

Co to za miejsce?



Ponieważ z powodu pandemii znów musimy zachować ostrożność, a muzea i miejsca publiczne są zamknięte, dzielimy się z Wami naszym wspomnieniem. W przerwie między kwarantannami udało nam się wybrać w ramach „Klubu weekendowego” na piechotę do muzeum.

Pani Agnieszka opowiada: „Mieliśmy wejście o 11 i ochroniarz wpuszczał grupki do środka i pokazywał gdzie jest szatnia i kierunek zwiedzania. Poszliśmy do szatni więc a potem pojechaliśmy windą na górę gdzie poszliśmy zwiedzać pierwszą salę historii Pragi. Były tam zgromadzone pamiątki i wzmianki od najstarszej do „najwspółczesniejszej”. Stara Praga Północ miała nawet starą synagogę ale niestety nie ma po niej śladu. Ciekawostką są modlitewnie w kamienicach, i w muzeum takie miejsce jako ciekawostka. Było dużo stadionu Narodowego, jego historia i wydarzenia z nim związane i ciekawa instalacja związana z Uniwersamem do którego mam sentyment. Mnie z eksponatów podobała się kasa”

Zgadnicie gdzie byliśmy?

Tekst Agnieszka Markowska Redakcja Partnerzy

Wywiad z Panią Agnieszką M.

Zapraszamy na spotkanie dwóch Agnieszek :D Nasza redaktorka Agnieszka przeprowadziła wywiad z naszym gościem—Agnieszką Markowską. Ponieważ w marcu obchodzimy dzień kobiet (który naszym zdaniem powinien być codziennie :D), zapytaliśmy jedną z naszych uczestniczek

A.P: Co sądzisz o dniu kobiet?

A.M: Miło, że ktoś pamięta o kobietach wtedy można dostać kwiatka lub coś słodkiego.

A.P: Czy obchodzisz ten dzień?

A.M: Tak składałam życzenia innym kobietom, które znam.

A.P: Czy w tym roku mimo pandemii obchodziłaś ten dzień?

A.M: Tak pomimo pandemii spędzałam ten dzień, choć był to dla mnie normalny dzień, gdzie mam różne zajęcia i rehabilitacje.

A.P: Czy dostałaś jakiś prezent z okazji tego święta?

A.M: Kwiatka od taty dostałam i życzenia od różnych znajomych panów

A.P: Jak wyglądałby twój wymarzony prezent z okazji tego święta?

A.M: Nie ma takiego prezentu ponieważ nie jest to dla mnie, aż tak ważne święto.

A.P: Czy uważasz ten dzień za ważne święto?

A.M: Nie uważam tego dnia za ważny według mnie bo po prostu od zawsze jest ten dzień

A.P: Dziękuję za wywiad

A.M: Ja też dziękuję, miło mi było odpowiedzieć na pytania.



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!

Przełącz 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.** Zapraszamy do pomocy!

www.otwartedrzwi.pl



Kierownik Ośrodka:

Agnieszka Więcek

Do Państwa dyspozycji w

każdą środę 13:00 – 16:00



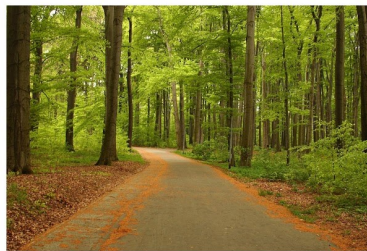
Spacer jako aktywność fizyczna. Jakie ma zalety i wpływ na zdrowie?

Pandemia korona wirusa zmusiła wielu do pracy zdalnej. To powoduje że jesteśmy bardzo zmęczeni. Dobrym pomysłem jest wyjście na spacer chociaż na 30 min by się przewietrzyć i zaczerpnąć świeżego powietrza.

Spacerując poprawiamy krążenie krwi dzięki temu wspomagamy funkcje pracy narządów naszego organizmu, dostarczamy naszemu organizmowi tlenu co powoduje że później się lepiej czujemy. To zdrowe dla naszych mięśni, stawów i ścięgien. Ustabilizuje się nasz poziom glukozy we krwi co obniży ryzyko wystąpienia cukrzycy czy nadciśnienia.

Podniesie się nasza odporność. Polepszy się nam nastrój, bo przebywanie wśród przyrody jest sposobem na stres. Żeby się bardziej zmotywować do wychodzenia na spacer można skorzystać z aplikacji na telefonie czy zakupić opaskę Mi Band. Jest to opaska która liczy kroki, tętno, puls. Jest też na niej dużo programów treningowych w tym też program spacer który liczy nam przebyty dystans, kroki oraz kalorie spalone.

Na mnie działa to bardzo motywująco.



akcja: Partnerzy Tekst Agnieszka Piecuch

<https://swiatkneippa.pl/spacer-jako-aktywnosc-fizyczna-jakie-ma-zalety-i-wplyw-na-zdrowie>

PYSZNE SZPARAGI Z SZYNKĄ

Wiosna to sezon na szparagi.

Przedstawię wam bardzo prosty przepis na danie z nich.

Potrzebujemy

pęczek szparagów

paczka krojonej szynki parmeńskiej



Polecam użyć szynki szwarcwaldzkiej np. z Biedronki.

Szparagi myjemy ucinamy twarde końcówki i zawijamy w plasterki szynki.

Gotowe szparagi wkładamy do rozgrzanego piekarnika 170-180st.

Na około 15 min.

Polecamy podać z ulubionym sosem ;)

Tekst Agnieszka Piecuch Redakcja Partnerzy

Muzyczny kącik pana Piotra

Dziś na tapecie : **Zespół Ich Troje**

Został założony w 3.11.1995 roku.

Zespół pochodzi z Polski. Jest to gatunek Pop- Rok.

W Składzie zespołu : Michał Wiśniewski, Jacek Łągwa i Anna Świąteczak.

Ich Troje byli dwukrotnie reprezentantami Eurowizji Polski.

Komponowali piosenki w językach Polskim, Niemieckim. Wydali płyt **Ich Troje Najlepsze Hity**: A wszystko to bo ciebie Kocham, zawsze z Tobą chciałbym Być, Powiedz, Wypijmy za to , Letnia Przygoda, Królowa Miłości i Tobą oddychać chcę, Hey ty Anioł.

Kto z was lubi Ich Troje??!!



Tekst Piotr Bohdziewicz Redakcja Partnerzy

Znajdź różnice



Przygotowała: Agnieszka



Partnerzy

KONTAKT: Kierownik **Agnieszka Więcek** tel.: 609-762-749, e-mail: a.wiecek@otwartedrzwi.pl

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

oraz na www.facebook.com/OsrodekPartnerzy/