

impresy na CZASIE impresy na CZASIE impresy na CZASIE

BASZTA W BLASKU I CIENIU

Daliśmy radę! Po kilku miesiącach prac wyłoniło się w blasku światła piękne wnętrze kazimierzowskiej baszty. Kształt średniowiecznych, czerwonych, oczyszczonych z zaprawy i resztek tynku cegieł nadaje wnętrzu baszty niepowtarzalną atmosferę. A oświetlenie? No cóż, chcieliśmy, aby półmrok i nastrojowe światło było najważniejszym elementem wystroju wnętrza. Oświetliliśmy stopnie schodów, aby każdy zwiedzający mógł bezpiecznie poruszać się po wieży. Bezpieczeństwo zwiedzających to dla nas ważna sprawa.

Wnętrze baszty to nie tylko ściany i schody, ale również kilka detali architektonicznych, które chcieliśmy podkreślić światłem. Pięknie prezentują się łuki oraz wnęki w murach. Cały system oświetlenia daje wiele możliwości. Osobno zapalane jest oświetlenie schodów, osobno oświetlenie wnęk w murach oraz oświetlenie sufitowe.

Prace konserwatorskie, które wykonaliśmy we wnętrzu wieży, to chyba pierwsze takie, związane z oczyszczeniem i konserwacją cegieł, od kilkuset lat. Instalacja elektryczna natomiast miała lata swojej świetności około pół wieku temu i to był najwyższy czas na jej wymianę.

Całość prac związanych z wymianą instalacji elektrycznej oraz pracami konserwatorskimi kosztowała około 120.000 zł i w całości została sfinansowana ze środków własnych Ostrzeszowskiego Centrum Kultury.

Serdecznie zapraszamy na zwiedzanie ostrzeszowskiej baszty. Naprawdę warto zobaczyć naszą basztę od środka i podziwiać Ostrzeszów nocą!

Zapraszam.

Artur Derewiecki
dyrektor

Koncert Full-X - święto muzyki improwizowanej w Ostrzeszowie

W niedzielę, 27 grudnia, o godzinie 20.00, w Ostrzeszowie w „Baszcie” wystąpi Full-X trio w składzie: Adam Fulara - gitara dwugryfowa, Tomasz Fulara - bas, Michał Bednarz - perkusja.

Muzycy mają na swoim koncie wiele osiągnięć: koncertują w kraju i za granicą, występują ze znanymi muzykami, pojawiają się w mediach, publikują teksty w muzycznej prasie branżowej. Zespół pracuje obecnie nad trzecią płytą „Triple Timing” z której utwory pojawią się także na koncercie.

Full-X to reprezentant autentyczności - próbuje zdefiniować własny muzyczny język, łącząc polifoniczne idee znane z muzyki J. S. Bacha z improwizacją jazzową.

Muzyka improwizowana, niezwykle rzadko prezentowana w Ostrzeszowie, ma to do siebie, że każdy koncert jest inny, utwory posiadają jedynie zarys, czyli temat, a cały środek jest komponowany w trakcie trwania koncertu. Ta sama kompozycja raz trwa 3 minuty, innym razem 13. Adam Fulara jest zwycięzcą ogólnopolskiego konkursu improwizacji.

Zespół przygotował kilka niespodzianek - oprócz nowych utworów, będzie krótka opowieść o abstrakcyjnym języku muzyki, a gościnnie wystąpi Aleksandra Danielska, która zademonstruje wokalną stronę polifonicznej improwizacji.

Będzie to prawdziwa uczta dla miłośników pięknej muzyki. Następnego dnia w tym samym miejscu odbędzie się jam session poprzedzone warsztatami z Michałem Bednarzem. Bilety do nabycia w „Baszcie”.



ZAPROSZENIE

Rodzice, dyrektor i nauczyciele Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Bukownicy serdecznie zapraszają wszystkich, którzy chcą miło i wesoło spędzić styczniowy wieczór



NA WIECZOREK KARNAWAŁOWY

który organizujemy w sali OSP w Marszałkach

9 stycznia 2016r., o godz. 19.00.

Do tańca zagra zespół NICRAM

Zapewniamy wiele atrakcji,

cena 150 zł.

Zapisy do 2 stycznia 2016r.:

Pani Bernadeta Batóg, t. 609 967 409

Pani Kamila Błoch, t. 695 132 123

Pani Katarzyna Ostrowicz, t. 697 577 061

KINO PIAST cyfrowe 3D OSTRZESZÓW

Gwiazdne wojny: Przebudzenie Mocy

USA, Wielka Brytania, przygodowy, sci-fi, 136 minut.

Wtorek - 22 XII, godz. 17.00 (3D); godz. 19.45 (2D napisy)

Środa - 23 XII, godz. 17.00 (2D); godz. 19.45 (3D)

Sobota - 26 XII, godz. 16.00 (3D)
Niedziela - 27 XII, godz. 15.00 (2D);
godz. 17.30 (3D); godz. 20.15 (3D)
Wtorek - 29 XII, godz. 17.00 (3D); godz. 19.45 (3D)

Środa - 30 XII, godz. 17.00 (2D); godz. 19.45(3D napisy)

Bilety: ulg. 13zł (3D - 18zł), norm. 16zł (3D - 20zł); wtorek - 12zł (3D - 16zł)
Okulary na filmy 3D - 4zł (przy zakupie biletu) lub 5zł (zakup bez biletu)

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

Dieta na święta

Święta Bożego Narodzenia to czas wyjątkowy - dni wypełnione wspaniałą, rodzinną atmosferą, okazją do spotkania z bliskimi. Niestety, dla niektórych osób są związane również z pojawieniem się lub nasileniem problemów z przemianą materii. Wynikają one ze zmiany sposobu żywienia oraz malej w tych dniach aktywności fizycznej.

Smacznie i zdrowo

Nadmiar cukru i tłuszczu w świątecznych daniach powodują wydłużenie czasu zalegania resztek pokarmowych w jelitach. Dlatego należy zwrócić większą uwagę na dania, które pojawią się na stole. Smażony karp, sałatki z majonezem, śledzie w śmietanie, bigos czy sernik to potrawy, które zawierają dużo tłuszczu. Nie oznacza to jednak, że należy zrezygnować z tradycyjnych przysmaków. Można jednak przygotować je w taki sposób, aby ograniczyć ilość dodawanego do nich tłuszczu. Karp w galarecie, zamiast smażonego, śledź w sosie jogurtowym, a nie w śmietanie, zamiast majonezu do sałatki - sos winegret lub jogurtowy z niewielkim dodatkiem majonezu, sernik z chudym twarogiem, zamiast bigosu z kielbasą i boczkiem - kapusta z chudą wołowiną. Tego typu zmiany z pewnością pozytywnie wpłyną na funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a przy okazji ochronią przed niekontrolowanym wzrostem masy ciała.

Przysmaki, takie jak: makowiec, kutia, pierniczki, czekoladowe figurki, kluski z makiem - są nieodzownym elementem świąt Bożego Narodzenia. Dostarczają jednak dużo cukru, dlatego należy spożywać je z umiarem.

Warto również zwrócić uwagę na niektóre płyny. Soki owocowe, napoje gazowane pojawiają się w czasie świąt częściej niż zazwyczaj. Podobnie jak słodkie smakołyki są źródłem cukru i dlatego należy je ograniczyć. Ilość wypijanych w ciągu dnia płynów nie powinna być mniejsza niż dwa litry. Na pracę przewodu pokarmowego nie wpływają negatywnie: niegazowana woda mineralna, słabe napary z kawy i herbaty oraz kompot bez dodatku cukru.

Błonnik w przemianę materii

Na świątecznym stole nie powinno zabraknąć produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego. Zwiększa on ilość resztek pokarmowych i przyspiesza ich ewakuację z jelita.

Dlatego należy tak zaplanować świąteczny jadłospis, aby uwzględnić w nim produkty będące źródłem tego składnika (chleb razowy i pełnoziarnisty, kasze, nieluskany ryż, a także warzywa oraz owoce). Wiele osób rezygnuje ze spożywania fermentowanych napojów mlecznych (jogurtu, kefiru, maślanki) na rzecz świątecznych smakołyków. Tymczasem zawarte w nich bakterie kwasu mlekowego (laktobakterie) w pozytywny sposób wpływają na pracę końcowego odcinka przewodu pokarmowego, jelita grubego, hamują też rozwój niekorzystnych dla zdrowia człowieka bakterii gnilnych.

Dlatego, aby zachować równowagę mikroflory przewodu pokarmowego, trzeba uzupełnić świąteczne posiłki o tego typu produkty. Stanowią one doskonały dodatek do sałatek, surówek i deserów.

Aktywny wypoczynek

Równie ważna jak ilość i rodzaj zjadanych w czasie świąt pokarmów oraz wypijanych płynów jest aktywność fizyczna, która pobudza jelita do pracy. Spędzanie czasu w pozycji siedzącej przy zastawionym obficie stole powoduje, że przez większą część dnia jelita pozostają ściśnięte w jamie brzusznej. Duża ilość spożywanego jedzenia wymaga od nich intensywnego wysiłku związanego z trawieniem i wykonywaniem ruchów perystaltycznych, umożliwiających przesuwanie się resztek pokarmowych w kierunku końcowego odcinka układu pokarmowego.

Dlatego trzeba tak zaplanować świąteczne dni, aby część czasu przeznaczyć na spacer lub inną formę aktywności fizycznej, która umożliwi jelitom prawidłowe funkcjonowanie. Można zacząć realizować plan już w wigilijny wieczór, wybierając się (koniecznie pieszo) po kolacji na pasterkę

Poradnia Dietetyczna
Ostrzeszów, Jarocin, Krótkoszyn
Piotr Kaźmierczak
tel. 603 139 239

TYNKI MASZYNOWE

Tynki gipsowe, cementowo-wapienne zacierane na gładko, szpachlowanie, płyty K-G
tel. 660 682 732

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Ostrzeszowie, Marek Stolarczyk (tel. 62/ 732-28-30, 731-16-80, fax 732-28-39)



ogłasza, że dnia **22.01.2016r. o godz. 14:00** w budynku Sądu Rejonowego w Ostrzeszowie, mającego siedzibę przy ul. Zamkowej 9a, w sali nr 205, odbędzie się

DRUGA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

należącej do dłużnika: Stefana Chowańskiego i Krystyny Chowańskiej, położonej w Ligocie, 63-507 Kobyła Góra, dla której Sąd Rejonowy w Ostrzeszowie IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o numerze **KW:KZ10/00024345/6** i składa się z działek 464,87/55,87/65 o obszarze łącznym 1,0152 ha.

Działka 464 ma kształt trójkąta. Działka położona w otoczeniu terenów zabudowy mieszkaniowej i letniskowej. Działka posiada bezpośredni dostęp do drogi. W teren działki płaski. Na działce znajdują się dwa słupy energetyczne i transformator, będące własnością zakładu energetycznego. Na działce rośnie kilka kilkuletnich świerków.

Działka 87/55 to droga gruntowa utwardzona, ziemna. Działka o długości około 150 metrów stanowi drogę dojazdową do sąsiednich działek. Teren działki płaski. Wzdłuż drogi posadzone są świerki.

Działka 87/65 ma nieregularny kształt wielokąta. Działka położona w otoczeniu terenów rolnych i zabudowy mieszkaniowej i letniskowej. Teren działki płaski. Działka posiada bezpośredni dostęp do drogi asfaltowej. Działka położona bezpośrednio przy drodze asfaltowej relacji Ostrzeszów - Syców. Działka stanowi dojazd do zabudowanych działek gruntu i posiada służebność dojazdu do działki 87/57.

Suma oszacowania razem wynosi **241 700,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi **161 133,33 zł**. Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest **24 170,00 zł**. Rękojmią powinna być złożona w gotówce albo książeczkę oszczędnościową bankom w obowiąznej według prawa bankowego, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi. Rękojmię można uiścić także na konto komornika: **PKO BP O/Kępno 45 10202241 0000 2202 0012 9940** najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Zgodnie z przepisem art.976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomości tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły, oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

Komornik Sądowy
Marek Stolarczyk

Bal Sylwestrowy

Olszyna

260zł/para,

początek godz. 19.00;

gra DJ Tomek Pawelec.

Organizator sołtys i Rada Sołecka

Zapisy

Marcin Kokot

693 461 143

Krzysztof Kempa

502 322 055



Firma produkująca meble zatrudniająca pracownika (mężczyznę) do pakowania mebli. Praca w Ostrzeszowie Kontakt

Kinas Meble, ul Norweska 74
tel 603 916 779

BIURO RACHUNKOWE

poprowadzi kompleksową dokumentację małych firm
♦ PKPIR
♦ ZUS, US
♦ Kadry
♦ Rozliczenia
♦ Ryczałt

Tanio i solidnie

Certyfikat Księgowy nr 55080/2012
tel. 602 593 284

Firma FDM w związku z dynamicznym rozwojem zatrudni:

SPECJALISTĘ DS. SPRZEDAŻY I MARKETINGU

Wymagania:

- Doświadczenie w handlu, preferowane osoby z doświadczeniem w handlu internetowym
- Dobra znajomość oprogramowania Comarch ERP Optima
- Dobra znajomość pakietu Office, w szczególności Microsoft Excel
- Podstawowa znajomość programów graficznych Photoshop lub Corel
- Bardzo dobra znajomość portali Allegro; Ebay
- Znajomość języka angielskiego lub niemieckiego w stopniu komunikacyjnym
- Dokładność, sumienność i odpowiedzialność za powierzone zadania

Oferujemy dobre warunki finansowe, pracę w młodym, ambitnym zespole w miłej atmosferze.

Miejsce pracy: okolice Kępna

CV wraz z listem motywacyjnym prosimy przesyłać na adres: rekrutacja@ajkmeble.pl