

Rajskie miejsca na ziemi

Czy wiecie, że są na świecie miejsca w których się można poczuć jakby się było w raju. Nie każdego stać żeby tam pojechać ponieważ są to bardzo kosztownie wycieczki można sobie tylko pomarzyć o nich. Przedstawiam kilka z nich.

Bora Bora to najpiękniejsza wyspa Polinezji Francuskiej, kojarzona z drewnianych domków na palach wyrastających z wody. Soczyste zielona roślinność kontrastuje z turkusowym i szafirowym odcieniem laguny. Białe, piaszczyste plaże ciągną się wzdłuż wybrzeża porośniętego ogromnymi palmami kokosowymi.

Seszele składają się z blisko 120 wysp i wysepek, które gwarantują rajskie widoki. Plaża Anse Source d'Argent z idealnie czystą wodą, piaskiem o konsystencji pudru i wyjątkowymi skalnymi formacjami uznana jest za najpiękniejszą na świecie. Żyją tu gatunki ptaków niespotykane nigdzie indziej na świecie.

Mauritius obfituje w cudowne laguny, plaże i rozbuchaną roślinność. Mauritius uwielbiany jest także za znakomitą miejscową kuchnię, będącą prawdziwą miksturą smaków, barw i zapachów, a także za autentyczny uśmiech tutejszych mieszkańców

Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch



Jak przetrwać upały?

W czasach wakacji jest nam gorąco. Znalazłam kilka sposobów jak sobie radzić z upałami. Może któryś z nich okaże wam się przydatny

Pij dużo wody - Minimum to 1,5 litra wody dziennie, jeśli nie chcemy się odwodnić powinniśmy mieć zawsze butelkę z wodą przy sobie. Ochraniaj głowę - Kiedy przebywamy na słońcu dłuższy czas, narażamy się na udar słoneczny. Pamiętaj o chustce lub kapeluszu. Unikaj 12.00 w południe bo godzina 12 to pora, kiedy słońce znajduje się najwyżej, świeci z największą mocą i jest wtedy dla nas największym zagrożeniem. Kremy z filtrem - Muszą



znaleźć się na twojej półce z kosmetykami.

Schładzaj się - Można wybrać się nad jezioro lub wykapać się w basenie.

Uważaj na to, co jesz - Wybieraj lekkie dania. Zapomnij o fast-foodach i tłustych posiłkach. Noś lekkie i przewiewne ubrania. Dbaj o higienę! Dzięki częstym prysznicom będziecie się czuli lekko i pozbędziecie się uczucia lepkości ;)

Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

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



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

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 obojętne 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**. Zależy nam do pomocy!

www.otwartedrzwi.pl

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

Zajęcia sportowe na Woli

Partnerzy dbają o nasze zdrowie dlatego w każdy poniedziałek są zajęcia sportowe na Woli z panią Klaudią w ośrodku albo na hali, gdzie gramy w różne gry zespołowe.

Zajęcia u pani Klaudii to zajęcia gimnastyczne.



Ale to nie wszystko, jeśli pogoda ładna to wychodzimy jak ostatnio na zajęcia nording walking.

Pani Dorota zachęca nas dodatkowo do ćwiczeń typu relaksacja z elementami jogi.

Redakcja Partnerzy

Na kolorowo

Dziś na zdjęciach przygotowujemy dekoracje do Ośrodka.



Redakcja: Partnerzy Foto Kasia Witek

Łatwy przepis na gofry

Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki mleka
- 2 jaja
- 6 łyżek oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżeczki cukru
- szczypta soli

Sposób przygotowania

Zmiksować żółtka, mleko, mąkę, proszek do pieczenia, olej i sól na jednolitą masę. Białka ubić na sztywno i wymieszać z ciastem. Piec w rozgrzanej gofrownicy do osiągnięcia pożądanego koloru (na rumiano: 2-3 minuty) i podawać z ulubionymi dodatkami.



Przepis Agnieszka Piecuch

Wakacje w czasie pandemii wywiad z Panem Maćkiem

A.P: Gdzie wyjechałeś w tym roku na wakacje?

M.D: Wyjechałam z mamą i bratem do ośrodka wypoczynkowego w Ustce?

A.P: Były tam jakieś zasady dotyczące bezpieczeństwa?

M.D: Mierzenie temperatury rano przed śniadaniem, chodzenie w maseczkach w ośrodku i dezynfekcja rąk

A.P: Jak wyglądał twój dzień?

M.D: Rano były badania po śniadaniu były wyjścia a później zwiedzanie

A.P: Dokąd były wyjścia?

M.D: Były na statek Dragon, do Muzeum Mineralów oraz do bunkrów i na plażę aby pozbić muszelki

A.P: Czy były tam jeszcze jakieś inne zajęcia?

M.D: malarstwo oraz robienie w glinie, zabawa z ziołami

A.P Dziękuję za wywiad



Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

Odwiedziny Królikarni

Zorganizowana Aktywność w Środowisku to zajęcia, które Uczestnicy Ośrodka "Partnerzy" lubią bardzo. W ramach tych zajęć ostatnio odwiedziliśmy Pałac Królikarnię gdzie obejrzelśmy ciekawą wystawę malarstwa Urszuli Broll.

