

Poradnikowo

Sezon koktajlowy

Wiosna w pełni, drzewa kwitną już od pewnego czasu, niedługo będziemy mogli się cieszyć bogactwem warzyw i owoców. W tym pojawiających się w czerwcu truskawek. W związku z tym na upalne dni proponujemy odżywczy koktajl truskawkowy. Odpowiednio dobrane składniki powodują, że zamiast być tylko orzeźwiającym napojem, może nam z powodzeniem zastąpić śniadanie. Ponadto koktajle są bardzo proste w wykonaniu.

Składniki:

- 150 g truskawek
- 2 banany
- 2 garście orzechów (laskowe, włoskie, według uznania)
- 2 łyżki płatków owsianych
- 100 ml mleka

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy w blenderze do uzyskania jednolitej konsystencji. Orzechy można wcześniej posiekać. Dla orzeźwienia do koktajlu można dodać także miętę.



Rys. Andrzej Cieślak

Smacznego!

Redaguje zespół:

Anna Borkowska,
Daria Murszewska,
Małgorzata Mikołajewska,
Nikoleta Liebner,
Arkadiusz Gontowski.

www.wtzgruziadz.pl



Kalejdoskop

Nr 15 Maj 2015

Wrócilśmy z **XIII Przeglądu Małych Form Teatralnych**

„Docień swój talent” w Mikołajkach, ale na warsztacie zrobiło się

głośno i radośnie dużo wcześniej. Będąc w stałym kontakcie telefonicznym z naszymi przedstawicielami, zaraz po ogłoszeniu wyników dowiedzieliśmy się,

że **zajęliśmy 1 miejsce!** Radości nie było końca i wszyscy

zakończyliśmy pracę w piątkowe popołudniu w znakomitych humorach. To duży sukces, tym bardziej, że na scenie nie zabrakło debutantów.

Mamy teraz ogromną motywację do dalszej pracy i szkolenia warsztatu aktorskiego, tym bardziej, że już za chwilę rozpoczynamy serię przedstawień bajki muzycznej „Król Bul”.

Uczestnikom gratulujemy zwycięstwa, a po więcej szczegółów z Mikołajek odsyłamy do dalszej części Kalejdoskopu, gdzie znajdziecie relację naszej koleżanki Ani, która uczestniczyła w przeglądzie.



Grupa biorąca udział w Przeglądzie wraz z opiekunami artystycznymi Mikołajki 2015

Kultura i Sztuka

20 maja braliśmy udział w **VIII Wojewódzkim Konkursie Twórczości Osób Niepełnosprawnych pt. „Razem przez świat”** w Mroczy. Impreza miała charakter głównie integracyjny. Uczestnicy brali udział w przygotowanych konkursach rękodzielniczych i sportowych.



Konkurs twórczości w Mroczy



Próby teatralne

Trwają ostatnie próby do bajki „**Król Bul**”. Pierwsze przedstawienie przed publicznością zaledwie za dwa dni, my jednak czujemy się pewnie i solidnie przygotowani, w końcu ćwiczyliśmy intensywnie przez ostatnie miesiące. Wspaniale prezentują się także stroje i scenografia, do ostatniej nutki jest także dopracowana muzyka.

W SKRÓCIE

W Czwartek 21 maja niektórzy z nas brali udział w konferencji „Zatrudnienie wspomagane i mieszkalnictwo treningowe - doświadczenia i perspektywy”, która odbyła się w Toruniu. Organizatorem spotkania była Fundacja „Arkadia”, która dzieliła się z gośćmi swoim doświadczeniem w prowadzeniu modelu zatrudnienia wspomagane osób niepełnosprawnych. O swojej pracy opowiadały także osoby, które dzięki pomocy trenerów ukończyły staż i podjęły zatrudnienie na otwartym rynku pracy. Była to dla nas cenna wiedza. Więcej informacji o zatrudnieniu wspomaganych i Fundacji „Arkadia” na stronie internetowej

www.arkadia.torun.pl

SPORT

XII Powiatowy Turniej Tenisa Stołowego w Iławie odbył się 12 maja. Wzięli w nim udział: Joanna Piórkowska, Joanna Czerwińska, Anna Borkowska oraz panowie: Benedykt Ekert, Marcin Kokoszyński i Andrzej Cieślak. Zaangażowanie i doping - ten pozytywny - były bardzo mocne, co prezentuje poniższe zdjęcie.



Wyprawa na Przegląd Teatralny w Mikołajkach

Wyjazd do Mikołajek zrelacjonowała nasza redakcyjna koleżanka **Anna Borkowska**

W Przeglądzie Małych Form Teatralnych wzięło udział 15 różnych grup. Organizatorem było Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Mikołajkach - Warsztat Terapii Zajęciowej. Po przyjeździe zostaliśmy zakwaterowani w domkach letniskowych.

Drugiego dnia od rana trwał przegląd na szkolnej hali. Każdej grupie przydzielono wolontariusza do pomocy. Przedstawienia były oceniane przez jury. Występy były ciekawe na swój sposób. Po części konkursowej mieliśmy czas na odpoczynek, wybraliśmy spacer nad jeziorem. Wieczorem zorganizowano zabawę na której zintegrowaliśmy się z innymi uczestnikami. Zapewniono również poczęstunek.

Nasz Warsztat przedstawił „Bajkę o miłości”. Mieliśmy do niej przygotowane piękne stroje i rekwizyty. Nasza bajka była najradośniejsza, bo wyraziliśmy uczucia wykorzystując nasze serca, które wypełniły wszystkich miłością. Tą miłość udało nam się przekazać publiczności, która biła nam brawa podczas występu.

Zdobyliśmy I miejsce. Wszystkim gratuluję odwagi, samo wystąpienie było już przełamanie barier i tremy. Nasze instruktorki były z nas najbardziej dumne.



Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

28 maj - Festyn „Iskierka Radości” w SOSW nr 1 w Grudziądzu, podczas którego zostanie wystawiona bajka „Król Bul”

31 maj - Piknik z okazji Dnia Dziecka podczas którego zostanie wystawiona bajka „Król Bul”, Regionalny Szpital Specjalistyczny - parking, godz. 11⁰⁰ - 16⁰⁰

6 czerwiec - Dzień Dziecka Osób Niepełnosprawnych, ich Rodzin i Przyjaciół w Ośrodku Wypoczynkowym „Delfin”

20 czerwiec - XXI Sportowe Spotkanie Osób Niepełnosprawnych „Bądźmy Razem” w Kowalewie Pomorskim