



Ośrodek Dziennego Pobytu  
i Rehabilitacji Społecznej  
Osób Niepełnosprawnych

# OCHOTWEEK

Ośrodek Dziennego Pobytu i Rehabilitacji Społecznej  
Osób z Niepełnosprawnością

Newsletter  
nr 1/2016

## 21 LAT SOD

Stowarzyszenie Otwarte Drzwi  
właśnie skończyło 21 lat!



konkursu literacko – plastycznego. Następnie odbyły się prezentacje ośrodków: Warsztatu Terapii Zajęciowej, naszego Ośrodka, Partnerów oraz Środowiskowego Domu Samopomocy typu A i B. Był to czas wesołej zabawy, ale i szansy na wykazanie się wiedzą o życiu naszego Stowarzyszenia.



Z tej okazji w Ogrodzie Efemerycznym Środowiskowego Domu Samopomocy w Wilanowie, odbył się piknik połączony z prezentacją ośrodków Stowarzyszenia.

Spotkanie rozpoczęła pani prezes Marta Żukowska, która po przywitaniu przybyłych gości rozdała nagrody i wyróżnienia laureatom

Nasz ośrodek przygotował prezentację w formie zabawnego wiersza i fotografii zawieszonych na pomarańczowym parasolu.

Później w atmosferze zabawy, pod niebem pełnym słońca wszyscy zasiedli do stołów i próbowali różnych przysmaków.

### Konkurs plastyczno-literacki

Beneficjenci naszego ośrodka bardzo chętnie przygotowali prace, zarówno plastyczne, jak i literackie. Choć konkurencja była duża pan Marek (praca plastyczna) oraz pani Magda (praca literacka) zdobyli dyplomy. Gratulujemy!

## OCHOTNIK

VI Ochotnik już trwa!

W ramach projektu w tym roku spotykamy się z seniorami, by aktywnie i twórczo spędzać czas.

W ostatnim tygodniu wspólnie ćwiczyliśmy pod bacznym okiem pana Daniela. Spokojne ćwiczenia nie zmęczyły, a pozwoliły nabrać sił i dobrego humoru.

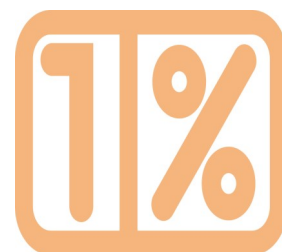
A ten przydał się podczas dobrej zabawy przy grze w Bingo! Choć to gra losowa wygrywa ten, kto jako pierwszy wykaże się refleksem i głośno krzyknie BINGO!



Pamiętajmy  
o wsparciu!

Bank Pekao SA

77 1240 6074  
1111 0010  
3072 2313



Znajdź nas



## BOGACTWO W ZACHEŃCIE



W ramach czwartkowego wyjścia kulturalno-oświatowego zwiedziliśmy wystawę BOGACTWO w Narodowej Galerii Sztuki—Zachęta. Prace wielu polskich artystów wzbudziły w nas zachwyt, uśmiech i zastanowienie.



## PIKNIK



W sobotę 17 września bawiliśmy się w Parku Szczęśliwickim na XIV Rodzinnym Pikniku Integracyjnym oraz VIII Targach Ochockich Organizacji Pozarządowych. Nasz ośrodek przygotował warsztaty z szycia maskotek z łuki gryki. Cieszyły się dużym zainteresowaniem dzieci i młodzieży.

## JUŻ JESIEŃ



„Jest już jesień, nie za bardzo jest przeze mnie lubianą porą roku. Przeważnie jest już zimno i ciemno, dni są znacznie krótsze. Trzeba ciepło się ubierać i wtórnie

czekać pół roku na nadejście wiosny. Jesienią liście stają się żółte i czerwone i spadają z drzew. Ach, gdyby była taka możliwość, żeby wyjechać gdzieś na południe Europy do ciepłych krajów tam, gdzie temperatury są wysokie—to ja bym to zrobił, a tak to ja niestety muszę być tu na miejscu i czekać na cieplejsze dni. Jesienią spadają kasztany z drzew. Jesienią padają deszcze i wieją potężne wiatry, dlatego wolę wiosnę i lato zamiast jesieni i zimy. A jest takie miejsce na naszej ziemi co są tylko dwie pory roku—lato i zima. Lato może trwać tam tylko trzy miesiące, a zima przez całe dziewięć miesięcy. To straszne, ja bym nie chciał mieszkać w takich warunkach.”

tekst Michał Manowiecki

**Marta Skrobacka**

kierownik

## NASZ ZESPÓŁ

**Agata Sobczak** psycholog

**Szymon Dowalewski** pracownia gosp. domowego

**Agnieszka Strojna** pracownia plastyczna

**Olga Sinkowska** pracownia rękodzielnicza

**Sylvia Szostak-Błaszczak** pracownia komputerowa

**Agnieszka Wójcik** asystent osoby niepełnosprawnej

## NA ODPORNOŚĆ



Bezcennym darem natury i lekiem zarazem, prostym do wykonania i smacznym jest zakwas z buraków. Czy-

ni wiele dobrego w naszym organizmie:

- jest wspaniałym probiotykiem,
- ma właściwości antynowotworowe oraz antyanemiczne,
- działa ujędrniająco, przeciwzmarszczkowo i napinająco na skórę,

- dodatkowo reguluje ciśnienie krwi, pracę nerek, wątroby.

To oczywiście tylko niektóre z jego zalet. Aby zakwas miał szansę oddzielić nas tyłoma dobrodziejstwami musi być pity codziennie. Nie jest to absolutnie żaden problem, gdyż wyprodukowanie zakwasu z buraków w domowych warunkach jest tanie i mało czasochłonne. Zapraszamy na naszą stronę internetową, na której znajdziecie Państwo przepis i nasze wrażenia.

Ośrodek działa w ramach:



Ośrodek współfinansują:



ul. Majewskiego 34, 02-104 Warszawa tel.22 823 65 61

e-mail [odpirson.sod@gmail.com](mailto:odpirson.sod@gmail.com)

[www.odpirson.otwartedrzwi.pl](http://www.odpirson.otwartedrzwi.pl)

**KONTAKT**