

OGŁOSZENIE

Decyzją wojewody tryb pracy zdalnej ośrodka zostaje przedłużony do dnia **10 MAJA 2020** z uwagi na zagrożenie związane z panującą epidemią

O wszystkich zmianach będziemy informować na bieżąco.

Przez cały tydzień zapraszamy na kolejną porcję zadań, ciekawostek. Mamy nadzieję, że pozostaniecie aktywni i będziecie razem z nami w tym trudnym dla nas wszystkich czasie. Pozdrawiamy!

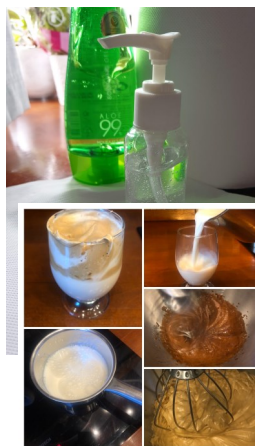
Kadra PARTNERÓW



Redakcja Partnerzy

Bądźmy w kontakcie

„Bardzo lubię zadania które są proponowane przez Kadre i wrzucane na Facebooka. Sądzę że to fajny pomysł na spędzanie teraz czasu nie nudząc się. Najbardziej mi się podobają zadania typu: chodzenie na przykład na wystawy on -line typu .spacer po zamku królewskim czy oglądanie różnych eksponatów w muzeum Kopernika. czy oglądanie filmików i na ich podstawie odpowiadanie na pytania. Mogłam się wtedy coś nowego dowiedzieć. Fajna była taka animacja z Łodzi która była zrobiona na muralach specjalnie na czas tej trwającej pandemii mówiąca o tym co robić w jej trakcie w taki ciekawy sposób. Lubiałam także takie zadania bardziej kreatywne. Robienie na konkurs zdjęcia było bardzo ciekawym zajęciem dla mnie. Kawę z przepisu z Facebooka czyli kawę Dalgona pierwszy raz robiłam dla rodziny. Zrobiłam też np. płyn antybakteryjny do rąk z spirytusu i żelu aloesowego który znalazłam w domu. Jeszcze spodobało mi się robienie listy zakupowej w Internecie w danym sklepie który tam był podany. Było też zadanie z treningu komunikacyjnego polegające na wyszukaniu danych tras w Internecie na jakdojade.pl. Teraz też ruszyły spotkania zoom we wtorki społeczność i w środy aktywizacja zawodowa. Myślę że to fajny sposób żeby zobaczyć uczestników kadrę i żeby mieć zajęcia w tym trudnym czasie nie tracąc kontaktu z innymi. Mi ta opcja bardzo się podoba szczególnie że jest opcja żeby też się udzielać w trakcie zajęć na czacie. Też fajnie się w trakcie dowiedzieć co u kogo się dzieje przez ten czas kwarantanny.” - taką relację dostaliśmy od Pani Agnieszki. A wy co sądzicie? Czy tryb zdalny pomaga wam chociaż trochę? My nie możemy się już doczekać powrotu do ośrodka :)



Redakcja Partnerzy Tekst: Agnieszka Piecuch

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



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**. Zachęcamy do pomocy!

www.otwartedrzwi.pl

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

Psycholog radzi

Obecna sytuacja może być stresująca. Każdy z nas może mieć w związku z tym różne . Jednym z nich jest lęk. Pierwszy krok do poradzenia sobie z lękiem to...zauważyć, że się go odczuwa! Trudno pracuje się, uczy i myśli w lęku, dlatego najlepiej najpierw zajmij się samym lękiem nim przejdziesz do innych zadań! Pomocne może być:

1. Odpowiednie oddychanie. Polecamy prosty film z instrukcją oddechu „kwadratowego”, który natychmiast uspokaja. <https://www.youtube.com/watch?v=D21k5tIPCs>
2. Umiarkowana, regularna aktywność fizyczna.
3. Rozmowa ze znajomymi lub przeciwnie – wycofanie się na jakiś czas w ciszę i spokój. Sprawdź, czego potrzebujesz.
4. Ograniczenie dopływu informacji (odradzamy sprawdzanie wiadomości co chwila).
5. Kontakt z psychologiem i psychiatrą.

Redakcja Partnerzy

Co gdyby nie wyobraźnia

Codziennie dostajemy od państwa mnóstwo ciekawych zdjęć i treści o tym co robicie, jak radzicie sobie w czasie izolacji. Cieszymy się, że dzielicie się z nami częścią waszej rzeczywistości.

Jedną z wiadomości była ciekawa refleksja Pana Maćka:

"Co byśmy zrobili bez wyobraźni? Po prostu umarlibyśmy z nudów a świat nie byłby dla nas taki kolorowy jaki jest teraz."

Czy są Państwo podobnego zdania? Może mają Państwo inne równie ciekawe przemyślenia dotyczące obecnej sytuacji? Zachęcamy do podzielenia się nimi w komentarzach pod tym postem na naszym Facebooku: [KLIKNIJ TUTAJ](#)



Redakcja: Partnerzy

Przepis ekspresowe ciasto od pani Agnieszki

Składniki:

- 125 gram margaryny
- 20 gram mąki
- 10 łyżek cukru
- 3 jajka
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 1 szczypta soli
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 400 gram owoców np. ja-



Przygotowanie:

1. Margarynę utrzeć z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę.
2. Do masy dodać jajka i wymieszać
3. Następnie dodać mąkę i proszek do pieczenia. Całość mieszamy do uzyskania jednolitej masy (gładkiej i bez grudek)
4. Ciasto przelewamy do wysmarowanej Kasią i posypanej bułką tartą formy o średnicy 24 cm, układamy pokrojone owoce i piecemy przez 50 minut w temperaturze 180 stopni.

<https://www.przepisy.pl>

Spacer po Puszczy Białowieskiej

Zapraszamy do Puszczy Białowieskiej na obserwację żubrów, które są największymi europejskimi zwierzętami lądowymi. Waszym przewodnikiem będzie Adam Wajrak, przyrodnik i znawca Białowieży.



Po obejrzeniu filmu odpowiedzcie na pytania:

1. Na jaką bezpieczną odległość można zbliżyć się do żubra?
- 2) Czym różnią się rogi żubra od rogów krowy?
- 3) Dlaczego dawniej lokalni mieszkańcy nie lubili żubrów a teraz je uwielbiają?

[ABY OBEJZĆ FILM KLIKNIJ TUTAJ](#)

Redakcja Partnerzy

Znajdź na zdjęciu pandę!



KONTAKT: Kierownik Agnieszka Więcek e-mail: a.wiecek@otwartedrzwi.pl

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

oraz na www.facebook.com/OsrodekPartnerzy/