

NEWSLETTER WDpF

NUMER 24

26 – 30 października 2020

Cześć! Zapraszamy do lektury najnowszego numeru „Newslettera WDpF”. Przeczytasz m. in. o formalnościach związanych z naszym funkcjonowaniem, relacjach filozofii z psychiatrią, dbaniu o swój układ odpornościowy, uczestnictwie w zdalnych targach pracy oraz jednym z niedawnych wieczorów wtorkowych. Miłego! :)

Redakcja

Sekcja Administracji

Na ostatnim wieczorze wtorkowym wspominaliśmy znajomych i przyjaciół, którzy odeszli. Żegnajcie.

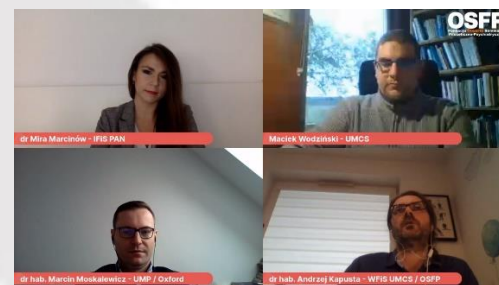
Jan

Webinarium „Po co psychiatrii filozofia?” - ciąg dalszy. Dziś o wypowiedziach dwójki kolejnych panelistów.

Dr hab. Andrzej Kapusta – profesor na Wydziale Filozofii i Socjologii UMCS w Lublinie, z-ca prezesa Fundacji Otwarte Seminarium Filozoficzno-Psychiatryczne. W badaniach koncentruje się na społeczno-kulturowych aspektach wiedzy oraz praktyki medycznej, psychiatrycznej, psychologicznej i doradczej, a także na procesach decyzyjnych i kształtowaniu się ludzkich postaw i zachowań. W odpowiedzi na pytanie o praktyczne zastosowanie filozofii w psychiatrii, Andrzej Kapusta zajął się szczególnie trzema wymiarami

dialogu: ze sobą, z tzw. innym i z regułami społecznymi. Poprowadził słuchaczy przez Jaspersowską „granicę rozumienia” indywidualnego doświadczenia i Heideggerowską sugestię, że to niepoznawalne i nieopisywalne to „inny rodzaj doświadczania siebie”. Nawiązał do naszych ludzkich chęci nieustannego przesuwania granic tego nierozumienia (tak ludzkich i tak dyskusyjnych zarazem – refleksja moja). I zatrzymał nas na spostrzeżeniu Ricoeura, że relacja z sobą samym wymaga relacji z innym. A skoro z doświadczeń osób w kryzysie wynika czasem głęboka potrzeba dialogu z sobą samym, to nawet ten dialog (bo z koniecznym jednak „innym w sobie”) można przeżywać jako zagrażający własnej tożsamości. Uświadomił mi, że nasze postrzeganie i stosunek do norm społecznych – z założenia będących składową danej kultury, wyrażanych w jej języku – są blisko związane z naszym doświadczaniem siebie i dialogicznym charakterem tego doświadczania. Bardzo przemówiło do mnie nakreślone przez profesora wzajemne powiązanie między tymi trzema aspektami. Wszystkie toczą się – myślałam – w obszarze naszego codziennego „dogadywania się” ze sobą i światem, jako że normy społeczne to nic innego jak umowy wynikające z nieustannego publicznego dialogu.

Marcin Wodziński – doktorant filozofii w Szkole Doktorskiej Nauk Humanistycznych UMCS, ojciec dwójki dzieci w spektrum autyzmu. W pracy naukowej zajmuje się badaniem stereotypów dotyczących spektrum autyzmu oraz ich wpływu na pracę ekspertów w tej dziedzinie. Zainteresował słuchaczy dylematem dotyczącym nie tyle samego rozumienia, co już praktycznego ingerowania w czyjeś życie – poprzez stosowanie terapii – gdy uznajemy to za potrzebne z punktu widzenia przeważającej w danym czasie wizji „normalności”. Dotyczyło to konkretnie ingerencji związanych z doświadczaniem trudności ze spektrum autyzmu, czynionych w imię zdrowia psychicznego, tak jak je aktualnie rozumiemy. Myślę, że dotyczy również – jak wyżej – naszego nieustannego dogadywania się wszystkich ze wszystkimi i we wszystkich sferach.



Nie jest nam łatwo, myślę sobie zainspirowana obiema tymi wypowiedziami, stawiać klarowne (z definicji ostateczne?) granice, konieczne przecież dla określania i pielęgnowania tożsamości konkretnego człowieka, grupy czy jakiegokolwiek

innego bytu, a równolegle dbać o (z definicji bezgraniczną?) otwartość na ich weryfikację przez doświadczenia i dialog. Czy ta „równoległość” jest możliwa do zachowania przy tak różnych tendencjach?

Potrzeba szukania w filozofii, rozumianej jako background dla wszystkiego co przerabiamy, mentalnie i praktycznie, w codziennym życiu, wydaje mi się tu całkiem naturalna. Dziękuję więc filozofom i trzymam za słowo w kwestii kolejnych spotkań!

Kasia

Sekcja Obsługi Domu

Jak dbać o swój układ odpornościowy? Przygotowałam dla Was streszczenie rozmowy z drem n. med. Pawłem Rajewskim opublikowanej w Onecie dotyczącej sposobów na wzmocnienie układu odpornościowego. Odporność to układ wielu komórek, narządów, mechanizmów, które mają chronić nas przed chorobami, najczęściej infekcyjnymi lub po zachorowaniu spowodować, że choroba ma łagodniejszy przebieg, a my szybciej zdrowiejemy. Odporności naszego organizmu nie da się zbudować w jeden dzień. O układ odpornościowy warto dbać 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, przez cały rok. Można do tego podejść jak do ćwiczeń fizycznych - dopiero po pewnym czasie można zobaczyć efekty. Układ odpornościowy możemy pobudzać nie tylko farmakologicznie (np. poprzez szczepienie) ale także przez to, co robimy na co dzień:

- zbilansowana dieta – szczególnie uważać należy na nagłe i duże redukcje kalorii w diecie np. w czasie diety odchudzającej. Takiego typu diety, bardzo niskokaloryczne mogą znacznie osłabiać układ

odpornościowy. Ważne jest dostarczanie organizmowi substancji odżywczych, które są budulcem dla komórek układu odpornościowego. Ważne, aby w każdym z trzech posiłków w ciągu dnia znalazło się dobrze przyswajalne białko. Warto przyjmować witaminy z grupy C i B oraz witaminę D, która jest bardzo ważna dla dobrego funkcjonowania układu odpornościowego.

- regularna aktywność fizyczna – jak czytamy w wywiadzie minimum 3 do 5 razy w tygodniu, a najlepiej codziennie po 30-45 minut umiarkowanego, ale dynamicznego wysiłku np. jazdy na rowerze, biegania, pływania, nordic walkingu lub szybkiego spaceru. Wysiłek fizyczny ponad własną miarę może jednak osłabić układ odpornościowy.

- adekwatny odpoczynek – jeśli sen trwa krócej niż 6 godzin, to jesteśmy bardziej narażeni na infekcje.

Duża ilość alkoholu i palenie papierosów, także długotrwały stres osłabia układ odpornościowy w znaczny sposób.

Cebula i czosnek, jak czytamy w artykule, może przyczynić się do wsparcia układu odpornościowego, jednak należy pamiętać, że to nie z ich powodu udaje się zwalczyć infekcje. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej jak dbać o swój układ odpornościowy odsyłam do [całości artykułu \(link\)](#) oraz własnych poszukiwań :)

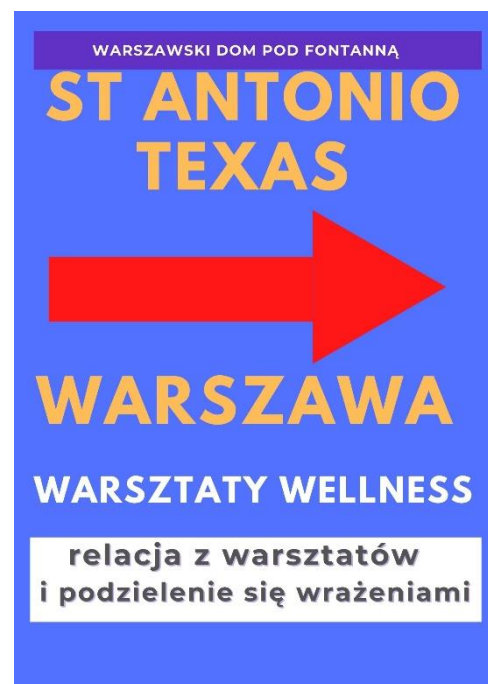
Ola Ka

Kilka sposobów Członków i Członkini Sekcji Obsługi Domu na wzmocnienie odporności.

Jacek i Ola Ka piją w czasie przeziębienia ciepłe mleko z miodem, czosnkiem i masłem. Grażyna je cebulę, czosnek, stawia na naturalne sposoby, suplementuje też witaminę D, pije koper włoski i herbaty ziołowe. Do kawy zbożowej dodaje też kurkumę. Ola De także stosuje kurkumę – dodaje ją do wody z cytryną i imbirem. Sylwek jest za dużą ilością witaminy C w pokarmach

takich jak sok z czarnego bzu, papryka.

Zebrała Ola De., zredagowała Ola Ka



Grafikę przygotowała Monika z SZE.

Wieczór wtorkowy – relacja z warsztatów. Ola Ka i Robert z SZE zapraszają na wieczór wtorkowy 3.11, na którym opowiemy o naszych wrażeniach z warsztatów prowadzonych przez osoby z Domu-Klubu w San Antonio w Teksasie. Na warsztatach rozmawialiśmy o tym, co pomaga zachować dobre samopoczucie, co działa dla każdego z nas osobiście i jak każdy z nas może sobie pomóc, kiedy pojawia się gorsze samopoczucie lub kiedy napotykamy na sytuacje, które nas stresują.

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Relacja Magdy z Targów Pracy. Witajcie członkowie, członkinie i pracownicy Warszawskiego Domu pod Fontanną! Chcę się z wami podzielić własnymi doświadczeniami udziału w Targach Pracy Jobicon online w dniach 21 i 22 października 2020 r., w których wzięłam udział. Uczestniczyłam w webinarach nadawanych przez pracodawców. Dziennikarze prowadzący jeden z webinarów mówili jak wygląda

praca w radiu. Poruszano głównie tematy związane z pracą w sektorze finansowym, jak i korporacjach, mówiono o pracy w IT. Były też webinary prowadzone w języku angielskim. Najbardziej podobał mi się webinar przedstawiający ideę Design Thinking oraz webinar o tematyce psychologicznej, związany z nietypowym działaniem umysłu człowieka, co również można, a nawet warto, przekuć na wykonywaną przez nas pracę. Naprawdę świetny webinar, wiedza bezcenna. Bardzo praktyczna moim zdaniem. Podczas trwania Targów Pracy Online istniała także możliwość zapisania się na konsultację w sprawie CV, jak i na indywidualną rozmowę symulującą rozmowę rekrutacyjną z pracodawcą. Można było też uczestniczyć w grupowym spotkaniu z wybranym pracodawcą w celu zadania mu pytań. Zachęcam was serdecznie do udziału w tego typu Targach Pracy. Pozdrawiam,

Magdalena z SZE

Jeśli chcecie być na bieżąco z nowościami ze świata zawodowego (w tym z informacjami o zbliżających się Targach Pracy), zgłóście się mailowo do Agnieszki (a.gajewska@wdpf.org.pl) lub na telefon SZE.

Julia

Wrażenia Jana po Wieczorze Wtorkowym.

Na ostatnim wieczorze wtorkowym Iwona, od niedawna instruktorka karate, opowiadała nam, którzy zasiedliśmy wspólnie przed Skypem, o sztukach walki - o ich wymiarze sportowym i jako sztuce pracy nad sobą: przełamywaniu swoich ograniczeń oraz o rozwijaniu swojego potencjału. Kondycja fizyczna, silna wola, odporność na ból, sztuka koncentracji i skupienia na celu - te kwestie padały w związku z tematem ostatniego wieczoru wtorkowego - i zapewne kilka innych, które być może

zauważyli inni uczestnicy. Jak dla mnie, te przewodnie hasła brzmią bardzo... ślicznie. Wspaniale przechadzać się długimi alejami, bez pancerza na torsie, zupełnie nago, nie bacząc na chłód i strzały zjadliwych spojrzeń (albo bombę zamachowca). A tak poważnie, niech żyją fascynaci, którzy wkładają całe serce, a nie tylko koniuszek dłoni! Sam się zastanawiam jaki to ma związek ze sztukami walki, ale myślę, że jakiś ma. Na przykład żeby robić tyle przysiadów na ile pozwolą możliwości, patrzeć w dal, ale nie porywać się na nieosiągalne - to takie trochę przyziemne przykłady, ale można znaleźć i inne, jak np. super ostry samurajski miecz. A czy kodeksy postępowania są potrzebne? Na pewno nie niezbędne, niby można żyć w stanie kompletnego rozprężenia. Tak mnie kiedyś oceniano, szkoda że nikt mi nie powiedział co robić... A tak poważnie, to tylko jedna z niezliczonych dróg, w której można osiągnąć perfekcję, jak np. w struganiu ołówków, jeśli już ktoś jest perfekcjonistą (a po co?, a dlaczego?) Ja bym chciał być, niekoniecznie mistrzem, ale dobrym sumiennym uczniem. Dlatego skinąłbym głową trenerowi karate.

Jan z SA

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”*

Projekt zbliża się do końca. Trwa praca nad ankietą ewaluacyjną, która pozwoli nam podsumować te 2 lata. Przygotowujemy też ostatnie wizyty i spotkanie warsztatowe. Więcej informacji wkrótce! :)

Jakub

**Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego*

Więści z Biura WDpF

Dołącz, czekamy na Ciebie!

Wszystkie sekcje działają zdalnie i dwa razy w tygodniu mają swoje

spotkania. Na spotkaniach opowiadamy sobie, co u nas i razem decydujemy, czym zająć się w najbliższym czasie. W każdej sekcji są stałe zadania do wykonania, ale też pojawiają się nowe, jeśli tak zdecydujemy. W spotkaniach możesz uczestniczyć przez Skype lub telefonicznie. Nie bądź sam! Nie bądź sama! Niech WDpF wypełni chociaż kawałek Twojego dnia.

W każdym tygodniu są różne spotkania, nie tylko spotkania sekcji – popatrz na dole w harmonogramie!

Sprawy pracownicze.

Kontynuujemy rozmowy ewaluacyjne z zespołem pracowniczym. Z mojego punktu widzenia dotychczasowe rozmowy (póki co z Julią, Jackiem i Agnieszką) dużo wniosły i odczuwam, że wszyscy chcemy pracować, aby pracowało nam się lepiej. Przed nami rozmowy z pracowniczkami SOD.

Ja i Kasia (oraz Jacek, Mirek i Jan z SA) angażują się w rekrutację nowego pracownika/pracowniczki do Sekcji Administracji. Liczymy, że niebawem wszyscy poznamy osobę, która dołączy do WDpF.

Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie. Mamy pozytywne informacje dotyczące operacji Danusi, teraz trzymamy kciuki, żeby szybko wróciła do formy. Ola De. od 3 do 6 listopada ma urlop, a Agnieszka cały tydzień (a może i dłużej).

Umowy dotacyjne dotyczące działań WDpF.

Ja i Danusia (we współpracy z Kasią) przygotowałyśmy sprawozdanie z realizacji umowy na doposażenie, które złożyłyśmy w terminie.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie ZG 30.10.2020.

Zgodnie przyjęliśmy wniosek Sekcji Obsługi Domu o akceptację tego, że wyprzedaż rzeczy z warsztatu nie rozpocznie się pod koniec października lub na początku listopada (jak zostało to przyjęte na jednym z poprzednich ZG) lecz

dopiero po powrocie do działań stacjonarnych. Prośba SOD wynikała z decyzji o zawieszeniu działań stacjonarnych Domu-Klubu, które – przynajmniej częściowo – konieczne są dla przeprowadzenia zaplanowanej wyprzedaży.

Zebranie przeprowadziła Sekcja Administracji: prowadzenie i strona techniczna - Jacek, notowanie - Kasia. Uczestniczyli ponadto: Iwona W., Paweł B., Jan M., Sylwek O., Mirek H., Ola De, Agnieszka G. Marta W. Jacek S., Julia G., Kasia B.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	02.11.2020	03.11.2020	04.11.2020	05.11.2020	06.11.2020
09:00	Spotkanie śniadaniowe (Skype, SOD, od 9:15 łączenie i sprawy techniczne) 9:20-10:20			Spotkanie śniadaniowe (Skype, SOD, od 9:15 łączenie i sprawy techniczne) 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	
15:00		Spotkanie SOD (Skype) 15:15- 16:15	Podstawy Polskiego Języka Migowego (Skype, SOD) 15:30 -16:00	Spotkanie SZE (Skype) 15:00-16:00	Zebranie Generalne (Skype, SOD, od 14:50 łączenie i sprawy techniczne) 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 Ka., 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.org.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