

NEWSLETTER WDPF

NUMER 30

7 – 11 grudnia 2020

Zapraszamy do lektury najnowszego wydania „Newslettera WDpF”! Poza bieżącymi działaniami sekcji i biura, znajdziesz w nim m. in. coś o trudnościach z zasypianiem czy o opiece dla seniorów. Jest też przepis na świąteczne ciasto :)

Redakcja

Sekcja Administracji

Listy wyruszyły pocztową drogą w świat! Ale zanim do tego doszło, Sekcja Administracji cały tydzień zajmowała się przygotowaniem wysyłki od strony organizacyjnej, aby ułatwić zadanie wszystkim sekcjom i żeby każdy list znalazł się w odpowiedniej kopercie, wysłany na czas. Treść listu oraz życzeń każda sekcja przygotowała od siebie – u nas zrobili to Jan i Kasia, a wszyscy zgromadzeni na spotkaniu sekcji zdecydowanie zaakceptowali ich propozycję :)

W piątek, kiedy już wszystkie listy i informacje niezbędne do wysyłki zostały zebrane, Jacek udał się do drukarni, a potem prosto do WDpF-u. Tam czekały już Kasia i Olga z SA oraz Ola Ka z SOD-u. Wyłącznie pracowniczki, gdyż dane adresowe członków i członkiń są chronione prawem i zgodnie z życzeniem wielu z nich zobowiązaliśmy się ich nie udostępniać. Godzinami sprawdzaliśmy adresy, dopisywaliśmy nagłówki w listach, adresowaliśmy koperty, druczki z potwierdzeniem odbioru i... nieco później, na poczcie, z potwierdzeniem nadania.



Fot. Jacek, Olga

Trochę nam zeszło, ale udało się przygotować i nadać 132 listy. Mimo że cała akcja z powodu pandemii odbyła się inaczej niż w poprzednich latach, daliśmy radę. Dla mnie było to też zupełnie nowe i ciekawe doświadczenie, w miłej atmosferze, ale wymagające też skupienia, żeby się nie pomylić.

Na poczcie pomogły nam – mi i Jackowi – bardzo miłe panie, a wcześniej, na Zebraniu Generalnym – Marta i Ola Ka, które zastąpiły nas w prowadzeniu i robieniu notatek. Dziękujemy! Teraz trzymamy kciuki za Poczta Polską, aby każdy list szczęśliwie dotarł do odbiorcy przed Świątami :)

Olga

Sekcja Obsługi Domu

Kilka słów o trudnościach z zasypianiem.

W Sekcji Obsługi Domu słyszymy od czasu do czasu, że osoby z WDpF doświadczają problemów związanych ze snem. Jakiś czas temu wpadłam na bardzo ciekawy tekst. Czytając go, pomyślałam, że dla wielu osób z naszej społeczności może okazać się przydatny. Sam temat dbałości o swój sen wydał mi się dobrze wpisywać w nasze SOD-owe zainteresowanie zdrowym stylem życia.

Często – choć oczywiście nie zawsze, bo przyczyn problemów ze snem może być bardzo wiele – głównymi winowajcami trudności z zasypianiem okazują się ekrany smartfonów, komputerów, telewizorów, a szczególnie korzystanie z nich bezpośrednio przed snem. Zaleca się, by unikać korzystania z urządzeń elektronicznych z ekranami na co najmniej godzinę przed pójściem spać.



Obrazek: Freepik.com

Nie chce zdradzać wszystkiego, jeśli ciekawi Was ten temat, polecam Wam bardzo wywiad z prof. Adamem Wichniakiem z Ośrodka Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Artykuł można znaleźć pod tym linkiem: [Krótki przewodnik po zasypianiu - Kwartalnik Przekrój \(przekroj.pl\)](#)

A jeśli nie lubicie czytać, na stronie można posłuchać też artykułu w formie audio.

Ola Ka

Rozpoczęliśmy współpracę z wolontariuszami – Dianą i Patrykiem, którzy będą wspierać członków WDpF w sprawach związanych z obsługą komputera i Internetu. Wolontariusze będą przygotowywać spotkania edukacyjne na temat korzystania z narzędzi umożliwiających poruszanie się w Internecie i wspierających zdalną współpracę. Będą mieli także dyżury, w czasie których członkowie WDpF będą mogli skontaktować się z nimi, a wolontariusze będą mogli indywidualnie krok po kroku pomóc danej osobie w rozwiązaniu różnych trudności technicznych.

Do wtorku na adres a.kowalska@wdpf.org.pl lub na numer SOD możecie zgłaszać z jakimi trudnościami w obsłudze Internetu najczęściej się stykacie lub po prostu o czym ze spraw obsługi programów czy Internetu chcielibyście się dowiedzieć więcej.

Świąteczny przepis na kruche ciasto z figami.

Oto kolejny z serii przepisów, które można wykorzystać w czasie przygotowań do nadchodzących świąt.

Składniki:

- 150 g mąki,
- 100 g masła,
- 50 g cukru pudru,
- 1 żółtko,
- 1 łyżka śmietany,
- szczypta soli.

Krem mascarpone: 250 g sera mascarpone, 125 ml gęstej śmietany, 2 łyżeczki cukru pudru, 4 krople esencji waniliowej i 4 krople likieru cointreau.

Świeże figi pokrojone w ćwiartki.

Przygotowanie:

Z mąki, masła, cukru pudru, żółtka, śmietany i szczypty soli zagnieść kruche ciasto. Włożyć do lodówki na 30 minut. Rozwałkować, wyłożyć nim tortownicę, nakłuć widelcem. Piec 15 minut w temperaturze 200 st. C. Wszystkie składniki kremu mascarpone ubić na gładką gęstą masę. Łyżką ułożyć krem na ostudzonym cieście, a na wierzch krojone świeże figi. Smacznego!

Ewa

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Opieka nad Seniorem nie jest łatwa. Ale jeżeli wiesz co robić i jak – staje się łatwiejsza. Są różne wymiary opieki:

- 1) Opieka medyczna, kontakt z lekarzem, terapeutą etc.
- 2) Rozkładanie leków do pudełek, pomocny będzie spis leków (rano, wieczór, jakie dawki), przechowywanie dokumentacji medycznej.
- 3) Jedzenie
- 4) Zakupy
- 5) Sprząatanie, utrzymanie czystości, dobra organizacja mieszkania. Odpowiednie przechowywanie. Dobrze jest trzymać np. kuchenne rzeczy w kuchni, łazienkowe w łazience, ubranie, buty, dokumenty, w miejscach przeznaczonych na te rzeczy. Dobrze jest wiedzieć „gdzie co jest” żeby nie trwonić czasu na szukaniu potrzebnych rzeczy.
- 6) Przystosowanie mieszkania do potrzeb seniora. Zależnie od niepełnosprawności seniora, różnie powinno być przygotowane mieszkanie. Usunięcie dywaników, mebli, które przeszkadzają w poruszaniu się, mała lampka zapalona w nocy w łazience. Uchwyty w łazience. Ważne jest, aby sprzęt ułatwiający prowadzenie domu (np. sprzęt kuchenny, elektronika, odkurzacz) – był sprawny i na bieżąco naprawiany.
- 7) Terapia zajęciowa – również wstrzymywanie się od wyręczania seniora w czynnościach, które jest jeszcze w stanie wykonać. Nawet jeżeli senior wykonuje czynności niezdarnie czy niedokładnie.



grafikę przygotowała Monika

Polecam kanały na YouTube:

- Małgorzata Kospin:

<https://www.youtube.com/watch?v=npDlaxG2Cmg&t=95s>

- Szpital na Wyspie:

<https://www.youtube.com/watch?v=4v9MjkbCNC8>

Monika

Relacja z wieczoru wtorkowego o Domach-Klubach na świecie. Na ostatnim wieczorze wtorkowym (9 grudnia) dyskutowaliśmy o Domach-Klubach na świecie. Obejrzelśmy filmiki o Domu-Klubie w Nowym Jorku (Fountain House) i na Islandii (Geysir Clubhouse). Również rozmawialiśmy o naszym Domu-Klubie, jak udoskonalić jego działania i jak rozszerzyć ich liczbę w Polsce. Oglądaliśmy też filmiki reklamujące nasze sekcje, które publikowaliśmy na Facebooku.

Iwona

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”*

Chociaż projekt zakończył się, to Grupa Wpierająca dalej się spotyka! W środę wspólnie omawialiśmy ankiety ewaluacyjne, szczególnie fragmenty dotyczące wskazówek co do osiągania celów indywidualnych. Zgodziliśmy się, że każdy może być konsultantem dla każdego, niezależnie od tego, kim jest – jeśli tylko obie strony potrafią się po prostu dogadać i wyrażają dobrą wolę. Kolejne spotkanie planujemy na styczeń.

Jakub

*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

Więści z Biura WDpF

Proces akredytacji. W Newsletterze Clubhouse International wyczytałam, że analizowane są możliwości organizowania procesu akredytacji w sposób zdalny. Ciekawe, jakie będą decyzje w tej kwestii i z ciekawością myślę o naszym kolejnym procesie akredytacji!

Sprawy bytowe WDpF. 1. Wciąż czekamy na informację, czy nasze propozycje zmian w sposobie i realizacji działań umowy WYKORZYSTAJ SZANSE – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIO- WEGO zostaną zaakceptowane.

2. Dostaliśmy informacje finansowe dot. realizacji umowy na doposażenie.

3. Jakub, Kasia i Danusia przygotowują sprawozdanie z realizacji projektu „Mój cel? Samodzielność!”

Jak dotrzeć do poprzednich Newsletterów?

Z odpowiedzią przychodzi nasza strona internetowa www.wdpf.org.pl. W prawym górnym rogu należy najechać na lupkę i wyświetli się pole do wpisania tego, czego szukamy. Trzeba wpisać wyraz „newsletter” i kliknąć enter. Następnie zjechać na sam dół strony głównej, gdzie ukażą się nam linki do wszystkich numerów Newslettera. Dostajemy informacje zwrotne, że to zjeżdżanie w dół strony jest nieintuicyjne, a użytkownicy myślą, że po wpisaniu czegoś w lupkę nic się nie dzieje. Zdajemy sobie z tego sprawę i mamy nadzieję w przyszłości poprawić tę funkcję na naszej www. Cierpliwości!

Nieobecności pracowników. Aga O. kontynuuje zwolnienie lekarskie. Julia wróciła do pracy.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie ZG 11.12.2020. Z powodu pracy nad wysyłką listów, wyjątkowo w zastępstwie Sekcji Administracji, zebranie prowadziła Marta, notowała Ola K. W Zebraniu uczestniczyli: Maciek Cz., Sylwek, Ryszard, Iwona W., Daria S., Radek Cz., Monika, Paweł B., Agnieszka G., Ola D., Daria. Nie było wniosków do omawiania. Zaakceptowaliśmy harmonogram działań na przyszły tydzień. W informacjach „z ostatniej chwili” Marta przedstawiła harmonogram działań związanych z dużą ilością zakupów, które możemy zrobić dzięki zmianom w tegorocznym budżecie. Środki muszą zostać wydane do końca roku. Zgodziliśmy się, że Ola i Marta mogą już kupować rzeczy, które wiedzą, że będą niezbędne do funkcjonowania WDPF. Ola i Marta zwróciły się z prośbą o przemyślenie i poświęcenie temu tematowi czasu na spotkaniach sekcji, co jeszcze może być potrzebne i co warto byłoby kupić ze wspomnianych środków. Do 17 grudnia do końca dnia sekcje mają czas na przekazanie swoich propozycji. Sekcje mogą zostać poproszone później o koordynację zakupu danych rzeczy.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	14.12.2020	15.12.2020	16.12.2020	17.12.2020	18.12.2020
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 (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	Spotkanie organizacyjne z wolontariuszami (Skype) 11:30 - 12:30	
12:00					
13:00					
14:00			Spotkanie z PJM (Skype, SOD) 14:00-14:30	Spotkanie SOD (Skype) 14:15 - 15:15	
15:00	Spotkanie SA (Skype) 15:45-16:45 Spotkanie grupy zaangażowanej w tłumaczenie materiałów o wellness (Skype) 15:30-16:30	Spotkanie SOD (Skype) 15:15- 16:15	Spotkanie o ścieżkach zawodowych (Skype, SZE) 15:00 - 16:00	Spotkanie SZE (Skype) 15:00 - 16:00	Zebrańie Generalne (Skype, SOD, 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 (Skype) 17:30-19:00	Webinarium Clubhouse International 17:00-18:00		

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.

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 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