

# NEWSLETTER WDpF

NUMER 28

23 – 27 listopada 2020

**Co przykuwa uwagę w tym wydaniu „Newslettera WDpF?”** Oczywiście, że teksty i grafiki do nas nadesłane! Ale tym razem nie tylko to :) Redakcja pragnie zwrócić uwagę na istotne zmiany w układzie naszej publikacji. Dwie kolumny, większe grafiki, ostatnia strona tylko dla harmonogramu i stopki... - zmian jest trochę! Po co? Dla ułatwienia lektury i zwiększenia czytelności. A przynajmniej taki mieliśmy cel! Prosimy, dajcie znać, co myślicie o nowym układzie „Newslettera”. Czy jest dla Was lepszy, wygodniejszy? A może wcześniejszy bardziej Wam się podobał? Czekamy na Wasze głosy!

*Redakcja*

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Jak być na bieżąco z działaniami Sekcji Zatrudnienia i Edukacji i całego WDpF?** Uczestniczyć w spotkaniach! Mogą w nich uczestniczyć osoby, które mają Skype lub telefon. Jeśli nie ma Cię na którymś spotkaniu, nic straconego. Możesz w każdym momencie przeczytać, co się działo, ponieważ mamy w WDpF wypracowany obieg informacji i ustaleń, za którego scalanie dba Sekcja Administracji. I tak:

- 1) Podsumowania spotkań Sekcji Zatrudnienia i Edukacji tworzą członkowie i pracownicy SZE.
- 2) Podsumowania spotkań śniadaniowych tworzą na zmianę wszystkie sekcje. Aby uzyskać do nich dostęp, wystarczy kliknąć we właściwy link. Linki były podane w mailu od Julii wysłanym do osób z SZE 30.11. Podsumowania te są zwykle gotowe w poniedziałki i czwartki.

3) Podsumowania Zebrań Generalnych tworzą na zmianę wszystkie sekcje. Podsumowania pojawiają się w Newsletterze WDpF. Wydawany przez Sekcję Administracji Newsletter jest zwykle gotowy w poniedziałki. SZE stara się tego samego dnia wysłać go do członków i członkiń posiadających adresy e-mailowe. Ponadto jest on zamieszczany stronie [www.wdpf.org.pl](http://www.wdpf.org.pl)

4) Wpisy na Facebooku też są dobrym źródłem informacji. Dostęp do nich ma każdy, kto wpisze w Google „Warszawski Dom pod Fontanną facebook” albo kto ma konto na Facebooku.

Te opcje są dostępne dla osób korzystających z Internetu. Jeśli nie masz własnego e-maila, możesz poprosić znajomego o użyczenie adresu mailowego i przekazać go w swojej sekcji. Możesz też dowiadywać się telefonicznie, co dzieje się w SZE i WDpF: zadzwonić na numer SZE lub wymienić się numerami z kimś spośród członków, kto opowie Ci co się aktualnie dzieje w SZE i WDpF.

*Marta*

**Spotkania zdalne.** Od marca – z krótką przerwą – WDpF działa wyłącznie zdalnie. Przez pół roku, które minęło, zdążyliśmy dopracować stronę techniczną i logistyczną zdalnej pracy i zdalnych spotkań. A jak wygląda codzienna praktyka spotkań zdalnych? Ze swojego punktu widzenia mogę powiedzieć, co następuje: spotkanie zdalne – szczególnie spotkanie sekcji – w porównaniu do stacjonarnego daje możliwość stworzenia sobie bardziej komfortowych warunków uczestniczenia w nim. Własny wygodny fotel czy krzesło, albo kanapa, luźne ubranie... Łatwiej pilnować też planu spotkania, kiedy ma się go przed oczami na czacie Skype. Mniej różowo robi się, kiedy występują problemy techniczne – poczynając od banalnego przeciążenia sieci, kiedy obraz staje się rozpixselowany, a dźwięk niezrozumiały. Czasem wystarczy rozłączyć się i połączyć na nowo, ale to trwa, a czas spotkania jest ograniczony. Jeśli spotkanie ma trwać

godzinę, to jeszcze nie ma dramatu, ale jeśli jest krótsze... Drugi częsty problem to sytuacja, kiedy u kogoś slychać np. niewyciszony telewizor. Przy większej liczbie uczestników trudno namierzyć "winowajcę". Najważniejsze jednak jest, żeby atmosfera na spotkaniu była dobra, a to się nam udaje zrobić mimo wszystko. Nie da się ukryć, że najlepsze byłoby jednak, gdyby można było wrócić do spotkań stacjonarnych – „face to face” żadne zdalne działania nie zastąpią! Miejmy nadzieję, że w końcu to nastąpi.

Marek

**Międzynarodowe kontakty.** Od jakiegoś czasu koresponduję mailowo z Ullą, członkinią Domu-Klubu z Finlandii. W ostatnim liście Ulla pisze, że tam gdzie mieszka, w Lahti (Finlandia), już trzeba palić światło cały dzień. Moje wrażenia z korespondencji są takie, że mimo że mieszkamy daleko od siebie, to możemy się porozumiewać i mamy wspólne tematy. Ponieważ mieszkamy daleko od siebie ciekawe jest rozmawianie o tym, co nas różni, jak różne jest nasze otoczenie.

Monika

## Sekcja Administracji

**W SA nie próżnujemy.** Ostatnio działamy głównie siłami Jana M., Jacka S., Piotra R., Maćka Cz., Grzegorza Sz., Mirka H., Kasi B. i Olgi O. – naszej nowej pracownicy.

W ostatnim tygodniu prowadziliśmy intensywny Reach-out telefoniczny – do 15 osób. Olga bardzo dobrze wdraża się w rolę pracownika, nabiera wprawy. Jak co tydzień wydaliśmy kolejny Newsletter, który stał się już nieodłączną częścią naszych działań i trudno sobie wyobrazić bez niego dobre działanie Domu pod Fontanną.

Na czwartkowym spotkaniu SA ostro przymierzaliśmy się do działań przedświątecznych. Po naszej stronie leży bowiem zadbanie o to, by powstała kartka świąteczna WDpF i przeprowadzona została na czas akcja wysyłki życzeń. Ustaliliśmy więc i zaproponowaliśmy Domowi kalendarium działań w tej kwestii. Został już tylko „drobiazg” – realizacja. Jeśli tylko chcesz i możesz dołączyć – czekamy na Twoją wiadomość!

Mirek i Kasia

**Wieczór wtorkowy o fotografii mobilnej.** Dwa tygodnie temu spotkaliśmy się, aby porozmawiać o fotografowaniu telefonem komórkowym i pooglądać zdjęcia, które zrobiliśmy. Udział wzięli: Iwona W., Paweł B., Monika J., Maciek Sz., Piotr S., Sylwek, Ola De, Olga, Jan i Jacek. Dwaj ostatni spotkanie współprowadzili.

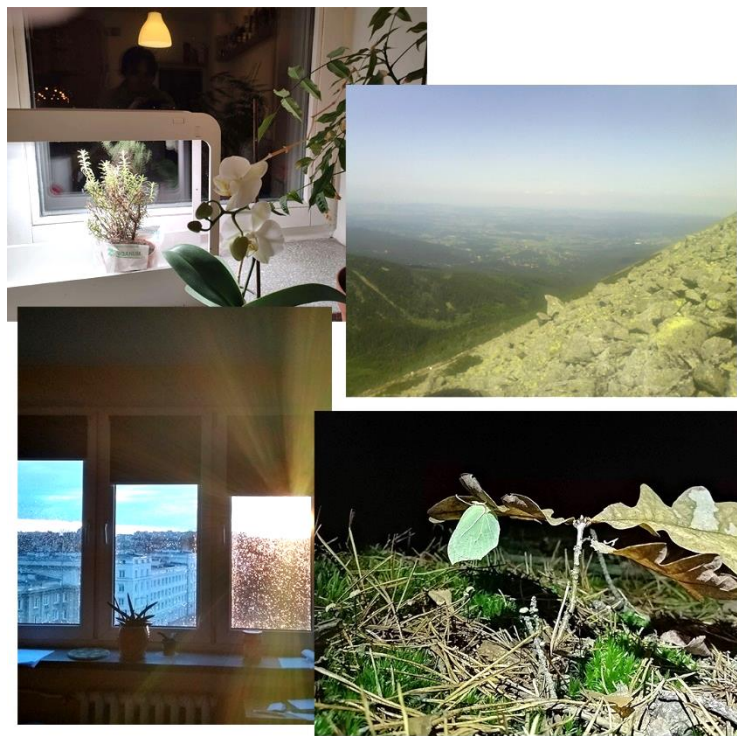
A to trochę wrażeń od osób uczestniczących w wieczorze:

*„W czasie wieczoru rozmawialiśmy na temat fotografii telefonem. Można było dowiedzieć się o różnych technikach i sposobach robienia zdjęć. Dowiedzieliśmy się także, że istnieją różne formy zdjęć. Myślę, że wieczór był ciekawy i bogato ilustrowany różnymi zdjęciami.”*

Sylwester z SOD-u

*„Spotkanie było ciekawe, Jacek bardzo fajnie je współprowadził z Janem. Fajnie, gdyby było więcej takich luźnych spotkań jak wieczory wtorkowe, żeby można było po prostu pogadać.”*

Paweł z SZE



Kolaż złożony z kilku losowo wybranych zdjęć, które zobaczyliśmy podczas spotkania. Autorstwa (od góry): Piotra, Pawła, Oli, Olgi.

*„Aparat w telefonie to, według wielu, najlepsze narzędzie fotograficzne – mając telefon komórkowy, zawsze mamy je przy sobie. Dzięki powszechności tych urządzeń coraz więcej osób może uwiecznić cokolwiek, co jest dla nich istotne. Szczególnie w porównaniu z czasami, kiedy aparat był swojego rodzaju luksusem, a jego obsługa wymagała umiejętności. Na tym wieczorze wtorkowym najbardziej podobało mi się to, że uczestnicy i uczestniczki opowiedzieli o bardzo różnych sytuacjach, w których fotografują telefonem. No i pooglądaliśmy trochę swoich zdjęć!”*

Jacek

*„Robienie zdjęć to dla mnie zatrzymywanie chwili. Miałam pomysł, by robić zdjęcia wiosny, jesieni, zimy, żeby spróbować pokazać, co odczuwamy podczas różnych pór roku i jak środowisko na nas wpływa. Wiosną czujemy się lekko, jest taka reinkarnacja przyrody, jesień, kojarzona z chandrą, też potrafi być piękna, kiedy drzewa i krzewy*

*mają kolorowe liście, zaś w zimie, kiedy spadnie śnieg i drzewa są oszronione – wygląda to czarodziejsko.”*

*Iwona z SZE*

## Sekcja Obsługi Domu

### Spotkanie z Fundacją eFkropka – relacji c.d.:

Chciałabym podzielić się z Wami tym czego dowiedzieliśmy się od Edukatorów fundacji na temat ich działań, które miały swój początek ok. 6 lat temu:

Spotkania organizacyjne edukatorów odbywają się co tydzień – aktualnie (tak jak wszystkie spotkania organizacyjne w fundacji) w trybie zdalnym. Spotkania nie mają ściśle określonych procedur – są osoby, które mniej czy bardziej biorą udział w podejmowaniu różnych decyzji – w zależności od możliwości swojego zaangażowania. Czasem jest za mało edukatorów i mocy przerobowych – niektóre pomysły, mimo że są fajne, nie są realizowane. Przydałoby się więcej edukatorów. Jeśli ktoś z członków WDpF o tym myśli – warto, edukatorzy są potrzebni :) Zadaniem Edukatorów jest prowadzenie warsztatów i spotkań edukacyjnych mających na celu przeciwdziałanie stygmatyzacji i autostygmatyzacji osób doświadczających chorób psychicznych. Są to więc działania kierowane do samych doświadczających kryzysu (pomoc w rozumieniu swojej choroby, integracji z innymi osobami doświadczającymi podobnych problemów), ale też ich bliskich i rodzin oraz różnych grup społecznych i zawodowych – personelu medycznego, pracowników socjalnych, oświatowych, policjantów i innych.

O rolę Edukatora w fundacji może starać się jej wolontariusz, który doświadczył kryzysu zdrowia psychicznego, ma chęć i otwartość na dzielenie się swoimi doświadczeniami. Przydadzą się także umiejętności komunikacyjne, które pozwolą mu odnaleźć się w takim działaniu, a także otwartość na pracę nad tymi kompetencjami. Edukatorzy działają raczej w ramach wolontariatu, ale zdarza się, że z jakiegoś grantu czy dofinansowania znajdują się środki na opłacenie tych bardzo wartościowych działań.

Wśród trojga Edukatorów, którzy nas ugościli na spotkaniu, byli Ania – członkini WDpF oraz Maciek – swego czasu pracownik WDpF, a także Norbert, którego też mieliśmy okazję poznać podczas różnych wydarzeń w WDpF i który działa w fundacji już tak długo i aktywnie, że niedawno został zatrudniony jako jej pracownik etatowy. Spytaliśmy ich też o to, czym jest dla nich samodzielność:

Maciek: *„mogę samodzielnie myśleć, wyrażać siebie, przekazać własne doświadczenie, uświadomić lub zmienić*

*pogląd jakiejś osoby, przekazać wiedzę, pomóc w traktowaniu osób z kryzysem jako normalnych ludzi.”*

Ania: *„samodzielne rozwiązywanie swoich problemów, ale też umiejętność poproszenia o pomoc.”*

Norbert: *„niepodległość!”*

PS. SOD jest w posiadaniu notatki ze spotkania i prezentacji – jeśli chcecie się zapoznać to odzywajcie się do nas :)

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

*Ola De*

**Wieczór Wtorkowy – 1 grudnia.** Zapraszamy Was serdecznie na wspólne zabawy z wróżbami i laniem wosku z okazji poprzedzających ten dzień Andrzejek!

Chcesz dowiedzieć się jaki masz znak zodiaku w chińskim horoskopie, co mówi o Tobie numerologia\*, a także co w tym roku wywróży Ci tradycyjne wylewanie wosku na zimną wodę? Dołącz do nas 1 grudnia na Skype (również telefonicznie) w godz. 17:30 - 19:30.



**Wieczór wtorkowy z wróżbami i zabawami andrzejkowymi !**

**1.12 w godzinach 17:30-19:30 na Skype**

Jeśli macie swoje „andrzejkowe” pomysły, które chcielibyście aby pojawiły się na wieczorze – zgłaszajcie śmiało podczas wieczoru.

Nie trzeba, ale można - przygotować sobie świece, kartki papieru, nożyczki, coś do pisania, miski z zimną wodą i klucze z dużymi dziurkami :)

\*Spotkanie będzie mieć formę zabawy i tylko i wyłącznie na jej cel będziemy wykorzystywać elementy horoskopów czy numerologii.

Ola De i Magda

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

We wtorek 24 listopada w g. 12:00-13:30 za pomocą Skype'a poznawaliśmy zdalnie Biuro Karier Uniwersytetu Warszawskiego. „Oprowadzała nas” Monika Niepiekto, towarzysza WDPF od samego początku. Była to ostatnia wizyta i zarazem ostatnie działanie w ramach projektu MCS, który kończy się wraz z listopadem.

Teraz bierzemy się za podsumowanie tych prawie 2,5 roku. Jeśli brałeś lub brałaś udział co najmniej w jednym z działań projektowych, to zachęcamy do wypełnienia ankiety dostępnej tutaj <https://tinyurl.com/wdpf-mcs-ankieta-ewaluacyjna> (link możesz otrzymać także w swojej sekcji).

Do działań projektu należy: uczestnictwo w Grupie Wspierającej projekt, konsultacje koleżeńskie, spotkania warsztatowe z Partnerami Projektu oraz wizyty u Partnerów (a w ostatnim czasie realizowane zdalnie), a także Dni Otwarte WDPF Online (na Facebooku).

Jakub

\*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

## Więści z Biura WDPF

**Sprawy bytowe WDPF.** Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy (opiekun naszych głównych umów dotacyjnych) zaakceptowało proponowane przez nas zmiany w realizacji działań i kosztorysie umowy pn. Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną”. Wiąże się to m.in. ze zwiększeniem środków na zakupy, co jest dobrą wiadomością, bo mieliśmy bardzo mało środków na ten cel. W przygotowywaniu jest kolejne pismo, tym razem związane z naszą umową pn. WYKORZYSTAJ SZANSĘ – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO.

**Nieobecności pracowników.** Agnieszka 30.11., Ola Ka. od 30.11. do 4.12. Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie.

W imieniu Biura – Marta

**Podsumowanie ZG 27.11.2020.** Zebranie prowadziła Sekcja Obsługi Domu: Ola Ka była prowadzącą, Ola De notowała i była osobą techniczną. Uczestniczyli: Kasia, Maciek, Olga, Jan, Iwona, Paweł, Grażyna, Julia, Agnieszka, Jacek, Ewa, Grażyna, Monika, Mirek

**Do oddania:** Ola De ma do oddania podwieszaną/podczepianą kamerkę do komputera (może być do laptopa, może być do komputera stacjonarnego ale trudniej będzie podczepić) firmy Microsoft – bez płyty instalującej, z kablem podłączającym USB. Jeżeli, w którejś sekcji pojawi się osoba zainteresowana – można kontaktować się z Olą pod numerem kom. SOD lub e-mailowo: [a.drabot@wdpf.org.pl](mailto:a.drabot@wdpf.org.pl)

Zaakceptowaliśmy harmonogram działań na przyszły tydzień. Nie było wniosków do omawiania ani zgłoszonych spraw z ostatniej chwili.

## Mój cel? Samodzielność



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	30.11.2020	01.12.2020	02.12.2020	03.12.2020	04.12.2020
09:00	Spotkanie śniadaniowe (Skype, SZE, od 9:15 łączenie i sprawy techniczne) 9:20 - 10:20			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		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) (do ustalenia) 11:00 - 12:00
12:00					
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				Spotkanie SA (Skype) 16:00 - 17:00	
17:00		Wieczór wtorkowy andrzejkowy (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, Jacek i Olga, 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](mailto: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 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