

Niebieski miesiąc



Kwiecień jest miesiącem **świadomości osób z autyzmem**. Drugiego kwietnia jest obchodzony dzień świadomości osób z autyzmem i tego dnia można ubrać coś niebieskiego na znak solidarności z tymi osobami, budynki są podświetlane na niebiesko. Autyzm nie jest chorobą tylko zbiorem nietypowych zachowań do większości, jest wiele postaci tej niepełnosprawności.

Powszechnie uważa się, że osoby takie mają dobrą pamięć mają wąskie zainteresowania, mają problem z rozpoznawaniem mimiki twarzy i intencji. Często nie lubią być dotykane. U obu płci występuje ten problem. Ale tak naprawdę po prostu każdy jest inny. U nas w ośrodku Partnerzy też są takie osoby. Koleżanki z naszego ośrodka pracują też w przedszkolach, które opiekują się dziećmi z autyzmem. Na Netflixie był serial „Atypowy” i film „Rainman” o osobach z autyzmem.

Redakcja Partnerzy Tekst Agnieszka Markowska

Wywiad z panią Anią



Jak pracuje się Pani z osobami niepełnosprawnymi?

Praca z osobami z niepełnosprawnością sprawia mi dużą satysfakcję, daje przestrzeń do szukania rozwiązań, kiedy na drodze współpracy pojawiają się różne trudności. Taka praca wiele uczy - słuchać, rozumieć, być cierpliwym, a przy tym działać w sposób elastyczny.

Pani Aniu jak bardzo zmienił się Pani tryb pracy kiedy przez większość czasu widzimy się zdalnie?

Teraz częściej korzystam w pracy z laptopa. Nauczyłam się realizować większość moich działań w formie pracy zdalnej. Codziennie rozmawiam z beneficjentami, używając do tego także telefonu oraz różnych komunikatorów.

Jak teraz wygląda praca trenera?

My, trenerzy pracy, nadal aktywnie działamy w terenie, chociaż musimy przestrzegać reżimu sanitarnego. Byliśmy zmuszeni dostosować np. częstotliwość odbywania monitoringów, a wiele rozmów z pracodawcami odbywa się przez telefon.

Jak się pani prowadzi zajęcia z Aktywizacji na zoomie?

Bardzo lubię prowadzić zajęcia grupowe. Prowadzenie zajęć na Zoomie było dla mnie trudne na początku, kiedy dopiero uczyłam się korzystania z tego narzędzia. Teraz prowadzenie zajęć jest dla mnie przyjemnością.

Skąd Pani bierze pomysły na tematy zajęć?

Pomysły na tematy zajęć pojawiły się ostatnio, dzięki zorganizowaniu tak zwanej burzy mózgów całego Zespołu Zawodowego. Często znajduję inspirację w rozmowie z innym trenerem albo szukam pomysłów na podstawie potrzeb i zainteresowań beneficjentów, które zauważam w czasie codziennej współpracy.

Jakie są plusy i minusy obecnej sytuacji w związku z Pani pracą?

Wolałabym częściej spotykać się z Państwem na żywo, ponieważ spotkania online są trudniejsze niż stacjonarne. Często brakowało mi bezpośredniego kontaktu z Państwem na spotkaniach grupowych i konsultacjach indywidualnych.

Plusem jest to, że pandemia zweryfikowała, że zarówno kadra jak i beneficjenci potrafimy współpracować nawet w najtrudniejszych warunkach.

Redakcja Partnerzy: Wywiad 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!

Przekaż 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.** Zależy nam na pomocy!

www.otwartedrzwi.pl



Kierownik Ośrodka:

Agnieszka Więcek

Do Państwa dyspozycji w

każdą środę 13:00 – 16:00



Jakie rośliny zwiastują wiosnę

Czy znacie te rośliny?

Śnieżyczki przebiśniegi to delikatne białe kwiatki z wąskimi podługznymi listkami i śnieżnobiałymi płatkami. Rosną w Polsce na południu kraju i są pod ochroną.



Zawilce gajowe najczęściej rosną w starych lasach na terenie całej Polski. Łodyżki kwiatowe mają 20-30 cm długości i są owłosione. Mają białe kwiatki o sześciu płatkach.

Przylaszczki mają niebiesko-fioletowe kwiatki o średnicy 1,5-3 cm.

Kaczeńce najłatwiej spotkać na podmokłych łąkach i przy podmokłych rowach przydrożnych i składają się z żółtych kwiatów o średnicy do 4 cm.

Redakcja: Partnerzy Tekst Agnieszka P.

Przygotuj się dobrze

21 marca nastąpiła kalendarzowa wiosna i zaczęło się robić coraz cieplej więc codziennie postaraj się wyjść na krótki spacer. Słońce to źródło witaminy D3 która jest ważna dla naszego organizmu.

Zadbaj o zdrową dietę, jedz dużo warzyw i owoców których teraz będzie coraz więcej. Pij soki warzywne np. z jarmużu, szpinaku czy ogórka zielonego. Dzięki temu twoja skóra, włosy i paznokcie będą silne, zdrowe i lśniące. Ogranicz cukier.

Wiosną do domu zagląda już więcej światła więc koniecznie pochowaj dekoracje zimowe. Wstaw do wazonu wiosenne kwiaty. Zadbaj o porządek. Koniecznie zrób porządki również w swojej szafie, pochowaj zimowe ubrania, podziałka to bardzo oczyszczająco na umysł. Zobacz co Ci jest na prawdę potrzebne, a co możesz komuś oddać, a co będziesz potrzebować na nadchodzący ciepły sezon.

Wiosna to również świetna okazja na zmianę wizerunku dlatego jeśli masz ochotę na jakąś nową fryzurę to czemu nie. Wiosną przyroda się odradza ty i twój świat też.



Redakcja: Partnerzy tekst Agnieszka P.

PRZEPIS NA SAŁATKĘ KRABOWĄ

SKŁADNIKI

1 opakowanie makaronu ryżowego (cienkie przezroczyste niteczki)

1 opakowanie surimi (paluszki o smaku krabowym)- 200g

1 puszka kukurydzy konserwowej

1 długi ogórek szklarniowy

4 jajka ugotowane na twardo

pęczek szczypiorku

Sos:

2 -3 łyżki majonezu

2-3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego

2 ząbki czosnku

Przyprawy: sól – pół łyżeczki, pieprz – szczypta, cukier – 1/3 łyżeczki

Makaron przygotowujemy według przepisu na opakowaniu, studzimy i kroimy na mniejsze kawałki

Paluszki surimi kroimy w krążki

Kukurydzę odsączamy z zalewy

Ogórka obieramy ze skórki i kroimy w kostkę

Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy i kroimy w kostkę

Szczypiorek myjemy, osuszamy i drobno siekamy

Wszystkie składniki sałatki mieszamy razem

Do sałatki dodajemy wszystkie składniki sosu: majonez, jogurt, przeciśnięty czosnek i przyprawy dokładnie mieszamy. W razie potrzeby doprawiamy jeszcze do smaku

*** SMACZNEGO ***



Redakcja Partnerzy: Tekst Agnieszka Markowska

Muzyczny kącik—Andrea Bocelli

Andrea Bocelli ur. 22.09.1958 w Lajatico (Włochy). Stracił wzrok jak miał 12 lat. Jest śpiewakiem, Tenor, kompozytor, autor Tekstów i producent Muzyczny.

Andrea Bocelli współpracował z Barbra Streisand, Celine Dion, Jake Zyrus, Sarah Brightman. Grał na Instrumentach instrumenty Klawiszowe, flet, saksofon, trąbka, puzon, harfa, harmonika ustna, gitara, perkusja. Zdobył wiele prestiżowych Nagród muzycznych i filmowych.

Andrea Bocelli jest zdobywcą wielu Nagród: Złoty glob, World Music Award, Brit Awards, Billboard Latin Music Awards, Bambi Award, był nominowany do Emmy, Nagrody Grammy I Latin Grammy Awards.

Wydał aż siedemnaście albumów. Występował na Scenie po całym świecie. Ma syna Matteo, który również jest wokalistą.



Redakcja Partnerzy Tekst Piotr Bohdziewicz

Łamistówka

UŁÓŻ WYRAZY Z PODANYCH SŁÓW

PRZYKŁAD HYCZEC-CZECZY

GJARWUU

ZAPINASIH

WIAGRONE

TRUPOAGILA

ASKLOPA

LERWÓB

KISROKA

WŻAUR

Redakcja: Partnerzy Przygotowała Agnieszka Markowska