S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Pack 3 - Romanian

S2R

PACHET DE A FI BINE 3

Creative Minds

Community Learning Works
Find your future

MINDFUL EMPLOYER

Supported by The National Lottery through Awards for All

Kirklees COUNCIL

LEANNE BAKER TRUST

Registered Charity 1122199 | Limited Charity 6418312

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Buna ziua de la S2R

Acesta este al treilea din cele 6 pachete de A FI BINE pe care vi le vom trimite în perioada aprilie - iunie. Știm că poate fi dificil să ne conectăm cu ceilalți, să rămânem angajați și motivați în aceste circumstanțe neobișnuite în care trăim, așa că am vrut să vă trimitem ceva care să vă facă să vă simțiți conectați și să vă spunem că ne gândim la **TINE!**Sa fii creativ este o modalitate excelentă de a menține mintea ocupată, starea de spirit ridicată și senzația de calm și relaxare

Pachetele A FI BINE sunt concepute în jurul inițiativei naționale modalitati de A FI BINE, acestea sunt recunoscute pentru a vă menține în formă și cu sănătate în moduri diferite, fiecare pachet va avea sfaturi și activități creative diferite pe care le puteți încerca.

În luna mai sărbătorim Săptămâna conștientizării sănătății mintale, tema din acest an este bunătatea. Acest pachet arată cum bunătatea are efecte pozitive asupra bunăstării noastre fizice și emoționale, nu numai că suntem buni cu ceilalți, ci și cu noi înșine!

Amintiți-vă că este foarte important să urmați ghidul guvernamental actual pentru a vă păstra pe dvs. și pe ceilalți în siguranță, vă rugăm să mentineti distanță socială.

Dacă doriți să discutați cu cineva despre starea dumneavoastră de bine sau doriți să aflați mai multe despre S2R, vă rugăm să ne sunați la 07933 358 800(între orele 10:00 - 16:00).

Numai bine si tinem legatura

Support pentru recuperare

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

'Bunătatea este definită prin a face ceva bun pentru tine și pentru ceilalți, motivat de dorința de a face o diferență pozitivă. Știm din cercetari că bunătatea și sănătatea noastră mentală sunt foarte conectate. Cercetările arată că bunătatea este un antidot pentru izolare și creează un sentiment de apartenență. Ajută la reducerea stresului, aduce o perspectivă nouă și se incheaga prietenii.Bunătatea față de noi înșine poate împiedica rușinea să afecteze sentimentul de identitate și să ajute la stimularea stimei de sine. Bunătatea poate îmbunătăți sentimente de încredere și optimism.'
https://www.mentalhealth.org.uk/campaigns/mental-health-awareness-week/why-kindness-theme

La toții ne place să primim acte de bunătate, cineva care ne ține o ușă deschisa sau ca ne lasa să mergem în fața lor la coada: ne dă un sentiment placut de recunoștință și ne face sa zambim.Când facem ceva amabil, activeaza centrele de recompensă din creierul nostru și ne face să ne simțim grozav! Iată câteva exemple simple de acte de bunătate pe care le-ați putea încerca în timpul 'stam in casa' pentru a vă face să zâmbiți pe voi și pe ceilalți. Incearca-l!

Trimite o carte postala „ma gandesc la tine” unui prieten.

Dați ceva gatit in casă unui vecin.

Trimite o poză cu câteva flori către cineva care îți este dor.

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

Modalități de a fi bine

OFERA

Daruirea pentru ceilalți poate fi recunoscuta atunci cand oferi un cadou, iubire,grija sau sprijin emoțional. Oferind timpul și dragostea noastra altora ne da starea de bine și ne inbunatateste stima de sine-ajutându-ne să ne simțim bine cu noi înșine.

Câteva citate

"Primim ceea ce oferim" - Francis of Assisi

"Ne ducem existența prin ceea ce castigam, ne trăim viata prin ceea ce oferim" - Winston Churchill

"Cand dai din ce este al tau,nu dai decat putin,dand din tine insuti , dai cu adevarat" - Kahlil Gibran

Mai jos există o listă de activitati sugerate, dar puteti pune propriile idei, încercați să vedeți cum vă simțiți după fiecare activitate și notați impactul asupra binelui pentru dvs.

Data	Activitate sugerată	Activitatea mea	Sentimentele mele după activitate
Ziua 1	Verifica vecinul, intrebati daca are nevoie de ceva, cat trebuie sa stam in casa.		
Ziua 2	Ai grijă de tine, găsește timp pentru o baie în cada sau timp pentru meditație. De exemplu, există o mulțime de melodii de ascultat în timpul meditației: https://www.youtube.com/watch?v=r0QtY6kwrLo		
Ziua 3	Faceți câteva fotografii cu lucruri care vă fac să zâmbiți și să le aratati si la alții. Ar putea fi ceva făcut sau preparat , o floare frumoasă pe care o vezi la plimbare sau un animal drăguț - dacă te-a făcut să zâmbești, sunt șanse să îi facă și pe alții să zâmbească.		
Ziua 4	Trimiteți un cadou sau o scrisoare cuiva care ar putea avea nevoie de incurajare sau pe care nu l-ați mai văzut de mult timp.		
Ziua 5	Oferiti cuiva o carte pe care ați citit-o - dati-o mai departe. Sau puneți câteva cărți vechi afară într-o cutie cu un semn pentru a spune trecătorilor că pot lua una.		
Ziua 6	Mulțumiti la 3 persoane și spuneti-le de ce. Practicarea recunoștinței este foarte bună pentru sănătatea și binele mental.		
Ziua 7	Găseste câteva povești pozitive la știri și spune-le si la alții.		

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

Modalitati de a fi bine

OFERA

Data	Activitate sugerată	Activitatea mea	Sentimentele mele după activitate
Ziua 1	Plantați niște semințe și lăsați mici plante simbolice la vecini la usa. Ar putea fi într-un recipient de iaurt sau de la take away, ori borcan pentru gem.		
Ziua 2	Gândiți-vă la prieteni care ar putea fi singuri sau cu dificultăți, sunați-i și vorbiti ce ei.		
Ziua 3	Dacă puteți, faceți cumpărături sau grădinărit pentru un vecin sau un prieten care nu poate face acest lucru.		
Ziua 4	Citiți o poezie sau un paragraf pentru cineva care ar avea nevoie să se înveselească. Sir Patrick Stewart citește zilnic prin Twitter un sonet Shakespeare, încercați să ascultați și să dati link-ul la un prieten https://twitter.com/SirPatStew/status/1256026428396630018?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Etweet		
Ziua 5	Ești la fel de demn de dragostea și timpul pe care le oferi celorlalți. Acorda 5 minute în fiecare dimineață pentru a te opri, a gândi și a te iubi		
Ziua 6	Concentrați-vă pe ceea ce faceti și dati mai puțin timp grijilor cu privire la ceea ce ar fi trebuit să faceți.		
Ziua 7	Dați ceva naturii punând niște semințe pentru păsări, plantați flori pentru albine și creați un hotel de insecte din cutii și carton. Puteți afla mai multe despre plantele prietenoase cu albinele la www.gardenersworld.com/plants/plants-for-bees/		

#Săptămâna de conștientizare a sănătății mintale
#Bunatatea conteaza

Practicarea unui act de bunătate are un efect profund asupra propriei noastre sănătăți mintale și fiziologice, ajutându-ne să devenim mai fericiți și mai plini de compasiune față de ceilalți.

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Modalitati de a fi bine

Bunatatea este contagioasa

Experiența unui act de bunătate ne poate îmbunătăți starea de spirit, ne poate face zilele noastre mai bune și crește probabilitatea de a răspândi acea bunătate la alții.

Aceasta este o listă cu unele dintre efectele pozitive pe care le poate avea amabilitatea asupra sănătății noastre:

Reduce durerea– bunătatea eliberează endorfine în creier. Este un calmant natural.

Reduce stresul– statisticile arata ca oamenii buni imbatranesc mai lent si au un stres mai mic decat o persoana normala.

Amelioreaza anxietatea si depresia– bunătatea îmbunătățește starea de spirit, depresia și anxietatea. Bunătatea stimulează producția de serotonină care vindecă, calmează și crește fericirea.

Scade tensiunea– bunătatea ajută la eliberarea oxitocinei, un hormon cardio-protector care eliberează o altă substanță chimică numită oxid nitric în organism ce dilată vasele de sânge, reducând astfel tensiunea arterială

Simti fericirea– nivelurile ridicate de dopamină din creier determină iluminarea centrelor de plăcere / recompensă. Aceasta este cunoscută ca si „ajutoare înalte”.

Creste meritul de sine– Bunătatea ne poate face să nu ne simțim bine cu noi înșine ci sa începem să credem în noi înșine, sporindu-ne valoarea de sine

Cel mai important:
FII BLAND CU TINE INSUTI
În aceste vremuri dificile, trebuie să facem lucruri diferit, să fim separați de cei care înseamnă mult pentru noi, nu putem să mergem unde vrem - când vrem .Acest lucru ne poate afecta pe unii mai mult decât pe alții: indiferent de circumstanțele dvs., vă rog, faceti-va timp pentru a vă felicita, de a vă oferi o pauză, oricum a-ti face, fiindca o meritați.
Faci o treabă grozavă !!

FOCUS PE RECUPERARE

TREI STADII DE RASPUNS ALE PANDEMIEI

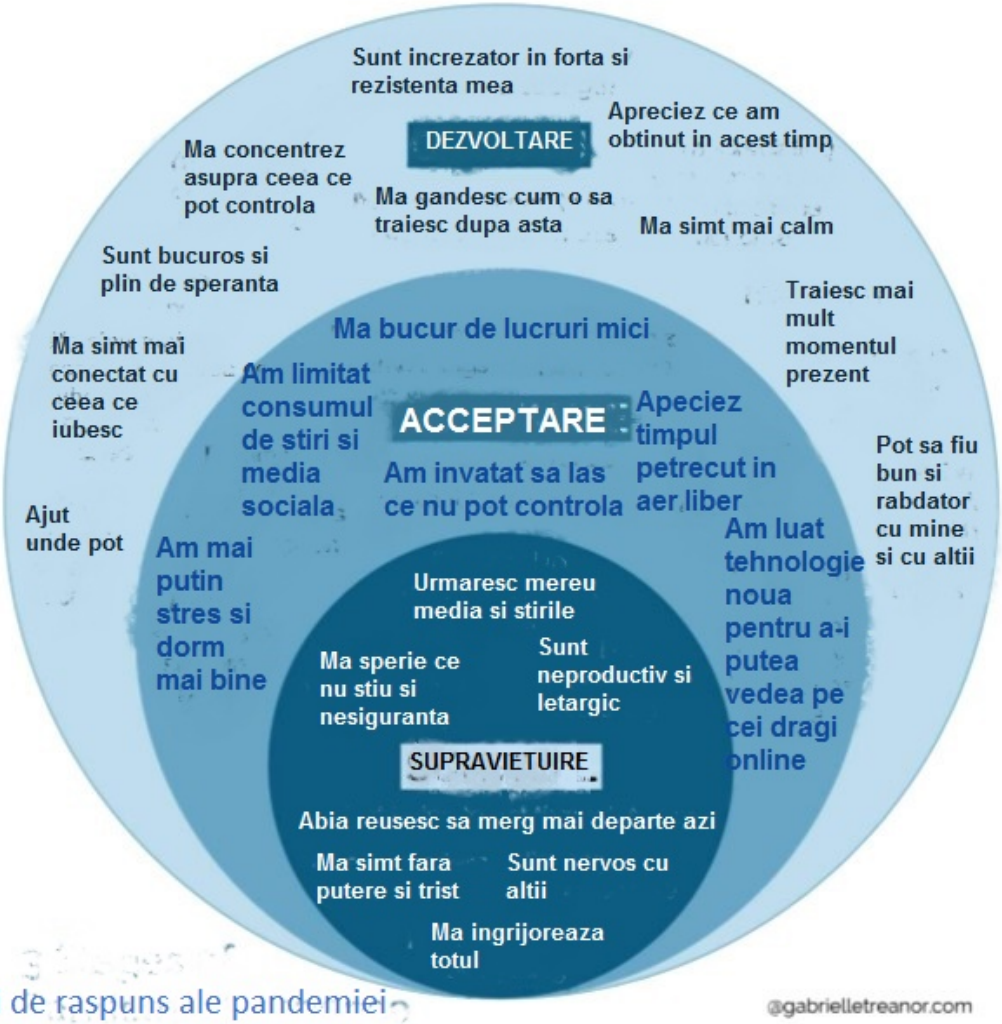
RICHMOND FELLOWSHIP

FACEM RECUPERAREA REALA

https://www.richmondfellowship.org.uk/yorkshire/kirklees-employment-service/

https://www.richmondfellowship.org.uk/yorkshire/kirklees-employment-service/

Pentru mai multe informatii la teoria lui Gabrielle" 3 stagii de raspuns ale pandemiei" va rugam sa vizitati:www.gabrielletreanor.com



3 Stadii de raspuns ale pandemiei

@gabrielletreanor.com

Explicatia celor 3 stadii de raspuns la pandemie:

Stadiul 1

Te simți copleșit de schimbări, incertitudine, știri, sentimentele tale și ale celorlalți. Incercați să treceți în fiecare zi, vă supărați pe comportamentul altor persoane, verificați frecvent știrile și derulați pe rețelele sociale. Gasesti ca este greu sa te gandesti la orice , te gasesti fara putere, letargic, neproductiv si iti afecteaza somnul. Multe din aceste simptome ale suferintei sunt gasite in stadiul de SUPRAVIETIURE

Stadiul 2

Nu iti place ce se intampla dar nu te bagi impotriva situatieie foarte mult, realizezi ca ajuta mai mult sa verifici stirile si media mai putin mai rar și creați o nouă rutină în acest curent normal. Te simți un pic mai capabil sa lasi lucrurile sa treaca daca nu le poti controla. Observi ca lucrurile mărunte care te fac sa zambesti și discuți cu cei dragi. Au importanta zilele de cand viata s-a schimbat radical si iti lipsese viata care a fost normala inainte dar tu faci ceea ce trebuie sa faci pentru moment.

Stadiul 3

Incepi sa privesti in viitor depre ce vrei sa faci in viata dupa ce se totul se termina. Dai sens despre de ce nu ai vrea sa te intorci in trecut , ce parte din viata 'normala' nu merge de fapt pentru tine si ce oportunitati sunt sa faci schimbari.Savurezi prezentul mai mult decat sa te ingrijorezi pentru viitor,te simti plin de speranta si te simti mai conectat cu oamenii care chiar conteaza pentru tine. In timp ce tu esti constient de severitatea situatiei si apreciezi cat de dificila e viata pentru multi, ochii tai sunt deschisi la ce trebuie sa stii din trecut si cum vrei sa mearga viata inainte.

Poti sa recunosti in ce stadiu te afli astazi?

Te misti in jurul stadiilor, inauntru si afara, inainte si inapoi, depinzind de multi factori. Este un proces evoluat, tu te adaptezi si schimbi situatia doar asa cum e. Si nimic nu este gresit. Ce simti nu este gresit.

Timpul pertecut in unul din stadii mai mult dacat altii nu reflecta cine esti sau abilitatile tale despe ce se intampla. Este un mijloc simplu care te ajuta sa intelegi ce se intampla in mintea si inima ta. Si, cu aceste cunostinte , vezi ce te poate ajuta.

In Supravietuire arata ca si cum ti-ai da o pauza si te ajuta sa treci peste acea zi.

In Acceptare , poate insemna ca ai cauta pe altii cu care sa vorbesti, sa imparti sentimente si ganduri., gasind noi modalitati de a trata schimbarile si sa te inspiri pentru a cauta potential si posibilitati care se afla in acest timp.

Si daca stai(sau vrei sa stai) mai mult timp in Dezvoltare pote insemna cautarea a ceea ce te-ar putea ajuta sa ai sentimentul ca faci ceva. Ce sprijin iti va da putere sa mergi mai departe si increderea care apare de aceasta data ca sa poti sa iti traiesti viata adevarata pentru tine? Din nou, ce ajutor crezi ca este pentru tine depinde de tine. Intr-o viata normala fiecare raspundem, actionam si simtim diferit, avem nevoi diferite, si se aplica in aceste circumstante extraordinare.

Nu uita...fii bun cu tine

Acesta este o perioada dificila pentru toti si fiecare are sentimente cu emotii mixte si asta este perfect normal. Pretuind ce achizitionam este important dat sa fim constienti ca suntem oameni si este ok sa facem greseli- sa fim buni cu noi insine.

Ceai condimentat

Știați că o simpla ceașcă de ceai are multe beneficii pentru sănătate? Ceaiul provine din planta Camellia sinensis și este adesea amestecat cu alte plante pentru diferite arome, de exemplu Earl Grey, mic dejun englezesc sau Chai.

În Marea Britanie, cel mai des consumat e ceai negru, care are un gust mai puternic și conține mai multă cofeină decât ceaiurile verzi sau albe, dar mai puțină cofeină decât cafeaua.

Ceaiul negru oferă, de asemenea, o varietate de beneficii pentru sănătate, deoarece conține antioxidanți și compuși care pot ajuta la reducerea inflamației în organism.Iată 5 beneficii cercetate științific ale ceaiului negru:

1) 1) Ceaiul negru conține un grup de substanțe chimice numite polifenoli care au proprietăți antioxidante. Consumul de alimente și băuturi care sunt antioxidante ajută la eliminarea radicalilor liberi dăunători și la scăderea leziunilor celulare, ceea ce reduce riscul de inflamație și boli cronice.

2) Alături de polifenoli, ceaiul negru conține, un alt antioxidant numit flavonoide, iar acestea sunt cunoscute ca fiind bune pentru inimă. Favonoidele se găsescpe langa ceai si în fructe și legume, vinul roșu și ciocolata neagră. Cercetările au arătat că consumul de ceai negru în mod regulat poate ajuta la reducerea tensiunii arteriale și la scăderea nivelului de colesterol.

3) Polifenolii găsiți în ceaiul negru ajută la menținerea unui intestin sănătos prin promovarea creșterii bacteriilor bune și inhibarea creșterii bacteriilor rele, cum ar fi Salmonella. De asemenea, ceaiul negru conține proprietăți antimicrobiene care elimină substanțele nocive și îmbunătățesc bacteriile intestinale și imunitatea, ajutând la repararea mucoasei tractului digestiv.

4) Dacă bei ceai negru fără să adaugi zahăr, poate ajuta la îmbunătățirea modului în care corpul tău folosește insulină, care la rândul tău poate ajuta la reducerea cantității de glucoză (zahăr) din sânge.Făcând insulina noastră să funcționeze mai eficient, ceaiul poate ajuta la reducerea șanselor de a dezvolta diabet de tip 2.

5) Ceaiul negru conține cofeină plus un aminoacid numit L-teanină. Aceste două substanțe chimice care lucreaza impreuna,s-au dovedit a crește activitatea alfa în creier, ceea ce ne ajută să ne simțim mai relaxați și mai concentrati. Cercetările au arătat că, deoarece ceaiul negru conține atât cofeină, cât și L-teanină, este mai bun băuturile care conțin doar cofeină, cum ar fi cafeaua.Asadar, există acum dovezi științifice că ceaiul negru este mai bun pentru concentrarea și concentrarea noastră decât cafeaua.

Puteți găsi mai multe informații despre cercetarea în ceai la:
www.healthline.com/nutrition/black-tea-benefits

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

Rețetă de ceai condimentat

Adăugarea de condimente la ceai aduce beneficii suplimentare pentru sănătate,pentru ca condimentele oferă proprietăți anti-bacteriene și antivirale
Încercați această rețetă de ceai iarna, pentru ca este bine să vă ajutați să combateți tusea și răceala:

- Fierbeti apa, apoi adăugați un pliculet sau o linguriță de ceai negru
- Adăugați 3 cuișoare, un băț de scorțișoară mică și un anason stelat
- Adăugați putina coajă de portocală proaspătă
- Toarna apă clocotită și se lasă la infuzat timp de 5 minute

Acest ceai este cel mai bine servit fără lapte și este chiar mai bun cu un pic de miere adăugat pentru a indulci.

Puteți incerca diferite condimente, pentru ca toate au proprietăți diferite pentru a da sănătate, de exemplu, încercați să adăugați câteva felii de ghimbir proaspăt sau ras, în unele curcuma proaspeta, adăugând niște cardamom zdrobit sau o jumătate vanilie pastaie. Pentru ceai, este bine să evitați condimentele uscate și măcinate, pentru ca și-au pierdut parte a proprietăților care oferă sănătate și sunt prea pisate pentru o băutură, așa că folosiți-le pentru prăjituri și biscuiți.

Fii Bun

Natura ne oferă tot ce avem nevoie, este important să ne conectăm și să înțelegem că facem parte din ea. Acest lucru ne ajută să înțelegem locul nostru în lume. O modalitate prin care putem face acest lucru este ajutând albinele .

Albinele ne polenizează culturile și florile sălbatice, iar unele chiar ne dau miere ! În Marea Britanie avem în jur de 270 de specii de albine, dintre care puțin sub 250 sunt albine solitare.Habitatele lor sunt amenințate, iar numărul acestora a scăzut recent.

Putem ajuta albinele solitare construind hoteluri de albine în grădinile noastre.
Albinele solitare nu înoată ca cele sociale și înțepăturile lor sunt mai slabe, dacă le au, așa că sunt în siguranță în jurul familiei și al animalelor de companie.

În acest simplu act de bunătate, nu le vei oferi doar o casă, ci și vei ajuta ecosistemul în care trăim, îmbunătățind polenizarea și biodiversitatea.

HOTEL BEE

Marea Britanie are in jur de 200 de specii de albine solitare; acestea difera prin bondarii care construiesc singuri celule cuib pentru larvele lor.Unele specii fac cuiburi in tuneluri din bancuri de nisip sau caramizi vechi;altele folosesc golurile dintre plantele uscate sau lemn vechi pentru a crea cuiburi.

1h30mins | toate varstele | distarctie in aer liber

MAREA BRITANIE ARE IN JUR DE 200 DE SPECII DE ALBINE SOLITARE

Puteti crea propriile hoteluri de albine ,folosind materiale reciclabile, oferind spatii pentru cuib albinelor solitare.Aceste hoteluri de albine pot fi puse in gradina sau in jurul unui spatii de intalniri pe tot parcursul verii.Doar trebuie sa va asigurati ca sunt asezate cu fata spre sud deoarece albinele iubesc soarele.

Descarcati fila de instructiuni pentru apicultura pentru a va ajuta in acesata activitate.

POZITIA HOTELULUI DE ALBINE TREBUIE SA FIE SPRE SUD CU FATA PENTRU CA ALBINELE IUBESC SOARELE

FA UN HOTEL PENTRU ALBINE

De ce ai nevoie:
trei cutii de conserva curate
bastoane de bambus
lipici PVA ne-toxic
lipici pentru lemn
vopsea
doua bucati subtiri de lemn pentru acoperis
o bucata subtire de lemn pentru spatele hotelului

Instructiuni:

1. Pune bucatile de lemn alese pentru spatele hotelului pentru albine pe jos. Pune lipici de lemn pe partea de jos a conservelor si lipeste-le de lemn in forma de piramida(doua dedesupt si una deasupra) . Lasati sa se usuce pentru o ora.

acoperis si aseaza-le in forma de triunghi deasupra la cutiile de conserve. Lipiti lemnul si lasati sa se usuce o ora.

3. Intreaba un adult sa te ajute si sa tai betele de bambus in bucati mici cat cutia de conserva.Pune putin lipici PVA la capatul fiecariu bat si baga-l in conserva.Umple cutiile cu betele de bambus.

4. Acum hotelul pentru albine e aproape gata. Vopseste in culori deschise si modelele(vopsea ne-toxica si lasa-l intr-un loc insorit, afara pentru ca albinele sa inceapa sa il foloseasca.

FII SOCIAL:
Sunt banci de socializare aici in WWF, deci ne-ar place sa auzim de time pe canalele sociale. Te rugam sa postezi povestile "verzi" si activitatile tale cu noi pe Facebook, Twittet sau Instagram folosind hashtag #GreenAmbassador@wwf_uk .
Alfa mai multe despre munca noastra si cum sa te implici:
wwf.org.uk/youngpeople

For a future where people and nature thrive | wwf.org.uk
©1986 panda symbol and ® "WWF" Registered Trademark of WWF. WWF-UK registered charity (1081247) and in Scotland (SC039593). A company limited by guarantee (4016725)

CULTIVA

Ghid pentru culturile de acasa

ADUCETI SEMINTE SI PLANTE PENTRU VOI

In acest timp de auto-izolare si pastrarea distantei, inercati sa va faceti timp pentru a planta. Noi am pus impreuna idei de parteneriat simpli pentru a le incerca;plante care arata bine una langa lata si se ajuta reciproc in timp ce cresc

1. Creste plante pe pervaz- patrunjel si arpagic

Crearea unei mici gradini de ierburi este un lucru util de facut. Daca o poti face afar vei avea un rezultata mai bun dar va functiona bine in interior pe pervazul ferestrei. Cand ai nevoie sa adaugi aroma atunci cand gatesti nu trebuie sa mergi departe sa le ai.

Patrunjelul cu frunze plate poate fi folosit la tot si toate- supe, salate , sosuri si curry. Arpagicul are o aroma delicata si cel mai bine folosit este atunci cand e scos din pamant si adaugat la salate sau maioneza de ou sau la sfarsitul gatitului ca si garnitura. Nu iti face griji daca arpagicul va incepe sa infloreasca. Florile lui proaspete violete sunt comestibile pot fi adaugate in salata ca sa o face mai animata. Arpagicul va creste din nou anul viitor, asa ca este o planta de valoare buna pentru a o avea in casa.

Arunca o privire pe cardurile in crestere si ghidul containerelor si verifica daca poti implica si copii in crestere.

GROW TO SCHOOL

Familia cepei

Arpagicul

primavara			vara					toamna			
Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec

insamantare plantare recoltare

acopetiti cu lana

Arapagicul

Plantare: Plantati semintele in luna mai.Imprastiati semintele la suprafata panmantului pregatit apoi acoperiti-le usor sa fie la 1cm adancime.Stropeste usor.

Ingrijire: Uda in mod regulat pentru a preveni uscarea.Eliminati semintele cu ajutorul unui foarfece sa ramana 7-8 intr-un ghivechi de plante mediu ca marime.

Cultura: Recoltati prin 'taiem sa creasca iar' atunci cand vreti si aveti nevoie sa il folositi.

Germinare: 2-3 saptamani
Recoltare:10-12 saptamani

www.growtoschool.co.uk © 2014

Familia morcovului

Patrunjelul

Primavara			Vara					Toamna			
Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec

insamantare plantare recoltare

acoperiti cu lana

Patrunjelul

Insamantare: Semanati semintele in luna mai. Presarati seminte pe suprafata moale a pamantului, apoi acoperiti usor sa fie la adancimea de 1 cm.Udati usor. Patrunjelul are radacina lunga ,(este ruda cu morcovul) deci sa folositi un ghiveci adanc de dimensiuni medii .

Ingrijire: Udati regulat pentru a preveni uscarea. Nu lasati ghiveciul sa stea mult in apa, deoarece patrunjelului nu ii place sa stea in apa multa. Rariti rasadurile cu un foarfece lasand 7 sau 8 fire intr-un ghiveci.

Cultivare: Recoltati cu 'taie sa creasca iar' cand si unde vreti sa il folositi.

Germinare: 2 - 3 saptamani
Recoltare: In jur de 10 saptamani

www.growtoschool.co.uk © 2014

GROW TO SCHOOL

Abilitatea de schimbare

Cum să faci o decorație „Fii Bun”

Vei avea nevoie:

- 1 semifabricat MDF cu o gaură în partea de sus.
  1 bucată de panglică sau sfoară, aproximativ 20cm lungime.
- Un marker care va funcționa pe suprafețe din lemn.
- Un autocolant albina!În mod alternativ, poți să te gândești la desenarea unei albine sau să folosești orice alte materiale de ambarcațiune pe care trebuie să le lipesti.

Adăugați un autocolant adeziv Bee sau încercati să copiați această imagine sau desenati una din imaginația dvs.!

Înfășurați șirul sau panglica prin gaură și legați capetele împreună pentru a face o buclă.

V-ați practicat caligrafia din pachetul 2? Încercați să folosiți un marker, caligrafie sau stilou de vopsea pentru a scrie:„Fii Bun”.Puteți utiliza această imagine ca șablon dacă vă ajută.

Ai putea face orice îți place cu spațiul suplimentar - poate să desenezi niște plante sau flori ... depinde de tine!

Nu uitați să trimiteți fotografii cu activități manuale pe care le-ați făcut acasă! Consultați pagina din spate pentru detalii de contact.

SAFER
West Yorkshire Trading Standards
VOL. 5 2020

VIRUSUL CORONA

ALERTA FALSA

BULETIN INFORMATIV DIN ZONA WEST YORKSHIRE

STANDARDELE DE TRANZACTIONARE DIN WEST YORKSHIRE AU OBSERVAT UN NUMAR RIDICAT DE ESCROCHERII LEGATE DE COVID-19.

Ce tendinte au cei ce inseala pe moment in zona West Yorkshire?

01 E-mailuri frauduloase trimise catre organizatii in care se precizeaza ca s-au calificat pentru suma de 20 000 000 dolari din fondul Organizatia Mondiala A Sanatatii.

02 Mesaje false automate de la infractori care pretind ca sunt Amazon Prime, apelantul spune ca timpul pentru gratuitati e aprope sa expire si ca trebuie sa extraga 34 lire din contul tau bancar.

03 E-mailuri fantoma cu oferta de vanzare pentru truse de testare si masti de fata.

Tendinte de inselaciune regionale si nationale

Inselaciunile de calatorie sunt in crestere, deoarece cei care fraudeaza pretind ca sunt de la companii de calatorii,operatori in turism si asiguratori oferind rezervari noi sau rambursarea concediilor anulate.

Mesaje text false care pretind ca sunt de la Banca Natwest- clientii au raportat ca au primit un mesaj in care li se cere sa actualizeze detaliile bancare sugerand sa dea clic pe link-ul din mesaj , acesta ducand direct la un site unde cei care fraudeaza vor fura informatiile bancare .

Bonuri pentru supermarket false sunt distribuite pe scara larga pe unele site-uri de socializare. Fraudantii pretind ca ofera bonuri de alimente pentru ca familiile cu nevoi sa le folosesca in magazine.

DOMICILIUL CLIENTULUI

INFRACTORII IAU AVANTAJE DIN CAUZA PANDEMIEI

Sfaturile cele mai bune

DOMICILIUL TAU DECIZIA TA

Daca te simti presat , cere persoanei sa plece.

PRIETENII SI FAMILIA SUNT CEI MAI BUNI

Sprijinul de la prieteni de incredere , familie sau vecini este ideal. Fii vigilent cu strainii care ofera servicii la domicilui care ar putea sa vrea sa obtina avantaje.

FARA DECIZII PRIPITE

Acorda timp cand vorbesti cu o persoana sa ai incredere inainte de a lua decizii.

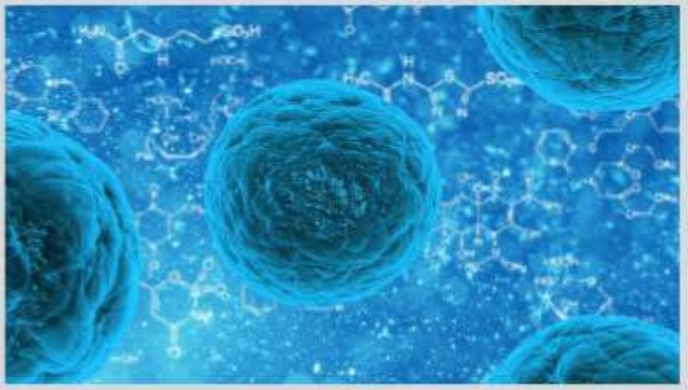
FA VERIFICARI

Poti verifica ecusonul de identitate si contacta asociatiile pentru a verifica inregistrarea de membru.Sunati la numarul de telefon al asociatiei, obtineti singuri numarul, nu de la persoana de la usa.

@wytradstandards

West Yorkshire Trading Standards
@SAFERProject

*** Va rugam sa cereti sfat medical de la medicul dumneavoastra**



Se observa o micsorare a incidentelor la usa clientului legate de Covid-19 in West Yorkshire. Va rugam sa ramaneti vigilenti in timpul acestei pandemii si verificati pe ceilati .Daca sunteti abordat la usa dumneavoastra de catre fraudanti va rog sa raportati la:

Raportati la noi:

Adresa noua de mail pentru rapoarte despre excrocherii Covid -19 in zona West Yorkshire:
Covid19.Scams@wyjs.org.uk

Raportati reclamatii la Citizen Advice
Linie de asistenta pentru clienti:
0808 223 1133

Raportati escrocherii Fraude de actiune:
0300 123 2040

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Sprijin

Kirklees Better Outcomes Partnership (sfat de urgenta)
07562252940 (8am - 8pm)

Kirklees Gateway to Care – servicii sociale
01484 414933 (24 ore pe zi)

Parteneriat pentru abuzul domestic Pennine
0800 0527 222 (24 ore)

Cafenea Well-bean
Huddersfield 07741 900395
Dewsbury 07867 028 755

Linia de ajutor pentru răspuns la comunitate
01484 226 919 (8am - 6pm zilele de lucru)

Suport pentru recuperare (S2R)
07933 358 800 (10am - 4pm zilele de lucru)

Punct unic de acces SPA pentru sănătate mintală
01924 284 830

Folly Hall - Serviciul de sănătate mintală
01484 343 100

IAPT pentru persoanele cu indispoziție sau anxietate
01484 343700

Ai grijă și stai în siguranță!

S2R CREATE SPACE
Promoting Positive Mental Health

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

S2R THE GREAT OUTDOORS PROJECT

Tu ce crezi?

Vă rugăm să ne spuneți ce părere aveți despre acest pachet a fi bine:
toate parerile sunt apreciate și dacă există ceva pe care doriți să includem în pachetele viitoare - spuneți-ne -toate ideile vor fi luate în considerare.

Poti contacta **S2R** la

07933 353 487
contact@s2r.org.uk

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POSITIVA A SANATATII MENTALE

Sperăm că veți găsi acest pachet util și plăcut.

Dacă vreti sa folositi internetul - consultați site-ul nostru web și paginile de socializare pentru mai multe sfaturi de a fi bine, activități creative si bazate pe natură :

Website: www.s2r.org.uk

Facebook: @S2R Create Space

Twitter: @CreateSpaceS2R

Instagram: @S2RCreateSpace

Nu uitați să trimiteți fotografii ale activităților pe care le-ați făcut, poze cu natura sau o activitate manuala, ne-ar plăcea să le vedem și să le aratam si la alții.

S2R este o organizație caritabilă de sănătate mintală care oferă activități in natură și creative în comunitățile Kirklees,pentru a fi bine.

Dacă doriți să susțineți S2R făcând o donație, puteți face acest lucru online vizitând pagina „Sprijină-ne” a site-ului nostru web aici:
www.s2r.org.uk/supportus

Sau prin poștă, puteti trimite cecurile la adresa:
Support to Recovery, 5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB

Multumesc!