

# NEWSLETTER WDPF

NUMER 35

18-22 stycznia 2021

**Cześć!** O czym można poczytać w naszym „Newsletterze” w tym tygodniu? Jest m. in. o szczepieniach, szkoleniach, rozliczeniach czy bieżących działaniach sekcji, ale także o marzeniach i pasjach. Znajdzie się też oczywiście podsumowanie ostatniego Zebrania Generalnego, a na ostatniej stronie – harmnogram na ten tydzień. Miłej lektury!

*Redakcja*

## Sekcja Obsługi Domu

**Wymieniliśmy się doświadczeniami z „zapisów”/ zgłoszeń na szczepienia** i tu UWAGA – wypełnienie formularza ze strony gov.pl czy telefon na infolinię 989 nie oznacza jeszcze rejestracji na szczepienie – szczególnie w przypadku osób poniżej 70 roku życia. Jest to traktowane jako „zgłoszenie chęci szczepienia” i trzeba dopilnować, by później zostało to albo przekierowane do naszej przychodni albo dostaniemy e-maila z dalszymi instrukcjami w sprawie wyznaczenia terminu.

Zdarzyło się, że jedna osoba (ktoś bliski członkowi naszej sekcji) zadzwoniła na infolinię 989 i nie mogła się b. długo dodzwonić, oddzwonili do niej po 2 dniach (było info, że można pozostawić swój numer do kontaktu), powiedzieli, że to jeszcze nie rejestracja i nie wyznaczają terminu, tylko bardziej taka ankieta (analogicznie do formularza ze strony gov.pl), którą później trzeba przekierować lub oni przekierowują do przychodni danej osoby lub do punktu szczepień – trzeba tego dopilnować – jw.

*Ola De.*

**Nowo otwarty Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny (PZK) na Targówku.** Biuro przekazało nam informację, przyslaną przez pracownika Szpitala Bródnowskiego, o nowej placówce psychiatrycznej działającej na NFZ (Zespół Leczenia Środowiskowego). „Placówka znajduje się przy

ul. Remiszewskiej 14 na Targówku Mieszkaniowym i oferuje pomoc zarówno w formie Poradni Zdrowia Psychicznego, jak i Zespołu Leczenia Środowiskowego, dedykowanego m.in. chorym z doświadczeniem psychozy”. Jeśli jesteś mieszkańcem Targówka/ potrzebujesz więcej informacji – odezwij się do SOD. To też sygnał, że Program Pilotażu CZP się nadal rozwija – co nas bardzo cieszy :)

*Ola De.*

**A w kontekście spraw domowych i tego, że mamy w WDpF sporą ekipę „kociarzy”** – Ryszard chciałby podzielić się z czytelnikami swoimi ostatnimi doświadczeniami z adopcją kota:

„Już pod koniec roku 2020 starałem się o przygarnięcie lub adopcję kota, a najchętniej kotki – w wieku 3-6 lat. Dlatego takiej, bo już są samodzielne, nauczone czystości itp. Nie było to łatwe, jak się później przekonałem. Proponowano mi nieraz nawet koty chore czy niepełnosprawne. Największą przeszkodą w adopcji było wypełnienie bardzo często ankiety przedadopccyjnej. Były w niej pytania aż zanedo szczegółowe, że nawet nie wiedziałem, jak na nie odpowiedzieć. Było tych pytań co najmniej 30. Najczęściej z fundacji czepiano się czy mam okna zabezpieczone siatką czy, w oknach wychylnych, kratami. W kilku przypadkach nie zostałem zakwalifikowany do dalszego procesu adopcyjnego. Wreszcie na mój anons umieszczony na fb odpowiedziała jedna z prowadzących fundację, że ma kotkę 4-letnią do adopcji. Na szczęście, w tym przypadku obyło się bez ankiety przedadopccyjnej. Tak więc 13 stycznia powitałem nową kotkę – Bunię, w moim mieszkaniu i tylko trzeba było podpisać umowę adopcyjną.”

*Ryszard*

A wy macie jakieś ciekawe doświadczenia z „przygarnianiem”/adopcją zwierząt?

*Ola De.*

## Sekcja Administracji

**W ostatnim tygodniu** zajmowaliśmy się m. in. reach-outem, przygotowaniem materiałów do „Newslettera” czy wydaniem go. Prawdziwą nowością było jednak trzecie spotkanie sekcji w środę o godz. 9:05. Postanowiliśmy w nadchodzących tygodniach sprawdzić, jak bardzo ułatwi ono prowadzenie różnych sekcyjnych spraw. Zapraszamy do dołączenia, szczególnie jeśli popołudnia Ci nie pasują!

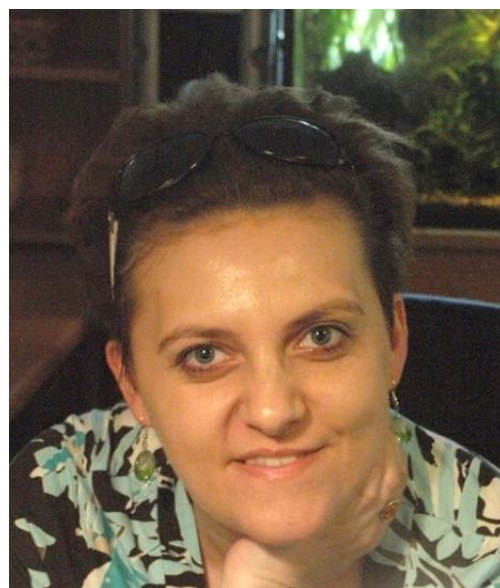
*Jacek*

**Pasje literackie** bywają udziałem ludzi z WDpF od zarania jego dziejów. Wymieniamy się też niejednokrotnie wieściami o wydarzeniach z tej dziedziny – Justyna dowiedziała się w ten sposób o jednym z konkursów. Dzisiaj dzieli się swoją pasją i marzeniami.

*Kasia*

**O mojej pasji.** Są w naszych głowach marzenia, których realizację ciągle odkładamy na później. Do końca nie wiadomo, dlaczego tak się dzieje. Czasami brakuje nam zwyczajnie wiary we własne siły, a niekiedy okoliczności życiowe sprawiają, że nie mamy możliwości, by się tym zająć. Najczęściej jednak musimy do naszych marzeń po prostu dorosnąć, wyczuć ten moment, kiedy jesteśmy gotowi zrobić coś, o czym od zawsze marzyliśmy. Dziś chciałabym podzielić się z całą społecznością WDpF moim **NAJWIĘKSZYM MARZENIEM!** A jest nim... napisanie książki. W szkole podstawowej odnosiłam sukcesy w różnych konkursach polonistycznych. Napisałam sporo tekstów, najczęściej krótkich, na różne tematy. Pisałam prace zaliczeniowe dla moich koleżanek i kolegów. Mam za sobą nawet krótkie epizody w redakcji lokalnej gazety oraz pisania do portalu internetowego. Jak dotąd nie udało się jednak stworzyć czegoś, co byłoby na miarę moich aspiracji, a także – powiem nieskromnie – możliwości. Niedawno poczułam, że to chyba właśnie teraz jest ten czas, kiedy mogę się na poważnie zająć pisaniem mojej pierwszej książki. Dlaczego akurat teraz? Po pierwsze, w ostatnim czasie znowu udało się odnieść pewien sukces. Zajęłam III miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Literackim, organizowanym przez Fundację Sztuki Osób Niepełnosprawnych. Bardzo mnie to podbudowało i utwierdziło w przekonaniu, że to, co lubię robić, ma sens i komuś oprócz mnie się to podoba. Po drugie, niedawno wpadła w moje ręce książka pt. „Magia pisania”, autorstwa Gail Carson Levine – amerykańskiej pisarki książek dla dzieci i młodzieży. Tak mi się spodobały zawarte w tej książce porady i ćwiczenia praktyczne dla początkujących pisarzy, że zdecydowałam, iż chcę napisać właśnie książkę dla dzieci. Może będzie to

zbiór opowiadań, może bajka, a może uda mi się stworzyć powieść. Tego jeszcze nie wiem. Po trzecie, i chyba najważniejsze, osiągnęłam już pewną dojrzałość, która jest niezbędna do napisania czegokolwiek. Zatem, moje noworoczne postanowienie jest właśnie takie, jak powyżej. Wymyśliłam sobie, że zanim na dobre zabiorę się do realizacji tego marzenia, stworzę wokół siebie grupę wsparcia, która będzie mnie inspirować, motywować i podtrzymywać na duchu w momentach zwątpienia, kiedy takie się pojawiają. Mogę liczyć na mojego Męża, moją Mamę, Przyjaciół. Jestem też przekonana, że społeczność WDpF również będzie mi kibicować. Będę więc informować Was o postępach w mojej pracy nad książką i dzielić się moją radością. Tak, na pewno pisanie sprawi mi ogromną przyjemność. W końcu od zawsze lubię to robić!



W następnym Newsletterze zaprezentuję Wam fragment mojego konkursowego opowiadania, który mnie osobiście najbardziej się podoba. Życzę wszystkim dużo zdrowia, spokoju i sukcesów w 2021 roku!!!

*Justyna P.*

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Co słyszeć w Sekcji Zatrudnienia i Edukacji?** Styczeń to miesiąc, w którym po szalonym i specyficznym świąteczno-sylwestrowym okresie, wracamy do normalnego trybu pracy. Jednak początek nowego roku to też czas aktualizowania bazy członków, tworzenia nowych plików, projektów, a także powrotu do tematów, które odłożyliśmy na czas świąt. Aktualizowanie bazy członków jest dobrym momentem, żeby się zatrzymać, sprawdzić z kim od dawna nie udało nam się nawiązać kontaktu (i dlaczego?), a kto regularnie angażuje się w działania

i spotkania Sekcji. Na naszych spotkaniach SZE dzielimy się obowiązkami, omawiamy sprawy istotne dla całego WDpF i Sekcji, ale też dajemy znać, co się u nas dzieje oraz jakie wieści przekazują osoby nieobecne. Jeśli zastanawiałeś/aś się nad dołączeniem do spotkań Sekcji lub zaangażowaniem w inne działania, teraz jest idealny czas, aby to zrobić!

Jeśli natomiast martwisz się, że nie masz odpowiednich możliwości, by uczestniczyć w działaniach – nie masz zainstalowanego Skype, maila lub masz jakieś inne trudności związane z obsługą komputera lub Internetu – dobrym wyjściem może być udział w środowym dyżurze wolontariuszy, kiedy to podczas indywidualnej rozmowy mogą pomóc Ci rozwiązać problemy związane z kwestiami technologicznymi.


Kilku naszych członków już zdążyło skorzystać z tej możliwości. Mamy nadzieję, że dzięki temu jak najwięcej osób będzie mogło uczestniczyć w życiu SZE i Domu-Klubu.

Julia

## Odkrywaj swoje mocne strony, ucz się lepszej komunikacji, asertywności i radzenia sobie ze stresem, czyli o projekcie „Zaprojektuj siebie! 2”

Zapraszamy do zapoznania się z informacją o bezpłatnym projekcie „Zaprojektuj siebie! 2”, realizowanym przez Mazowiecką Grupę Szkoleniowo-Doradczą, którego celem jest aktywizacja zawodowa pełnoletnich osób zamieszkałych na terenie Warszawy i pozostających bez zatrudnienia. W ramach udziału w projekcie osoby mogą liczyć na indywidualne wsparcie kadry specjalistów: psychologa, doradcy zawodowego (udział obowiązkowy), pośrednika pracy, coacha zawodowego, a także psychoterapeuty, prawnika, dietetyka oraz specjalisty ds. edukacji finansowej w ramach poradnictwa specjalistycznego. Uczestnicy projektu będą mieć możliwość udziału w podnoszących kwalifikacje szkoleniach zawodowych zakończonych egzaminem. W ofercie znajdują się kursy z zakresu grafiki komputerowej w Social Mediach, obsługi WordPress, specjalisty ds. rachunkowości, specjalisty ds. kadr i płac oraz kurs magazyniera w obszarze gospodarki magazynowej wraz z obsługą skanera oraz wózka widłowego. Ponadto osoby będą mieć zapewniony udział w warsztatach kompetencji społecznych i interpersonalnych oraz możliwość podjęcia trzymiesięcznego stażu wraz z stypendium stażowym w wysokości 1057,60 zł netto/m-c. Dodatkowe korzyści to zwrot kosztów dojazdu na staż zawodowy (98,00 zł/m-c), a w trakcie jego trwania Lider projektu pokrywa opłaty, składki na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne.

Organizatorzy zapewniają także materiały szkoleniowe, ubezpieczenie NNW na cały rok oraz w przypadku warsztatów oraz szkoleń stacjonarnych - catering.



Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Woj. Mazowieckiego na lata 2014-2020

## Zaprojektuj SIEBIE! 2

**Weź udział w szkoleniu zawodowym z egzaminem:**

- kurs grafiki komputerowej w Social Media
- kurs WordPress
- kurs specjalisty ds. rachunkowości
- kurs specjalisty ds. kadr i płac
- kurs magazynier – gospodarka magazynowa wraz z obsługą skanera oraz wózka widłowego

**Weź udział w warsztatach:**

- z odkrywania swoich mocnych stron
- komunikacji, asertywności i radzenia sobie ze stresem

**Weź udział w stażu zawodowy:**

- badanie medycyny pracy
- stypendium stażowe (1057,60 zł netto/m-c)
- składki na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne
- zwrot kosztów dojazdu (98,00 zł/m-c)

**Weź udział w indywidualnym wsparciu:**

- psychologa
- job-coacha
- doradcy zawodowego
- prawnika
- dietetyka
- terapeuty

**DLA KOGO:**

Osób pełnoletnich, niepracujących, mieszkających na terenie m.st. Warszawa

**ZAPEWNIAMY:**

- ubezpieczenie NNW na cały rok
- catering i zwrot kosztów dojazdu\*
- stypendium szkoleniowe (6,90 zł za godz./os.) i materiały szkoleniowe
- zwrot kosztów dojazdu na spotkania indywidualne – (8,80 zł/spotkanie)

**FORMA:**

Warsztaty, szkolenia i spotkania indywidualne w formie stacjonarnej lub „online”

**UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST BEZPŁATNY**

**KONTAKT:**

Mazowiecka Grupa  
Szkoleniowo-Doradczą Kajetan Kisielewski  
ul. Przybyszewskiego 48/54 lok. 34  
01-824 Warszawa

**530 917 012**  
biuroprojektu@mgdsd.pl  
www.eu.mgdsd.pl

\* Zwrot kosztów dojazdu dotyczy warsztatów, szkoleń oraz spotkań indywidualnych w formie stacjonarnej, catering dotyczy warsztatów oraz szkoleń w formie stacjonarnej

Fundusze Europejskie Program Regionalny Rzeczpospolita Polska Mazowsze serce Polski Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Wsparcie dostosowywane jest do indywidualnych potrzeb, udział nic nie kosztuje, a w zasięgu możliwości zdobycia cennych umiejętności zawodowych. Organizatorzy zapraszają do udziału wszystkie osoby borykające się z trudnościami w znalezieniu pracy! Warsztaty, szkolenia i spotkania indywidualne odbywać się będą w formie stacjonarnej lub „online”.

KONTAKT:

Tel. 530 917 012

E-mail: <mailto:biuroprojektu@mgdsd.pl>

[www.eu.mgdsd.pl](http://www.eu.mgdsd.pl)

Monika Z, wolontariuszka



# Więści z Biura WDpF

## Sprawy bytowe WDpF

Na razie nie mamy żadnych informacji o tym, kiedy będzie możliwe odwieszenie działań na Nowolipkach. Jak tylko będzie coś wiadomo w tej kwestii, na pewno damy znać! Na własną rękę takich informacji można szukać na przykład na stronie: <https://www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/wiadomosci2>. Zgodnie z ustawą o pomocy społecznej, Warszawski Dom pod Fontanną działa w formule klubu samopomocy (a klub samopomocy jest jednym z ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi). W aktualnościach należy szukać informacji o odwieszeniu działań ośrodków wsparcia czy klubów samopomocy.

Marta, Danusia i Kasia (z pomocą poszczególnych sekcji) pracują nad sprawozdaniami za 2020 rok z dwóch realizowanych przez nas umów dotacyjnych: Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną” oraz „WYKORZYSTAJ SZANSE – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO”. Czas na złożenie sprawozdań mamy do końca stycznia 2021.

Potrzebne były poprawki w kosztorysie sprawozdania z umowy na doposażenie (to ta dotacja, dzięki której mamy nowe laptopy, kuchenki, okapy, stół konferencyjny i sprzęt wzmacniający naszą sieć informatyczną). Po wprowadzeniu poprawek przez Danusię, Kasia wysłała sprawozdanie wraz z niezbędnymi dokumentami do Centrum Komunikacji Społecznej.

## Podsumowanie Zebrania Generalnego z dnia 22.01.2021 r.

Prowadziła Kasia, notował Jacek, osoba techniczna – Olga  
Wzięli udział: Marta, Mirek, Grażyna W., Piotr S., Iwona, Maciek Sz., Angelo, Paweł B., Monika J., Julia, Ryszard

Ogłoszenia: Agnieszka wciąż poszukuje stolika pod telewizor, wysokość nieistotna, blat 73 cm x 75 cm. Grażyna wciąż poszukuje pomocy z nastawieniem godziny na kuchence.

Zaakceptowaliśmy harmonogram, uzupełniając go o brakujące informacje o wydarzeniach.

Odbyła się dyskusja o zmianach w wyglądzie harmonogramu. Zaakceptowaliśmy zwiększenie rozmiaru tekstu, umieszczenie godzin wydarzeń na górze wpisów, zmniejszenie liczby pogrubionych informacji. Najwięcej dyskusji wywołało słowo “prowadzi”, które było pierwszym pomysłem na określenie roli sekcji w spotkaniach. Zdecydowaliśmy, że “odpowiada” jest najlepszym, co udało nam się póki co wymyślić – teraz wydarzenia w harmonogramie będą opatrzone dopiskiem np. “odpowiada SOD”.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	25.01.2021	26.01.2021	27.01.2021	28.01.2021	29.01.2021
09:00	9:20 — 10:20 <b>Spotkanie śniadaniowe</b> (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SOD		9:05 — 10:05 <b>Spotkanie SA</b> (Skype+tel.)	9:20 — 10:20 <b>Spotkanie śniadaniowe</b> (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SOD	
10:00	10:30 — 10:55 <b>Gimnastyka poranna</b> (Skype+tel.), odpowiada SOD				10:30 — 10:55 <b>Gimnastyka poranna</b> (Skype+tel.), odpowiada SOD
11:00	11:00 — 12:00 <b>Spotkanie SZE</b> (Skype+tel.)		11:00 — 11:35 <b>Gimnastyka poranna z elementami samoobrony</b> (Skype+tel.), odpowiada SOD		
12:00			12:00 — 14:00 <b>Dyżur wolontariuszy FEN</b> (e-mail, tel., Skype) - wsparcie w korzystaniu z narzędzi internetowych i komputerowych, odpowiada SOD		12:00 — 13:30 <b>Spotkanie edukacyjne z wolontariuszami FEN</b> (Skype + tel.) pt. "Słowniczek pojęć związanych z obsługą komputera i internetu", odpowiada SOD
13:00					
14:00			14:00 — 14:30 <b>Spotkanie z PJM</b> (Skype+tel.), odpowiada SOD	14:15 — 15:15 <b>Spotkanie SOD</b> (Skype+tel.)	
15:00	15:45 — 16:45 <b>Spotkanie SA</b> (Skype+tel.)	15:15 — 16:15 <b>Spotkanie SOD</b> (Skype+tel.)		15:00 — 16:00 <b>Spotkanie SZE</b> (Skype+tel.)	15:00 — 16:00 <b>Zebranie Generalne</b> (Skype+tel.), od 14:50 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SOD
16:00			16:00 — 17:00 <b>Angielski z Thorkildem</b> (Zoom, tylko dla osób zapisanych), odpowiada SZE	16:00 — 17:00 <b>Spotkanie SA</b> (Skype+tel.)	16:00 — 17:00 <b>Angielski z Thorkildem</b> (Zoom, tylko dla osób zapisanych), odpowiada SZE
17:00		17:30 — 19:00 <b>Wieczór wtorkowy</b> "Nasze sposoby na dobre samopoczucie" (Skype+tel.), odpowiada SZE			

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

**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