



Pielęgnacja włosów po upalnym lecie

W tym roku cieszymy się wyjątkowo upalnym latem, jednak co dobre dla nas, niekoniecznie dla naszych włosów. Wystawione na słońce, wiatr i słoną wodę, jesienią zaczynają odczuwać negatywne skutki lata. Przesuszone, matowe i łamliwe, potrzebują regeneracji, przedstawiamy kilka praktycznych porad:

- po pierwsze możemy udać się do salonu fryzjerskiego po fachową pomoc, fryzjerzy ocenią stan naszych włosów i dobiorą odpowiednią pielęgnację, możemy podciąć także uszkodzone końcówki włosów;
- po drugie na rynku kosmetycznym znajdziemy wiele produktów, które odbudowują strukturę włosa, warto więc zaopatrzyć się na ten okres w dodatkowe odżywkę;
- o włosy możemy zadbać także podczas codziennej pielęgnacji, przestrzegając kilku prostych zasad: włosy myjemy letnią a nie gorącą wodą, zaś płukanie kończymy wodą zimną, nie wycieramy intensywnie ręcznikiem, a jedynie delikatnie odsączamy, jeśli mamy taką możliwość, czekamy aż wyschną same. Te zwykłe czynności pozwolą nam dłużej zachować włosy w dobre kondycji :)



Redaguje zespół:

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

www.wtzgrudziadz.pl



1%

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
„TO-MY”
ul. Śniadeckich 21/22 86-300 Grudziądz
NR KRS: 0000 2559 78
NR KONTA: 23 1500 1360 1213 6005 8489 0000

Cała redakcja „Kalejdoskopu” wita wszystkich czytelników po przerwie wakacyjnej. Pełni energii i nowych pomysłów wróciliśmy by stawić czoło nowym wyzwaniom. Jak wiadomo jedno z naszych największych przedsięwzięć zrealizowaliśmy tuż przed urlopem.

10 lipca 2015 r. odbyło się uroczyste otwarcie nowej siedziby naszego Warsztatu. W uroczystości brali udział zaproszeni goście, a wśród nich: Prezydent Grudziądz Robert Malinowski, wiceprezydent Przemysław Ślusarski, Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych Beata Przybylska, Dyrektor Kujawsko-Pomorskiego Oddziału PFRON Aleksandra Gierej.



Uroczystość z okazji zmiany siedziby WTZ

Ten szczególny dzień poprzedzony był miesiącami zaangażowania i ciężkiej pracy. Dzięki wspólnemu wysiłkowi w końcu możemy podziwiać zapierający dech efekt końcowy. Odremontowane sale, piękna aula, kuchnia i stołówka robią naprawdę wielkie wrażenie.



Uroczystość z okazji zmiany siedziby WTZ

Zainteresowani znajdą na stronie trzeciej naszej gazetki zdjęcia naszego budynku przed i po „metamorfozie”.

Zachęcamy do lektury! :)



Kultura i Sztuka

W czerwcu odbyła się XII edycja Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego Sztuka Osób Niepełnosprawnych organizowanego przez PFRON. Tegorocznym tematem była Przyjaźń. Przygotowaliśmy prace w trzech kategoriach: rysunek, malarstwo oraz tkanina. Pomimo, iż nie zdobyliśmy nagradzanych miejsc, uważamy, że wszystkie osoby biorące udział w konkursie zasługują na uznanie za wkład włożony w samodzielne przygotowanie prac. Zatem gratulujemy kreatywności i cierpliwości Teresie Londkowskiej, Amalii Żyłowskiej, Karolinie Kaczor, Justynie Smolińskiej, Joannie Czerwińskiej oraz Marcinowi Lisowskiemu, życzymy Wam wielu kolejnych pomysłów i chęci do pracy.

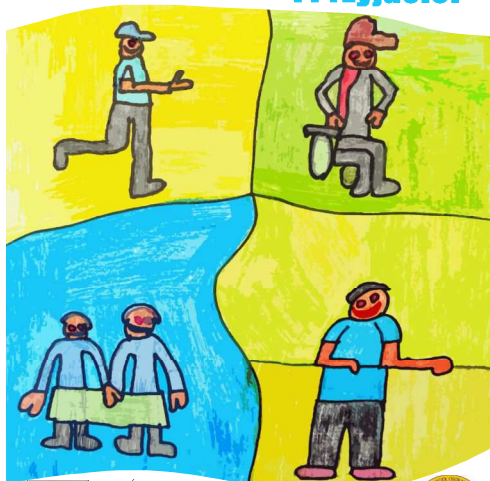


M. Lisowski „W przyjaźni siła”
praca konkursowa

Jednocześnie przypominamy o szykowaniu prac do następnego konkursu plastycznego pod nazwą „Pejzaż polski - cztery pory roku”. Termin nadsyłania prac upływa 16 października, zatem jest czas na szukanie inspiracji i wykonanie prac. Zapraszamy wszystkich do udziału!

SPORT

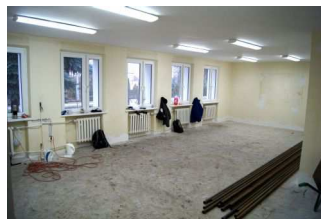
XI Spartakiada Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół



10 września zapraszamy na XI Spartakiadę Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół. Nasze zawody rozpoczną się o **godz. 10:00** w **Gminnym Ośrodku Kultury w Małym Rudniku**. Jak co roku przygotowaliśmy szereg konkurencji dla kobiet i mężczyzn, m.in. rzuty piłką lekarską, palantową lub woreczkiem do celu, sprawdzimy Waszą wytrzymałość podczas przeciągania liny i skoczność podczas skoków w dal, zaś przy biegu „w gaciach” najistotniejsza będzie współpraca. Nie zabraknie wzbudzających największych emocji biegów oraz sztafety. Po wysiłku fizycznym będzie coś dla duszy i ciała: regenerujący poczęstunek oraz występ zespołu TO - MY.

FOTOREPORTAŻ

Bez zbędnych słów prezentujemy efekt prawie rocznej pracy wielu osób nad dostosowaniem budynku do potrzeb WTZ.



sala rehabilitacyjna
w trakcie i po remoncie



łazienki



kuchnia

Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

7-9 września - wycieczka do ośrodka wczasowego Rytebłota na Pojezierzu Brodnickim

16 września - zawody w kręgle dla wózkowiczów „Strzał w dziesiątkę”, Wąbrzeźno

- II Igrzyska Sportowe Osób Niepełnosprawnych w Tucholi

10 września - XI Spartakiada Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół, Mały Rudnik

17 września - wystawienie w teatrze bajki „Król Bul”