

Moda w czasie pandemii



To można powiedzieć nowy trend w modzie. Bo kiedy ludzie pracują zdalnie z domu zakładając wygodne dresy oraz jakąś koszulkę oraz bluzę. Dużo sklepów podchwyciło ten pomysł i wprowadziło możliwość kupowania właśnie takich wygodnych ciuchów do siedzenia w domu. Są tacy co w ogóle się niczym nie przejmują i wybierają siedzenie w piżamie cały dzień. Dlatego posiadanie super miękkich i wygodnych ubrań i kapci jest teraz w modzie.

Redakcja Partnerzy

Kreatywne sposoby spędzania czasu

Pani Agnieszka ma dla nas trochę sprawdzonych pomysłów na nadmiar wolnego czasu. Sprawdźcie czy znacie, któryś z nich oraz :

- Eksperymentuj w kuchni i gotuj dla całej rodziny.
- Czytaj książki. W wolnym czasie możesz nadrobić książki które czekały na ciebie do przeczytania. Ma to także działanie terapeutyczne i odświeżające.
- Graj w gry planszowe, układaj puzzle.
- Zadzwoń do swojej babci, porozmawiaj z przyjaciółmi na Skypie, wyślij maila do znajomych.
- Uporządkuj swoją garderobę, oddaj niepotrzebne rzeczy których już na pewno nie założysz dla potrzebujących, a ty zyskasz miejsce na nowe.
- Uporządkuj zdjęcia robiąc albumy, czy projektując foto - książki.
- Oddaj się swojej pasji w końcu masz na to czas. Może dzierganie na szydełku lub drutach? kurs kaligrafii? języka obcego?
- Przemiebluj swój pokój. Zmiany dodają energii i pobudzają kreatywność. Zmieniaj, upiększaj, udoskonalaj, eksperymentuj!
- Uporządkuj komputer. Foldery, pliki, zdjęcia, muzykę, dokumenty...



Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

Jak radzić sobie z nudą –czyli wywiad z panią Ewą

W nowych czasach mamy więcej miejsca i energii na rozwijanie swoich pasji i odkrywanie nowych sposobów spędzania czasu wolnego. Nasza reporterka Monika sprawdziła jak radzi sobie jedna z beneficjentek Partnerów - Pani Ewa B. I przeprowadziła wywiad. Oto co udało się ustalić :)

Nasza koleżanka podczas spędzania wolnego czasu w czasie pandemii czyta książki (simpalerum w chwili obecnej) oraz książki historyczne i z literatury faktum.

Chodzi na krótkie spacerki ze swoją mamą na Plac Unii Lubelskiej oraz Plac Zbawiciela.

Kiedy jest ładna pogoda to nasza koleżanka Ewa ćwiczy na siłowni plenerowej pod gołym niebem.

Każdego dnia również rozmawia wieczorem ze swoim chłopakiem. Ogląda również telewizję (niezwykły świat , oraz klan) i zarazem też na Youtube koncerty – transmisje.



Redakcja Partnerzy: Tekst Monika Brzezińska

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**. Zachęcamy do pomocy!

www.otwartedrzwi.pl

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

Coś na zły humor - gdy nas dopadnie

Pozwól sobie na wypoczynek i relaks. Stwórz nastrój oraz atmosferę zapalając sobie świeczki i robiąc kubek ulubionej herbaty. Okryj się kocem jak by było ci zimno. Do tego można włączyć jakiś film bądź serial. Pamiętaj śpij minimum 7 godzin dziennie. Jedz dużo owoców i warzyw, bo zawierają cenne witaminy i mikroelementy. Jedz dużo ryb, w których składzie znajdują się kwasy omega-3, pozytywnie wpływające na poprawę zdolności intelektualnych. Zaczynaj ćwiczyć. Podczas wysiłku w naszym organizmie wydzielają się endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Tak samo jak czekolada



więc pozwól sobie i zjedz chociaż kawałek. Możesz trochę pogotować bo pieczenie i gotowanie mają działanie super relaksujące. Koniecznie **zrób sobie domowe mini-spa**. Zrób peeling ciała czy weź długą, aromatyczną kąpiel.

Redakcja: Partnerzy Tekst: Agnieszka Piecuch

Uczestnicy o Ośrodku



W ośrodku Partnerzy bardzo mi się przydała pracownia umiejętności życiowych prowadzona przez Panią Dorotę Marchlewską. W tej pracowni można nauczyć się samodzielności, gotowania oraz dokładnego sprzątanego. Dzięki tej pracowni można w przyszłości samodzielnie zamieszkać oraz mieć pracę przy sprzątaniu lub jako pomoc kuchenna.

Bardzo przydała mi się ta pracownia ponieważ potrafię już dokładnie sprzątać i pomagam rodzicom oraz umiem sama ugotować obiad. Dzięki temu też mogę podjąć pracę przy sprzątaniu lub jako pomoc kuchenna. Uwielbiam też wykonywać te czynności. W przyszłości mam też zamiar zamieszkać sama ze swoim synkiem oraz założyć rodzinę.

Redakcja: Partnerzy Tekst: Monika Brzezińska

Przepis na Brownie Pani Moniki

Składniki

- 2 tabliczki czekolady gorzkiej,
- 6 jajek,
- 30 dag cukru,
- 20 dag masła,
- 10 dag mąki pszennej.



Czekolady z rozdrobnionym masłem rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Studzimy.

Jajka ubijamy mikserem.

Stopniowo dodajemy cukier i mąkę.

Do masy jajecznej wolnym strumieniem wlewamy przestudzoną masę czekoladową.

Ciasto wlewamy do wyłożonej papierem do pieczenia blachy (np. okrągłej o średnicy 26 cm).

Pieczemy 25-30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 C.

Redakcja Partnerzy Tekst: Monika Brzezińska

Szkolenie edukatorów – z pracownikami OPS

Ja i Marek Abczyński mieliśmy z projektu edukatorzy w dniu 16-16.11.2020 rok szkolenie z pracownikami OPS Wola.

Na szkoleniu był również z nami Pan Tomek Adamczuk. Szkolenie prowadziliśmy w formie on – line .

Opowiadaliśmy o swoich trudnościach, częściowo też o stowarzyszeniu i o MchT Życie na swoim .

Powiedziałam sama od siebie czego się nauczyłam w mchT i co mi dało to miejsce . Na koniec szkolenia Panie z OPS powiedziały że się im podobało szkolenie. Zaproponowały nam również że moglibyśmy przeprowadzić szkolenie dla pracowników którzy pracują w urzędach , aby urzędnicy mogliby się dowiedzieć o osobach z niepełnosprawnością.

Bardzo nam się podobało na szkoleniu. Panie były bardzo miłe i bardzo miło nam się rozmawiało. Czekamy teraz na następne szkolenie z seniorami.

Pan Tomek powiedział że będzie dużo tych szkoleń z seniorami.

Redakcja Partnerzy Tekst: Monika Brzezińska



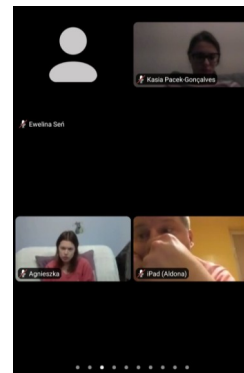
Co robimy „na zdalnym”

Zajęcia są prowadzone na platformie Zoom. Ponieważ nie możemy spotykać się na Woli to możemy uczestniczyć w zajęciach online każdy z własnego domu prowadzonych przez Kadrę naszego Ośrodka.

Na przykład, we wtorki jest angielski prowadzony przez Panią Małgosię i Panią Sylwię. Potem mamy społeczność. W czwartki są zajęcia z Aktywizacji a w piątki o są zajęcia psychologiczne.

Cały czas wrzucane są na Facebooku Ośrodka propozycje różnych zadań do wykonania. Są to np. wyjścia on- line do muzeum, zadania budżetowe, porady od psychologów, z pracowni i różne przepisy by coś fajnego ugotować.

Ponieważ teraz nie ma innej możliwości aby się spotykać na żywo z innymi uczestnikami i z kadrą to myślę że to dobrze że są takie zajęcia.



Redakcja Partnerzy Tekst : Agnieszka Piecuch