

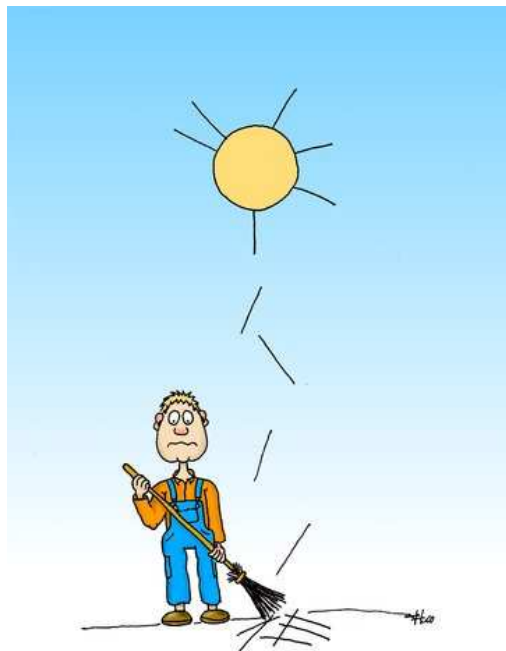
Czas przerwy od pracy to dla większości z nas ulubiony okres w roku. Mniej obowiązków, spanie bez ograniczeń oraz cała masa letnich atrakcji, to coś, co naturalnie uwielbiamy. Niektórzy z nas wyjeżdżają w ciekawe miejsca... Majorka, Las Vegas, Rzym... no dobrze, nie wszystkim jest to dane... To może Zakopane, Sopot, Jastarnia... A nawet jeśli nie, to przynajmniej wycieczka na grzyby, na plażę lub na działkę. Gdziekolwiek spędzamy urlop, lubimy ten czas. Urlop to czas, w którym mamy wypocząć i naładować nasze baterie na cały rok pracy.

Jeśli lubimy swoją pracę, to chętnie wracamy z urlopu, choćby po to, żeby po długiej przerwie spotkać współpracowników. Jednak nawet, kiedy chętnie powracamy do obowiązków, miewamy pewne problemy z poczuciem rozleniwienia. Powrót do pracy po intensywnym wypoczynku powodować może, że czujemy się rozbitci. Czasem nie wiemy co mamy robić, miewamy problemy z koncentracją.

Dobrze jest wracać do rzeczywistości po wyjeździe nie samemu, ale razem z kimś – wzajemnie się zachęcać. Całe szczęście na warsztatach nie brakuje kolegów i koleżanek, którzy tak samo jak my muszą na nowo znaleźć zapał do pracy.

Trzy sposoby na złagodzenie stresu w pracy:

1. Staraj się mieć dobre relacje z koleżankami z grupy. W przyjaznej atmosferze milej się pracuje!
2. Zrelaksuj się. Kiedy nagle dopadnie cię zmęczenie, zrób kilka głębokich oddechów albo zamknij oczy i wyobraź sobie, że spacerujesz po ciepłym piasku. Zobaczysz, że od razu poczujesz się lepiej.
3. Zadbaj, by twoje miejsce pracy było miłe. Postawiona na stole roślinka, ulubiona maskotka czy pocztówka z wakacji będą przypominać, że twoje życie to nie tylko praca.



Fotowspomnienia z urlopu...



**Łukasz zapoznał się z Olsztyńskimi Babami,
a w Gdyni gościł na statku pirackim...**



**Ewa odwiedziła rodzinę, gdzie bawiła
przemile małeństwo; widziała też par-
kę bocianów, ciekawe, czy to one
przyniosły to dzieciątko...? ;)**



**Marcin polował na mewy, nie strzelał do
nich ze strzelby, tylko z obiektywu...**



Paweł dosiadł klacz i pognał przed siebie! Dokąd? Oczywiście do Warszawy, tam zauroczyła go legendarna syrena...



A dokąd wybrali się mieszkańcy Domu Rodzinnego „Zielone Wzgórze”? Ten piasek i morze w tle wskazują na to, że był to wspaniały urlop w Karwi!



Ciasto Brownie

Składniki:

- 2 tabliczki (200 g) gorzkiej czekolady
- 1 kostka (200 g) masła
- 100 g mąki
- 300 g cukru
- 6 jaj
- 50 g łuskanych wło-

Klasyczne
c i a s t o
brownie -
s p o s ó b
przygoto-
w a n i a :
N a d
garnkiem



z gotującą się na małym ogniu wodą rozpuścić w misce masło z pokruszoną czekoladą, dokładnie rozmieszać. Jaja ubić mikserem, stopniowo dodawać cukier i mąkę. Do masy jajecznej wmik-sować przestudzoną czekoladę i wymieszać z pokruszonymi orzechami. Spód blachy wielkości 60x35 cm wyłożyć pergaminem, ciasto wlać na blachę. Wsta-wić do piekarnika rozgrzanego do 200 st. C, piec 18-20 minut. Wyjąć, ostudzić, okroić dookoła i wyrzucić do góry dnem na deskę. Oprószyć cukrem pudrem i pokroić w kwadraty. Polewa: Czekoladę mleczną lub deserową rozpuścić w 3/4 sz k l a n k i ś m i e t a n k i 3 0 % (n a p a r z e) . Podawać z zimnym mlekiem.

Ciekawostki

1 sierpnia – Dzień Karmienia Piersią

13 sierpnia – Dzień Leworęcznych

5 września - Dzień Postaci z Bajek

8 września – Dzień Dobrych Wiadomości i Dzień marzyciela

22 września - Europejski Dzień Bez Samochodu

28 września – Dzień Budowlanych, Światowy Dzień Morza

Poznajmy się lepiej

Wywiad z Marianem Krogulcem (58 lat)

Co lubisz?

Lubię z bratem zbierać grzyby, ale teraz są tylko opieńki.

Czym zajmujesz się na WTZ?

Śmieci wyrzucam, temperuję kredki koleżankom, myję kubeczki, kroję sałatki, Zdzisia pilnuję - mojego kolegę.

Ulubione danie

W domu kobaski (kielbaski) jem.

Jak spędzasz wolny czas?

Chodzę z mamą na działkę zbierać pomidorki, marchewki i ogórki.

Twoja wymarzona podróż

Najlepiej się czuję w domu, a w górach i nad morzem już byłem. Muszę się opiekować starszą mamą.

Jakbyś wygrał 1 milion złotych, to co byś kupił?

Nie podzieliłbym się z nikim.

Ideał kobiety?

Marta z Alinką są ładne.

Marian o sobie...

Jestem ładny i lubiany.

Nie lubię...

Nie lubię oglądać filmów i jeść kaszy gryczanej.



Konkurs z nagrodami

W nowym konkursie chcemy zadać wam następujące pytanie: Jak nazywa się słynna budowla przedstawiona na zdjęciu? Prosimy o nadsyłanie odpowiedzi do 30 września. Czekają atrakcyjne nagrody. Powodzenia!



Jak kamień prognozuje pogodę...?

KAMIENNA PROGNOZA POGODY	
STAN KAMIENIA	PROGNOZA POGODY
KAMIEŃ MOKRY	DESZCZ
KAMIEŃ SUCHY	NIE MA DESZCZU
CIEŃ KAMIENIA NA ŚCIANIE	SŁONCE
KAMIEŃ BIAŁY NA GÓRZE	ŚNIEG
NIE WIDAC KAMIENIA	MGŁA
KAMIEŃ W RUCHU	WIATR
KAMIEŃ PODSKAKUJE	TRZESIENIE ZIEMI
NIE MA KAMIENIA	TORNADO
DWA KAMIENIE	IDŹ SIĘ POŁOŹ

Prognoza pogody
Jedyna pewna w 100%

jeja.pl

www.jeja.pl

Zmiany, zmiany, zmiany...

Piasek pustyni, „zmieszana” pistacja, zielony groszek – brzmi tajemniczo? Za chwilę rozwikłamy tę zagadkową wyliczankę. W zasadzie rozwiązanie widać na pierwszy rzut oka... Takimi kolorami zapraszają nas do siebie pracownie WTZ w nowej powakacyjnej odsłonie.

Byli tacy, którzy po długiej przerwie urlopowej zmiany zauważyli od razu, innym natomiast ich dostrzeżenie zajęło dłuższą chwilę. Jest też grupa, która tego problemu nie miała, bowiem dzień po dniu obserwowała postępujące na ich oczach prace remontowe, w miarę możliwości biorąc w nich czynny udział.

Ale to nie koniec zmian na lepsze... Oprócz kolorów w niektórych pracowniach pojawiły się nowe „odjazdowe” krzesła i bardzo funkcjonalne meble, które mają usprawnić pracę zarówno uczestnikom jak i terapeutom WTZ.

Wszystko wskazuje na to, że tak właśnie się stanie, bo grunt to pozytywne nastawienie, a jak się okazało nie znalazła się ani jedna osoba, której by te zmiany się nie spodobały. Wręcz przeciwnie! Docierają do nas same pozytywne opinie najważniejszych krytyków – naszych podopiecznych, którzy spędzają we wnętrzach WTZ całe dni. I tak pracownia plastyczna jest bardziej przyjazna, w krawieckiej jest więcej przestrzeni, a w pracowni haftu jest bardzo świeżo.



Z nadzieją, że ten entuzjazm szybko nas nie opuści rozpoczynamy nowy rok pracy, licząc, że okaże się on równie efektywny jak poprzedni, a może nawet bardziej.

DLA JUBILATÓW...

SERDECZNE ŻYCZENIA

BARBARA HRYNAKOWSKA – 7 SIERPNIA

PAWEŁ LANGOWSKI – 8 SIERPNIA

MARIAN KROGULEC – 15 SIERPNIA

WOJCIECH MARZEC – 15 SIERPNIA

JUSTYNA NYDZIŃSKA – 19 SIERPNIA

EWA ZAWADZKA – 23 SIERPNIA

MARIA KOWALCZYK – 23 SIERPNIA

MARCIN PAWŁOWSKI – 2 WRZEŚNIA

KATARZYNA ANDRUSZKIEWICZ – 7 WRZEŚNIA

ANNA KUKUK – 15 WRZEŚNIA

ZBIGNIEW BOJARSKI – 19 WRZEŚNIA



Gazetka dostępna również na naszej stronie internetowej

www.psouu.olsztyn.pl/wtz

Warsztaty Terapii
Zajęciowej
Ul. Traktorowa 35,
10-828 Olsztyn

Tel.: (089) 527 80 62
redakcja.wzw@gmail.com
www.psouu.olsztyn.pl/wtz

Redakcja:

Pracownia Komputerowa WTZ

*Dziękujemy innym pracownikom za
współpracę!*



POLSKIE STOWARZYSZENIE
NA RZECZ OSÓB
Z UPOŚLEDZENIEM UMYSŁOWYM