

# NEWSLETTER WDPF

NUMER 20

28 września – 2 października

## No i stuknęła nam dwudziestka!

Miło nam będzie usłyszeć coś od Was, czytelników i czytelniczek, na temat naszego „Newslettera”. Dajcie znać czy czytacie, jak czytacie, co Wam się podoba, a co zupełnie nie. Dziękujemy!

*Redakcja*

## Nasze Stowarzyszenie

Trwa finalizacja obowiązków sprawozdawczych.

*Jakub Tercz – z-ca przewodniczącego Rady*

## Sekcja Obsługi Domu

### Relacja z kulinarnego Wieczoru Wtorkowego.

Na ostatnim wieczorze wtorkowym rozmawialiśmy o kulinariach – o tym jak odpowiednio przechowywać niektóre produkty i jak czyścić lodówkę, jakie grzyby są najlepsze do zupy grzybowej, ile czasu gotować makaron, co to jest ciekły azot - jak się go używa i jak działa, jakie przepisy można znaleźć w bardzo tanim czasopiśmie pt. "Przyślij Przepis", na co jest teraz sezon - jakie są jesienne warzywa dobre do oduszenia itp. oraz, że jest sezon na

figi. Dyskutowaliśmy też o tym kto gotuje w naszych domach. Dlaczego gotują mężczyźni, a dlaczego kobiety i jak się to na przestrzeni ostatnich lat zmienia/zmieniało. I o tym, jak ważna jest nauka gotowania – zarówno, kiedy jest się dzieckiem, jak i później - jakie to daje zasoby i jak bardzo się przydaje w życiu oraz gdzie można się nauczyć gotować.

Poznaliśmy przepis Jacka z SOD na zupę grzybową i makaron w sosie pomidorowym. Jacek opowiadał też, jak przyrządzą się rybę Kolcugę, żeby była jadalna (to ta trująca, co się nadyma jak piłka).

Ola podała przepis na czerwono-zielone (tańsze w przygotowaniu niż oryginalne) pesto z rucoli, nasion słonecznika i suszonych pomidorów. Poznaliśmy też przepis na jajko po wiedeńsku i rozmawialiśmy, czym się ono różni od jajka na miękko.

Piotr z SOD podzielił się pysznym przepisem na kanapki z łososiem i jajkiem (<https://beszamel.se.pl/nasniadanie/kanapki-z-lososiem-przepis-na-szybkie-i-smaczne-sniadanie,311/>) oraz na szybki makaron z mięsem po azjatycku - link do filmiku z przepisem na You Tube: <https://www.youtube.com/watch?v=Up6qaEeTxsg>

Trochę obgadaliśmy też Magdę Gessler :)

PS. W planach Sekcji Obsługi Domu jest powracanie raz na jakiś czas do kulinarnych Wieczorów Wtorkowych – kolejny być może już z gotowaniem w swoich domach jakiejś potrawy – np. prostego spaghetti w sosie pomidorowym ze świeżymi pomidorami i serem oraz rozmową na temat „Jak gotować z przepisu” – bo to nie zawsze jest proste! . Jesteście chętni na zdalne podboje kulinarne? Dawajcie znać Sekcji Obsługi Domu! :)

*Ola De w porozumieniu z Sylwkiem,  
w imieniu uczestników ostatniego  
Wieczoru Wtorkowego*

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

### Mój sposób na połączenie kariery zawodowej z hobby.

Obecnie rozmawiam z Agnieszką w Samopomocowym Klubie Pracy o moim planie założenia własnej działalności gospodarczej. Niedawno ukończyłam kurs na instruktora samoobrony i chciałabym połączyć pracę ze swoją pasją, jaką są sztuki walki.

Współcześnie sztuki walki, w odróżnieniu od sportów walki, które głównie dążą do sukcesów w zawodach i turniejach, są

ukierunkowane na samodoskonalenie. Sztuki walki (systemy tradycyjne) dążą do psychofizycznego doskonalenia jednostki. Ideałem jest pełna harmonia umysłu i ciała. Umiejętność obrony oraz walki są traktowane ubocznie. Pokonywanie własnych ograniczeń, słabości, kontrolowanie emocji, opanowanie fizyczności - to najważniejsze cele. To droga, którą można podążać przez całe życie, niezależnie od wieku, płci i poziomu sprawności. Samoobrona to system, który czerpie techniki, taktyki i metody treningowe (np. judo, karate, kung fu itp.) w zależności od celu. Na przykład dla służb porządkowych cel jest inny, niż w samoobronie dla kobiet. A jeszcze inaczej rozumiany jest cel w wypadku, gdy chodzi o coś więcej niż brutalna bijatyka – np. poprawa zdrowia, kondycji fizycznej i odporności psychicznej.

Moje działania są ukierunkowane na cel trzeci. Jestem osobą z problemem zdrowia psychicznego. Od wielu lat z przerwami ćwiczę karate, co pomogło mi nie tylko w wyjściu z kryzysu, ale i w utrzymaniu remisji mojej choroby.

Na treningu można rozładować niepotrzebne stresy, wypracować takie cechy jak: cierpliwość, wytrwałość, waleczność.

Szczególne znaczenie mają ćwiczenia koncentracji uwagi i relaksu.

*Iwona,  
instruktor samoobrony i członkini SZE*

**Zapraszamy na geograficzny wieczór wtorkowy, poświęcony rzekom!** Czy wiecie, że spośród wszystkich krajów na świecie, zaledwie przez 17 nie przepływa żadna rzeka? A czy zastanawialiście się kiedyś jaka jest najgłębsza rzeka świata? Albo dlaczego Ganges jest

uważany przez wyznawców hinduizmu za świętą rzekę? Rzeki skrywają wiele tajemnic, mogą zachwycić swoją różnorodnością, dlatego warto poświęcić im trochę uwagi! Już w najbliższy wtorek, 6 października, spotykamy się na geograficznym Wieczorze Wtorkowym poświęconym tematyce rzek. Porozmawiamy o rzekach w Polsce, ale i na świecie. Dowiemy się więcej na temat Wisły, a także poznamy listę najdłuższych rzek świata. Podzielimy się ciekawostkami dotyczącymi rzek, opowiemy które rzeki udało nam się zobaczyć, a które byśmy chcieli. Wątków będzie wiele, w końcu to temat rzeka!

*Julia*



*Grafika przygotowana przez Monikę z SZE*

## Sekcja Administracji

**Korowód Wolski** odbywa się w tym roku nieco inaczej, niż dotychczas. Nie w Parku Sowińskiego, jak przed laty, tylko w różnych miejscach Warszawy, w różnym czasie. My byliśmy 30 września przy ul. Smoczej. Sekcja Administracji zorganizowała materiały i super ekipę: 4 członków i 2 pracowników. Atmosfera była wspaniała, także nie można było narzekać. Pomimo, że pogoda nie sprzyjała, to jednak udało nam się pogodnie spędzić czas na

Korowodzie. Bardzo mi się podobał quiz z wieloma gośćmi, którzy przybywali do naszego stoiska, a także wspomnienia dotyczące Anse Leroy w rozmowie z jedną z osób goszczących przy naszym stoisku.

Zachęcamy do wzięcia udziału w kolejnych wydarzeniach Korowodu – 8, 14, 24 i 29 października, szczegóły tutaj:

<https://wola.waw.pl/2020/09/04/wolski-korowod-2020-nowa-odslonakampanii/>

*Andrew*

A poniżej kilka zdań wrażeń z wyjścia od naszych pozostałych uczestników:

Jacek z SOD: *Najlepsze było zgranie w naszej grupie, każdy miał coś do zrobienia, wiedział co robić. Poszliśmy, wróciliśmy, pyk – zrobione.*

Kasia z SA: *Mnie urzekł stary dobry duch sąsiedztwa. Wszyscy – organizatorzy i goście – byliśmy stąd, z za tak zwanego węgła. Starsza pani wracająca z zakupów, która spędziła u nas sporo czasu, bo jej sąsiadka może być zainteresowana naszym Domem. Magda, dziewczynka z drużyny zuchowej przy podstawówce na Esperanto, która udziela się w sąsiedzkich miejscach. Pani Katarzyna z sąsiadującej z nami Biblioteki na ul. Jana Pawła II, bardzo chętna do wzajemnego odwiedzenia się, bliższego poznania. Oczywiście wszyscy zgarnęli mnóstwo wygranych w naszym quizie i grze Memory - jak to między sąsiadami!*

Sylwek z SOD: *Zawsze warto promować WDpF w nowym miejscu. No i zainteresowaliśmy kilka osób!*

Jacek z SA: *Pierwszy raz byłem promować WDpF na zewnątrz. Mam nadzieję, że następny będzie przy lepszych warunkach atmosferycznych. Mimo wszystko udało nam się świetnie zorganizować i to było super!*



Piotr z SZE: *Pomimo niewoli, w której zamknęła nas pandemia, a od niedawna również brzydka pogoda, znaleźliśmy przecież w sobie wolę, żeby do Wolskiego Korowodu dołączyć i wolności posmakować, tańcząc w deszczu :). W powolnym rytmie kropel spadających miarowo na nasz namiot, dzięki quizowi na temat bogatego życia naszego Domu-Klubu i niezawodnej grze Memory, udało nam się uwolnić szczere zainteresowanie w paru dorosłych i radość w dwójce dzieciaków. Mogliśmy też do woli zajadać się pysznymi Pierogami Smoczymi z kapustą i soczewicą oraz krówkami. Na koniec, uwolnieni od obowiązku, ale bardzo zadowoleni, powoli żegnaliśmy się z gościnną Wolą i wracaliśmy na nasz kochany Muranów, gdzie jednak ostatecznie wolimy być :)*

Wypowiedzi zebrał Jacek

## Projekt „Mój cel? Samodzielność!”\*

**Trwają Dni Otwarte WDpF Online**, podczas których odślaniamy na Facebooku kolejne kulisy działalności naszej placówki. Wydarzenie trwa do 10 października i stanowi część obchodów ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO. Inspiruje nas także akcja odliczania do 10.10 zainicjowana przez Fontänhuset Stockholm. Żeby uczestniczyć należy dołączyć do wydarzenia na FB – zapraszamy do komentowania, lajkowania, udostępniania, tak żeby jak najwięcej naszych sąsiadów na całym świecie mogło nas w tej formie odwiedzić! Materiały na stronie wydarzenia dostępne są w języku polskim i angielskim.

Dołącz do wydarzenia pod tym linkiem: <https://tinyurl.com/dni-otwarte-wdpcf-online-fb>.

Jakub

\*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

## Więści z Biura WDpF

**Czy wiesz, że...** pierwszy punkt naszego Statutu mówi, że Klub samopomocy WDpF jest placówką samopomocową prowadzoną przez stowarzyszenie Zespół Regionalny Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego. WDpF został powołany uchwałą Rady Koordynacyjnej (czyli Zarządu Zespołu Regionalnego Koalicji) w Warszawie 19 stycznia 2001 r.

Tego już nasz Statut nie mówi, ale każdy kto choć odrobinę zna się na matematyce, dostrzeżę zapewne,

że w przyszłym roku świętujemy 20-lecie działalności :)

**Oczekujemy wystąpienia pokontrolnego** z Biura Kontroli m.st. Warszawy.

**Pracownicy.** Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie. Marta od środy do piątku ma wolne, Jacek jest na urlopie w czwartek i piątek.

W imieniu Biura – Marta

## Podsumowanie Zebrania Generalnego 01.10.2020:

Prowadzenie: Julia, Monika; Skryba: Agnieszka; Techniczna: Marta

Ponadto udział wzięli: Ela, Ola D., Ola K., Aneta, Andrew, Jacek, Sylwek, Kasia, Jakub, Mirek

**Ogłoszenia indywidualnych osób niezwiązane z WdPF:** Aneta z SA pracuje nad swoim blogiem „Idąc w górę”, będzie tam zamieszczać materiały między innymi o zdrowiu psychicznym czy rozwoju osobistym. Bloga Anety można znaleźć na stronie: [idacwgore.blogspot.com](http://idacwgore.blogspot.com)

Na ZG nie były zgłoszone żadne wnioski, nie pojawiły się sprawy z ostatniej chwili do omówienia.

Zaakceptowaliśmy harmonogram działań na przyszły tydzień.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	05.10.2020	06.10.2020	07.10.2020	08.10.2020	09.10.2020
09:00	Spotkanie śniadaniowe (Skype, SA) 9:20-10:20			Spotkanie śniadaniowe (Skype, SA) 9:20-10:20	
10:00	Gimnastyka poranna (Skype, SOD) 10:30-10:55		Gimnastyka poranna (Skype, SOD) 10:30-10:55		Gimnastyka poranna (Skype, SOD) 10:30-10:55
11:00	Spotkanie SZE (Skype) 11:00-12:00				Spotkanie Grupy Wspierającej MCS (Skype) 11:00 - 12:00
12:00					
13:00					
14:00			Członkowie SOD gotują w swoich domach i nagrywają materiał na "Dni Otwarte WDPF" (Skype) 14:00 - 16:00	Spotkanie SOD (Skype) 14:15 - 15:15	Zebranie Generalne (Skype, SA) 14:50 - 16:00
15:00		Spotkanie SOD (Skype) 15:15- 16:15	Podstawy Polskiego Języka Migowego (Skype, SOD) 15:00 -15:45	Spotkanie o ścieżkach zawodowych (Skype + stacjonarnie, SZE) 15:00 - 16:00	
16:00	Spotkanie SA (Skype) 15:45 - 16:45			Spotkanie SA (Skype) 16:00-17:00	
17:00		Wieczór wtorkowy geograficzny - rzeki (Skype, SZE) 17:30-19:00	Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, SZE) 17:00-18:00	Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, SZE) 17:00-18:00	

Wszystkie wymienione w tym harmonogramie wydarzenia mają formę zdalną, ale w części z nich można też uczestniczyć będąc w WDPF. Na te lub inne działania na Nowolipkach umawiamy się w swojej Sekcji - zapraszamy do kontaktu!  
Telefony Sekcji w tym tygodniu mają: SA - Kasia, SOD - Ola Ka., SZE - Agnieszka + Julia

**Wydanie Newslettera - Sekcja Administracji WDPF**, w tym: opracowanie graficzne – Jan i Jacek, pozyskanie wszystkich materiałów – Piotr i Andrzej, korekta – Julia i Jacek.

\*\*\*

**Warszawski Dom pod Fontanną**, ul. Nowolipki 6a, 00-153, Warszawa. Obecnie łączymy działania zdalne i stacjonarne. Znajdziesz nas pod e-mailem [biuro@wdpf.prg.pl](mailto:biuro@wdpf.prg.pl), na Facebooku, stronie [www.https://www.wdpf.org.pl/](https://www.wdpf.org.pl/) i pod tel. sekcji: Administracji: 505 923 735, Zatrudnienia i Edukacji: 518 580 898, Obsługi Domu: 508 492 762

\*\*\*

Zadanie publiczne Klub samopomocy "Warszawski Dom pod Fontanną" jest sfinansowane przez Wojewodę Mazowieckiego na zlecenie m.st. Warszawy. Zadanie publiczne "WYKORZYSTAJ SZANSE - WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO" jest współfinansowane ze środków m.st. Warszawy. Zadanie "Mój cel? Samodzielność!" jest dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

**Korzystamy także z odpisów 1% oraz darowizn prywatnych. Dziękujemy!**

Zespół Regionalny Koalicji nr Zdrowia Psychicznego - KRS: 0000061865, konto: 90 1140 1010 0000 3509 3600 1001