

OCHOTweek

SIERPIEŃ 2024 | NR 8

**Ośrodek Wsparcia Ochota
Stowarzyszenia Otwarte Drzwi**



Sierpniowy wyjazd integracyjno-wypoczynkowy!

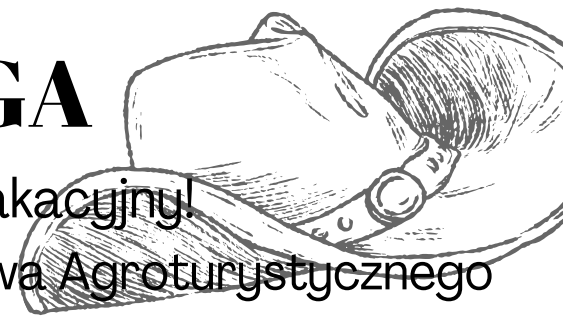


 Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

 projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

WILLA WILGA

Nasz wyczekiwany wyjazd wakacyjny!



W tym roku wybraliśmy się do Gospodarstwa Agroturystycznego "Willa Wilga". Jest to drewniany ośrodek położony wśród lasów i łąk.

Jedną z głównych atrakcji ośrodka jest Stajnia Wilga, gdzie odwiedziliśmy konie, kucyki, osiołka, kozy i króliki. Skorzystaliśmy z oferowanych zajęć, gdzie nauczyliśmy się pielęgnować konie, rozmawialiśmy o ich zachowaniach oraz odbyliśmy przejażdżkę konną.

Podczas wyjazdu zorganizowaliśmy również ognisko i śpiewaliśmy harcerskie piosenki, bawiliśmy się na dyskotece przy ulubionych rytmach oraz wspólnie spędzaliśmy czas korzystając z pięknej pogody i sprzyjających warunków leśnych.



PAKOWANIE BAGAŻU

Czas wakacji to przede wszystkim czas wyjazdów! Postanowiliśmy poćwiczyć umiejętność pakowania bagażu. Naszym zadaniem było zdecydowanie, co jest nam potrzebne, a co zbędne, by przygotować się jak najlepiej do udanej podróży i nie zapomnieć najważniejszych rzeczy do walizki.



ZDROWO Z OWO!

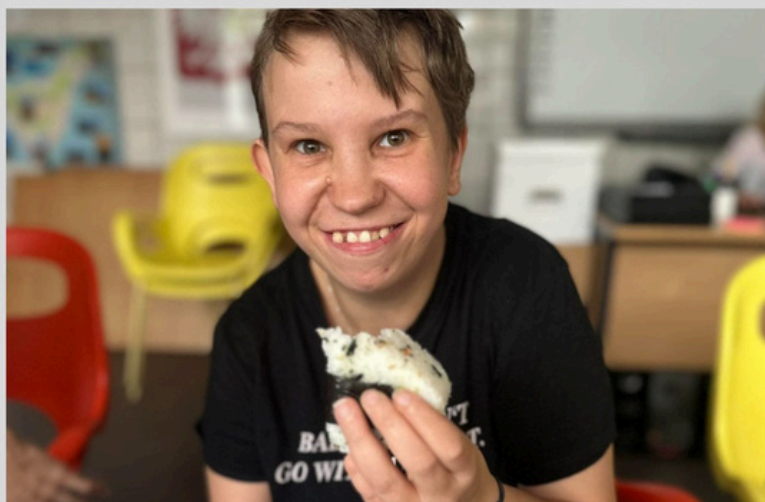
W naszym ośrodku często poruszamy tematykę aktywnego i zdrowego stylu życia. W ten sposób chcemy kształtować wśród naszych beneficjentów postawę prozdrowotną. Na zajęciach zajmowaliśmy się walorami zdrowotnymi warzyw i owoców, rozpoznawaliśmy je poprzez zmysł dotyku oraz rozmawialiśmy o zasadach higieny i bezpieczeństwa przy przygotowaniu i spożywaniu owoców i warzyw.



JAPOŃSKIE ONIGIRI



W sierpniu nie zabrakło również przygotowania japońskiej potrawy. Tym razem smakowaliśmy Onigiri z różnymi dodatkami w środku. Onigiri zrobione jest z ryżu uformowanego w trójkątny lub owalny kształt. Jest to jedna z popularniejszych przekąsek w Japonii. Zajęcia zaliczamy do bardzo udanych i smacznych!



ZAJĘCIA KULINARNE

Pożywne, pyszne i zdrowe! Takie były nasze koktajle warzywno-owocowe! Uczestnicy określili, jakie owoce i warzywa będą smakować najlepiej w połączeniu ze sobą. Następnie przygotowaliśmy listę zakupów, wybraliśmy się zrealizować ją oraz tworzyliśmy koktajle na drugie śniadanie. Było kolorowo i smacznie, a do tego ćwiczyliśmy umiejętność krojenia.



A JUŻ W NASTĘPNYM MIESIĄCU...



**...WAKACYJNYCH WSPOMNIENÍ
CIĄG DALSZY!**

Stowarzyszenie Otwarte Drzwi
ul. Równa 10/3
03-418 Warszawa
stowarzyszenie@otwartedrzwi.pl



Ośrodek Wsparcia Ochota
ul. Skorochód - Majewskiego 34
tel. 451 168 398
ochota@otwartedrzwi.pl