

# NEWSLETTER WDpF

NUMER 29

30.11 – 4.12.2020

Cześć! Jako Redakcja zapraszamy do lektury tego wydania „Newslettera”, ale najpierw...

## Sekcja Obsługi Domu

### WOLONTARIUSZE WDpF!

Przez cały rok, ale 5 grudnia szczególnie, cieszymy się, że Was mamy. Z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza serdecznie dziękujemy wszystkim wolontariuszom za wkład w nasze działania i dzielenie się swoimi umiejętnościami ze społecznością WDpF. Lubimy z Wami współpracować!



(Fot. Olga)

Przepisy Ewy S. – SOD poleca wykorzystanie na nadchodzące święta :)

**Sernik ze śliwkami:**

Ciasto: 250 g mąki, 150 g masła, łyżeczka proszku do pieczenia, 75 g cukru pudru, 1 jajko.

Masa serowa: 450 g twarogu sernikowego, 50 g masła, 100 g cukru pudru, cukier waniliowy, 3 jajka, 2 łyżki mąki ziemniaczanej.

Śliwki bez pestek.

- Mąkę, cukier, masło, jajko, proszek do pieczenia posiekać nożem, zagnieść ciasto.
- Zawinąć w folię, włożyć do lodówki na 20 minut.
- Miękkie masło utrzeć z cukrem pudrem i cukrem waniliowym na puszystą masę, dodać jajka, twaróg i mąkę ziemniaczaną. Zmiksować.
- Formę do tarty wysmarować masłem i ułożyć w niej rozwałkowane ciasto. Nakłuć widelcem i ułożyć masę serową a na wierzchu cienkie plasterki śliwek.
- Piec w temperaturze 180 st. C, około 30-40 minut.

**Tarta z jabłkami:**

Kruche ciasto: 150 g mąki, 100 g masła, 50 g cukru pudru, 1 żółtko, szczypta soli.

Składniki na wypełnienie tarty: 8 dużych jabłek (najlepiej odmiana reset), 150 g cukru pudru, 100 ml wody, goździk, szczypta cynamonu.

- Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, 4 z nich pokroić, dodać wodę, cukier, cynamon i goździk.
- Dusić 20 minut, mieszając, aż powstanie gęsta masa. Ostudzić.
- Masło posiekać z mąką, dodać cukier puder, żółtko, szczyptę soli. Zagnieść ciasto, owinąć w folię, pozostawić w lodówce na 30 minut.

# Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Dziękujemy Monice Niepiekło za przybliżenie nam działań Akademickich Biur Karier na przykładzie Biura Karier Uniwersytetu Warszawskiego!**

Czternastoosobowa grupa uczestników i uczestniczek spotkania zdalnego dowiedziała się, że:

- Akademickie Biura Karier od lat są standardem na większości uczelni, a pierwsze powstało w Toruniu. Ich głównym celem jest pomoc w odnalezieniu się na rynku pracy.

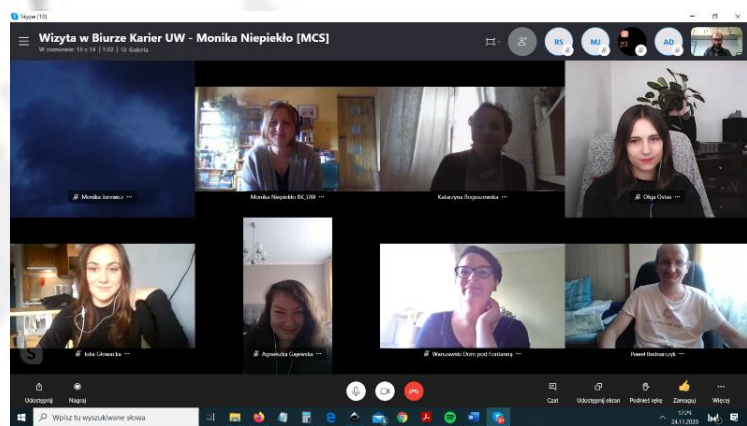
- Biuro Karier UW ze swoim nielicznym stałym zespołem pracowników jest w gotowości do wspierania 40 tysięcy studentów, ale też...

- jest otwarte by, poza studentami, wspierać w kwestiach zatrudnienia wszystkich, którzy byli lub myślą o związaniu się z Uniwersytetem Warszawskim: absolwentów, kandydatów na studia oraz osoby zastanawiające się nad podjęciem nauki. Nie ma znaczenia wiek czy poziom wykształcenia.

- wsparcie Biura Karier UW jest różnorodne i obejmuje m.in.: indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym, korzystanie z serwisu z ogłoszeniami o pracę, uczestniczenie w Targach Pracy, udział w warsztatach.

- kontakt z Biurem Karier UW: [biurokarier@adm.uw.edu.pl](mailto:biurokarier@adm.uw.edu.pl). Więcej informacji: <http://biurokarier.uw.edu.pl/home>.

Poruszaliśmy jeszcze wiele innych wątków i mamy notatkę ze spotkania. Odezwij się do SZE, jeśli chcesz się z nią zapoznać.



*Na Skype poznajemy Biuro Karier UW*

A tutaj kilka informacji zwrotnych od osób uczestniczących w spotkaniu:

Iwona: „Spotkanie wprowiło mnie w lepszy nastrój, cieszę się, że p. Monika była otwarta, by odpowiadać na pytania.”

- Rozwałkować, wyłożyć formę lub tortownicę papierem do pieczenia lub wysmarować masłem i oprószyć mąką/ bułką tartą.
- Piec 10 minut w temp. 200 st. C. Ostudzić w formie.
- Ułożyć masę jabłkową, a na niej cienkie plasterki pozostałych i obranych jabłek.
- Piec 30 minut w temp. 160-180 st. C.
- Można posypać cukrem pudrem lub prażonymi orzeszkami pinii.

**SMACZNEGO :)**

PS. dawajcie znać, jak skorzystacie, czy dobre! :)

*Ewa S. z SOD*

## Informacje od Edukatorów Fundacji eKropka na temat grupy integracyjnej:

Kontynuując i domykając już relację ze zdalnego spotkania z Edukatorami fundacji, które odbyło się 12 listopada – przekazuję w tym miejscu też informacje na temat działającej cały czas (aktualnie zdalnie) grupy integracyjnej dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego:

Nabór do grupy trwa cały czas, jest stale otwarty i można dołączać – w tym celu należy zgłosić się najlepiej e-mailowo – na adres [integracja@ef.org.pl](mailto:integracja@ef.org.pl). Spotkania odbywają się obecnie w czwartki o g. 18:00.

Edukatorzy opowiadali, że grupa działa od kilku lat w różnych odstępach, a na wiosnę tego roku (z wiadomych przyczyn) musieli przestawić się na tryb zdalny (online) – co było spontaniczną i szybką akcją oraz trudną barierą do przejścia i wyzwaniem dla wszystkich uczestników – ale udało się :) Grupę współprowadzą stażystki/wolontariuszki – po lub w trakcie studiów psychologicznych.

Info na temat grupy ze [strony fundacji](#):

„Osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego – przy wsparciu Fundacji – zdecydowały się zorganizować spotkania integracyjne dla innych osób chorujących.

Spotykamy się, żeby dzielić się swoim doświadczeniem, wspólnie spędzać czas w ciekawy sposób. Oprócz tego też wychodzimy razem na miasto – do galerii, kina i teatru. Jesteśmy też otwarci na Wasze propozycje spędzania wolnego czasu.

Osoby, które chciałyby do nas dołączyć muszą być w stanie remisji – tj. we względnie dobrym stanie psychicznym. Regularne spotkania odbywają się bez udziału specjalistów – są prowadzone przez osoby z doświadczeniem kryzysu, wspierane przez studentów psychologii (...)

*Ola De z SOD*

Julia: „Były przekazane konkretne informacje (np. kto może się zgłosić, jaka jest oferta), a duża część spotkania przeznaczona była na pytania i odpowiedzi.”

Agnieszka: „Przekazane były wszystkie najważniejsze informacje, przydatne także pod kątem naszego Samopomocowego Klubu Pracy”.

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

Marta

**Porozmawiajmy o pracy!** Ostatnie spotkanie o ścieżkach zawodowych, na którym Julia z SZE opowiadała o poszukiwaniu pracy w czasie pandemii, pokazało jak wiele posiadamy informacji ze świata zawodowego, którymi możemy i chcemy się ze sobą podzielić. Każdy z nas ma cenne doświadczenia i może przekazać swoją wiedzę innym. Kolejne spotkanie o ścieżkach zawodowych poświęć

{my więc w całości na wspólną dyskusję i rozmowy z naszego życia zawodowego wzięte :)

Spotkajmy się 9 grudnia o godzinie 15:00 na Skype! Żeby dołączyć do spotkania telefonicznie wystarczy skontaktować się wcześniej z Sekcją Zatrudnienia i Edukacji. Zapraszam,

Agnieszka i Samopomocowy Klub Pracy

## Sekcja Administracji

**W tym tygodniu w SA znowu sporo się działo.**

Intensywnie dyskutowaliśmy na spotkaniach sekcji, my – czyli: Kasia, Jan M., Maciek Cz., Piotr R., Paweł K. (pierwszy raz do nas dołączył, cieszymy się!), Jacek i Olga. W tym miejscu oddaję głos Jackowi: “Cieszę się, że na poniedziałkowym spotkaniu pogadaliśmy o podsumowaniach spotkań śniadaniowych, to była fajna i owocna rozmowa”. Efektem tej dyskusji jest propozycja zapytania wszystkich osób ze społeczności WDpF o opinie na temat podsumowań spotkań śniadaniowych. Jak zwykle wydaliśmy też Newsletter, co nie udało się choćby bez Piotra R., który mówi: „Należę do grupy zbierającej materiały do Newslettera. Zbieram materiały, które przychodzą do mnie na maila, sprawdzam czy ich treść jest zgodna z ustalonymi wytycznymi, a także została mi powierzona odpowiedzialna funkcja przesyłania materiałów do grupy grafików (Jacka i Jana). Powierzone mi zadania sprawiają, że nie nudzę się siedząc w domu, a także czuję, że wykonuję kawałek potrzebnej pracy dla WDpF”.

Poza tym wykonaliśmy kilkanaście reach-outów, kontynuowaliśmy rozmowy o spotkaniach świątecznym i sylwestrowym w zdalnej odśtonie, zebraliśmy propozycje kartek świątecznych od wszystkich sekcji (dziękujemy tym, którzy nadesłali, w tym członkiniom SA!) i zaprezentowaliśmy je na spotkaniu śniadaniowym, a następnie podzieliliśmy się wrażeniami na spotkaniu sekcji.

Jacek wybrał się też na zasłużony urlop w dniach 3-4 grudnia, a telefon sekcji od tej pory przejęła Olga.

Olga, Jacek, Piotr R.



Spotkanie sekcji, było więcej osób niż na zdjęciu! :)  
(od góry Olga, Piotr, Kasia, Jan)

**O blaskach i cieniach zdalnych relacji w SA, i nie tylko...** Józef zadzwonił po długiej przerwie, w czasie której nie mieliśmy kontaktu: ostatnio nie dzwonił i nie życzył sobie telefonów z WDpF. Ucieszyłam się z kontaktu, ale zmartwiłam kondycją Józefa, którą określiłam najnormalniej na świecie jako dołek (zdrobnienie przez grzeczność :)). Dowiedziałam się, że od dawna żyje bardzo samotnie, w tym – nie odbiera maili z SA i MCS pomimo umowy, że je ślemy. Usłyszałam też, i na swój sposób zrozumiałam, że Józef po prostu boi się uczestniczyć w kontaktach zdalnych: „Świat wirtualny może nas zagarnąć do cna, do dna, do zera... Gdyby tylko Dom był otwarty, przyjechałbym na swoim balkoniku (dwa lata temu jeździłem jeszcze na wózku) i czekał na schodkach jak zwykle.” Przyznałam wtedy, że też miewam obawy czy relacje zdalne nie stają się dla kolejnych pokoleń bardziej naturalne niż bezpośrednie. My, wspominałam, żyliśmy jakiś czas kontaktując się wyłącznie osobiście, potem dołożyliśmy do tego kontakty telefoniczne. Kolejne narzędzia włączamy z coraz większą wstrzemięźliwością – jako niekonieczne, jedynie dodatkowe. Czy niebawem młodzi ludzie nie będą mieli podobnych oporów, wręcz lęków, dodając bezpośrednie spotkania jako dodatkowe do wirtualnych – naturalnych dla nich? Wtedy Józef

poprosił, żebym tę naszą rozmowę jakoś upubliczniła. Zaproponowałam, żeby o niej napisał i przesłał mailem do Newslettera, ale jak nietrudno zgadnąć – był "na nie". Chętnie natomiast przystał na moje jej podsumowanie, którym właśnie się dzielę. Jasne – z wiarą w to, że prędzej czy później usiądziemy przy prawdziwym wspólnym stole i pogadamy!

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

Projekt MCS zakończył się wraz z listopadem. Partnerzy otrzymali mailowo wstępne wskazówki, które mogą być pomocne w wyznaczaniu i osiągnięciu indywidualnych celów. Będziemy do tego jeszcze wracać. W grudniu Grupa Wspierająca zbierze się po raz ostatni, żeby podsumować 2,5 roku projektu oraz pomyśleć, co dalej.

*Jakub*

*\*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego*

## Więści z Biura WDpF

**Sprawy bytowe WDpF.** Kasia, Marta i Danusia złożyły kolejne pismo z propozycją zmian w sposobie realizacji działań i kosztorysie, tym razem dotyczące umowy WYKORZYSTAJ SZANSĘ – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO. Czekamy na informację, czy nasze propozycje zostaną zaakceptowane.

**Podpisaliśmy Umowę partnerską z Fundacją Edukacji Nowoczesnej.** W ramach tej współpracy

szeregi WDpF zasilą wolontariusze, którzy mają pomagać nam lepiej korzystać z narzędzi umożliwiających poruszanie się w Internecie i współpracę zdalną. Pracowniczkami, które ze strony WDpF będą odpowiadać za współpracę z wolontariuszami będą Ola Ka z SOD i Julia z SZE.

*Kasia*

**Nieobecności pracowników.** Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie. Julia z SZE jest nieobecna w pracy, ma izolację domową.

**Realizacja grudniowych zakupów na użytek WDpF.** Zgodnie z ustaleniem ze spotkania śniadaniowego 3 grudnia tę sprawę będą koordynować Marta i Ola De.

*W imieniu Biura – Marta*

**Podsumowanie ZG 4.12.2020.** Zebranie prowadziła Sekcja Zatrudnienia i Edukacji. Prowadzenie: Paweł B., Współprowadzenie: Agnieszka G., Notowanie i sprawy techniczne: Marta. Uczestniczyli: Kasia, Jan, Olga, Ryszard, Iwona, Paweł J., Ola De, Tadeusz L.

Nie było wniosków do omawiania. Ogłoszenia indywidualne: Grzegorz z SOD pilnie potrzebuje kogoś, kto pomoże mu w nauce języka angielskiego od podstaw, chociaż pół godziny tygodniowo (regularnie przez jakiś czas), przez Skype, bezpłatnie. Kontakt za pośrednictwem Oli De [a.drabot@wdpf.org.pl](mailto:a.drabot@wdpf.org.pl)

Zaakceptowaliśmy harmonogram działań na przyszły tydzień. Informacja „z ostatniej chwili” od Marty: jutro jest Międzynarodowy Dzień Wolontariusza, na naszym Facebooku oraz w poniedziałkowym Newsletterze będą życzenia dla wolontariuszy WDpF. Każdy z nas może złożyć życzenia wolontariuszom w komentarzu pod postem.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	07.12.2020	08.12.2020	09.12.2020	10.12.2020	11.12.2020
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 (Skype, SOD) 10:30 - 10:55
11:00	Spotkanie SZE (Skype) 11:00 - 12:00		Gimnastyka poranna z elementami samoobrony (Skype, SOD) 11:00 - 11:35		
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 o ścieżkach zawodowych (Skype, SZE) 15:00 - 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			Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, SZE) 16:00 - 17:00	Spotkanie SA (Skype) 16:00 - 17:00 Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, SZE) 16:00 - 17:00	
17:00		Wieczór wtorkowy o Domach-Klubach na świecie (Skype) 17:30-19:00			

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

**Wydanie Newslettera - Sekcja Administracji WDpF**, w tym: opracowanie graficzne – Jan, 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](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