



Czas na koktajl!

Już niedługo bo 21 marca rozpocznie się kalendarzowa wiosna. Pojawią się pierwsze sezonowe owoce i warzywa. Jest to doskonały moment na przygotowywanie zdrowych i pysznych koktajli owocowo-warzywnych. Mogą znakomicie pełnić rolę drugiego śniadania lub podwieczorku. Dostarczają organizmowi niezbędnych witamin i minerałów, poza tym mają znamienity wpływ na naszą odporność, wzmacniają włosy, skórę i paznokcie. Dodatkowo ich dużym plusem jest płynna konsystencja dzięki której trawienie zajmuje mniej czasu i wysiłku.

Koktajl pomidorowy

Przygotuj: 5 pomidorów, pół jabłka, seler naciowy (1 łodyga), 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, sól i pieprz do smaku, kostki lodu. Z pomidorów ściągnij skórkę, pokrój je w kostkę. Obierz jabłka, pokrój na ćwiartki, usuń gniazda nasienne. Seler pokrój w plasterki. Warzywa i kostki lodu umieść w blenderze i zmiksuj. Na koniec przypraw koktajl słodką papryką, pieprzem i solą. Pomidory zawierają silny antyutleniacz - likopen, któremu przypisuje się właściwości antynowotworowe.



Koktajl marchewkowy

Dostarczy witaminy A, E i C, które wpływają korzystnie na narząd wzroku oraz stan włosów, skóry i paznokci. **Przygotuj:** szklankę soku marchwiowego, 1/3 szklanki mleka, banana, sok z cytryny i odrobinę cukru pudru do smaku. Obierz banana, pokrój na małe kawałki i zmiksuj. Dodaj sok z marchewki i mleko i dokładnie wymieszaj. Na koniec przypraw sokiem z cytryny i cukrem pudrem.

Rys. T. Londkowska i K. Makowska



Gdy za oknem zima jeszcze w pełni, raz słońce, raz deszcz, wiatr, czasem śnieg, my przygotowujemy się do wydarzenia, które z nazwy nie ma nic wspólnego z tą aurą.

18 marca odbędzie się **KIERMASZ WIELKANOCNY**. W jego trakcie będzie można obejrzeć a także zakupić wytwory powstałe w warsztacie, dowiedzieć się więcej o naszej pracy. Tematyka przewodnia, która będzie nam towarzyszyć to wiosna oraz święta wielkanocne, jednak podczas kiermaszu będzie można zobaczyć cały przekrój tworzonych przez nas prac. Nie zabraknie tradycyjnych ozdób, stroików, króliczków, jajek z przeróżnego materiału: sklejk, gipsu, styropianu, filcu itd. Ponadto w zależności od charakteru pracowni dostępne będą witraże, prace z drewna, obrazy, biżuteria, przedmioty użytkowe jak: obrusy, torby, notatniki, serwetniki, podstawki pod kubki, kosze z wikliny i wiele innych. Nie zabraknie oczywiście naszych wypieków powstających na pracowniach gospodarstwa domowego i kulinarno-kelnerskiej. Podczas wystawy przygrywać będzie zespół muzyczny „TO - MY”.

Zapraszamy wszystkich 18 marca do Alfa Centrum, znajdziecie nas na parterze w godzinach od 10 do 18. To jedyna taka okazja w najbliższym czasie!



Tomek i Kuba z pracowni przygotowania zawodowego i nabywania praktycznych umiejętności podczas wykonywania odclewni gipsowych.

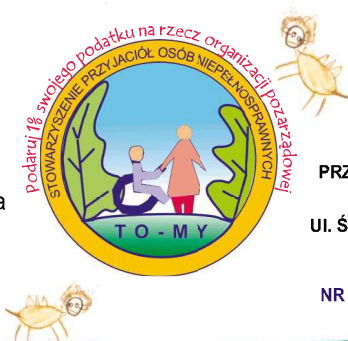
Po prawej: wytwarzanie dekoracji z drewna w pracowni majsterkowicza przez Benka i Bartka.



Redaguje zespół:

Anna Borkowska
Daria Murszewska
Marcin Lisowski
Nikoleta Liebner
Małgorzata Szarszewska
Arkadiusz Gontowski

www.wtzgruzdzadz.pl



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

Kultura i Sztuka i rozrywka

Początek lutego upłynął nam śpiewająco i tanecznie, za sprawą kończącego się karnawału.

4 lutego zorganizowaliśmy **Bal Maskowy** połączony z przypadającym w tym dniu **Tłustym Czwartkiem**. Każda pracownia postarała się i przygotowała wyjątkowe maski karnawałowe. Podczas zabawy zostały przeprowadzone konkursy: jedzenie pączka na czas...bez oblizywania się i bez użycia rąk, taniec w parach z balonem, a także wybrano najciekawsze i efektowne projekty masek karnawałowych. Oprawę muzyczną zapewniła nam grupa muzyczno-teatralna pod opieką Pani Magdy.

Niecały tydzień później znowu się bawiliśmy, tym razem śpiewać mógł każdy, kto miał chęć i odwagę. Na stołówce bowiem odbyło się **karaoke**, chętnych nie brakowało. Kto nie śpiewał, ten tańczył, korzystając z ostatniego dnia karnawału.

14 lutego obchodziliśmy bardzo lubiane w naszym warsztacie **Walentynki**. Była tradycyjnie walentynkowa poczta oraz spotkanie na stołówce. Pani Magda z grupą muzyczno-teatralną wprowadziła nas w romantyczny nastrój, przypominając w krótkich opowiadaniach o tym co jest najważniejsze w życiu, o miłości, przyjaźni, szacunku do innych.

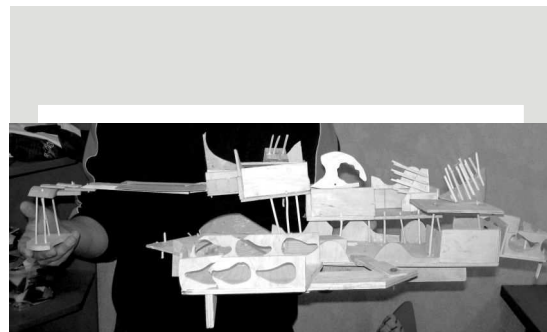
FOTOREPORTAŻ

Dziś fotorelacja z Balu Maskowego, czyli nakrycia twarzy w roli głównej. Poznajecie kto się pod nimi kryje?



SYLWETKI

W tym miesiącu chcemy zaprezentować twórczość naszego kolegi Łukasza Brockiego z pracowni Techniczno-Witrażowej. Łukasz znany jest ze swej myśli konstrukcyjnej. Jest ogromnym fanem sagi Gwiezdnych Wojen i wszystkie jego prace są jej poświęcone. Buduje myśliwce i inne statki kosmiczne ze sklejkki. Jest majsterkowiczem z pasją, gdy zabiera się do pracy działa tak długo, aż ją ukończy. Dbą o szczegóły i kolorystykę. Co ważne praca przynosi mu to radość i satysfakcję. Na swoim koncie ma tyle zbudowanych samolotów, że śmiało mógłby wyruszyć bronić Galaktykę przed Ciemną Stroną Mocy.



Co?

Gdzie?

Kiedy?

Czyli kalendarium wydarzeń:

3 marca - „Imieniny u Krystyn”, po raz kolejny nasz Warsztat zapewni oprawę muzyczną podczas corocznego spotkania Krystynek, w trakcie którego odbędzie się kiermasz wiosenno-święteczny naszych prac.

18 marca - kiermasz wielkanocny w Centrum Alfa w Grudziądzu. Zapraszamy w godz. 10⁰⁰ - 18⁰⁰

21 marca - wystawa połączona z kiermaszem pt. „My też potrafimy”, Urząd Marszałkowski w Toruniu