

# NEWSLETTER WDPF

NUMER 31

14 - 18 grudnia 2020

Samych magicznych godzin, minut i sekund w Święta  
oraz dużo zdrowia, szczęścia i pogody ducha w Nowym Roku 2021

*życzą członkowie, członkinie, pracowniczki i pracownicy  
Warszawskiego Domu pod Fontanną,  
i Rada Koordynacyjna naszego Stowarzyszenia  
w tym autorki kartek świątecznych  
i redakcja Newslettera*



# Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Przedświąteczny reach-out!** Wysłaliśmy listy do 42 osób, z którymi utraciliśmy kontakt telefoniczny i e-mailowy oraz do 5 osób, z którymi mamy kontakt telefoniczny, ale mieszkają w domach pomocy społecznej. Mamy nadzieję, że wszyscy ucieszą się, gdy listonosz przyniesie im list. Do listu dołączyliśmy ilustrację przygotowaną przez członkinię Sekcji Administracji (tę z choinką i ludźmi) oraz gotowe życzenia, które Paweł znalazł w Internecie, a które spodobały się w naszej sekcji. Monika J. zgłosiła się, aby przetłumaczyć je na angielski i wraz z kartką świąteczną jej autorstwa zostaną wysłane do zagranicznych Domów-Klubów. Telefonicznym reach-outem zajmują się wolontariuszka, członkini oraz pracowniczki: Monika Z., Monika J., Agnieszka, Julia i Marta. Usiłujemy skontaktować się ze wszystkimi z naszej sekcji, ale pamiętajmy, że telefon, poczta, czy e-mail działają w dwie strony! Weź sprawy (a raczej telefon, komputer albo kartkę papieru) w swoje ręce i skontaktuj się ze swoją Sekcją. Czekamy!

Marta



Grafika autorstwa Iwony z SZE

Dotarły do nas smutne wieści, że w tym roku zmarło dwóch członków naszej sekcji: Jerzy J. oraz Dariusz P. Jerzy był członkiem WDpF od czerwca 2008 roku, a Dariusz od lipca 2003. Żegnamy Was! Rodzinie i bliskim składamy wyrazy współczucia.

**Seminarium "Empowerment 2020 – Siła Wzajemności".** W zeszłym tygodniu w ramach Wieczoru Wtorkowego uczestniczyliśmy w seminarium zorganizowanym przez Fundację Człowiek, dotyczącym szeroko rozumianych form wsparcia osób w kryzysie psychicznym, poszanowania praw i godności osób z doświadczeniem kryzysu, a także promowania kultury sprzyjającej zdrowieniu. Na początku seminarium wystąpiło troje prelegentów: dr Daniel Fisher, dr Werner Schütze i Jolijn Santegoeds, następnie był przeznaczony czas na pytania i odpowiedzi. Najbardziej podobała mi się prezentacja dr Fishera, w której opowiedział trochę o swojej historii, a także o programie edukacji zdrowotnej Emotional CPR, którego celem jest nauczenie jak pomagać innym przejść przez kryzys psychiczny. Niestety, w czasie seminarium pojawiały się problemy techniczne, związane między innymi z tłumaczeniem, co nieco utrudniało odbiór niektórych z zaprezentowanych treści. Mimo tego, seminarium było bardzo interesujące, a liczba zadanych pytań przekroczyła ramy czasowe spotkania. W przyszłości przewidziane są kolejne seminaria z udziałem specjalistów. Relację z konferencji można zobaczyć na Youtube [klikając tutaj](#).

Julia

## Kilka słów o projekcie „Droga do wymarzonej pracy dla absolwenta z niepełnosprawnością”.

Program kierowany jest do pozostających bez zatrudnienia absolwentów uczelni wyższych bądź studentów ostatniego roku studiów posiadających orzeczenie o niepełnosprawności, zamieszkałych na terenie woj. mazowieckiego, śląskiego, kujawsko-pomorskiego i podlaskiego.

W ramach projektu osoby mają możliwość odbycia kursów zawodowych i szkoleń podnoszących kwalifikacje, a także trzymiesięcznego stażu zawodowego ze stypendium stażowym. Uczestnicy projektu mają zapewnione wsparcie ze strony specjalistów: doradcy zawodowego, pośrednika pracy, psychologa, coacha. Projekt realizowany jest w ramach programu „Absolwent” współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Po więcej informacji zapraszamy do Fundacji „Znajdź pomoc”:

www: <https://znajdzpomoc.pl/inne-projekty/absolwent/>

email: [absolwent@znajdzpomoc.pl](mailto:absolwent@znajdzpomoc.pl)

tel: 577 912 888 lub 22 299 29 28

Monika Z.

# Sekcja Administracji

Już za parę dni odbędzie się tradycyjne spotkanie świąteczne całej społeczności, jednak w nietradycyjnej – zdalnej – odsłonie. Zapytaliśmy bywalców spotkań świątecznych w WDpF o to, jak je wspominają.

Byłem na wszystkich spotkaniach świątecznych odkąd jestem członkiem i wszystko wspominam bardzo miło. Było bardzo przyjemnie spotkać się w tak liczonym gronie, tym bardziej, że były osoby, które dawno się nie pojawiały w Domu albo były bardzo rzadko. Wszystkie potrawy, które były na stołach sami żeśmy przygotowywali. Mam nadzieję, że najbliższe Święta Wielkanocne będziemy mogli spędzić w Domu pod Fontanną.

Mirek H.

Byłam na wigilii raz, w tamtym roku. Było bardzo fajnie, składaliśmy sobie życzenia w fajnej, sympatycznej, rodzinnej atmosferze. Byłam mile zaskoczona rozmiarem tego spotkania, tym, że było tak dużo osób. Fajnie też, że kilka osób mogło sobie zaśpiewać kolędy, jeśli dobrze pamiętam, bez podkładu muzycznego. Była też choinka, a osób tak dużo, że wszystkie miejsca były zajęte i siedzieliśmy wszyscy obok siebie. Miałam później swoją wigilię, więc nie mogłam się specjalnie najadać, ale spróbowałam symbolicznie postnego bigosu i śledzika. Na stołach było na bogato, tak że na pewno nikt nie był głodny :)

Ola P.

Wspominam wszystko bardzo miło, bardzo przyjemnie i z radością. Dobrze pamiętam i przygotowania do imprez – ktoś robił zakupy, ktoś inne przygotowania – i same imprezy świąteczne. Wszystko odbywało się tradycyjnie, oczywiście była choinka, którą ubierała wybrana grupa, bo wcześniej dzieliliśmy się, kto co robi w przygotowaniu imprezy, żeby każdy miał zajęcie :)

Marian O.

Bardzo lubię przedświąteczny harmider, gdy szykujemy się do spotkań świątecznych w WDpF. Nagle dostajemy supermocy i w kilka tygodni ogarniamy masę spraw. Choinka, kartki świąteczne, dekorowanie WDpF, setki telefonów, zakupy, dania na świąteczny stół... W tym czasie radość przeplata się z nieustającym poczuciem pośpiechu, ale dobrze potem odczuć na spotkaniu świątecznym wdzięczność za wszystko, czego wspólnie w WDpF doświadczamy.

Marta W.

Jestem członkiem WDpF od 2014 roku. Od tego czasu uczestniczyłem we wszystkich spotkaniach świątecznych. Wigilia była przede wszystkim okazją do spotkania się w miłym gronie członków i pracowników WDpF. Atmosfera była bardzo miła i wesoła. Wspominam gwar rozmów przy wigilijnym stole. Pamiętam, że zawsze przy okazji tych spotkań zainteresowanie okazywali mi mili pracownicy WDpF, którzy pytali się co u mnie słychać. Miłą atmosferę dopełniał pyszny smak wigilijnych potraw, które były przygotowywane przez członków i pracowników WDpF.

Piotr R.



# Sekcja Obsługi Domu

## Święta już tuż, tuż

Od Eweliny, członkini SODu, dostaliśmy wiadomość, że czeka ją jeszcze przed świętami sporo pracy. Przesłała nam dokładną listę. Wszystko poza sprzątaniami brzmi bardzo pysznie ;)

1. sprzątanie
2. pieczenie łąpatki wieprzowej albo szynki z domową przyprawą piernikową
3. robienie kompotu z suszu
4. robienie zupy miodowej
5. robienie kutii

W czasie świątecznych przygotowań lub samych świąt jest czas, żeby porozmawiać czy to z domownikami na żywo, czy za pomocą telefonów, komputera. Sztuka rozmawiania ze sobą nie zawsze jest prosta. W tym jak rozmawiać może wspomóc nas poradnik przygotowany przez Fundację eF Kropkę i Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Możecie go znaleźć klikając na link: [Porozmawiajmy | Poradnik dla dorosłych \(porozmawiajmyfb.pl\)](#). Na stronie są wskazówki jak rozmawiać z osobami dorosłymi oraz jak rozmawiać z młodzieżą.

W tym roku mamy inną sytuację niż rok temu. Pewnie w te święta nie wszystko będzie tak, jak zwykle. Trochę inne święta też mogą być ok. Nawet jeśli ktoś nie ma możliwości spotkać się z rodziną, bliskimi, może można czas świąt przeznaczyć wtedy na te rzeczy, które się lubi. Jeśli te święta spędzasz sam i brakuje Ci kontaktu z innymi może wspierające okazać się odezwanie się do znajomych z WDpF! Można też skorzystać z jednego z telefonów uruchomionych specjalnie na ten czas. Fundacja Otwarte Idee otworzyła Telefon Pogadania. Numer czynny jest codziennie od 12 do 20 pod numerem 22 255 22 50 lub 800 012 005. Można samemu skorzystać, jak i zgłosić się, by zostać telefonicznym wolontariuszem. Fundacja Szlachetnej Paczki uruchomiła telefon wsparcia dedykowany dla seniorów - Dobre Słowa: 12 333 70 88 czynny w godz. 10-12 i 17-19. Dobrych świąt!

Ola Ka

**Spotkanie z wolontariuszami.** W środę 9 grudnia odbyło się spotkanie z wolontariuszami z Fundacji Edukacji Nowoczesnej, który rozpoczynają współpracę z WDpF. Na spotkaniu byli Ola Ka, Robert z SZE i Julia oraz dwoje wolontariuszy. Rozmawialiśmy o tym, w jakich sprawach związanych z obsługą komputera i Internetu najbardziej przydałoby się wsparcie w naszej domowo-klubowej społeczności. Z wolontariuszami spotkamy się

po Nowym Roku, na Skype, 8 stycznia o godz. 12 na spotkaniu zapoznawczym, na które już teraz zapraszamy wszystkich członków, członkinie, wolontariuszy oraz pracowników WDpF zainteresowanych poznaniem naszych nowych wolontariuszy, jak i poćwiczeniem swoich umiejętności związanych z obsługą komputera i Internetu! Dostaliśmy także informację od wolontariuszy na temat darmowych kursów komputerowych (w formie stacjonarnej) są jeszcze wolne miejsca, kurs rusza w styczniu. Osoby, które chciałyby dowiedzieć się więcej mogą skontaktować się z Olą Ka [a.kowalska@wdpf.org.pl](mailto:a.kowalska@wdpf.org.pl) lub Julią [a.kowalska@wdpf.org.pl](mailto:a.kowalska@wdpf.org.pl)

Ola Ka

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

Trwają intensywne prace, w których uczestniczą Kasia, Danusia i Jakub, nad sprawozdaniami za 2020 oraz końcowym, które złożymy do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej przed końcem roku. Chociaż projekt się skończył, to liczymy, że płynące z niego inspiracje (na czele ze świadomością, że każdy może każdego wspierać w osiągnięciu przez niego jego własnych celów) już na dobre zadomowily się w WDpF.

Jakub

\*Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego

## Więści z Biura WDpF

### Sprawy bytowe WDpF.

1. Otrzymaliśmy potwierdzenie, że nasze propozycje zmian w sposobie i realizacji działań umowy WYKORZYSTAJ SZANSĘ – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO zostały zaakceptowane.
2. Kasia podpisała aneks do umowy pn. Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną”.
3. Jakub, Kasia i Danusia przygotowują sprawozdanie z realizacji projektu „Mój cel? Samodzielność!”. Termin upływa 31 grudnia.

### Zakupy, remonty, naprawy trwają!

W związku z tym konieczna jest od czasu do czasu obecność pracowników na terenie WDpF. Na dniach rozpocznie się remont SZE, łazienek, Biura i być może wnęki w warsztacie. Te miejsca wymagają odświeżenia ze względów bezpieczeństwa (na skutek zalań).

## Urlopy w okresie świąteczno-noworocznym.

Ola De. 30 i 31 grudnia. Agnieszka G. 18 i 21 grudnia. Marta od 31 grudnia do 8 stycznia. Ola Ka. 24 grudnia i 4 stycznia. Jacek S. 7 i 8 stycznia. Olga 23 grudnia, 4 i 5 stycznia. Julia 27 i 28 grudnia. Kasia 23.12.

## Inne sprawy pracownicze.

Agnieszka O. poinformowała, że zakończyło się jej zwolnienie lekarskie i prosi o rozwiązanie umowy o pracę. Kasia i Marta zaakceptowały decyzję Agnieszki. Dopinane są sprawy formalne.

*W imieniu Biura – Marta*

## Podsumowanie ZG 18.12.2020.

Za Zebranie Generalne odpowiadała Sekcja Obsługi Domu. Zebranie prowadziła Ola De, notowała Ola Ka. Ponadto w Zebraniu uczestniczyli: Maciek Cz., Jan, Jacek, Kasia, Grażyna, Paweł J., Monika J., Maciek Sz., Julia, Paweł B., Sylwek. W czasie ogłoszeń Marta opowiedziała, że odwiedziła Podzielnię na Mokotowie na ul.

Czarnomorskiej 11. Jest to miejsce, gdzie można przyjść oddać lub wziąć dla siebie ubrania i drobne przedmioty. Podobna Podzielnia jest też na Bielanach.

Nie było wniosków do omówienia. Zaakceptowaliśmy harmonogram działań na tydzień 21 -25 grudnia oraz na tydzień od 28 grudnia do 1 stycznia. Ustaliliśmy, że wyjątkowo na spotkaniu śniadaniowym 28.12 omówimy harmonogram na pierwszy tydzień stycznia, ponieważ dwa najbliższe piątki są wolne i nie będzie w tym czasie Zebrań Generalnych. W ramach spraw „z ostatniej chwili” Sekcja Administracji przekazała informację o akcji „Warszawska wigilia z dostawą” Miasta st. Warszawa i Fundacji Wolne Miejsce. Sekcja Administracji przypominała, że można zgłaszać się do udziału (otrzymania paczki z potrawami świątecznymi) lub wolontariatu (rozwożenia paczek) do niedzieli 20 grudnia. Poprosiła w miarę możliwości o rozpowszechnienie tej wiadomości wśród osób, które mogłyby być zainteresowane.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	21.12.2020	22.12.2020	23.12.2020	24.12.2020	25.12.2020
09:00	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				
11:00	Spotkanie SZE (Skype) 11:00 - 12:00		Gimnastyka poranna z elementami samoobrony (Skype, SOD) 11:00 - 11:35	Spotkanie świąteczne (Skype) 11:30 - 13:30	
12:00					
13:00					
14:00			Spotkanie z PJM (Skype, SOD) 14:00-14:30		
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			
16:00			Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, SZE) 16:00 - 17:00	Działamy do godz. 14:00	
17:00		Wieczór wtorkowy świąteczny (Skype) 17:30-19:00			DZIEŃ WOLNY

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	28.12.2020	29.12.2020	30.12.2020	31.12.2020	01.01.2021
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	DZIEŃ WOLNY
10:00	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 z PJM (Skype, SOD) 14:00-14:30		
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		Działamy do 13:30	
16:00			Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, SZE) 16:00 - 17:00		
17:00		Wieczór wtorkowy (Skype) 17:30-19:00			
				Spotkanie sylwestrowo-noworoczne (Skype) 22:00 - 1:00	

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

**Dlaczego dwa harmonogramy?** Czy to błąd? Otóż nie! W świąteczno-noworocznym czasie nasz "Newsletter" nie będzie się ukazywał w sposób taki, jak zawsze dotychczas. Dlatego zamieszczamy harmonogram także na kolejny tydzień, żeby z wyprzedzeniem dać znać, jak będzie on wyglądał. A co z "Newsletterem"? Dowiedzie się już 29 grudnia, kiedy planujemy wydać szczególny numer :)

Redakcja

**Wydanie Newslettera - Sekcja Administracji WDpF**, w tym: opracowanie graficzne – Jan, Jacek, pozyskanie wszystkich materiałów – Kasia i Piotr, 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](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