

FERIE - SKORZYSTAJ Z PODANYCH PROPOZYCJI

Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Ostrzeszów
ZAPRASZA NA
FERIE W KRAINIE KSIĄŻEK
dla dzieci od 5 r.ż.
WE WTORKI I CZWARTKI
W GODZ. 10:00 - 12:00
wstęp wolny!

Centrum Kultury w Grabowie nad Prosną
zaprasza dzieci na zimowe zajęcia
Ferie 2019

22.01. (wtorek) - godz. 11.00 - 14.00
SZMACIANKOWY MISZ-MASZ
zajęcia plastyczno-kulinarne - sala widowiskowa CK

23.01. (środa) - godz. 11.00 - 14.00 - **BALONOWE SHOW**
- zajęcia plastyczno-kulinarne - sala widowiskowa CK

24.01. (czwartek) - Wyjazd do kaliskiego kina Amber
ASTERIKS I OBELIKS. TAJEMNICA MAGICZNEGO WYWARU

25.01. (piątek) - godz. 11.00 - 13.00 -
- zajęcia w Bibliotece Publicznej
KODOWANKI, SZYFROWANKI

Dodatkowe informacje
- tel. 62 730-53-46

FERIE NA SPORTOWO!
w ramach akcji „ZIMA 2019”
dla dzieci i młodzieży z miasta i gm. Ostrzeszów

22.01	11.00	Turniej siatkówki kl. IV-VIII + G	SP i G	Hala SP nr 2
23.01	12.30	Turniej tenisa stołowego	SP	SP nr 1
23, 24 i 25. 01.	11.00 - 18.00	Dmuchańca * - urzędzenia rekreacyjne	Wszyscy chętni (wstęp wolny)	Hala SP nr 2

Uwaga! Chętni uczestnicy z terenu gminy przyjeżdżają na koszt własny.
Objaśnienia: SP - szkoły podst., G - klasy gimnazjalne, * - impreza sponsorowana
Zgłoszenia w dniu zawodów 10 minut przed rozpoczęciem.

Organizator: M-G Szkolny Związek Sportowy w Ostrzeszowie

FERIE ZIMOWE Z OCK PROGRAM

PROGRAM

- ♦ **SEANSE FILMOWE DLA DZIECI** - od poniedziałku do piątku, o godz. 11.00 w kinie Piast
- ♦ **„Z piekarnikiem w tle”** - 22.01, 24.01, godz. 10.00 w Muzeum Regionalnym zajęcia kulinarne: pierniki, masa solna, ciasteczka (zapisy t. 627 302 042)
- ♦ **Klub filmowy dla najmłodszych - „COCO”** - 23.01, godz. 14.00 - Klub filmowy „Kino Polskie”
- ♦ **„SPOTKANIE Z PIRATAMI”** - 25.01 godz. 15.30 - sala klubowa OCK (wstęp wolny)
- ♦ **„ŚWIAT MAGII APOLLINO”** - 27.01 godz. 15.30 - sala widowiskowa OCK (wstęp wolny)

Pracownia plastyczna (budynek Biblioteki):

- 23.01 (środa) 9.30 - 10.30 - zajęcia dla dzieci w wieku szkolnym

Organizator **Ostrzeszowskie Centrum Kultury**

Ferie Kraszewice
Biblioteka Publiczna Gminy Kraszewice
zaprasza we wtorki i czwartki od 11:00 do 13:00

22.01 - zimowe szaleństwa - zajęcia świetlicowe: „Teatr w bibliotece”, czyli teatr obrazkowy, stań się ilustratorem

24.01 - „Bajkowy galimatias, czyli skąd się tu wziąłem”. Prezentacja bajkowych bohaterów i odgadywanie tytułu utworów, w których występują, zabawy plastyczne

Na zakończenie ferii pyszna sałatka zimowa w odsłonie wiosny i wiele innych.

Szkoła Podstawowa w Kraszewicach
zaprasza dzieci na ferie

Forma	Klasa	Termin
Lekcja o bezpieczeństwie PSP Ostrzeszów	III gim	24.01.2019 r., godz. 9.00 (wyjazd) 13.00 (powrót)
Makijaże	VI-III gim	25.01.2019 r., godz. 10.00-13.00

Świetlica Środowiskowa w Kuźnicy Grabowskiej oraz Gminna Publiczna Filia w Kuźnicy Grabowskiej
zaprasza dzieci w wieku szkolnym w godzinach 10.00 - 14.00

II Tydzień
22.01 (wtorek) - w ogródku, zajęcia plastyczne
23.01 (środa) - ekostworki, zajęcia plastyczne
24.01 (czwartek) - zima w kubeczku, zajęcia plastyczne
25.01 (piątek) - wesole kanapki, zajęcia kulinarne

Nie zapomnij o zabraniu drugiego śniadania!
Zajęcia są bezpłatne!
Zapisy w Świetlicy Środowiskowej w Kuźnicy Grabowskiej lub pod nr tel. 607 182 121.

Liczba miejsc ograniczona!

Ferie w Bibliotece Publicznej w Doruchowie od 10.00 do 12.00

22 stycznia (wtorek) - O herbie Doruchowa, prowadzi Katarzyna Różga
24 stycznia (czwartek) - Gry i zabawy z książką i słuchowiskiem Po południu, we wtorek, 22 stycznia, od godz. 16.00 do 17.30 - Ale Frajda dla dzieci z projektu Mała Książka Wielki Człowiek, prowadzi Marta Kowalczyk

FERIE Z MGOK 2019 MIKSTAT

22 01 **„Lodowa Kraina”** Spektakl dla Dzieci
WTOREK godz. 17:00 - MGOK

24 01 **Halowy Turniej Piłki Nożnej**
CZWARTEK godz. 16:00 Hala Sportowa Mikstat
ZAPRASZAMY wszędzie wstęp wolny

NA NARTY DO ZIELEŃCA
Stowarzyszenie „Stacja Bukownica”
zaprasza na narty i saneczki lub rekreacyjnie do Zieleńca (dzieci i młodzież wyłącznie pod opieką dorosłych).
16 lutego 2019 roku - wyjazd o godz. 6.00 z parkingu SP w Bukownicy.
Koszt przejazdu z ubezpieczeniem to 60 zł/os. - płatny do 8 lutego br. u Doroty Ambroży, tel. 512 349 806 lub u Marii Pigulskiej, tel. 691 432 209.
Pozostałe przewidywane koszty to: wypożyczenie nart 35zł/os. i bilet na stok np. 60 zł/2godz., ulg. 50 zł/2 godz.; 80 zł/4godz., ulg. 65 zł/4 godz., lub na dłużej, wg uznania.
W drodze do domu wstąpimy do bazyliki Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny w Bardzie Śląskim.
Wyżywienie we własnym zakresie. Prosimy o odpowiedni ubiór i zabranie kanapek oraz ciepłego napoju.
Powrót ok. 22.00.
Dobrej śnieżnej zabawy!
Maria Pigulska - prezes Stowarzyszenia

FERIE z KOK i Biblioteką Publiczną Gminy Kobyla Góra

22.01	10.00 - 12.00 12.00 - 13.15	Turniej gry w warcaby Łamigłówny mądrej główki, czyli gry i zabawy	Sala KOK Biblioteka Publiczna
23.01	9.00 - 15.00 11.00 - 12.15	Gry i zabawy stolikowe Warsztaty Kamishibai, (czyli każdy z nas może zostać ilustratorem)	Sala KOK Biblioteka Publiczna
24.01	10.00 - 13.00	Warsztaty kulinarne (przygotowanie słodkiego co nieco)	Sala KOK
25.01	10.30 - 14.00	Zajęcia plastyczne	Sala KOK

CUKIER NIE JEST TAKI SŁODKI

Platki kukurydziane zalane niskotłuszczowym mlekiem oraz szklanka soku pomarańczowego na śniadanie powinny służyć zdrowiu i zgrabnej sylwetce. Gdyby takie danie porównać do posiłku składającego się z dwóch jajek, pieczywa razowego i szklanki 1,5% mleka, można zaoszczędzić przynajmniej 100 kcal. Ale jak się okazuje, tkanka tłuszczowa wyraźnie woli cukier od tłuszczu. Dlaczego?

Odkąd dowiedziono, że otyłość zagraża zdrowiu, zaczęto intensywnie poszukiwać czynników dietetycznych odpowiedzialnych za niepożądany proces tycia. Można powiedzieć, że wyrok zapadł bez głębszego śledztwa - za winowajcę otyłości jednogłośnie uznano tłuszcz.

Z menu osób odchudzających się zaczęły więc zniknąć wszelkiego rodzaju przetwory i przekąski, będące źródłem tłuszczowych kalorii. W zamian rozpoczęto intensywną kampanię na rzecz promocji owoców, soków owocowych i beztłuszczowych produktów light.

Kilkanaście lat później problem otyłości nie tylko nie zniknął, ale z ogromną dynamiką przybrał na sile. Czyżby zastąpienie tłuszczu cukrem okazało się pomyłką?

Wszystko wskazuje na to, że tak
Jak się okazuje, ważna jest nie tylko ilość cukrów w diecie, ale również ich jakość. Wszystkie węglowodany w procesie trawienia metabolizowane są do glukozy. Różnica polega jednak na szybkości ich trawienia. Cukier, miód, słodczyce, jasne pieczywo trawione są bardzo szybko. Po ich spożyciu zna-

cząco wzrasta poziom cukru we krwi, a to z kolei jest głównym sygnałem do produkcji insuliny - hormonu odpowiedzialnego za transportowanie nadmiaru glukozy do komórek i obniżanie jej poziomu we krwi. Niestety, insulina to również najważniejszy hormon odpowiedzialny za proces rozrostu tkanki tłuszczowej. Pod jej wpływem komórki tłuszczowe nie tylko intensywnie powiększają swoją objętość, ale także zaciekle bronią swoich zapasów.

Cukier nie tylko w cukiernicze
To, że słodczy jest nie warto, specjalnie udowadniać nie trzeba. Mieszanka tłuszczu z cukrem to prawdziwy raj dla komórek tłuszczowych. Przekonało się o tym już wielu miłośników lasuchowania. Przecież składnik ten można spotkać nie tylko w cukiernicze i słodkich przysmakach, ale także w napojach, sokach owocowych, owocach i różnego rodzaju przetworach zbożowych.

Owocowy „raj”
Owocowe dary natury, zaliczane są do produktów niskokalorycznych, a także obfitują w wiele cennych witamin i minerałów. Jednak w przypadku osób z nadwagą, ich nadmierne konsumpcja w diecie może niekiedy przysporzyć wiele kłopotów. W spożyciu świeżych owoców, choć posiadają wiele walorów odżywczych, należy zachować umiar i rozsądek.

Czy ziemniaki tuczą?
Zapewne tak, jeżeli polejemy je gęstym tłustym sosem, przy okazji zjemy schabowego i wszystko popijemy słodkim kompotem z wiśni. Ziemniaki same w sobie nie stanowią większego

zagrożenia dla osób z nadwagą, pod warunkiem że jada się je z umiarem oraz bez tłustych i słodkich dodatków.

A co z ryżem i makaronem?
Do tych produktów należy podchodzić z pewnym dystansem. Zarówno ryż, jak i makaron to mocno skoncentrowane źródła węglowodanów, więc ich udział w diecie powinien być skrupulatnie kontrolowany.
Pod względem odżywczym makaron wypada znacznie korzystniej od ryżu, gdyż oprócz wysokiej zawartości węglowodanów zawiera także spore ilości białka, a także żelaza i witaminy B1.

27 STYCZNIA POWALCZĄ O PUCHAR STAROSTY

13 stycznia rozegrano mecze kwalifikacyjne XVII Halowego Turnieju Piłki Nożnej o Puchar Starosty Ostrzeszowskiego. W finale, który zostanie rozegrany 27 stycznia, w godz. 9.15 do 14.30 w hali sportowej w Grabowie spotka się sześć drużyn: LZS Pelikan Grabów, KP Victoria Ostrzeszów, KS Rogaszyce, Masovia Kraszewice, LZS Doruchów i Zefka Kobyla Góra.

A oto wyniki spotkań grupowych

Grupa A - Doruchów	
LZS Doruchów - LZS Siedlików	3:2
Lilia Mikstat - KS Rogaszyce	1:2
LZS Doruchów - Lilia Mikstat	8:0
LZS Siedlików - KS Rogaszyce	5:3
LZS Doruchów - KS Rogaszyce	2:3
LZS Siedlików - KS Lilia Mikstat	3:5

Problemem jest więc nie tyle sam makaron, ale głównie to, że trudno zjeść go mało, i, co najgorsze, kiepsko smakuje bez gęstego sosu z „dodatkami”.
Natomiast komórkom tłuszczowym najbardziej odpowiada ryż, który po ugotowaniu staje się napęczniały i kleisty. Najkorzystniej więc stosować ryż sypki, szczególnie brązowy, który nie tylko wolniej się wchłania, ale także zawiera więcej błonnika, witamin i minerałów.

Cukier plus tłuszcz
Kiedy popijamy tłustą pizzę colą bądź delektujemy się pucharem smacznych lodów, nasze komórki tłuszczowe

Tabela (pierwsze dwie drużyny awansują)

1.	KS Rogaszyce	3	8-8	(0)	6
2.	LZS Doruchów	3	13-5	(+8)	6
3.	Lilia Mikstat	3	6-13	(-7)	3
4.	LZS Siedlików	3	10-11	(-1)	3

Grupa B - Czajków

LZS Czajków - LKS Łużyczanka Kuźnica Grab.	3:1
Zefka Kobyla Góra - Masovia Kraszewice	3:1
LZS Czajków - Zefka Kobyla Góra	2:3
Łużyczanka Kuźnica Grab. - Masovia Kraszewice	1:2
LZS Czajków - Masovia Kraszewice	1:3
Łużyczanka Kuźnica Grab. - Zefka Kobyla Góra	6:3

Tabela

1.	Zefka Kobyla Góra	3	9-9	(0)	6
2.	Masovia Kraszewice	3	6-5	(+1)	6
3.	LZS Czajków	3	6-7	(-1)	3
4.	Łużycz. Kuźnica Grab.	3	8-8	(0)	3