

Na zdrowy tryb życia nigdy nie jest za późno

O tym, jak smaczne i jednocześnie syte jest zdrowe jedzenie, przekonywali się seniorzy z Raciąża. Jednocześnie udowodnili, jak wiele energii i werwy do wspólnej zabawy mają ludzie w jesieni życia.

Seniorzy z Raciąża szczęśliwie wykorzystali piękną, letnią pogodę, której brakowało nam w sierpniu. Ta wróciła we wrześniu z pełną siłą. W po-

lowie tego miesiąca starsi mieszkańcy miejscowości integrowali się podczas plenerowego festynu, na którego miejsce znakomicie nadali się teren na ul. Kasztelańskiej,

przy siłowni pod chmurką. Spotkanie miało konkretną tematykę i tytuł: „Żyj zdrowo i na sportowo”. Bardzo dobrym sposobem na realizację takiej filozofii życia jest



odpowiednia dieta i jak najwięcej ruchu, także w bardziej dojrzałym wieku. Seniorów rozruszały przeprowadzone konkursy i oczywiście dostępna pod ręką plenerowa siłownia. Potrawy, w których pierwsze skrzypce grały np. warzywa i owoce, wpisały się w żywieniową tematykę imprezy. Przygotowała je **Agnieszka Gil-Kołatka**. Wśród smakołyków, które rozeszły się wśród uczestników festynu, były m.in.: rolada pomidorowa,

naleśniki szpinakowe, kukurydza gotowana, bataty, leczo z cukinii, sałatka z ciecierzycą, sałatka grecka, tortilla z kurczakiem, kanapki z dipem i pastą, pizzerki z ciasta francuskiego, szaszłyki owocowe, babeczki marchewkowe. Pragnienie natomiast można było zaspokoić koktajlem owocowo-mlecznym, sokiem z świeżo wyciskanych owoców i wodą z miętą i cytryną.

(pp),
fot. ze zbiorów organizatorów



Płazy i te namalowane, i te sfotografowane

Uwieczniona na zdjęciu przez Wiktorię Urbańską ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Tucholi w ramach konkursu ropucha zielona została wykorzystana jako ilustracja do kalendarza o płazach na 2022 rok. To dodatkowa nagroda do I miejsca, jakie zajęła Wiktoria.

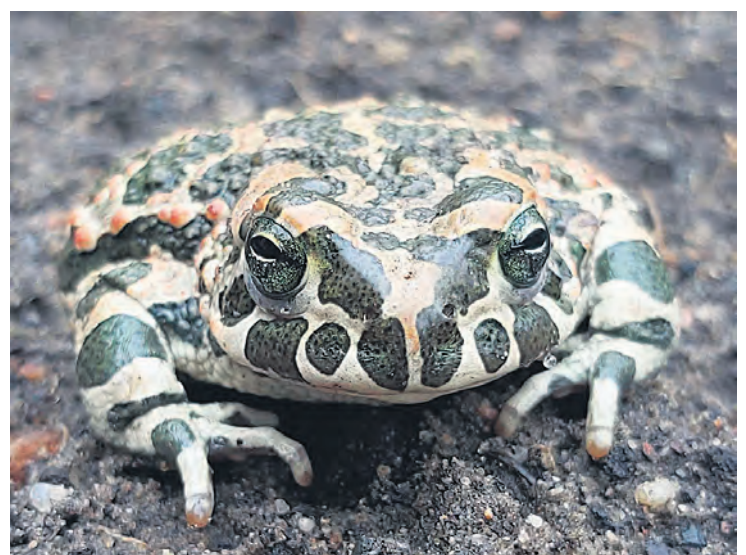
Stowarzyszenie „Tilia” oraz Szkoła Leśna na Barbarce w Toruniu w okresie od marca do lipca przeprowadziły konkurs plastyczno-fotograficzny pn. „Poznaj płazy Polski”. Wzięło w nim udział 327 uczniów z różnych szkół z terenu woj. kujawsko-pomorskiego. Wśród nich byli także młodzi artyści ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Tucholi. Konkurs organizowany był w 4 kategoriach wiekowych: przedszkola, uczniowie klas I-III szkoły podstawowej, uczniowie klas IV-VIII szkoły podstawowej, uczniowie szkół ponadpodstawowych. W przypadku uczniów przedszkoli i klas I-III zadanie konkursowe polegało na przygotowaniu pracy plastycznej, a starsi mieli



Ropuchy szare – kadr Michaliny.

do przygotowania zdjęć płaza w środowisku naturalnym. Podsumowanie przedsięwzięcia odbyło się 14 września. Wśród nagrodzonych i wyróżnionych są uczniowie tucholskiej „Dwójki”, m.in. **Wiktoria Urbańska**,

która zajęła I miejsce w kategorii klas IV-VI i **Michalina Korytowska**, która również została nagrodzona I miejscem w konkursie w kategorii klas VII-VIII. Na tym nie koniec listy laureatów. III miejsce w kategorii klas



Ropucha zielona – zdjęcie konkursowe Wiktorii Urbańskiej.

VII-VIII zajęła **Nina Kłosowska**, a wyróżnienie w tej samej grupie zdobyła **Lena Cieślińska**.

– Na podstawie fotografii i prac plastycznych młodszych uczestników został opracowany kalendarz na 2022 rok. Znalazła się w nim m.in. ropucha zielo-

na uwieczniona przez Wiktorię – opowiada **Hanna Kłosowska** ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Tucholi. – Po wręczeniu nagród dla nagrodzonych uczestników odbyły się warsztaty z fotografiami i plastykami.

(Iz), fot. nadesłane