

Poradnik w

Jak prowadzić zdrowy styl życia?

W tym miesiącu zadaliśmy sobie pytanie, czym jest zdrowy styl życia? Trochę poczytaliśmy na ten temat, a następnie podpytaliśmy koleżanek i kolegów, co oni robią, lub uważają, że powinni robić, aby żyć zdrowo. Przedstawiamy najciekawsze propozycje, które łatwo wdrożyć do codziennych czynności i dzięki temu poprawić kondycję swojego ciała i ducha.

1. Zdrowo się odżywiać, jeść dużo warzyw i owoców.
2. Często przebywać na świeżym powietrzu, chodzić na długie spacery (można na spacer zabrać swoją rodzinę, przyjaciół czy psa).
3. Uprawiać sport (nie musimy od razu wyczynowo, możemy jeździć na rowerze, biegać, grać w gry zespołowe ze znajomymi).
4. Pamiętać o czasie na relaksację - nasz organizm potrzebuje też odpoczynku, snu w stałych godzinach, nie za krótko, ale też nie za długo :)).
5. Mieć trochę czasu dla siebie, wyjść na koncert, przedstawienie, lub po prostu z domu.
6. Wyjechać z rodziną/bliskimi poza miasto gdy mamy więcej czasu, odpoczywać aktywnie wśród przyrody.
7. Dużo się śmiać!

Podsumowując, uważamy że zdrowy styl życia to nie tylko kilka zdrowych przekąsek lub seria ćwiczeń, ale całość naszych codziennych wyborów. Od tego co jemy, ile się ruszamy, jak spędzamy wolny czas, jak śpimy itd. Zatem w każdej chwili możemy zacząć żyć zdrowiej, dla siebie, dla swojego samopoczucia, dla naszych bliskich.

Anna Żonakowska
Adam Knak
Marcin Lisowski

WYDAWCA
Warsztat Terapii Zajęciowej w Grudziądzu
REDAKCJA
Małgorzata Szarszewska
Nikoleta Liebner
SKŁAD I PROJEKT
Małgorzata Szarszewska
DRUK
Pracownia Poligraficzno-multimedialna



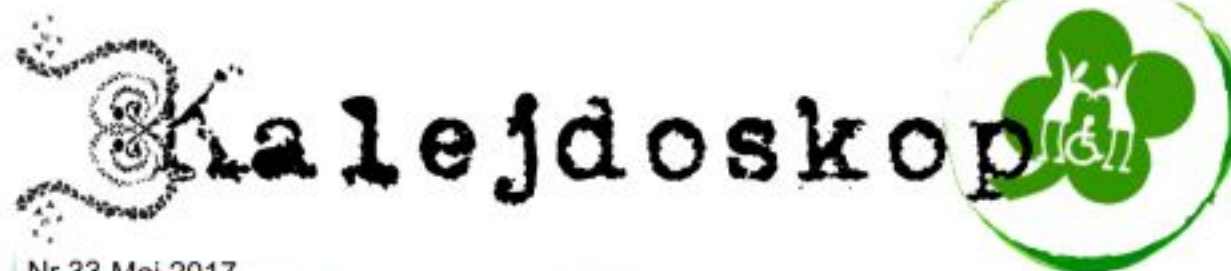
1%
STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
„TO - MY”

Ul. Śniadeckich 21/22 86-300 Grudziądz

NR KRS: 0000 2559 78

NR KONTA: 29 1500 1360 1213 6006 8489 0000

www.wtzgrudziadz.pl



Nr 33 Maj 2017

Stowarzyszenie „Dorośli - Dzieciom”, działające w Sępólnie Krajeńskim, zaprosiło nas do wzięcia udziału w **VII Turnieju w Zbijaka** dla osób z niepełnosprawnością, pod hasłem **Nie ma cwaniaka, który nie wygra w zbijaka**.

Zaproszenie przyjęliśmy i 24 maja 2017 roku stawiliśmy się na miejscu przeznaczenia - nasza drużyna w składzie: Monika Rumocka, Daria Murszewska, Jakub Ryśnik, Piotr Wojtaszewski, Grzegorz Jezierczyk, Dariusz Kulgajuk vel Semeniuk oraz Sebastian Spakowski.

Nie mogło zabraknąć i wiernych kibiców, którzy wspierali „naszych” swoim gorącym dopingiem. W fazie grupowej przegraliśmy tylko jeden mecz - był to moment przełomowy, potem podążaliśmy prosto do celu - ostateczna walka o finał dokonała się w dogrywce, ale nasza warsztatowa drużyna nie zawiodła pokładanych w niej nadziei i zwyciężyła, zajmując zasłużone **I miejsce. Jak widać, zawsze warto walczyć do końca!**



Magdalena Rutkowska

Znamy coraz więcej szczegółów organizowanych przez nasz Warsztat **I Mistrzostw Grudziądza Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół w Bocci**. Zawody odbędą się w Centrum Sportowo - Rekreacyjnym w Mniszku. O 8.30 nastąpi rejestracja drużyn, zaś o godzinie 9.00 przewidziano rozpoczęcie zawodów, które potrwać mają do godziny 16.00 wraz z towarzyszącymi im atrakcjami. Zatem ciągle można kompletować skład drużyn i się zapisywać. Przypominamy, że w skład drużyny wchodzi 3 osoby, w tym dwie z niepełnosprawnością.

SPORT

W dniu 17 maja wyjechaliśmy do Mroczy na **X Jubileuszowy Konkurs Twórczości Osób Niepełnosprawnych pt. „Razem przez świat”**.

Podczas spotkania odbywały się konkurencje z różnych dziedzin: **sportu, plastyki, rękodzieła**. Nasi reprezentanci musieli między innymi uszyć igielnik w konkursie krawieckim, stworzyć plakat pod hasłem „Stop uzależnieniom”, wziąć udział w slalomie czy przeciąganiu liny.

W trakcie imprezy trwały także występy muzyczne i taneczne, mogliśmy posłuchać lokalnej kapeli Mrocza. Ponadto odbył się pokaz umiejętności strażaków, była to bardzo interesująca prezentacja. Skosztowaliśmy także jubileuszowego tortu, ale przede wszystkim spotkaliśmy wiele osób, które przyjechały z innych warsztatów z naszego regionu.

Nasz Warsztat reprezentowali: Amalia Żyłowska, Karolina Wyrąbkiewicz i Anna Borkowska w konkurencjach artystycznych, Tomasz Kamiński, Michał Bujniewicz w sportowych, oraz Marcin Pawelczyk, Piotr Wojtaszewski, Tatiana Kilkiewicz, Marcin Kokoszyński i Adam Knak brali udział w przeciąganiu liny o puchar Burmistrza Miasta i Gminy Mrocza.

Adam Knak



Karolina podczas wykonywania zadania konkursowego: szycie igielnika

Kultura i Sztuka i rozrywka

Nasza koleżanka Monika Rumocka uszyła wspaniałą lalkę na Ogólnopolski Konkurs na Kukielkę pt. **„W Krainie Baśni Andersena”**. Kierując się tematem wybrała na swoją pracę postać dziewczynki z zapalkami. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi do 9 czerwca. My jesteśmy zachwyceni pracą i trzymamy kciuki.



24 maja udaliśmy się do Klubu Akcent, aby posłuchać występów muzycznych podczas XIV Wojewódzkiego Konkursu Piosenki. Zaprezentowały się utalentowane osoby z Grudziądza, Torunia, Chełmna i Brodnicy. Był to przyjemnie spędzony czas pełen artystycznych doznań.

W SKRÓCIE



Marcin ćwiczy udzielanie pierwszej pomocy

12 maja chętne osoby wybrały się na **Czerwonokrzyską Majówkę z Alfą**. Podczas wydarzenia wzięliśmy udział w pokazie pierwszej pomocy oraz zajęciach fitness na trampolinie. Jednym z punktów programu był konkurs zdrowego gotowania, w którym wzięli udział Tatiana Kilkiewicz i Grzegorz Jezierczyk, przygotowując odżywczą sałatkę. Dzięki niej zajęli drugie miejsce! Pierwsze zdobyli uczniowie z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych z Łasina. Organizatorem akcji był grudziądzki oddział PCK.

Po raz kolejny wspieraliśmy zaprzyjaźnioną filię nr 13 biblioteki Miejskiej w jej przedsięwzięciu. Tym razem zorganizowane zostało spotkanie z klasami II SP nr 5 i 12 pod hasłem **„Rozśpiewana biblioteka- majówka z kulturą i oświatą”**. Nasz warsztatowy zespół objął część wokalną - muzyczną roztańczonego wydarzenia. Ponadto poprowadziliśmy atrakcyjne gry i zabawy w tym „koło fortuny” ze specjalnie przygotowanymi poleceniami, zagadkami i wróżbami.

Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

- 4 czerwca - Festyn Parafialny pod hasłem „Parafia dzieciom” podczas którego wystąpią uczestnicy pracowni muzyczno - teatralnej, Parafia św. Maksymiliana Kolbe na Strzemięcinie, godz. 15⁰⁰ - 21⁰⁰
- 6 czerwca - Integracyjny Bieg Terenowy WTZ „Bażantaria”, Elbląg
- 8 czerwca - XI Powiatowa Olimpiada Osób Niepełnosprawnych w Nakle nad Notecią
- 8 - 9 czerwca - w Starostwie Powiatowym w Grudziądzu przeprowadzimy warsztaty tematyczne dla przedszkoli w tworzeniu biżuterii, witrażu, ozdób w technice decoupage inspirowane motywami średniowiecznymi (czwartek). W Piątek (9 czerwca) zapraszamy na przedstawienie „Uśmiechnij się” w wykonaniu naszych uczestników.
- 10 czerwca - I Mistrzostwa Grudziądza Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół w Bocci.
- 12 - 14 czerwca - w Warsztacie odbędą się ćwiczenia pożarnicze
- 18 czerwca - XIX Grudziądzki Piknik Rotariański, godz. 11⁰⁰ - 16⁰⁰, Karczma „Czarci Młyn”