



Kilka słów o dokarmianiu ptaków

Ptaki zimujące zaczynamy dokarmiać późną jesienią a kończymy wczesną wiosną, kiedy zaczynają samodzielnie zdobywać pokarm. Do karmnika możemy bez obaw wsypać ziarna słonecznika, również w łupinkach, skorzystają z nich wróble, sikorki, kowaliki. Odpowiednie jako pokarm są również nasiona zbóż: prosa, owsa i pszenicy. Natomiast jeśli na gałązkę nadziejemy jabłko ze skórką, możemy się spodziewać wizyty kosów. Ważne aby nie dawać ptakom resztek chleba oraz innych wypieków: ciastek, bułek, gdyż mogą spowodować u nich poważne choroby.



Rys. Joanna Czerwińska

Źródło: <http://www.otop.org.pl/dokarmianie/czym-dokarmiac/>

Przepis na dietetyczne babeczki owsiane

Potrzebne składniki:

- 9 łyżek otręb owsianych - 4 jajka - 20 dag twarogu (1 kostka)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia - 1 łyżeczka bazylii lub oregano - sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Do otręb owsianych dodajemy 4 żółtka i twaróg. Do powstałej masy dorzucamy bazylię, oregano, proszek do pieczenia, sól i pieprz do smaku. Na koniec delikatnie wszystko mieszamy z pianą ubitą z białek. Pieczemy 20 minut w piekarniku w temperaturze 20 stopni.

Smacznego :)

Rys. Teresa Londkowska

Redaguje zespół:
Magdalena Rutkowska,
Leszek Świącicki,
Sławomir Łupkowski.

Opracowanie graficzne:
Małgorzata Mikołajewska,
Nikoleta Lieber,
Arkadiusz Gontowski.

Chcesz nam pomóc
1% przekaż
swojego podatku

Podaruj 1% swojego podatku na rzecz organizacji pozarządowej

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
„TO - MY”
ul. Śniadeckich 21/22
86-300 Grudziądz

NR KRS: 0000 2559 78
NR KONTA: 29 1500 1360 1213 6006 8489 0000

www.wtzgrudziadz.pl

Nr 4 Luty 2014



Jesteśmy właśnie w okresie rozliczeń podatku, dlatego też prosimy Państwa o przekazanie swojego 1% na Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „TO MY”.

Nie bójmy się pomagać!



1%

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
„TO - MY”
ul. Śniadeckich 21/22 86-300 Grudziądz

NR KRS: 0000 2559 78
NR KONTA: 29 1500 1360 1213 6006 8489 0000

SPORT

Puchar w Turnieju Tenisa Stołowego!

Dnia

13.02.2014 roku
nasi uczestnicy
brali udział

w VI Okręgowym

Turnieju Tenisa Stołowego

Osób Niepełnosprawnych

w Rynarzewie. Reprezentowali nas:

Jakub Ryśnik, który zajął I miejsce

w klasyfikacji indywidualnej, Anna

Borkowska, która zajęła II miejsce,

a także Piotr Lachowicz i Karolina

Wyłąbkiewicz.

W klasyfikacji drużynowej nasz

Warsztat zdobył I miejsce.

**Wszystkim uczestnikom serdecznie
gratulujemy i życzymy kolejnych
sportowych sukcesów :)**



Zwycięska drużyna, od lewej: Karolina, Jakub, Ania i Piotr

Kultura i Sztuka

**Zabawa Walentynkowa za nami,
a w tym tygodniu karnawałowy
Bal Kapeluszowy.**

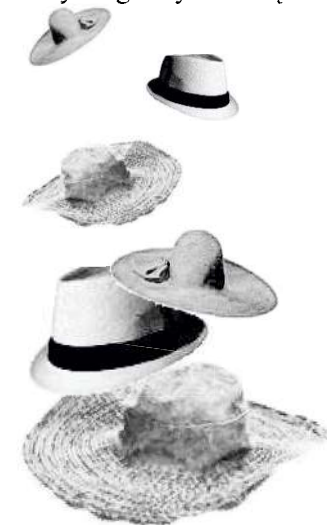
14 lutego w tak przepiękny miłością
dzień zorganizowana została dyskoteka
walentynkowa. Podczas imprezy wręczone
zostały miłosne liściki, które były
zbierane tydzień wcześniej do specjalnie
przygotowanej skrzynki. W tym tygodniu
zaś trwają przygotowania do Balu
Kapeluszowego, zachęcamy przy tym
wszystkich do wyszukania oryginalnego
nakrycia głowy. Oprócz zabawy tanecznej
czekają również inne atrakcje i konkursy
z nagrodami.



Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

Piątek 28.II.2014 - Bal Kapeluszowy, karnawałowe nakrycie głowy obowiązkowe!



Najważniejsze zbliżające się wydarzenia kulturalne w naszym mieście:

Sobota 01.III.2014 godz. 11.00, 13.00 Przedstawienie „Jaś i Małgosia” Teatr Wędrowny. Miejsce: CK Teatr. Bilety: 10 zł.

Sobota 8.III.2014 godz. 20.00 Występ kabaretu Limo. Miejsce: CK Teatr. Bilety: 55 zł.

Środa 12.II.2014 godz. 19.00 Klub kobiet - spotkanie z przedstawicielem Centrum Dietetycznego Natur House. Miejsce: Ognisko Pracy Pozaszkolnej. Bilety: Wstęp wolny.

Sobota 15.III.2014 godz. 18.00 Przedstawienie „Fredro dla dorosłych mężów i żon”, Teatr 6. Piętro (Warszawa), reż. Eugeniusz Korin. Miejsce: CK Teatr. Bilety: 90 zł, 80 zł.

Źródło: <http://www.teatr.grudziadz.pl/index.php?p=repertuar&q=program&r=najblizsze>