

Poradnikowo

W tym numerze będzie **poradnikowo - przyrodnikowo**, kolega Adam przygotował dla nas bardzo osobisty tekst dotyczący ochrony środowiska. Czytając go warto się zastanowić jak sami, zmieniając proste nawyki możemy się przyczynić do poprawy stanu czystości powietrza czy zmniejszenia ilości odpadów. Czysta woda, powietrze, ziemia zapewnia nam lepsze zdrowie i samopoczucie, zatem dbając o przyrodę dbamy tak naprawdę również o siebie.

Dbając o przyrodę, dbamy przede wszystkim o miejsce w którym żyjemy. W miesiącu wrześniu jest organizowana akcja sprzątnięcia świata, wtedy zbiera się śmieci także w różnych częściach naszego pięknego Grudziądza. Powinniśmy postarać się jednak każdego dnia, aby porzucanych odpadów nie przybywało. Przy okazji sprzątnięcia, a warto zacząć od własnego otoczenia, dbamy też o własne zdrowie, bo podczas ruchu spalamy zbędne kalorie.

Powietrze, które wdychamy nosem jest dla człowieka bardzo ważne, aby było dla nas zdrowe, musi być wolne od toksycznych związków. Postarajmy się, aby w naszym domu było jak najwięcej roślin, gdyż filtrują one powietrze.

Przyrodę należy chronić, pielęgnować i szanować, a osoby które ją niszczą powinny ponieść konsekwencje. A jeżeli chodzi o segregowanie śmieci to bardzo dobrze, że w naszym mieście jest taka możliwość. Pamiętajmy o tym już podczas robienia zakupów, chociażby używając toreb wielokrotnego użytku, aby produkować jak najmniej odpadów.

Adam Knak

Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

23 marca - Wiosenny marsz z kijkami, zbiórka o godzinie 10.00 - wejście do lasu przy rondzie im. Ks. Popiełuszki

WYDAWCA
Warsztat Terapii Zajęciowej w Grudziądzu
REDAKCJA
Pracownia Sztuki i projektowania
SKŁAD I PROJEKT
Pracownia Sztuki i projektowania
DRUK
Pracownia Poligraficzno-multimedialna
www.stowarzyszenie-tomy.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



Miło nam poinformować, że do Waszych rąk trafia 50-ty numer Kalejdoskopu!

Od numeru pierwszego wiele się zmieniło, począwszy od szaty graficznej, przez rubryki do najważniejszej części czyli zespołu redakcyjnego, złożonego z uczestników i pracowników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Grudziądzu.

Na łamach gazetki informowaliśmy Was o stałych wydarzeniach z życia WTZ, konkursach artystycznych, wydarzeniach sportowych, integracyjnych, zabawach, wycieczkach, wystawach. Poznawaliśmy także od „kuchni” różne pracownice oraz przybliżaliśmy sylwetki naszych kolegów i koleżanek. W „Poradnikowie” zamieszczaliśmy ciekawostki, przepisy, porady z zakresu różnych dziedzin życia codziennego.

Poza stałymi wydarzeniami, mieliśmy możliwość relacjonować hucznie obchodzonego 10-lecia WTZ w Grudziądzu, aż trudno uwierzyć, że za moment będziemy świętować 15 lecie!

W tym czasie zmieniła się siedziba Warsztatu, otworzona została Galeria Sztuki „To - My”, poszerzona została oferta zajęć, zakupiono nowego busa, powstały I Mistrzostwa Grudziądza Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół w Bocci - cykliczne zawody, które obok Spartakiady są drugim wydarzeniem sportowym, którego jesteśmy organizatorem. Ponadto zostaliśmy zaangażowani w wiele inicjatyw m.in. organizację spotkań integracyjnych „Zapomniane Gry i Zabawy”, braliśmy udział w projekcie „Kierować każdy może”, można tak długo wymieniać. Do tych i innych wydarzeń zawsze możemy wrócić sięgając do starszych numerów Kalejdoskopu.

W stworzeniu 50 numerów przez te lata, brało udział wiele osób, szczególnie uczestników WTZ, którzy odnajdywali się w różnych rolach: dziennikarzy, fotoreporterów, rysowników, redaktorów. Niektórzy współpracowali z gazetką dłużej, inni tylko na chwilę, wszystkim jednak w tym miejscu pragniemy serdecznie podziękować! Nie sposób Was wszystkich wymienić: Tomasz Banasiak, Adam Knak, Monika Mróz, Leszek Świącicki, Magda Rutkowska, Sławek Łupkowski, Anna Borkowska, Amalia Żyłowska, Daria Murszewska (zespół dziennikarsko-redakcyjny), Marcin Lisowski (sekcja sportowa i graficzna), Andrzej Cieślak (fotografia), Teresa Londkowska (rysunek) oraz wiele innych osób, które pomagały przy tworzeniu chociażby pojedynczych artykułów.

Podziękowania także dla pracowników WTZ, którzy zawsze służyli specjalistyczną informacją, relacją z wydarzeń czy konkursów, całej pracowni multimedialno-komputerowej, która zajmuje się drukiem gazetki. Nieocenione podziękowania dla Pani Hani Lewandowskiej, kierownik Warsztatu, która przede wszystkim udzieliła nam wsparcia, aby Kalejdoskop mógł nabrać obecnego kształtu i która zawsze ma dla nas najświeższe newsy do kalendarium wydarzeń :)



Tworzynie dla Was Kalejdoskop: (od lewej) Monika Mróz, Adam Knak, Marcin Lisowski, Tomasz Banasiak, Andrzej Cieślak oraz instruktorka Małgorzata Szarszewska - opiekun gazetki.

M. Szarszewska

Kultura i Sztuka i rozrywka

28 lutego w naszym warsztacie odbyła się **zabawa karnawałowa połączona z Tłustym Czwartkiem**. Bal został rozpoczęty klasycznym polskim tańcem - polonezem. Taniec został poprzedzony tygodniem prób, wszystkie pary, które brały w nim udział prezentowały się elegancko.

Atrakcji nie było końca. Już samo to, że uczestnicy balu zaangażowali się w przygotowanie na ten dzień kreacji, sprawiło zachwyt na nie jednej twarzy. Od eleganckich strojów po kolorowe przebrania czy klasyczne dodatki. Maski, kapelusze, peruki i peleryny, trudno było niektórych poznać.

Podczas zabawy funkcjonowała „**fotobudka**” - była możliwość sesji zdjęciowej z użyciem rekwizytów karnawałowych. Ponadto odbywały się konkursy, np. konkurs z balonem podczas którego wybrane osoby musiały odbijać balon w rytm muzyki. Potem okazało się, że w tych balonach były zadania i trzeba było je wykonać na czas.

Kto zmęczył się tańcem mógł odpocząć na stołówce, która zamieniła się w przyjemną kawiarenkę. W Tłusty Czwartek nie zabrakło tradycyjnych pączków i kawy, dla kontrastu przygotowano deser w postaci kolorowej galaretki z owocami oraz lekkich owocowych szaszłyków.



Magda i Robert
pozują do zdjęcia
w fotobudce

Pod koniec nastąpił emocjonujący moment wyboru **króla i królowej balu**. W związku z tym, że stroje były wyjątkowo kreatywne, obdarowano tym tytułem więcej osób. **Królewnami** zostały: Monika Dąbrowska w starannie dopracowanym stroju pielęgniarki oraz Ewa Pokora, która spod blond czupryny i zza nietuzinkowych okularów była najbardziej tajemniczą osobą na balu. Miano **króla** otrzymali: Mateusz Kawka jako Zorro oraz Marcin Kokoszyński jako pirat.

T. Banasiak, A. Knak

Święto Zakochanych - z tej okazji nasi koledzy z pracowni papieroplastyczno – dekoratorskiej już po raz kolejny zorganizowali walentynkowy kiermasz, gdzie można było zakupić upominki oraz kartki, a przede wszystkim odebrać praktyczną lekcję treningu ekonomicznego. Zaostrzeni w drobne prezenty dla swoich sympatii, oczekiwaliśmy na Walentynki i coroczną **zabawę taneczną**. Oprawą muzyczną zajęła się niezawodna pracownia artystyczna. Pani Magda zaproponowała kilka zabaw w celu zintegrowania uczestników jak i instruktorów.

Atrakcji nie zabrakło także w następnych dniach – w ramach **filmoterapii** spotkaliśmy się wszyscy na auli, a po seansie mieliśmy mnóstwo tematów do omówienia dotyczących relacji międzyludzkich, miłości, tęsknoty. W piątek zorganizowano **zajęcia relaksacyjne** na macie z wykorzystaniem elementów treningu Jacobsona, pod hasłem „Jak pokonać stres”. Wrażenia były bardzo pozytywne.



Monika zapraszała na bazar
fot. A. Cieślak

KONKURS dziennikarski

Zgodnie z obietnicą przedstawiamy na łamach Kalejdoskopu kolejne prace laureatów konkursu dziennikarskiego. W tym miesiącu tekst autorstwa Adama Knaka, który wraz z pracą Moniki Dąbrowskiej i Pawła Urbanowskiego, otrzymał wyróżnienie.

Temat: Sport to zdrowie **Autor:** Adam Knak

Praca została wyróżniona za oryginalne podejście do tematu.

U nas w warsztacie znajduje się sala rehabilitacyjna, gdzie pod czujnym okiem pani Danki ćwiczymy codziennie na przyrządach. Chodzimy z Panią Danusią na przemarsze, jeździmy na różne zawody sportowe do różnych miast w naszym pięknym kraju. Reprezentujemy nasz warsztat na różnych zawodach sportowych. Korzystamy z ćwiczeń rehabilitacyjnych i to za darmo. Ta rehabilitacja co jest w naszym warsztacie jest specjalnie dla nas – **w zdrowym ciele zdrowy duch**. Nasze treningi to zasługa naszej Pani Danusi, najlepszej rehabilitantce pod słońcem i na całym świecie.

Pani Danusiu, bo to właśnie Pani nas przygotowała bardzo energetycznie do Spartakiady - igrzysk sportowych które odbyły się 13 września 2018 roku w Tucholi. Dzięki pani Danusi i oczywiście dzięki treningom mogliśmy spróbować swoich sił na zawodach w boccie, które odbyły się w Mniszku. Reprezentowaliśmy nasz Warsztat na zawodach sportowych między innymi w Kowalewie Pomorskim, w Mroczy – bo trzeba pamiętać jedno, że sport to zdrowie i sport daje siłę. Podczas ćwiczeń korzystamy z bieżni, ze steppera, jeździmy na rowerku.

W kolejnym numerze prace kolejnych laureatów. Przypominamy, że Adam już od dłuższego czasu współpracuje z Kalejdoskopem, natomiast po rozstrzygnięciu konkursu do zespołu dołączyła jego zwyciężczyni - Monika Mróz.

SPORT

Turniej Tenisa Stołowego w WTZ zawsze przyciąga mnóstwo zawodników oraz widzów, tworząc niesamowitą atmosferę. Pomimo dużej publiczności podczas finałów panowała cisza i koncentracja, słychać było jedynie odbijającą się od stołu piłeczkę i co jakiś czas gromkie brawa gdy ktoś zdobywał punkt. Ostateczna klasyfikacja wygląda następująco:

W kategorii Kobiet:

- I. Anna Borkowska
- II. Karolina Wyrąbkiewicz
- III. Joanna Piórkowska

W kategorii Mężczyzn:

- I. Sebastian Spakowski
- II. Marcin Kokoszyński
- III. Piotr Lachowicz
- IV. Benedykt Ekert



Gratulujemy!

Podziękowania dla Jakuba Ryśnika, który sędziował podczas rozgrywek.