowy Dziś możemy jechać autokarem, autem lub polecieć samolotem. Obecnie na wakacje jeździ kto chce i gdzie chce. Mamy wybór. Oferty proponowane przez biura podróży są bardzo szerokie. Zwiedzamy praktycznie cały świat. Zwiedzajmy, korzystajmy z wakacji, byle zdrowie służyło nam jak najdłużej.



KULTURA I IMPREZY



W III kwartale stosownie do możliwości związanych z panującym jeszcze COVIDEM - 19 odbędą się następujące imprezy:

Wczasy:
- Karwia "Dworek Szlachecki" od 25.06. - 4.07.2021 r.
- Duszniki-Zdrój Hotel "WERONA" od 1.09. - 10.09.2021 r.
- Darłówko "KROKUS" od 12.09. - 22.09.2021 r.
- Niechorze "PORĘBA" od 21.09. - 28.09.2021 r.

Wycieczka do Gniewu w terminie 26 - 27.07.2021 r.

Planujemy jeszcze odbycie jednodniowych wycieczek i pikników. Ogłoszenia na tablicy Związku oraz na stronie internetowej www.pzerii.pila.pl

INFORMACJE



Od 1 czerwca 2021 r.
wznowiliśmy
spotkania czwartkowe
od godz. 14.00 - 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



GABINET REHABILITACYJNY

w siedzibie PZERiI (ul. Staromiejska 7)

czynny:
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.30 - 13.00

rejestracja:
od 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.

**** Od 12 do 23 lipca gabinet rehabilitacyjny nieczynny z powodu urlopu***

Nagroda za wspólne dzielenie radości i trosk

Sześciu parom, które w tym roku obchodzą jubileusz 50-lecia małżeństwa prezydent Piotr Głowski, wręczył przyznane przez prezydenta RP ,,Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie". Prezydent Piły gratulował jubilatom udanego związku i życzył zdrowia oraz kolejnych lat wspólnego szczęścia.

W imieniu mieszkańców Piły wszystkie pary otrzymały list gratulacyjny oraz książkę o historii miasta. Z powodu epidemii tegoroczna uroczystość miała kameralny charakter, a ze względów bezpieczeństwa prezydent spotykał się z jubilatami oddzielnie.

Jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego obchodzą: **Jadwiga i Zbigniew Gembarowie, Olga i Bogdan Konopowie, Elżbieta i Zygmunt Kopczyńscy, Stanisława i Edward Pareccy, Cecylia i Stanisław Straszewscy, Danuta i Józef Żmijowie.**



fot. UM Piły


fot. UM Piły


fot. RCK Piła


fot. RCK Piła

RCK czeka na seniorów!

Dobry film, spektakl i koncert, a może joga na świeżym powietrzu? Regionalne Centrum Kultury zaprasza seniorów na seanse kina plenerowego, Parkowe spotkania i ćwiczenie jogi w Parku Miejskim.

Wróciło „Kino plenerowe"!

Dramat, thriller czy komedia? Dla każdego coś dobrego. Pierwszy seans kina plenerowego, thriller „Tenet" już za nami. Kolejne produkcje, które Regionalne Centrum Kultury przygotowało na kino "pod chmurką" to: „Joker" 2 lipca, Narodziny gwiazdy" 9 lipca, „Włoskie wakacje" 16 lipca, - „Gniazdo" 23 lipca, „Niedobrani" 30 lipca.

Bezpłatne kino na Bulwarach Chatellerault, to idealny pomysł na rozpoczęcie wakacyjnych weekendów. Seanse każdy piątek 21.30.

Joga w Parku

RCK zaprasza również na letnie ćwiczenia „Jogi w parku". Wystarczy zabrać maty, sportowe stroje i na łące w Parku Miejskim, ćwiczyć radośnie i lekko dla ciała i ducha. Pierwsze ćwiczenia „Jogi w parku" odbyły się 27 czerwca. Kolejne spotkania zaplanowano 25 lipca i 28 sierpnia.

„Parkowe Spotkania"

Już w niedzielę 4 lipca natomiast, o godzinie 18.00, RCK zaprasza na „Parkowe spotkanie", podczas którego jazzowy koncert zagra formacja „Summer Time". Kolejne koncerty „Parkowych spotkań" zaplanowano: 11, 18 i 25 lipca.

Drugie życie zniczy

Idąc z duchem czasu i znając potrzebę ograniczania ilości odpadów, Zarząd Dróg i Zieleni w Pile ustawił dwa regały służące pozostawieniu używanych zniczy.

Jeden z nich usytuowany jest przy wejściu głównym od ul. Motylewskiej, a drugi w sąsiedztwie domu przedpogrzebowego.

Każdy odwiedzający groby na pilskim cmentarzu uznawszy, że użyty znicz mógłby jeszcze posłużyć innej osobie, ma możliwość pozostawienia go na jednej z półek. Następnie osoba chcąca użyć takiego znicza może swobodnie i bez żadnych opłat ustawić go na grobie swojego bliskiego.



fot. ZDiZ

Lato- wakacje





Początek jesieni-wrzesień





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, na koncerty
- Organizujemy zabawy, pikniki, koncerty
- Służymy pomocą finansową i rzeczową
- 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, Teresa Mielczarek- Pescht

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