

Poradnik w

Witajcie po przerwie. Dzisiaj moje myśli poleciały w kierunku oszczędzania prądu i przygotowałem dla Was ten tekst.

Jest to temat, który warto poruszyć, w szczególności kiedy chcemy zaoszczędzić swoje fundusze na dowolnie wybrany przez siebie cel. Współczesna technika pozwala na to by w sposób znaczący zredukować swoje wydatki za energie.

Czynniki pozwalające na oszczędność to:

- wychodząc z pomieszczenia staraj się wyłączać światło,
- zamiast zwykłych przedłużaczy stosuj listwy przebiegiowe, najlepiej takie które mają na wyposażeniu oddzielny wyłącznik danego miejsca na wtyczkę,
- używaj żarówki LED

Bartek Pelka

Co? Gdzie? Kiedy? Czyli kalendarium wydarzeń:

Przypominamy, że 4 czerwca jest dniem wolnym od zajęć w Warsztacie Terapii Zajęciowej.



Zbliża się sezon na truskawki, pracownia kulinarno-kelnerska i gospodarstwa domowego proponuje wykorzystać je do stworzenia prostego deseru, który każdy zna. Galaretka owocowa, truskawki i bita śmietana to udany przepis na deser, a jak jeszcze zostanie tak pięknie podany to możemy czuć się jak w restauracji!

Wróciliśmy na zajęcia!

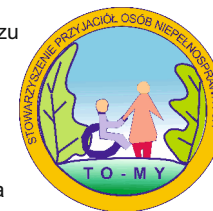
Od 4 maja znowu działamy! Mamy nadzieję, że już tak zostanie, mamy dużo do nadrobienia. Praca terapeutyczna przynosi najlepsze efekty, gdy jest ciągła i chociaż instruktorzy starali się ją zapewnić poprzez zajęcia zdalne, nie ma to jak być na miejscu.

Wracamy z przymrużeniem! Mamy dużo tekstów do publikacji, gdyż nasz zespół redakcyjny działał nawet z domu. Część z nich była publikowana na stronie Warsztatu na Facebooku.

Pomimo radości ze spotkania z dawno niewidzianymi koleżankami i kolegami, pamiętamy, że nadal obowiązują nas zaostrzone przepisy sanitarne. Przestrzeganie dyscypliny, bezpieczeństwa podczas pracy przez nas wszystkich jest jednym z warunków poprawy sytuacji pandemicznej. Bądźmy dobrej myśli, dbajmy o siebie i innych :)



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

.....W SKRÓCIE

... czyli co działo się podczas chwilowego odwieszenia zajęć w marcu?



8 marca odbyła się akademia z okazji Dnia Kobiet w stołowiec WTZ. Niestety z powodu obostrzeń akademia została podzielona na trzy grupy, gdyż w jednym miejscu mogła przebywać ograniczona liczba osób. Uczestnicy z pracowni artystycznej przygotowali krótki występ artystyczny. Po zakończeniu każda z Pań otrzymała mydełka w kształcie serca przygotowane przez grupę rzemiosł różnych, od grupy papieroplastycznej była jedna duża kartka z życzeniami. O poczęstunek zadbały pracownice kulinarna i gospodarstwa domowego.

W tym roku zorganizowaliśmy e-kiermasz wielkanocny. Nasze prace były prezentowane w sieci poprzez portal Facebook.



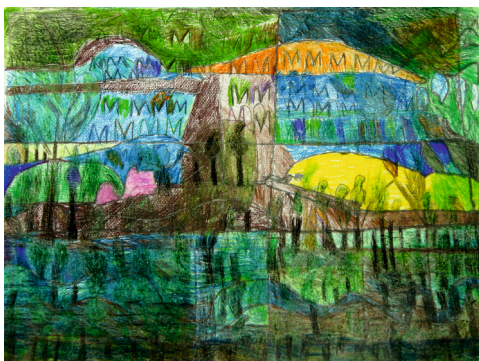
P. Tissarek

Kultura i Sztuka i rozrywka

W marcu Karolina i Joanna z pracowni sztuki i projektowania wzięły udział w konkursie plastycznym pt. „Marzenia” organizowanym przez WTZ Tęcza w Gliwicach.

Nadesłanych zostało kilkaset prac z całej Polski. I chociaż nie udało się zdobyć wyróżnienia, należą się gratulacje za podjęty trud i przygotowanie prac, które prezentujemy poniżej.

Gratulacje należą się też wszystkim, którzy wzięli udział w konkursie na „Największą i najpiękniejszą kartkę wielkanocną” organizowanym przez Fundację „Wiatrak”, była to duża grupa osób, dziękujemy za Wasze zaangażowanie!



Karolina Kaczor, *Dżungla amazońska*



Joanna Laskowska, *Plaża w tropikach*

31 maja to Światowy Dzień bez Papierosa,

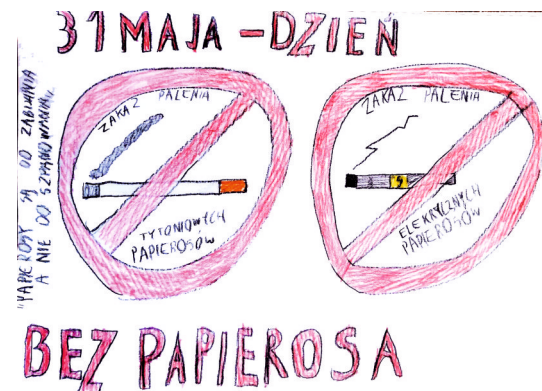
który został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1987 roku. Naszym celem tego dnia jest edukacja społeczeństwa o skutkach ubocznych palenia papierosów, profilaktyka uzależnień od nikotyny a także w dzisiejszych czasach od e-papierosów.

Od kilku lat jest wprowadzony zakaz palenia w miejscach publicznych.

Palenie papierosów może przyczynić się do ciężkich chorób, m.in.: udaru mózgu, przewlekłej oddechowej choroby płuc, nowotworów. Może powodować problemy układu oddechowego, krążenia, rozrodczego. Przyczynia się do cięższego przebiegu choroby COVID-19.

**Pamiętajcie!
Papierosy to szkodliwa chemia,
to przeciwnik
naszego zdrowia!**

tekst i grafika: P. Tissarek



Nasz Warsztat „rozwósł się” o kolejne pomieszczenia do naszej dyspozycji. Wraz z powrotem na zajęcia oddane do użytku zostały trzy pokoje mieszczące się na piętrze budynku. Powstały w nich: sala doradztwa zawodowego, gdzie będą się odbywały zajęcia z Panią Zosią, obszerny gabinet, w którym Panie psycholog będą mogły prowadzić rozmowy zarówno indywidualne jak i spotkania grupowe oraz w ostatnim toaleta dostosowana do osób z niepełnosprawnością ruchową.

W chwili obecnej do pomieszczeń prowadzi wejście od zewnątrz budynku i klatka schodowa na piętro, która po wyremontowaniu została "ocieplona" przyjemnymi dla oka dodatkami. Planujemy, że w przyszłości bariera w postaci schodów również zostanie zniwelowana.

