

UROCZYSTOŚCI ♦ IMPREZY ♦ ZABAWY - ZAPRASZAMY!

ZAPRASZAMY NA KONCERT
Z CYKLU:

Perły w Koronie

Piątek (wyjątkowo), 7 lutego 2020 r., godz. 18:00
W PROGRAMIE 72. KONCERTU:
Wieczór pt.: „Muzyka dawnych wieków”

Wystąpią:
- Zespół Muzyki Dawnej „Flauti Divertenti”
- Chór Młodzieżowego Domu Kultury w Białymstoku
- Zespół Muzyki Dawnej „LUNARIS”

Przyjdź, będzie pięknie.
Zapraszają Siostry Nazaretanki i Organizatorzy
Klasztor ss. Nazaretanek - Ostrzeszów, ul. Leśna

Gala Trzech Tenorów

z okazji Dnia Kobiet
7 marca 2020 r. godz. 17.00

Sala Ostrzeszowskiego Centrum Kultury
ul. Gorgolewskiego 2



Wykonawcy:
Michał Borkowski – tenor
Aleksander Kruczek – tenor
Sławomir Naborski – tenor
Katarzyna Rzeszulek – akompaniament/fortepian

W programie m. in. Verdi / La-Traviata, Lunge da lei, Puccini – Tosca, Recedit armonia, Coren Grato, Graj Cyganie, Besame mucho, La donna e mobile, Brunetki blondynki, La Spagnola, O sole mio i inne

Bilety 20 zł Panie, 30 zł Panowie
do nabycia w Kasie Kina, online www.bilety24.pl lub w biletomatach
OCK – ul. Gorgolewskiego 2, KRYTA PŁYWAŁNIA OCEANIK – ul. Kąpielowa 4A

Zarząd Koła nr 1 PZERil
w Ostrzeszowie wraz z Biurem
Podróży „GRZEŚ” organizuje
22.02.2020 r.
wyjazd do Wrocławia na spektakl
„DAMSKI BIZNES”
Koszt: 145 zł.

W cenie: przejazd autokarem, bilet wstępu,
obiad, kawa i małe co nieco, parking,
ubezpieczenie.
Wpłaty do dnia 10.02.2020 - w biurze zarządu
(poniedziałki, w godz. 12.00-14.00)

Organizatorzy
Godzinę wyjazdu podamy
w terminie późniejszym.

BIESIADA WALENTYNKOWA

Zarząd Oddziału Rejonowego PZERil
w Ostrzeszowie
zaprasza do zajazdu „Pod Dębem”
w Bledzianowie
na Biesiadę Walentynkową
13 lutego o godz. 16:00
koszt - 55 zł od osoby.

Wpłata można dokonywać w biurze Zarządu
OR PZERil - w urzędzie miasta przy ul.
Zamkowej 31 (pokój nr 14),
w środy w godz. 9:00-14:00
i w czwartki w godz. 12:00-15:00.
tel. 609 853 817 lub 602 180 489

RADA RODZICÓW ZESPOŁU SZKÓL NR1
IM. POWSTANCÓW WIELKOPOLSKICH
W OSTRZESZOWIE
SERDĘCZNIE ZAPRASZA NA

Zabawę Karnawałową

MOTEL „POD BOREM” W RZETNI

22.02.2020 | GODZINA 19.00

Zapisy i wpłaty w sekretariacie ZS nr1, Tel:62 732 07 80
ul. Gen. Sikorskiego 9, 63-500 Ostrzeszów

280
ZŁ/PARA

ZAGRA DLA PAŃSTWA
DJ RADEK

ZAPRASZAMY!

Jelita to twój drugi mózg - jak o nie zadbać?

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrzeszowie kłania się swoim sympatykom i przyjaciółom oraz słuchaczom w nowym 2020 roku, życząc wszelkiego dobra i wiedzy - tak powitała studentów UTW prezes Małgorzata Łuczak.

Nasz piąty wykład w roku akademickim 2019/2020 odbył się 10 stycznia. Edukowaliśmy się już historycznie i prawniczo, a teraz przyszła kolej na zdrowie, czyli prelekcję pt. „Jelita to twój drugi mózg - jak o nie zadbać”.

Aby zachować nasze jelita w dobrej kondycji, należy pamiętać, by nie poddawać się negatywnym emocjom, stresowi, które nam nie służą. Nie jedzmy też emocjonalnie słodczy, jelita tego nie znoszą.

Pamiętajmy, że wszechobecny strach, gniew i smutek odbijają się niekorzystnie na pracy naszych jelit, np. gniew to intensywniejsza praca żołądka. Neuroprzekazniki przenoszą te emocje do naszego mózgu i wtedy nie czujemy się komfortowo.

Robiąc zakupy, czytamy etykiety, wybieramy produkty niekoniecznie tańsze, skupmy się na tych lepszej jakości.

Nie zażywajmy sobie owoców, warzyw - źródła cennego błonnika.

Żyjemy w zatrutym i wciąż zatrutowym środowisku, zatem potrzebujemy „wymiatacza” jelit, czyli błonnika, który syci, ale nie tuczy - skarb dla odchudzających się. Na podłożu błonnikowym rozwija się korzystna flora

Wystawę otworzył dyrektor muzeum Adam Staszak, a Paweł Komorowski barwnymi historiami przybliżył epokę i bohaterów, którym były dedykowane prezentowane eksponaty.

Wystawa będzie czynna do końca lutego br.



bakteryjna, produkująca witaminy, również te z grupy B.

Aby utrzymać florę bakteryjną w dobrej formie, nie zażywajmy sobie zsiadłego mleka, maślanki, naturalnego kefiru, kwaśzonej kapusty, żurku czy zakwasu buraczanego, to niezastąpione probiotyki.

Należy pamiętać, że coraz mniej mamy miejsc do uprawiania roślin. Ziemia jest wyjałowiona, nie mamy ogródków, jak kiedyś, 20-30 lat temu, gdzie rosły zdrowe warzywa i owoce.

Dlatego, chroniąc nasze jelita, należy korzystać również z suplementacji, diet, i tak: chlorofil w płynie - oczyszcza organizm i odżywia komórki, a błonnik, mający włókna rozpuszczalne, oczyszcza wątrobę i dobrze sobie radzi z cholesterolem. Włókna nierozpuszczalne błonnika czyszczą nasze jelita.

Trzeba wiedzieć, że mieszkańcy naszych jelit - bakterie, których mamy miliony, ważą od 1,5 - 2 kg - mogą być naszymi wrogami lub przyjaciółmi ze względu na ich wkład jakościowy oraz na to, jak o nie dbamy.

Słuchając wykładu, doszliśmy do konkretnego wniosku: jestem tym, co jem, co wchłaniam, a to, co mam w jelitach, wpływa również na mój mózg, moją psychikę.

Serdecznie dziękujemy naszym prelegentom - pani Katarzynie Duńskiej i panu Zbigniewowi Mamysowi, a naszym słuchaczom i sympatykom mówimy - do zobaczenia 28 lutego na kolejnym wykładzie.

Teresa Wojtasik

Szabel nam nie zabraknie - wystawa w Pleszewie

17 stycznia w Muzeum Regionalnym w Pleszewie odbył się wernisaż wystawy szabel imiennych oficerów, związanych z Wielkopolską w latach 1918-1939, pt. Szabel nam nie zabraknie, z kolekcji Pawła Komorowskiego.

Wystawę otworzył dyrektor muzeum Adam Staszak, a Paweł Komorowski barwnymi historiami przybliżył epokę i bohaterów, którym były dedykowane prezentowane eksponaty.

Wystawa będzie czynna do końca lutego br.



KINO PIAST
cyfrowe 3D
OSTRZESZÓW

DOKTOR DOLITTLE
USA, familijny, fantasy, komedia, 105 minut
Wtorek - 4 II, godz. 11:00, 17:30
Środa - 5 II, godz. 15:30
Czwartek - 6 II, godz. 15:30

1917
USA, Wielka Brytania, dramat, wojenny, 120 minut
Wtorek - 4 II, godz. 19:30
Środa - 5 II, godz. 17:15
Czwartek - 6 II, godz. 19:30

ŚNIEŻKA I FANTASTYCZNA SIÓDEMKA

Korea Południowa, animacja, fantasy, komedia, 92 minuty
Wtorek, 4 II, godz. 15:45
Środa, 5 II, godz. 11:00
Czwartek, 6 II, godz. 11:00

BOŻE CIAŁO

Polska, obyczajowy, 115 minut
Środa - 5 II, godz. 19:30
Czwartek - 6 II, godz. 17:15

365 DNI

Polska, erotyczny, 116 minut
Piątek - 7 II, godz. 17:30, 19:45
Sobota - 8 II, godz. 17:30, 19:45

Niedziela - 9 II, godz. 17:15, 19:30
Wtorek - 11 II, godz. 17:15, 19:30
Środa - 12 II, godz. 17:15, 19:30

SUPERPIES I TURBOKOT
Wielka Brytania, animacja, familijny, komedia, 90 minut

Piątek - 7 II, godz. 11:00, 15:30
Sobota - 8 II, godz. 15:30
Niedziela - 9 II, godz. 15:15
Wtorek - 11 II, godz. 15:30
Środa - 12 II, godz. 15:30

Ceny biletów: www.ock.ostrzeszow.pl
Zakup biletów on-line: www.bilety24.pl