

Poradnik w

Drogi odbiorco naszego Kalejdoskopu,

Jak co roku o tej porze, gdy z każdym dniem temperatura za naszymi oknami będzie się wahać, raz cieplej raz chłodniej, a zimne masy powietrza sprowadzą zrywy wiatru, może się zdarzyć, że dopadnie nas infekcja.

Istnieje wiele domowych sposobów, aby sobie wówczas pomóc, jeśli interwencja lekarska nie jest konieczna. I o tym w dzisiejszym Kalejdoskopie.

Bartek Pelka

Na złagodzenie bólu gardła:

- **dużo pij:** herbata z miodem, cytryną i sokiem malinowym, napary z kwiatu lipy, rumianku lub czarnego bzu mają właściwości antyseptyczne i rozgrzewające, będą więc w tym przypadku jak najbardziej na miejscu;
- **płucz gardło** trzy-cztery razy dziennie naparami z rumianku, szalwii, kory dębu lub przygotowaną wodą z odrobiną soli lub sody - nie rób jednak tego zbyt intensywnie, bo niepotrzebnie dodatkowo podrażnisz gardło;
- **ból gardła łagodzą** gotowe preparaty do ssania, które kupisz w aptece bez recepty, ale ponieważ potrafią zaciemnić obraz choroby, nie stosuj ich, zanim twojego gardła nie obejrzy lekarz.

Źródło:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/grypa-i-przebieganie/bol-gardla-co-oznacza-bol-gardla-i-jak-go-zlagodzic-aa-RnI2-PLo7-pVJK.html>

Co? Gdzie?

Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

10 grudnia - Międzynarodowy Dzień Wolontariatu w CK Teatr w Grudziądzu, w programie m.in. muzyczny występ uczestników WTZ

13 grudnia - Kiermasz Świąteczny Warsztatu Terapii Zajęciowej w Centrum ALFA, godz. 10-18.

19 grudnia - spotkanie wigilijne w karczmie Czarci Młyn dla uczestników wraz z opiekunem (więcej informacji wkrótce)

Festiwal Twórczości Osób Niepełnosprawnych fART

Całym składem zespołu muzycznego To- My wraz z instruktorami pojechaliśmy do Bydgoszczy na przesłuchania II etapu Festiwalu fART. Przesłuchania odbywały się do południa. W kategorii muzyka o tematyce " Bądź moim przyjacielem" zajęliśmy III miejsce. To duży sukces, gdyż w tym roku festiwal stał się ogólnopolski. Po przesłuchaniach poczęstowano nas obiadem. Poszliśmy na spacer zwiedzać pobliską Dolinę Śmierci (Droga Męki Pańskiej). Wieczorem ogłoszono wyniki, bardzo nas ucieszyło III miejsce. Gwiazdą wieczoru był zespół dziecięcy z Warszawy Małe TEGD. Dziękujemy wspaniałym instruktorom za przygotowanie nas do Festiwalu. Z radością i zadowoleniem wróciliśmy szczęśliwie do domu.

M. Kokoszyński



U góry: zespół wśród laureatów konkursu

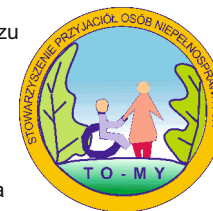
Po lewej: grupa pod pomnikiem upamiętniającym ofiary tragedii II wś.

W SKRÓCIE

W dniach 29-30 listopada w 25-ciu grudziądzkich marketach odbyła się Świąteczna Zbiórka Żywności, w której także wzięliśmy udział. Byliśmy w hipermarkecie Auchan i Carrefour, ludzie tam chętnie włączali się do akcji. Wszyscy się bardzo dobrze spisaliśmy.

A. Knak

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



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

SPORT

Dwie trzyosobowe drużyny z naszego Warsztatu po raz kolejny walczyły podczas **XIX Toruńskich Zawodów we Wspinaczce Sportowej Osób Niepełnosprawnych w Toruniu**. Poziom był wysoki, ale my również dobrze przygotowani. Dziękujemy za zaangażowanie Sebastianowi S., Grzegorzowi, Jakubowi (I miejsce) oraz Kamilowi, Damianowi i Piotrowi.



Nasi zwycięzcy!

relacjonuje Marcin Kokoszyński

2 listopada wybrałem się na kolejny mecz **Fortuna I Ligi piłki nożnej** pomiędzy drużynami gospodarzy Olimpii Grudziądz a gości Odrą Opole. I połowa była, można powiedzieć słaba, bo widniał na tablicy rezultat remisowy 0:0. Zawsze ciężko gra się z drużynami, które zamykają ligową tabelę. Dopiero w II połowie gra się rozkręciła, padły gole i ku uciechu miejscowej publiczności udało się zdobyć upragnione 3 punkty.

8 listopada byłem na kolejnym meczu LOTTO – Superligi Tenisa Stołowego pomiędzy drużynami ASTS Olimpia UNIA Grudziądz a gośćmi UKS - Warta - Kostrzyn nad Odrą. Mecz stał na bardzo wysokim poziomie i był zacięty. Trwał niecałe dwie godziny. Zebrani na hali kibice mieli po cichu nadzieję, że uda się zdobyć 3 punkty, bo graliśmy z ostatnim zespołem ligi.

c.d.

relacjonuje Marcin Kokoszyński



Niestety zlekceważyliśmy rywala, co prawda mecz zakończył się naszą wygraną 3 : 2, z czego należy się cieszyć. Czekamy na ostatni mecz tej rundy w wykonaniu drużyny i wtedy będzie zasłużona przerwa i odpoczynek.



Mamy to!



23 listopada - wybrałem się na ostatni mecz kończący rundę na własnym stadionie Fortuna I ligi piłki nożnej pomiędzy drużynami: **Olimpia Grudziądz - Zagłębie Sosnowiec**. Mecz od samego początku nie układał się tak, jak miejscowi kibice oczekiwali od drużyny prowadzonej przez trenera Jacka Trzeciaka. Po pierwszej bezbramkowej i trudnej połowie widniał wynik 0:0. Po zmianie stron zaczęło się sporo dziać. Drużyny rozgrzewały zmarzniętą publiczność (było zimno i wiał wiatr, w końcu mamy koniec listopada). W 55 minucie na prowadzenie wyszli goście, wykorzystując ogromne zamieszanie pod bramką Olimpii. Bronili tej przewagi do 82 minuty, kiedy to nasz szkoleniowiec wprowadził na boisko najlepszego strzelca. Omran Haydary wyrównał wynik a 3 minuty później Lukas Duriska strzelił decydującego gola dla drużyny Olimpii Grudziądz. Nasi godnie pożegnali się ze swoimi kibicami zdobywając 3 punkty. Wyszarpali zwycięstwo w ostatnich minutach. **Była też grupka osób z naszych WTZ. Kolejne podobne emocje wiosną. Dziękujemy naszej drużynie za wspianą pokaz przez całą rundę jesienną.**

Kultura i Sztuka i rozrywka

W dniu 28 listopada miał miejsce wyjazd na **zabawę andrzejkową do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Łasinie**, dokąd otrzymaliśmy zaproszenie dla 40 osób. Po dotarciu do miejsca docelowego przywitała nas Pani kierownik, która przedstawiła wstępny plan imprezy. Spotkanie dyskotekowe nabierało co raz szybszego tempa. Mogliśmy się wybawić za wszystkie czasy, muzyka była super a organizacja bardzo fajna, imprezę prowadziła animatorka. Podczas zabawy i baletów mogliśmy zakosztować różnych ciast, przekąsek, kanapek. Dobrze rozłożony czas sprawił, iż nie zauważyliśmy jak zegar pokazał porę odjazdu. Czekamy na kolejne możliwości takich spotkań.
B. Pełka, A. Knak



Mariusz i Anna podczas zabawy w Łasinie

Dzień wcześniej w siedzibie WTZ także została zorganizowana mała zabawa, aby każdy mógł wziąć udział w Andrzejkach. Została ona połączona z występami artystycznymi. Ewa i Sebastian zatańczyli swój zwycięski walc, natomiast Szymon dał pokaz break dance, kilka osób zaprezentowało się wokalnie. Nie zabrakło wróżb andrzejkowych, już wiemy kto zostanie parą, przynajmniej podczas zabawy ;)

A. Knak

13 listopada braliśmy udział w **Turnieju Tańca Towarzyskiego**, było to nowe doświadczenie dla zawodników. Prezentowali nas Daria Murszewska i Marcin Pawelczyk oraz Ewa Cukrowska i Sebastian Spakowski, którzy wytańczyli pierwsze miejsce. Były emocje, piękna aranżacja, kostiumy i rewelacyjna atmosfera. Dziękujemy za zaproszenie od Warsztatu Terapii Zajęciowej „Karczemka”.

M. Mróz



Marcin, Daria, Ewa i Sebastian w specjalnych kreacjach

Wystawa Prac Wszelakich - pod takim hasłem otworzyliśmy 26 listopada wystawę w Galerii To-My. Ma ona wielu bohaterów, idea była taka, aby przedstawić twórczość własną uczestników - to co jest ich pasją artystyczną. W efekcie znalazły się tu prace plastyczne, graficzne, przestrzenne a także typowo rzemieślnicze jak odlewy gipsowe. Kto jeszcze nie miał okazji zobaczyć naszych małych dzieł to zapraszamy do auli w budynku Warsztatu (czynne 7⁰⁰ -15⁰⁰).

W SKRÓCIE

Przyłączamy się do akcji **CIEPŁA ZIMA W CENTRUM OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI**. Rozpoczynamy zbiórkę rzeczy, które pomogą zwierzętom ze schroniska przetrwać chłody: koce, ręczniki, niepierzowe kołdry i poduszki, prześcieradła, dywaniki itp. Rzeczy mogą być używane, prosimy jednak aby były czyste. Jeśli ktoś ma niepotrzebne smycze, szelki, zabawki czy inne akcesoria dla zwierząt także są mile widziane :) Rzeczy wkładamy do kosza przy stanowisku dyżurnego. Coś co nam jest już niepotrzebne może uprzyjemnić ten mroźny czas podopiecznym z COZ w Grudziądzu.