

# NEWSLETTER WDpF

NUMER 36

25-29 stycznia 2021

Zapraszamy do lektury najnowszego wydania „Newslettera WDpF”! W tym tygodniu jest sporo o tematach związanych ze sztuką – wspomnienia z wieczoru wtorkowego poświęconego twórczości plastycznej, zapowiedź kolejnego – o książkach. Jest nawet fragment twórczości literackiej! Są zaproszenia na nadchodzące wydarzenia i coś o tych, które już za nami. Do tego dobra wiadomość dotycząca naszej akredytacji i trochę o bieżących sprawach Domu-Klubu.

Redakcja

## Sekcja Administracji

**Pasji literackich ciąg dalszy!** Dokładniej – ciąg dalszy pasji Justyny z SA, czyli zapowiadany fragment opowiadania, które uzyskało III miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Literackim.

„(...) W dniu, w którym nadawano Sercu prawa miejskie, na uroczystości przybyło wielu ważnych gości, między innymi Pani prezydent miasta wojewódzkiego. Wygłosiła ona podniosłe przemówienie, które do głębi poruszyło serca wszystkich zebranych: „Drodzy Sercowianie, spotkaliśmy się dziś tak licznie, ponieważ wszyscy mamy bardzo szczególny powód do świętowania. Jeszcze kilka lat temu nikt z nas nawet by nie pomyślał, że ta miejscowość, zapomniana przez Boga i ludzi, będzie kiedyś miała prawa miejskie! A dzisiaj staje się to faktem. W ciągu ostatnich lat oblicze tego miejsca zmieniło się nie do poznania. Serce stało się ostoją dla dzieci, ludzi niepełnosprawnych i bezrobotnych. Kiedyś wszyscy stąd uciekali, teraz przybywa mieszkańców. Trzeba jednak wyraźnie zaznaczyć, że nie byłoby tego wszystkiego gdyby nie ogrom pracy pani Agaty Tomaszewskiej i jej przyjaciół. Pani Agata doskonale wie, co to znaczy zmagać się ze słabością fizyczną, ale wie również, jak walczyć i wygrywać! To dzięki niej Serce zaczęło wreszcie bić swoim własnym, miarowym rytmem, a od dziś jest miastem. Muszę jednak z całą stanowczością podkreślić, że pani

*Agacie nie udało się tego wszystkiego dokonać bez waszej pomocy, drodzy Sercowianie! Wielu z was zmagają się z różnymi słabościami, a mimo to poszliście za głosem pani Agaty i dokonaliście tej przemiany. Dlatego myślę, że Serce jest teraz miasteczkiem ludzi silnych, którzy pokazali sobie i całej Polsce, jak dokonuje się niemożliwego. Gratuluje wam wszystkim tego sukcesu.”*

Justyna P.

**Kilka refleksji uczestników wieczoru wtorkowego „Twórczość plastyczna społeczności WDpF” prowadzonego przez Olę S. i Olgę z naszej sekcji, który odbył się 19.01.**

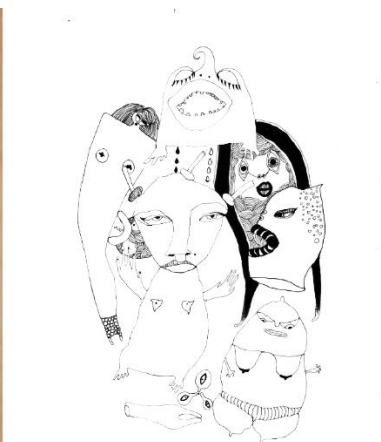
Ola S.: Prezentowaliśmy swoje dokonania rysunkowe, malarskie i wykonane w innych technikach artefakty. Miałam okazję zobaczyć wiele ciekawych i poruszających prac, posłuchać opowieści autorów oraz uczestniczyć w rozmowie o tym, co nas inspiruje i motywuje do działań twórczych. Prace, które poznałam, mocno zapadły mi w pamięci. Świadczą o talencie autorów, wspaniałym wyczuciu koloru i nieprawdopodobnej wyobraźni. Są mi bliskie i w pewien sposób znajome. Bardzo się cieszę, że mogłam uczestniczyć w spotkaniu i mam nadzieję, że twórcy z „Fontanny” nadal będą się rozwijać artystycznie.

Jan M.: Bardzo ciekawie przedstawił swoje prace Maciej, naprawdę dużo się na nich działa. I ja przedstawiłem moje rysunki. Okazało się, że wiele osób na przestrzeni lat czymś się zajmowało, np. ceramiką (bardzo mi się spodobała piękna sówka Anety).

Ola P.: Było ciekawie, bo każdy mógł zaprezentować swoje prace, a to wzbogaca nas wszystkich. Kontakt ze sztuką rozwija i to było bardzo fajne.

Sylwek O.: Ogólnie mi się podobało, ciekawy wieczór wtorkowy, nietypowy, można było zobaczyć w końcu prace osób z WDpF, poznałem trochę technik. Ciekawe były prace Maćka Sz., Jana M. i wypowiedzi Oli S. o linorytach i ceramice. Byłem zaskoczony, że Jan rysuje, jego rysunki są nietypowe, poruszają różne tematy, ciężkie

do interpretacji, więc dobrze, że sam autor o nich opowiadał. Prace Maćka przypominały mi obrazy fantasy, na pograniczu rzeczywistości i fantastyki, taki surrealizm. Niektórzy na spotkaniu mówili, że tworzyli w różnych stanach i pomagało im to zrozumieć, co czują, że łatwiej im oddać coś w obrazie niż rozmowie, takie oderwanie się od choroby. Za mną chodziło wypalanie w drewnie, drzeworyty, spodobało mi się, ale to było dawno temu.



Od góry od lewej prace: Anety R., Oli S., Jana M., Macieja Sz.

## Sekcja Obsługi Domu

**Wrażenia z wieczoru wtorkowego z 26 stycznia 2021.** Na spotkaniu wtorkowym, na którym wypowiadali się członkowie i pracowniczka WDpF, poruszaliśmy tematykę poprawy dobrego nastroju. Najbardziej popularnymi były spacer, słuchanie muzyki i czytanie książek. Były także wypowiedzi mniej typowe np. Moniki, która stwierdziła, że się relaksuje, gdy opłaci rachunki. Myślę, że wieczór dał nam wszystkim do zrozumienia, że trzeba cieszyć się z rzeczy małych – istotnych, aczkolwiek przyziemnych.

Pozdrawiam serdecznie,

*Sylwester z SODu.*

**Relacja ze spotkania edukacyjnego z wolontariuszami FEN.** 29 stycznia 2021 na Skypie mieliśmy pierwsze spotkanie edukacyjne z wolontariuszami w ramach współpracy WDpF z Fundacją Edukacji Nowocze-

snej. Na spotkaniu wolontariusze – Diana i Patryk - pokazali nam opracowany przez siebie słowniczek pojęć związanych z obsługą komputera i Internetu. Pojawiły się podstawowe hasła, takie jak np. plik, ikona, jak również nieco bardziej zaawansowane terminy.

W czasie spotkania członkowie WDpF wytłumaczyli pozostałym uczestnikom kilka kwestii związanych z różnymi systemami operacyjnymi oraz adresem IP. Rozmawialiśmy o skrótach klawiszowych, jak popularne CTRL + C, jak również tych mniej znanych. Wymieniliśmy się doświadczeniami w zakresie korzystania z pakietów biurowymi, jak Microsoft Office, Libre Office czy Open Office. Porozmawialiśmy o różnych rodzajach plików. Niezależnie od poziomu wiedzy związanej z komputerami, każdy mógł dowiedzieć się czegoś nowego lub podzielić się swoją wiedzą z innymi. Spotkanie przebiegło w miłej atmosferze. Ze spotkania powstanie materiał – słowniczek pojęć, który będziemy mogli rozwijać – który wkrótce dostępny dla wszystkich osób z naszej społeczności. Kolejne spotkanie na Skypie już w piątek o 12. Będziemy rozmawiać o bezpieczeństwie w zakresie korzystania z komputera i Internetu. Serdecznie zapraszamy wszystkich członków i członkinie WDpF!

*Ola Ka.*

### Kilka informacji o wydarzeniach zewnętrznych.

Wciąż można wziąć udział w warsztatach w języku angielskim organizowanych przez Domu-Klub w San Antonio w USA – Wellness Workshop na temat wspierania swojego dobrego samopoczucia – tych samych, w których grupa z WDpF brała udział w październiku. Jest wiele dostępnych terminów warsztatów. Odbývają się one między godziną 16 a 23 naszego czasu. W ofercie proponowanej przez Dom-Klub w San Antonio jest także nowy warsztat pod tytułem Whole Health Action Management, czyli Zarządzanie działaniami w zakresie całego zdrowia – warsztat w większej mierze poświęcony zdrowej diecie, higienie snu i aktywności fizycznej. Są dostępne dwa terminy – jeden w lutym i jeden w marcu. Osoby zainteresowane udziałem, które chciałyby uzyskać więcej informacji, mogą kontaktować się z Sekcją Obsługi Domu – telefonicznie na numer sekcji lub mailowo na adresy pracowniczek lub adres mailowy SOD.

Do WDpF zwróciły się mailowo osoby ze Stowarzyszenia Terapeutów z prośbą o rozpowszechnienie informacji o projekcie SZANSA wśród członków i członkiń naszej społeczności. Głównym celem projektu jest rozwinięcie umiejętności społecznych i umiejętności komputerowych, projekt dedykowany jest głównie osobom ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnością intelektualną, a także osobom z trudnościami psychicznymi. Spotkania w ramach projektu będą odbywać się co tydzień, stacjonarnie, w Klubokawiarni Życie Jest Fajne. Grupy są 10 osobowe. Osoby zainteresowane zachęcamy do zapoznania

się z ofertą Stowarzyszenia na stronie [terapeuci.org.pl](http://terapeuci.org.pl).  
Więcej informacji można uzyskać także pod numerem 501001026.

*Ola Ka.*

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Nasza akredytacja przedłużona do 28 lutego 2022 roku. Oto nasz certyfikat!** W odpowiedzi na pandemię, Clubhouse International ma świadomość, że należy przystosować do tej sytuacji program akredytacji wszystkich Domów-Klubów. Obecnie Clubhouse International zdecydowało się przedłużyć akredytację o rok dla wszystkich Domów-Klubów, które były akredytowane przed datą 10.06.2020. Dzięki temu mamy więcej czasu na przygotowanie się do kolejnego procesu akredytacji, ale także do zebrania środków na ten cel.

„Jesteście ważną częścią składową naszej wspólnej organizacji” – cieszą nas takie słowa od Zespołu Clubhouse International!

*Monika i Marta*



*Zdjęcie certyfikatu akredytacji*

### Porozmawiamy o książkach...

...to temat wieczoru wtorkowego, na który zapraszamy członków i członkinie społeczności WDpF już 2 lutego w godzinach 17:30-19:00 (łączy się na Skype lub telefonicznie).

1) Jaka książka najbardziej zapadła Ci w pamięć i dlaczego?

- 2) Lektura szkolna tak nudna, że nie udało Ci się jej doczytać do końca?
- 3) Twój ulubiony autor lub autorka?
- 4) Kryminał czy romans?

Mamy nadzieję, że dzięki wspólnym rozmowom będzie nam bliżej nie tylko do literatury, ale i do siebie nawzajem! Jeśli masz papierowe egzemplarze ważnych dla Ciebie książek, pokaż je albo opowiedz o nich podczas wieczoru.

*Marta i Monika*

**Cel – przywrócić laptop do życia.** Już kilkoro członków Sekcji Zatrudnienia i Edukacji skorzystało z możliwości uczestnictwa w środowym dyżurze wolontariuszy z Fundacji Edukacji Nowoczesnej. Diana i Patryk wspierają naszych członków w różnych kwestiach związanych z obsługą komputera i Internetu – czasem nawet pomagają przywrócić do życia zapomniane laptopy :) Swoimi wrażeniami dotyczącymi współpracy postanowiła podzielić się Magda z SZE: „Jestem zadowolona, że mogę skorzystać z pomocy i wiedzy wolontariuszy z Fundacji Edukacji Nowoczesnej w kwestii uruchomienia zagranicznego laptopa, który swego czasu leżał już odłogiem u mnie w pokoju. Nawiązałam współpracę z Dianą i wkrótce spodziewam się od niej wieści i informacji, co dalej należy czynić, aby usprawnić laptop i przywrócić mu życie :-)”

Z pozytywnym nastawieniem,

*Magdalena*

## Więści z Biura WDpF

**Sprawy bytowe WDpF.** Marta, Danusia i Kasia w ubiegłym tygodniu intensywnie pracowały nad sprawozdaniami za 2020 rok z dwóch realizowanych przez nas umów dotacyjnych: Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną” oraz „WYKORZYSTAJ SZANSĘ – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO”. Swój udział miały też wszystkie sekcje, które przygotowały zestawienia uczestników każdego realizowanego przez nas działania. Sprawozdania złożyliśmy w terminie. Będziemy dawać znać, czy zostały zaakceptowane przez donatorów.

**Zachęcamy do rozmów o spotkaniach śniadaniowych!** Kasia, w porozumieniu z Martą, spisała kilka wskazówek dotyczących prowadzenia i przebiegu naszych poniedziałkowych i czwartkowych spotkań śniadaniowych (nieustająco zachęcamy do udziału, startujemy o 9:20). Obie byłybyśmy wdzięczne za informacje zwrotne odnośnie tych wskazówek, ale też zachęcamy uczestników spotkań śniadaniowych do wniesienia tego, co jest dla Was ważne. Mamy nadzieję wypracować takie obyczaje, które posłużą nam wszystkim.

*W imieniu Biura – Marta*

## Podsumowanie Zebrania Generalnego z dnia 29.01.2021 r.

Prowadził Tadeusz L.,

osoba notująca i techniczna – Ola Ka.

Udział wzięli: Ryszard, Marta, Olga, Julia, Grażyna, Iwona, Jan, Tadeusz S., Jacek.

Ola Ka. przekazała ogłoszenie indywidualne od Piotra Ż. – Piotr chętnie przyjmie używane krzesła, jeśli akurat ktoś by się pozbywał. Grażyna zgłosiła, że chętnie przyjąłaby dwa taborety. Marta, od pracowniczki na urlopie macierzyńskim – Doroty, otrzymała informację, że Instytut na Rzecz Ekorozwoju ma do oddania meble oraz małą lodówkę. Zdjęcia przedmiotów można zobaczyć pod linkiem

[Przeprowadzamy się! Mamy meble do oddania. InE \(pine.org.pl\)](https://pine.org.pl). Z firmą, w sprawie odbioru mebli, można kontaktować się mailowo do pierwszego lutego. Część mebli mogła już zostać oddana.

W czasie zebrania nie omawialiśmy żadnych wniosków, nikt nie zgłosił do omówienia spraw „z ostatniej chwili”. Zaakceptowaliśmy harmonogram na pierwszy tydzień lutego.

	PONIEDZIAŁEK 01.02.2021	WTOREK 02.02.2021	ŚRODA 03.02.2021	CZWARTEK 04.02.2021	PIĄTEK 05.02.2021
09:00	9:20 – 10:20 Spotkanie śniadaniowe (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE		9:05 – 10:05 Spotkanie SA (Skype+tel.)	9:20 – 10:20 Spotkanie śniadaniowe (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE	
10:00	10:30 – 10:55 Gimnastyka poranna (Skype+tel.), odpowiada SOD				10:30 – 10:55 Gimnastyka poranna (Skype+tel.), odpowiada SOD
11:00	11:00 – 12:00 Spotkanie SZE (Skype+tel.)		11:00 – 11:35 Gimnastyka poranna z elementami samoobrony (Skype+tel.), odpowiada SOD		
12:00			12:00 – 14:00 Dyżur wolontariuszy FEN (e-mail, tel., Skype) - wsparcie w korzystaniu z narzędzi internetowych i komputerowych, odpowiada SOD		12:00 – 13:30 Spotkanie edukacyjne z wolontariuszami FEN (Skype + tel.) pt. "Bezpieczeństwo w Internecie", odpowiada SOD
13:00					
14:00			14:30 – 15:00 Spotkanie z PJM (Skype+tel.), odpowiada SOD	14:15 – 15:15 Spotkanie SOD (Skype+tel.)	
15:00	15:45 – 16:45 Spotkanie SA (Skype+tel.)	15:15 – 16:15 Spotkanie SOD (Skype+tel.)		15:00 – 16:00 Spotkanie SZE (Skype+tel.)	15:00 – 16:00 Zebranie Generalne (Skype+tel.), od 14:50 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE
16:00			16:00 – 17:00 Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, są wolne miejsca), odpowiada SZE	16:00 – 17:00 Spotkanie SA (Skype+tel.)	16:00 – 17:00 Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych), odpowiada SZE
17:00		17:30 – 19:00 Wieczór wtorkowy "Porozmawiamy o książkach" (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/](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 SZANSĘ - 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