

S2R

CREATE
SPACE

Promoting Positive Mental Health

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POZITIVA A SANATATII
MENTALE

S2R

THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT

Romanian - Pack 4

S2R

WELLBEING
PACK 4

one community
inspiring local giving...

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

Buna ziua de la S2R!

Acesta este al patrulea 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.

Tema acestui pachet este: Continua sa inveti.

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

Suport pentru recuperare

Modalitati de a fi bine

Continua sa inveti

Învățăm ceva nou în fiecare zi, acest lucru ne ajută să ne menținem mintea activă și să ne îmbunătățim starea de bine. Învățarea nu se referă doar la colegiu, educație și calificări, poate fi la fel de simplă ca și învățarea unei noi abilități, a unei rețete noi sau a unei experiențe noi.

Cateva realitati:

Visarea cu vederea ajută la dezvoltarea creierului

Învățarea ne ajută să simțim un sentiment de realizări și îmbunătățește stima de sine

Stabilirea țințelor și atingerea lor poate crea sentimente pozitive

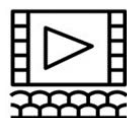
Dacă aveți acces la internet, de ce să nu încercați ceva nou în fiecare zi. Există o listă mai jos, dar nu ezitați să vă setați propriile obiective, să încercați să vedeți cum vă simțiți după fiecare activitate și să notați impactul asupra bunăstării dumneavoastră.

Data	Activitate sugerata	Activitatea mea	Sentimentele mele după activitate
Ziua 1	Citiți o carte nouă, urmăriți o emisiune TV nouă sau ascultați un podcast - aplicația BBC Sounds are o gamă largă de podcast-uri interesante și puteți împrumuta cărți audio din bibliotecile Kirklees - alăturați-vă online https://www.kirklees.gov.uk/beta/libraries.aspx		
Ziua 2	Aflați o abilitate nouă, cum ar fi tricatat, origami sau bricolaj, există o mulțime de resurse online, cum ar fi videoclipurile „S2R cum să ...”: www.s2r.org.uk/how-to-videos și bibliotecile din Kirklees au o gamă largă de cărți electronice de artizanat și grădinărit.		
Ziua 3	Căutați google o rețetă nouă sau faceți ceva diferit pentru prânz, urmăriți o emisiune de gătit la televizor - mulți dintre ei fac acum lucruri pe care le puteți face cu ingrediente ușoare din camera dvs.		
Ziua 4	Aflați câteva informații noi despre păsări, insecte și plante pe care le puteți vedea în jurul vostru. Înscrieți-vă pentru câteva buletine electronice gratuite de la organizații precum The Wildlife Trust, Canals and Rivers Trust și Butterfly Conservation Trust etc.		
Ziua 5	Faceți un întrebare cu răspuns tip joc, cuvinte încrucișate, sudoku sau puzzle de căutare de cuvinte. Dacă te izolezi de membrii familiei, încearcă să înveți câteva jocuri de cărți noi sau să ieși câteva jocuri de masă vechi și să petreci o seară de jocuri.		

Modalitati de a fi bine

Câteva idei de încercat dacă nu aveți acces la internet:

Data	Activitate sugerată	Activitatea mea	Sentimentele mele după activitate
Ziua 1	Încercați o rețetă nouă sau gătiți ceva diferit pentru cină. Distrează-te provocându-te să recreezi o masă pe care ai avut-o în vacanță din ingredientele din camara ta sau urmărește câteva emisiuni TV de gătit și încearcă să faci unele dintre rețete.		
Ziua 2	Citiți o carte nouă sau vizionați un documentar nou. Încercați să alegeți un program TV pe care nu l-ați viziona în mod normal - poate un program de istorie sau de animale sălbatice / natură.		
Ziua 3	Aflați o meserie nouă, precum cea inclusă în acest pachet. Dacă aveți spațiu în creștere, încercați să plantați lucruri pe care le-ați putea avea acasă pentru a vedea ce puteți crește - majoritatea lucrurilor cu rădăcină vor crește din nou, inclusiv salată, țelină, ridiche și ceapă de primăvară.		
Ziua 4	Aflați câteva exerciții noi de făcut acasă sau încercați să adăugați provocări suplimentare în regimul dvs. de exerciții, de exemplu: puteți face cu ușurință exerciții de rezistență folosind lucruri precum cutii de alimente sau sticle de apă umplute pentru a acționa ca greutate. Încercați să țineți o cutie sau o sticlă de apă umplută în fiecare mână și faceți câteva bucle de biceps sau întinderi laterale		
Ziua 5	Aflați o melodie nouă sau reînvățați o melodie veche și exersați-o cântând - cântați la înregistrări sau melodii la radio. Cântatul și muzica ne îmbunătățesc bunăstarea și puteți face acest lucru singur sau puteți încuraja pe ceilalți din gospodăria dvs. să se alăture. Dacă cântatul nu este problema dvs., încercați să învățați o poezie și să o recitați cu voce tare din memorie.		



Ce este învățarea pe tot parcursul vieții?

Învățarea pe tot parcursul vieții presupune ca oamenii de toate vârstele să învețe a varietate de subiecte, ar putea fi: un subiect specific, legat de muncă, la domiciliu prin activități recreative / hobby / recreative sau abilități practice de viață. Se poate demonstra că aceste tipuri de învățare îmbunătățesc starea de bine și conduc la rezultate mai bune în sănătatea mentală și fizică, ajută oamenii să obțină atitudini pozitive, relații și conexiuni sociale.

Indiferent dacă mergem despre învățarea conștientă (un curs sau activitate planificată) sau învățarea subconștientă (lucruri cu care ne împiedicăm sau rămânem alături de noi) toate acestea sunt stocate în banca noastră de cunoștințe - creierul nostru! La fel ca orice altă parte a corpului nostru, creierul are nevoie de hrană și stimulare, de a învăța lucruri noi și a fi curioși este o modalitate excelentă de a-l menține în condiții de vârf. Ca un elefant, odată învățat, nu uită niciodată.

Există și alte beneficii ale învățării pe tot parcursul vieții:

Sănătate - învățarea modului de gestionare a unei stări de sănătate sau schimbarea unor opțiuni de stil de viață, cum ar fi: renunțarea la fumat, scăderea câtorva kilograme, reducerea aportului de gin sau învățarea diferitelor forme

de exercițiu pe care le putem face în siguranță - oferă un sentiment de satisfacție, se simte bine și așa cum se spune: mai multă putere la cot !!

Starea de spirit - învățarea de ceva nou, ne stimulează starea de spirit și are beneficii generale pentru sănătatea noastră mentală.

Învățarea sporește încrederea în sine și stima, ajută la construirea conexiunilor cu ceilalți, ajutându-vă să vă simțiți mai pozitivi și să aveți o capacitate mai mare de a face față stresului.



Starea de bine: învățarea a fost benefică pentru starea noastră de bine generală, stare care înseamnă mai mult decât să te simți bine!! Este vorba despre sentimente care ne fac să avem un înțeles, scop, împlinire, mulțumire și fericire. Învățarea tuturor lucrurilor de care vă bucurați va crește starea de bine. Am recunoscut că, dacă oamenii sunt motivați sau au o experiență de învățare de calitate, adecvată, relevantă și plăcută, învățarea lor va fi pe tot parcursul vieții, cu alte cuvinte, rămâne cu ei!!

Dacă doriți ajutor cu orice subiect de învățare, vă rugăm să ne contactați și vă putem îndrepta în direcția corectă. Deci, indiferent ce învățați, faceți ceva pentru dvs. și cu plăcere.

Este ceea ce înveți după ce știi tot ce contează
- Harry S Truman

Introducere:

S2R 'Cum sa' ai un atelier



16 noi sesiuni online *gratuite*

Începând cu 18 mai, fiecare serie va avea 4 sesiuni pe 4 săptămâni. Pentru a afla mai multe, vizualizați conținutul și descărcați foile de ajutor, vizitați: www.s2r.org.uk/how-to-videos
Pentru a solicita fișele de ajutor tipărite, sunați la: 07933 353 487

Mananca bine & salveaza bani cu Bev

Luni, începând cu 18 mai e disponibil pentru vizualizare online începând cu ora 11 dimineța
Aflați despre gătitul la rand, gătitul incadrat in buget și „reduceți risipa - economisiți bani” rețete de familie!



Deseneaza natura in serie cu Audrey

Joi, începând cu 21 mai e disponibil pentru vizualizare online de la 11am
Aflați tehnici pentru a desena peisaje, compoziții, puncte de focalizare, arbori detaliați și perspective cu drumuri și râuri.



Faceti cusaturi simple cu Gill

Marți, începând cu 19 mai e disponibil pentru vizualizare online de la 11am Folositi mașina de cusut și aflați sfaturi practice pentru a crea articole creative și utile.



Scrie cantece in serie cu Rachel

Vineri, începând cu 22 mai la ora 11:00
atelier de zoom lives - aflați despre versuri, scheme de rimă, ritm, povestiri prin muzică și multe altele!

Pentru a rezerva un loc vă rugăm să trimiteți un e-mail:: contact@s2r.org.uk



Cultivati

Ghid pentru a cultiva acasa



Aduceti plantele si semntele aproape de voi

În acest moment de autoizolare și pastrarea distanței, încercați un pic de timp pentru plantare. Am creat un parteneriat simplu pentru a încerca; plante care fie arata bine una langa alta, fie se ajuta reciproc in timp ce cresc.

1. Cultiva pe pervazul casei- spanac si coriandru

Spanacul este minunat crud sau gatit. Desesori vezi spanac in pungi de salata pe care le cumperi din magazin. Spanacul poate fi tratat ca frunze de salata, taiate fiecare frunza cand este foarte tanara (mai putin de 10 cm) si poti manca frunzele crude in salate.

Coriandrul (cunoscut și sub denumirea de cilandro, pătrunjel chinezesc) este o plantă parfumată, cu un gust puternic, care este adesea adăugată crudă la salate sau la sfârșitul gătitului de folosit în bucătărie. Odată ce planta a atins aproximativ 20 cm înălțime, începeți să rupeți frunzele și tulpinile tinere pentru a le folosi în bucătărie. Când planta începe să înflorească, frunzele își vor pierde aroma (florile sunt și comestibile și pot fi utilizate în același mod ca frunzele). Planta va produce semințe și acestea pot fi recoltate și utilizate în gătit sau salvate pentru a semăna din nou anul următor.

Aruncati o privire la cardul cu ghidul de crestere si la recipientele unde sunt cultivate si vedeti daca va puteti implica si copiii in acest lucru.

Familia morcovului



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

insamantare plantare recoltare
acoperire cu lana

Coriandru

Insamantarea: Greblați fin solul și semănați semințele în rând de 1 cm adâncime și 4 cm distanță. Acoperiți semințele cu pamant ingrasat și udati ușor.

Ingrijire: Coriandrul infloreste foarte repede - pentru a preveni acest lucru, asigurați-vă că solul nu se usucă în lunile mai calde. Dacă apar florile tăiați-le imediat. Dacă a înflorit, puteți lăsa planta să facă sămânță.

Cultură: De îndată ce planta are aproximativ 15 cm rupeti frunze pentru a le folosi la gătit. Deoarece plantele devin stufoase, puteți lua mai multe frunze și câteva tulpini. Dacă recoltați semințele pentru gătit, lăsați semințele să se dezvolte pe plantă, apoi tăiați tulpina întreagă în timp ce sunt încă verzi. Puneți capetele semințelor în pungi de hârtie și atârnați cu capul în jos pentru a se usca.

Germinare: pana la 3 saptamani

Cultivare: de la 4 la 6 saptamani.



www.growtoschool.co.uk

© 2014

Familia sfelei



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

insamantare plantare recoltare
acoperire cu lana

Spanacul

Insamantarea: Semănați semințele de la 1 aprilie adânc în ghivece sau direct în sol. Cel mai bine este să semeni primăvara și toamna, să se prinda bine vara.

Ingrijire: Udați în mod regulat pentru o creștere bună, subțire până la 10 cm distanță, folosind foarfece pentru a tăia plantele mai slabe. Dacă cultivați afara înveliți în lână atunci când este risc de îngheț.

Cultivare: Începeți recoltarea imediat ce frunzele au aproximativ 5 cm. Recoltarea ajută planta pentru o creștere continuă - planta poate fi tăiată la 2,5 cm deasupra solului și va crește înapoi.

Germinare: 10 - 20 zile

Cultivare: de la 2 saptamani la 10 saptamani, dar cu cultivare continua luni intregi.



www.growtoschool.co.uk

© 2014

Fișa de instrucțiuni 20- Subțierea

Veți avea nevoie de: Foarfeca

1. Când semințele noastre încep să crească și au mai mult de două frunze adevărate (a se vedea mai jos), trebuie să le susținem, astfel încât să existe suficient spațiu pentru ca acestea să crească în plante mari sănătoase.



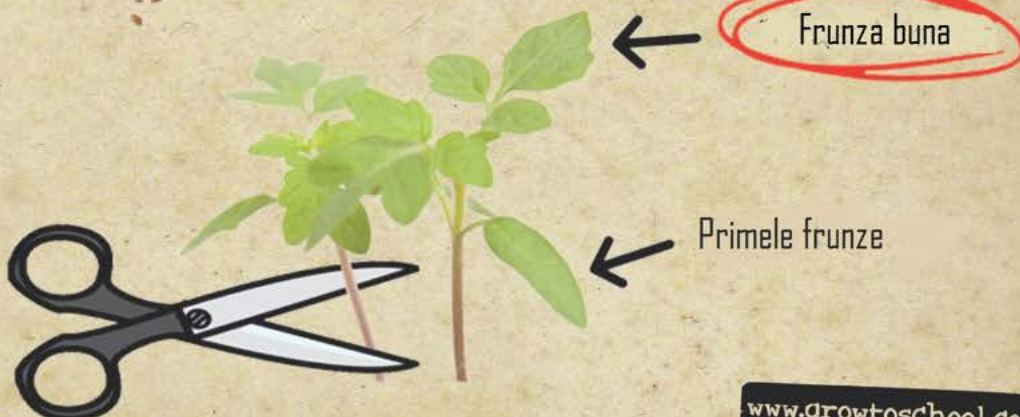
2. Citiți mai întâi cartela pentru planta pe care ați crescut-o pentru a afla ce distanță ar trebui să existe între fiecare - aceasta se numește distanță



3. Dacă ați plantat două semințe împreună și aveți două plante mici pentru creștere, priviți cu atenție și decideți care este cea mai slabă. Folosind o foarfecă, scoateți-o pe cea mai slabă.



4. Dacă ați presărat semințele de-a lungul rândului, aflați distanța corectă de pe card și eliminați plantele din mijloc.



Invata de la natura

Aflând mai multe despre natură ne ajută să înțelegem mai bine lumea din jurul nostru și să vedem legăturile dintre lucruri. Acest lucru ne ajută să fim mai înțemeiați, mai prezenți și mai mulțumiți pe măsură ce începem să recunoaștem plantele, animalele și prelucrarea imediata din jurul nostru.

Învățarea cultivării plantelor a fost probabil cel mai important lucru învățat pe care oamenii l-au făcut vreodată, deci o poziție bună pentru început. În acest pachet vom începe călătoria noastră de învățare oferindu-vă un sens al acestor cunoștințe. Vom explora cum să cultivăm unele ierburi și beneficiile pe care acestea le pot avea pentru noi. Unele dintre ele ne pot ajuta chiar să învățăm mai eficient!

Cum să luați butași de plante



- 1) Umpleți un ghiveci cu compost / pamant umed.
- 2) Dintr-o plantă sănătoasă, tăiați o tulpină la un unghi de aproximativ 10-16cm lungime
- 3) Rupeti frunzele din jumătatea inferioară a tulpinii
- 4) Așezați tulpinile în jurul marginii ghiveciului
- 5) Puneți ferm pamant în jurul tulpinei și udati
- 6) Așezați ghiveciul cu butași într-o poziție la lumina, ferit de bataia razelor soarelui

Vor dura câteva luni pentru ca rădăcinile să crească, apoi va fi suficient de puternic pentru a fi plantate în grădina dvs. sau într-un ghiveci / jardiniere mai mare.

O scurtă introducere în aromaterapie

Aromaterapia se referă la inhalarea și aplicarea locală de uleiuri esențiale 100% pure din plante aromatice și alte plante, pentru a restabili sau îmbunătăți sănătatea, frumusețea și starea de bine.

Domeniul aromaterapiei este foarte variat, mergând de la acțiunile terapeutice profunde ale uleiurilor esențiale asupra corpului, până la efectul subtil al parfumului asupra minții. Una dintre utilizări este de a consolida procesele de auto-vindecare și de a sprijini și întări sistemul imunitar.

Când inspirați uleiuri esențiale, acestea acționează asupra părților antice ale creierului nostru - preistoric, „Creier de șopârlă” care la rândul său stimulează sistemul nervos, sistemul endocrin și imunitar al corpului. Acest lucru afectează senzațiile de plăcere, durere, emoții, memorie, somn și pofta de mâncare!

O scurtă introducere în aromaterapie

Modalități sigure de a inhala uleiurile esențiale:

- Difuzoare electrice de ceață.
- Difuzoare generate de căldură (difuzor de lumânări / inel bec).
- Spritzing - alcătuiți un amestec într-o sticlă de pulverizare pe care o puteți folosi apoi în mai multe scopuri diferite. De exemplu, puteți face: spray-uri pentru lenjerie, deodorante, ceață facială, spray pentru așternuturi pentru animale de companie etc.
- Aburire - Umpleți jumătate un castron cu apă fierbinte, nu fierbere. Picura sa pluteasca câteva picături de uleiuri esențiale deasupra apei, apoi, cu capul sub o cârpă și peste vas, inspira adânc timp de 3-4 respirații odată. Faceți o pauză pentru o scurtă perioadă de timp, apoi repetați, continuați acest model timp de 5-10 minute.
- Baie aromatică - adăugați uleiurile esențiale în lapte înainte de a adăuga în baie - consultați detaliile de diluare de mai jos.

Uleiurile esențiale sunt foarte concentrate. Pentru o utilizare sigură: diluați-le, adăugați uleiul de transport preferat (loțiune, ulei vegetal sau ulei de nuci). Acest proces va ajuta la „transportarea” uleiurilor în piele pentru o mai bună absorbție, se va răspândi și va proteja pielea de iritații. Consultați informațiile de mai jos pentru instrucțiunile generale de diluare.

0,5% = 1 picătură de ulei esențial la 2 lingurițe de ulei purtător - sugari (6-24 luni)

1% = 3 picături de uleiuri esențiale la 2 lingurițe de ulei purtător - vârstnici, aplicare facială

2% = 6 picături de uleiuri esențiale la 2 lingurițe de ulei purtător - Diluție maximă zilnică recomandată

5% = 15 picături de uleiuri esențiale la 2 lingurițe de ulei purtător - Utilizare pe termen scurt

Vă rugăm să consultați un aromaterapeut sau un profesionist medical înainte de a utiliza uleiuri esențiale la copii cu vârsta sub doi ani. Uleiurile fierbinți, cum ar fi scorțișoară, mugure de cuișoare și oregano, trebuie diluate la 0,5% și nu trebuie utilizate la copii cu vârsta sub zece ani.

Uleiurile esențiale pot fi utilizate în masaj și pentru îngrijirea pielii. Uleiurile esențiale pot fi adăugate la multe produse de îngrijire personală și integrate în treburile de întreținere la domiciliu pentru a vă îmbunătăți mediul în general.

Lucruri de reținut atunci când lucrați cu uleiuri esențiale:

- Nu ingerati.
- Folosiți numai uleiuri esențiale 100% originale (evitați uleiurile sintetice de parfum).
- Fiți conștienți de sensibilitatea / alergia fiecărui individ.
- Utilizați diluat într-un purtător, cum ar fi loțiune, ulei vegetal sau ulei de nuci.
- Unele uleiuri esențiale sunt sensibile la lumină: bergamotă, lămâie, tei, portocală amară, rădăcină de angelică.
- În cazul iritării pielii, aplicați ulei vegetal pentru a extrage uleiuri esențiale de pe piele.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor; depozitați departe de sursele de căldură și lumină.
- Poate pata hainele și poate deteriora finisajul mobilierului.

O scurtă introducere în aromaterapie concentrându-ne pe busuioc, coriandru, mentă, rozmarin și salvie:

Busuiocul - pe lângă faptul că este o plantă bine iubită, utilizată pe scară largă în bucătăria italiană, Busuiocul are și multe beneficii pentru sănătate. Poate fi utilizat în amestecuri de masaj pentru a ajuta la digestie și, de asemenea, poate ajuta la claritatea mentală și la stimularea curajului. Un ulei foarte util pentru perioadele de stres și suprasolicitare

Coriandru-altă plantă folosită pe scară largă în bucătărie. Uleiul esențial este distilat din semințe de coriandru și este excelent pentru stimularea circulației și pentru a ajuta organismul să se refacă după infecții virale. Parfumul cald și calm poate ajuta persoanele care se luptă cu epuizarea mentală sau anxietatea și lipsa somnului. Amestecat cu un ulei de citrice poate ajuta la calmarea tensiunii nervoase

Menta- Menta este un ulei de contrast. Dacă sunteți rece, vă poate încălzi dacă este masat în piele. Dacă sunteți prea fierbinte, vă va răci în mod similar. Aroma dulce și rece este răcoritoare pentru minte și corp. Menta încurajează claritatea mentală, elimină congestia, este excelentă pentru digestie și un minunat colon pentru bolile de călătorie. Uleiul poate ajuta, de asemenea, oamenii să-și recapete apetitul pierdut.

Rozmarin— o planta proaspata, verde si puternic mirositoare este geniala pentru a ajuta la concentrare, a imbunatati memoria si a creste circulatia in corp. Rozmarinul ajută într-adevăr capacitatea de concentrare și, ca atare, este un „Memorie de ajutor” fantastic pentru perioadele de studiu. Pentru a obține cele mai multe beneficii în acest fel: în timp ce studiați sau revizuiți, inspirați rozmarin fie dintr-un arzător, difuzor, câteva picături pe un țesut sau, totuși, funcționează cel mai bine pentru dvs. Când trebuie să vă amintiți informațiile pe care le-ați absorbit, ajungeți din nou la rozmarin și inspirați-l pentru a vă declanșa amintirile. Deși rozmarinul este probabil cel mai bun ulei care se folosește în acest mod, metoda funcționează cu alte uleiuri puternice precum: busuioc, scorțișoară, ghimbir etc.

Salvie — din nou o plantă foarte folosită și iubită în bucătărie are și multe utilizări ca ulei esențial. Salvie poate ameliora durerile musculare și articulare, poate fi utilizat pentru infecții bacteriene, poate ușura spasmele, elimina toxinele, favorizează ameliorarea afecțiunilor digestive și calmează afecțiunile pielii, cum ar fi dermatita și piciorul atletului.

Provocarea indemanarii

Plierea cărților - Cum să faci o sculptură dintr-o carte!

ARICIUL

Pentru a face un arici puteți folosi orice carte pe care nu mai doriți să o citiți.



1) Rupeți copertile din față și din spate, apoi rupeți cartea pe jumătate pe coloana vertebrală și îndepărtați orice adeziv de legătură în exces (un arici folosește în jur de 150 până la 180 de pagini).

2) Îndoțiți colțul primei pagini spre interior pentru a se potrivi bine cu coloana vertebrală a cărții, apăsând ferm pe pliure pentru a păstra claritatea.



3) Apoi pliați aceeași pagină pe jumătate pe lung și apăsați ferm pe marginea pliată, continuați astfel până când paginile se pliază în mod natural pentru a sta plat.

4) Adăugați ochi și un nas, dacă doriți, folosind marker, butoane sau orice altceva pe care îl aveți la îndemână

- ariciul dvs. poate fi folosit pentru a stoca carduri sau note pe un birou sau doar pentru decorare.

Nu uitați să trimiteți fotografiile cu activitățile meșteșugărești pe care le-ați făcut acasă! Consultați pagina din spate pentru detalii de contact

CEASCA DE CEAI

Ați ales o carte pe care nu mai doriți să o citiți, deoarece ceașca de ceai este un cerc complet, cartea ar trebui să aibă cel puțin 200 de pagini și chiar până la 300 - o carte „mai largă” funcționează bine pentru acest lucru.

- 1) Rupeți copertile din față și din spate și îndepărtați orice adeziv de legare în exces, apoi ...



- 2) Rupeți prima pagină la jumătatea mijlocului cartii, apoi îndoiți-o în jumătate în jos, apăsând ferm pe pliuri pentru a arata ascuțite.

- 3) Îndoiți iar jumătate către mijlocul cartii de data aceasta (deci este acum un $\frac{1}{4}$ al paginii)..

- 4) Apoi întoarceți colțul inferior în diagonală în mijlocul cartii



- 5) Încercați să păstrați toate pliurile în același unghi și continuați să lucrați până când se face aproape un cerc complet.

- 6) Lăsați 20/30 de pagini la capăt pentru a face un mâner, desenați forma dorită, apoi tăiați cu foarfeca - sau, dacă preferați, puteți face un mâner separat și lipiți-l pe lateral.

CUM SE FACE O MASCĂ DE FATA RAPID ȘI UȘOR FOLOSIND MÂNECI DE LA O BLUZA VECHE



1
Alegeți o bluza veche din material moale și subțire.



2
Selectați o zonă a manecii care are o lățime similară.



3
Taie lungimea ptr a se potrivi de la o ureche la alta



4
Tăiați diagonal spre interior.



5
Apoi tăiați drept (pentru a reduce volumul de material).



6
Apoi indoiti și coaseți materialul pliat la ambele capete, asigurați-vă că lăsați suficient spațiu pentru a trece elasticul.

CONTINUARE...



7
Ataşaţi un tiv de siguranţă (sau o agrafă) la elastic şi coaseţi prin partea pliată a măştii. Faceţi acest lucru pe ambele părţi şi legaţi un nod la lungimea preferată (în spatele urechilor sau chiar în jurul capului).



8
Gata! S-a terminat!
Puteţi cumpăra elastic de la orice magazin de colţ / poştă - câţiva metri costă mai puţin de 1 lira

Arată fabulos şi ne ajuta pe toţi să fim în siguranţă când ieşim afara!



Nu uitaţi să trimiteţi fotografiile cu activităţile meşteşugăreşti pe care le-aţi făcut acasă! Consultaţi pagina din spate pentru detalii de contact

10 sfaturi de avertizare falsa recomandate de Martin Lewis

Acestea sunt semnele de avertizare pe care Martin le spune să aveți grijă ce apare pe online, prin e-mail, prin telefon, scrisoare sau chiar mesaj pe telefon

1. Aveți grijă la rezultatele căutării care spun „anunț”. Aceasta înseamnă că au plătit pentru a fi acolo, așa că fiți conștienți de aceasta și continuați să derulați.
2. HMRC nu vă va trimite niciodată mesaje telefonice, nu vă va suna sau nu vă va trimite un e-mail despre o reducere de taxe
3. Escrocii vor încerca întotdeauna să vă convingă că este „urgent” și că ar trebui să păstrați tăcerea.
4. Dacă „cineva de la banca dvs.” vă contactează pentru a vă spune să mutați bani într-un alt cont din motive de securitate, este fals.
5. Dacă „banca dvs.” vă contactează pentru a vă spune că trimite un curier la domiciliu pentru a vă ridica cardul, deoarece „este fraudulos”, este o înșelătorie. Dacă aveți dubii, tăiați cardul.
6. Dacă parolele dvs. s-au schimbat fără avertisment, acesta este un semn de pericol. Puteți verifica dacă parolele dvs. au fost compromise folosind PWNEED (un instrument pentru a urmări încălcările securității datelor): <https://haveibeenpwned.com/>
7. Dacă postarea dvs. a dispărut, contactați persoana / compania în cauză.
8. Dacă coșul de gunoi al tău a dispărut, întreaba unde-i.
9. Dacă primiți un mesaj albastru plin de erori gramaticale, fiți suspicioși.
10. Dacă observați un produs necunoscut în creditul dvs., puneți-l la îndoială

S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

Suport pentru recuperare

PROMOVAREA POZITIVA A SANATATII
MENTALE

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS**
PROJECT

Sprijin

Noua linie de ajutor pentru sănătatea mintală
0800 183 0558

Oferim ajutor și asistență confidențială 24 de ore pe zi. Linia de asistență va oferi pe cineva să vă asculte, sprijin emoțional și îndrumare adulților cu condiții de sănătate mintală noi sau existente. De asemenea, va oferim informații, sfaturi și asistență pentru îngrijitori.

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

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

Parteneriatul de abuzul domestic Pennine
0800 0527 222 (linie de ajutor 24 de ore)

Cafeneaua 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)

SPA pentru sanatatea mentala -Punct unic de acces
01924 284 830

Folly Hall - Serviciul de sanatate mintala
01484 343 100

IAPT pentru persoanele cu indispoziție sau anxietate
01484 343700

Ai grija si stai in siguranta!

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.

Ne puteti contacta **S2R** la
07933 353 487
contact@s2r.org.uk

S2R

**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

Support pentru recuperare

PROMOVAREA POZITIVA A SANATATII MENTALE

S2R

**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**



Sperăm că veți găsi acest pachet util și plăcut.

Dacă vreți sa folositii internetul - consultați site-ul nostru web și paginile de socializare pentru mai multe sfaturi de a fi bine, natura si activitati creative.

Website: www.s2r.org.uk

Facebook: [@S2R Create Space](https://www.facebook.com/S2RCreateSpace)

Twitter: [@CreateSpaceS2R](https://twitter.com/CreateSpaceS2R)

Instagram: [@S2RCreateSpace](https://www.instagram.com/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!