

Pamiętajmy o naszym święcie



5 maja obchodzimy dzień dyskryminacji osób z . To ważny dzień dla nas wszystkich. Choć codziennie walczymy z dyskryminacją i barierami to właśnie 5 maja zwykle spotykaliśmy się na marszach by nasz głos głośno wybrzmiał! W tym roku święto obchodziliśmy w domach, jednak mimo to pamiętaliśmy wszyscy o naszym dniu! W linku poniżej nasz post z tego dnia a w nim „Konwencja praw osób niepełnosprawnych”

<https://www.facebook.com/OsrodekPartnerzy/posts/2966358106735729>

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!

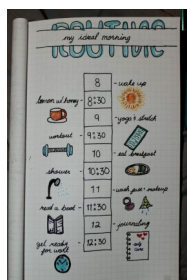
Co zrobić z wolnym czasem? Pani Aga poleca Bullet Journell



Bullet Journal to „planer” w formie kalendarza, można go dopasować do siebie. Do zrobienia go potrzebny jest zeszyt w formie szkicownika albo pamiętnika. Ten zeszyt sami możemy ozdobić tak jak nam się podoba. Można użyć do tego np. jakiś cienkopisów, flamastrow, kredek, naklejek, farb czy różne taśmy ozdobne. Można także rysować, notować i wklejać swoje wspomnienia np. z wyjazdów.

Jak zacząć prowadzić Bullet Journal?!: Zaczni od kupienia sobie notesu, Możesz zrobić stronę tytułową, która będzie wprowadzeniem.

Umieść spis treści - co będzie się znajdowało



w twoim notesie.

Możesz w nim umieścić kalendarz:

Miesięczny – gdzie podgląd miesiąca jest w formie klasycznej tabelki lub pionowej listy z numerami dni. Tutaj umieszczasz ważne dla ciebie wydarzenia, spotkania, urodziny lub różne zadania do wykonania

Tygodniowy- bieżący tydzień rozpisany jest dzień po dniu w formie tabelki

Dzienny - czyli każdy dzień miesiąca jest osobno gdzie umieszczasz zadania do wykonania danego dnia.

W bullet jorjalu można też spotkać habit trackery. Habit tracker to specjalna strona przeznaczona do kontrolowania codziennych, powtarzalnych czynności, które chcemy utrwalić.

Można umieścić w nim wszystko co się chce robić regularnie. Każdego dnia można zaznaczać sobie co udało nam się zrobić. Tracker może przybierać różne formy - od prostej tabelki, poprzez rysunki do pokolorowania. Możemy śledzić nasze nawyki czy nastroje w formie miesięcznej lub tygodniowej. Dzięki temu łatwo można ustalić kiedy ostatni raz wykonaliśmy jakąś czynność którą zamierzaliśmy. Jak np.: ile czasu spaliśmy, ile udało nam się wypić wody w danym dniu, śledzić nasz nastrój, itd.

W Bullet Journalu tworzymy działy tematyczne, które porządkują nasze pomysły oraz plany.

Możemy w nich zapisać np. książki do przeczytania, spisy ulubionych filmów które chcemy obejrzeć, listy książek które chcemy przeczytać. Mogą być one związane z różnymi działami naszego życia. Możemy stworzyć listy takie jak np.: lista zakupowa, pomysły na prezenty na różne okazje, pomysły co kupić.

Kolejny dział w Bullet Journal związany może być też z domem i rodziną. Może to być np. harmonogram sprzątania, ważne adresy i telefony, daty urodzin, imienin, pomysły na posiłki, wydatki, pomysły na wolne wieczory, itd. Jest tego pełno, sami decydujemy co chcemy by w naszym Bullet Journalu się znalazło. Pozwoli nam zorganizować swoje życie i stanie się pamiętnikiem tego co w nim się wydarzyło.

Redakcja Partnerzy: Tekst Agnieszka Piecuch

Przekaz 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

Śledźmy etapy „odmrażania” kwarantanny

Powoli wracamy do normalności. Chodź będzie ona całkiem nowa i nie wiemy jeszcze do końca, czy poradzimy sobie z nią od razu, jednak jesteśmy dobrej myśli. W artykule poniżej kilka informacji na temat nowych "odmrożeń".

A wy jak się czujecie? Czy kolejne etapy otwierania lokali, zakładów usługowych, miejsc spotkań - mają dla was znaczenie? Korzystacie z tego, czy wolicie bezpiecznie zostać w domu i jeszcze trochę pocze-kać?

<https://wyborcza.pl/7,75410,25941846,wroca-kina-plenerowe-p...>

Redakcja: Partnerzy

Nośmy maseczki

Od 16 kwietnia 2020 w związku mamy obowiązek noszenia maseczek ochronnych. Za brak maseczki możemy dostać mandat 500 zł. Maskę musimy nosić w miejscach publicznych jak np. w sklepie, na ulicy czy w parku. Jedynie nie musimy nosić jej w trakcie naszego spaceru w lesie. Są maseczki jednorazowe, które wyrzucamy po użyciu. Maseczki wielorazowe po każdym użyciu pierzemy w co najmniej 60 st. Minusem noszenia maseczki jest to, że jest w niej



gorąco. Jest pełno różnych maseczek w Internecie. Są w różnych kolorach oraz wzorach. W sumie to może być teraz nawet fajny dodatek. Sama mam bardzo dużo różnych maseczek które mi babcia uszyła.

Redakcja: Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

Przepis na kompot z rabarbaru

Składniki

- 500 g rabarbaru
- 1,3 litra wody
- 100 g cukru
- 1 łyżeczka pasty waniliowej lub ziarenka z 1 laski wanilii
- sok z połowy pomarańczy lub listki mięty – opcjonalnie



Rabarbar (same łodygi) umyć i pokroić na 3 cm kawałki. Nie obierać.

Umieścić w garnku razem z wodą, cukrem, pastą z wanilii.

Zagotować i pozostawić wrzące na ok. 10 minut—aż do zmiękczenia rabarbaru) Po zagotowaniu zdjąć z palnika (teraz można dodać sok z pomarańczy lub listki mięty), odstawić do przestudzenia. (Można odcedzić sam płyn lub zostawić kawałki rabarbaru)

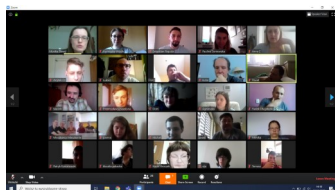


<https://www.mojewypieki.com/>

Zawodowe wyzwania on-line

W środy o godzinie 14.00 odbywa się aktywizacja zawodowa na zoomie ze wszystkimi trenerami pracy.

Wcześniej dostajemy zadania abyśmy przed każdym spotkaniem mogli się przygotować. Na naszych pierwszych spotkaniach mówiliśmy o zainteresowaniach, w jaki sposób spędzamy nasz wolny czas, jakie lubimy czytać książki (...). Kto jest chętny może zabrać głos i się wypowiedzieć. Niedawno na zoomie mieliśmy też temat Autoprezentacji. Pracowaliśmy z tabelką na której były różne informacje które trzeba było wypełnić. Było 5 podpunktów: ogólne informacje, o doświadczeniu zawodowym, zainteresowaniach, osobowości oraz o otoczeniu. Kilka osób się odezwało i rozwinęło te tematy. Myślę, że takie zadania są bardzo przydatne dla każdego z nas. Mogą się też przydać w trakcie np. rozmowy o pracę. Według mnie ta forma spotkań jest bardzo ciekawym sposobem szczególnie w tej trudnej sytuacji jaką mamy teraz.



Redakcja: partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

Relaksująca kolorowanka dla dorosłych

