

NEWSLETTER WDPF

NUMER 22

12 – 16 października 2020

Zapraszamy do lektury dwudziestego drugiego numeru naszego Newslettera! Znajdziesz w nim jak zwykle wieści o bieżących działaniach, ale też informację o ważnej decyzji Wojewody Mazowieckiego, który polecił zawieszenie działalności takich miejsc jak nasze – od 19 października do odwołania. Dobrze, że mamy już wypracowany świetny system działań zdalnych – korzystajmy!

Redakcja

Nasze Stowarzyszenie

Rada Koordynacyjna przy wsparciu dyrekcji zamieściła sprawozdanie merytoryczne z działalności na stronie NIWu, dopełniając tym samym obowiązek wymaganego do utrzymania statusu Organizacji Pożytku Publicznego (OPP).

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Wieczór wtorkowy ze sztukami walki! Zapraszamy na wieczór wtorkowy 20 października o godzinie 17.30 na Skype, na który można dołączać też telefonicznie. Spotkanie poprowadzi Iwona z Sekcji Zatrudnienia i Edukacji, która

niedawno zdała egzamin na instruktora samoobrony! Tematem będzie samodoskonalenie poprzez sztuki walki. Iwona opowie o pokonywaniu własnych słabości i ograniczeń psychofizycznych, a także o treningach podnoszących wydolność fizyczną oraz odporność psychiczną, a poprzez to poprawiających zdrowie.

Iwona i Agnieszka



Plakat wykonany przez Monikę z SZE

Co słysząc w Sekcji Zatrudnienia i Edukacji w sprawach międzynarodowych?

W ostatnim czasie, wszyscy w WDpF włożyliśmy sporo energii w przygotowywanie Dni Otwartych. SZE również miało w tym swój udział – przygotowaliśmy filmik, posty. Naszym zadaniem stało się również promowanie naszych Dni Otwartych

i uczestnictwa w odliczaniu do Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, zainicjowanego przez Dom-Klub ze Szwecji. Mieliśmy okazję „polajkować” posty innych Domów-Klubów, przekazać pozdrowienia, czasem napisać komentarz zachęcający do uczestnictwa w naszych Dniach Otwartych. Zwiedzanie profili Domów-Klubów z całego świata może być bardzo inspirujące! Nie tylko wzmacniamy nasze relacje i promujemy Warszawski Dom pod Fontanną, ale także możemy zaobserwować jak działają inne Domy-Kluby, co jest dla nich istotne oraz jak wygląda ich społeczność. Polecam od czasu do czasu przeglądać strony na Facebooku Domów-Klubów z całego świata – możemy dzięki temu wybrać się w międzykulturową podróż bez wychodzenia z domu! Możemy również podpatrzeć jak działają inne Domy-Kluby oraz jak przystosowały swoje działanie do nowych warunków w tym trudnym okresie pandemii. Kto wie, może znajdziemy inspirujące pomysły, które moglibyśmy zastosować również w Warszawskim Domu pod Fontanną?

Julia

Webinarium Clubhouse Coalitions “Stronger Together”.

Już w środę zapraszamy do udziału w webinarium Clubhouse International, dotyczącym tego jak

budować i efektywnie wykorzystywać regionalną współpracę Domów-Klubów. Spotkanie odbędzie na platformie webex, w środę 21 października, od godziny 16:00 czasu polskiego. Webinarium będzie prowadzone w języku angielskim. Jeśli jesteście zainteresowani i chcielibyście dowiedzieć się czegoś więcej, zwróćcie się do Sekcji Zatrudnienia i Edukacji.

Julia

Sekcja Administracji

W sobotę na wydarzeniu Dni Otwartych WDpF Online zawist film życia SA. Znajdziesz go na wydarzeniu na Facebooku ([link](#)), a wkrótce także na YouTube.



Czekamy na Twój komentarz!

Szukamy osoby do pracy w SA! Kogo konkretnie? Otóż kogoś, kto zaangażuje się z entuzjazmem we wszystkie potrzebne nam działania, jednocześnie zachęcając do tego innych, kto będzie chętnie wykonywał z nami zadania „ramię w ramię”. Kogoś, kto chce budować współpracę i komunikację opartą na relacjach koleżeńskich, rozumie wagę szczerości i dialogu. Jest śmiały w kontaktach i w podejmowaniu współpracy z ludźmi, również w formach zdalnych, ma umiejętności i łatwość współpracy w żywej, zmieniającej się społeczności, dobrze radzi sobie w sytuacjach stresujących, ma zdolności organizacyjne, jest odpowiedzialny i samodzielny, ale jednocześnie szanuje wspólne

zasady i ustalenia, w tym punktualność. Kogoś, kto sprawnie posługuje się komputerem i zna język angielski, interesuje się sytuacją osób doświadczających trudnych sytuacji oraz adresowanymi do nich działaniami instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, jest także gotowy pogłębiać wiedzę o przepisach prawnych, które regulują te działania.

Jeśli to wszystko brzmi znajomo, to pewnie znasz już nasze ogłoszenie z internetu! Jeśli przychodzi Ci do głowy ktoś znajomy, do kogo pasuje ten opis, to daj mu/jej znać o naszym ogłoszeniu! **To może pomóc w znalezieniu najlepszej osoby do współprowadzenia naszej sekcji!**

Ogłoszenie znajdziesz [na portalu ngo.pl \(link\)](#).

Miejsca w mieszkaniu chronionym i przejściowym!

Jeśli mieszkasz na Mokotowie, potrzebujesz wsparcia w procesie zdrowienia, usamodzielnieniu się i uzyskaniu satysfakcjonującego poziomu autonomii i w zdobyciu różnych kompetencji i umiejętności życiowych, to może zainteresować Cię nowa rekrutacja do mieszkania chronionego treningowego i mieszkań przejściowych. Ogłosiło ją Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego i Stowarzyszenie Integracja, a więcej informacji uzyskasz kontaktując się z Centrum Koordynacji MCZP pod numerem telefonu (22)2990431.

(Za stroną MCZP na Facebooku)

Jacek

Sekcja Obsługi Domu

Ostatnio Sekcja Obsługi Domu pisała o wellnessie i jego obszarach/wymiarach w piętnastym numerze naszego „Newslettera”. Zatrzymaliśmy się na wymiarze społecznym, a we wcześniejszych numerach poruszyliśmy obszary: aktywności intelektualnej (w innym rozróżnieniu zwany wymiarem umysłowym), emocjonalny i zdrowia fizycznego. W tym numerze chciałabym podzielić się z Wami wiedzą na temat wymiaru duchowego:

Duchowe dobre samopoczucie obejmuje posiadanie zestawu przewodnich przekonań, zasad lub wartości, które pomagają nadać kierunek życiu. Obejmuje wysoki poziom wiary, nadziei i zaangażowania w Twoje indywidualne przekonania, które zapewniają poczucie sensu i celu. To chęć szukania sensu i celu w ludzkiej egzystencji, kwestionowania/doceniania rzeczy, których nie można łatwo wyjaśnić ani zrozumieć. Osoba zdrowa duchowo poszukuje harmonii między tym, co wewnątrz, a siłami zewnętrznymi.

Wskazówki i sugestie dotyczące optymalnego duchowego samopoczucia:

- Badaj swoje duchowe wnętrze, interesuj się nim!
- Spędzaj część czasu sam / medytuj regularnie,
- Bądź dociekliwy i ciekawy,
- Bądź w pełni obecny we wszystkim, co robisz,
- Słuchaj sercem i żyj zgodnie ze swoimi zasadami,
- Pozwól sobie i tym, którzy cię otaczają, na wolność bycia tym, kim są,
- Zobacz możliwości rozwoju w wyzwaniach, jakie stawia ci życie.

(Materiał opracowany na podstawie źródła:
<https://www.qrcc.edu/humanresources/wellness/sevendimensionsofwellness#spiritual>)

„(...)Jest to proces, polegający bardziej na stale pogłębianej refleksji, niż na znalezieniu jednej słusznej odpowiedzi. Zgłębiaamy ten obszar zarówno poprzez przeżycia religijne, jak i obcowanie z naturą, sztuką, literaturą, rozważania filozoficzne czy psychoterapię. To w tym obszarze wellness lokują się wartości moralne, świadomie przez nas przyjęte i konsekwentnie realizowane w życiu. Tutaj też dokonuje się integracja wszystkich innych obszarów, wyznaczenie celu i ukierunkowanie dążeń.

Człowiek wellness powinien dążyć do budowania systemu wartości i działania opartego na systemie wierzeń oraz stawiania sobie konstruktywnych i ważnych celów w życiu. Powinien kierować się wartościami moralnymi zawartymi w tym obszarze tak, żeby duchowość wellness stała się centralnym systemem zarządzania wszystkimi pozostałymi obszarami życia, aby nie dopuścić do zawężenia pragnień, tkwiących w każdym z nas. (...)

(Powyższy tekst pochodzi z książki Andrzeja Matuszewskiego pt. "Wellness - zdrowy styl życia")

Warto więc dbać o duchowy obszar swojego życia! :)

PS: Webinar z Iloną Anczarską pt. „Pozytywny wpływ pandemii na samopoczucie”, który był tematem ostatniego Wieczoru Wtorkowego, też poruszał tematy bliskie obszarom wellnessu (fizycznemu, duchowemu, emocjonalnemu i intelektualnemu). Kto nie był na ostatnim Wieczorze Wtorkowym może obejrzyć webinar pod poniższym linkiem:

https://www.facebook.com/mojewie_rzbno/videos/719184222261683

Ola De

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”*

Do 18 października trwały Dni Otwarte WDpF Online, podczas których odślanialiśmy na Facebooku kolejne kulisy działalności naszej placówki. Wydarzenie będzie stale dostępne <https://tinyurl.com/dni-otwarte-wdpf-online-fb>. Prezentuje filmy, zdjęcia i informacje odślaniające kuluary WDpF. Zapraszamy do zwiedzania! :D

Jakub

*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

Więści z Biura WDpF

Decyzja Wojewody Mazowieckiego. Konstanty Radziwiłł, Wojewoda Mazowiecki poleca „czasowo zawiesić działalność od dnia 19 października 2020 r. do odwołania, w: 1. środowiskowych domach samopomocy, 2. dziennych domach i klubach seniora, 3. klubach samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, 4. centrach integracji społecznej, 5. klubach integracji społecznej, 6. warsztatach terapii zajęciowej.”

Decyzja ta dotyczy m.in. WDpF, ponieważ jesteśmy klubem samopomocy osób doświadczających zaburzeń psychicznych (pkt.3). Sytuacja jest analogiczna do tej z połowy marca – zawieszamy działalność stacjonarną, ale pozostawiamy działania zdalne (spotkania na Skype, kontakty telefoniczne oraz e-mailowe).

W związku z decyzją Wojewody Mazowieckiego, ustalenia podjęte na Zebraniu Generalnym 15 października 2020 r. dotyczące działań stacjonarnych w WDpF nie mają na razie zastosowania, ale miejmy nadzieję, że niebawem do nich wrócimy.

Otrzymaliśmy dodatkowe środki od Wojewody Mazowieckiego na realizację zadania Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną”. Kwotę 7 770 zł możemy przeznaczyć m.in. na zakup środków ochrony osobistej dla członków/członkiń oraz zespołu pracowniczego. Dodatkowe środki wymagają aneksu do naszej umowy.

Ogłoszenie na pracowniczkę/pracownika do Sekcji Administracji jest już dostępne na stronie ngo.pl. Prosimy o docieranie z ogłoszeniem do potencjalnych kandydatów i kandydatek. Termin nadsyłania CV i listów motywacyjnych mija 25 października, ale nie wykluczamy wcześniejszego zakończenia rekrutacji, więc lepiej nie zwlekać.

Zespół pracowniczy.

Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie, Marta jest w piątek na urlopie.

W imieniu Biura – Marta

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	19.10.2020	20.10.2020	21.10.2020	22.10.2020	23.10.2020
09:00	Spotkanie śniadaniowe (Skype, SZE) 9:20-10:20			Spotkanie śniadaniowe (Skype, SZE) 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	Zebrańie Generalne (Skype, SZE) 14:50 - 16:00
15:00		Spotkanie SOD (Skype) 15:15- 16:15	Spotkanie o ścieżkach zawodowych (Skype SZE) 15:00 - 16:00	Spotkanie SZE (Skype) 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.
Telefony Sekcji w tym tygodniu mają: SA - Kasia, SOD - Ola De., SZE - Julia.

Wydanie Newslettera - Sekcja Administracji WDpF, w tym: opracowanie graficzne –Jacek i Jan, 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/> 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 SZANSĘ - 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