

NEWSLETTER WDpF

NUMER 21

5 – 9 września 2020

Zapraszamy do udziału w Dniach Otwartych WDpF Online na Facebook'u – trwają do 18 października! Więcej informacji znajdziesz w części „Newslettera” dotyczącej projektu „Mój Cel? Samodzielność!”. Co poza tym? Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, bieżące informacje o działaniach sekcji, różnce wieści i oczywiście podsumowanie Zebrania Generalnego oraz harmonogram na ten tydzień. Miłej lektury!

Redakcja

Sekcja Administracji

Nasz poniedziałek w WDpF.

W ubiegły poniedziałek, po przerwie, byłam w Domu pod Fontanną. W obecnej, koronawirusowej rzeczywistości, możliwość składania takich wizyt jest bardzo ograniczona i trzeba się wcześniej anonsować. Miałam okazję uczestniczyć w spotkaniu śniadaniowym za pośrednictwem Skype'a. To było nowe, wspaniałe doświadczenie! Odczułam na własnej skórze, że pomimo pandemii i trwającej już od wielu miesięcy izolacji, współczesna technologia umożliwia nam łączenie się z innymi osobami praktycznie z każdego miejsca. Znowu poczułam się członkiem naszej Klubowej społeczności. Było mi bardzo miło, że mogłam opowiedzieć, co się u mnie zmieniło, a także posłuchać, co inni mają do powiedzenia i jakie sprawy aktualnie pochłaniają Pracowników

i Członków WDpF. Przypomniała mi się sympatyczna i przyjazna atmosfera Klubu z czasów, kiedy jeszcze można było przychodzić tu bez żadnych ograniczeń. **Wszyscy pewnie czekamy, kiedy te stare, dobre czasy wrócą, ale najważniejsze jest to, że żaden wirus nie jest stanie zniszczyć tej wyjątkowej jedności i więzi, która łączy społeczność WDpF!** O tym przekonałam się podczas spotkania śniadaniowego. Nastroiło mnie ono bardzo pozytywnie do życia. Powiem więcej: dostałam niezłego powera i teraz więcej rzeczy wydaje mi się łatwiejszych i możliwych do zrealizowania. Polecam takie budujące rozmowy!



Podczas mojej wizyty w WDpF miałam do spełnienia jeszcze jedno ważne zadanie: udział w krótkim filmiku na temat pracy Sekcji Administracji. Po raz pierwszy miałam okazję bliżej współpracować z Jakubem i Jackiem i muszę przyznać, że jestem miło zaskoczona atmosferą, w jakiej przebiegała nasza wspólna praca. Całej naszej trójce bardzo zależało, żeby powstał filmik dobrej jakości, a przede wszystkim jak najlepiej pokazujący pracę Sekcji. Chłopaki zajęli się sprawami

technicznymi, ja natomiast opowiedziałam trochę o członkostwie w Domu pod Fontanną oraz o moim ulubionym zadaniu (od zawsze!): dyżurach w recepcji. Przyznam, że miałam lekką tremę, ale w sumie chyba nieźle wyszło. Filmik pokazuje jak wygląda praca w recepcji: wydawanie kluczy, utrzymywanie porządku na stanowisku recepcyjnym i w ogóle dbałość o tę część domu, która jest przecież jego wizytówką. **Cieszę się, że w filmiku udało się przekazać główną ideę Domu-Klubu, który nie jest instytucją stricte pomocową, a miejscem, gdzie każdy członek może znaleźć swoje miejsce i pełnić najodpowiedniejszą dla siebie rolę!**

Justyna

W poniedziałek nagrywaliśmy w Warszawskim Domu pod Fontanną film poświęcony pracy Sekcji Administracji. Brały w tym udział cztery osoby z SA: Justyna, ja, Kasia i Jacek. Jakub nagrywał film, pozostali opowiadali o działaniach SA. Następnie wybraliśmy się do biura, gdzie również nagraliśmy film - z zakresu działalności biura. Zabrałam w tym filmie głos, bo lubię tam spędzać czas, kiedy przychodzę do Domu-Klubu. **Nagraliśmy film zapraszający wszystkie osoby, które chcą poznać Warszawski Dom pod Fontanną, jak również członków - do przybywania do swojego Domu-Klubu, aby razem spędzać czas.**

Andrew

Sekcja Obsługi Domu

W sobotę 10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego! Temat tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, ustalony przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego, brzmiał: „Zdrowie Psychiczne dla Wszystkich – większe inwestycje, większy dostęp”.

Na Facebooku Warszawskiego Domu pod Fontanną tego dnia pojawił się post wyrażający głos społeczności Clubhouse International z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego. Jeśli jeszcze go nie widzieliście, koniecznie zajrzyjcie na naszego Facebooka!

Wspólnie z innymi Domami-Klubami z całego świata Warszawski Dom pod Fontanną na dwa tygodnie przed Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego rozpoczął odliczanie do 10 października publikując posty dotyczące działalności Domów-Klubów i szerszej tematyki zdrowia psychicznego. Można je znaleźć na wydarzeniu na Facebooku pt.: „Dni Otwarte WDpF”. Posty innych Domów-Klubów można odnaleźć wpisując na Facebooku w wyszukiwarce hasztagi m.in. #countdownWMHD2020, #clubhouseinternational, #wmhd.

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat międzynarodowych obchodów zachęcam do odwiedzenia stron: Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego: <https://wfmh.global/> Strony poświęconej Dniu Zdrowia Psychicznego: www.wmhd2020.com

i oczywiście strony Clubhouse International: <https://clubhouse-intl.org/>

Ola Ka z SOD

Zdalne gotowanie. Wczoraj dzwoniłam się na Skype, żeby pierwszy raz zmierzyć się z wyzwaniem zdalnego gotowania – a co lepsze nagrania krótkiego materiału video z tej okazji. Przenieśliśmy nasze SOD-owe tradycje - testowania w naszej kuchni różnych przepisów i dzielenia się wskazówkami kulinarnymi - do naszych domów. Mamy 10 kilkunutowych nagrań. Przed nami stoi teraz zadanie ich obróbki oraz zmontowania do jednego filmiku, który opublikujemy za jakiś czas na Facebooku naszego Domu-Klubu. Trzymajcie za nas kciuki! :)

Bardzo fajnie gotowało mi się z Maćkiem. Podczas krojenia rozmawialiśmy o naszej sekcji, wspominaliśmy szykowanie pomidorowej dla Rzeczników Praw Pacjenta i smaczną, sylwestrową sałatkę makaronową Maćka. Super wyzwaniem było ustawienie telefonu w ten sposób, żeby łapał kadr deski do krojenia, aby móc nakręcić np. technikę krojenia cebuli :D Mój finalnie zawisnął na kablu okręconym o butelkę i podpierała go wisząca na ścianie chochła do zupy – niesamowita instalacja. Żałuję, że nie mogłam jej sfotografować :) W czasie pieczenia zapomniałam zdjąć pokrywy z brytfanki i zadymiałam sobie całe mieszkanie, bo zapiekanka zaczęła kipieć... Maciek był uważniejszy i nie miał takiej przygody – szacun!

Ola De

Gotowanie z Olą było dla mnie ciekawym doświadczeniem. Sam jestem zielony w tych kwestiach także była to dla mnie przydatna lekcja. A także miłe spędzenie czasu. Zapiekanka ziemniaczana którą robiliśmy została zjedzona ze

smakiem przez członków mojej rodziny.

Maciek z SOD

PS: Przepis na zapiekankę będzie wynikał z naszego nagrania, ale bazą do niego był poniższy:

<https://www.kuchniadomowa.pl/przepisy/dania-glowne/319-zapiekanka-ziemniaczana>

Ola De i Maciek z SOD

Śledźcie naszego Facebooka, bo już niedługo pojawi się tam nagranie ze zdalnego pichcenia Oli i Maćka!

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Filmik SZE na Dni Otwarte. W zeszłym tygodniu w Sekcji Zatrudnienia i Edukacji kręciliśmy film na Dni Otwarte WDpF. Odwiedził nas Jakub z kamerą, również Paweł przyniósł swoją kamerę, dzięki czemu udało nam się stworzyć całkiem sporo materiału. Na nagraniu znalazła się wyprawa Darii na rozmowę rekrutacyjną, Piotr z Agnieszką pracujący przy komputerze oraz Paweł opowiadający o swoich emocjach związanych z rozpoczęciem nowego zatrudnienia. Towarzystwo nam przy tym sporo śmiechu, staraliśmy się pokazać działania Sekcji bardziej „na luzie”. Szczególnie humorystycznym akcentem był wierszyk opowiedziany przez Piotra, umieszczony na końcu filmiku. Poniżej zebrane opinie niektórych osób z Sekcji, które uczestniczyły w nagrywaniu:

„Bardzo profesjonalne podejście, a jednocześnie miła atmosfera. Polecamy się na przyszłość! :)” - Agnieszka

„Pierwszy raz uczestniczyłam w nagrywaniu takiego filmiku i ekscytujący wydawał mi się zarówno proces nagrywania, jak i oczekiwanie na rezultaty” - Julia

„Nagrywanie odbyło w fajnej atmosferze i bardzo mi się podobało. Fajny był pomysł, że jednym z tematów poruszonych na filmiku było jak Agnieszka pomagała mi w problemach z komputerem” - Piotr

„Nagrywanie filmiku było bardzo fajne.” - Paweł

Mamy nadzieję, że rezultaty naszych działań wam się podobają! Filmik dostępny jest na wydarzeniu Dni Otwarte WDPF.

Julia i SZE



Temat Rzeka! Na ostatnim Wieczorze Wtorkowym mówiliśmy na temat rzek. Prowadzeniem pierwszej, bardziej teoretycznej części spotkania, zajęła się Monika: przygotowując informacje na temat różnych rzek, ich długości oraz informacji, przez które kraje przepływają. Następnie płynnie przeszliśmy do tematów sportów wodnych, a także miejsc, które udało nam się odwiedzić i tych, które jeszcze przed nami.

Julia

„Ostatni wieczór wtorkowy: temat rzeka! Na początku rozmawialiśmy o najdłuższych rzekach świata oraz o najdłuższej rzece w Polsce, czyli Wiśle, a potem popłynęliśmy z innymi tematami!” - Monika

W Samopomocowym Klubie Pracy wspieramy się także w terenie. 28 września poszliśmy z Darią w okolice placu Bankowego, znaleźć miejsce jej rozmowy rekrutacyjnej i przy okazji nagrać krótki filmik

na Dni Otwarte WDPF. W trakcie naszego „wypadu” miałyśmy możliwość wspominać program Zatrudnienia Przejściowego na stanowisku kuriera oraz rozwinąć nasze umiejętności poruszania się po mieście z wykorzystaniem nawigacji. Poniżej krótki wywiad z Darią:

Daria, jak znalazłaś tę ofertę?

Tę ofertę znalazłam w Samopomocowym Klubie Pracy przez stronę z ofertami pracy.

W jaki sposób szukałaś ogłoszeń o pracy?

Pracy szukałam aplikując CV lub dzwoniąc do ewentualnych pracodawców.

A w jaki sposób korzystałaś z Samopomocowego Klubu Pracy?

Przyjeżdżałam do Domu-Klubu co tydzień przez 3 tygodnie.

Jak się czułaś z tym, że poszliśmy razem znaleźć miejsce Twojej rozmowy rekrutacyjnej?

Dobrze się czułam z tym, że poszliśmy razem, wspierałaś mnie.

Zdradzisz nam czy przyjęłaś tę pracę?

Mimo tego, że nie przyjęłam tej pracy z powodów późnych powrotów do domu, nadal będę szukała ogłoszeń.

Agnieszka i Daria

Projekt „Mój Cel? Samodzielność!”*

Aż do 18 października trwają Dni Otwarte WDPF Online, podczas których odsłaniamy na Facebooku kolejne kulisy działalności naszej placówki. 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. Wydarzenie stanowi nasz wkład w obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

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

Jakub

*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wieści z Biura WDPF

Lekki stres, ale i radość towarzyszyły mi i Kasi przy nagrywaniu filmiku na Dni Otwarte WDPF. Efekt końcowy zobaczysz wpisując w lupkę na Facebooku „Dni Otwarte Warszawskiego Domu pod Fontanną Online”, a następnie klikając w napis „Dyskusja”. Dziękujemy Jakubowi i Jackowi za zorganizowanie planu filmowego, a Andrew za przedmowę i towarzystwo. Dołącz do wydarzenia, promuj je wśród swoich bliskich – niech ludzie z każdego zakątka dowiedzą się o WDPF!

Na posiedzeniu Wolskiego Zespołu ds. Wspierania Osób z Zaburzeniami Psychicznymi, w którym uczestniczyłam, była głównie mowa o kończącym się projekcie unijnym „Warszawski Zintegrowany System Leczenia i Wspierania Środowiskowego Osób z Zaburzeniami Psychicznymi – testowanie i wdrażanie”, który potocznie nazywaliśmy w WDPF „POWER na Woli”. W związku z jego końcem, część działań będzie kontynuowana (już poza projektem) w ramach Wolskiego Centrum Zdrowia Psychicznego oraz Ośrodka Pomocy Społecznej na Woli. Katarzyna Stankiewicz, kierowniczka WCZP na Woli, potwierdziła, że pozostanie Klub Fajrant oraz mieszkanie chronione. Przedstawiła także wiele ciekawych statystyk, mówiła o tym, co się udało, a także o trudnościach, które mogą pojawić się w przyszłości Zainteresowanym prześlę prezentację na ten temat, a kto wie... może

jeszcze napiszę parę zdań w kolejnych numerach Newslettera.

Szukamy pracownika do Sekcji Administracji Ogłoszenie niebawem pojawi się na stronie ngo.pl.

W imieniu Biura - Marta

Podsumowanie Zebrania Generalnego z dnia 9.10.2020:

Prowadzący: Kasia i Andrew; sprawy techniczne: Agnieszka; notowanie: Julia.

Uczestnicy: Ola Ka, Ola De, Mirek, Iwona, Piotr, Jakub.

Przyjęliśmy w całości pierwszy wniosek, mówiący o wprowadzeniu przerwy od 13:30 do 14:00.

Podkreśliliśmy, aby w czasie przerwy nie zajmować się obowiązkami związanymi z WDpF. W całości przyjęliśmy również drugi wniosek, mówiący o korzystaniu z mikrofalówki wyłącznie w określonych godzinach (9:00-9:20; 13:30-14:00). W sytuacjach wyjątkowych (zdrowotnych, nagłych, zawodowych), SOD (lub osoba upoważniona) może wyrazić zgodę na użycie mikrofalówki w innym czasie.

Przyjęliśmy harmonogram działań na następny tydzień.

Ogłoszenia indywidualne: Jakub ma do oddania ciężki telewizor.

Sprawy z ostatniej chwili: Nastąpił wzrost ilości przypadków zachorowań na koronawirusa – będziemy obserwować sytuację. W tym tygodniu jesteśmy wstrzemięźliwi w umawianiu spotkań w WDpF, a w przypadku działań stacjonarnych – wykazujemy się większą odpowiedzialnością i uważnością na zasady.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	12.10.2020	13.10.2020	14.10.2020	15.10.2020	16.10.2020
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				Spotkanie SOD (Skype) 14:15 - 15:15	Zebrawie 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 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 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, Kasia i Andrzej, korekta – Jacek i Kasia.

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, 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