

NEWSLETTER WDpF

NUMER 37

1-5 lutego 2021

W najnowszym wydaniu „Newslettera WDpF” znajdziesz teksty na bardzo wiele różnych tematów, a do tego – tradycyjnie – informacje o bieżących działaniach Domu-Klubu, harmonogram na ten tydzień oraz podsumowanie Zebrania Generalnego. Miłej lektury!

Redakcja

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Kilka refleksji po pół roku pracy w WDpF!
Niedawno uświadomiłam sobie, że w przyszłym tygodniu mija mi pół roku pracy w WDpF. Gdy zatrudniałam się (w sierpniu), pracowaliśmy przede wszystkim zdalnie, jednak była też możliwość umawiania się na konkretną godzinę w WDpF, dzięki czemu miałam możliwość zobaczyć, jak wygląda budynek na Nowolipkach, a także poznać osobiście część członków. Przez ostatnie miesiące sporo się działo – wykonywałam liczne telefony do członków, realizowałam różne zadania i brałam udział w wielu spotkaniach. Zdalne spotkania dają mi możliwość pozostania w kontakcie z wieloma osobami, co szczególnie doceniam, zwłaszcza teraz – kiedy spotkania „na żywo” są utrudnione. Popytałam też kilka osób o refleksje dotyczące ich członkostwa w WDpF :)

Krzysiek: „W WDpF jestem od 2001 roku, z kilkuletnią przerwą. W tym czasie nastąpiło wiele zmian, szczególnie dotyczących kadry. Kiedyś był podział na wiele mniejszych Sekcji, a od pewnego momentu są trzy duże. Dołączenie do WDpF pomogło mi przede wszystkim w ogarnięciu swojego życia.”

Kolejne refleksje i wspomnienia już w kolejnym numerze Newslettera WDpF :)

Julia

A może tak podumać nad Międzynarodowymi Standardami Domu-Klubu? W tym numerze Newslettera przypominamy jeden ze Standardów z działu „Dzień zorientowany na pracę”:

„Członkowie mają możliwość uczestniczenia we wszystkich pracach Domu-Klubu, włączając w to administrację, programy badawcze, przyjmowanie nowych członków i wprowadzanie ich w życie Domu-Klubu (okres orientacji ang. orientation), kontaktowanie się z członkami, zatrudnianie, szkolenie i ocenę pracy personelu, budowanie relacji i wizerunku publicznego Domu-Klubu, rzecznictwo oraz ocenę efektywności Domu-Klubu.”

Co dla Ciebie oznacza ten Standard? Czy korzystałaś/eś z możliwości włączenia się w powyższe obszary działania? Jak wygląda realizacja tego Standardu w naszym Domu-Klubie?

Zachęcamy do refleksji i dzielenia się nimi w Newsletterze i na Spotkaniach Sekcji!

Marta –

w imieniu uczestników zeszłotygodniowego spotkania Sekcji

Stereotypy u lekarza? Podczas jednego ze Spotkań Sekcji poruszyliśmy temat stereotypów, z którymi spotykają się osoby z problemami zdrowia psychicznego. Warto jednak pamiętać, że każdy ma inne doświadczenia – dla jednych będą one bardziej pozytywne, dla innych naznaczone stereotypami. Oto relacja dwóch naszych członkiń:

Zawsze byłam przeciwna stereotypowym poglądom dotyczącym osób z problemem zdrowia psychicznego i, co za tym idzie, niewłaściwemu traktowaniu tych ludzi. Mogłabym wymienić wiele przykładów, jednak skupię się na jednym. Byłam u gastrologa z powodu ostrych bólów jamy brzusznej. Po wykonanym badaniu krwi (prawidłowym), kiedy lekarz dowiedział się, że biorę antydepresanty, to wyraźnie się wahał, jeśli chodzi o wypisanie skierowania na tomografię. Zaczął wypytywać o nerwobóle i był wyraźnie skoncentrowany na mojej chorobie (depresji). Na szczęście dał się przekonać.

Iwona

W zeszłym tygodniu miałam wizytę u lekarza okulisty. Kiedy lekarz zapytał o inne choroby, powiedziałam zgodnie z prawdą, że jestem chora na schizofrenię. Lekarz pytał o okulary, które noszę. Był zdziwiony, że mam nowoczesne okulary progresywne do patrzenia w dal i do czytania. Przez moment miałam wrażenie, że być może lekarz ma uprzedzenia i nie mieści mu się w głowie, że osoba chora może chcieć dbać o siebie i mieć na to środki.

Monika

Sekcja Administracji

Wspomnienia o tych, którzy odeszli...

Jerzy Jaworski, członek Sekcji Zatrudnienia i Edukacji, zmarł latem 2020 roku. Dowiedzieliśmy się o tym w WDpF z opóźnieniem, ponieważ wcześniej straciliśmy z nim kontakt. Jerzy to był człowiek o wielkiej osobowości. Był najstarszym z nas, ale to nie jest najważniejsze. Był członkiem Warszawskiego Domu pod Fontanną. Był ojcem i dziadkiem. To była wielka indywidualność, bardzo odważny. Swoje słowo traktował bardzo poważnie. Ostatnim jego stwierdzeniem był tekst na tablicy obok drzwi Sekcji Zatrudnienia i Edukacji o treści: „Jestem dumny, że należę do WDpF. – Jerzy Jaworski”. Panie, świeć nad jego duchem.

Tadeusz S.

Bogdan Ośka, członek naszej Sekcji, zmarł w szpitalu 12 stycznia 2020. Byłam w kontakcie z nim, a potem z bliską mu osobą, więc wiedzieliśmy, że kilka miesięcy temu miał udar, a potem wykryto glejaka. Pamiętam jeszcze jak trafił do WDpF w 2003 roku i któregoś razu, przy naszym wielkim zielonym stole w SOD, opowiadał o początkach swoich emocjonalnych zawirowań. Również wtedy chciał robić coś bardzo dobrego dla ludzi – dał się temu ponieść. Potem przewijało się to jak refren przez całe życie Bogdana: pragnął zrobić coś wartościowego, a po wielkim zaangażowaniu się następowało rozczarowanie. Wspaniała wizja okazywała się mieć swoje pułapki, ktoś okazywał się niezbyt fair. Ale pamiętam też Bogdana szczęśliwszego – doceniającego czyjaś przyjaźń, zachwyconego zabawą z kilkuletnim chłopczykiem, który bywał w jego domu. Piękny pogrzeb pozwolił mi się solidnie pożegnać i właśnie takiego Bogdana zapamiętać.

Kasia

„Sztuka i emocje – jak odbieramy sztukę?”

Jak patrzymy na obrazy? Jak przeżywamy obcowanie z dziełami sztuki? Co dla nas znaczy świadomy odbiór sztuki? Co dla nas znaczy kontakt ze sztuką? Czy sztuka ma na nas wpływ? Odpowiedzi na te i inne pytania będziemy szukać na wieczorze wtorkowym 9.02 na Skype od godz. 17:30. Jedną z inspiracji do spotkania są zajęcia z psychorysunku, w których uczestniczy Ola P. z SA. Zapraszamy!

Ola P., Monika, Jacek

Sekcja Obsługi Domu

Kontynuując temat obecnie trwających szczepień na COVID-19.* 19 stycznia na spotkaniu sekcji rozmawialiśmy o tym, jakie wątpliwości najczęściej słyszymy w swoim otoczeniu czy mediach na temat szczepionek i ich nowej generacji. Postanowiliśmy wspólnie przyjrzeć się kilku z nich, posiłkując się i sprawdzając swoją wiedzę w oparciu o treści znajdujące się m.in. na stronie:

<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/dementujemy-nieprawdziwe-informacje> – jest tam lista różnych zastrzeżeń dotyczących szczepionki zaliczonych przez Ministerstwo Zdrowia do fake newsów (tłum. fałszywych informacji). Zwróciliśmy uwagę szczególnie na punkty #1, #2 i #7, do których się przychyliłiśmy – bo nie ze wszystkimi informacjami określonymi przez Ministerstwo Zdrowia jako fake newsy się zgodziliśmy. Kilka osób z naszego otoczenia już się zaszczepiło i wszystko było ok – ale u każdego może być inaczej i każdy ponosi odpowiedzialność za swoją decyzję i jej skutki. Z różnych źródeł, także ze strony gov.pl, można



Rysunek autorstwa Tadeusza S.

dowiedzieć się o zarejestrowanych niepożądanych odczynach poszczeniennych (NOP).

Link: <https://www.gov.pl/web/szczepimysie/niepozadane-odczyny-poszczeniennne>

Internetowe Konto Pacjenta – pomocne info.

- „W CAM Nowolipie wspieramy osoby 60+ w logowaniu się na swoje IKP. W sprawie zapisów na indywidualne telefoniczne konsultacje można dzwonić od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-16.00 pod nr 723 244 421. Zapraszam!” – info od Dominiki W. – byłej pracownicy SOD.

- Fundacja Edukacji Nowoczesnej (której wolontariusze wspierają od paru tygodni członków WDpF w sprawach komputerowych i internetowych na swoich zdalnych dyżurach oraz edukują naszą społeczność w tych kwestiach na spotkaniach edukacyjnych) ma kanał na YouTube z bardzo ciekawymi materiałami o różnej tematyce – m.in. filmiki instruktażowe o tym, jak utworzyć i korzystać z IKP, ale też wiele innych :)

Link do kanału FEN:

<https://www.youtube.com/channel/UCdIIlB0YKWCu7xZ-nViMf5cQ/videos>

Całość powyższego materiału zredagowała Ola De na podstawie rozmów i w porozumieniu z SOD, a materiał o szczepieniach został uzupełniony po cennych informacjach i wskazówkach od Biura.

Link do strony z rozpiską diet. Może przydatna będzie dla czytelników strona z rozpisanyymi dietami, które są generowane po wpisaniu różnych danych (wiek, waga, schorzenia, dolegliwości itp.) polecona mi przez Martę przy okazji rozmowy o przygodach refluksowych, o których wspominałam też na spotkaniach śniadaniowych i naszej sekcji. Okazało się, że jest trochę osób, które też doświadczają różnych problemów żołądkowych i trawiennych i dzielą się chętnie cennymi wskazówkami, więc stwierdziliśmy, że Newsletter będzie dobrym miejscem na podzielić się.

Oto link: <https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>

PS: Sylwek słusznie zauważył, że regularność godzinowa spożywania posiłków jest też b. ważna i zgłosił „podejrzenie”, że pewnie ma u mnie na to wpływ brak stacjonarnego WDpF... Z sentymentem przyznaję – marzy mi się stacjonarny WDpF, który bardzo mi pomógł pod tym kątem, a moja organizacja pracy zdalnej przyczyniła się do sporego „rozjazdu” w tej kwestii. Oby już nie długo...

A tymczasem muszę się zmobilizować w domowej przestrzeni i tym, którzy doświadczają podobnych

problemów też życzę dobrej mobilizacji! – „Ramię w ramię” zawsze różnie! :)

PPS: Bardzo zachęcam członków SOD do pisania materiałów do Newslettera ;)

Ola De.

Więści z Biura WDpF

Sprawy bytowe WDpF.

Kasia wysłała do Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy papierowe wersje sprawozdań za rok 2020 z dwóch realizowanych przez nas umów dotacyjnych: Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną” oraz „WYKORZYSTAJ SZANSĘ – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO”. Do sprawozdań dołączone zostały niezbędne oświadczenia zawierające informacje finansowe.

Pan Cezary Kowalski z Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej poinformował nas, że sprawozdanie z projektu „Mój cel? Samodzielność!” zostało zaakceptowane. Cieszymy się i dziękujemy Jakubowi za świetne przygotowanie sprawozdania.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie Zebrania Generalnego z dnia 05.02.2021 r.

Prowadzenie: Julia G. Sprawy techniczne i notowanie: Marta W.

Pozostali uczestnicy: Monika J., Iwona W., Piotr R., Paweł B., Olga O., Kasia B., Ola De., Ola Ka.

Sekcje i Biuro nie zgłosiły żadnych wniosków ani spraw „z ostatniej chwili” do przedyskutowania. Omówiliśmy i przyjęliśmy harmonogram działań zdalnych na przyszły tydzień.

Pojawiło się kilka ogłoszeń: Agnieszka nadal potrzebuje stolika pod telewizor (kontakt przez SA), a Grażyna pomocy przy nastawieniu zegara w kuchence (kontakt przez SOD). Iwona przyjmie coś do siedzenia, np. krzesło, fotel obrotowy, pufę (kontakt przez SZE), członkini SA karmę dla psów i kotów oraz informacje o miejscach, z których można otrzymać jedzenie dla zwierząt za darmo. Zdemontowana kabina prysznicowa i brodzik (własność WDpF) – ogłoszenie nieaktualne.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	08.02.2021	09.02.2021	10.02.2021	11.02.2021	12.02.2021
09:00	9:20 — 10:20 Spotkanie śniadaniowe (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SA		9:05 — 10:05 Spotkanie SA (Skype+tel.)	9:20 — 10:20 Spotkanie śniadaniowe (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SA	
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		
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 SA
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 "Sztuka i emocje - jak odbieramy sztukę?" (Skype+tel.), odpowiada SA			

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