

NEWSLETTER WDPF

NUMER 25

2 – 6 listopada 2020

W tym wydaniu „Newslettera” tematów jest tyle, że nie sposób je wyliczyć. Zapraszamy do lektury! :)

Redakcja

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Aktualności z Zatrudnienia Przejściowego.

Jacek, po dłuższej przerwie spowodowanej pandemią, wrócił do pracy w Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia. Jak sam pisze: „Codziennie rano odbieram z kancelarii Urzędu Dzielnicy Wola dokumenty przeznaczone do Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia. Zanoszę dokumenty do różnych placówek na terenie dzielnicy Wola. Raz w tygodniu robię zakupy dla seniorów.” Po tej kilkumiesięcznej przerwie i zmianach, które zaszły w międzyczasie w WSSiZ, ułożenie obowiązków na nowo pewnie chwilę potrwa. Jacek ma w planie przepracować 9 miesięcy w WSSiZ, a więc koniec jego pracy wypada w okolicy grudnia i stycznia. Po zakończeniu pracy Jacka kolejna osoba (członkini lub członek WDpF) będzie miała możliwość spróbowania swoich sił w Zatrudnieniu Przejściowym. Swoją chęć już dzisiaj możesz zgłosić w Sekcji Zatrudnienia i Edukacji mailowo: u@wdpf.org.pl Agnieszki (a.gajewska@wdpf.org.pl) lub Marty (m.wybranowska@wdpf.org.pl). Do tej pory o swojej chęci pracy dali nam znać Agnieszka i Piotrek.

Marta i Jacek

Refleksje dotyczące palenia (i rzucania) papierosów.

Ważnym punktem w planie spotkań Sekcji Zatrudnienia i Edukacji są „wieści od obecnych”. Dzielimy się wtedy tym, co u nas słychać, co ostatnio robiliśmy i jakie mamy plany. Tydzień temu w poniedziałek Daria przekazała nam informację, że niestety wróciła do palenia. Wywiązała się przez to ciekawa dyskusja o papierosach oraz o rzucaniu palenia. Oto co myśli o tym sama Daria:

Rzucenie palenia naprawdę przynosi bardzo duże korzyści. Palenie nie powoduje, iż staniemy się spokojni czy nawet mniej nerwowi. Palenie papierosów niszczy nasze zdrowie, rujnuje budżet finansowy i... skraca życie. Dlatego trzeba dążyć do tego, by rozwiązywać problemy w inny sposób, nie sięgając po papierosa.

Nie bójmy się rozwiązywać problemów i nie uciekajmy od nich w nałóg.

Przykłady:

Przerwa w pracy - Starajmy się wykorzystać na zjedzenie śniadania, lunchu.

Gdy mamy ochotę palić warto zająć się swoją pasją, zjeść coś zdrowego, poćwiczyć, posprzątać lub cokolwiek innego, co przynosi korzyść i pożytek dla zdrowia. Pamiętajmy, by nie zachęcać innych do palenia w jakikolwiek sposób.

Może jest to fajna okazja, aby przygotować spotkanie o skutkach

palenia papierosów oraz o tym, co da nam ich rzucenie? Co na to Sekcja Obsługi Domu? ;)

Agnieszka i Daria

warszawski dom pod fontanną



Plakat i akwarela w tle są autorstwa Moniki z SZE

Kursy e-learningowe warte sprawdzenia. Akademia Rozwoju to wortal edukacyjny, oferujący kursy i szkolenia prowadzone na platformie e-learningowej. Do uczestnictwa w kursie może przystąpić każdy, niezależnie od wieku, płci czy zatrudnienia. Jednym z ciekawych szkoleń, jest kurs „Telefoniczna obsługa klienta”, który może być przydatny dla osób rozpoczynających pracę w biurach obsługi klienta lub centrach telefonicznych. Link do strony:

<https://akademiarozwoju.com/>

Możliwość uczestnictwa w szkoleniach wymaga wcześniejszej rejestracji.

Julia, na podstawie strony internetowej znalezionej przez Monikę z SZE

Sekcja Administracji

Nasza działalność była w tym tygodniu mocno skoncentrowana na zatrudnianiu nowego pracownika. Praca naszej Komisji rekrutacyjnej idzie pełną parą. Choć utrudniona obecnymi warunkami - zbliża się do finału!

Kasia



Jedno ze spotkań Komisji rekrutacyjnej: Jan, Kasia, Mirek, Jacek

Dlaczego warto pracować?

Rozmawialiśmy o tym na naszym spotkaniu i głos Grzegorza wydał się nam na tyle ciekawy, że poprosiliśmy go o wypowiedź do Newslettera. Oto ona:

Nazywam się Grzegorz, mam 63 lata. Skończyłem studia na wydziale ogrodniczym SGGW-AR i w Instytucie Sadownictwa i Kwiaciarstwa według indywidualnego toku studiów. Po pierwszym roku zachorowałem w Holandii na psychozę schizoafektywną, później schizofrenię paranoidalną. Z dużymi problemami udało mi się ukończyć studia i obronić pracę magisterską na ocenę bardzo dobrą. Cechą charakterystyczną mojej choroby były tzw. górkę i dołki nastroju. Z uwagi na indywidualny tok studiów, mogłem je sobie tak zaprogramować, że sesje egzaminacyjne przypadły na tzw. górkę –

okresy podwyższonego nastroju. Te okresy miałem co kilka lat.

Wstydziałem się swojej choroby i ukrywałem ją. Ambitnie podejmowałem najtrudniejsze etaty, by następnie zwolnić się na żądanie po wystąpieniu dołków. Obecnie nowoczesne lekarstwa pozwalają wyrównać te zmiany nastroju. Aktualnie pracuję jako ochroniarz w agencji Argus w Warszawie. Jest to już zapewne moja trzydziesta praca. Tym razem w zakładzie pracy chronionej.

Dlaczego pracuję? By zarobić na utrzymanie. Moja renta jest bardzo niska, gdyż powierzano nam najmniej płatne stanowiska pracy i nie awansowano nas. Założyłem rodzinę. Urodził mi się zdrowy syn, który jest moją pociechą i dumą. Mam dwoje udanych wnucząt. Nadal pracuję, by wypełnić sobie czas i mieć jakieś sensowne obowiązki. Za zarobki wspieram rodzinę, utrzymuję swoją dziewczynę i spłacam kredyt.

Moja praca jest sensowna. Strzegę kamienicy, w której siedzibę znalazło parę firm i kilku lokatorów. Za składkowe pieniądze razem z kolegami kupiliśmy lodówkę, postaraliśmy się o radio i kuchenkę mikrofalową. W załodze, bo jest to praca zmianowa, przeważają mężczyźni, lecz są także kobiety. Pani Beata jest bardzo miła. Niedawno przepisała nasz grafik zmian pracy na październik, używając zamiast imion i nazwisk imiona zdrobniałe. Był to sympatyczny gest z jej strony. Kiedy coś komuś wypadnie i nie będzie mógł przyjść do pracy, zawsze znajdzie się kolega gotowy do zastępstwa, lub takiego wyznaczy kierownik. Firma ma kilka obiektów w Warszawie, więc zawsze można poprosić o zmianę lokalizacji pracy. Praca nie jest lekka, ale też nie jest ponad siły. Pracuję w systemie 24 godziny pracy na 72 godziny wolnego. Czujemy opiekuńczą rękę

szefa. Dostaliśmy odzież roboczą na lato i zimę. Może nie w 100%, ale znacznie zabezpieczającą nas od chłódów i deszczy.

W pracy jest przyjemna atmosfera. Można zawrzeć znajomości i przyjaźnie. Nie ma dyskryminacji pod żadnym względem, jeśli poważnie traktuje się zadania i obowiązki. Nie jestem chrześcijaninem, więc jest to dla mnie istotne. Można przenieść znajomości poza pracę. Tu jednak obowiązuje kultura i dobre wychowanie.

W sumie jestem zadowolony ze swojej pracy, choć mogę powiedzieć, że stać mnie na więcej, na bardziej odpowiedzialne zadania. Dzięki pracy czuję się społecznie użytecznym i mam możliwość samorealizacji. Żałuję tylko, że nie dane mi było żyć z mojej działalności twórczej, artystyczno-naukowej, do której czuję powołanie.

Grzegorz

Sekcja Obsługi Domu

Relacja z ostatniego wieczoru wtorkowego. Podczas wieczoru wtorkowego rozmawialiśmy o warsztatach, w których uczestniczyło kilka osób z WDpF. Poznawaliśmy jego tematykę poprzez relację członków, którzy byli na spotkaniu z osobami z klubu z San Antonio

Można było porozmawiać o sposobach na rozpoznawanie u siebie złego samopoczucia, jak i dobrych stanów emocjonalnych zarówno naszej psychiki, jak i ciała. Do zachowania dobrego samopoczucia służą narzędzia z tak zwanej skrzynki narzędziowej w postaci np: gry na gitarze itp. Niektórzy zapytani o swoje sposoby dotyczące dobrego samopoczucia wynajdywali swoje własne przykłady.

Moim osobiście sposobem było wypicie obowiązkowo aromatycznej kawy z mleczkiem i cukrem.

Myślę, że spotkanie było miłe, ciekawe i pouczające. Rozmawialiśmy, jak można radzić sobie z niektórymi obszarami naszego życia. Pozdrawiam serdecznie

Sylwester, członek SODu

Jest możliwość zapisania się indywidualnie na warsztaty, o których opowiadaliśmy na wieczorze wtorkowym. Można zapisać się przez stronę saclubhouse.org, klikając w zakładkę wellness workshop. Warsztaty odbywają się w języku angielskim. Osoby, które brały udział w warsztatach w październiku mają w planach przetłumaczenie na język polski kilku materiałów dotyczących modelu WRAP (Plan działań wspierających dobre samopoczucie i zdrowienie, ang. Wellness and Recovery Action Plan).

Ola Ka

Migać każdy może...

...trochę lepiej lub trochę gorzej, ale nie o to chodzi...

A o co chodzi? Chodzi o wspólne spędzenie czasu, pouczenie się razem nietypowego języka, dowiedzenia się więcej na temat społeczności osób Głuchych i Słabosłyszących. Wspólna nauka bywa bardzo zabawna. Ola Ka i Marek z SZE serdecznie zachęcają członków i członkinie WDpF do udziału w środowowych spotkaniach „Podstawy Polskiego Języka Migowego” na Skype o godzinie 14:00.

Gimnastyka z elementami samoobrony. Iwona z SZE wspólnie z Sekcją Obsługi Domu zaprasza na gimnastykę z elementami samoobrony. Zajęcia będą odbywać się przez Skypa w środy od 11:00 do ok. 11:35. Iwona przypomina, że warto ćwiczyć w stroju niekrępującym ruchów. W najbliższym tygodniu w związku z tym, że środa jest dniem wolnym, jest możliwość, że spotkanie odbędzie się w inny dzień tygodnia.

Jeśli chcielibyście dowiedzieć się więcej na temat powyższych spotkań, warto skontaktować się z Ola De lub Olą Ka mailowo lub zadzwonić na numer Sekcji Obsługi Domu.

Wskazówki odnośnie wizyt u lekarza pierwszego kontaktu i specjalistów w czasie pandemii, spisane na bazie wypowiedzi uczestników posiedzenia Rady Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta:

- orientuj się w aktualnym działaniu Twojej przychodni (zapisy i wizyty);
- jeśli Twoje zdrowie się pogarsza (fizyczne, psychiczne), nie bagatelizuj tego i zgłoś się do lekarza. Wcześniej uzbroj się w cierpliwość (możesz mieć problem z dodzwonieniem, albo wyznaczony odległy termin). Jeśli w Twojej ocenie konieczna jest osobiste badanie przez lekarza, domagaj się tego. Pamiętaj, że do niektórych specjalistów nie trzeba skierowań. Są to: dentysta, onkolog, ginekolog i położnik, psychiatra i wenerolog;
- przed wizytą przygotuj się. Dzięki temu przebiegnie ona sprawnie i zmniejszysz prawdopodobieństwo, że o czymś zapomnisz. Weź pod uwagę m.in. dolegliwości, skierowania do specjalistów, skierowania na badania, NIP pracodawcy, pytania do lekarza; przejrzyj też wcześniej swoją apteczkę i wypisz leki, których może Ci zabraknąć; w czasie wizyty lekarskiej poproś o recepty na te leki, tak żeby nie mieć wizyt co chwilę (oszczędzaj lekarzy, ale i siebie).

Marta

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”*

Co to jest mieszkanie chronione? Jak można do niego trafić? Kim są edukatorzy Fundacji eFkropka i skąd

wzięła się nazwa organizacji? Zaplanowaliśmy dwie wizyty u partnerów projektu MCS, podczas którymi poznamy odpowiedzi na te i inne pytania:

- 9 listopada, g. 16:00 – Zdalne poznanie mieszkania chronionego prowadzonego przez Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Stowarzyszenie Integracja. Udział wezmą m.in. jego mieszkańcy oraz koordynator.

- 12 listopada, g. 12:00 – Zdalne poznanie Fundacja eF kropka z udziałem jej członków: Edukatorów, wolontariuszy i pracowników.

Chcesz wiedzieć więcej? Skontaktuj się ze swoją sekcją. Do zobaczenia!

Jakub

**Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego*

Więści z Biura WDpF

Trzeci raz spotkała się Rada Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta (RPP).

Należymy do niej, więc reprezentanci WDpF uczestniczą w posiedzeniach (tym razem ja i Monika z SZE). Poruszane były głównie tematy związane z działaniem służby zdrowia w czasie pandemii. Pan Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta, zauważył, że wszelkie zgłaszane problemy (m.in. przez pacjentów, medyków, organizacje pozarządowe) można sprowadzić do trzech grup:

- 1) niewydolność służby zdrowia
- 2) chaos informacyjny
- 3) naruszanie praw pacjenta.

Zebrałam też kilka wskazówek odnośnie wizyt u lekarza pierwszego kontaktu i lekarza specjalisty (niezwiązanych z koronawirusem). Jako że dotyczą spraw zdrowotnych, są spisane w rubryce Sekcji Obsługi Domu.

Sprawy pracownicze.

Kontynuujemy rozmowy ewaluacyjne z zespołem pracowniczym.

Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie. Agnieszka ma urlop do 12.11. włącznie, a Kasia 12 i 13.11.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie ZG 6.11.2020.

Sekcja Obsługi Domu była odpowiedzialna za ZG. Prowadzenie i sprawy techniczne: Ola Ka., notowanie: Marta. Ponadto uczestniczyli: Iwona W., Julia G., Sylwester O., Jacek S., Kasia B., Paweł B., Jakub T., Piotr Sz., Dariusz Ż., Jan M.

Zdecydowaliśmy, że nie weźmiemy udziału w 16. Konferencji Clubhouse Europe. O decyzji przeważały m.in. takie argumenty jak: duży koszt (100 euro za osobę), który musielibyśmy pokryć z oszczędności, opłata niewspółmierna do oferty (jednodniowa zdalna konferencja), małe możliwości promowania naszego Domu-Klubu (konferencja online) i biernym udziale (nie jesteśmy uwzględnieni w programie konferencji, nie ma

gwarancji, że zabralibyśmy głos w dyskusjach, na które jest przewidziane bardzo mało czasu), niejasna rola firm farmaceutycznych w finansowaniu wydarzenia. Zdecydowaliśmy, że poinformujemy organizatorów o naszej decyzji i poprosimy o przekazanie materiałów/efektów konferencji ogólnodostępnymi sposobami.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	
	09.11.2020	10.11.2020	11.11.2020	12.11.2020	13.11.2020	
09:00	Spotkanie śniadaniowe (Skype, SZE, od 9:15 łączenie i sprawy techniczne) 9:20-10:20		DZIEŃ WOLNY	Spotkanie śniadaniowe (Skype, SZE, od 9:15 łączenie i sprawy techniczne) 9:20-10:20		
10:00	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	Gimnastyka poranna (Skype, SOD) 11:00-11:35
12:00					Zdalna wizyta w Fundacji eF Kropka (Skype) 12:00 - 13:00	
13:00						
14:00					Spotkanie SOD (Skype) 14:15 - 15:15	
15:00	Spotkanie SA (Skype) 15:45 - 16:45	Spotkanie SOD (Skype) 15:15- 16:15			Spotkanie SZE (Skype) 15:00-16:00	Zebranie Generalne (Skype, SZE, od 14:50 łączenie i sprawy techniczne) 15:00 - 16:00
16:00	Zdalna wizyta w mieszkaniu chronionym na ul. Lwowskiej (Skype) 16:00 - 17:00			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		

Wszystkie wymienione w tym harmonogramie wydarzenia mają formę zdalną.
Telefony Sekcji w tym tygodniu mają: SA - Jacek, SOD - Ola Ka., SZE - Julia.

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