

# NEWSLETTER WDpF

NUMER 23

19 – 23 października 2020

**Zapraszamy do lektury najnowszego wydania „Newslettera WDpF”!** Dowiesz się z niego wiele o różnych inicjatywach w poszczególnych Sekcjach i projekcie „Mój Cel? Samodzielność!”, a także o bieżących wydarzeniach w Domu-Klubie. Zapraszamy na szczególny wieczór wtorkowy poświęcony wspomnieniom związanym z osobami, których nie ma już wśród nas.

*Redakcja*

## Sekcja Obsługi Domu

**Zdalne warsztaty z Domem-Klubem z San Antonio.**

21 i 22 października sześciuosobowa grupa z WDpF (Monika, Marek, Magda, Robert, Tadeusz, Ola Ka.) wzięła udział w organizowanych przez Dom-Klub w San Antonio w Teksasie warsztatach prowadzonych przez platformę ZOOM poświęconych dobrostanowi emocjonalnemu.

David, Mary i Ellen poprowadzili specjalnie dla nas naprawdę bardzo ciekawe warsztaty, w czasie których opowiedzieli nam o modelu wspierającym powrót do zdrowia i zdrowy styl życia o nazwie WRAP (ang. The Wellness Recovery Action Plan). Podzielili się z nami swoimi doświadczeniami, razem porozmawialiśmy, jak rozumiemy poszczególne elementy tego modelu.

Myślę, że to była bardzo fajna międzynarodowa przygoda. Komunikowaliśmy się po angielsku i udało nam się dobrze porozumieć. Każdy z uczestników wypowiadał się i wносił coś od siebie. Na zakończenie warsztatów każdy z uczestników dostał certyfikat uczestnictwa. Po warsztatach zostaliśmy także zaproszeni na otwarte spotkania online zatytułowane WRAP cafe, na których na spokojnie można popracować nad swoim planem WRAP z innymi osobami.

W grupie osób, które brały udział w warsztatach już zaczynamy się zastanawiać, w jaki sposób przybliżyć model WRAP w naszym Domu-Klubie. Na pewno jeszcze coś usłyszycie na ten temat.

Jeśli tylko ktoś zna angielski bardzo polecam te warsztaty! My uczestniczyliśmy w nich jako grupa, ale każdy może dołączyć rejestrując się przez formularz na stronie i dołączyć do innych uczestników z całego świata. Link:

<https://saclubhouse.org/wellness-workshop/>

*Ola Ka*

W mojej opinii to były jedne z najlepszych organizowanych przez Dom-Klub warsztatów w jakich wzięłam udział. Jak dla mnie było to bardzo pozytywne doświadczenie i próba konfrontacji z tym, co stanowiło dla mnie wyzwanie.

Pozwoliło mi to otworzyć się na to, co jest budujące. Koncepcja organizacji Warsztatów "Emotional Wellness Workshop" była świetnym pomysłem, jednoczącym ludzi z dwóch różnych krajów i umożliwiającą w praktyce dzielenie się po prostu sobą.

*Magdalena*

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Zgłoszenia SZE do Szlachetnej Paczki.** Jakiś czas temu zakończyliśmy proces wysyłania zgłoszeń osób z SZE do Szlachetnej Paczki. Szczęśliwie, udało się zakończyć wszystkie formalności przed zaostreniem obostrzeń związanych z sytuacją epidemiologiczną. Była to również okazja, aby spotkać się z dawno nie widzianymi członkami, podzielić się informacjami, co u nas słychać, co robiliśmy przez ostatnie miesiące. Po dopełnieniu wszystkich formalności, przekazaliśmy skany zgłoszeń do Biura i SA. Trzymamy kciuki, aby sprawy rozwinęły się pomyślnie.

*Julia*

**Zmiany w tworzeniu podsumowań po spotkaniach Sekcji Zatrudnienia i Edukacji.** Jakiś czas temu w Sekcji Zatrudnienia i Edukacji powstał pomysł, aby podsumowania spotkań naszej Sekcji

umieszczać na Dysku Google. Miałoby to na celu usprawnienie procesu pisania podsumowań, a także późniejszego odnajdywania ich – aktualnie często trudno je odszukać, gubią się pośród innych wiadomości pisanych na Skype. Z drugiej jednak strony, nie każdy potrafi lub ma chęci, aby korzystać z chmury na Dysku Google. Po krótkiej dyskusji zdecydowaliśmy, że aktualnie postaramy się działać dwutorowo – utworzyliśmy chmurę z podsumowaniami, ale wrzucamy także notatkę ze spotkań na Skype.



Zdecydowaliśmy, że na jednym ze spotkań Sekcji zrobimy małe szkolenie, na którym krok po kroku przypomnimy sobie lub nauczymy się, jak obsługiwać chmurę na Dysku Google.

Julia

**Newsletter Samopomocowego Klubu Pracy.** Już od kilku tygodni, w ramach Samopomocowego Klubu Pracy, do osób, które aktualnie szukają pracy, rozsyłany jest mailing z najnowszymi ofertami pracy. Jest to mail grupowy służący do stałej komunikacji z tymi, którzy chcą pozostać na bieżąco ze światem zawodowym oraz chcą otrzymywać przykładowe ogłoszenia. Przesyłane oferty pracy podzielone są na różne kategorie (np. praca biurowa czy praca na produkcji), znajdują się tam ogłoszenia zarówno z chronionego, jak i z otwartego rynku pracy. Dodatkowo w mailu pojawiać się mogą ciekawe artykuły czy nowinki ze

świata pracy, zapowiedzi targów pracy czy znaczące zmiany w prawie. Wszyscy zainteresowani otrzymywaniem 1-2 razy w tygodniu maila z ciekawymi ofertami pracy i nowościami ze świata zawodowego, mogą zgłosić się mailowo (a.gajewska@wdpf.org.pl) lub telefonicznie na numer Sekcji Zatrudnienia i Edukacji (518 580 898). Zachęcam i pozdrawiam,

Agnieszka

## Sekcja Administracji

**Szczególny wieczór wtorkowy.** Ilony, Maćka, Krzyśka, Wojtka i wielu innych osób już nie ma wśród nas...



Kasia i Andrew zapraszają do wspomnień w najbliższy wtorkowy wieczór w godz. 17:30 - 19:00, na Skajpie. Serdecznie zapraszamy wszystkich członków, pracowników, wolontariuszy - liczymy na dużo ciepłych opowieści i zdjęć!

Andrzej i Kasia

**Po co psychiatrii filozofia?** Takie webinarium zafundowała nam w zeszłą niedzielę Fundacja Otwarte Seminarium Filozoficzno-

Psychiatryczne. Byłam, słuchałam. Dziś dzielę się tym, co mówili Mira Marcinów i Marcin Moskalewicz, a także swoimi refleksjami z tym związanymi.

**Mira Marcinów** to filozofka i psycholożka (doktorat na UJ), prezeska fundacji Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, autorka książek (w tym „Szaleństwo jako wybór” i „Historia polskiego szaleństwa”) oraz publikacji dotyczących melancholii, hysterii, żałoby.

Jako jedyna z panelistów zwróciła uwagę na wartość perspektywy antropologicznej – poszukiwania odpowiedzi na pytanie kim jest człowiek, czym jest cierpienie itd. Uwzględniając szerszy i głębszy kontekst wszelkich podejść i pojęć w psychiatrii, możemy - jak rozumiałam - lepiej je rozumieć, porównywać, weryfikować i w efekcie bardziej świadomie wybierać jedną z nich, eklektyczną lub zupełnie inną, własną drogę. Było to zbieżne z moim przekonaniem, że zarówno samo interpretowanie trudności psychicznych (własnych, kogoś), jak i odpowiadanie na nie w określony sposób, zanurzone jest zawsze w jakiejś ogólnej koncepcji człowieka (człowieczeństwa?), jego wartości i celów. Warto, myślę, dostrzegać tę koncepcję, która jest nam najbliższa i jej wpływ na wszelkie nasze wybory. I vice versa – zdawać sobie sprawę jaką wizję człowieka budujemy swoim codziennym indywidualnym życiem. A że dialog jest tu niezastąpiony – korzystajmy z OSF-P! Niełatwo jest się przecież wyrwać dla takich rozważań z kieratu bieżącego życia, a tu spotykamy ludzi, którzy zajmują się nimi właśnie na co dzień, zawodowo.

**Marcin Moskalewicz** jest doktorem habilitowanym w zakresie filozofii, kierownikiem sieci badawczej Phenomenology and Mental Health w Centre for Values-Based Practice

w St. Catherine's College w Oksfordzie; zajmuje się badaniami transdyscyplinarnymi z pogranicza humanistyki i nauk ścisłych, w szczególności filozofią psychiatrii i psychoterapii.

Podzielił się opinią, że filozofowie mogą wspierać praktyków - ekspertów działających w obszarze psychiatrii - jako eksperci niezależni, zewnątrzni wobec środowiska, które wspierają. Z perspektywy – to już moja refleksja – filozofii jako metanauki, której „niezaangażowanie” warto moim zdaniem chronić. Pan doktor jak zwykle bardzo interesująco mówił o szczególnych możliwościach, jakie fenomenologia oferuje psychiatrii. Obecnej i przyszłej – zawsze poszukującej narzędzi jak najtrafniejszego odczytania indywidualnego ludzkiego doświadczenia. Jednym z badanych przez niego zjawisk jest tak zwane poczucie praecoxs doświadczane niekiedy przez psychiatrów w momencie spotkania z osobą zmagającą się ze schizofrenią. Tu też bardzo liczę na kontynuację dyskusji, żeby móc mierzyć się z bardzo dla mnie „praktycznymi” pytaniami o rozumienie „bezzałożeniowości” definiującej fenomenologię czy wzajemności warunkującej każdą relację.

**W kolejnym „odcinku” - równo za tydzień - spotkanie z kolejnymi panelistami, Andrzejem Kapustą i Maciejem Wodzińskim. Zapraszam!**

*Kasia*

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

W piątek o 11:00 odbyło się spotkanie grupy wspierającej, która przygotowuje czwarte spotkanie warsztatowe z Partnerami MCS zaplanowane na 18 listopada, godz. 12:00, oraz wspiera Sekcje w organizacji wizyt. Wybraliśmy i wstępnie umówiliśmy

się, by zdalnie poznawać: Fundację eFkropka, Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej oraz Mieszkanie chronione prowadzone przez Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Integracja.

*Jakub*

*\*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego*

## Więści z Biura WDpF

**Sprawy pracownicze.** Z radością przekazujemy wieść o kontynuacji współpracy z Julią, która w sierpniu zasiłowała szeregi Sekcji Zatrudnienia i Edukacji. Po zakończeniu okresu próbnego, podpisujemy kolejną umowę o pracę, tym razem na 6 miesięcy. Dziękujemy Julii za dotychczasowy wkład w działania WDpF i cieszymy się na dalszą współpracę.

Razem z Kasią przeprowadzamy rozmowy ewaluacyjne z zespołem pracowniczym. W ubiegłym tygodniu rozmawialiśmy z Julią i Jackiem, a w bieżącym porozmawiamy z Olą De., Olą Ka., i Agnieszką. W rozmowach bierzemy pod uwagę również opinie członków i członkiń wynikające z ankiet ewaluacyjnych pracy pracowników (jeśli takowe były wypełnione).

Trwa rekrutacja do Sekcji Administracji. CV i listy motywacyjne spywały do 25 października włącznie.

Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie. Trzymamy kciuki za Danusię, która w środę będzie mieć operację.

**Umowy dotacyjne dotyczące działań WDpF.** Ja, Kasia i Danusia pracujemy nad aneksami do naszych głównych umów dotacyjnych: na Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną” oraz „WYKORZYSTAJ SZANSĘ – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO”.

Mamy nadzieję, że w tym tygodniu złożymy aneksy.

Będziemy składać sprawozdanie z realizacji umowy na doposażenie. Dzięki dotacji m.st. Warszawy zakupiliśmy sprzęt komputerowy, doposażenie kuchni i Sekcji Administracji. Termin to 30.10.2020.

*W imieniu Biura – Marta*

## Podsumowanie Zebrania Generalnego z 23.10.2020 r.

*Obecni: Marta W., Julia G., Iwona W., Artur P., Ewa S., Ola De., Ola Ka., Jacek S., Kasia B., Mirek H., Jan M., Jakub T.*

*Prowadzenie: Sekcja Zatrudnienia i Edukacji / Biuro*

- Zgodnie z decyzją Wojewody Mazowieckiego oraz Urzędu Miasta st. Warszawy działania stacjonarne Warszawskiego Domu pod Fontanną zawieszamy (od 19.10.2020 r.). Kontynuujemy oczywiście wszystkie nasze działania zdalne, do których tym bardziej zachęcamy!
- Mogą się pojawiać pilne i ważne sprawy indywidualne członków i/lub Domu, których nie da się wykonać zdalnie, a których niezafatwienie w danym czasie może skutkować poważną osobistą szkodą członka/członkini lub całego Domu, dopuszczamy więc możliwość spotkania się dwóch osób (członka i pracownika), o czym poinformujemy w piśmie do Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy.
- Rada Koordynacyjna stowarzyszenia i dyrekcja WDpF są w kontakcie odnośnie obecnego trybu naszego działania.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	26.10.2020	27.10.2020	28.10.2020	29.10.2020	30.10.2020
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	Zebranie Generalne (Skype, SZE) 14:50 - 16:00
15:00		Spotkanie SOD (Skype) 15:15- 16:15		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](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 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