

NEWSLETTER WDpF

NUMER 33

29 grudnia 2020 - 8 stycznia 2021

Cześć! Dzisiejszy numer Newslettera jeszcze mocno w klimacie świątecznym – znajdziecie w nim przede wszystkim relacje, refleksje i wrażenia ze spotkania świątecznego na Skypie, przeplatane zdjęciami z WDpF z poprzednich lat. Organizację spotkania koordynowała Sekcja Obsługi Domu, a nad jego przebiegiem czuwali Ola De z SOD oraz Mirek, Jan i Jacek z SA.

Spotkanie świąteczne 24 grudnia

Nasze spotkanie świąteczne 24 grudnia 2020 roku odbyło się na skajpie, z możliwością uczestnictwa telefonicznego. Wzięli w nim udział członkowie, pracownicy i wolontariusze WDpF. Miałem przyjemność być jego moderatorem. Uczestnicy dzielili się życzeniami. Kto chciał mógł też wspomnieć kilka słów o planach na najbliższy rok. Wspomnieliśmy też osoby, które odeszły.

Spotkanie odbyło się w cieniu pandemii, przez co było trzeba zrezygnować z osobistego spotkania i wspólnego posiłku. Ogólnie atmosfera była bardzo miła. Spotkało się kilkadziesiąt osób, odczytaliśmy też życzenia od osób nieobecnych i zaprzyjaźnionych instytucji. Miejmy nadzieję, że święta zawsze będą łączyć ludzi.

Jan M.

Spotkanie było bardzo miłe i sympatyczne, mimo niecodziennej formy, w jakiej się odbywało. Przewinęło się sporo osób. Wszyscy wszystkim życzyli zdrowych i spokojnych Świąt. Ja otworzyłem to spotkanie jako przewodniczący i powiedziałem również kilka słów na zakończenie. Była to dla mnie ważna rzecz i niewątpliwie zaszczyt, że mogłem je otworzyć i złożyć wszystkim życzenia od siebie i od Rady Koordynacyjnej. Każde spotkanie świąteczne w Domu jest dla mnie ważne – uczestniczyłem we wszystkich. W trudnym okresie pandemii było ono szczególnie serdeczne i spontaniczne.

Mirek H.

Spotkanie świąteczne z perspektywy osoby technicznej było przede wszystkim... stresujące! Jeszcze przed jego rozpoczęciem pojawiały się pytania, obawy. Ile będzie osób? Czy zmieścimy się w limicie uczestników? Jeśli nie, to co wtedy? A jeśli tak, to czy Skype będzie działał wystarczająco dobrze, żeby komfortowo się rozmawiało?

Po rozpoczęciu samego spotkania nie było dużo lepiej – łączenie się z kilkunastoma czy kilkudziesięcioma osobami w krótkim czasie jest trudne i generuje chaos. U niektórych po kilkudziesięciu sekundach oczekiwania włączy się poczta głosowa wygłaszająca swoje komunikaty. Inni odbiorą, wtedy dobrze jest się przywitać i dać znać, kto dzwoni – przecież nie wszyscy są gotowi na telefon z WDpF akurat w tej chwili. I tak, po dłuższej chwili kakofonii, okazuje się, że wszyscy się już słyszą, da się mówić i wszystko zaczyna nabierać kształtu... spotkania! Tak było i tym razem – wydaje mi się, że efekt ostatecznie był zupełnie niezły ;)

Jacek

Ze spotkania przede wszystkim pamiętam, że wszyscy składali sobie życzenia i każda osoba indywidualnie przekazywała, czego chciałaby życzyć sobie i innym.

Monika

Moje wrażenia ze spotkania były pozytywne.

Andrzej





Bardzo się cieszę, że mogłem uczestniczyć w tym spotkaniu. Brałem udział telefonicznie, ale byłem duchowo z całą grupą. Nie czułem się sam ze swoimi problemami. Dziękuję bardzo za to nowe, dobre doświadczenie, bo udział w takim spotkaniu to dla mnie coś nowego. Pozdrawiam wszystkich.

Maciej L.

To spotkanie było dla mnie ważne.

Marta L.

Panie, spraw proszę, aby ten wyjątkowy dzień, który spędziliśmy osobno, ale razem, dzięki technice XXI wieku – ten dzień Twoich narodzin – spowodował w nas przemianę, która uczyni z nas przyjaciół, braci i siostry, a czas przyszły czasem zdrowia, radości i szczęścia. Dziękuję.

Tadeusz S.

Na początku problemy techniczne były przeszkodą, dobrze, że potem się skończyły. Każdy przekazywał coś od siebie, co u niego słychać, jakie ma życzenia i przekaz do innych osób. Sympatycznie było.

Ola P.

Bardzo mi się podobało spotkanie wigilijne, było sporo osób.

Paweł

Było ok, ale trochę rozgardiaszu powstało. Jednak dla mnie ważne było, że nie byłam sama.

Iwona

Spotkanie świąteczne przebiegło w bardzo przyjaznej atmosferze. Wszystkie obecne na nim osoby składały szczerze życzenia. Najczęściej życzyliśmy sobie dużo zdrowia, wesołych i spokojnych świąt, a także tego, aby jak najszybciej skończyła się pandemia. Osobiście wziąłem na siebie zadanie przeczytania części życzeń od nieobecnych na spotkaniu. Było to dla mnie trudne, bo należę do osób mających obawy przed publicznymi wystąpieniami, ale dałem radę. Mam nadzieję, że w tym roku spotkamy się na spotkaniu świątecznym już w Domu pod Fontanną.

Piotr R.



Dla mnie ważna była uroczysta atmosfera spotkania. Udzieliła się w końcu chyba wszystkim mimo tego, że nie idealna jednak technika XXI wieku usiłowała nam w tym przeszkadzać :) Uroczysta i pełna życzliwości, czegoś nieuchwytnego, charakterystycznego dla każdego 24 grudnia, każdego roku. I niech tak będzie!

Kasia B.

Cały rok brakowało mi właśnie takiej atmosfery, jak na tym spotkaniu – może to duże słowo, ale jedyne pasujące: rodzinnej :)

Marek

Sekcja Administracji

Celebrowanie świąteczno-noworocznego czasu, ale też ostatnie zakupy – te dwie rzeczy zdominowały ostatnie tygodnie SA. Między emocjami spotkania świątecznego 24 grudnia, w którym wzięło udział 14 osób z SA a spotkaniem sylwestrowo-noworocznym, przeprowadziliśmy wieczór wtorkowy pt. Sylwestrowe opowieści (Jan) i zadbaliliśmy o ostatnie zakupy (to głównie Jacek i Olga). Zakupy zakupami, ale oceńcie sami – patrząc na poprzedni, ten i następny Newsletter – co jest dla nas najważniejsze :)

Kasia

Na wieczorze wtorkowym 29 grudnia rozmawialiśmy wesoło o naszych poprzednich Sylwestrach – zarówno w WDpF, jak i spędzonych z rodziną czy przyjaciółmi. Ja wspomniałem, jak swojej (już teraz dawno nieżyjącej) suczce Wilmie podałem przed nocą Sylwestrową (aby nie bała się huku petard) całą moją wieczorną dawkę leków.... To było SUPERGŁUPIE!!!! Mogłem Ją zabić !!! Ile ja ważyłem, a ile Ona....

Maciek Cz.

W okresie świąteczno-noworocznym spędziłem na Nowolipkach dwa dni. Może się wydawać, że to mało, ale co to były za dni! Wciąż docierają do nas efekty końcoworocznych zakupów! Do odebrania kilkanaście paczek przyniesionych do drzwi, kilka takich zostawionych w punktach odbioru kilka ulic dalej (i to niezbyt lekkich), stukilogramowa paleta do wciągnięcia po schodach z głównej jezdni ulicy Nowolipki, a do tego jeszcze zaskakujące zdarzenia przy remoncie w SZE. Dużo się działo, a najbardziej szkoda, że trzeba ogarniać te wszystkie rzeczy nielicznymi rękoma pracowników i pracowniczek. Przecież o ile łatwiej (i lepiej) byłoby zajmować się tym wszystkim z Domem-Klubem pełnym ludzi!

Jacek

Sekcja Obsługi Domu

Zdrowe nawyki. Poniższa grafika wpadła mi w oko na stronie facebookowej Pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, oryginalnie pochodzi ze strony pacjenci.pl. To, co przedstawia rysunek, bardzo wpisuje się w SOD-owe zainteresowanie zdrowym stylem życia.

Początek nowego roku to dobry czas, by zwrócić większą uwagę na to, co sprzyja naszemu zdrowiu.

Dajcie znać do SOD-u, które ze zdrowych nawyków na grafice są dla Was łatwiejsze do wprowadzenia w życie, a które trudniejsze. Czasem wykonanie wszystkich tych czynności w ciągu dnia jest pewnie niemożliwe, ale zawsze warto się starać podążać w kierunku dbania o swoje zdrowie i kondycję.

A może komuś z Was udaje się wykonać wszystkie punkty z grafiki? :)

Ola Ka



W nawiązaniu do zdrowego nawyku jakim jest dbanie o dobrą kondycję fizyczną – zachęcamy do dołączania do porannej gimnastyki! Tak jak w minionym roku – spotykamy się na Skype na ok. 20 minut ćwiczeń w poniedziałki i piątki o 10:30 – na klasyczną gimnastykę poranną (którą zazwyczaj prowadzimy wszyscy razem, bo każdy ma jakiś pomysł na ćwiczenia :) oraz w środy o 11:00 – na gimnastykę z elementami samoobrony i sztuk walki, którą prowadzi Iwona z SZE.

W piątek 8 stycznia, na pierwszej gimnastyce w tym roku, byliśmy we 3 – każda z innej sekcji, więc „uroczyście zasiałyśmy ziarenko” dobrych postanowień noworocznych pod tym kątem, w każdej z 3 sekcji WDpF. W trakcie ćwiczeń Ola z SA zainicjowała też rozmowę o osobistych postanowieniach noworocznych. Trzymajcie kciuki! :)

To co? Dołączacie do nas od przyszłego tygodnia? ;)

Ola De z SOD, Monika z SZE, Ola z SA

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Wieczór wtorkowy o lasach i drzewach.

Jeśli lasy i drzewa wydają się komuś nudne, to przeczytajcie, o czym rozmawialiśmy na ostatnim Wieczorze Wtorkowym (5 stycznia). Pomimo, że niektórzy „byli w lesie” z tematem, to prowadzący – Monika i Maciek z SZE, drzewa znają jak mało kto. Na spotkaniu poznaliśmy lepiej lasy na świecie i w Polsce, dowiedzieliśmy się ciekawostek o największych czy najstarszych drzewach oraz o życiu drzew. I to był dopiero początek! Przyjrzeliliśmy się zwierzętom żyjącym w lasach i rozmawialiśmy, które z nich udało nam się spotkać (całe szczęście nikt nie spotkał niedźwiedzia) :) Na koniec nie obyło się bez porad survivalowych – dowiedzieliśmy się co zrobić, gdybyśmy zgubili się w lesie (...i byli bez dostępu do internetu :D). Zgłaszajcie pomysły na Wieczory Wtorkowe do swoich Sekcji :) Kto wie, czego nauczymy się na następnym spotkaniu.

Agnieszka

Wrażenia z R-O. Jestem wolontariuszką związaną z Sekcją Zatrudnienia i Edukacji i od połowy grudnia udzielam się w społeczności WDpF-u. W ramach przedświątecznych telefonów do członków Domu-Klubu miałam przyjemność poznać kilkoro z Was. Choć jestem „nowa”, wszystkie rozmowy były bardzo sympatyczne. Dziękuję za to serdeczne przywitanie wśród członków WDpF-u. Wiem, że wielu osób jeszcze nie znam, ale mam nadzieję, że dzięki Reach-outom będę mieć okazję poznać część z Was. Do usłyszenia i pozdrawiam wszystkich w Nowym Roku!

wolontariuszka Monika

Więści z Biura WDpF

Zamykamy zakupy – dostarczamy ostatnie faktury i robimy ostatnie rozliczenia zaliczek z Danusią, naszą księgową. Fajnie, że wspólnym wysiłkiem udało się nam sensownie zagospodarować środki dotacyjna na miniony rok.

Finalizujemy sprawę kontroli z Biura Kontroli Urzędu m.st. Warszawy, dotyczącej realizacji umowy na Klub Samopomocy w roku 2019. Ostatecznie w wyniku musieliśmy zwrócić 179,21 zł, których wykorzystanie nie spełniło przepisów umowy i dokonać adekwatnych do tego zmian w sprawozdaniu za rok 2019. Pozostaje nam złożyć ostatnie dokumenty.

W imieniu Biura – Kasia

Podsumowanie ZG 8.01.2021

Za Zebranie Generalne odpowiadała Sekcja Obsługi Domu. Zebranie prowadziła Ola De, notowała Ola Ka. Ponadto w Zebraniu uczestniczyli: Agnieszka G., Ryszard, Maciek Cz., Kasia, Julia, Olga. W ogłoszeniach indywidualnych pojawiły się dwie prośby: Grażyna z SA potrzebowała by poinstruowania przez telefon, w jaki sposób ustawić godzinę na kuchence, Agnieszka z SA potrzebuje stolika min. o wymiarach 73 cm na 74 cm. Wcześniej zgłoszona prośba od Eweliny z SOD jest już nieaktualna. Nie było wniosków do omówienia. Zaakceptowaliśmy harmonogram działań na tydzień 11 – 15 stycznia, pojawił się w nim nowy punkt – dyżury wolontariuszy FEN – wolontariusze Fundacji Edukacji Nowoczesnej od przyszłego tygodnia będą wspierać osoby z naszej społeczności WDpF w obsłudze narzędzi internetowych i komputerowych.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	11.01.2021	12.01.2021	13.01.2021	14.01.2021	15.01.2021
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 (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			Pierwszy dyżur wolontariuszy FEN (e-mail, tel., Skype) - wsparcie w korzystaniu z narzędzi internetowych i komputerowych 12:00-14:00		
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 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
	Spotkanie grupy zaangażowanej w tłumaczenie materiałów o wellness (Skype) 15:30-16:30				
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 "z archiwum X" (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 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.org.pl, na Facebooku, stronie [www. \[wdpf.org/pl/\]\(https://www.wdpf.org/pl/\)](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