

Biuletyn Cistoru

Nr 01/2005 (1)



W TYM NUMERZE:

- ⇒ **AKTUALNOŚCI**
- ⇒ **JAK SZUKAĆ PRACY?**
- ⇒ **PREZENTACJA GRUPY VII**
- ⇒ **REKRUTACJA UCZESTNIKÓW DO „STOKROTKOWEGO DOMU”**
- ⇒ **„MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE...”**
- ⇒ **PSYCHOZABAWA**
- ⇒ **PRZEPIS NA RAFAELLO**



Rekrutacja uczestników do projektu „Stokrotkowy dom”

NAZWA PROJEKTU: „Stokrotkowy Dom” - Reintegracja prowadzona w CISTOR w Toruniu

CZAS TRWANIA: 1.08.2005 – 31.08.2006

CEL: powrót uczestników na rynek pracy

BENEFICJENCI: Grupę docelową stanowi 40 mieszkańców Gminy Miasta Toruń - osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, w tym:

- 20 osób pozostających bez pracy conajmniej 36 miesięcy,
- 13 osób uzależnionych od alkoholu i/lub narkotyków, po zakończonym procesie leczenia,
- 5 osób bezdomnych, realizujących indywidualny program wychodzenia z bezdomności,
- 2 osoby, które opuściły zakład karny.

PROFILE ZAWODOWE: budowiano-porządkowy (3 grupy - 15 osób), gospodarz-porządkowy (2 grupy - 10 osób), opiekun osoby starszej i niepełnosprawnej (2 grupy - 10 osób) oraz gospodyni - porządkowych (1 grupa - 5 osób);

FINANSOWANIE: Europejski Fundusz Społeczny, Gmina Miasta Toruń

NSTYTUCJA NADZORUJĄCA: Departament Wdrażania EFS w Ministerstwie Gospodarki i Pracy

Rekrutacja uczestników w liczbach:

- 233 osoby ubiegały się o udział w projekcie „Stokrotkowy Dom”
- 140 osób skierowanych zostało na rekrutację przez pracowników socjalnych MOPR
- 126 kobiet ubiegało się o udział w projekcie
- 107 mężczyzn ubiegało się o udział w projekcie
- 69 osób trafiło na rekrutację dzięki plakatом rozwieszonym w tramwajach i autobusach miejskich
- 64 lata miał najstarszy kandydat do uczestnictwa w projekcie
- 62 osoby zainteresowane były grupą budowlaną
- 53 osoby zainteresowane były grupą opiekunów
- 52 osoby zainteresowane były grupą porządkową
- 40 osób przyjęto do projektu
- 35 osób zakwalifikowano na listę rezerwowych
- 30 osób zainteresowanych było miejscem w grupie gospodyni domowych
- 19 lat miał najmłodszy kandydat do uczestnictwa w projekcie
- 6 kandydatów przypadło na jedno miejsce w projekcie
- 5 miesięcy trwała rekrutacja uczestników
- 3 mężczyzn zainteresowanych było miejscem w grupie opiekunów
- 1 kobieta zainteresowana była miejscem w grupie budowlanej

Aktualności

- 01.09.2005** – Rozpoczęcie realizacji projektu „Stokrotkowy Dom”;
- 01.09.2005** – Szkolenie uczestników projektu na temat Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Zatrudnienia Społecznego;
- 02.09.2005** – Szkolenie uczestników projektu z przepisów BHP oraz zasad pierwszej pomocy;
- 05.09.2005** - Rozpoczęcie zajęć merytorycznych z zakresu reintegracji zawodowej i społecznej;
- 19.09.2005** - Rozpoczęcie zajęć z podstaw obsługi komputera;
- 03.10.2005** – Uczestnicy projektu mogą korzystać z basenu znajdującego się w Szkole Podstawowej nr 28 w Toruniu dwa razy w tygodniu w godzinach 18-18.45;
- 09.10.2005** – Orbitarium – jest to nowy, oryginalny pomysł na popularyzację kosmosu. W sali Orbitarium znajdują się panele sterujące sondą. Na zawieszonych ekranach ponadto można samodzielnie uruchomić krótkie animacje komputerowe i prześledzić losy innych misji kosmicznych oraz poznać bliżej planety Układu Słonecznego;
- 11.10.2005** – Ogłoszenie przetargu na zakup sprzętu komputerowego i oprogramowania (termin składania ofert 28.10.2005);
- 15.10.2005** – Planetarium – uczestnicy brali udział w „wycieczce Kosmicznym Expressem”, której celem było zaobserwowanie najciekawszych obiektów Parku Planetarnego „Copernicus” wpisanych na Listę Wszelchświatowego Dziedzictwa Kulturowego;
- 18-26.10 2005** – wybory do samorządu uczestników Cistor – w drodze głosowania wybrano 10 przedstawicieli spośród grup zawodowych, a następnie 26.10.2005 wyłoniono trzy osoby, które stanowią będą Samorząd Cistor 2005;
- 22.10.2005** – wizyta delegacji z Leidy - wizyta gości z Holandii pracujących w instytucji funkcjonującej w oparciu o podobne zasady co toruński Cistor;
- 28-30.10.2005** – szkolenie dla pracowników Cistor, które odbyło się w Przysieku. Temat szkolenia to „Perspektywa Silnych Stron w pracy społecznej”. Szkolenie prowadzone było przez firmę „Arcan” z Bielska Białej



Wymiana doświadczeń z gośćmi z Holandii odbywała się w bardzo miłej atmosferze ...

Kącik Doradcy Zawodowego

Jak skutecznie szukać pracy???

W pierwszej odsłonie naszego Kącika Doradcy Zawodowego zajmę się problemem, który trapi właściwie każdą osobę bezrobotną. *Jak szukać pracy by nasze starania zakończyły się powodzeniem?* Oczywiście nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi na to pytanie, ale moja podstawowa rada brzmi: **BĄDŹ AKTYWNY!**

Nie czekaj aż praca przyjdzie do Ciebie, lecz aktywnie jej szukaj. Możesz to zrobić na wiele sposobów, m.in. poprzez:

- czytanie ogłoszeń w prasie lokalnej i ogólnopolskiej i odpowiadanie na wybrane oferty (na przykład Gazeta Wyborcza, w każdy poniedziałek, wydaje cotygodniowy dodatek "Praca", z kolei „Nowości” wydają taki dodatek w każdy wtorek). Jeśli któraś z ofert Cię zainteresuje, zadzwoń od razu. Pamiętaj jednak, że ogłoszenie bez nazwy i adresu firmy jest mało wiarygodne. Unikaj wysyłania oferty na ogłoszenia obiecujące olbrzymie zarobki i szybkie wzbogacenie się; łatwo je odróżnić od poważnych propozycji. Nie znajdziesz w nich adresu i telefonu pracodawcy, a tylko numer skrytki pocztowej. Bądź realistą, nikt za darmo nie rozdaje pieniędzy
- zamieszczenie ogłoszenia w rubryce "Szukam pracy", którą można znaleźć w każdej gazecie codziennej. Powinno ono być zredagowane zwięźle i prosto, a jednocześnie tak, by było zauważone wśród wielu innych. W dniu ukazania się ogłoszenia pozostań w domu - możesz odebrać wiele ofert lub telefonów.
- złożenie w wybranych przez siebie firmach dokumentów aplikacyjnych, nawet jeśli nie ogłasza ona naboru nowych pracowników (forma kontaktu z firmą zależy od jej wielkości i rodzaju poszukiwanej pracy - im większa firma i wyższe stanowisko, tym lepiej będzie widziana oferta pisemna. Jeżeli firma jest mała, a praca nie wymaga wysokich kwalifikacji, możesz pozwolić sobie na kontakt telefoniczny lub osobisty). Pukanie do "zamkniętych drzwi" może się, okazać równie skuteczne co inne formy poszukiwania zatrudnienia.
- kontakty nieformalne : Sięgnij po notes z adresami i telefonami do rodziny i znajomych. Zadzwoń również do osób, z którymi od dawna nie utrzymujesz kontaktów - to dobra okazja do odświeżenia starej znajomości. Skorzystaj z pomocy rodziny. Rozmawiając z rodziną i znajomymi podawaj rodzaj pracy, jaką mógłbyś wykonywać.
- zarejestrowanie się w powiatowym urzędzie pracy, gdzie przedstawia Ci odpowiadające Twym kwalifikacjom oferty pracy. Odwiedzaj je regularnie. Z "gieldy" w urzędzie dowiesz się, jakie jest zapotrzebowanie na pracowników z Twoimi kwalifikacjami oraz na jakie zarobki możesz liczyć.
- wysłanie listu motywacyjnego i cv do prywatnej agencji pośrednictwa pracy. Pośrednictwo pracy jest dla osób poszukujących zatrudnienia bezpłatne!

Na zakończenie jeszcze jedna ważna uwaga: **NIE ZAŁAMUJ SIĘ NIEPOWODZENIAMI !!!** Pamiętaj, nigdy nie jest za późno aby zacząć wszystko od nowa. Wyciągnij wnioski z dotychczasowych niepowodzeń. Porażka tak w życiu osobistym jak i zawodowym nie musi oznaczać straconego czasu. Potraktuj ją jako cenne doświadczenie, które pozwoli Ci rozwinąć umiejętności, które posiadasz i lepiej je wykorzystasz w przyszłości . Wyślij kolejne oferty, czytaj ogłoszenia, działaj! W krajach Europy Zachodniej osoba poszukująca pracy wysyła przeciętnie kilkadziesiąt ofert do różnych firm! Im więcej ofert złożysz, tym bardziej wzrosną twoje szanse na zatrudnienie i możliwość wyboru takiej pracy, która najbardziej ci odpowiada.

Marta Ciechanowska

Muzyka łagodzi obyczaje... ..i nie tylko...

Dzięki badaniom przeprowadzonym przez Profesora Charlesa Emery'ego z uniwersytetu Ohio dowiedzieliśmy się, iż słuchanie muzyki podczas pracy zwiększa zdecydowanie nasze możliwości intelektualne. Badacze dowiedli, że muzyka w połączeniu z wysiłkiem fizycznym działa ze zdwojoną siłą na nasz umysł i ciało. Eksperyment ten przeprowadzono za próbie 33 mężczyzn oraz 33 kobiet, którzy we wcześniejszym okresie przeszli chirurgiczne zabiegi naczyniowe (wszczepienie by-passów). Osoby te przechodziły regularne testy intelektualne przed i po sesjach ćwiczeń z muzyką w tle oraz bez muzyki. Okazało się, że po wysiłku fizycznym trwającym 30 minut wszyscy badani deklarowali dobrą kondycję intelektualną oraz fizyczną. Jednakże, badani słuchający muzyki podczas wykonywania pracy, w przeprowadzonych chwilę później testach radzili sobie średnio dwukrotnie lepiej niż przed nimi! Badacze uważają, że podobną zależność można zaobserwować u osób zdrowych.

P.S. Uczestnicy opisanego powyżej eksperymentu słuchali podczas ćwiczeń utworu „Cztery pory roku” Vivaldiego, lecz zdaniem naukowców, każdy rodzaj muzyki w połączeniu z wysiłkiem fizycznym będzie przynosił pozytywne rezultaty dla naszej wydolności intelektualnej.



Uczestnicy podczas zajęć społecznych

Prezentacja grupy opiekunów osób starszych i niepełnosprawnych (nr VII)

Instruktorką grupy jest **Anna Nowak**

Luiza Brodziak – jest szczęśliwą matką jedynaka. Ma niecodzienne zainteresowania zoologiczne – hoduje patyczaki. W wolnym czasie najchętniej ogląda telewizję lub rozwiązuje krzyżówki. Wraz z przyjaciółmi najchętniej wybrałaby się w rejs statkiem po Atlantyku. Gdyby była postacią z bajki zapewne byłaby księżniczką i być może dlatego najbardziej nie lubi chamstwa i fałszu.

Kasia Chmielewska – jest żoną i mamą dwójki dzieci, w domu ma małe zoo – psa, rybki i chomika. Najwięcej przyjemności w wolnych chwilach sprawia jej uprawa roślin doniczkowych i ogrodowych. Chciałaby zobaczyć piramidy w Egipcie. Jej ulubioną postacią z bajki jest pszczółka Maja. U innych osób nie znosi fałszu i zakłamania.

Krysia Kotewicz – wychowuje syna. Uwielbia czytać książki, podróżować i spacerować, pewnie dlatego nie ma czasu aby hodować jakieś zwierzaki. Najbardziej pragnęłaby zwiedzić Indie. Gdyby była postacią z bajki byłaby Piotrusiem Panem. Krysia najbardziej nie lubi gotować i wieszać firan.

Marzena Różycka – ma męża i syna. Jej największą pasją jest muzyka, dlatego wolny czas najchętniej spędza na imprezach muzycznych lub w operze. Lubi też teatr i kino. W wymarzonej podróży wybrałaby się do Szwecji. Chciałaby zostać dobrą wróżką, która ma moc spełniania marzeń. Nie znosi bezczynności.

Bogusia Soldecka – wraz z synem hodują w domu trzy zwierzaki: psa, kota i królika. Bogusia lubi spędzać czas na łonie natury, dlatego najchętniej wybiera się na swoją działkę. Urlop chciałaby spędzić w Tatrach. Nie lubi prasować, a jej ulubioną postacią z bajki jest Kopciuszek.



Uczestniczki z grupy opiekunów osób starszych i niepełnosprawnych



Instruktorka : Anna Nowak

PSYCHOTEST DLA KAŻDEGO

„Czy dbasz o swoje zdrowie?”

INSTRUKCJA: Przeczytaj uważnie poniższe stwierdzenia dotyczące zachowań wiążących się ze zdrowiem określi – odpowiadając **TAK** lub **NIE** – czy Ty zachowujesz się w ten sposób.

- Każdego dnia spożywam śniadanie.
- Staram się nie zamartwiać sprawami, na które nie mam wpływu.
- Nie palę tytoniu (papierosy, fajka, cygara).
- Poddaję się regularnym badaniom kontrolnym.
- Nigdy nie prowadzę samochodu pod wpływem alkoholu.
- Pielęgnuję przyjaźnie i więzi koleżeńskie.
- Kilka razy w tygodniu znajduje czas na ćwiczenia fizyczne.
- Jem dużo owoców i warzyw.
- Organizuję sobie czas tak, aby każdego dnia mieć chwilę dla siebie.
- Podczas opalania używam kremów ochronnych.
- Ograniczam spożycie artykułów bogatych w tłuszcze zwierzęce.
- Kiedy jestem zmęczony odpoczywam w kontakcie z naturą.
- Stosuję ćwiczenia relaksacyjne w sytuacjach stresu.
- Nawet gdy mam dużo pracy, znajduję czas na rozmowę z przyjaciółmi.
- Pijąc alkohol, nie doprowadzam się do stanu upojenia.

Teraz policz punkty. Każda odpowiedź TAK to 1 punkt. Im więcej razy odpowiedziałeś TAK tym bardziej dbasz o swoje zdrowie!!

11-15 punktów:

Bez wątplenia wiele wysiłku wkładasz w ochronę własnego zdrowia. W tym obszarze życia pozostało Ci niewiele do zrobienia. Zwracasz uwagę na to, co jesz, dbasz, aby wypocząć, nie podejmujesz ryzykownych zachowań. Ale zastanów się, czy czasami koncentracja na zdrowiu i jego ochronie nie przeszkadza Ci czerpać radości z tego co robisz?

6-10 punktów:

Odpowiednio troszczysz się o swoje zdrowie. Tak trzymaj! (zwłaszcza jeśli Twój wynik zbliżony jest do 10 punktów). Jeśli jednak wynik jaki osiągnąłeś zbliża się do 6 punktów – warto być może pomyśleć o wprowadzeniu kilku drobnych zmian w swoje życie.

0-5 punktów:

Niezbyt wiele uwagi poświęcasz związkowi pomiędzy własnymi zachowaniami a stanem zdrowia. Pomyśl, czy nie warto byłoby zając się swoim zdrowiem i jego ochroną. Możesz na przykład zacząć od pójsicia na spacer z przyjaciółmi, urozmaicić swoją dietę albo zrezygnować z picia alkoholu.

Przepis na ciasto Raffaello:

Biszkopt:

5-6 jajek
¾ szklanki cukru
kopiasta szklanka mąki + 2 łyżeczki proszku do pieczenia

Wykonanie:

Oddzielamy białka od żółtek. Ubijamy pianę z białek, dodajemy cukier, żółtka, mąkę zmieszaną z proszkiem. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 15-20 minut.

Masa kokosowa:

½ litra śmietany w kartoniku 18%
1 biała czekolada
3 śnieżki
2 paczki wiórków kokosowych po 100 g.

Wykonanie:

Do śmietany wrzucić połamaną białą czekoladę. Podgrzewać na gazie, mieszać aż się rozpuści. Wstawić do wody do czasu ostygnięcia. Do wystudzonej śmietany dodać 3 śnieżki i 2 opakowania wiórków kokosowych. Ubijać mikserem, Do nasączenia biszkoptu wziąć: trochę wody gorącej, olejek (może być rumowy), cukier puder; tężejącą masę rozłożyć równo na biszkopt; Można na to posypać startą czekoladę;

*Życzymy
smacznego !!!*

Zespół redakcyjny:

Magdalena Mikołajska
Michał Siromski
Artur Szymański

