

NEWSLETTER WDPF

NUMER 27

16 – 20 listopada 2020

W tym wydaniu Newslettera najwięcej poczytasz o spotkaniach. Niektóre są już za nami (z fundacją eKropka, z osobami z mieszkania chronionego przy Lwowskiej, warsztatowe MCS), inne czekają nas w najbliższych dniach (z Biurem Karier UW, o ścieżkach zawodowych), a kolejne jest cykliczne (gimnastyka z elementami samoobrony). Poza tym jest między innymi o odpowiedzi innych Domów-Klubów na pandemię, o aktywności Biura, o naszej nowej współpracy, o planach na ten tydzień, a nawet o tym, jak zrobić pyszne i proste ciasto z jabłkami ;)

Miłej lektury!

Redakcja

Nasze Stowarzyszenie

Rada Koordynacyjna podpisała i przekazała Protokół do Biura Kontroli Urzędu m.st. Warszawy.

Sekcja Administracji

Mieszkanie chronione przy ul. Lwowskiej. W poniedziałek 9 listopada za pośrednictwem skajpa spora grupa z WDpF połączyła się z osobami z mieszkania chronionego na ul. Lwowskiej: jego mieszkańcami Magdą i Kamilą, mieszkańcem Tomkiem oraz koordynatorem Mateuszem Glinowieckim. Chcemy podzielić się z Wami najistotniejszymi informacjami wyniesionymi z tego spotkania.

Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi

„Integracja” od 2011 roku prowadzi mieszkanie chronione treningowe dla osób chorujących psychicznie. W dużym mieszkaniu przy ul. Lwowskiej zamieszkuje w każdym okresie (zwykle trwającym od 7 do 9 miesięcy) około 5 osób. Uczestniczą w zajęciach i treningach dających im konkretną wiedzę i umiejętności, m. in. higienicznym, porządkowym, z zarządzania budżetem, kulinarnym, lekowym, aktywnego poszukiwania pracy. Są również zobowiązani do poszukiwania i/lub podjęcia pracy. Wszystkie te działania wspierają: specjalistyczna kadra (m. in. terapeuci, trener pracy, pracownik socjalny, kucharz) oraz, dla siebie nawzajem, współlokatorzy.

Co poza tą „ofertą”? Z tego, co mówili mieszkańcy, żyje się przy Lwowskiej bardzo dobrze. Można liczyć na spokojną przestrzeń do życia, spędzania wolnego czasu (jest salon, biblioteczka z książkami, można zapraszać gości), na prywatność i na zaufanie ze strony kadry. Każdy ma co miesiąc do dyspozycji kilkadziesiąt złotych w ramach „pakietu kulturalnego”, które może wydać na dowolne cele, wspominano bilety do kina, filmy online czy wyciąg narciarski. Pobyt w mieszkaniu chronionym nie jest odpłatny, ale mieszkańców zachęca się do przekazywania na rzecz stowarzyszenia comiesięcznych, stosunkowo niewielkich darowizn. Pozwala to przyzwyczaić się do stałych kosztów i uniknąć postrzeżenia mieszkania jako darmowego. Ideałem jest, aby wszyscy uczestnicy

programu osiągnęli samodzielność. W poprzedniej edycji się to udało: wszystkim pięciu uczestnikom udało się po opuszczeniu Lwowskiej usamodzielnąć, wynajmując mieszkania itd. Wśród nich jest jeden z członków WDpF :)

Kto może starać się o miejsce w kolejnej turze? Osoby o „stabilnym stanie psychicznym”, po zakończonym leczeniu na oddziałach dziennych lub całodobowych, zmotywowane do usamodzielnienia się, w czym może pomóc czasowe zamieszkanie w mieszkaniu chronionym. Konieczne jest zameldowanie w Warszawie. Rekrutacja zacznie się od początku nowego roku.

Jacek



Tomek, Kamila i Magda – mieszkańcy mieszkania przy Lwowskiej w czasie naszego spotkania.

A jak było na samym spotkaniu?

9 listopada brałem udział w zdalnej wizycie w mieszkaniu chronionym przy ul. Lwowskiej. Moje wrażenia są pozytywne. W pełni pochwalam tego rodzaju inicjatywę. Wyjście naprzeciw osobom po przebyciu kryzysu psychicznego, roztoczenie opieki nie ograniczającej się tylko do ostrej fazy choroby, ale również "poprowadzenie" poza murami szpitala. Uważam, że dobre jest położenie

nacisku na praktykę życiową i pracę (utrzymanie w szerszym sensie), a także, że inicjatywa musi wyjść od osoby chorej.

Niestety obawiam się, iż program ten nie może objąć wszystkich potrzebujących.

Jan

Spotkanie zrealizowaliśmy w ramach projektu "Mój cel? Samodzielność!" dofinansowanego ze środków samorządu Województwa Mazowieckiego.

Sekcja Obsługi Domu

Gimnastyka z elementami samoobrony – wrażenia po pierwszych spotkaniach.

Na zajęciach były różne ćwiczenia. Podobały mi się proste ćwiczenia z oddechem. Po zajęciach poczułam się lepiej.

Monika z SZE

Gimnastyka z elementami samoobrony i sztuk walki jaką oferuje nam Iwona z SZE jest bardzo ciekawym i wzbogacającym doświadczeniem, które polecam każdemu! Podobało mi się, że dzięki ćwiczeniom pozycji samoobrony mogliśmy jednocześnie ćwiczyć swoje ciało, ale też umysł – zarówno pod kątem skupienia, koncentracji na ruchach. Mogliśmy "wyładować" negatywne emocje, które w nas siedzą – wyobrażając sobie w głowie np. rzeczy czy sytuacje, które niosą za sobą te emocje, że to one są naszym przeciwnikiem z którym toczymy walkę. Może być to element wzmacniający naszą motywację do ćwiczeń i nas w ogóle. Można się też razem przez moment zrelaksować i poćwiczyć oddech. Iwona ma naprawdę super "powera" i moc do zarażania innych tą formą ćwiczeń. Zapowiadała wiele nowych elementów i form ćwiczeń, więc nie mogę się już doczekać kolejnych spotkań! Doceniam też podejście Iwony jako prowadzącej – szczerą i z dużą dozą otwartości :) Dziękuję! :)

Ola De

Zobaczenie Iwony w akcji – to jest coś!

Ola Ka



Na gimnastykę z elementami samoobrony SOD wspólnie z Iwoną zapraszają w środy o 11:00!

Ulubione przepisy. Chciałbym dać przepis na szczęście, ale to może innym razem, teraz przekazuję przepis na chwilowe szczęście, czyli bardzo proste ciasto jabłkowe. Zawsze się udaje, a nawet jak się nie udaje, to się i tak udaje! :P

Ciasto preferuje być upieczone większą liczbą rąk ;)

Piotr z SODu

Szybkie i proste ciasto z jabłkami.

Składniki:

- 4 jajka
- 3/4 szklanki cukru
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 szklanka mąki
- 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 jabłka
- tłuszcz i bułka tarta do formy

Przygotowanie:

Całe jajka ubić mikserem razem z cukrem. Następnie dodać mąkę, cynamon i proszek do pieczenia. Wymieszać.

Wlać do tortownicy wysmarowanej masłem i posypanej bułką tartą.

Jabłka obrać, pokroić na dosyć spore części i ułożyć na cieście.

Piec w temperaturze ok. 180-200 stopni 30-40 minut.

Sprawdzać patyczkiem, czy ciasto jest już upieczone.

Źródło: <https://www.mniammniam.com/szybkie-i-proste-ciasto-z-jablkami>

Spotkanie z eFkropką. Zależało mi, aby Fundacja eFkropka w czasie spotkania odpowiedziała na pytanie czy są organizatorami czy współorganizatorami wydarzenia pt.: Kongres Zdrowia Psychicznego. Na to pytanie dostałem odpowiedź, że

organizatorami nie jest tylko Fundacja eFkropka, ale także Miasto Stołeczne Warszawa oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Wydarzenie to potrafi zgromadzić nawet 1200 osób. Uważam, że jest to znaczące wydarzenie w swym wymiarze i informowaniu o chorobach psychicznych i propagowaniu postawy nie stygmatyzowania osób chorujących i wykluczonych społecznie.

Sylwester z SOD

Spotkanie zrealizowaliśmy w ramach projektu "Mój cel? Samodzielność!" dofinansowanego ze środków samorządu Województwa Mazowieckiego.

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Spotkanie o ścieżkach zawodowych.

Już w najbliższą środę, zapraszamy na kolejne spotkanie o ścieżkach zawodowych! Tym razem skupimy się na bardzo aktualnym temacie, a mianowicie – na poszukiwaniu pracy w czasie koronawirusa. Krok po kroku przeanalizujemy jak aktualnie wygląda proces rekrutacji i jak przygotować się na kolejne etapy. To będzie też dobra okazja, aby wymienić się swoimi doświadczeniami. Zapraszamy wszystkich, którzy są zainteresowani tematem, aby dołączyć do spotkania w najbliższą środę (25.11) o godzinie 15:00 na Skype (można uczestniczyć także telefonicznie!). Chęć uczestnictwa najlepiej zgłosić mailowo do Julii (j.glowacka@wdpf.org.pl) lub dzwoniąc na telefon SZE (518580898). Spotkanie poprowadzi Julia, a pomagać jej będzie Agnieszka. Zapraszamy!

Julia

Zdalne poznawanie Biura Karier Uniwersytetu Warszawskiego.

24 listopada w godzinach 12:00-13:30 spotykamy się na Skype z panią Moniką Niepiekto, która opowie nam o działalności akademickich biur karier na przykładzie Biura Karier Uniwersytetu Warszawskiego. Jeśli

interesujesz się sprawami zatrudnieniowymi i chcesz poszerzyć swoje informacje w tym zakresie – dla siebie lub znajomych – to spotkanie jest dla Ciebie! Szczególnie cenne może być dla osób, które studiowały, studiują albo myślą o studiowaniu (i równolegle o pracy!). Jak dołączyć? W poniedziałek rano, na Skypa w grupie pn. "WDpF – tylko informacje i linki" pojawi się link do spotkania. O 12:00 w niego kliknij i tym sposobem dotrzesz na spotkanie. Jeśli chcesz połączyć się telefonicznie, daj znać w swojej sekcji. Zadzwonimy do Ciebie na początku spotkania.

Spotkanie realizujemy w ramach projektu "Mój cel? Samodzielność!" dofinansowanego ze środków samorządu Województwa Mazowieckiego.

Marta

Odpowiedź Domów-Klubów na pandemię COVID-19. Między kwietniem a czerwcem 2020 roku, 310 zrzeszonych w Clubhouse International Domów-Klubów, zostało zaproszonych, by wypowiedzieć się na temat funkcjonowania w czasie pandemii. Sekcja Zatrudnienia i Edukacji (w postaci Julii i Moniki, przy korekcie Marty) podjęła się przetłumaczenia zbiorczych wyników. Rezultaty wskazały na dobre dostosowanie Domów-Klubów (D-K) do nowych warunków – mimo, że na początku pandemii 90% budynków D-K zostało zamkniętych, to wszystkie Domy-Kluby pozostały w kontakcie z aktywnymi członkami. Co więcej, aż 86% pozostało w kontakcie z członkami, którzy nie byli w budynku Domu-Klubu od ponad 90 dni, natomiast aż 33% przyjęło nowych członków!

Wszystkie D-K komunikowały się z członkami przez telefon, SMS i/lub drogą mailową. 55% członków zgłosiło, że otrzymało wsparcie techniczne i/lub zostało przeszkolonych przez swój Dom-Klub.

Odpowiedź Domów-Klubów na pandemię

COVID-19 Badanie wpływu

Między kwietniem a czerwcem 2020, 310 zrzeszonych w Clubhouse International Domów-Klubów zostało zaproszonych, aby wypowiedzieć się na temat podstawowych potrzeb i działań społeczności Domów-Klubów podczas pandemii.

Kto udzielił nam odpowiedzi?



144 Domy-Kluby
• 22 kraje
• 29 Stanów USA

Razem 5,062 odpowiedzi!

New Webinar Series!
**We Are Not Alone:
Growing Stronger Together**

"Uczestnicząc w spotkaniach na Zoomie i czując, że wam co się dzieje i jestem w kontakcie z innymi członkami. Dzieją się różne rzeczy i kontaktuję się z członkami Domu-Klubu poprzez media społecznościowe i telefon."

"Są dni kiedy jestem w depresji, ale kontakt z pracownikami Domu-Klubu naprawdę mi pomógł!"

Jesteśmy w kontakcie

Na początku pandemii:

- 90% budynków Domów-Klubów zamknięta, ale:
- 100% w kontakcie z aktywnymi członkami
- 86% w kontakcie z członkami, którzy nie byli w budynku Domu-Klubu ponad 90 dni
- 33% dodało nowych członków!

"Teraz odkąd mamy pandemię jestem bardziej związany z DK poprzez nasze codzienne spotkania na Zoomie oraz moją pracę z Grupą Nowych Technologii, która pomaga członkom kontaktować się poprzez Zoom. Dziennie kontaktuję się z 5 członkami. Pytam się co u nich słychać, co pomaga mi nie skupiać się tak bardzo na moich własnych problemach."

Wirtualne Usługi w Domach-Klubach

- Wszystkie DK kontynuowały komunikowanie się z członkami przez telefon, SMS i/lub drogą mailową.
- Wzrosło korzystanie z narzędzi mediów społecznościowych, z największym wzrostem (szesnaskrotnym) w używaniu "Hangouts" "Slack" oraz "Discord"
- Ogólnie wzrosło używanie Video Konferencji z 0% przed pandemią do obecnie 65%!

"Codzienne rozmowy telefoniczne i codzienny Face Time pozwalają mi być w kontakcie z Domem-Klubem."



Graficznie przedstawienie wyników ankiety

Warto również zwrócić uwagę, że mimo pandemii, członkowie zgłosili bardzo niewiele zmian w zdrowiu psychicznym lub fizycznym, co wskazuje na wysoki poziom odporności i elastyczności społeczności Domów-Klubów (ang. Clubhouse Community Resilience). Wyniki ankiet wykazały, że Domy-Kluby szybko i sprawnie dostosowały się do nowych, pandemicznych warunków. Rozwinięcie wirtualnych form kontaktu przynosi rezultaty w warunkach pandemii, ale i może stanowić pomoc w zagwarantowaniu dostępu do naszych działań już po powrocie do działań stacjonarnych.

Julia

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”*

W środę 18 listopada odbyło się czwarte spotkanie warsztatowe zatytułowane „Sieć wsparcia w osiągnięciu celów indywidualnych”. Poza liczną grupą członków i pracowników WDpF udział wzięli w nim reprezentanci i reprezentantki: Rzecznika Praw Obywatelskich, Rzecznika Praw Pacjenta, Fundacji eKropka, Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej oraz Kamilińskiej Misji Pomocy Społecznej.

We wtorek 24 listopada w g. 12:00-13:30 będziemy zdalnie poznawać Biuro Karier Uniwersytetu Warszawskiego. Naszą przewodniczką będzie Monika Niepiekto. Dowiemy się m.in. jak i kogo wspiera Biuro oraz jakie są blaski i cienie takiej pracy.

Jakub

*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

Więści z Biura WDpF

Umowa partnerska z Fundacją Edukacji Nowoczesnej. Marta (przy współpracy z Kasią) wspomagała Olę Ka i Sekcję Obsługi Domu w formułowaniu zapisów Umowy. Dzięki współpracy z Fundacją społeczność WDpF powiększy się o kilku wolontariuszy. Wolontariusze mają nam pomagać lepiej korzystać z narzędzi umożliwiających poruszanie się w Internecie i współpracę zdalną (szczegółowy wkrótce). Ponadto Fundacja ma chęci, aby przekazać nam wsparcie rzeczowe – będą to elementy wyposażenia i materiały edukacyjne. Mam nadzieję, że Umowa zostanie wkrótce sfinalizowana i poznamy wolontariuszy!

Korespondencja z dyrektorami Domów-Klubów. Andy Wilson, dyrektor Carriage House, zapytał innych dyrektorów, czy w czasie zdalnego działania spada (w Domach-Klubach, w których pracują) średnia dzienna obecność członków i członkiń oraz jak sobie z tym radzić. Bardzo serdeczne i szczerze odpowiedzi przyszły z różnych zakątków świata, również od nas. Kasia napisała swoje refleksje, m.in. wspomniała o naszym systemie obiegu informacji i ustaleń. Została poproszona o opis tego systemu do ewentualnego wykorzystania przez Clubhouse International, co też zrobiła (w konsultacji z Martą).

Nieobecności pracowników. Julia 23.11., Kasia 23 i 26.11. Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie ZG 20.11.2020.

Poznaliśmy p. Monikę zainteresowaną cyklicznym wolontariatem w WDpF. W związku z zainteresowaniami i umiejętnościami p. Moniki padły wstępne pomysły na wieczór wtorkowy na temat sztuki, spotkania o ścieżkach zawodowych/edukacyjne dotyczące możliwości zawodowych w dziedzinie sztuki oraz spotkania z językiem angielskim. Osobą kontaktową na razie jest Kasia.

Ogłoszenia: Aktualne jest ogłoszenie dotyczące starego telewizora Andrew do przekazania chętniej osobie – kontakt w SA.

Kolega Agnieszki S., uczciwy człowiek, szuka pokoju do wynajęcia w Warszawie – kontakt w SZE.

Maciek i Kasia przedstawili swoją prośbę dotyczącą sytuacji, gdy ktoś z uczestników spotkania przerywa wypowiedzi innych lub porusza sprawy nie związane z omawianym

tematem – szczegóły przekażą do Sekcji.

Zebranie przeprowadziła SA: prowadził i dbał o stronę techniczną Jacek, notowała Kasia. Uczestniczyli ponadto: Olga, Ola De, Iwona W., Mirek H., Grażyna W., Maciej Sz., Marta, Ola Ka, Monika J., Paweł B., Julia, Agnieszka.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	23.11.2020	24.11.2020	25.11.2020	26.11.2020	27.11.2020
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 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 z Biurem Karier UW (MCS, Skype) 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, SOD, od 14:50 łączenie i sprawy techniczne) 15:00 - 16:00
16:00				Spotkanie SA (Skype) 16:00 - 17:00	
17:00		Wieczór wtorkowy (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 – Olga i 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