

Razem różnie

I jak tu zrobić dobre zdjęcie tak dużej grupie Partnerów? Może Pani Małgorzata Mikołajczyk coś doradzi? ;)

Na dzisiejszej społeczności mówiliśmy o naszych wyborach dotyczących ćwiczeń fizycznych. Jeśli chcesz mieć siłę do pracy, utrzymać równowagę w autobusie, wytrzymałość żeby chodzić na wycieczki i zwiedzać świat, oglądać wystawy, grać w kręgle, szybkość żeby podbiec do tramwaju i nie spóźnić się na zajęcia, nie mieć kontuzji i przykrych niespodzianek z kręgosłupem, kolanem i szyją ćwicz regularnie w poniedziałki z Partnerami – na hali albo na sali. Pozdrawiamy też miłośników pięknych Tatr, o których rozmawialiśmy na pierwszej części społeczności.



Redakcja Partnerzy

Wystarczy wyobraźnia

Na dworze ponuro a u nas baaardzo kolorowo. Grupa foto postanowiła wykorzystać zdjęcia z poprzedniej sesji do zrobienia sobie dziwnych portretów, innych od tych do których już się przyzwyczailiśmy. Po więcej zapraszamy na www.partnerzy.otwartedrzwi.pl w zakładce aktualności ;)



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



Bank Pekao SA
77 1240 6074
1111 0010 3072
2313
Dziękujemy!

Przeznacz 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**. Zchęcamy do pomocy!

www.otwartedrzwi.pl

Kierownik Ośrodka:
Agnieszka Więcek
a.wiecek@otwartedrzwi.pl
Al. Prymasa Tysiąclecia 145/149
01-424 Warszawa

Dla zdrowia

Taki stretching z Panią Klaudią to klasa na najwyższym poziomie! Rozciągamy każdą część ciała :)



Redakcja: Partnerzy

Głos na śpiewanie

W poniedziałek zorganizowaliśmy spontaniczne śpiewanie. Przy okazji sprawdziliśmy jaki mamy wpływ na to co się dzieje wokół nas i jak działa demokracja. Czasem jeden pomysł sprawia, że zmieniamy swoje zdanie, czasami to my potrafimy przekonać innych do naszych działań. Nawet zajęcia w Partnerach są często zależne od nas samych. Warto jest mieć głos i korzystać z niego, bo z czasem możemy na tym wiele zyskać, a czasem możemy mieć dzięki temu ... Karaoke



Redakcja: Partnerzy

Przepis na pyszną szarlotkę

SKŁADNIKI

12 PORCJI
300 g mąki
200 g masła lub margaryny (w tym 50 g może być smalec)
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
70 g cukru
1 op. cukru wanilinowego
1 jajko
1,5 kg jabłek (reneta, antonówka) lub 1 litr gotowych jabłek
1/2 łyżeczki cynamonu
cukier puder

Zagnieść ciasto kruche: mąkę wysypać na stolnicę, dodać pokrojone w kosteczkę zimne masło, proszek do pieczenia, cukier i cukier wanilinowy. Siekać składniki nożem na drobną kruszonkę. Dodać jajko i połączyć składniki w jednolite ciasto. Podzielić je na 2 części, zawinąć w folię i włożyć do lodówki.

Jabłka obrać, pokroić na ćwiartki i wyciąć gniazda nasienne. Pokroić na plasterki i włożyć do garnka. Dodać cynamon i gotować pod przykryciem przez ok. 10 - 15 minut aż jabłka zmiękną i się rozpadną, w międzyczasie od czasu do czasu zamieszać.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Przygotować niedużą foremkę o wymiarach ok. 21 x 25 cm lub tortownicę o średnicy 24 cm.

Wyjąć jedną połówkę ciasta z lodówki, pokroić nożem na plasterki i wylepić nimi spód formy, doklejając brakujące miejsca palcami.

Na spód wyłożyć jabłka. Wyjąć drugą część ciasta i zetrzeć na tarce bezpośrednio na jabłka (lub pokroić ciasto na plasterki i ułożyć na wierzchu).

Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 35 - 40 minut na złoty kolor. Posypać cukrem pudrem.

<https://www.kwestiasmaku.com/przepis/szarlotka>

Polskie Bieguny w Domu Spotkań z Historią

„W 1974 roku Mirek Wiśniewski za namową himalaiisty Andrzeja Zawady dołącza do narodowej wyprawy na Lhotse jako kierowca i fotograf. Choć góra nie zostaje zdobyta, Andrzej Zawada i Zygmunt Heinrich wspinają się na wysokość 8250 m.n.p.m i dają początek sukcesom Polskiego Himalaizmu Zimowego. Dwa lata później („,)”- tak zachęca nas Dom Spotkań z Historią do odwiedzenia wystawy o Himalajach i Antarktydzie. W ramach zorganizowanej w środowisku wybrać się i poszukać śniegu. Jeśli chcecie chodzić z nami!



Redakcja: partnerzy

Rebus



be



g=e



Majuch w domu

ei

Www.rbus.com