

Polecamy artykuł

Często wspierając państwa proponujemy i kierujemy do Ośrodków Pomocy Społecznej. Jedną z ofert, z której możecie korzystać jako osoby z niepełnosprawnością są tak zwane Usługi Opiekuńcze. Są to różne formy pomocy dostosowane do potrzeb każdego beneficjenta. Warto wiedzieć, gdzie i z jakiej pomocy można skorzystać. „Czym są usługi opiekuńcze, jakie są ich rodzaje oraz jak i gdzie



je uzyskać?” - takie informacje znajdziecie w poradniku na portalu niepełnosprawni.pl.

Bardzo polecamy wszystkim zainteresowanym.

[Link do tekstu TUTAJ](#)

Korzystając z okazji pozdrawiamy panie z Wolskiego OPS, które przed wakacjami gościły na naszej społeczności (zdjęcie po lewej). Mamy nadzieję, do zobaczenia :)



Redakcja : Partnerzy

Spotkanie z muzyką

Dur i moll i wszystko jasne. Za nami kolejne warsztaty w Narodowy Instytut Fryderyka Chopina. Słuchaliśmy utworów w tych tonacjach a później powstały do nich obrazy. Zgadnijcie, który opisuje melodię w dur, a który w moll. Dziękujemy za bezcenne chwile zasłuchania i tworzenia!



Redakcja : Partnerzy

Każda przekazana kwota przyczyni się do aktywnego działania na rzecz osób wykluczonych.



Bank Pekao SA
77 1240 6074
1111 0010 3072
2313

Dziękujemy!

Przełącz 1% podatku



MOŻESZ POMÓC

przekazując darowiznę na rzecz Stowarzyszenia Otwarte Drzwi. Dzięki temu

przyczynisz się do zmniejszania ubóstwa i wykluczenia społecznego, a twoje poczucie bycia **dobrym człowiekiem**, nie obojętnym na krzywdę i niesprawiedliwość wzrośnie. Po za tym **masz pewność** że przekazane środki i dobra, **zostaną adekwatnie i prawidłowo zagospodarowane**. Darowiznę Stowarzyszeniu Otwarte Drzwi może przekazywać zarówno osoba fizyczna, jak i prawna. Jej przedmiotem mogą być pieniądze, nieruchomości i dobra ruchome. **Darowizna jest ważna** jeśli jest przekazana na konto Stowarzyszenia. W przypadku nieruchomości potwierdzona umową notarialną, w przypadku dóbr ruchomych umową darowizny. **Skieruj 1% na realizację zadań statutowych Stowarzyszenia Otwarte Drzwi**. Dzięki temu **wsparcie otrzymają dzieci, młodzież, osoby niepełnosprawne, bezdomne i wykluczone**. Zapraszamy do pomocy!

www.otwartedrzwi.pl



Kierownik Ośrodka:

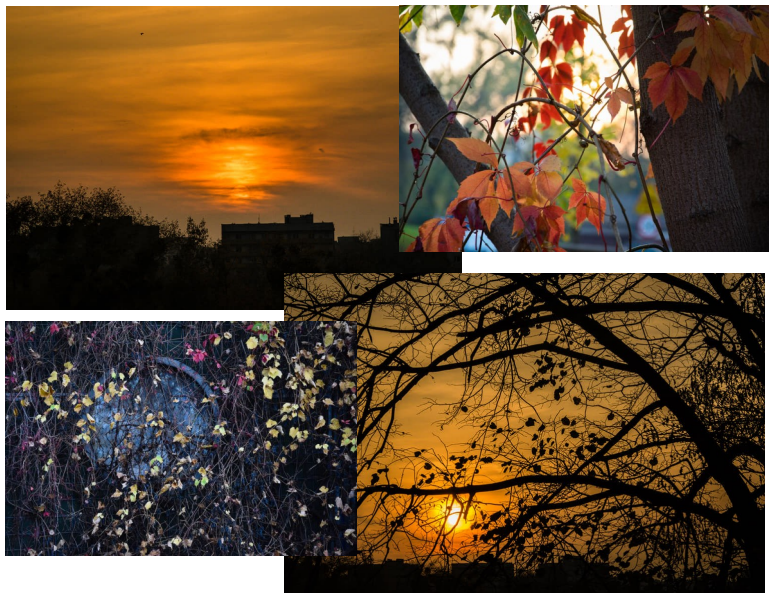
Agnieszka Więcek

Do Państwa dyspozycji w każdą środę 13:00 – 16:00

Zajęcia foto

Dzisiaj był mój 1 dzień na zajęciach fotograficznych. Z racji tego, że była ładna pogoda wybraliśmy się z grupą foto w plener porobić ciekawe zdjęcia. Bardzo mi się te zajęcia podobały dowiedziałem się od pani Małgosi jak robić prawidłowo zdjęcia. Do tego wymagane jest dużo czasu, cierpliwość i odpowiednie ustawienie aparatu. Dowiedziałem się co zrobić by zdjęcie było nieprześwietlone, wyraźne i bez odbłasków.

Jakość zdjęcia zależy od czasu jego naświetlania i przesłony - im większa przesłona tym zdjęcie ciemniejsze, im mniejsza przesłona tym zdjęcie jest jaśniejsze więc tutaj najlepiej sprawdzi się tryb nie automatyczny a manualny gdzie można dostosować parametry do własnych potrzeb. Bardzo ciekawe zajęcia i czekam z niecierpliwością na następne ;)
(tekst Łukasz Stępień)



Redakcja: Partnerzy

KOPYTKA W SOSIE POMIDOROWYM

SKŁADNIKI

4 PORCJE

300 g filetu kurczaka

2 łyżeczki mąki (skrobi) ziemniaczanej lub pszennej

3 łyżki oliwy

2 łyżeczki suszonego oregano

1/2 cebuli

3 kolorowe papryki (czerwona, żółta i zielona)

400 g ugotowanych kopytek lub gnocchi

200 g tartej żółtej mozzarelli

opcjonalnie: bazylia do dekoracji

SOS POMIDOROWY

1 łyżka oliwy

1/2 cebuli

2 ząbki czosnku

500 g passaty (przecieru) pomidorowego

sól, pieprz, 1 łyżeczka suszonego oregano

Piekarnik nagrzać do 200 stopni. **Nastawić sos pomidorowy:** do garnka wlać oliwę, dodać pokrojoną w kosteczkę cebulę i zeszklić ją. Dodać starty czosnek i chwilę razem podsmażyć. Wlać przecier pomidorowy, doprawić solą i pieprzem. Zagotować. Przykryć i gotować na małym ogniu przez ok. 10 - 15 minut. **W międzyczasie** pokroić kurczaka w małą kostkę, doprawić solą i pieprzem oraz obtoczyć w mące. Rozgrzać dużą patelnię i na 1 łyżce oliwy obsmażyć kurczaka przez ok. 6 minut, pod koniec doprawić oregano. Zdjąć z patelni i wyłożyć na talerz.



Na tę samą patelnię wlać dodatkową łyżkę oliwy i zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać łyżkę oliwy oraz pokrojoną w kosteczkę paprykę. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 6 - 7 minut. Doprawić solą i pieprzem. Dodać kopytka i smażyć razem przez ok. 1 - 2 minuty. Dodać podsmażonego kurczaka i wymieszać.

Na dno formy do zapiekania wyłożyć 3 - 4 łyżki sosu pomidorowego. Wyłożyć połowę zawartości patelni, połać połową pozostałego sosu pomidorowego, posypać połową mozzarelli. Wyłożyć resztę składników z patelni, przykryć resztą sosu pomidorowego oraz resztą mozzarelli. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 20 minut.

www.kwestiasmaku.com

PODZIEL SIĘ MISIEM!

25 listopada obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Pluszowego Misia

Z tej okazji możesz pomóc dzieciom, ofiarując im pluszową maskotkę.

Preferujemy nowe pluszaki, aczkolwiek jeżeli masz w domu używanego nigdy misia, też możesz go podarować. Zajmiemy się nim tak, żeby znowu mógł cieszyć nowego właściciela.

Misie zbierane będą do 20 listopada, aby 25 mogły być już z dziećmi.

<https://www.facebook.com/events/713524572480264/>

CHODŹCIE Z NAMI!

Marsz Kundelków

26 października, 13.00

Start spod pomnika Mikołaja Kopernika

Po marszu zapraszamy na darmowe czipowanie psów.

<https://www.facebook.com/>



KONTAKT: Kierownik **Agnieszka Więcek** tel.: 609-762-749, e-mail: a.wiecek@otwartedrzwi.pl

Więcej informacji i aktualności znajdą Państwo na stronie www.partnerzy.otwartedrzwi.pl

oraz na www.facebook.com/OsrodekPartnerzy/