

Poradnik w

Prezentujemy przepis na **ciasto z dyni**, które mogliśmy zdegustować podczas organizowanego w naszym Warsztacie Święta Dyni.

Składniki:

2 szklanki mięszu z dyni
2,5 szklanki mąki
4 jajka
1/2 szklanki masła lub oleju
2/3 szklanki cukru

1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
łyżeczka cynamonu
3 łyżki posiekanych orzechów
3 łyżki rodzynek
puder do posypania

Przygotowanie:

W misce ubić jajo z cukrem, pod koniec wlać cieniutką strużką roztopione masło lub olej, dodać dynię.

W osobnej misce zmieszać mąkę, proszek, cynamon, bakalie. Mokre składniki dodać do suchych i wymieszać łyżką niezbyt porządnie (dokładne wymieszanie lubi zakalec :) Piec 45 - 55 min. w temperaturze 170 stopni.

Smacznego!



Redaguje zespół:

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

www.wtzgruzdz.pl



1%
STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
„TO-MY”
ul. Śniadeckich 21/22 85-300 Grudziądz
NR KRS: 0000 2559 78
NR KONTA: 29 1500 1360 1213 6006 8489 0000

Kalendarz

Nr 18 Październik 2015

Korzystając z ostatnich ciepłych promieni słońca, zorganizowaliśmy, śladem

poprzedniego roku, **Dzień Pieczonego Ziemniaka.**

Zabawę zorganizowaliśmy na plaży Miejskiej. Bohaterem popołudniowego spotkania był oczywiście ziemniak - zwany czasem pyrą lub kartoflem. I tak, oprócz innych przysmaków, głównym był pieczony ziemniak prosto z ogniska. Ponadto zorganizowane zostały konkurencje: rzucanie ziemniakiem do celu, zbieranie oraz obieranie ziemniaków na czas.

Calej zabawie towarzyszyła muzyka, ognisko i oczywiście wspaniała sceneria jeziora. Wraz z bliskimi i rodzicami bawiliśmy się do późna, aż słońce zaszło za horyzont, przypominając nam o jesiennej temperaturze. Wszystko wskazuje na to, że Dzień Ziemniaka, na stałe wpisze się w kalendarz naszych wydarzeń.



Ognisko na Plaży Miejskiej

W SKRÓCIE

Anna Borkowska

W październiku braliśmy udział w 2-dniowej konferencji pod tytułem: **Niepełnosprawność. Dorosłość. Samodzielność.** organizowanej przez TPD w Grudziądzu. Pierwszego dnia wysłuchaliśmy wykładów na temat zatrudnienia wspomaganych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Drugiego dnia konferencji wyświetlane były filmy poruszające problemy osób z Zespołem Downa. Opowiadały one m.in. o próbie pracy razem z osobami w pełni sprawnymi, akceptacji, nieodwzajemnionej miłości, zakładaniu rodziny. Bohaterzy, nie poddając się, codziennie pokonywali swoje słabości, aby móc normalnie żyć i pracować. Ich postawa jest godna do naśladowania a ich historia pokazuje, jak świat jest niestety ciągle nieprzystosowany dla takich osób.

Kultura i Sztuka

Trwają przygotowania do **IV edycji Festiwalu Twórczości Osób Niepełnosprawnych „fART”** organizowanym przez fundację „Wiatrak” z Bydgoszczy. Konkurs przeprowadzany jest w wielu kategoriach: muzyka, taniec, malarstwo, teatr, rękodzieło, fotografia, literatura, w których mamy zamiar brać udział. Tegoroczne hasło przewodnie brzmi: „Ludzie są stworzeni do radości”, są to słowa św. Jana Pawła II. Pod okiem Pani Kamili i Pani Magdy przygotowujemy miks taneczny, poczynawszy od poważnego baletu, do szalonego rock&rolla. Grupa muzyczna przygotowuje się z nowymi utworami, ponowione zostały także próby przedstawienia „Bajka o uczuciach”. Ponadto w pracowni majsterkowicza oraz sztuki i projektowania, powstają prace plastyczne, które zostaną wysłane na konkurs. W festiwalu fART bierzemy udział co roku, życzymy wszystkim powodzenia!

XII Powiatowy Turniej Halowej Piłki Nożnej **Osób Niepełnosprawnych** odbył się 21 października w Iławie. Wystawiliśmy dwie drużyny: **WTZ Grudziądz I** (J. Ryśnik, B. Ekert, S. Spakowski, G. Jezierczyk, M. Lisowski, D. Kulgajuk, P. Lachowicz i trener Pan Arek), oraz **WTZ Grudziądz II** (M. Pawelczyk, M. Bonna, S. Czajka, L. Święcicki, A. Cieślak, K. Rumiński, D. Całka oraz trener Pan Eligiusz). Obie grupy stanęły na podium zajmując **I i III miejsce**. Nasza pasja do piłki nożnej przekłada się na realne osiągnięcia, co daje nam ogrom motywacji do dalszych treningów.

SPORT

Trwają treningi do **Toruńskich Zawodów we Wspinaczce Osób Niepełnosprawnych**. Z tego powodu, reprezentujące nas osoby, będą miały możliwość trenować, na ścianie wspinaczkowej w Toruniu.

W samym Warsztacie zaś zostały zorganizowane kolejny raz zawody w siłowaniu na rękę. Chętnych było sporo, każdy mógł spróbować swoich sił, przy licznych dopingach kibiców. Po zaciętej, wszak każdy prezentował posiadaną siłę, ale przyjaznej rywalizacji, wyłonili się zwycięzcy.



Zawody w siłowaniu na rękę

W kategorii kobiet najsilniejsze okazały się:

- I. Daria Murszewska
- II. Anna Borkowska
- III. Monika Rumocka

Kategoria mężczyzn przedstawia się następująco:

- I. Tomasz Kamiński
- II. Dariusz Kulgajuk
- III. Martin Bonna

Wygranym jak i wszystkim, którzy odważyli spróbować się swoich sił, gratulujemy!



Wizytę w planetarium zrelacjonowała nasza nowa redakcyjna koleżanka **Amalia Żyłowska**

Bliżej gwiazd w środku dnia

W środę 14 października zebraliśmy wszystkich chętnych z każdej pracowni i udaliśmy się do Planetarium i Obserwatorium Astronomicznego w Grudziądzu. Tam, pod przewodnictwem Pana Sebastiana Soberskiego, dowiedzieliśmy się dużo rzeczy na temat gwiazd, które były wyświetlane przez specjalny projektor, co sprawiło, że poczuliśmy się jak pod rozgwieżdżonym niebem.

Otrzymaliśmy także praktyczne wskazówki, jak obserwować gwiazdozbiory na naszym niebie. W trakcie seansu obejrzelśmy dwa filmy na temat wybuchu supernowych. Następnie udaliśmy się do obserwatorium, gdzie znajduje się teleskop. Przez krótką, bezchmurną chwilę, udało nam się zobaczyć słońce na specjalnym ekranie słonecznym.

W czasie drogi powrotnej, nie wróciliśmy tak od razu „na ziemię”, prowadziliśmy jeszcze rozmowy o tym co widzieliśmy i usłyszeliśmy od Pana Sebastiana, który chętnie udzielał odpowiedzi na nasze pytania.



Obserwatorium astronomiczne w Grudziądzu

W SKRÓCIE

10 października wszyscy chętni mogli wziąć udział w **Marszu po zdrowie**, organizowanym przez Powiatową Radę do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Udział był dobrowolny i każdy mieszkaniec naszego miasta i okolic mógł pomaszerować z nami przez piękną jesień dla zdrowia i kondycji. Kto posiadał, wziął ze sobą kijki do nordic walking, można je było także wypożyczyć z naszego Warsztatu. Trasa prowadziła z ronda ks. Popiełuszki do Plaży Miejskiej, gdzie czekała na strudzonych rozgrzewająca kawa i herbata. Po nabraniu sił, wróciliśmy tą samą trasą. Był to aktywny i zdrowy sposób na sobotnie, słoneczne przedpołudnie, dlatego mamy nadzieję na kolejne spotkania.

Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

29 października - XV Toruńskie Zawody we Wspinaczce Sportowej Osób Niepełnosprawnych, Toruń

12 listopada - termin nadsyłania prac na Festiwal „fART”. Uroczysta gala wręczenia nagród laureatom nastąpi 26 listopada.