

Poradnik w

Witajcie Drodzy czytelnicy naszej Gazetki Kalejdoskop. Słowo witajcie muszę wypowiedzieć po dłuższej przerwie, kiedy nie powstawały kolejne numery gazetki. Ja w tym czasie się nie poddawałem i tematów dla siebie i dla Was szukałem. Oto jeden z nich.

Bartek Pelka

Imbir na przeziębienie - Kiedy po niego sięgać?

Przeziębienie to nie jedyna sytuacja zdrowotna, w której warto sięgnąć po imbir. Sprawdza się on również w leczeniu:

- kaszlu z białą wydzieliną
- bólu menstruacyjnego
- zatruc pokarmowych
- niestrawności
- nudności, wymiotów (powstrzymuje także chorobę lokomocyjną)
- biegunki

Dzieci mogą spożywać tylko niewielkie ilości imbiru, można np. dodać 1-2 plasterki korzenia do herbaty w stanach obniżenia odporności. Warto jednak wcześniej skonsultować to z lekarzem.

Produktów z imbirem nie powinny spożywać dzieci poniżej 1. roku życia.

Źródło:

<https://stylzycia.polki.pl/grypa-i-przeziebienie-imbir-na-przeziebienie-w-ciazy-dla-dzieci-i-dla-doroslych,10429922,artykul.html>

Co? Gdzie? Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

1 - 30 października - rekrutacja do projektu „KreAktywni - społeczna edukacja twórcza”.



Będzie tu trochę o naszych zainteresowaniach, trochę o tym co lubimy, a także o tym jak ważny jest wypoczynek i odpowiednia organizacja czasu wolnego.

Artykuł Adama



W ciepłe dni w czasie wolnym jeżdżę na działkę ROD. Na mojej działce znajduje się dużo jabłek, kwiatów. Można sobie zrobić grilla. U mnie na działce jest bardzo spokojnie i cicho. Moja mama uwielbia pracować na działce. Bardzo lubi tam przebywać, bo dla mojej mamy to jest raj.

A. Knak

Kalejdoskop

Nr 59, Październik 2020

Witamy po przerwie! Mamy nadzieję, że powrót Kalejdoskopu sprawi radość naszym stałym czytelnikom. A może pojawią się nowi? W każdym razie ekipa tworząca gazetkę jest już w komplecie (a nawet powiększona o nowego kolegę Przemka) i garnie się do pracy.
Zatem zaczynamy!

Redakcja Kalejdoskopu

Od 12 marca do 31 maja w naszej placówce nie odbyły się zajęcia ze względów na epidemię koronawirusa COVID-19 oraz lockdown-u* na obszarze całego kraju. O decyzji poinformował Wojewoda. Nasi uczestnicy nie poddali się i w miarę możliwości brali udział w zajęciach za pośrednictwem internetu.

Ze względów na obostrzenia imprezy organizowane przez WTZ w Grudziądzu np. Grudziądzkie Mistrzostwa w Boccie oraz Spartakiada Osób Niepełnosprawnych i Przyjaciół zostały przełożone na rok 2021.

1 czerwca był pierwszym dniem w WTZ po przerwie spowodowanej epidemią. Od tej pory standardem jest mierzenie temperatury przed wejściem, czyli kontrola czy uczestnik nie ma gorączki lub stanu przedgorączkowego, dezynfekcja rąk. Wprowadzono reżim sanitarny np. obowiązek spożywania posiłków na pracowni, ograniczenie kontaktów między pracownikami, częsta dezynfekcja mebli, sprzętu, toalet, skrócenia zajęć.

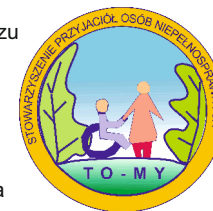
Od października przywrócone zostały marsze, zakupy w ramach treningu ekonomicznego, obiady.

P. Tisarek



* lockdown - izolacja, kwarantanna, zakaz opuszczania domów, zamknięcie (słownik angielskiego diki.pl)

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

Zachęcamy do udziału w nowym projekcie! Jest on skierowany do osób, które nie brały udziału w poprzednich edycjach: Sport to zdrowie oraz Profilaktycznie - Bezpiecznie - Zdrowo. Zapisy pod nr telefonu 56-69-68-200 oraz w biurze projektu - sekretariat WTZ.

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „TO - MY” zaprasza chętne osoby z niepełnosprawnością do udziału w projekcie pn.

„KreAktywni – społeczna edukacja twórcza”

Celem projektu jest zwiększenie aktywności społecznej 20 osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, zamieszkujących na terenie gminy miasto Grudziądz. Rekrutacja uczestników trwa od 1 października. Zajęcia zostaną zrealizowane w terminie do 31 marca 2021 roku, poprzez udział w kółkach zainteresowań i kształtowanie nawyku uprawiania hobby wśród osób z niepełnosprawnością.

W ramach projektu oferujemy bezpłatnie:

- zajęcia w kółkach zainteresowań: kulinarnym, krawieckim, dekoratorsko - fotograficznym, teatralnym, muzycznym;
- indywidualne spotkania z psychologiem;
- wyjazd do Muzeum Piernika w Toruniu połączony ze zwiedzaniem Starego Miasta;
- wyjazd do teatru lub opery;
- występ z bajką muzyczną w Centrum Kultury Teatr w Grudziądzu na zakończenie projektu.



Zachęcamy do udziału w projekcie!

Stowarzyszenie Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych „TO-MY”

realizuje projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Osi priorytetowej 11. Rozwój Kierowany przez Społeczność, Działania 11.1 Włączenie społeczne na obszarach LSR Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020.

W SKRÓCIE

W naszym Warsztacie w czasie obowiązującego reżimu sanitarnego, kawę i posiłki spożywamy na pracowniach. Od niedawna wróciły także obiady. Posiłki przywożone są codziennie przez Panią Ewę i Panią Mirellę. I tak nie raz mam uczucie jakbym był w restauracji. D tego na pracowniach jest spokój i nie ma gwaru czyli hałasu jak na stołówce.

Od października został przywrócony trening ekonomiczny w formie pieniężnej. Możemy uczyć się wydatkowania pieniędzy bezpośrednio na zakupach, niektórym jest to potrzebne aby stać się bardziej samodzielnym. Musimy pamiętać o masceczkach, zakładaniu rękawiczek lub częstej dezynfekcji dłoni podczas zakupów.

A. Knak

Pragniemy gorąco poinformować, że nasza instruktorka Pani Magdalena Magalska odebrała 8 października nagrodę Najlepszego Terapeuty Zajęciowego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. Nagrodę Marszałka Województwa odebrało łączenie czterech terapeutów z województwa. W związku z tym, Marcin Kokoszyński przygotował wywiad z panią Magdą.

Pracuje jako instruktor terapii od powstania WTZ przy SPON „to-my” w Grudziądzu, czyli właśnie mija 16. rok. Mowa o Pani Magdalenie Magalskiej prowadzącej obecnie pracownię artystyczną.

Marcin: Jak Pani to robi, że od tylu lat jest niezmiennie zaangażowana i pełna entuzjazmu w pracy, ciągle przy tym podejmując nowe wyzwania?

P. Magda: Raduję się każdym najmniejszym sukcesem wszystkich uczestników, którzy zmagają się każdego dnia z barierami życia codziennego. Sprawia mi ogromną satysfakcję każdy sukces moich artystów, a jeszcze większą radość powoduje szczerza wdzięczność ze strony uczestników. Praca terapeuty wymaga dużego doświadczenia i zaangażowania aby móc w pełni zrozumieć potrzeby osób z niepełnosprawnością. Osobiście jest to dla mnie ogromna motywacja do dalszej pracy i wielka radość z bycia potrzebnym i pomocnym drugiemu człowiekowi.



Pani Magda wraz z częścią grupy artystycznej podczas występu.

Marcin: Dziękujemy serdecznie Pani za wielkie serce i wkład włożony w rozwój nas i naszych zainteresowań. Życzymy dalszych sukcesów.

P. Magda: Dziękuję.

M.: Dziękuję za wywiad.

SPORT

Na Warsztatach mamy ćwiczenia co drugi dzień: część osób w dni parzyste a część w nieparzyste, osoby poruszające się na wózku mają rehabilitację codziennie (zmiany wynikają z reżimu sanitarnego - przyp. red.).

Raz w tygodniu mamy zajęcia z **jogi** na których ćwiczymy różne części ciała, rozciągamy mięśnie, kręgosłup. W piątki odbywa się **relaksacja**, gdzie leżąc na karimatach i materacach, słuchamy spokojnej muzyki relaksacyjnej.

W godzinach popołudniowych mamy okazję ćwiczyć **tenisa stołowego** pod czułym okiem Pani Danusi. **W zdrowym ciele zdrowy duch!**

Sport to zdrowie.

A. Knak



Ćwiczenia na siłowni zewnętrznej