

Poradnik w

Sposób na jesienną chandrę i brak energii

Wraz z przyjściem jesieni dni stają się coraz krótsze, możemy odczuwać spadek nastroju i energii. Co zrobić aby temu zapobiec i na nowo zacząć cieszyć się życiem? Poniżej przedstawiamy kilka sposobów, aby wyrwać się z jesiennego melancholii:

Spaceruj

Bardzo ważna jest aktywność fizyczna. Najlepiej wyjść na spacer, gdy akurat wychodzi słońce. Należy chłonąć naturalne światło, gdy tylko się da. Brzydka pogoda nie może być wymówką dla dnia spędzonego przed telewizorem. Podczas aktywności fizycznej uwalniane są endorfiny - hormony poprawiające nastrój.

Jedz zdrowo

Wiele produktów spożywczych poprawia nastrój. Należy pamiętać o pięciu porcjach warzyw dziennie. Opieraj się pokusie jedzenia słodkości, jedz regularnie, unikaj gotowych dań z mikrofalówki, ponieważ zawierają nadmierne ilości soli i cukru.

Nie ucinaj sobie drzemki

Jeśli musisz się zdrzemnąć, nie rób tego dłużej niż 15 minut. Zaplanuj sobie czas w taki sposób, aby znalazło się w nim miejsce na coś relaksującego, jak napar z rumianku czy gorąca kąpiel.

Dużo się śmiej

Postaraj się spędzać czas z osobami, które poprawiają Ci humor. Śmiech jest jednym z najlepszych lekarstw na jesienną chandrę, także podnosi poziom endorfin.

Ćwicz na powietrzu

Osoby ćwiczące na świeżym powietrzu a nie w domu, twierdzą że to połączenie jest najważniejszym czynnikiem poprawiającym ich samopoczucie.

Przytul się

Nic tak nie poprawia nastroju jak przytulenie :)

Rys. T. Londkowska



Redaguje zespół:

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

www.wtzgrudziadz.pl



Kalejdoskop

Nr 17 Wrzesień 2015

10 września organizowaliśmy **XI Spartakiadę Osób**

Niepełnosprawnych i Przyjaciół. Miała ona miejsce

w Gminnym Ośrodku Kultury w Małym Rudniku. Nad całością piecze sprawowała Pani Kamila. Przybyło kilkanaście zaprzyjaźnionych Warsztatów, aby rywalizować w przygotowanych konkurencjach. A tych z roku na rok przybywa. Nowością był quiz sportowy, który sprawdzał nie kondycję fizyczną a wiedzę z zakresu sportu, a także warszaty olbrzymich rozmiarów, w którym sami wchodziliśmy w rolę pionka i poruszaliśmy się po planszy. Dużo radości sprawiły skoki kangurów czy slalom z piłką rehabilitacyjną. Pamiętamy, że zawsze na pierwszym miejscu jest dobra atmosfera, zdrowa rywalizacja, sport oraz integracja. Nie mniej konkurencje biegowe, przeciąganie liny czy dogrywki w rzucie do kosza i rzucie woreczkiem do celu, wzbudzały wiele emocji. Wiemy jak wspaniale jest wygrywać, ale również wspaniale jest nagradzanie, dlatego oklaskiwaliśmy każdych zwycięzców i jesteśmy przekonani, że z naszej imprezy nikt nie wrócił przegrany.

Po wysiłku na każdego czekała swojska grochówka, pyszne ciasto i soki na ugaszenie pragnienia. Kto miał jeszcze siłę, bawił się przy rytmach naszego zespołu, inni zbierali się na trybunach, dopingując tych, którzy jeszcze brali udział w konkurencjach.



Uroczyste otwarcie XI Spartakiady



Otwarcie XI Spartakiady

Kiedy kolejna Spartakiada dobiega końca, wiemy, że wysiłek wielu osób włożony w jej przygotowanie był tego wart. Tegoroczna Spartakiada Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół była współfinansowana ze środków Województwa Kujawsko - Pomorskiego.

Kultura i Sztuka

17 września nastął wyczekiwany przez wielu moment - wystawienie bajki „Król Bul” na deskach teatru. Wszystkie występy są ważne, ale ten niejako więcej nasze przygotowania. Tradycyjnie pierwsze dwa występy zarezerwowane były dla dzieci ze szkół i przedszkoli. Frekwencja przeszła nasze najśmielsze oczekiwania, sala była wypełniona po przysłowiowe brzegi. Przybyły nawet dzieci z odległego od naszego miasta Sztumu. Reakcja publiczności nie pozostawiała złudzeń - bajka była sukcesem! Popołudniowy występ był otwarty dla każdego chętnego obejrzeć przedstawienie. Przybyły całe rodziny, goście i nasi przyjaciele.



„Król Bul” na deskach CK Teatr w Grudziądzu

Ze względu na duże zainteresowanie naszym występem, zorganizowaliśmy jeszcze dwa przedstawienia, tym razem w Ognisku Pracy Pozaszkolnej. Przybyły dzieci ze szkół i przedszkoli, a także uczestnicy z zaprzyjaźnionych warsztatów z Łasina i Tucholi.

I tak powoli kończy się nasza przygoda z królem Bulem, a przed nami czekają kolejne role, scenariusze i wyzwania!

SPORT

Wrzesień pod względem sportu był bardzo intensywny. Najpierw organizowana przez nas Spartakiada, a już 16 września braliśmy udział równolegle w dwóch wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych. Jedynym z nich były II Igrzyska Sportowe Osób Niepełnosprawnych w Tucholi. Reprezentowali nas: Marta Hellak (II miejsce w biegu na 100m), Marcin Pawelczyk (I msc. rzut piłką lekarską, II msc. skok w dal), Jakub Ryśnik (III msc. skok w dal), Piotr Lachowicz, Benedykt Eckert, Grzegorz Jezierczyk. W konkurencjach drużynowych zdobyliśmy pierwsze miejsce w sztafecie męskiej oraz wygraliśmy mecz rozgrywany piłką rehabilitacyjną. Jak zwykle nikt nie wrócił przegrany!



„Strzał w dziesiątkę” w Wąbrzeźnie

Drugie wydarzenie to „Strzał w dziesiątkę”, które miało miejsce w kręgielni „Mango” w Wąbrzeźnie. Punktem kulminacyjnym imprezy były zawody w kręgle dla wózkowiczów. Warsztat reprezentowali: Robert Karbowski i Mariusz Zakrzewski. Zajęliśmy „szczęśliwe” siódme miejsce!



Wycieczkę zrelacjonowała nasza redakcyjna koleżanka Anna Borkowska

Wypoczynek w ośrodku Rytebłota na Pojezierzu Brodnickim

Podczas wycieczki dużo czasu spędzaliśmy na świeżym powietrzu. Część osób grała w badminton, frisbee, niektórzy brali udział w aerobiku prowadzonym przez naszą koleżankę Joannę, chłopacy rozgrywali mecz piłki nożnej. Odbywaliśmy też długie spacery po lesie, poznając okolicę i wypoczywając wśród zieleni, niestety niektóre z nich przerwał nam deszcz i trzeba było wracać do ośrodka.

Podczas niepogody mieliśmy do dyspozycji aulę, a w niej mnóstwo propozycji gier i zabaw. Dużym zainteresowaniem cieszyła się gra w kości prowadzona przez Panią Kasię, zaś Pani Nikola przeprowadzała rozgrywki w Mollky, polegające na zbijaniu drewnianych klocków. Wiele emocji towarzyszyło także grze w bocci, ponadto mieliśmy do wyboru inne znane gry planszowe i towarzyskie, każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

Wieczorami bawiliśmy się przy muzyce. Oprócz zabaw tanecznych, odbyło się karaoke, a także spotkanie biesiadne, gdzie razem śpiewaliśmy znane utwory. Zrobiła się przy tym ciepła atmosfera, mimo iż pogoda nie pozwoliła nam na rozpalenie prawdziwego ogniska. Późnym wieczorem wyświetlane były mecze piłki siatkowej oraz piłki nożnej, okazało się, że jest wśród nas wielu kibiców.

Wycieczka była bardzo udana, do domów wróciliśmy nie tylko wypoczęci, ale wręcz naładowani nową, pozytywną energią.



Spacer są nieodłącznym elementem każdej wycieczki

Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

1 **października** - Dzień Pieczonego Ziemniaka w restauracji Korsarz, na plaży Miejskiej w Grudziądzu, impreza integracyjno-rekreacyjna organizowana przez nasz Warsztat. Zapraszamy uczestników wraz z najbliższymi.

20 **października** - XII Powiatowy Turniej Halowej Piłki Nożnej Osób Niepełnosprawnych w Ławie