

# Poradnik w

Szanowni Czytelnicy!

Nieuchronnie zbliżamy się do końca roku, wraz z taką sytuacją wchodzimy w miesiące chłodniejsze. W tym okresie termometry za oknami odnotowują co raz niższe wartości. Chłód, krótsze dni, zmiana diety powodują zmniejszenie odporności organizmu, dlatego łatwiej „łapiemy” wszelkiego rodzaju zarażki, infekcje, bakterie. Odwołujemy się wtedy do różnego rodzaju produktów, żeby zmniejszyć ryzyko przeziębienia, do czego nawiązuje obecny temat Poradnikowa.

Bartek Pelka

## Mikstura z miodu i cynamonu pokona przeziębienie w dzień lub dwa

Jest wiele babczych sposobów na przeziębienie i grypę. Wśród nich królują syropy i napoje z dodatkiem miodu. Ta mikstura również. A wzbogacona o cynamon skutecznie zwalcza infekcje.

Wymieszaj łyżeczkę miodu z 1/4 łyżeczki cynamonu. Zażywaj takki "syrop" od razu po przygotowaniu dwa, trzy razy dziennie. Według zwolenników tej metody leczenia, objawy infekcji stają się łagodniejsze już po dniu, zaś po dwóch ustępują niemal całkowicie.

Zarówno miód, jak i cynamon działają antybakteryjnie, antywirusowo i przeciwgrzybiczo. Dodatkowo cynamon obniża poziom cukru we krwi i pomaga leczyć schorzenia nerek.



Źródło: <https://zdrowie.dziennik.pl/grypa/artykuly/447354,syrop-miod-i-cynamon-na-przeziębienie-i-grype.html>

Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

- 13 listopada - Turniej Tańca Towarzyskiego organizowany przez WTZ „Karczemka”, Wołuszewo
- 14 listopada - XIX Toruńskie Zawody we Wspinaczce Sportowej Osób Niepełnosprawnych, ARKADIA, Toruń
- 18 listopada - Koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Osoby Niepełnosprawnej, zaproszenie nadesłane przez Stowarzyszenie Aktywnych Kobiet SAK i Akcja Zdrowie, Opera Nova Bydgoszcz (ilość miejsc ograniczona)
- 28 listopada - zabawa andrzejkowa w WTZ w Łasinie (dla 30 osób)
- 28 listopada - Koncert Galowy Festiwalu Twórczości Osób Niepełnosprawnych fART w Bydgoszczy, fundacja Wiatrak
- 29 - 30 listopada - Świąteczna Zbiórka Żywności

# MałeJdospop

Nr 56, Październik 2019

W dniu 28 października z okazji niedawnego Światowego Dnia Terapii Zajęciowej mieliśmy zorganizowaną wycieczkę do Fortu Wielka Księża Góra. Spotkaliśmy się tam z Panem przewodnikiem, który oprowadził nas po forcie. Szliśmy podziemnym korytarzem a przewodnik opowiadał historię tego obiektu. Zwiedzaliśmy różne zakamarki i najciekawsze miejsca na terenie fortyfikacji. Było bardzo ciekawie bo poznaliśmy kolejne ważne miejsce Grudziądza, naszego pięknego miasta.

Na Księżej Górze było także zorganizowane ognisko z kielbaskami, gdzie mogliśmy się ogrzać i najeść do syta. Wyjazd był super, myślę, że większość osób wracała zadowolona.

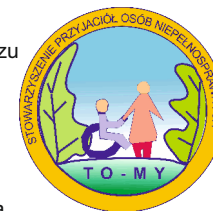
A. Knak



Ostatniego dnia października odbył się w warsztacie na auli koncert dźwięków gongów i mis tybetańskich. Podczas seansu leżeliśmy na karimatach ze swoją poduszką, przykryci kocem. Mogliśmy się przez ten czas zrelaksować. Koncert przeprowadziła dla nas Pani Kasia Biernat i Pan Sebastian Blauman. Dziękujemy.

M. Mróz

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](http://www.stowarzyszenie-tomy.pl)

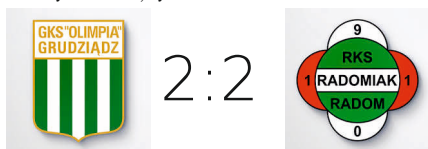


1%  
STOWARZYSZENIE  
PRZYJACIÓŁ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
„TO - MY”  
Ul. Śniadeckich 21/22 86-300 Grudziądz  
NR KRS: 0000 2559 78  
NR KONTA: 29 1500 1360 1213 6006 8489 0000

relacjonuje Marcin Kokoszyński

Poszerzamy rubrykę **SPORT** o relacje z wydarzeń sportowych w Grudziądzu osób, które brały w nich udział jako kibic lub zawodnik i chcą się podzielić wrażeniami.

W sobotę 19 października byłem na meczu Fortuna I Liga piłki nożnej **Olimpia Grudziądz – Radomiak Radom**. Była też grupka dopingujących moich kolegów z WTZ. Od początku meczu towarzyszyły emocje. Po pierwszej połowie Olimpia Grudziądz prowadziła 2:0. Byliśmy blisko zwycięstwa, niestety w II połowie tak różowo już nie było i mecz zakończył się remisem 2:2. Obie drużyny podzieliły się punktami do ligowej tabeli. Czekamy na kolejny mecz.



## W SKRÓCIE

Od października do końca grudnia grupa uczestników pod opieką doradcy zawodowego będzie odbywała raz w tygodniu **praktyki zawodowe**. Przydzieleni zostaliśmy do jednego z trzech miejsc, w zależności od predyspozycji: Miejskiego Ośrodka Rekreacji i Wypoczynku, Centrum Opieki nad Zwierzętami lub Karczmy Czarci Młyn. Podczas praktyk wykonywane są czynności zgodne z charakterem danej firmy.

M. Mróz

Z każdym dniem więcej zajęć o tematyce świątecznej. W pracowni Papieroplastycznej i dekoratorskiej przygotowywane są stroiki, które zaprezentujemy podczas kiermaszu w grudniu. W grupie artystycznej powstają choinki oklejone naturalnymi dekoracjami. Pracownia ogrodnicza i umiejętności społecznych przygotowuje odlewy z gipsu: Mikołaje, skrzaty, gwiazdy, renifery i wiele innych, które następnie są malowane przez uczestników z innych grup. Wszystkie prace przez nas wykonane pojawiają się na wystawach: w Centrum Alfa, Urzędzie Marszałkowskim oraz Urzędzie Miasta.

M. Mróz

27 października wybrałem się na mecz derbowy LOTTO Superligi Tenisa stołowego pomiędzy drużynami gospodarzy **ASTS Olimpia - Unia Grudziądz** a gości **LOTTO - Zooleszcz Gwiazda Bydgoszcz**. Od początku spotkania mecz stał na bardzo wysokim poziomie, towarzyszyły mu duże emocje. Same rozgrywki były bardzo zacięte. Mecz zakończył się naszą przegraną wynikiem 2 : 3. Dwa punkty pojechały do Bydgoszczy a jeden punkt pozostał w Grudziądzu. Czekamy na kolejne emocje.

## Kultura i Sztuka i rozrywka

Gratulujemy uczestnikom, którzy podjęli wyzwanie i przygotowali samodzielnie prace na **Konkurs Sztuki**

**Nieprofesjonalnej SZUKAMY NIKIFORA**, organizowanym przez fundację Leny Grochowskiej. Prace wysłane, czekamy na wyniki.



Uczestnicy prezentują swoje prace konkursowe



30 października świętowaliśmy Dzień Dyni

## Kultura i Sztuka i rozrywka

W dniu 10 października w auli warsztatu odbył się koncert naszej instruktorki Doroty Berent, podczas którego chętnie przyłączyliśmy się do śpiewania znanych utworów np. „Wiara”. Wystąpił także **zespół TiM**, składający się z młodych i zdolnych osób, którzy zdobywają wokalny szlif pod okiem Pani Doroty. Na scenie pojawił się także **Przemysław Cackowski** ze swoim cudownym głosem. Pani Dorota swoją charyzmą porwała całą publiczność do wspólnej zabawy. Podczas koncertu zaśpiewaliśmy także „Sto lat!” dla Pani Ani z pracowni krawiectwa i haftu, oraz dla Pani Hani Lewandowskiej, której obchodziły urodziny. Pani Hania była bardzo zaskoczona i wzruszona. Na koncercie pojawiła się także Grudziądzka Telewizja Kablowa.

Po zakończeniu koncertu udaliśmy się na zewnątrz, gdzie miały miejsce gry i zabawy z ziemniakiem, które przygotowała nasza rehabilitantka -Pani Danusia. Przez chwilę byliśmy na dworze, jednak musieliśmy wracać ponieważ zaczął padać deszcz. Cały koncert został zorganizowany z okazji święta ziemniaka.

A. Knak



Na scenie w duecie Dorota Berent i Przemek Cackowski.



Cieszymy się z osiągnięcia naszej koleżanki, **Karoliny Kaczor**, która zajęła **III miejsce** w wojewódzkim etapie konkursu **Sztuka Osób Niepełnosprawnych** pt. „**Podróże moich marzeń**”. Inauguracyjna gala i wystawa pokonkursowa miały miejsce w Bibliotece Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Otrzymaliśmy zaproszenie na obchody **25-lecia Warsztatu Terapii Zajęciowej w Łasinie**. 24 października wybraliśmy się delegacją na uroczystość. Po przybyciu rozesiedliśmy się wygodnie i przyszedł czas na przywitanie gości, które dostarczyło nam wiele radości. Po części oficjalnej została wyświetlona prezentacja multimedialna, której bohaterami byli gospodarze uczującego warsztatu. Spotkanie umilił też występ uczestników, którzy jak prawdziwi aktorzy odegrali przedstawienie „Rzepka” Juliana Tuwima. Nie zabrakło również poczęstunku, który uruchomił kubki smakowe wszystkich uczestniczących w tym jubileuszu gości.

B. Pełka

