

QTYWATOR

strony
ok_kulturze

OKej w Radomiu, czyli jak wypływamy na szersze wody

Czasami mamy się czym pochwalić i korzystamy z każdej nadarzającej się okazji. Dlatego delegacja Okeja wybrała się we wrześniu do Radomia na Mazowiecki Konwent Animatorów Kultury, by zaprezentować się jako instytucja, której leży na sercu ochrona przyrody i jej etyczne wykorzystanie w naszych codziennych działaniach. Anna Czeremcha przeprowadziła warsztaty zielarskie i każdy z uczestników wyszedł z pachnącym ziołmiodem na uspokojenie i z wiedzą na temat naszej OKejowej edukacji pro-eko. Opowiadałyśmy o tym, jak trenerzy na Orliku zbierają puszkę i wymieniają je na piłki od Fundacji RECAL. O tym, jak zawodnicy Brwinowskiej Akademii Koszykówki dostali bidony i korzystają z halowego wodopoju, by ograniczyć zużycie plastikowych butelek. O tym, jak w świetlicy w OWCY zbieramy kompost i jakie mamy plany dotyczące nasadzeń w ogródkach świetlic. Pokazywałyśmy próbki ekoartystyczne spod ręki i igły Pani Barbary Przelaskowskiej i liderki Aktywnych Emerytów z Otrębus, pani Marzenny Jacniackiej. Mamy się czym pochwalić i czym podzielić z innymi animatorami. Udział OKeja w dużym, regionalnym konwencie to także okazja do zdobycia wiedzy, którą możemy przenieść na lokalny gruncik.

Trzecia edycja Mazowieckiego Konwentu Animatorów Kultury była wydarzeniem adresowanym do osób zajmujących się animacją kultury oraz edukacją kulturalną, a także ludzi będących niezależnymi liderami życia lokalnego, artystów z zacięciem społecznym i wszystkich tych, którym bliskie są zagadnienia animacji kultury. Wydarzenie współfinansowane było ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach Programu „Bardzo Młoda Kultura 2019-2021: Mazowieckie”, Samorządu Województwa Mazowieckiego oraz Gminy Miasta Radomia.

Ośrodek Kultury w Brwinowie był partnerem wydarzenia. I oczywiście aktywnym uczestnikiem. [as]



foto_arch. OKej



EL SALSERO
and *Luis Nubiola*



UNIDOS POR AMOR A LA SALSA

Z MIŁOŚCI DO SALSY
KONCERT

GORĄCE RYTMY
NA JESIENNE CHŁODY

25 października | 19.00

OKEJ | WILSONA 2 | BRWINÓW

fest
OK

Gminny Ośrodek Kultury OKej
Młocza 2 • 26-600 Otrębus • tel. 23 757 14 2 092

SALA KAMERALNA OK

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA | ZAPISY NA BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI OD 14 PAŹDZIERNIKA W OŚRODKU KULTURY OKEJ



Mniszki ratują kiszkę

Anna CzeremchaMniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)

Dawniej mówiło się, że mniszek czyści krew. Znaczący, że wpływa na odtruwanie organizmu, oczyszczanie, działa moczopędnie i przeciwobrzękowo. Działa także przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwnowotworowo i przeciwreumatycznie oraz przeciwdziała stłuszczeniu i marskości wątroby. Zwłaszcza, jeśli ktoś ma tendencje do niewylewania za kołnierz, jedzenia tłusto i bogato, niech trzyma się mniszka. Jego botaniczna nazwa *Taraxacum* powstała ponoć od arabskich słów *tarak* i *sahha* oznaczających „pozwoić sikać”. Tyle uzdrowienia w malutkim korzonku.

Korzenie mniszka (i korzenie w ogóle) zbieramy jesienią. Dość szybko je płuczemy w zimnej wodzie, obsuszamy na ścierce i rozdrabniamy do suszenia. Korzeń mniszka zawiera m.in. inulinę, która wpływa na kondycję jelit i organizmu w ogóle. Kto by nie chciał mieć fajnych jelitek? Mniszek na jelitka jest w sam raz. Inulina jest prebiotykiem (podobnie jak korzeń cykorii, topinamburu, omanu, łopianu, babki), czyli korzystnie wpływa na mikroflorę bakteryjną organizmu, jej skład, pracę i ochronę. Inulina zakwasza treść jelitek, czyli przyspiesza i ułatwia wypróżnianie. Korzeń mniszka może być stosowany pomocniczo w realizacji planu zrzucania zbędnych kilogramów. Oprócz tego, że wspomaga wydalanie i ograniczy łaknienie, wpłynie ochronnie na miększą wątrobę, wzmacniając i broniąc jej przed napastnikami w postaci ciężkostrawnego jedzenia.

Kuracja mniszkiem (lub innym z wymienionych korzeni – można je ze sobą łączyć) powinna trwać miesiąc. Pije się wówczas rano i wieczorem odwar ze zmielonych korzeni. 1 łyżkę korzeni zalewamy szklanką wody i gotujemy pod przykryciem 5 minut. Taki odwar pije się 2 razy dziennie, po miesiącu należy przerwać kurację na minimum 2 tygodnie. Później można powtórzyć. W korzeń mniszka powinny się uzbroić te z Was, które chorują na cukrzycę, otyłość, zaparcia, choroby układu moczowego, mają wysoki cholesterol, zagrożenie miażdżycą, zatrucia.

Tej jesieni zachęcam Was do zrobienia sobie kawy zbożowej, w skład której wejdzie: korzeń mniszka, korzeń cykorii podróznik, bulwy topinamburu, ziarno jęczmienia i zwykły burak ćwikłowy. Wszystkie rośliny najpierw musimy zdobyć, zebrać (łopatka, dobre obuwie, koszyk i fru na dzikie zbiory!), buraka

kupić u rolnika, który nie pędzi warzyw chemią, a jęczmień na targu. Korzenie należy wyszorować szczoteczką pod bieżącą wodą, rozdrobnić, ususzyć i na końcu zmielić w młynku do kawy. Wszystkiego dajemy w równych objętościowo częściach, mieszamy i przesypujemy do słoika. Podpisujemy „Kawa bez kawy” i parzymy jak zwykłą plujkę lub w ciśnieniowych dzbanuszkach do parzenia espresso.



foto_Anna Czeremcha

Z mniszka możemy też zrobić maseczki na twarz i włosy, zmielone korzenie połączyć z wodą do konsystencji papki i nałożyć na skórę i włosy na kwadrans. Twarz zmieni się w Miss Polonię, a włosy odżyją i odzyskają połysk i miękkość.

Dobrej jesieni,

Wasza Czeremcha z chorym kopytkiem (gdyby kózka nie skakała...)

Źródła: <https://ziolawpelni.pl/mniszek-mlekiem-plynacy/> oraz Aleksander Ożarówski i Wacław Jaroniewski „Rośliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie”, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987



istoty roślinne

ISTOTY ROŚLINNE

Tytuł wspólnego projektu Anny Czeremchy i Elizy Kos doskonale oddaje, nomen omen, istotę tego przedsięwzięcia, swoistego kompendium wiedzy o dzikich roślinach. Istoty roślinne, czyli – to co najważniejsze, zasadnicze – podstawowe. Esencja. Ale istota roślinna to również roślina „uczłowieczona” – personifikacja ziół, drzew, owoców. I w końcu istota roślinna – człowiek, postać „urośliniona”, oddana naturze i naturą będąca.

Niezwykłe fotografie Elizy Kos możemy oglądać w Galerii OK (Wilsona 2, Brwinów), a już wkrótce premiera albumu ze świetnymi tekstami Anny Czeremchy, którą znacie z rubryki wyżej, oraz ze zdjęciami, z których tylko nieliczne znajdziecie na ścianach galerii :) [aż]

Po lewej fragm. okładki albumu „Istoty roślinne” ze zdjęciem Elizy Kos



W centrum Anna Czeremcha, z prawej strony Eliza Kos; wernisaż, 5 października 2019 r.; arch. OKej



brwinowski

UNIwersYTET KAŻDEGO WIEKU

Rok akademicki 2019/2020 uważam za rozpoczęty...

To zdanie zabrzmiało 1 października także i w Brwinowie podczas inauguracji roku akademickiego Brwinowskiego Uniwersytetu Każdego Wieku, a wypowiedzieli je burmistrz gminy Brwinów Arkadiusz Kosiński oraz dyrektor Ośrodka Kultury OKej Anna Sobczak. Studenci i zaproszeni goście wysłuchali uroczystego koncertu najpopularniejszych pieśni Stanisława Moniuszki w wykonaniu zespołu IMPRESSJA w składzie: Wiktoria Oleksińska (sopran), Rafał Kuźma (baryton), Joanna Błażej-Lukasik (fortepian). Zabrzmiały więc m.in. „Prząśniczki”, „Wesół i szczęśliwy” czy „Dziad i baba”.

„Gaudeamus igitur, juvenes dum sumus” – radujmy się więc, dopókiśmy młodzi. Choć ta studencka pieśń hymniczna śpiewana jest podczas uroczystych chwil w życiu każdej uczelni, jej tekst w Brwinowie powinien zostać sparafrazowany, by łaciński werset Johanna Brahmsa, który notabene po raz pierwszy wykonany został na Uniwersytecie Wrocławskim w 1881 roku, brzmiał bardziej – cieszymy się każdego dnia, wspólnie spędzajmy czas, uczmy się nowych rzeczy i rozwijajmy swoje pasje.

Każdy jest tu mile widziany i przede wszystkim – niezależnie od wieku. Oferta zajęć jest bogata i zróżnicowana. Każdy znajdzie coś dla siebie, a w ramach symbolicznej opłaty może korzystać z pięciu różnych i dowolnie wybranych fakultetów. W samej palecie zajęć językowych do wyboru jest aż sześć: angielski, niemiecki, francuski, rosyjski, włoski i hiszpański, a wśród zajęć ruchowych: pilates, aerobik, fitness, nordic walking, joga, tańce etniczne, latynoamerykańskie i terapia przez taniec.

W tym roku akademickim zgłosiło się ponad dwustu „studentów”. W przyszłym roku chętnych może być więcej, a i oferta zajęć zostanie także rozszerzona z racji planowanej zmiany siedziby Ośrodka Kultury na dawny pałac Wierusz-Kowalskich.

Harmonogram zajęć dostępny jest stale na stronie ok.brwinow.pl w zakładce BUKW, a zapisać można się w dziekanacie/rektoracie, czyli w Ośrodku Kultury w Brwinowie. [mh]

zajęcia stałe

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
ANGIELSKI Eliza Kostrzewa godz. 09.10 gr. podst. godz. 10.15 gr. średnia „A” OKej / Wilsona 2	ANGIELSKI Eliza Kostrzewa godz. 09.10 gr. średnia „L” godz. 10.15 gr. zaawans. OKej / Wilsona 2	TAI CHI Marek Baliński godz. 9.00 OSP / Pszczelińska 3	ANGIELSKI Eliza Kostrzewa godz. 09.00 gr. średnia „B” OKej / Wilsona 2	JOGA Aleksandra Adamczyk godz. 08.20 I gr. godz. 09.30 II gr. OKej / Wilsona 2
MALARSTWO Agnieszka Kremky godz. 11.00 OKej / Wilsona 2	HISZPAŃSKI Monika Wankowska godz. 10.30 gr. zaawans. godz. 11.20 gr. „O” godz. 12.10 gr. podst. 1 godz. 13.00 gr. podst. 2 godz. 13.50 gr. średnia OKej / Wilsona 2	TERAPIA PRZEZ TANIEC Joanna Zwolińska godz. 10.30 OSP / Pszczelińska 3	WŁOSKI Dorota Sodel-Brzezinka godz. 9.40 gr. „O” A godz. 10.30 gr. średnia OKej / Wilsona 2	NORDIC WALKING Amelia Różycka godz. 10.15 zbiórki przy OKej / Wilsona 2
AKADEMIA PAMIĘCI godz. 13.00 OKej / Wilsona 2	NIEMIECKI Grzegorz Niedbała godz. 15.15 gr. zaawans. godz. 16.00 gr. średnia godz. 16.45 gr. podst. OKej / Wilsona 2	GIMNASTYKA MÓZG / AUTOMASAŻ raz w miesiącu godz. 11.45 OSP / Pszczelińska 3	BRYDŻ godz. 10.30_15.30 OKej / Wilsona 2	OBLICZA SZTUKI Anna Żaczek Siwczuk godz. 13.00 OKej / Wilsona 2
	ZAJĘCIA INFOR.-MULTIMEDIALNE Michał Larkowski godz. 16.30 ZS nr 2 / Żwirowa 16	FRANCUSKI Maria Werner-Mickiewicz godz. 11.00 gr. średnia godz. 12.00 gr. zaawans. godz. 13.00 gr. podst. OKej / Wilsona 2	PILATES Justyna Liberadzka godz. 16.00 HALA / Moczydłowskiego 2	ZIELARSTWO / od listopada Anna Czeremcha pierwsze piątki m-ca godz. 13.00_17.00 OKej / Wilsona 2
	TAŃCE ETNICZNE Anna Abramowicz-Kalińska godz. 16.30 OSP / Pszczelińska 3	FITNESS Ola Tomasiak godz. 16.00 Hala / Moczydłowskiego 2	TAŃCE LATINO godz. 18.00 OSP / Pszczelińska 3	ROSYJSKI Jolanta Sznura godz. 15.30 OKej / Wilsona 2
	TANIEC BRZUCHA Marzena Włodarczyk godz. 18.30 OKej / Wilsona 2			WŁOSKI Dorota Sodel-Brzezinka godz. 16.45 gr. „O” B OKej / Wilsona 2
				INFORMATYKA Michał Larkowski godz. 15.30 Świetlica w Otrębusach / Krótka 10

pytania prosimy kierować na adres: ok@ok.brwinow.pl

miejska
HALA
SPORTOWA

ZAJĘCIA STAŁE

BRWINÓW
moczydłowskiego 2


 Gminny Ośrodek Kultury OKej
 Wilosna 2 | 05-840 Brwinów | NIP | 534-14-62-690

	16.00_16.30	16.30_17.00	17.00_17.30	17.30_18.00	18.00_18.30	18.30_19.00	19.00_19.30	19.30_20.00	20.00_20.30	20.30_21.00	21.00_21.30	21.30_22.00	
poniedziałek	SŚ	NAUKA WSPINACZKI DZIECI I MŁODZIEŻ OKej / I GR 16.00_17.30		NAUKA WSPINACZKI DZIECI I MŁODZIEŻ OKej / II GR 17.30_19.00		WSPINACZKA DLA DZIECI OKej PAWEŁ BARTOSIEWICZ							
	S2	KOSZYKÓWKA MŁODZIEŻ OKej / BAK JACEK GEMBAL / PAWEŁ BARTOSIEWICZ 16.30_18.00			BADMINTON MŁODZIEŻ OKej MICHAŁ HOFFMAN 18.00_19.00		BADMINTON DOROŚLI OKej MICHAŁ HOFFMAN 19.00_20.00						
	S3												
	SF						PILATES / ZDR. KRĘGOSŁUP OKej JUSTYNA LIBERADZKA 18.30_19.30			PIŁKA NOŻNA / PRYWATNY 20.00_22.00			
wtorek	SŚ	WSPINACZKA DLA DZIECI OKej ARKADIUSZ JANISZEK 16.30_18.00			ROLKI + WSPINACZKA UKS KOBRA 18.00_20.00		WSPINACZKA OKej / DOROŚLI ARKADIUSZ JANISZEK 19.00_20.00		BADMINTON / PRYWATNY 20.00_22.00				
	S2	UNIHOKEJ DLA DZIECI OKej ARKADIUSZ JANISZEK 16.00_17.00		ROLKI OKej ARKADIUSZ JANISZEK 17.00_18.00							SIATKÓWKA / PRYWATNY 20.00_22.00		
	S3												
	SF	TYGRYSY – TOTAL KIDS DEFENCE TAEKWONDO 17.00_18.00								LEJDIS FITNESS OKej OLA TOMASIK 19.00_20.00		TANIEC NOWOCZESNY OKej IZABELA HARA 20.00_21.30	
środa	SŚ	KOSZYKÓWKA MŁODZIEŻ OKej / BAK JACEK GEMBAL / PAWEŁ BARTOSIEWICZ 16.30_18.00			BADMINTON OKej MICHAŁ HOFFMAN 18.00_20.00					TG SOKÓŁ SIATKÓWKA 20.00_21.30			
	S2												
	S3	AKROBACJA OKej / GR. 6-7 I. ADAM JANKOWSKI 16.30_17.30		AKROBACJA OKej / GR. 8-13 I. ADAM JANKOWSKI 17.30_18.30		BADMINTON OKej MICHAŁ HOFFMAN 18.30_20.00				PZWLA KONRAD BOŃDA 20.00_21.30			
	SF	FITNESS / UKW OKej 16.00_17.00		BALET KLASYCZNY OKej 17.30_18.30		TYGRYSY – TOTAL KIDS DEFENCE TAEKWONDO 18.35_19.35		TANIEC NOWOCZESNY OKej IZABELA HARA 20.00_21.30					
czwartek	SŚ	KOSZYKÓWKA MŁODZIEŻ OKej / BAK 16.30_18.00								BADMINTON / PRYWATNY 20.00_22.00			
	S2												
	S3	AKROBACJA OKej / GR. 8-13 I. ADAM JANKOWSKI 16.30_17.30		AKROBACJA OKej / GR. 13-15 I. ADAM JANKOWSKI 17.30_18.30							TENIS STOŁOWY OKej 19.30_22.00		
	SF	PILATES / UKW OKej 16.00_18.00			CHEERLEADERKI OKej OLA TOMASIK 18.00_19.00		FITNESS TBC OKej OLA TOMASIK 19.00_20.00						
piątek	SŚ	KOSZYKÓWKA DZIECI I MŁODZIEŻ OKej / BAK BARTŁOMIJ PRZELAZŁY / PAWEŁ BARTOSIEWICZ					ROLKI + WSPINACZKA UKS KOBRA 18.30_19.30		ROLKI + WSPINACZKA UKS KOBRA 19.30_20.30		BADMINTON GOLD 20.30_22.00		
	S2	16.30_18.00											
	S3												
	SF						PILATES / ZDR. KRĘGOSŁUP OKej JUSTYNA LIBERADZKA 19.00_20.00						

AKTYWNY WEEKEND RODZINNY

	10.00_10.30	10.30_11.00	11.00_11.30	11.30_12.00	12.00_12.30	12.30_13.00	13.00_13.30	13.30_14.00	14.00_14.30	14.30_15.00	17.00_17.30	17.30_18.00	
sobota	SŚ								RODZINNE REKREACJE OKej 13.30_18.00				
	S2												
	S3												
	SF	TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY OKej / J. LIBERADZKA 10.00_11.00											
niedziela	SŚ								RODZINNE REKREACJE OKej 13.30_18.00				
	S2												
	S3				PZWLA KONRAD BOŃDA 11.00_13.00								
	SF	PORANNY FITNESS OKej 10.00_11.00 OLA TOMASIK / ADAM JANKOWSKI											

ZAJĘCIA BEZPŁATNE DLA MIESZKAŃCÓW

pytania prosimy kierować na adres: hala@ok.brwinow.pl

SŚ SEKTOR ZE ŚCIANKĄ WSPINACZKOWĄ
SF SALA FITNESS/BALETOWA

S2 SEKTOR ŚRODKOWY
S3 SEKTOR BOCZNY