



Jak wykorzystać w kuchni jukę karolińską

Jak smakują kwiaty juki karolińskiej?

Kwiaty juki są przyjemnie chrupiące. Ich smak jest delikatny, lekko kwiatowy, słodkawy, z nutą goryczki. Niektórzy porównują go do karczocha, inni do kalarepy. Kwiaty w zależności od rośliny mogą się jednak nieco różnić smakiem – często kwiaty juki zawierają w sobie sporo goryczy. To zależy od ilości saponin – te związki znajdują się przede wszystkim w korzeniach rośliny. Jeśli kwiaty juki są mocno gorzkie, lepiej poddać je obróbce termicznej.

Co można zrobić z kwiatów juki karolińskiej?

Kwiatami można się zająć na surowo, ale można je też piec, smażyć i gotować. Efektowne kwiaty będą też oryginalną ozdobą do potraw, szczególnie pięknie wyglądają na tortach i deserach. Kwiaty juki możesz wykorzystać m.in. do zrobienia:

sałatki – dodaj kwiaty do sałatek owocowych lub warzywnych, świetnie pasuje do arbuza, melona, pięknie będzie wyglądać w towarzystwie jadalnych kwiatów nasturcji, omletów – dodaj kwiaty do masy jajecznej i usmaż omlety, możesz dodać też do nich wędzonego łosia albo liście szpinaku, gulaszu – po prostu dorzuć świeże kwiaty juki do duszonego mięsa i gotuj razem z gulaszem, kwiaty można też wykorzystać do zrobienia gulaszu wegetariańskiego (np. gulaszu z cieciorki), zapiekanek i pizzy – ułóż kwiaty na cieście albo dodaj do zapiekanki. *Zebrała JM*



- 1 lipca Dzień Spółdzielczości, Światowy Dzień Architektury
- 2 lipca Dzień Dziennikarza
- 11 lipca Światowy Dzień Ludności
- 18 lipca Międzynarodowy Dzień Nelsona Mandeli
- 24 lipca Święto Policji
- 25 lipca Dzień Bezpiecznego Kierowcy
- 31 lipca Dzień Skarbowości

Polskie przysłowia ludowe na lipiec

Lipcowe upały, wrzesień doskonały.

W lipcu upały, styczeń mroźny cały.

Upały lipcowe, mrozy styczniowe.



Inauguracja zadania „SAS Obiektywnie - IV „ Fotorelacja strona 4



Na zdjęciu uczestnicy WTZ Głucholazy
Zdjęcia I. Podobińska

SAS Obiektywnie edycja IV

Realizacja od 2019



Inauguracja zadania. Wręczenie Statuetki EMIL i przyznania tytułu „Ogrodnik Drzewa Życia,” 28 czerwca 2022, Pałac Izbycko, godz. 15.00

„Dla ziemi,” dedykowane ON i ich opiekunom
Sadzenie miododajnych drzew i krzewów
Spotkanie organizacyjne do ustalenia

„Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych,”
Wydania elektroniczne VI/VII- XI/XII. 2023
Do pobrania www.ambasadasukcesu.pl
Redakcja Opole, Koraszewskiego 23
materiały: ambasadasukcesu@gmail.com

Festiwal Polskiej Piosenki i Twórczości ON
1 grudnia 2023 NCPP, godz.11.00
zgłoszenia: ambasadasukcesu@gmail.com

Szczegóły na profilu [f stowarzyszenie ambasada sukcesu](#)

Patronat Honorowy



MARSZAŁEK
Województwa Opolskiego
Andrzej Buła

Realizacja zadania pod nazwą „SAS Obiektywnie - edycja IV” finansowane jest przez
Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



REGIONALNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W OPOLE



Ambasada Sukcesu



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



2019 Kampania „WIDZIEĆ NIEWIDZIALNE”. Lalki z niepełnosprawnością, Misie z symbolami orzecznictwa



PFRON oddział OPOLE i CIDON

Sekretariat: (77) 88 72 000

Dofinansowanie wynagrodzeń/refundacja składek ZUS (SODiR):

(077) 887 20 20, (077) 887 20 24, (077) 887 20 31

Pomoc i wsparcie osób niepełnosprawnych: (077) 887 20 26

Adres: 45-061 Opole, ul. Katowicka 55

E-mail: opole@pfron.org.pl

Dyrektor Oddziału: Łukasz Żmuda

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

ul. Głogowska 25c (1 piętro)

45-315 Opole

NIP:754-26-17-249, Regon: 531584375

e-mail: rops@rops-opole.pl

Adres skrytki ePUAP: /o7wj260kg5/SkrytkaESP

<https://epuap.gov.pl/wps/portal/strefa-klienta/katalog-spraw/profil-urzedu/o7wj260kg5>

Dyrektor Agnieszka Gabruk

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Województwie Opolskim

sekretariat@pcprbrzeg.pl

sekretariat@pcprglubczyce.pl

sekretariat@pcprkkozle.pl

kluczbork@pcpr-kluczbork.pl

pcpr@powiatkrapkowicki.pl

pcpr@namyslow.pl

pcprnysa@poczta.onet.pl

sekretariat@pcprnysa.pl

pcprol@interka.pl

pcprol@interia.pl

sekretariat@mopr.opole.pl

pcpropole@pcpropole.pl

biuropodawcze@pcpr-prudnik.pl

sekretariat@pcpr.strzelceop.pl

opole@pfron.org.pl

Zadanie pn. „SAS Obiektywnie edycja 4” finansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON realizowane przez Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu.

„Ambasador Opolskich Niepełnosprawnych”

Redaktor naczelny Sybilla Fusiarz

Druk i skład Lanko Opole

Wydawca : MŻ.RS adres redakcji 45 - 011 Opole, ul Koraszewskiego 23, na zlecenie SAS, tel. 509255440, mail: ambasadoron@gmail.com



EMIL i Ogrodnik Drzewa Życia 2023



Goście



Ogrodnicy Drzewa Życia



Wyróżnienia za wsparcie i działania na rzecz ON



Goście



Goście



Herbatka z liści porzeczki. To jedna z najcenniejszych ziołowych herbat

Liście czarnej porzeczki mają wyczuwalny charakterystyczny zapach i smak owocu z tego krzewu. Niewiele osób jednak patrzy na nie jako coś, co można wykorzystać w kuchni czy domowej apteczce. Dlaczego warto zrywać liście czarnej porzeczki?

Właściwości liści czarnej porzeczki

Liście czarnej porzeczki bogate są m.in. w fitoncydy. To roślinne związki o działaniu antybakteryjnym i grzybobójczym (dla przykładu oprócz liści czarnej porzeczki bogate w fitoncydy są również jałowiec, sosna, czosnek czy szalwia. Fitoncydom przypisuje się szereg właściwości. To m.in. silne działanie bakteriobójcze. Fitoncydy działają też antywirusowo, żółciopędnie, rozkurczowo, pobudzają krążenie, poprawiają apetyt i pomagają obniżyć cholesterol i poziom cukru we krwi. Liście czarnej porzeczki zawierają także garbniki, czyli substancje, które pomagają im chronić się przed roślinożernymi szkodnikami. Przypisuje się im m.in. właściwości antybakteryjne.

Ziołowa herbatka z liści porzeczki jest polecana m.in. jako środek delikatnie moczopędny i wpierający układ moczowy. Liście porzeczki suszone i rozdrobnione można kupić w sklepach zielarskich. Często są też składnikiem mieszanek ziołowych.

Jak wykorzystać liście czarnej porzeczki?

Najprostszy sposób to herbatka. Napar można zrobić zarówno ze świeżych, jak i suszonych liści porzeczki. Wystarczy je zalać gorącą wodą i zostawić na 10 minut. Ale to nie jest jedyny pomysł na wykorzystanie liści. Wiele osób, które robią domowe przetwory, liść czarnej porzeczki dodaje do kiszenia ogórków. Ten zabieg pomaga zachować jędkość i chrupkość ogórków.

Liście czarnej porzeczki, szczególnie te młode można też wykorzystać do aromatyzowania pieczonych mięs czy warzyw. Posiekane liście można dodać do mięsnych farszów, albo po prostu wrzucić kilka liści do brytfanki z pieczenią.

Mat. Internet
zebrała JM



Maseczki ziołowe domowej roboty

Do wszelkiego rodzaju zabiegów pielęgnacyjnych najlepiej nadają się wieczory, kiedy nasza skóra doskonale wchłania wszystkie składniki odżywcze. Ważne jest, aby dokładnie zmyć cały makijaż i nałożyć preparat do peelingu skóry, aby pozbyć się martwego naskórka. Oczyszczona skóra wchłonie wszystkie składniki maski. Rozprowadź maskę równomiernie na twarzy, szyi i dekolcie (unikaj aplikacji na okolice oczu!) Po około 15 minutach zmyj maskę wodą, osusz skórę i w razie potrzeby nałożyć krem pielęgnacyjny. Nie zaleca się przechowywania resztek maski do późniejszego użycia, ponieważ traci ona swoje właściwości.

Przygotowanie

Przed przygotowaniem każdej z tych maseczek, ususz wcześniej zioła. Wybierz w sklepie te, które uprawiane są bez pestycydów. W końcu będziesz nakładać je na swoją twarz, zatem istotne by nie była ona narażona na działanie chemicznych środków. Robiąc to samemu, dokładnie wiesz co, nakładasz na swoją twarz.

Tymiankowa maska-chwila dla mnie

Tymianek, lawenda i rozmaryn tworzą tę orzeźwiająca maskę o właściwościach przeciwbakteryjnych i ściągających. Wymieszaj w robocie kuchennym ¼ szklanki płatków owsianych z łyżką suszonych liści lawendy, rozmarynu i tymianku. Dodaj niewielką ilość świeżego żelu Aloe Vera. Przed użyciem wymieszaj ziołowy puder z wystarczającą ilością wody, aby zwilżył ją do takiej konsystencji, by móc ją nałożyć na twarz

Maska z miodem, cytryną i rozmarynem.

Zastępujesz na miętowo-cytrynowo- rozmarynową maseczkę, która zapewni Ci promienną skórę. Ta naturalna ziołowa maska do twarzy ma właściwości nawilżające i przeciwutleniające. Wymieszaj łyżkę miodu z kilkoma kroplami świeżo wyciśniętego soku z cytryny oraz łyżką suszonych listków rozmarynu.

Małowanie. Pietruszka dla cery tłustej

Dodaj 2 łyżki wrzącej wody do 10 gałązek drobno posiekanej pietruszki. Mieszaj, aż uzyskasz dobrą papkę. Dodaj 2 łyżki jogurtu naturalnego.

<https://origanum.com.pl/3-przepisy-na-ziolowe-maseczki/>
zdj. int
Zebrala JD



Od 6 sierpnia 2023 zmiany w orzeczeniach o stopniu niepełnosprawności

1 lipca 2023 r. Minister Zdrowia odwołał stan zagrożenia epidemicznego w Polsce. W związku z tym 6 sierpnia 2023 r. zaczną obowiązywać nowe przepisy odnośnie przedłużania orzeczeń o stopniu niepełnosprawności. Warto się z nimi zapoznać.

Przepisy, które wejdą w życie 6 sierpnia 2023 r., wprowadzają dwie ważne zmiany:

- uchylają art. 15h ustawy z dnia 2 marca 2020 r. – tzw. Tarczy antykryzysowej;
- określają w zamian końcowe daty przedłużania orzeczeń o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności.

Jeszcze do 5 sierpnia 2023 r. orzeczenia wydane przez zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności, będą przedłużane na podstawie art. 15h ustawy z dnia 2 marca 2020 r. – tzw. Tarczy antykryzysowej. Lecz już od 6 sierpnia 2023 r. obowiązywać będą określone graniczne daty ważności tych orzeczeń.

SPRAWDŹ, CZY TWOJE ORZECZENIE TRACI WAŻNOŚĆ

Poniżej zamieszczamy listę dat dotyczących orzeczeń o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, które tracą ważność do 5 sierpnia 2023 r.

Orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, którego okres ważności upłynął:

do 31 grudnia 2020 r. – zachowuje ważność do 31 grudnia 2023 r.,

w okresie od 1 stycznia 2021 r. do 31 grudnia 2021 r. – zachowuje ważność do 31 marca 2024 r.,

w okresie od 1 stycznia 2022 r. do 5 sierpnia 2023 r. – zachowuje ważność do 30 września 2024 r.

Orzeczenia te będą jednak ważne nie dłużej niż do dnia wydania nowego ostatecznego orzeczenia o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności.

ORZECZENIA, KTÓRE TRACĄ WAŻNOŚĆ PO 5 SIERPNIA 2023 R.

Orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, którego okres ważności upłynie 6 sierpnia 2023 r. lub później, nie będzie podlegać przedłużeniu. Okres ważności takiego orzeczenia kończy się w terminie, który jest na nim określony.

NOWE PRZEPISY NIE DOTYCZĄ ORZECZEŃ ZUS

Nowe przepisy, które będą obowiązywać od 6 sierpnia 2023 r., nie dotyczą orzeczeń lekarzy orzeczników ZUS. Zatem te orzeczenia mogą być one przedłużane tylko w oparciu o art. 15zc ust. 1 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. – tzw. Tarczy antykryzysowej.

Oznacza to, że orzeczenie ZUS o:

niezdolności do pracy,

niezdolności do samodzielnej egzystencji,

które traci ważność w okresie stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii, albo w okresie 30 dni następujących po ich odwołaniu, zachowuje ważność przez kolejne 3 miesiące od dnia upływu terminu jego ważności.

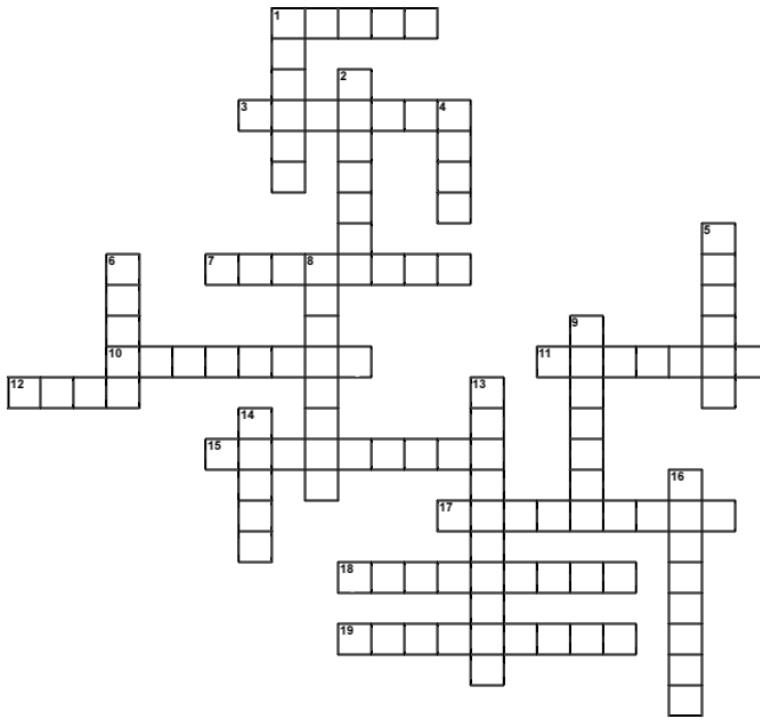
Wniosek o wydanie nowego orzeczenia ZUS musi być złożony przed upływem terminu ważności wcześniejszego orzeczenia.

Uwaga: Okres 30 dni, następujący po odwołaniu stanu zagrożenia epidemicznego, upływa 31 lipca 2023 r. A więc orzeczenia ZUS, które wygasną 1 sierpnia 2023 r. lub później, nie będą mogły być przedłużone. Okres ważności takich orzeczeń skończy się w terminie, który jest na nich określony.

Więcej informacji w sprawie przedłużania orzeczeń, można uzyskać w organach, które wydały dane orzeczenia.

Źródło: <https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/przedluzanie-orzeczen-o-stopniu-niepelnosprawnosci-po-odwolaniu-stanu-zagrozenia-epidemicznego/>

MP/Centrum Komunikacji zebrała SF



Poziomo:

1. Utwór Petrarki
3. Rzemieślnik trudniący się wyrobem łuków.
7. Godzina - południe, samo południe.
10. Młode królika.
11. Kolorowy brukowiec
12. To, co człowiek ma ważnego w swoim życiu.
15. Określanie rozmiarów czegoś lub kogoś.
17. Kult fetyszów w wierzeniach pierwotnych.
18. Nalewka robiona na owocach borówki czernicy.
19. Cecha powierzchni mokrej, lepkiej i gładkiej.

Pionowo:

1. Człowiek z siwymi włosami.
2. prostytutka, kobieta lekkich obyczajów.
4. Napój z zaparzonej kawy.
5. Styl motylkowy, motylek - styl pływakki.
6. Rower dla kobiet.
8. Zanudzająca kobieta.
9. Mieszkaniec Ameryki Łacińskiej.
13. Kierunek w literaturze hiszpańskiej.
14. Średniowieczny instrument strunowy.
16. Drobnny element - składowa sprawa, sytuacji.

**Na rozwiązania czekamy pod adresem
ambasadasukcesu@gmail.com**

**Wśród nadesłanych odpowiedzi wylosujemy różne drobne
Upominki**

Z	Z	W	I	O	R	N	I	S	O	N	E	T	N	L	P	T	G	W	I	K	W	I
Z	P	U	D	M	A	I	U	I	T	R	L	H	E	Z	U	S	J	L	K	H	L	D
Z	N	H	H	C	T	D	P	W	N	D	E	W	Y	L	Z	C	R	W	T	C	A	Z
A	S	T	H	M	M	H	Ł	U	C	Z	N	I	K	B	L	R	L	I	C	A	W	S
E	I	C	M	M	D	N	B	C	O	I	W	C	A	W	K	R	J	I	R	O	S	T
Z	Z	N	S	C	S	J	C	H	S	E	C	L	W	K	F	D	K	T	P	Z	Y	K
K	C	R	A	C	C	U	Y	W	P	W	M	S	A	T	U	R	U	T	T	M	A	W
B	M	I	I	A	C	C	K	I	U	K	H	N	T	F	M	H	L	E	P	Y	D	I
O	L	M	D	A	Z	D	W	U	N	A	S	T	A	M	R	L	S	B	S	J	E	M
T	J	R	A	U	O	Z	D	Y	U	K	N	J	N	P	D	Y	P	T	H	M	L	Y
C	C	E	M	L	K	Y	M	B	D	S	E	O	Z	U	B	S	L	W	C	O	F	F
L	E	D	K	R	Ó	L	I	C	Z	Ę	Y	I	S	F	R	T	A	B	L	O	I	D
D	U	P	A	O	K	D	U	M	I	J	E	S	Z	T	W	R	T	M	G	R	N	L
C	Z	F	T	G	H	E	W	U	A	G	H	F	I	R	D	Y	Y	O	E	L	U	L
Z	Z	C	U	U	Y	M	I	E	R	Z	E	N	I	E	R	U	N	F	J	K	K	M
T	F	Z	O	R	N	T	O	L	A	O	J	H	P	M	N	K	O	Y	I	S	H	P
W	O	F	T	D	T	S	L	P	S	R	C	G	F	E	T	Y	S	Z	Y	Z	M	T
E	B	A	T	F	K	T	A	W	R	A	R	U	P	N	N	F	E	A	U	C	E	U
I	I	K	T	J	U	K	W	T	K	J	A	G	O	D	Ó	W	K	A	H	Z	T	Y
M	G	S	M	B	U	N	S	S	O	W	N	J	G	Y	F	I	O	R	O	E	Z	K
U	W	I	B	H	B	P	P	B	N	O	Ś	L	I	Z	Ł	O	Ś	Ć	S	G	Y	J
T	G	G	D	Y	O	J	P	D	K	G	C	U	T	M	G	A	W	Y	U	Ó	R	D
Z	O	J	Y	U	P	N	W	O	B	B	Y	M	U	N	E	R	R	M	Y	Ł	T	I

- DUPA
- LATYNOS
- NUDZIARA
- TREMENDYZM
- OŚLIZŁOŚĆ
- SIWUCH
- WIOLA
- FETYSZYZM
- TABLOID
- KRÓLICZĘ
- JAGODÓWKA
- DELFIN
- KAWA
- DWUNASTA
- SZCZEGÓŁ
- SONET
- DZIEWKA
- ŁUCZNIK
- DAMKA
- MIERZENIE

Co w świecie sportu odróżnia kilku najlepszych od całej rzeszy pozostałych zawodników? Mentalność. Znaczenie psychiki zostało kiedyś znakomicie podsumowane przez legendę koszykówki Kareema Abdula-Jabbara: „Twój umysł jest tym, co sprawia, że wszystko inne działa”. A wybitny tenisista Novak Djokovic dodaje: „[Pomiędzy] setką najlepszych graczy nie ma dużej różnicy fizycznej... Decyduje psychiczna zdolność radzenia sobie z presją, do grania na najwyższym poziomie w odpowiednich momentach”.

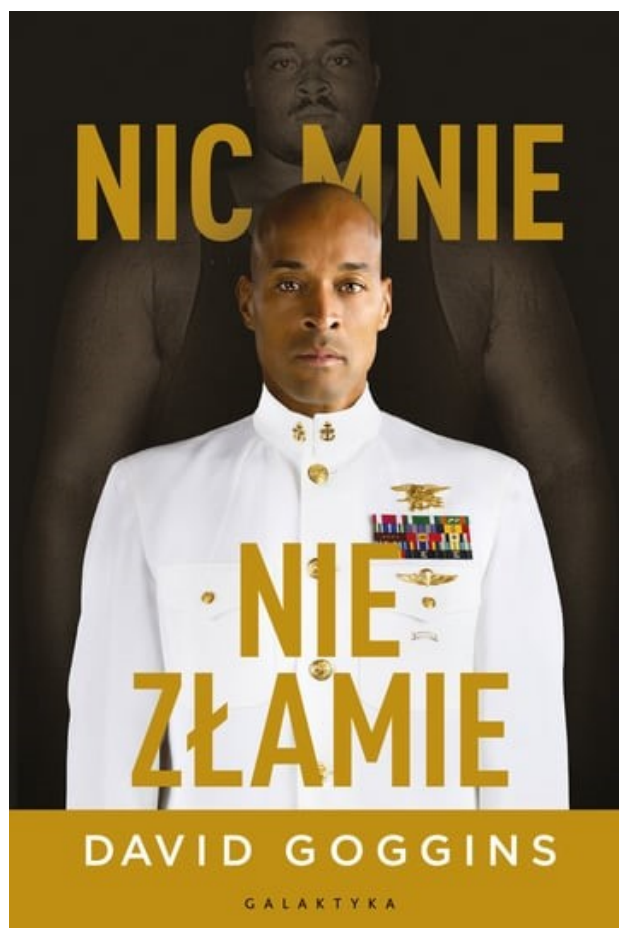
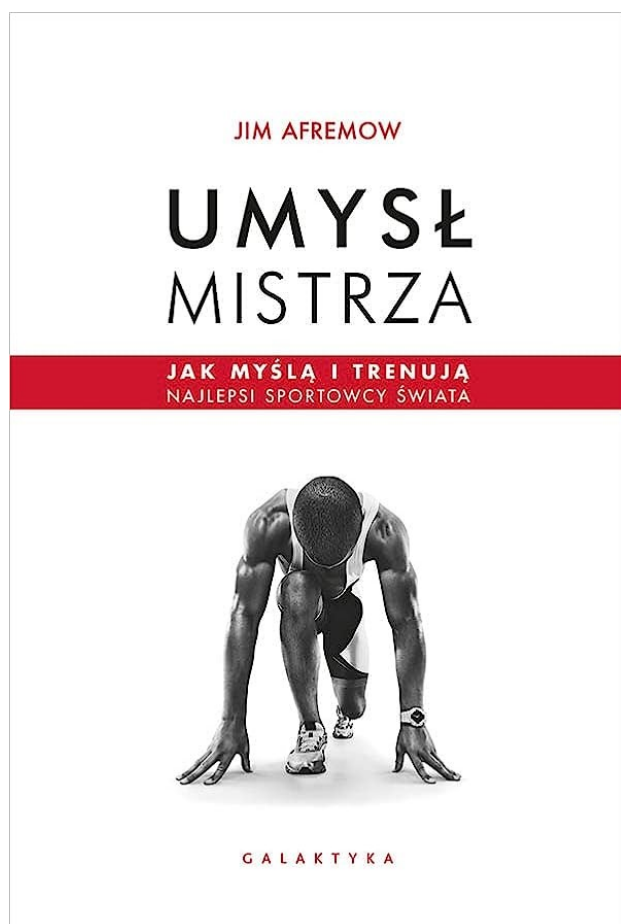
Oczywiście większość z nas nie zarabia na życie uprawianiem sportu i nie wystąpi na igrzyskach olimpijskich. Ale każdy sportowiec może wypracować taką samą mentalność. Każdy z nas jest w stanie osiągnąć najwyższy poziom w grze w życie, docierając do maksimum własnych możliwości. Możemy walczyć o to, by być najlepszą wersją samych siebie. A kiedy na naszej drodze pojawią się przeciwności losu, każdy z nas może zachować się jak „zawodowiec”. I wypracować taką determinację, silną wolę i mentalność, które będą pchały nas do przodu. Naprawdę każdy człowiek może zacząć stosować mistrzowskie podejście.

W książce *Umysł mistrza* psycholog sportowy dr Jim Afremow przedstawia metody treningowe, które stosuje w pracy z olimpijczykami, mistrzami świata oraz wieloma zawodowymi sportowcami:

- jak wejść w „strefę”
- jak rozwijać się w zespole i jednocześnie zachować pokorę
- jak robić postępy w danej dyscyplinie sportu i utrzymać doskonałą formę przez długi czas
- jak dopasować skuteczną rutynę przedstartową do własnych potrzeb, aby przezwyciężyć wszelkie przeciwności pojawiające się podczas startu

(Mat. wydawca)

"Dla Davida Gogginsa dzieciństwo było koszmarem: naznaczone ubóstwem, dyskryminacją i maltretowaniem fizycznym. Jednak dzięki samodyscyplinie, odporności psychicznej i ciężkiej pracy Goggins całkowicie się zmienił. Ten popadający w depresję, otyły młody mężczyzna bez przyszłości stał się z czasem ikoną amerykańskich sił zbrojnych i jednym z najlepszych sportowców wytrzymałościowych na świecie. Jako jedyny człowiek w historii przeszedł elitarne szkolenie Navy SEAL, Army Ranger i Air Force Tactical Air Controller, a następnie ustanawiał rekordy podczas wielu zawodów sportowych i wydarzeń o charakterze wytrzymałościowym. Redakcja magazynu „Outside” nazwała go najsprawniejszym (prawdziwym) mężczyzną w Ameryce. W książce *Nic mnie nie złamię* dzieli się niezwykłą historią swojego życia i stwierdza, że większość z nas wykorzystuje tylko 40 procent swoich możliwości. Goggins nazywa to regułą 40%, a jego opowieść wyznacza drogę, którą może podążać każdy, kto chce się uporać z bólem, pokonać strach i osiągnąć pełnię swoich możliwości. Współczesna neuronauka dowodzi, że odwaga i sukces rodzą się poprzez akceptację bólu i strachu, a nie ich unikanie. Historia Davida Gogginsa zdaje się potwierdzać prawdziwość tej teorii. Nieustannie dążąc do zwycięstwa nad samym sobą Goggins nauczył się, jak – niezależnie od samopoczucia, warunków zewnętrznych czy poziomu motywacji – przeprogramować własny mózg tak, by osiągać lepsze wyniki, a nawet stać się lepszym człowiekiem. Książka *Nic mnie nie złamię* to niezwykły opis takiej właśnie podróży oraz zdolności do wykorzystania i doskonalenia umysłu. A co nawet ważniejsze – pokazuje również, jak to osiągnąć." *Dr Andrew D. Huberman, profesor neurobiologii, Wyższa Szkoła Medyczna Uniwersytetu Stanforda*



Kolor osobowości

Autorem testu „The Color Code Personality Profile” jest dr Taylor Hartman, autor książki „Kod kolorów – typy osobowości zaszyfrowane w kolorach”, który podczas swoich badań wyodrębnił cztery podstawowe typy osobowości i oznaczył je odpowiednimi kolorami – czerwony, żółty, niebieski i biały. Można je podporządkować:

Niebieski – analityk, organizator

Biały – wizjoner, budowniczy

Czerwony – przywódca

Żółty – pomysłodawca, kreator nowych idei

Główną ideą kwestionariusza Hartmana to podejście, że wszyscy ludzie mają jeden z czterech „motywów przewodnich”. Kolory te pokazują, jakie cechy ma osoba i jak te cechy odpowiadają ogólnej osobowości danej osoby. Kolory są uważane za motywy, w których człowiek kieruje się motywem, który je definiuje. Narzędzie to jest używane przez wielu doradców zawodowych, ale posiada też mnóstwo przeciwników.

Można śmiało powiedzieć, że ilu ludzi na świecie tyle osobowości, czyli około 7,5 miliarda.

Przeglądając się sposobie postępowania wielu osób – C.G.Jung zauważył, że ludzkim zachowaniem mogą kierować cztery składowe: myślenie, intuicja, doświadczenie oraz emocje. Na podstawie tych czterech aktywności wyodrębnionych przez Junga, dr Taylor Hartman opracował „kolorowy” test osobowości (Test Insights Discovery).

Do oznaczenia typów osobowości, psycholog, użył 4 rodzajów kolorów: czerwony, zielony, niebieski i żółty. Znajomość swojej mieszanki barw, a także typu osobowości np. żony/męża, czy też szefa/podwładnego podnosi jakość nawiązanych relacji.

Barwna teoria przyjęła się w takich obszarach jak zarządzanie zasobami ludzkimi, czy HR.

Kolor niebieski symbolizuje osoby, które w swoim życiu lubią mieć wszystko poukładane. Świetnie odnajdują się w tabelach excela planując w nich co tylko się da. Lubią stabilne otoczenie i procedury. A we współpracy cenią sobie prace na konkretnych w oparciu o liczby i priorytety.

W kontaktach z „osobami niebieskimi” warto mieć na uwadze, że takie osoby lubią posługiwać się tylko ważnymi i znaczącymi informacjami. Przysłowiowe „lanie wody” i chaos, wyprowadza je z równowagi.

Do kluczowych mocnych stron „osób niebieskich”, można zaliczyć: precyzyjność, wysokie umiejętności analityczne, sumiennosc, staranność i odpowiedzialność.

Natomiast, częstymi trudnościami „niebieskich” jest: mała pewność siebie, nieumiejętność podejmowania szybkich decyzji, niski poziom odporności na stres, pesymizm.

Kolejny kolor osobowości to czerwień. Jeśli „jesteś czerwony”, to cechuje Cię: zasadniczość, praktyczność, odpowiedzialność, szybkość w podejmowaniu decyzji, odwaga i zadaniowe nastawienie do pracy. „Osobowość czerwona”, to osobowość naturalnego przywódcy. Do mocnych stron osób o „czerwonej osobowości”, zalicza się: zdolność do podejmowania decyzji, wysoką samodzielność i niezależności, umiejętność myślenia strategicznego i rozwiązywania problemów. Trudnościami, osób z pod tego koloru są relacje międzyludzkie, ze względu na: dość wysoki upór, brak cierpliwości i małą elastyczność w działaniu. Rozmawiając z osobą „czerwoną” przekazuj informacje, mówiąc wprost. Tym sposobem zaoszczędzisz czas i energię. Pamiętaj, że są to osoby, które często są nieugięte i po prostu lubią mieć rację.

Zielony typ osobowości można opisać w dwóch słowach – spokój i harmonia. To osoby, które nie lubią zmian, zazwyczaj cechuje je niska asertywność, przy bardzo wysokim poziomie empatii. „Osobowość zielona”, charakteryzuje ludzi, które cieszą się: wysokim poziomem inteligencji emocjonalnej, realizują się w trosce o innych. Są to osoby, które lubią wszystko przeanalizować, przemyśleć, spojrzeć na problem z różnych perspektyw. Rozmawiając z zielonym, poświęć chwilę, by zapytać co u niego. Są to osoby, które sprawdzają się na stanowiskach takich jak mediator, psycholog, socjolog.

I ostatni, kolor to żółty. Związany jest z osobami bardzo spontanicznymi, komunikatywnymi, radosnymi, pewnymi siebie i czerpiącymi satysfakcję z kontaktów społecznych. „Osobowość żółta”, charakteryzuje osoby: z wysokim poziomem kreatywności i optymizmu, dla takich osób świat stoi otworem. Słowa „nie da się, nie wiem, to nierealne”, są zaprzeczeniem ich ideologii życia. Trudnościami „osób żółtych”, jest: utrzymanie systematyczności, dość niskie umiejętności analityczne, wysoka impulsywność. Takie osoby w życiu zawodowym nie lubią być ciągle kontrolowane, gdyż to ogranicza ich kreatywność i własną wizję świata. W razie sytuacji konfliktowej z „żółtym”, rozładuj atmosferę, żartując.

Jeśli zależy Ci na skutecznej komunikacji z innymi ludźmi – poznaj swój typ osobowości. Staraj się również, dopasować swój styl komunikacyjny do osobowości rozmówcy. Z badań Hartmana wynika, że osobowość typu „Czerwony” reprezentuje około 25% badanych; „Niebieskich” – 35%; „Zielonych” – 20%; i „Żółtych” – 20%.

Bibliografia

Hartman Taylor, Kod kolorów – typy osobowości zaszyfrowane w kolorach, Wydawnictwo AMBER <https://www.katarzynapluska.pl/kwestionariusz-osobowosciowy-hartmana/>

Zebrała SF (grafika int)

ostrożny
precyzyjny
rozważny
docieklivy
oficjalny

stanowczy
wymagający
zdecydowany
rywalizujący
skupiony na celu

troskliwy
wspierający
harmonijny
cierpliwy
wyciszony

towarzyski
angażujący się
entuzjastyczny
ruchliwy
otwarty

Środowiskowy Dom Samopomocy w Strzelcach Opolskich

<http://sdsstrzelce.pl>

jest placówką dziennego pobytu świadcząca pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi oraz niepełnosprawnością intelektualną zamieszkałym na terenie gminy Strzelce Opolskie oraz gmin ościennych: Jemielnica, Kolonowskie, Leśnica, Ujazd, Zawadzkie, Izbicko.

Celem działalności placówki jest podnoszenie jakości życia, zapewnienie oparcia społecznego oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osobom mającym trudności z kształtowaniem swoich stosunków z otoczeniem.

Zadania te realizowane jest poprzez:

- treningi z zakresu samoobsługi i zaradności życiowej,
- treningi umiejętności społecznych i spędzania wolnego czasu,
- terapię zajęciową,
- wsparcie procesu edukacyjnego dzieci,
- terapię logopedyczną,
- zajęcia z psychologiem,
- pomoc pracownika socjalnego,
- integrację ze środowiskiem.

Dużą rolę odgrywa rehabilitacja medyczna, na którą składają się:

- kinezyterapia,
- fizykoterapia,
- krioterapia,
- hydroterapia,
- masaże,
- zajęcia sportowe.

Różnorodność proponowanych zajęć pozwala na wybór takiej formy aktywności, która odpowiada indywidualnym uzdolnieniom i możliwościom psychofizycznym uczestnika.

Podjęmowane działania uczą samodzielności i wzmacniają wiarę we własne możliwości.





Sybilla Fusiarz

Baśń O Niepełnosprawności

Część 2

I tak toczyło się życie w maleńkiej opolskiej wsi o najkrótszej nazwie Oś. Dopóki na drodze naszych zuchów nie stanął SPRAW. Był trochę starszy od nich, to i bardziej „doświadczony” żeby nie powiedzieć łobuzowaty. Bardzo chciał się z nimi zaprzyjaźnić. Styszeli o nim co nieco i dlatego najpierw chcieli go poznać, nie tak od razu mu zaufali. Długo myśleć nie musieli i trochę przekornie, ale z dystansem, podeszli do sprawy. Dostał zadanie do wykonania.

- Tylko dobry uczynek, który spotka się z akceptacją okolicznych mieszkańców i będzie poparty ich słowem, przekonana nas o tym, że warto się nam zaprzyjaźnić – zdecydowali nasi bohaterowie - Ma to być słowo, które zawiera w sobie zdziwienie, zaskoczenie, pochwałę, podziw i wdzięczność – dodali.

Z całą pewnością nie było to łatwe zadanie. Ale cóż spodziewać się po rozrabiakach. SPRAW długo zastanawiał się, co zrobić, żeby padło to słowo... No i co to za słowo.

Wybrał się do wioski, do najstarszego jej mieszkańca. Ale gdzie go szukać? Zanim ruszył w drogę, zauważył piękną dziewczynę. Miała długie czarne włosy, była drobnej budowy ciała, miała uroczy uśmiech i złote bućki.

Tak jak Kopciuszek – pomyślał SPRAW – czy ja jestem w tej baśni o Kopciuszku?

- Kto Ty jesteś? – pomyślał

Dziewczyna odezwała się śpiewająco

- Jestem sobie Pani Nutka, czasem radosna, czasem smutna.

Na pięciolinii mieszkam ja, tralalalalalalalalal
Dzisiaj moje siostry nutki, zamieniają w radość smutki
Wszystkie nutki teraz tu, wyśpiewajmy trututu
Uśmiech niech króluje nam tralalamtamramtatam
Więc radośnie bawmy się,

Każdy swoją nutkę zna i radości nadszedł czas.
Zauroczony jej śpiewem przysiadł z boku na kamieniu i ze zmęczenia zasnął. Śniło mu się... zresztą sami zobaczcie.

Piosenka ucichła, ale sen śpiącego śmiałka przerwały inne, niby mocne a jednak delikatne dźwięki... brzmiały jakby trzepoczące skrzydła motyli, uderzając o siebie lekko, wydawały dźwięki niczym dzwoneczki, które muska wiatr a one porusza ja się to w jedną to w drugą stronę. W równomiernym taktie raz ciszej raz głośniej, w taki rytm, raz, dwa, trzy, raz, dwa, trzy.

- Czy to capoeira? – pomyślał – czy jestem w Brazylii?

Przypomniał sobie opowiadanie, że Capoeira to kulturowe dziedzictwo Brazylii – i w swoich piosenkach, jak w balladach, opowiada różne historie, te bardzo ważne niosące jakiś przekaz – jak te w rytmie angola, a czasem zwykłe, ale też o tym, że morze odpływa i przyptywa, albo że na dnie morza jest piasek. Zawsze w tańcu, przy muzyce, grze na instrumentach... mówi też o nadziei, radości jutra, o przyjaźni, o wartościach ważnych dla życia. A taniec..., niektórzy nazywają go tańcem ludowym. Czy tutaj SPRAW znajdzie szukaną odpowiedź?

- Kim jesteście - zapytał

I nagle przepiękny głos rozległ się na sali, obejmując wszystkich mocnym, o delikatnej nucie, śpiewem.

Wraz z capoeira odeszła muzyka i śpiew...

Przypomniał sobie SPRAW o pięknej dziewczynie którą widział i którą bardzo chciałby jeszcze zobaczyć. Nastąpiła cisza, głucha cisza. SPRAW pomyślał o swoich przyjaciółtach, o NIE i PEŁNO. Gdzie teraz są i co robią. Trochę zmęczony aktywnością i udziałem w capoeira, usiadł po drzewem i zasnął. I przysniła mu się... no właśnie... Pani Nutka

Śnił o Pani Nutce a jej głos kotłował go do snu.

A to jeszcze nie koniec baśni. Otóż teraz w naszej baśni pojawi się smok. Cóż to byłaby za baśń bez smoka. Według wielu mitów smoki obdarzone były dużą inteligencją, potrafiły postugiwać się magią, znały ludzką mowę, a także ziały ogniem. Poza tym posiadały lub strzegły rozmaitych skarbów i tajemnic.

Cdn

Nasza baśń do pobrania na stronie stowarzyszenia Sybilla Fusiarz

Światowy dzień Cri du Chat

5 MAJ 1963-2023
60 ROCZNICA ODKRYCIA ZESPOŁU CRI DU CHAT

5P
FIVE P MINUS SOCIETY™



FRANCUSKI GENETYK JEROME LÉJEUNE



CriDuChat.pl
5P-syndrom

W tym roku mija 60 lat od kiedy francuski genetyk (1963r.) Jerome Léjeune nadał taką nazwę syndromowi rozpoznawalnemu u dzieci już w pierwszych dniach po narodzeniu. Jego nazwa, zespół Cri du Chat (franc. Cri du Chat Syndrome – CdCS, ang. Cat Cry Syndrome), w literaturze występuje pod wieloma określeniami: zespół kociego krzyku (płaczu), zespół Lejeune'a, zespół monosomii 5p – charakteryzujący się niedoborem pojedynczego segmentu krótkiego ramienia (p) chromosomu 5., zespół delecji 5p – związany z delecją części krótkiego ramienia chromosomu 5.

Powodem było wysokie i ciche kwilenie (płacz) przypominający miauczenie kota. Terminem „syndrom” określa się obecność u tego samego podmiotu różnych zmian, które zależne są od tego samego mechanizmu przyczynowego. W przypadku Cri du Chat przyczyną jest utrata (delecja) części krótkiego ramienia chromosomu 5. Jest to niezwykle rzadka choroba, mowa o 1/15 000 – 1/50 000 przypadków wśród żywych urodzeń. Jednocześnie jest to jeden z najczęstszych syndromów delecji chromosomów, która występuje u człowieka.

Polska Grupa Wsparcia Rodziców i Opiekunów osób z zespołem Cri du Chat

„...Zalecamy również, aby rodziny (w tym rodzice, dziadkowie i rodzeństwo) uczestniczyli w wymianie doświadczeń, informacji, relacji ze swojego życia w naszej zamkniętej grupie wsparcia, którą prowadzimy na facebooku pod adresem:

<https://www.facebook.com/groups/436567676370670/>
<https://criduchat.pl>

To możliwość spotkania się z innymi rodzinami opiekującymi się dzieckiem Cri du Chat w dość nieformalnym otoczeniu, pozwalającym na wymianę doświadczeń i informacji. „

Zdjęcia i info internet
Zebrał JT

Zespół kociego krzyku – Cri du Chat (5P- syndrom) Polska
Grupa wsparcia dla rodziców, opiekunów i sierot

Start 0 nas 0 Cri du Chat - Rehabilitacja - Wsparcie - Publikacje

Kategoria: O nas

Home » Aktualności » 0 nas

Ambasador
Opieki Niepełnosprawnych



ZAPRASZAMY DO UCZESTNICTWA
W CENTRUM INTEGRACJI
SPOŁECZNEJ CISPOL
W POLANOWICACH



2005-2023

Zgłoś się do Nas jeśli jesteś osoba:

- bezdomna,
- długotrwale bezrobotna zarejestrowana w Powiatowym Urzędzie Pracy,
- osobą niepełnosprawną z lekkim lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności,
- pobierającą rentę socjalną,
- zwolnioną z zakładu karnego,
- uzależnioną od alkoholu,
- znajdującą się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej,

Naszym celem jest:

- reintegracja społeczna i zawodowa w wybranych warsztatach zawodowych tj. porządkowym (wraz z obsługą targowiska), pielęgnacji terenów zieleni, wielobranżowym (grupa rękodzielnicza, stolarska, gastronomiczna),
- reintegracja społeczna w różnych innych formach min. wyjazdy, pikniki, wigilia, śniadanie wielkanocne itp.,
- warsztaty kompetencji społecznych, grupy edukacyjne,
- kształcenie umiejętności pozwalających na poprawę warunków życia.

Zapewniamy:

- świadczenie integracyjne w wysokości **1790,30 zł**,
- ubezpieczenie,
- jeden ciepły posiłek dziennie,
- ubranie robocze, ekwiwalent za pranie odzieży,
- wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, edukatora osób dorosłych,

Okres uczestnictwa w Centrum to forma zatrudnienia socjalnego.
Okres uczestnictwa trwa do 24 miesięcy i liczy się do lat pracy!

GDZIE NAS SZUKAĆ?

Adres:

POLANOWICE 94
46-220 BYCZYNA
email: cispol@byczyna.pl

Telefon:

tel./fax 77 / 414-46-21
tel. Kom: 662-032-067
888-502-006

Zarząd WTWzK w Opolu, Marszałek Województwa Opolskiego i Prezydent Miasta Opola zapraszają na imprezę międzypokoleniową w dniu 07-08.09.2023 do Parku Grabówka (obok Pl. Wolności w Opolu). Impreza organizowana pod Patronatem Marszałka Województwa Opolskiego i Prezydenta Miasta Opola. Oficjalne otwarcie przez Marszałka Województwa Opolskiego i Prezydenta Miasta Opola w dniu 07.09.2023 o godz. 12:00. W trakcie imprezy odbędzie się Spartakiada osób niepełnosprawnych i Marsz po Zdrowie (pętla – trasa około 3,5 km wzdłuż Kanatu Ulgi do Z.O.O.). Ponadto odbędzie się VI Edycja Konkursu Kulinarnego -Majster Kuchni- o „Złota patelnia” i o „Złota chochle”. Dla najmłodszych „Miasteczko rowerowe” z nagrodami i wiele innych atrakcji na które serdecznie zapraszamy. W dniu 07.09.2023 o godz. 15:00 – koncert zespołu „Krywan”

Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
Marszałek Województwa Opolskiego
Prezydent Miasta Opola

Zapraszają na

Jarmark

niezwykłości Opolskie 2023

07 - 08.09.2023 r.
PARK GRABÓWKA PRZY PLACU WOLNOŚCI

POD PATRONATEM
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO
PREZYDENTA MIASTA OPOLA

IMPREZA OTWARTA

CZWARTEK	PIĄTEK
10:00 Msza św. w Katedrze	10:00-19:30 Występy zespołów instrumentalno-wokalnych
11:20 ZSŚ Opole ul. Książąt Opolskich 21 Oficjalne otwarcie „Spartakiady osób niepełnosprawnych” i „Marszu po zdrowie” - przez Marszałka Województwa Opolskiego	10:00-19:30 Prezentacja rękodzieła osób niepełnosprawnych z województwa opolskiego
11:20-15:00 Miasteczko rowerowe dla najmłodszych z nagrodami	11:00-14:00 VI Edycja konkursu kulinarnego - Majster kuchni - o „Złota patelnia” Marszałka Województwa Opolskiego i o „Złota chochle” dyr. PFRON oddział w Opolu
12:00 Oficjalne otwarcie Jarmarku Niezwykłości Opolskie 2023 przez Marszałka Województwa Opolskiego i Prezydenta Miasta Opola	17:30-18:30 Występ Orkiestry Dętej OSP Węgrzy pod batutą Andrzeja Bojarskiego
10:00-19:00 Występy zespołów instrumentalno-wokalnych	
10:00-19:00 Prezentacja rękodzieła osób niepełnosprawnych z województwa opolskiego	
14:00 Wręczenie pucharów przez Marszałka Województwa Opolskiego, zwycięzcom „Spartakiady osób niepełnosprawnych” i „Marszu po Zdrowie”	
15:00 Otwarcia dnia: ZESPÓŁ KRYWAN	
17:30-18:30 Orkiestra Dęta Gimnazjum Prószków pod batutą Andrzeja Bojarskiego	

8-9.09.2023 r.
Nieodpłatne badanie ciśnienia tętniczego i badanie cukru we krwi. Opolskie Stowarzyszenie Diabetyków



Zadanie sfinansowano przez samorząd województwa opolskiego ze środków PFRON

Bretarianizm - dwa oblicza. **Peskatarianizm** to dieta wykluczająca mięso,

Pierwszy to styl życia, w którym konieczna jest całkowita rezygnacja z jedzenia i picia. Wyznawcy bretarianizmu wierzą, że samo powietrze wystarczy, aby mogli oni cieszyć się znakomitym zdrowiem i żyć pełnią życia.

W rozsądniejszej odmianie bretarianizm koncentruje się na spożywaniu wyłącznie naturalnej, nieprzetworzonej żywności. Zachęca ludzi do spożywania wyłącznie pełnowartościowych produktów pochodzenia roślinnego, wolnych od konserwantów i dodatków w postaci ulepszaczy smaku. Przyjęcie zasad Bretarianizmu w życiu codziennym z początku może być trudne, ale nie musi. Rozumiejąc, co jedzą bretarianie i stosując się do kilku praktycznych wskazówek dotyczących utrzymania diety bretariańskiej, możesz łatwo włączyć ten styl życia do swojej codziennej rutyny, jednak tutaj naprawdę konieczne jest zachowanie zdrowego rozsądku.



Czym jest bretarianizm?

To styl żywienia, który koncentruje się na jak największym powstrzymaniu się od jedzenia. Różni się od innych diet, ponieważ podkreśla znaczenie rezygnacji z jedzenia i picia, a nie tylko ograniczania niektórych rodzajów żywności. W najprostszym tłumaczeniu bretarianizm oznacza odżywianie się powietrzem (z ang. breath-oddech). Bretarianie są przekonani, że jedzenie i woda nie są niezbędne dla ich dobrego samopoczucia, ponieważ wierzą, że powietrze dostarczy im wszystkich niezbędnych składników odżywczych do prawidłowego funkcjonowania. Odmianą bretarianizmu jest solarianizm, tam z kolei zwolennicy energię czerpią z promieni słonecznych.

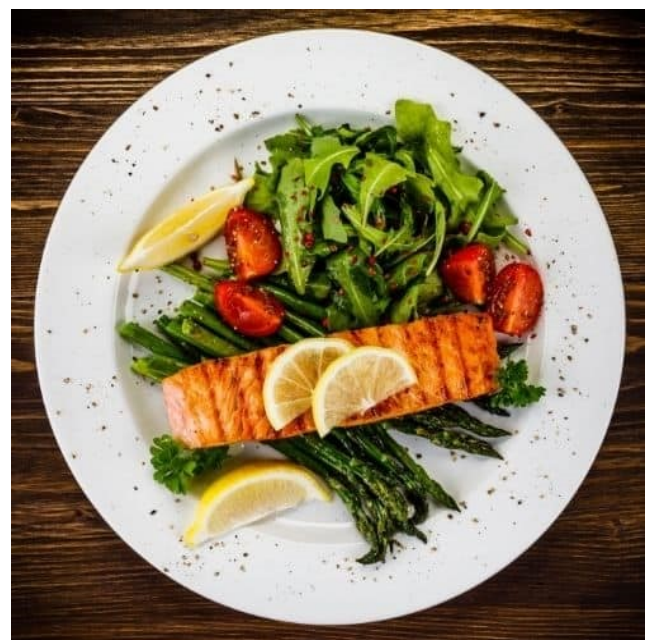
Zebrał JC

ale pozwalająca na jedzenie ryb i owoców morza. Dobrze zbilansowana jest zdrowa, bezpieczna i przynosi wiele korzyści dla zdrowia.

W przeciwieństwie do podstawowego wegetarianizmu, łatwiej jest tu zadbać o odpowiednią ilość żelaza czy witaminy B12. Zapobiega to występowaniu niedoborów i nie zaburza pracy organizmu. To dobra opcja dla osób, które nie przepadają za mięsem, ale czasem lubią sięgnąć po rybę. Oczywiście nie trzeba trzymać się sztywnych wytycznych danej diety. Warto jest próbować różnych, nowych rzeczy. Może okazać się że tego właśnie tego szukaliśmy.

Semiwegetarianizm. Podstawową różnicą pomiędzy wegetarianizmem a semiwegetarianizmem jest możliwość spożywania białego mięsa oraz ryb. Dzięki temu, dieta jest znacznie bardziej urozmaicona, a ryzyko wystąpienia niedoborów składników odżywczych – niewielkie. Semiwegetarianizm w dużej mierze opiera się na spożywaniu owoców, warzyw, nasion roślin strączkowych (soja, ciecierzycza, soczewica, fasola) oraz orzechów. Wszystkie te produkty spożywcze dostarczają organizmowi kompleks makro- oraz mikroskładników potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Co więcej, wykluczenie czerwonego mięsa z diety może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Dieta semiwegetariańska dzieli się na dwa rodzaje w zależności od spożywanych produktów: polowegetarianizm, który dopuszcza spożywanie mięsa drobiowego oraz pescowegetarianizm, w którym dozwolone jest spożywanie ryb i owoców morza, natomiast drób jest zakazany.

Flexitarianizm to trend w odżywianiu, polegający na stosowaniu na co dzień zasad diety wegetariańskiej, opartej głównie o produkty pochodzenia roślinnego i sporadycznym spożywaniu mięsa. To styl odżywiania polegający na włączeniu do swojej diety 5 grup żywności, a nie eliminowaniu jakiegokolwiek. Na bycie flexitarianinem decydują się osoby chcące zmniejszyć ryzyko najczęstszych chorób cywilizacyjnych takich jak choroby serca, cukrzyca, otyłość i nowotwory. To również styl życia dla osób, które w trosce o środowisko i dobrostan zwierząt chcą ograniczyć spożycie mięsa.



Organizator Stowarzyszenie Ambasada Sukcesu

Festiwal Polskiej Piosenki i Twórczości Osób Niepełnosprawnych
Narodowe Centrum Polskiej Piosenki w Opolu

1 grudnia 2023

Regulamin i więcej info już wkrótce

Ambasador Festiwalu



Narodowe
Centrum
Polskiej
Piosenki



Realizacja zadania pod nazwą „SAS Obiektywnie - edycja IV” finansowane jest przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON



Sadzenie drzewek i krzewów w ramach realizacji zadania pn. „SAS Obiektywnie edycja IV” sfinansowanego przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON

W ramach realizacji zadania SAS Obiektywnie IV sadzimy drzewka miododajne. Pierwsze z nich / kielichowiec, wędruje do Lewina Brzeskiego. Na zdj. Renata Pietruńko. Zdj. Pan Pietruńko :)