

Z muzyką po zdrowie



**Z MUZYKĄ
PO ZDROWIE**

„Z muzyką po zdrowie” to nazwa nowego cyklu, którego organizatorem jest Śląskie Centrum Chorób Serca. Pierwsze spotkanie odbędzie się 16 lutego, o godz. 17.00 w Miejskim Ośrodku Kultury „Guido” w Zabrze.

Choroby układu krążenia są głównym zagrożeniem zdrowia Polaków. Niezmiennie palenie tytoniu, picie alkoholu, spożywanie wysokokalorycznych i wysokotłuszczowych pokarmów, bierny wypoczy-

nek stanowią istotne czynniki ryzyka. Zachowania zdrowotne, jakie przejawiamy, są najczęściej powielaniem wzorców rodzinnych, tradycji, mody, niewiedzy czy przyzwyczajenia.

Zamierzeniem pomysłodawcy programu, prof. Mariana Zembali, Dyrektora Śląskiego Centrum Chorób Serca, jest modyfikacja postaw i szerzenie wiedzy na temat własnego zdrowia.

W spotkaniu przewiduje się wykład profesora Mariana Zembali, a także pogadanki na temat naszej świadomości zdrowotnej i wpływu na własne życie. W programie artystycznym wystąpi m.in. kwartet Exodus, który wykona Koncert smyczkowy „Cztery pory roku „A. Vivaldiego.

Spotkania w ramach projektu „Z muzyką po zdrowie” będą odbywały się regularnie, zawsze w pierwszy wtorek miesiąca (za wyjątkiem lipca i sierpnia). Każdorazowo towarzyszyć im będą programy artystyczne.

Inicjatywę tę patronatem honorowym objęła Prezydent Miasta Zabrze Małgorzata Mańka-Szulik. Organizatorami są: Śląskie Centrum Chorób Serca, Urząd Miejski w Zabrzu oraz Miejski Ośrodek Kultury „Guido”.



Ile ważyła zbroja Zawiszy Czarnego?

Pokazy walk rycerskich, połykacze ognia, średniowieczny plac zabaw, degustacja średniowiecznych specjałów... to tylko niektóre z atrakcji na jakie zaprasza Muzeum w Gliwicach.

Wszystko z okazji nowej wystawy „Oreż średniowiecza”, która zaprezentowana zostanie **12 lutego o godz. 16.30** w Willi Caro.

Wystawa została pomyślana w sposób, który każdemu zagwarantuje coś interesującego. Młodszym nie odbierze marzeń, a wręcz do nich pobudzi. Nieco starszym dostarczy solidnej porcji rzetelnej wiedzy, podanej w bardzo efektowny sposób. Na wystawie można będzie sprawdzić jak mają się nasze

wyobrażenia do rzeczywistości. To, ile ważył średniowieczny miecz będzie można sprawdzić doświadczalnie. Także to, ile dźwigał na grzbiecie Zawisza Czarny i jak złożona była rycerska zbroja.

Oryginalne elementy średniowiecznego uzbrojenia, jakie obejrzymy w Willi Caro pochodzą głównie z wykopalisk archeologicznych prowadzonych na terenie naszego kraju.

Elementami wystawy będą rów-

nież prezentacje multimedialne oraz specjalna biblioteka wiedzy o średniowiecznym uzbrojeniu. Przygotowane zostały także rekonstrukcje zbroi i aranżacje wnętrz, nawiązujące do średniowiecznej architektury. Obok oryginalnych zabytkowych obiektów pojawią się także ich kopie. Dla najmłodszych dostępny będzie średniowieczny plac zabaw, na którym zdobywanie wiedzy okaże się przednią zabawą.

Wśród imprez towarzyszących wystawie, zaplanowano lekcje muzealne oraz wykłady monograficzne m.in. „Rola broni osobistej w średniowiecznym społeczeństwie”. Wygłosi go w Willi Caro 27 lutego o godz. 11.00 dr Lech Marek z Instytutu Archeologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Wstęp wolny. Wystawę można będzie oglądać do 30 kwietnia.



Walentynkowy konkurs Cinema City Skuter za „focha”

Zbliżają się Walentynki, a z nimi czas podwyższonego ryzyka „strzelania focha” przez ukochane drugie połówki. By tego uniknąć wystarczy skorzystać z systemu wczesnego ostrzeżenia przed „Walentynkowym Fochem”, który w tym roku uruchomiła sieć kin Cinema City.

Wystarczy na portalu Facebook.com wejść do galerii „Walentynkowych Fochów”, dodać fotkę najbardziej niezemińskiej miny swojej Walentynki/Walenty, zdobyć fanów, kupić bilet

na walentynkowy seans w kinie Cinema City i włączyć się do gry o odjazdowy skuter. Wtedy po „Walentynkowym Fochu” zostanie tylko fotka, udany wieczór w kinie no i ...skuter.

Recital Michała Bajora

Piosenki Marka Grechuty i Jonasza Kofty

„Michał Bajor – piosenki Marka Grechuty i Jonasza Kofty”, czyli najnowszy dwupłytowy album Michała Bajora, to już szesnasty krążek w dorobku artysty.

Znajdziemy na nim aż dwadzieścia sześć utworów Marka Grechuty i Jonasza Kofty w interpretacji Michała. Gliwicki koncert odbędzie się w ramach wielkiej trasy promującej płytę. Recital w Gliwickim Teatrze Muzycznym już 12 lutego o godz. 19.00.



Marcin Wyrostek w Domu Muzyki i Tańca



Mistrz z akordeonem

Dzięki programowi „Mam Talent” poznała go cała Polska. I cała Polska usłyszała, jak fenomenalne dźwięki można wyczarować z akordeonu. Marcin Wyrostek i „Tango Corazone Quintet” zaprezentują się 9 marca w zabrzańskim Domu Muzyki i Tańca.

Zespół „Tango Corazone Qu-

intet” powstał w 2006 roku z inicjatywy Agnieszki Hasse oraz Marcina Wyrostka.

Jego repertuar oparty jest głównie na muzyce Astora Piazzolli - oryginalne opracowania kompozytora na kwintet (bandoneon, fortepian, gitara, skrzypce i kontrabas) oraz aranżacjach Marcina Wyrostka. W grudniu na rynku pojawiła się najnowsza płyta muzyków zatytułowana właśnie „Magia del tango”.