

Rok akademicki UTW rozpoczęty

Nie to, co już wiemy, lecz to, co chcemy wiedzieć, świadczy o naszej mądrości. Władysław Grzeszczyk

27 września Uniwersytet Trzeciego Wieku w Ostrzeszowie rozpoczął kolejny rok swojej działalności, witając w swoich szeregach 18 nowych słuchaczy.

Wysłuchaliśmy też krótkiego wykładu inauguracyjnego p. Natalii Calik, który dotyczył zdrowia i optymizmu w czasie pandemii.

A 15 października odbył się już drugi wykład ph. „Bezpieczna żywność” Macieja Adamskiego.

Dowiedzieliśmy się (choć w zasadzie wszyscy to wiemy), że na świecie marnuje się za dużo żywności.

Ogółem jest nas 8 mld i większość (w Polsce też) kupuje zbyt dużo jedzenia.

Co tak naprawdę znaczy „bezpieczna żywność”? W dzisiejszym świecie technologii i nanotechnologii wszystko jest modyfikowane, poddawane obróbkom... Zatem, czy bezpieczne? Musimy odpowiedzieć sobie sami i nie dać się manipulacji

czy taniej promocji żywności. Ten temat to tak naprawdę ocean wiedzy w oceanie niewiedzy...

Znamy wiele przyczyn zachowań w powódzie złego odżywiania, są to m.in.:

- spożywanie posiłków poza domem
- indywidualne przywożenie żywności ze świata
- transport żywności na duże odległości
- nieprawidłowe warunki przechowywania żywności itp.

Poznaliśmy też czynniki, które wpływają na nasze zdrowie: geny - 15%, styl życia (brak ruchu) - 53%, środowisko - 20%, opieka medyczna - 10%, inne - 2%.

By zrównoważyć organizm, należy pić dużo czystej wody, która: dotlenia organizm, wspiera zdrowie, dodaje energii, oczyszcza z toksyn, normalizuje metabolizm, nawilża skórę i utrzymuje zdrowe pH organizmu, pomaga w trawieniu, reguluje temperaturę ciała.

Już 2% odwodnienia organizmu wpływa na to, że mamy słabszą wydolność i gorszą koncentrację.

Reasumując - kupujemy świadomie, czytamy etykiety, nie marnujemy jedzenia.

Warto zaprzyjaźnić się z ciemnym pieczywem, spożywać flawonoidy, które są w roślinach. Unikajmy też stresu i lęku.

Żyjmy zdrowo i jedzmy zdrowo!

A już 19 listopada, o godz. 17.00, w sali Starostwa odbędzie się trzeci w tym roku akademickim wykład; tym razem wygłosi go pani Katarzyna Dembska-Pionka.

W imieniu Zarządu UTW serdecznie zapraszam
Teresa Wojtasik - wiceprezes

PS

Całej redakcji „CzO” dziękujemy za życzliwość i za kąsik na Waszych łamach. Pozdrawiamy barwnie, złotej, polskiej jesieni.



XVIII KONCERT
Muzyki Wiedeńskiej

Orkiestra im. J. Straussa Filharmonii Uniwersyteckiej
Aleksandra Nowak-Chacińska - sopran
Dawid Kucharczyk - tenor
Wiktor Kuzniecow - skrzypce
Bartosz Żurkowski - dyrygent, autokrat

W PROGRAMIE
POPULARNE UTWORY
J. STRAUSSA, J. LANNERA I INNYCH

30 października 2021 godz. 19.00

SALA WIDOWISKOWA
ostrzeszowskie centrum kultury OK

Bilet: 80 zł
Bilety do nabycia w Kasie Kina, biletomatach oraz online www.bilety24.pl

KINO PIAST
cyfrowe 3D
OSTRZESZÓW

Ainbo - strażniczka Amazonii
Animacja, familijny, przygodowy, Peru, USA
Wtorek 26 X, godz. 15.45
Środa 27 X, godz. 15.30
Czwartek 28 X, godz. 15.45

Diuna

Sci-Fi, Kanada, USA, Węgry, Wielka Brytania
Wtorek 26 XI, godz. 19.30
Środa 27 XI, godz. 17.00
Czwartek 28 XI, godz. 19.30
Środa 3.11. godz. 17.15
Czwartek 4.11. godz. 19.30

Wcielenie

Horror, Chiny, USA, Rumunia
Niedziela 31 X, godz. 20.00

Furioza

Dramat, akcja, Polska
Wtorek 26 X, godz. 17.15
Środa 27 X, godz. 19.45
Czwartek 28 X, godz. 17.15
Niedziela 31.X, godz. 17.30
Środa 3 XI, godz. 19.45
Czwartek 4 XI, godz. 17.15

Rodzina Addamsów 2

Animacja, familijny, Kanada, USA, Wielka Brytania
Niedziela 31 X, godz. 15.45
Wtorek 2 XI, godz. 15.45
Środa 3 XI, godz. 15.30
Czwartek 4 XI, godz. 15.30

ANDRZEJKOWA
BIESIADA ŚLĄSKA
Grzegorz Stasiak * Marcin Janota
Grupa Fest

FEST

MIEJSKO-GMINNY OŚRODEK KULTURY
W MIKSTACIE
19 listopada 2021r godz. 18.00

BILETY 40zł

DO NABYCIA:
* M-GOK MIKSTAT TEL. 62 731-00-48 (w godzinach pracy biura MGOK: PN - PT 8:00 - 14:00)
* PRZEZ INTERNET WWW.KUPBILECIEK.PL

babski przekręt
Ali Kwiatkowska

REŻYSERKA: GABRIELA TARASIEWICZ
OPRACA WYKONKOW: OLGA BORYS, JOHANNA CHYLEK, NATYLIA BARTOSZ, EWA KUMLIŃSKA, ALICJA KWIATKOWSKA, MARCJALINA LEWICKA, LAURA NARODZIŃCZAK, ASATA ZALECKA

REŻYSER: JACEK ZARSOCKI
AUTOR TEBERTÓW: TAJNECIE ROSS

WYKAZ W WERTYKALCACH: ARTUR BIELONIAK, KICCYNIAŁA INYNIENICZ, KAROL PIŁCZAK

KOSTYUMY: KATARZYNA TARASIEWICZ-ROSS
SCENOGRAFIA: TOWARSZCZYNA
MANAŻER PROJEKTU: ADRIELKA SZYMAKA
PRODUKENT: LESZEK KWIAKOWSKI
KOPRODUKCYJA:

29 października godz. 19.00
Sala widowiskowa OCK

BILETY: 70 zł
Kasa Kina, Biletomaty
oraz online www.bilety24.pl