

NEWSLETTER WDpF

NUMER 26

9 – 13 listopada 2020

Zapraszamy do lektury najnowszego, dwudziestego szóstego wydania „Newslettera” :)

Redakcja

Sekcja Obsługi Domu

SOD o Wellness (dbanie o swój dobrostan) – kontynuacja:

W tym numerze Newslettera Sekcja Obsługi Domu zdecydowała podzielić się z Wami informacjami na temat dwóch (ostatnich wg podziału, który wybraliśmy - wszystkie inne opisaaliśmy już w poprzednich newsletterach) obszarów/wymiarów wellnessu. Tym razem o obszarach środowiskowym i zajęciowym naszego dobrostanu:

Obszar Środowiskowy:

„Wellness środowiskowy to świadomość niestabilnego stanu ziemi i wpływu codziennych nawyków na środowisko fizyczne. Polega na utrzymywaniu stylu życia, który maksymalizuje harmonię z ziemią i minimalizuje szkody dla środowiska. Obejmuje angażowanie się w odpowiedzialne społecznie działania na rzecz ochrony środowiska.

Wskazówki i sugestie dotyczące optymalnego dobrostanu środowiska:

- Zatrzymaj swoją niechcianą pocztę
- Oszczędzaj wodę i inne zasoby
- Minimalizuj używanie środków chemicznych
- Używaj mniej, używaj ponownie, przetwarzaj
- Odnów swoją relację z ziemią”

Powyższy obszar dla mnie niesie za sobą uznanie, że jesteśmy integralną częścią natury i jesteśmy od niej zależni, dzięki niej żyjemy – jeśli ona „ma się gorzej” to naturalnie i my możemy „miewać się gorzej”. Dbłość o środowisko i poczucie naszego wpływu na nie może pomóc nam poczuć się lepiej oraz wzmacniać świadomość, że środowisko oddziałuje na nasze zdrowie. Co do tłumaczenia: optymalny dobrostan środowiska rozumiem jako jego optymalny dobry stan. Zatrzymanie swojej niechcianej poczty rozumiem jako rezygnację z otrzymywania ulotek, folderów czy e-maili związanych z niepotrzebnymi nam reklamami itp. – kiedyś podjęłam się takiego zadania i okazuje się, że przy odrobinie cierpliwości da się to zrobić :). Odnawianie swojej relacji z ziemią jako przyrodą rozumiem jako czerpanie z natury i dawanie jej w zamian czegoś co od siebie, zaprzyjaźnienie się z naturą.

Obszar zajęciowy/ zawodowy:

„Dobre samopoczucie zajęciowe/ zawodowe obejmuje przygotowywanie i wykorzystywanie swoich darów, umiejętności i talentów w celu osiągnięcia celu, szczęścia i wzbogacenia w swoim życiu. Rozwój satysfakcji zawodowej i dobrego samopoczucia jest powiązany z Twoim podejściem do pracy. Osiągnięcie optymalnego samopoczucia w miejscu pracy pozwala zachować pozytywne nastawienie i doświadczać satysfakcji/przyjemności z pracy. Dobre samopoczucie

zawodowe oznacza pomyślnie zintegrowanie zaangażowania w wykonywany/ą zawód/ pracę z całościowym stylem życia, który jest satysfakcjonujący.

Wskazówki i sugestie dotyczące optymalnego dobrego samopoczucia w pracy obejmują:

- Poznaj różnorodne opcje kariery
- Stwórz wizję swojej przyszłości
- Wybierz karierę, która odpowiada Twojej osobowości, zainteresowaniom i talentom
- Bądź otwarty na zmiany i naucz się nowych umiejętności”

Dla mnie obszar zawodowy to wzmacnianie umiejętności, dążenie do najlepszych dla nas wyborów (często się nie udaje ale możemy ZAWSZE próbować ponownie) oraz korzystania z wybranej drogi kariery zawodowej poprzez pozytywne nastawienie do tego co robimy, uczenie się, otwieranie na to co nowe, nie tracenie wiary w to, że w końcu odnajdziemy swoje miejsce. Tak sobie myślę, że w pracy stacjonarnej w WDpF spełniałam się w tym obszarze całkiem nieźle... tęskno bardzo :)

(Teksty cytowane - tłumaczenie ze źródła - <https://www.grcc.edu/...>)

Ola De

Tak jak pisaliśmy w ostatnim Newsletterze, szykujemy się do przetłumaczenia na język polski kilku materiałów dotyczących modelu WRAP (Plan działań wspierających dobre samopoczucie i zdrowienie, ang. Wellness and Recovery Action Plan). Jeśli ktoś chciałby się włączyć to

serdecznie zapraszamy. Można kontaktować się z Olą Ka - a.kowalska@wdpf.org.pl.

Ola Ka

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Jesienne spacer. Na jednym ze spotkań Sekcji Zatrudnienia i Edukacji wpadliśmy na pomysł, który miałby nam pomóc znaleźć motywację do jesiennych spacerów, nawet gdy pogoda nie zachęca. Wymyśliliśmy, aby każdy kto ma czas i chęci, udał się na spacer i sfotografował jesiennie widoki. Rezultaty przeszły nasze oczekiwania! Dzięki zaangażowaniu członkiń, członków i pracowniczek SZE udało się stworzyć album z kolorowymi zdjęciami przyrody, który znajdziesz na naszej stronie na Facebooku. Zachęcamy do lajkowania i komentowania. Mamy nadzieję, że zdjęcia zainspirują więcej osób do jesiennych spacerów (z zachowaniem reżimu sanitarnego!).

Julia



Fot. Ewa. Zdjęcie wybrane losowo spośród wszystkich nadesłanych zdjęć.

Opieka nad seniorem. Temat ten jest mi bliski z racji tego, że mam mamę, która ma prawie 90 lat, a i sama właściwie jestem seniorką, bo zbliżam się do wieku 60 lat. Opiekowałam się i nadal opiekuję się

moją mamą, mimo że od jakiegoś czasu mama ma również płatne opiekunki. Ponieważ nie mam wykształcenia medycznego czytam artykuły w gazetach, w Internecie oraz oglądam filmy na kanale YouTube. Polecam filmy pani Małgorzaty Kospin, która w przystępny sposób przedstawia różne tematy związane z profesjonalną opieką nad seniorami. Pani Małgorzata publikuje również filmy na temat choroby Alzheimera i różne sposoby na poprawę pamięci. Podoba mi się to, że pani Małgorzata mówi o relacji opiekuna z seniorem. O tym, że ta relacja nie może polegać na „wyręczaniu seniora”. Wręcz przeciwnie, do dobrego samopoczucia potrzebne jest to żeby senior samodzielnie wykonywał codzienne czynności póki to jest możliwe. Opiekując się moją mamą i zatrudniając różne osoby do opieki, jestem zorientowana w tym jak taka opieka wygląda i ile kosztuje. Jak mama czuła się lepiej, a ja z nią mieszkalam, mama codziennie wychodziła na godzinny czy prawie godzinny spacer. Za spacer płaciła 20 zł.

Monika

PS Tekst znalazł się w Newsletterze, bo z rozmów z reach-outu wynika, że wielu członków i członkiń zajmuje się starszymi i/lub schorowanymi rodzicami.

Standard #31 „Dyrektor, członkowie, pracownicy i inne zaangażowane osoby uczestniczą w dwu- lub trzytygodniowym programie treningowym dotyczącym Modelu Domów-Klubów i przeprowadzonym w certyfikowanej bazie treningowej.”

Tak o treningu pisze Anette Callow w naszej publikacji „Fontanna możliwości – wspólnie w przyszłość” (całość znajdziesz na naszej www, zakładka Poznaj Warszawski Dom pod Fontanną – Nasze publikacje).

„(...) W treningach uczestniczą członkowie, pracownicy oraz członkowie Zarządów Domów-

Klubów z całego świata. To wyjątkowa okazja do poszerzenia sieci kontaktów, wymiany dotyczącej różnic kulturowych i związanych z tym wyzwań oraz nauki i wymiany idei. Trening zazwyczaj trwa dwa lub trzy tygodnie i odbywa się w bazie treningowej. Składa się z codziennych dyskusji na temat Standardów, pracy w Sekcjach, odwiedzania miejsc pracy członków, spotkania się pracownikami i członkami Zarządu w bazie treningowej. Jedną z zasadniczych części treningu jest praca nad planem działania, zawierającym obszary wspólnie uznane za wymagające dopracowania. Uczestnicy treningu przedstawiają ten plan swojemu Domowi-Klubowi. W trakcie treningu kilkakrotnie spotykają się z grupą treningową, żeby zdecydować, w jaki sposób wdrażać ten plan. Podczas ostatniego tygodnia do treningu dołącza osoba zaangażowana w zarządzanie czy finanse Domu-Klubu, która pomaga uczestnikom treningu w osiągnięciu ich celów (...).”

Marta na podstawie Anette Callow

Sekcja Administracji

Witamy nową Pracowniczkę!



Cześć, mam na imię Olga i od ostatniego czwartku, czyli 12.11., jestem nową pracowniczką Sekcji Administracji. Cieszę się, że mogłam dołączyć do WDpF-u i pracować ze świetnymi ludźmi – zarówno pracownikami i pracowniczkami, jak i całą społecznością członków i członkiń – bo pierwsze wrażenie zrobiliście na mnie naprawdę pozytywne! Zostałam miło przywitana i wszystkiego się jeszcze uczę od bardziej doświadczonych osób, za co

dziękuję. Mam nadzieję, że będzie nam się dobrze razem współpracowało i postaram się też dużo od siebie wnieść :)

Olga

Refleksje członków komisji rekrutacyjnej:

Kasia: Dla mnie, doświadczonej wyjadaczki WDpF-owego chleba, było to niesamowite doświadczenie.

Raz – świat nie jest taki zły :) Przyszło ponad 30 aplikacji, z których właściwie żadnej nie miałam chęci od razu odłożyć (szkoda, że kilka osób czegoś nie dostało i trzeba było). Nie pamiętam też takich rozmów rekrutacyjnych: każdą z zaproszonych osób chciałoby się zatrudnić. Może kiedyś?

Dwa – ludzie WDpF są niesamowici! Jan z opcji członka SA, Mirek członek SA i Przewodniczącego Rady, Jacek – pracownika SA. Spostrzeżenia i argumenty w rozmowach Komisji były dla mnie naprawdę odkrywcze i przyjazne zarazem. Chwile niemal pełnej zgody i kolejne zwroty sytuacji sprawiały, że wołał się do pomocy Martę, a czasem i Jakuba – dzięki Wam! Zmęczyło nas to, ale tym dobrym zmęczeniem, pozwalającym wierzyć, że osiągnęliśmy konsensus, dając z siebie wiele i rzeczywistość nam się za to odplaci.

Jan: Po długich naradach, Sekcja Administracji wybrała nową pracowniczkę. Decyzja była bardzo trudna, szczególnie konieczność odrzucenia budzących sympatię osób, ale musieliśmy osiągnąć konsensus co do jednej naszym zdaniem najbardziej nadającej się na dane stanowisko. Wybór nasz ostatecznie padł na Panią Olgę. Wszyscy byliśmy zgodni. Liczymy na owocną współpracę, że pani Olga dobrze się odnajdzie w WDpF i wszyscy na tym zyskamy.

Jacek: Nigdy wcześniej nie miałem okazji uczestniczyć w pracach komisji rekrutacyjnej. Było tutaj wszystko, czego można się było spodziewać: wiele zgłoszeń do przeanalizowania, sporo osób do poznania w czasie

rozmów, długie dyskusje i trudne decyzje. Nie spodziewałem się natomiast tego, że chęć podjęcia najlepszej decyzji uczyni te dyskusje i decyzje aż tak trudnymi, niejednokrotnie budzącymi duże emocje. W czasie mojej rozmowy rekrutacyjnej w lutym Kasia próbowała przekonać mnie, że czasami osiągnięcie konsensusu to rzecz niebywale trudna, taka w stylu „krew, pot i łzy”, i to doświadczenie było chyba póki co najbliższe tej wizji. Dziękuję wszystkim za tę możliwość i satysfakcję z efektów naszej współpracy.

Wieczór wtorkowy z fotografią mobilną. Mówi się, że najlepszy aparat to ten, który masz zawsze ze sobą. Czy tak rzeczywiście jest? Do czego może się przydać aparat fotograficzny w telefonie komórkowym? Jak najlepiej go wykorzystać, aby zdjęcie było "dobre"? No i czym jest "dobre" zdjęcie? We wtorek od 17.30 na Skype chciałbym się podzielić swoimi przemyśleniami i doświadczeniami w tym temacie, a także stworzyć przestrzeń dla pytań i dyskusji. Zapraszam, tym bardziej że zainteresowanie tą tematyką było zgłaszane już wcześniej na spotkaniach śniadaniowych!

Jacek

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”*

W środę 18 listopada 2020 w g. 12:00-13:30 odbędzie czwarte spotkanie warsztatowe zatytułowane „Sieć wsparcia w osiągnięciu celów indywidualnych”. Motywem przewodnim będzie analiza sytuacji życiowej i możliwości wymyślonej przez Grupę Wspierającą postaci – Franki. Wspólnie z Partnerami Projektu będziemy się zastanawiać, jak możemy wesprzeć Frankę w osiągnięciu jej celów indywidualnych. We wtorek 24 listopada w g. 12:00-13:30 będziemy zdalnie poznawać Biuro Karier Uniwersytetu Warszawskiego. Naszą

przewodniczką będzie Monika Niepiekło. Dowiemy się m.in. jak Biuro wspiera studentów w osiąganiu swoich celów (kariery? :) oraz kto dokładnie może uczestniczyć w ich konsultacjach.

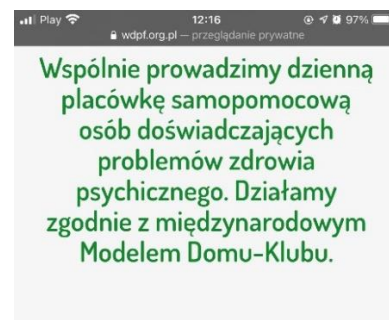
Jakub

*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

Więści z Biura WDpF

Czy pamiętasz, że:

- Newsletter WDpF jest umieszczany na naszej stronie internetowej (wchodzisz na www.wdpf.org.pl i zjeżdżasz w dół strony głównej w Aktualności). Warto tam zaglądać i zachęcać do zaglądania innych:
- na Skype mamy grupę „WDpF – tylko informacje i linki do spotkań”. Warto w niej być, bo publikujemy tam linki do poszczególnych spotkań zdalnych. Jeśli chcesz dołączyć do grupy, napisz wiadomość do swojej sekcji albo bezpośrednio na Skype. Nasz login to [wdpf.wdpf](https://www.wdpf.wdpf).



AKTUALNOŚCI

Newsletter WDpF 02-06 Listopada 2020
Przed Wami dwudziesty piąty numer naszego Newslettera.
[Zapraszamy do lektury!](#)

Newsletter WDpF 26-30 Października 2020
Przed Wami dwudziesty czwarty numer naszego Newslettera.
[Zapraszamy do lektury!](#)

Newsletter WDpF 19-23 Października 2020
Przed Wami dwudziesty trzeci numer naszego Newslettera.
[Zapraszamy do lektury!](#)

Sprawy pracownicze.

Szeregi Sekcji Administracji zasilila Olga, nowa pracowniczka. Życzymy powodzenia we wdrażaniu się. Wdrażanie jest nietypowe, bo całkowicie zdalne! Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie. Julia i Kasia mają urlop 23 listopada.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie ZG 13.11.2020.

Za prowadzenie ZG odpowiedzialna była Sekcja Zatrudnienia i Edukacji: prowadzącą była Monika, notowaniem zajmowała się Agnieszka, za sprawy techniczne odpowiadała Marta.

Ponadto udział wzięli: Julia, Jacek, Mirek, Ola De, Iwona, Daria, Ola Ka, Paweł, Piotr, Jan, Jakub, Darek, Sylwek.

Podjęliśmy decyzję, że działania, w które mogliby zaangażować się wolontariusze w ramach projektu

„Wolontariat – mój pierwszy krok na rynek pracy” realizowanego przez Fundację Edukacji Nowoczesnej, to wsparcie technologiczne (techniczne) członków WDpF.

Uważamy, że jest to dobry wstęp do współpracy z wolontariuszami, która z czasem może poszerzyć zakres działań.

Zgodziliśmy się także, aby SOD i Biuro w porozumieniu z koordynatorką wolontariatu stworzyły listę potrzeb, na które zostałyby przeznaczone środki, o których była mowa we

wniosku. Wspólnie podkreśliliśmy, aby lista była do wglądu i akceptacji dla społeczności D-K.

Jacek, w imieniu jednego z członków, przekazał, że istnieje możliwość odebrania telewizora kineskopowego, kolorowego, 14 cali, „prawdopodobnie działającego” – osoby zainteresowane proszone są o kontakt mailowy do Jacka z SA.

Nie pojawiły się sprawy „z ostatniej chwili”.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	16.11.2020	17.11.2020	18.11.2020	19.11.2020	20.11.2020
09:00	Spotkanie śniadaniowe (Skype, SA, od 9:15 łączenie i sprawy techniczne) 9:20-10:20			Spotkanie śniadaniowe (Skype, SA, od 9:15 łączenie i sprawy techniczne) 9:20-10:20	
10:00	Gimnastyka poranna (Skype, SOD) 10:30-10:55		Gimnastyka poranna z elementami samoobrony (Skype, SOD) 11:00-11:35		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			Spotkanie warsztatowe z partnerami projektu Mój cel? Samodzielność! 12:00-13:30		
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	Podstawy Polskiego Języka Migowego (Skype, SOD) 15:30 -16:00	Spotkanie SZE (Skype) 15:00-16:00	Zebranie Generalne (Skype, SA, od 14:50 łączenie i sprawy techniczne) 15:00 - 16:00
16:00				Spotkanie SA (Skype) 16:00-17:00	
17:00		Wieczór wtorkowy o fotografowaniu telefonem (SA, Skype) 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 - Jacek, SOD - Ola De., SZE - Marta.

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/](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!