



TĘCZOWA GAZETKA
Nr 2/2021 – KWIECIEŃ

Tęczowa Gazetka wydawana jest nakładem Stowarzyszenia Rodziców i Przyjaciół Dzieci
Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”,

Warszawa 2021

Opracowanie, skład i korekta: Hanna Waksberg i Krzysztof Waksberg

Od Redakcji

W te szczególne święta Wielkiej Nocy życzymy aby Wasze serca napełniły się spokojem, nadzieją i radością, a chwile spędzone z najbliższymi dodawały otuchy i siły, która teraz jest nam wszystkim potrzebna do przezwyciężenia wszystkiego i powrotu do normalności.
Wesołego Alleluja



Spis treści

INFORMACJE	3
NABÓR WNIOSKÓW O DOFINANSOWANIE – CZAS START!	3
WIĘCEJ UPRAWNIEŃ DLA PRACOWNIKÓW-RODZICÓW	4
USŁUGI TRANSPORTOWE DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH	7
<i>Kursy stałe (abonamentowe) – nowa formuła przewozów osób z niepełnosprawnościami w Warszawie.</i>	7
<i>Oferta WAWA TAXI</i>	8
ZDROWIE	8
SOK Z BRZOZY DLA POPRAWY ZDROWIA I URODY	8
Z DZIENNIKA ZDROWIA	10
<i>Jajko – Pokarm idealny dla zdrowia</i>	10
<i>Zdrowe i tanie potrawy – co jeść</i>	11
KULINARIA	12
PRZEPISY NA WIELKANOCNY STÓŁ	12
<i>Pieczona biała kiełbasa</i>	12
<i>Szynka z aromatycznym sosem</i>	13
<i>Domowy żurek z ziołami</i>	14
<i>Świąteczne ciasteczka</i>	15
<i>Sernik na zimno z musem pomarańczowym</i>	16
CIEKAWOSTKI	16
FONETYCZNE PUŁAPKI	16
PEWNOŚĆ SIEBIE	17
OGŁOSZENIA	20

INFORMACJE

Nabór wniosków o dofinansowanie – czas start!

Źródło: PFRON

1 marca ruszył nabór wniosków o dofinansowanie w ramach programu „Aktywny samorząd”. Będzie można je składać przez portal Systemu Obsługi Wsparcia (SOW). Budżet programu, 189,62 mln zł, przeznaczony jest m.in. na dofinansowanie zakupu sprzętu dla osób niepełnosprawnych oraz refundację kosztów studiów., a także, w przypadku osób pracujących, na pokrycie kosztów opieki osoby zależnej (dziecka przebywającego w żłobku, przedszkolu lub w innej placówce świadczącej dzienną opiekę). Program „Aktywny samorząd” jest skierowany do osób niepełnosprawnych, a także samorządów powiatowych, dla których środki pochodzą z

programu są uzupełnieniem ich działań w ramach zadania własnego. Program dzieli się na dwa moduły. W module pierwszym przewidziane są następujące formy wsparcia:

Obszar A – likwidacja bariery transportowej – obejmuje pomoc w zakupie i montażu oprzyrządowania do posiadanego samochodu oraz pomoc w uzyskaniu prawa jazdy. Z tego wsparcia mogą skorzystać osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności i dysfunkcją narządu ruchu, jak również osoby głuche.

Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym. Można uzyskać m.in. środki na zakup sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania. PFRON może też pomóc w sfinansowaniu szkoleń w zakresie obsługi sprzętu elektronicznego i oprogramowania nabytego w ramach programu.

Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się. Pomoc obejmuje np. dofinansowanie do zakupu wózka lub skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym.

Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej – dziecka przebywającego w żłobku lub przedszkolu albo pod inną opieką. Wsparcie w ramach tego obszaru jest skierowane do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, które są przedstawicielami ustawowymi lub opiekunami prawnymi dziecka.

Drugi moduł programu „Aktywny samorząd” obejmuje pomoc w uzyskaniu wykształcenia na poziomie wyższym. Jest on skierowany do osób ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, pobierających naukę w m.in. szkole policealnej, kolegium, szkole wyższej. Szczegółowe informacje o programie znajdują się na stronie:

<https://www.pfron.org.pl/aktualnosci/szczegoly-aktualnosci/news/aktywny-samorzad-w-2021-roku-1/>

Więcej uprawnień dla pracowników-rodziców

Źródło: Gazeta Podatkowa, autor: Agata Barczewska

Niektóre systemy i rozkłady czasu pracy przewidziane w Kodeksie pracy cechują się większą elastycznością niż standardowy, podstawowy system czasu pracy. Ich wprowadzenie zależy na ogół od wniosku zainteresowanego pracownika. Wniosek taki nie jest wiążący dla pracodawcy, od tej zasady istnieją jednak pewne wyjątki dotyczące niektórych pracowników-rodziców.

Elastyczne systemy generalnie na wniosek

Przepisy Kodeksu pracy dają pracodawcy możliwość wyboru między kilkoma rodzajami systemów i rozkładów czasu pracy. Każdy z nich jest wdrażany i stosowany na określonych przez Kodeks pracy zasadach. Przy niektórych systemach - podstawowym, równoważnym i przerywanym - decyzję o ich stosowaniu podejmuje wyłącznie pracodawca. Inne mogą być wdrożone na wniosek zainteresowanego pracownika. Wnioskowy tryb wprowadzania systemu dotyczy ruchomego i indywidualnego rozkładu czasu pracy oraz telepracy (choć w przypadku systemu ruchomego i telepracy możliwa jest też inicjatywa po stronie pracodawcy). W przypadku telepracy ustalenie, że praca będzie wykonywana w takiej formie może nastąpić zarówno przy zawieraniu umowy o pracę, jak i w trakcie zatrudnienia (niezależnie od uregulowania telepracy na poziomie zakładowym, w trybie art. 67⁶ K.p.). Z inicjatywą wdrożenia telepracy może wyjść zarówno pracodawca, jak i pracownik. Podobnie wygląda stosowanie ruchomego systemu czasu pracy, który może być wprowadzony "odgórnie" przez pracodawcę na

podstawie jego jednostronnej decyzji (po spełnieniu formalności, o których mowa w art. 150 § 3 K.p.) lub/i na wniosek pracownika.

Z kolei indywidualny rozkład czasu pracy, podobny w nazwie i specyfice do ruchomego czasu pracy, może być wprowadzony wyłącznie na wniosek pracownika i zgodnie z tym wnioskiem (art. 142 K.p.). Należy też wspomnieć o przerywanym systemie czasu pracy. Jego charakterystycznym elementem jest możliwość przedzielenia dniówki roboczej przez maksymalnie 5-godzinną przerwę (art. 139 K.p.). O jego zastosowaniu decyduje pracodawca.

Preferencje dla pracownika-rodzica

Omówione systemy i rozkłady czasu pracy cechują się tym, że ich wprowadzenie zależy generalnie od pracodawcy. Jeżeli wprowadzenie danego rozkładu zależy od wniosku pracownika, pracodawca nie ma obowiązku jego uwzględnienia. Nie musi też wyjaśniać pracownikowi, dlaczego podjął odmowną decyzję. Od tych ogólnych zasad istnieje jednak jeden wyjątek, dotyczący pracowników będących rodzicami dzieci o określonych niepełnosprawnościach.

Jak wynika z art. 67⁶ § 5-7 K.p. i art. 142¹ § 1 K.p. (obowiązujących od 6 czerwca 2018 r.), pracodawca jest obowiązany uwzględnić wniosek o zastosowanie przerywanego systemu czasu pracy, ruchomego systemu czasu pracy, indywidualnego rozkładu czasu pracy lub telepracy, złożony przez:

- pracownika-małżonka albo pracownika - rodzica dziecka w fazie prenatalnej, w przypadku ciąży powikłanej,
- pracownika - rodzica dziecka posiadającego zaświadczenie o ciężkim i nieodwracalnym upośledzeniu albo nieuleczalnej chorobie zagrażającej życiu, które powstały w prenatalnym okresie jego rozwoju lub w czasie porodu,
- pracownika - rodzica dziecka niepełnosprawnego lub ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi.

Wniosek pracownika, złożony w postaci papierowej lub elektronicznej, generalnie jest wiążący dla pracodawcy. Jego nieuwzględnienie jest dopuszczalne tylko wtedy, gdy zastosowanie systemu lub rozkładu, o który wnioskuje pracownik, jest niemożliwe ze względu na organizację lub rodzaj wykonywanej przez niego pracy. O przyczynie odmowy uwzględnienia wniosku pracodawca jest zobowiązany poinformować pracownika w postaci papierowej lub elektronicznej. Należy nadmienić, że pracownik-rodzic ma prawo wystąpić ze wspomnianym wnioskiem także w przypadku, gdy dziecko ukończyło 18 lat.

Przepisy Kodeksu pracy wprowadzające omawiane preferencje dla pracowników-rodziców nie określają, czy i jakie dokumenty powinny potwierdzać zasadność wniosku. W tym zakresie wypowiedział się jednak resort pracy. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w stanowisku dostępnym na stronie internetowej ministerstwa (www.mpips.gov.pl) wskazało, że "(...) Z możliwości wykonywania pracy w formie telepracy na wniosek wiążący pracodawcę mogą (...) skorzystać rodzice:

posiadający zaświadczenie lekarskie, potwierdzające występowanie u dziecka ciężkiego i nieodwracalnego upośledzenia albo nieuleczalnej choroby zagrażającej życiu, które powstały w prenatalnym okresie jego rozwoju bądź w trakcie porodu,

dziecka mającego orzeczenie o niepełnosprawności albo o umiarkowanym lub znacznym jej stopniu,

dziecka posiadającego opinię o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju lub orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub zajęć rewalidacyjno-wychowawczych. (...)"

Przykładowy wzór wniosku pracownika-rodzica w sprawie wprowadzenia ruchomego rozkładu czasu pracy

Krystyna Turanowska
ul. Traugutta Poznań

Poznań, dnia 10 września 2018 r.

Pan Zbigniew Jarząbski
Prezes zarządu
Revital" Sp. z o.o.
ul. Ukośna 26, Poznań

Wniosek o zastosowanie ruchomej organizacji czasu pracy

Na podstawie art. 142¹ K.p. zwracam się z prośbą o zastosowanie w moim przypadku ruchomego rozkładu czasu pracy polegającego na tym, że będę rozpoczynała pracę w poniedziałek i środę o godz. 10⁰⁰, a we wtorek i czwartek o godz. 8⁰⁰. Wniosek swój motywuję tym, że jestem opiekunem dziecka o stwierdzonym ciężkim i nieodwracalnym upośledzeniu i taka organizacja czasu pracy pozwoli mi na zajęcie się dzieckiem do czasu przejęcia opieki przez rehabilitanta i opiekunkę.

Krystyna Turanowska

Podstawa prawna

Ustawa z dnia 26.06.1974 r. - Kodeks pracy (Dz. U. z 2018 r. poz. 917 ze zm.)

Usługi transportowe dla niepełnosprawnych

Kursy stałe (abonamentowe) – nowa formuła przewozów osób z niepełnosprawnościami w Warszawie.

Dla kogo skierowana jest usługa?

Oferta skierowana jest do dorosłych mieszkańców Warszawy z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym (lub równoważnym). Usługa przeznaczona jest wyłącznie dla osób, które z uwagi na posiadaną niepełnosprawność ruchową oraz związane z nią ograniczenia w mobilności, faktycznie nie są w stanie samodzielnie korzystać z transportu publicznego. Pierwszeństwo skorzystania z usługi będą miały osoby, które poruszają się na wózku.

Jak będzie zorganizowana usługa?

Przewozy w tym roku będą realizowane od 4 maja. Celem przewozów stałych (abonamentowych) jest dojazd do pracy lub placówki wsparcia dziennego – do 30 km w obrębie Warszawy. Przewóz odbywać się będzie pojazdami specjalistycznymi dostosowanymi do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, od poniedziałku do piątku w godz. 6.00-22.00, bez dni świątecznych. Osoba zainteresowana usługą składa deklarację korzystania z niej co najmniej 4 dni w tygodniu przez 4 tygodnie w miesiącu, minimalny okres to 3 miesiące w roku. Opłata abonamentowa wyniesie 180 zł miesięcznie – równowartość biletu miesięcznego na 1. i 2. strefę.

Gdzie i jak złożyć formularz?

Skorzystanie z usługi możliwe będzie po wypełnieniu i złożeniu kompletnego formularza zgłoszeniowego. Liczy się kolejność zgłoszonych, kompletnych wniosków - decyduje data wpływu. Złożenie formularza nie jest jednoznaczne z zakwalifikowaniem się do korzystania z przewozów stałych. Z usługi skorzysta ok. 100 uprawnionych osób. Po weryfikacji wniosków - w przypadku większej liczby zainteresowanych, zostanie utworzona lista rezerwowa.

Wnioski należy składać do Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa”:

- poprzez ePUAP na adres: /CUSWarszawa/SkrytkaESP

- osobiście lub pocztą tradycyjną na adres ul. Skaryszewska 3, 03-802 Warszawa.

Kontakt telefoniczny w sprawie kursów stałych (abonamentowych) będzie możliwy od 15 marca 2021 r. (poniedziałki-piątki, w godzinach 10.00 - 14.00). Numer telefonu: (22) 277-49-92.

Szczegółowe kryteria osób uprawnionych oraz zasady korzystania z przewozów, określa regulamin. Regulamin oraz formularz zgłoszeniowy do korzystania z przewozów stałych w ramach usług specjalistycznego przewozu osób z niepełnosprawnościami organizowanego przez Miasto Stołeczne Warszawę znajdują się poniżej:

Regulamin transportu dla osób z niepełnosprawnościami - wersja 17.03.2021

(plik: [regulamin_transportu_dla_osob_z_niepelnosprawnościami.pdf](#), file size: 289.02 KB)

[Pobierz](#)

Oferta WAWA TAXI



Jest nam niezmiernie miło poinformować, że 01.04.2021 Wawa Taxi uruchomi program transportu samochodami niespecjalistycznymi na terenie Warszawy, dedykowany Państwa potrzebom. Warunkiem przystąpienia do programu jest posiadanie aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności umiarkowanym oraz znacznym.

Przejazdy realizowane będą od poniedziałku do soboty w godzinach 6:00-22:00.

Koszt przejazdu wynosić będzie 20 PLN za kurs do 10 km.

Powyżej 10 km opłata wynosić będzie 20 PLN + 2 PLN za każdy dodatkowy kilometr.

W przypadku kursów stałych istnieje możliwość ustalenia indywidualnych zryczałtowanych opłat.

Usługę numer Usługę można zamówić dzwoniąc na numer 22 444422 333 4444 lub mailowo: centrala@wawataxi.pl

ZDROWIE

Sok z brzozy dla poprawy zdrowia i urody

Autor: Damian Szczepanik, źródło: „sześciopunkt”

Brzoza to bardzo ciekawe drzewo, które nie rośnie na skażonej glebie i jest cenione przez radiestetów za pozytywną energię. Samo przebywanie w sąsiedztwie brzozy bardzo dobrze na nas wpływa. Co ciekawe, chore zwierzęta w lesie kładą się właśnie koło brzozy. Sok z brzozy określany jest również jako oskoła, bżowina lub woda brzozowa. Dlaczego warto go pić? Sok z brzozy wspomaga pracę dwóch organów, które są odpowiedzialne za usuwanie toksyn i odpadów z naszego organizmu, czyli wątroby i nerek. Ułatwia on oczyszczanie krwi w wątrobie, która często jest obciążona przez różnego rodzaju toksyny. Jeśli chodzi o nerki to sok z brzozy stymuluje proces filtracji układu moczowego. Dzięki temu usuwa piasek, złogi i inne

odpady, takie jak sól, kwas moczowy albo lekarstwa, które pozostały w naszym przewodzie moczowym.

Co roku możemy samodzielnie zbierać sok z brzozy. Najlepiej nadają się do tego co najmniej 10-letnie drzewa. Z jednego drzewa można zebrać od około 10 do 15 litrów soku.

Sok z brzozy pomaga nam odbudować nasze ciało po zimie. Ma on dużo właściwości odżywczych wpływających na naszą odporność. Wspomaga również włosy oraz skórę. Sok z brzozy najlepiej jest pić trzy razy dziennie po ćwierć szklanki przez okres około dwóch, trzech tygodni. Sok również pomaga usunąć nadmiar wody z organizmu, co pozwoli nam cieszyć się jego zdrowym i promiennym wyglądem. Podana tu dawka soku spokojnie zapewni dzienne zapotrzebowanie na fosfor, wapń, żelazo, magnez, potas, miedź i witaminy z grupy B.

Jak najlepiej wybrać drzewo do pozyskania soku? Brzoza powinna rosnąć z daleka od ruchliwej drogi i innych zanieczyszczeń. Sok powinien być pobierany wiosną, ale nie ma na to dokładnej daty. Wszystko opiera się na obserwacji przyrody. Optymalnie temperatura na zewnątrz powinna przez kilka dni wskazywać powyżej 10 stopni C. Gdy dojdzie do tego słoneczko, to nasza brzoza będzie się nagrzewać. Najlepszy czas na zebranie soku przypada wtedy, kiedy brzoza nie wypuściła jeszcze pąków oraz liści. Należy wtedy naciąć małą gałązkę. Jeżeli popłyną z niej soki, to będzie znaczyło, że to jest dobry moment na ich zebranie.

Jeśli ktoś nie ma możliwości pozyskania soku z drzewa, to sok z brzozy dostępny jest w aptekach, niektórych drogeriach a także w sklepach ze zdrową żywnością. Należy jednak dokładnie czytać skład i unikać produktów sztucznie dosładzanych. Litr soku z brzozy kosztuje około 20 zł.

Opiszę dwie metody samodzielnego pobrania soku z brzozy. Potrzebna jest nam wiertarka, najlepiej akumulatorowa. Wiertło powinno być przystosowane do wiercenia w drewnie, 8 lub 10 mm, rurka miedziana lub taka zwyczajna do picia i butelka plastikowa. Pierwszą czynnością, którą wykonujemy, jest nawiercenie dziury w butelce, a następnie wiercimy otwór w drzewie, który powinien być pod pewnym kątem, a najlepiej jeśli drzewo jest lekko pochylone. Otwór wiercimy na głębokość około trzech do czterech centymetrów. Do wywierconego otworu wkładamy rurkę. A teraz musimy uzbroić się w cierpliwość. Dopiero po pewnym czasie sok zacznie nam skapywać.

Ja najczęściej wiercę otwór w drzewie na wysokości od około 50 do 60 cm. Butelkę należy przywiązać w taki sposób, aby była stabilna i nie przewróciła się po napełnieniu. Można również zostawić butelkę na noc, jednak w dzień sok skapuje nieco szybciej niż nocą. Należy pamiętać, że gdy butelka się już napełni i wyciągniemy rurkę, to otwór w drzewie trzeba zatkać kołkiem. Postępujemy tak, aby chronić drzewo przed utratą nadmiernej ilości soku. Ja robię kołek z gałązki, którą strugam scyzorykiem.

Sok z brzozy jest najczęściej bezbarwny i bardzo słodki, ale jeśli drzewo rośnie na terenie, gdzie jest glina, to może być troszkę żółty. Niektórzy do soku brzozowego dodają trochę miodu lub soku z malin, bo ma on specyficzny smak.

Druga metoda, którą opiszę, jest mniej inwazyjna i nie ingeruje w strukturę drzewa, a sok tak otrzymany jest dużo słodszy. Obcinam gałązki znajdujące się na wysokości mojego wzroku, które i tak by mi przeszkadzały, bo mógłbym się skaleczyć. Taka gałązka jest często grubości palca. Po obcięciu gałązki sok zaczyna szybko do niej napływać. Należy wtedy od razu podłożyć butelkę, aby nie uronić kropli soku. Możemy butelkę przywiązać do drzewa, żeby nam nie spadła, a sok się nie zmarnował.

Ta metoda pozyskania soku ma dodatkową zaletę, bo, jak już wspomniałem, sok otrzymany w ten sposób jest dużo słodszy. Dzięki temu, że otwór w butelce jest dosyć mały, nie będzie tak bardzo wabił swoją słodkością tych wszystkich owadów, które lubią się zlatywać do słodkich soków.

Soku z brzozy nie można przechowywać zbyt długo. Maksymalny czas przechowywania w lodówce to dwa dni. Nie wolno go podgrzewać i pasteryzować, bo straci on wtedy większość swoich składników mineralnych, witamin i wszystkiego, co w nim dobre.

Sok z brzozy jest naprawdę bardzo smacznym i zdrowym napojem energetycznym. Najlepsze do jego przechowywania jest szkło lub metalowe naczynie emaliowane. A dlaczego? Ponieważ te pojemniki nie wchodzi w reakcję z sokami.

Pozyskiwanie soku z brzozy nie szkodzi drzewu. Sok z brzozy pobierany jest od stuleci i jego właściwości wykorzystywane są zdecydowanie bez szkody dla drzew. To wszystko co daje nam przyroda, jest dużo lepsze od tego, co możemy kupić w sklepie. Bardzo wszystkim zachęcam, aby korzystać z tego, co natura nam daje.

Na koniec podaję przepis na zdrowotną nalewkę z sokiem z brzozy. Zrobienie nalewki zajmie nam nie więcej niż 10 minut i warto przygotować ją wiosną dla domowników. Nalewkę z soku brzozowego wykonuje się poprzez połączenie w równych proporcjach soku oraz wódki 40%. Po odczekaniu około tygodnia nalewka jest gotowa i można ją stosować według potrzeb. Należy pamiętać, aby trzymać ją zawsze w ciemnym miejscu. Najczęściej poleca się ją stosować przy uporczywym i długotrwałym kaszlu, a także dla ogólnego wzmocnienia organizmu, na przykład po chorobie. Można ją pić trzy razy dziennie po łyżce na szklankę wody. Nasza nalewka dodatkowo będzie nas wzmacniać, regulować przemianę materii i pobudzać życiową energię.

Z Dziennika Zdrowia

Autor: Jacek Orłowski

Informacje zawarte w Dzienniku-Zdrowia są opublikowane w celu informacyjnym i nie mogą być traktowane jako indywidualne porady lecznicze. Zalecamy, aby przed rozpoczęciem jakiegokolwiek kuracji skonsultować się z lekarzem lub terapeutą. Wydawca nie ma intencji wchodzenia ze swoimi Czytelnikami w relację lekarz – pacjent. Wydawca nie odpowiada za niezawodność, skuteczność ani za poprawne korzystanie z informacji zawartych w Dzienniku-Zdrowia, ani za problemy zdrowotne, które mogą wystąpić na skutek omawianych terapii.

Jajko – Pokarm idealny dla zdrowia

Zanim przejdę do jajka - pozwolę sobie na anons.

Oczywiście wybór tematu to nie przypadek.

Nadchodzi Wielkanoc, więc poświęcę chwilę jajku w kontekście ^{[[1]]}wpływu tego produktu na zdrowie.

Człowiek potrzebuje 8 niezbędnych aminokwasów, gdyż nie potrafi ich wytworzyć samodzielnie.

...Jajko ma je wszystkie.

Człowiek potrzebuje witaminy D. Jeśli nie drogą syntezy słonecznej, to z pożywienia.

...Jajko ma jej spore ilości.

Człowiek potrzebuje składników mineralnych. Z produktów pochodzenia roślinnego (np. szpinak) przyswajalność składników mineralnych jest niska. Potrzeba przyswajalnych minerałów.

...Jajko ma najlepiej przyswajalne składniki mineralne.

Chcąc znaleźć lepszy pokarm dla człowieka, równie dobrze można by było zacząć szukać Zębowej Wróżki.

Nie znajdziemy, nie ma nic lepszego od jajka.

Jajko to najdoskonalszy produkt pochodzenia zwierzęcego pod względem odżywczym.

Nie ma drugiego takiego pokarmu, który zawiera tyle niezbędnych dla zdrowia składników odżywczych.

Jajka ptaków, symbol płodności i życia, są częścią diety człowieka od początku jego istnienia.

Co ciekawe, jajka wszystkich ptaków są jadalne i wysoce odżywcze.

Dokładnie te słowa przeczytałem w tak wielu książkach naukowych, że stwierdziłem, iż warto to samo przekazać moim czytelnikom.

Jedyne nieszczęście, jakie może człowieka spotkać, jeśli chodzi o jedzenie jajek, to alergia pokarmowa na nie.

Tak się składa, że moja córka ma alergię na jajko.

I niestety przez alergię - która, swoją drogą, ustępuje, ale o tym napiszę kiedy indziej - przez najbliższy czas nie będzie jadła tego niezwykle odżywczego i pożywnego produktu.

Jeśli jednak nie masz, drogi Czytelniku, alergii - to zdecydowanie zachęcam Cię, jedz na zdrowie.

Zdrowe i tanie potrawy – co jeść

Częsty jest ten dylemat: "co by tu dziś sobie zjeść".

Albo ten: "nie wiem, co mam kupić do jedzenia".

Wiemy, że ma być zdrowe, ale nie wiemy zbytnio co.

Dlatego dziś podpowiem co.

1. Maślanka. Wspiera jelita, nawadnia i gasi pragnienie, dostarcza białko, fosfor, magnez.
2. Sok z trawy pszenicznej. Bogate źródło chlorofilu. I jemu zawdzięcza swoje prozdrowotne właściwości.
3. Jajka. Idealne nie tylko na Wielkanoc, ale - w ogóle. Stanowi znakomite źródło białka, witaminy A, z grupy B, fosforu i selenu.
4. Pomidory. Bogate w likopen, błonnik, potas, witaminę C, dobre na nadciśnienie, oczy, depresję, homocysteinę.

5. Amarant. Roślinne źródło wapnia i żelaza. Dobry na kłopoty ze stawami, można robić na słodko – zdrowy deser!
6. Orzechy. Ludzie jedli je od zawsze. Są znakomite jako forma przekąski. Bogate źródło witaminy E, biotyny, miedzi.
7. Ziemniaki. Tak, to naprawdę świetny produkt. Mają wartościowe białko i są przeciwzapalne.
8. Zielone liściaste warzywa. Źródło wapnia, selenu, żelaza i innych ważnych składników. Świetne na koktajle.
9. Naturalne jogurty. Polecam, bo dostarczają białko i można z nich robić zdrowe jogurty słodkie: dodać owoce, osłodzić łyżeczką miodu, wsypać cynamon. Pycha!
10. Czerwona papryka. Wzmacnia odporność, dobrze działa na układ nerwowy, wzrok, jest mocno przeciwzapalna.
11. Mrożone warzywa i owoce. Tak, warto jeść mrożonki. Bywają o połowę tańsze od świeżych, do tego są umyte i pocięte, mają tyle samo wartości, bo są zwykle mrożone niedługo po zerwaniu.
Mam nadzieję, że ta lista będzie pomocna.

KULINARIA

Przepisy na wielkanocny stół

Źródło: „Sześciopunkt”

Autor: Czytelnicy Czasopisma

Pieczona biała kiełbasa

Składniki:

- 1 kg białej surowej kiełbasy,
- 1 opakowanie pomidorków koktajlowych (250 g),
- 3 cebule,
- 4 ząbki czosnku,
- 4 liście laurowe,
- 4 ziarna ziela angielskiego,
- 1 pęczek natki pietruszki,
- olej rzepakowy,
- sól,

pieprz,
chrzan.

Wykonanie

Cebulę kroimy w krążki, podsmażamy na oleju, doprawiamy solą i pieprzem. Podsmażoną cebulkę układamy na dno naczynia żaroodpornego. Na cebulkę układamy pojedyncze kiełbaski, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie, przekrojone na pół ząbki czosnku, pomidorki koktajlowe, oprószamy solą i pieprzem, polewamy 4 łyżkami oleju. Pieczemy 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C. Kiełbaski podajemy posypane posiekaną natką pietruszki, z dodatkiem chrzanu i pieczywa.

Szynka z aromatycznym sosem

Składniki:

1,5 kg surowej szynki wieprzowej,
pół szklanki płynnego naturalnego miodu,
ćwierć szklanki ostrej musztardy,
pół szklanki brązowego cukru trzcinowego,
pół szklanki wody,
2 płaskie łyżeczki pieprzu,
8 przeciśniętych przez praskę ząbków czosnku.

Składniki na sos:

2 pęczki pietruszki,
8 łyżek oliwy z oliwek,
1 łyżka soku z cytryny,
1 płaska łyżeczka kurkumy,
sól,
pieprz,
szczypta cukru.

Wykonanie

Do rondelka wlewamy płynny miód, dodajemy musztardę, cukier, wodę, pieprz i czosnek. Wszystko dokładnie mieszamy, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy 5 minut. Umytą surową szynkę smarujemy częścią marynaty i odstawiamy na całą noc. Następnego dnia przekładamy szynkę do naczynia żaroodpornego i pieczemy bez przykrycia przez 40 minut w 200 stopniach C. Po 40 minutach wyjmujemy szynkę z piekarnika i smarujemy pozostałą częścią marynaty. Wstawiamy szynkę do piekarnika i pieczemy przez 2 godziny w 150 stopniach C.

Przygotowujemy sos: siekamy drobno natkę pietruszki, przekładamy do miseczki, dodajemy pozostałe składniki sosu i mieszamy. Szynek serwujemy pokrojoną w plastry, polaną aromatycznym sosem.

Domowy żurek z ziołami

Składniki:

1,5 litra wody,
2 szklanki zakwasu na żur,
250 g wędzonego boczku,
4 białe kiełbasy,
1 pęczek włoścзыzny,
4 ziemniaki,
5 suszonych grzybów,
1 cebula,
śmietanka 30%,
6 jajek,
1 ząbek czosnku,
2 łyżki chrzanu,
2 listki laurowe,
3 ziarna ziela angielskiego,
3 łyżki suszonego majeranku,
pęczek natki pietruszki,
pęczek szczypiorku,
olej,
sól,
pieprz.

Wykonanie

Grzybki płuczemy, namaczamy w szklance wody. Jajka gotujemy na twardo, obieramy, kroimy na połówki, odkładamy do salaterki. Cebulę kroimy w kostkę, kiełbasę na plasterki, podsmażamy na oleju. Boczek kroimy w kostkę. Do garnka wlewamy 1,5 litra wody, dodajemy pokrojony boczek, podsmażoną kiełbasę z cebulą, gotujemy 20 minut na małym ogniu. Włoszcзыnę i ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę, dodajemy do garnka. Po 10 minutach gotowania dodajemy grzybki razem z wodą, w której się moczyły, wlewamy zakwas, dodajemy chrzan, listki laurowe, ziele angielskie, czosnek przeciśnięty przez praskę, suszony majeranek, poprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy do miękkości warzyw. Zabelamy śmietaną, zagotowujemy. Natkę pietruszki i szczypiorek siekamy. Żurek podajemy z połówkami jajek, posypany pietruszką i szczypiorkiem.

Świąteczne ciasteczka

Składniki:

500 g zmielonych migdałów,
4 białka,
200 g cukru pudru,
2 łyżki mąki tortowej,
konfitura wiśniowa.

Wykonanie

Do miski wsypujemy zmielone migdały, mąkę, dodajemy białka i 150 g cukru pudru. Wszystko mieszamy na jednolitą masę. Ciasto wstawiamy na 30 minut do lodówki. Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni C. Z ciasta formujemy niewielkie kulki, które obtaczamy w cukrze pudrze, lekko spłaszczamy, a na środku każdej robimy wgłębienie, które wypełniamy konfiturą wiśniową. Ciasteczka układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 25 minut.

Babeczki jogurtowo-cytrynowe

Składniki:

2 jajka,
250 g mąki tortowej,
150 ml oleju,
1 łyżka startej skórki z cytryny,
2 łyżki soku z cytryny,
250 g jogurtu typu greckiego,
150 g cukru kryształu,
2 łyżeczki proszku do pieczenia,
cukier puder.

Wykonanie

Do miski wbijamy jajka, dodajemy olej, skórkę i sok z cytryny, jogurt naturalny oraz cukier, wszystko dokładnie mieszamy. Łączymy mąkę z proszkiem do pieczenia, przesiewamy ją i dodajemy do miski z połączonymi wcześniej składnikami, dokładnie mieszamy. Foremki na babeczki natłuszczamy, oprószamy mąką. Ciasto nakładamy do foremek i pieczemy 25 minut w temperaturze 180 stopni C. Upieczone babeczki posypujemy cukrem pudrem.

Sernik na zimno z musem pomarańczowym

Składniki:

250 g herbatników (2,5 małej paczki),
150 g masła,
500 g tłustego sera białego,
300 ml wody,
500 g jogurtu typu greckiego,
50 g cukru,
3 średniej wielkości pomarańcze,
5 łyżeczek żelatyny,
1 galaretka pomarańczowa.

Wykonanie

Ciastka kruszymy w blenderze lub w foliowym woreczku, np. uderzając kuchennym wałkiem. Masło roztopiamy w rondelku, wlewamy do pokruszonych herbatników, mieszamy. Masę herbatnikową przekładamy na dno tortownicy o średnicy 24-26 cm, dobrze dociskając ręką, po czym wkładamy ją na 20 minut do lodówki. Biały ser przekładamy do miski, dodajemy jogurt, cukier i dokładnie wszystko miksujemy. Galaretkę wraz z 1 łyżeczką żelatyny rozpuszczamy w 150 ml gorącej wody, ostudzoną wlewamy do masy serowej, mieszamy. Na schłodzony spód przekładamy masę serową i ponownie wstawiamy do lodówki na 30 minut.

Przygotowujemy mus pomarańczowy: pomarańcze dokładnie myjemy, obieramy z wierzchnich oraz białych skórek, usuwamy pestki, miksujemy w blenderze. Mus przelewamy do garnka. 4 łyżeczki żelatyny rozpuszczamy w 150 ml gorącej wody, następnie wlewamy do pomarańczowego musu, mieszamy. Mus wylewamy na stężałą masę serową, delikatnie go rozprowadzamy. Sernik wstawiamy do lodówki na 4 godziny. Smacznego!

CIEKAWOSTKI

Fonetyczne pułapki

Autor: Tomasz Matczak Źródło: „Sześciopunkt”

Mowa ma to do siebie, że choć da się za jej pomocą wyrazić znaki przestankowe, pytajniki czy wykrzykniki, to jednak w żaden sposób nie da się określić, czy dane słowo zaczyna się od wielkiej czy małej litery. To rzecz jasna truizm, ale jakoś musiałem nawiązać do tematyki tego krótkiego felietonu językowego. Piszę o tym, bo sam wpadłem w pułapkę i całkiem niedawno dowiedziałem się, że sformułowanie nocny marek wcale nie jest odniesieniem do męskiego imienia, a co za tym idzie, oba wyrazy powinny być pisane małą literą. Powiedzenie to ma swe źródło w dawnej nazwie potępionej duszy lub zjawy, które to zgodnie z tradycją pojawiały się po

zapadnięciu zmroku. Owemu markowi bliżej jest do mary z przysłowia Sen, mara, Bóg, wiara. Nocna mara jest rodzaju żeńskiego, zaś jej męski odpowiednik to właśnie nocny marek. Fonetyczna tożsamość z męskim imieniem jest wyłącznie zbiegiem okoliczności. Podobnie rzecz się ma z filipem, który wyskoczył z konopi. W powiedzeniu tym ów filip to zając. Tak bowiem tego zwierzaka określa się w gwarze wschodniej. Płochliwy zając nagle i niespodziewanie pobiegł w inne miejsce, wyskakując z zarośli, co stanowi obrazowe określenie wyrwywnego, nieprzemyślanego działania.

Na szczęście, jak już wspomniałem, w dyskusji błędu nie sposób popełnić. Za to autorzy tekstów pisanych mogą dać się zwieść fonetyce i, nie zagłębiając się w etymologię przytoczonych powiedzeń, walnąć przysłowiowego byka! Rzecz jasna nie tego, którego bierze się za rogi w innym powiedzeniu, lecz ortograficznego.

A tak na marginesie i na koniec, to użyta przeze mnie konstrukcja słowna Dać się zwieść też może stać się przyczyną błędów. Fonetycznie bowiem czasowniki zwieść i zwieść brzmią bardzo podobnie. Ten jednak, kto dał się zwieść, wcale nie pozwolił na to, aby ktoś przetransportował go z góry na dół. Został bowiem zwiedziony, a więc wprowadzony w błąd, oszukany, omamiony, a nie zwieziony.

Uffff... I jak tu się nie pogubić w tych językowych meandrach?

Pewność siebie

Autor:Małgorzata Gruszka. Źródło: „Sześciopunkt”

Pewny siebie - wielokrotnie słyszę, jak ktoś określa w ten sposób kogoś, kogo odbiera jako antypatycznego, przemądrzałego, wywyższającego się nad innymi, pełnego pychy i przechwałek. Wielu z nas pewność siebie kojarzy się z czymś negatywnym i odpychającym...

W kolejnym Poradniku psychologa wyjaśniam, czym jest pewność siebie i skąd się bierze, a także podpowiadam, jak ją sprawdzić i zwiększyć.

Czym jest pewność siebie?

Na pewność siebie składa się bardzo wiele czynników. Dwa główne - to Wiem, że jestem i Wiem, jaki jestem. Wiem, że jestem, to świadomość istnienia i odrębności własnej osoby. Wiem, jaki jestem, jest znacznie szersze, bowiem składa się na nie wszystko to, co wiemy o samym sobie. Owa wiedza stanowi istotę pewności siebie. Świadomość istnienia i odrębności własnej osoby, choć konieczna, nie wystarcza do tego, by osiągnąć poziom pewności siebie poprawiający jakość życia. Poziom ten osiągamy, znając swoje mocne strony, czyli wiedzę, możliwości, umiejętności, talenty, sukcesy i osiągnięcia. Innymi słowy, jesteśmy świadomi tego, co mamy, wiemy, umiemy, z czym sobie radzimy, co nam się udaje, co już zdobyliśmy, wykonaliśmy i osiągnęliśmy w różnych sferach życia. Podstawą pewności siebie jest wiedza o tym, w czym jesteśmy dobrzy, skuteczni i sprawczy. Świadomość mocnych stron nie oznacza, że wszystko co z nimi związane zawsze rewelacyjnie nam się udaje. Udaje się różnie ze względu na lepsze i gorsze dni, niespodziewane sytuacje, stres, lepsze lub gorsze samopoczucie itp. Ważne jest to, by nie tracić z oczu swoich mocnych stron, nie lekceważyć ich i nie pomijać ze względu na okoliczności, w których nie udało nam się wykorzystać ich w satysfakcjonującym nas stopniu.

Różnice w pewności siebie

Nasza pewność siebie jest zróżnicowana w zależności od tego, jakich obszarów dotyczą nasze mocne strony. Najpewniej czujemy się w dziedzinach i sytuacjach, co do których wiemy, że się sprawdzamy. Pewność siebie każdego z nas jest mniejsza, gdy musimy działać na nowym i nieznanym gruncie. Nowa znajomość, nowa szkoła, nowe towarzystwo, nowa praca - oto sytuacje, które większość z nas wprawiają w chwilowe onieśmienie. Chwilowe obniżenie pewności siebie związane z różnymi sytuacjami życiowymi jest naturalne i nie stanowi problemu. Problemem jest uogólniony i każdego dnia dający o sobie znać brak pewności siebie, a więc oparcia w posiadanych i wypracowanych mocnych stronach.

Źródła pewności siebie

Pierwszym źródłem pewności siebie są dorośli towarzyszący nam w dzieciństwie. Fundamenty naszej pewności siebie powstają w oparciu o wspierające i wzmacniające nas komunikaty zachęcające do podejmowania różnych wyzwań i doceniające nasze dokonania. Dużo łatwiej być pewnym siebie, jeśli w dzieciństwie często słyszało się komunikaty typu: Spróbuj; Dasz radę; Wierzę, że ci się uda; Jestem z ciebie dumny; Świetnie to zrobiłaś itp. Fakt, że towarzyszący nam w dzieciństwie dorośli nie umieli zbudować naszej pewności siebie, nie oznacza, że nie możemy zrobić tego sami. Możemy i to z dużym sukcesem. Drugim i równie ważnym źródłem pewności siebie jest wiedza o samym sobie zbierana i gromadzona na gruncie osobistego doświadczenia i informacji zwrotnych ze strony innych ludzi. Z biegiem życia nasza pewność siebie przestaje być zależna od doświadczeń z dzieciństwa. Niejednokrotnie wręcz stwierdzamy, że pewne przekonania na nasz temat zapamiętane z przeszłości są nieprawdziwe. Ktoś, kto wychowywał się w cieniu faworyzowanego brata lub siostry, będzie rósł w przekonaniu, że jest gorszy od innych. Przekonanie to zacznie się zmieniać, gdy zobaczy, że są rzeczy, w których jest tak samo dobry lub lepszy od innych. Jeśli wielokrotnie słyszysz, że coś ci świetnie wychodzi - uwierz, że tak jest i zalicz to do swoich mocnych stron.

Mocne strony

Mocne strony, nazywane również zasobami, to wyposażenie zewnętrzne i wewnętrzne, dzięki któremu realizujemy się w różnych sferach życia. Zasoby zewnętrzne to wygląd, relacje z ludźmi, sytuacja materialna czy pozycja społeczna. Zasoby wewnętrzne to cechy osobowości, zdolności, umiejętności, talenty, predyspozycje, sukcesy i dokonania. Mocnymi stronami nie są tylko cechy, możliwości i dokonania, które wszyscy widzą, podziwiają i których zazdroszczą. To także umiejętności, osiągnięcia i sukcesy zaliczane do zwyczajnych i codziennych. Mocną stroną miss świata jest budząca podziw uroda. Mocną stroną każdego z nas może być dbanie o to, by wyglądać możliwie jak najlepiej. Mocną stroną sportowca jest talent i osiągnięte zwycięstwa. Mocną stroną każdego z nas może być świadome wyrobienie nawyku systematycznej aktywności fizycznej. Mocną stroną aktora jest zapamiętywanie długich tekstów. Mocną stroną każdego z nas może być robienie zakupów z pamięci. Mocne strony to także cechy zaliczane do zalet, takie jak cierpliwość, punktualność, życzliwość czy pracowitość. Określenie swoich mocnych stron ułatwia kończenie zdań zaczynających się od Wiem... Umiem... Mam... Staram się... Mogę... Udaje mi się... Radzę sobie... itp. Zdania zaczynające się od Jestem... mogą utrudniać przypisanie sobie jakiejś mocnej strony. Jestem oznacza jestem zawsze, a to mówimy sobie tylko wtedy, gdy poziom jakiejś cechy lub umiejętności zadowala nas w stu procentach. Pytając siebie, Czy jestem cierpliwy automatycznie przypominamy sobie sytuacje, w których tak nie było i dochodzimy do wniosku, że nie mamy tej cechy. Zamiast tego lepiej zapytać Czy umiem być cierpliwy. W reakcji na tak postawione pytanie łatwiej zastanowić się nad tym, w jakich

sytuacjach umiemy być cierpliwi i co nam w tym pomaga. Jeśli zdarza się nam stosowanie negatywnych uogólnień typu Nie mam cierpliwości, Jestem niecierpliwa, warto je uściślać, dopowiadając, Nie mam cierpliwości, Jestem niecierpliwa, gdy.... Komunikat Jestem niecierpliwa określa nas w całości i nie daje żadnej wskazówki umożliwiającej jakkolwiek zmianę w tym względzie. Komunikat Jestem niecierpliwa, gdy spieszę się/jestem zmęczona/mam za dużo pracy jest precyzyjny i można z niego wyciągnąć konstruktywne wnioski. Doskonalenie dobrych stron ułatwia przypominanie sobie sytuacji, w których to, czego chcemy mieć więcej, było wyraźne i zauważalne. Wracając do cierpliwości, będzie to przyjrzenie się sytuacjom, w których wykazaliśmy się dużą cierpliwością. Po przeanalizowaniu ich łatwiej zobaczyć i uświadomić sobie, co w naszym wypadku sprzyja byciu cierpliwym i wzmacnianiu tej cechy.

Jak sprawdzić pewność siebie?

Osoby pewne siebie, planując jakieś działanie, poszukują w sobie wiedzy, umiejętności, możliwości, zdolności, a więc wszystkiego, co daje nadzieję i szanse na powodzenie. Osoby niepewne siebie, gdy zabierają się do czegoś, skupiają się na tym, że czegoś nie wiedzą, nie potrafią, nie znają, a więc na wszystkim, co utrudnia podjęcie działania i uzyskanie zamierzonego celu. Oczywiście, pewność siebie nie polega na wmawianiu sobie, że wszystko wiemy, wszystko umiemy, do wszystkiego mamy predyspozycje i wszystko zrobimy najlepiej. Pewność siebie to świadomość własnych mocnych stron; jednocześnie kierowanie się nimi i wspieranie w osiągnięciu sukcesów życiowych.

Jak zwiększyć pewność siebie?

Poznaj swoje mocne strony, a są to te czynności, które wykonujesz najchętniej; te, które przychodzą ci łatwiej niż innym; te, których łatwość inni ci zazdroszczą. Twoje mocne strony to także wiedza, osiągnięcia i postawy, które inni podziwiają i za które słyszysz pochwały i słowa uznania. Do mocnych stron należą także czynności, o wykonanie których najczęściej proszą cię inni ludzie.

Rozpoznawaj strefę wpływu, a więc to, czy i na ile możesz wpływać na rozwój różnych sytuacji. Skuteczny i sprawczy możesz być jedynie wtedy, gdy masz jakikolwiek wpływ na daną sytuację. Twoja pewność siebie jest wprost proporcjonalna do skuteczności i sprawczości podejmowanych działań.

Działaj zgodnie z planem, a więc myśl o tym, co zrobisz, by osiągnąć sukces. Planowanie przygotowuje do działania i pomaga realizować zarówno proste, jak i te trudniejsze i bardziej złożone cele. Działając według planu, zyskujesz większą pewność co do podejmowanych poczynań.

Zbieraj sukcesy, a więc doceniaj wszystko to, co udało ci się zrobić. Większość z nas instynktownie skupia się na tym, co nie wychodzi, zamiast myśleć o tym, co się udało i dlaczego. Analizowanie porażek oczywiście jest ważne. Ale pewności siebie nie poprawisz, dostrzegając tylko porażki i skupiając się jedynie na nich.

Pewność siebie a dysfunkcja wzroku

Jak każda niepełnosprawność tak i dysfunkcja wzroku może oczywiście obniżać pewność siebie. Może tak się dziać zwłaszcza w nowych miejscach i sytuacjach. Dlatego świadomość mocnych stron i korzystanie z nich w naszym wypadku są szczególnie ważne.

Pewność siebie nie objawia się okazywaniem innym wyższości, udawaniem, że znamy się na wszystkim, przechwałkami czy nieustannym samozachwytem. Wszystko to bywa raczej stylem bycia przyjmowanym mniej lub bardziej świadomie na skutek słabej pewności siebie lub wręcz jej braku.

OGŁOSZENIA

Potrzebujesz wsparcia – zgłoś się do Nas

Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla osób niepełnosprawnych i ich opiekunów

Jesteś osobą niepełnosprawną, rodzicem dziecka ze spektrum autyzmu, krewnym lub opiekunem osoby niepełnosprawnej, niepokoisz się o własne zdrowie oraz życie swoich bliskich? Zadzwoń do nas! Nasi psychologowie są dostępni przez 7 dni w tygodniu o wyznaczonych godzinach pod poniżej podanymi numerami telefonów: 575-451-454, 575-451-455, 575-451-456. Dzwoniąc pod w/w numery telefonów można bezpośrednio rozmawiać z psychologiem lub umówić się na wideo-wizytę, jeżeli ktoś potrzebowałby kontaktu wizualnego. Dokładne godziny dyżurów psychologów dostępne są na stronie internetowej Fundacji Insignis <https://fundacjainsignis.org/>, na Facebooku oraz pod numerem telefonu: 81 442-99-21.

Projekt wsparcia psychologicznego dla osób niepełnosprawnych i ich otoczenia w tym dla osób ze Spektrum Autyzmu realizowany jest od dnia 14.12.2020 roku do dnia 14.12.2021 roku dzięki środkom uzyskanym z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Oddział Lublin. Serdecznie zapraszamy.

Fundacja Insignis

Punkt informatyczny dla osób z dysfunkcją wzroku

Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju Feer zaprasza na szkolenia w formie zdalnej. Szkolenia odbywają się z obsługi komputerów, sprzętu specjalistycznego oraz z obsługi smartfonów w tym Apple.

Szkolenia są bezpłatne dostosowane do możliwości każdego uczestnika. Na szkolenia zapraszamy dzieci w wieku szkolnym, młodzież oraz osoby dorosłe z całej Polski. Szkoleniami obejmujemy również osoby, które są niewidome lub słabowidzące z dodatkową niepełnosprawnością.

Do kontaktu zapraszamy również nauczycieli ze szkół ogólnodostępnych, integracyjnych, pracodawców, rodziców, opiekunów, którzy mają podopiecznych z dysfunkcją wzroku i nie wiedzą jak wytłumaczyć zawilości technologii informatycznych.

Zapisy: od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 15:00, tel.: 662 594 011, mail: kontakt@feer.org.pl. Serdecznie zapraszamy.

Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju Feer

Ogłoszenie Fundacji Feer

Fundacja Edukacji Empatii Rozwoju "Feer" zaprasza na szkolenia w formie zdalnej z obsługi komputerów, sprzętu specjalistycznego oraz obsługi smartfonów, w tym Apple. Szkolenia są bezpłatne, dostosowane do możliwości każdego uczestnika. Na szkolenia zapraszamy dzieci w wieku szkolnym, młodzież oraz osoby dorosłe z całej Polski. Szkoleniami obejmujemy również osoby, które są niewidome lub słabowidzące z dodatkową niepełnosprawnością. Do kontaktu zapraszamy również nauczycieli ze szkół ogólnodostępnych, integracyjnych, pracodawców, rodziców i opiekunów, którzy mają podopiecznych z dysfunkcją wzroku i nie wiedzą, jak

wy tłumaczyć zawilosci technologii informatycznych. Wymagane do szkolenia jest orzeczenie o niepełnosprawności lub zaświadczenie od lekarza o trudnościach ze wzrokiem. Czas szkolenia jest dopasowywany do każdego beneficjenta. Nabór na szkolenie trwa cały czas, jest to działalność stała. Zapisy: pon.-pt. w godz. 10:00-15:00, telefonicznie pod numerem: 662 594 011 lub mailowo pod adresem: kontakt@feer.org.pl. Kontakt z nadawcą ogłoszenia: kontakt@feer.org.pl Kontakt z DZdN: wypożycz@dzdN.pl (wiadomość na oba powyższe adresy można również przesłać odpowiadając na ten email.)