

Poradnik w

Witajcie! W dzisiejszym moim przesłaniu tematycznym postaram się przybliżyć następujące zagadnienie:

Jak w bezpieczny sposób korzystać ze słuchawek?

Muzyka jest powszechnie przez nas odbierana, niektórzy słuchają jej dużo i długo, inni w mniejszym stopniu. Przygotowałem kilka przydatnych informacji dla tych, którzy decydują się na odbieranie muzyki przez słuchawki douszne. Należy z nich rozważyć korzystanie, ponieważ nie stosownie się do kilku zaleceń może uszkodzić Twój słuch.

Prawidłowe nawyki korzystania z słuchawek dousznych:

- odtwarzanie muzyki odpowiednio cicho tak żebyś tylko Ty słyszał dźwięk,
- robienie przerw między słuchaniem,
- dezynfekcja urządzenia po każdorazowym korzystaniu,
- czyszczenie uszów po zakończonej pracy z wydzieliny,
- **Przebywanie w słuchawkach tylko godzinę dziennie!**

Lepszym i bezpieczniejszym wyborem dla naszego słuchu są słuchawki nauszne.

Bartek Pełka

Źródło:

https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,uzywanie-sluchawek-moze-doprowadzic-do-gluchoty,artykul,1563084.html?fbclid=IwAR0Yz0w6AcM_M7EppHQJUEfxvGG9-u071sMg_dlh8So6yBPaN-nRCpgLKo

Co? Gdzie? Czyli kalendarium wydarzeń:
Kiedy?

Od 12 lipca do 6 sierpnia

przerwa wakacyjna



Piknik nad Jeziorem Rudnickim Wielkim

Przyjemny dzień na Plaży Miejskiej

W czwartek 24 czerwca na Plaży Miejskiej w Grudziądzu odbył się piknik integracyjny - pierwszy po przerwie spowodowanej pandemią. Każdy mógł znaleźć coś dla siebie ale przede wszystkim była możliwość nadrobienia relacji koleżeńskich.

Dla lubiących aktywny wypoczynek zorganizowane zostały różne gry, w tym: rzut woreczkiem do celu, rzut podkówną, molli, siatkówka plażowa.

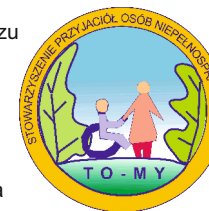
W trakcie spotkania na grillu podpiekały się pyszne szaszłyki. Dodatkem do nich była zdrowa sałatka, a na deser rogaliki z marmoladą. Niespodzianką było ciasto truskawkowe od rodziców Przemka. Za co bardzo dziękujemy.

Na koniec pośpiewaliśmy piosenki i mieliśmy czas dla siebie. Około godziny 13 przyjechał autobus i wróciliśmy na Warsztat.

P. Tissarek, A. Knak



WYDAWCA
Warsztat Terapii Zajęciowej w Grudziądzu
REDAKCJA
Pracownia Sztuki i projektowania
SKŁAD I PROJEKT
Pracownia Sztuki i projektowania
DRUK
Pracownia Multimedialno-poligraficzna
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

Poradnik

Pracownie kulinarno-kelnerska i gospodarstwa domowego dzielą się z nami sprawdzonym przepisem na pizzę. Myślimy, że przyda się na letnie przygody!

PIZZA

Ciasto:

2szkl. mąki pszennej
3/4szkl. letniej wody
3dkg drożdży
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki cukru
2łyżki oleju

Ze wszystkich składników zagnieść ciasto. Odstawić do wyrośnięcia. Ciasto przełożyć na blaszkę.

Farsz:

Według uznania, my daliśmy podsmażone pieczarki, cebulkę, i ser.



Pizza - efekt końcowy

Kultura i Sztuka i rozrywka

W Warsztacie w ostatnim czasie odbył się konkurs plastyczny. Do wykonania była praca płaska w technice rysunku lub malarstwa. Celem zadania było wytypowanie osób z potencjałem artystycznym. Temat: „Aby dotknąć nieba, trzeba oderwać się od ziemi”. Liczył się pomysł, zgodność pracy z tematem, wykonanie oraz kreatywność. Zgłoszono 23 prace. Ogłoszenie wyników wkrótce.



Jedna ze zgłoszonych prac.

SPORT

W ostatni czasie, korzystając z pogody mieliśmy zajęcia rehabilitacyjne na świeżym powietrzu. Podczas jednych z nich Pani Danusia przeprowadziła test Coopera. Na jego podstawie sprawdzaliśmy naszą kondycję sportową. Nasz test polegał na przebyciu jak największego dystansu w czasie 12 minut. Każdy z nas dał z siebie wszystko. Po długiej przerwie spowodowanej pandemią mogliśmy się wreszcie poruszać z radością na świeżym powietrzu.

Marcin Kokoszyński

Test Coopera- sprawdza wytrzymałość i polega na 12 minutowym biegu pływaniu lub jeździe rowerem a jako próba marszowa na przejściu 4,8 km w jak najkrótszym czasie.

Te miejsca można odwiedzać

- zabytki Grudziądza

1. Bazylika Św. Mikołaja z XII wieku.
2. Spichrze przy ul. Spichrzowej, po przeciwnej stronie jest Aleja Królowej Jadwigi z przełomu XIII -XIV wieku.
3. Wieża i Relikty Zakonu Krzyżackiego z XIII wieku w tym studnia i ruiny.
4. Kolegium Jezuickie z XVIII wieku (obecnie Ratusz oraz Kościół Garnizonowy Św. Franciszka Ksawerego).
5. Mury Obrończe przy Al. biskupa Chrystiana.
6. Rynek Główny z pomnikiem Żołnierza Polskiego.
7. Brama Wodna.
8. Klasztor Benedyktynów (obecnie Muzeum wraz z Pałacem Opatów i Kościołem Św. Ducha).
9. Kościół Ewangelicki Św. Jana przy Ul. Szkolnej z 1916 roku.
10. Budynek Poczty Polskiej z początku XX wieku.
11. Klasztor i Kościół Reformatorów z 1750 roku (obecnie więzienie dla kobiet - niedostępne do zwiedzania)
12. Park Miejski im. Piotra Janowskiego.
13. Ogród Botaniczny im. Jana III Sobieskiego.
14. Zajeżdźnia tramwajowa.
15. Teatr wraz ze Skwerem Niemena.
16. Cytadela.
17. Cmentarze Wojskowe w tym Garnizonowy i Francuski (ul. 18 Pułku Ułanów Pomorskich)

P. Tissarek



Po lewej i u góry: grupa w parku botanicznym. Zdjęcie kolorowe: widok na Bramę Wodną i muzeum

