

NEWSLETTER WDPF

NUMER 38

8-12 lutego 2021

Cześć! W tym wydaniu „Newslettera” znaleźć można różne propozycje: słodkości karnawałowych, kursów zawodowych czy językowych. Do tego jest trochę o bieżących działaniach i sprawach sekcji oraz całego Domu-Klubu, a także trochę wrażeń i przemyśleń. O czym? Sprawdź :)

Redakcja

Sekcja Obsługi Domu

Kilka słów wstępu. W dzisiejszym materiale od SOD zamieszczamy dwa przepisy karnawałowe. Nie zapominamy o osobach, które są obecnie na dietach i nie mogą sobie pozwolić na tradycyjne pączki. Oprócz przepisu na mini pączki od Jacka z sekcji SOD, zamieszczamy przepis na karnawałowy słodycz w nieco zdrowszej wersji – dobrze znane już w WDpF – kulki mocy! :) A po tych wszystkich słodkościach, polecamy porządny spacer. Tekst Sylwka być może zachęci Was do spaceru zimową porą.

Ola Ka

Spacer zimą. We wtorek wybrałem się wraz z mamą do Lasu Kabackiego na spacer. W aurze zimowej las przedstawia się zupełnie inaczej niż w innych porach roku. Zastanawia swoją objętością, głuchą, aż wbijającą się w uszy, martwą ciszą. Las odpoczywa zapewne przed kolejnym wyzwaniem, jakim jest odrodzenie się na nowo, już tuż-tuż, na wiosnę. Podczas spaceru myśli człowieka jakby bardziej do niego docierają, ze zdwojoną – a może nawet trzykrotną – siłą.

Jedynym żywym mieszkańcem lasu, jakiego zauważyłem podczas spaceru, była sikorka, która usiadła na pniu drzewa, na chwilę, zapewne by odpocząć i złapać oddech podczas lotu. To wydarzenie miało miejsce bliżej wyjścia z lasu.

Las zimą wydaje się tak samo magiczny jak latem. Tylko trzeba dostrzec w nim różne elementy lub szczegół.

Wydaje się to dosyć trudne, ale może to było najciekawsze podczas spaceru.

Sylwester z SOD-u

Mini pączki z serkiem mascarpone

- 250 g mąki
- 250 g serka mascarpone
- 2 jajka
- jedna łyżeczka cukru pudru
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- łyżeczka spirytusu
- olej do smażenia

Do obtoczenia pączków:

- łyżeczka cukru pudru
- 5 łyżek cukru

W miseczce umieść serek mascarpone, mąkę, jajka, proszek do pieczenia, łyżeczkę cukru pudru, szczyptę soli oraz łyżeczkę spirytusu. Wymieszaj składniki łyżką, a następnie wyrób gładkie jednolite ciasto.

Natłuść dłonie olejem, odrywaj z ciasta małe kawałeczki i formuj kulki. Rozgrzej w garnku olej. Wrzucaj pączki na gorący tłuszcz i smaż na złoto przez ok. minutę ze wszystkich stron.

Usmażone pączki kładź na talerzu wyłożonym papierowym ręcznikiem. Następnie obtocz je w mieszance cukru i cukru pudru.

I wszystko! Malina.

Jacek z SOD

Kulki mocy

Ich przygotowanie zajmuje mniej niż 30 minut. Przepis, który podajemy tutaj, jest przygotowaną przez Olę De i Olę Ka kompilacją dwóch przepisów ze strony WDpF na Facebooku opublikowanych 29 marca 2017 i 1 marca 2019 autorstwa różnych osób z SOD.

- Przykładowe składniki: suszone morele, daktyle, śliwki, rodzynki, płatki owsiane, pestki dyni, pestki słonecznika, orzechy, sezam
- Miód
- Do obtoczenia: wiórki kokosowe, mak, kakao, karob



Wskazówki: Twardsze składniki (również suszone owoce) warto namoczyć wcześniej. Po odcedzeniu wody łatwiej będzie je zmielić lub zblendować. Owoce moczymy krócej, orzechy i pestki dłużej.

Najlepiej zblendować osobno: orzechy/pestki razem, a oddzielnie suszone owoce (do konsystencji musu).

1. Blendujemy orzechy, nasiona, suszone owoce, daktyle. Daktyli ma być najwięcej, dzięki nim kulki się lepia :) Resztę składników dodajemy wedle naszych osobistych preferencji.

2. Na koniec dodajemy miód, żeby uzyskać taką konsystencję, aby łatwo było formować kulki. Kulki obtaczamy wybraną posypką (wiórki, mak, kakao lub karob).

Smacznego!

Ola Ka i Ola De

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Refleksje związane z WDpF. W tym numerze kontynuujemy temat przemysłów związanych z byciem członkiem lub pracownikiem Warszawskiego Domu pod Fontanną. Poniżej wypowiedź Magdy, członkini SZE:

Z niebywałą chęcią zamierzam się podzielić opinią na temat faktu, jak to miejsce wpłynęło na moje życie i w czym WDpF mi pomógł i aktualnie pomaga. Moja nieobecność przez pewien okres nieco utrudnia mi wyrażenie pełnej opinii. Samo miejsce pełne jest różnych ludzi, których ja odbieram na równi. Od strony nazewnictwa i funkcji nie ma to dla mnie znaczenia, czy

jesteś pracownikiem czy członkiem – dla mnie ma znaczenie, co robisz, jak działasz i jak to wpływa na obopólną współpracę. To miejsce nauczyło mnie tego. Pokazało, jak fajnie i pożytecznie funkcjonować niezależnie od WDpF i jak ważna jest przyjazna atmosfera i możliwość spotkania różnych ludzi, i tych w potrzebie, i tych bardziej samodzielnych. Jest to pozytywne miejsce pomagające rozwiązywać trudności życiowe. Na szczyt uznania zasługuje fakt, że pomimo nieobecności członków, nadal się o nich pamięta.

Priorytetowe znaczenie ma dla mnie to, jak jesteś traktowany i jak sam traktujesz innych – niezależnie, gdzie zdecydujesz się iść i zostać. Pozdrawiam serdecznie.

Magdalena, SZE

Zewnętrzne kursy i projekty – rozwój zawodowy i edukacyjny.

Wraz z początkiem roku nasza Sekcja została zasypana wiadomościami o rozpoczynających się kursach i projektach. W Newsletterze umieszczamy tylko wrywkowe informacje, dlatego zwróć się bezpośrednio do organizatora po szczegóły lub do nas, jeśli chcesz zapoznać się ze wszystkimi przesłanymi materiałami.

Kwalifikacyjne kursy zawodowe: opiekun medyczny, kucharz, fryzjer i wiele innych.

Dla kogo są te kursy: nie ma ograniczeń wiekowych, nie jest wymagana matura.

Kto organizuje kursy: Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Warszawie.

Numer kontaktowy: tel. 22 810 46 17 wewnętrzny 26 lub 21.

E-mail kontaktowy: sekretariat@ckziu.waw.pl oraz centrumksztalcenia@gmail.com

Przydatne linki do stron internetowych: <https://ckziu.waw.pl/kursy/>

„Przejrzałam stronę CKZiU i ich oferta wydaje mi się interesująca. Można zdobyć kwalifikacje zawodowe w wielu różnych dziedzinach. Pójście do szkoły to nie tylko walory edukacyjne i zawodowe, ale też społeczne – poznajemy tam nowych ludzi!”

Marta



Kurs „Komunikatywny senior” (język angielski - poziom podstawowy).

Dla kogo jest ten kurs: Dla seniorów.

Kto organizuje kurs: Wydział Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Numer kontaktowy: 22 55 49 183 lub 22 55 49 186.

E-mail kontaktowy: misja@wne.uw.edu.pl.

Przydatne linki do stron internetowych:

<https://www.wne.uw.edu.pl/pl/misja-wne>

Regulamin szkolenia:

https://www.wne.uw.edu.pl/files/8516/0378/6574/regulamin_zad.7.pdf

Umowa szkoleniowa:

https://www.wne.uw.edu.pl/files/8716/0563/1389/zad_7_zal_2.pdf

Formularz rekrutacyjny:

<https://www.wne.uw.edu.pl/pl/misja-wne/formularz-7>

„Fajnie, że są jakiegokolwiek projekty dla osób starszych w Polsce.”

Iwona

Dostaliśmy też informacje o projektach: „Przez staż do zatrudnienia – aktywizacja zawodowa osób z niepełnościami” oraz „Wypracowanie i pilotażowe wdrożenie modelu kompleksowej rehabilitacji umożliwiającej podjęcie lub powrót do pracy”. Postaramy się napisać więcej w przyszłym Newsletterze, ale już teraz możecie poszukać informacji na własną rękę, wpisując w Google powyższe tytuły.

Nad wyborem informacji pracowały Iwona i Marta, cały tekst scalała Marta.

Sekcja Administracji

O wyższości trzech nad dwoma spotkaniami sekcji.

Jan: Odkąd wprowadziliśmy trzecie spotkanie Sekcji Administracji, chodzi o to w środy, pojawia się ważny powód, by wstać o godzinie 8 rano i doświadczyć całego dnia słońca (nawet, jeśli za chmurami). No i oprócz tego Sekcja Administracji ma więcej czasu na zajmowanie się sprawami bieżącymi.

Maciek: Środowe spotkania są potrzebne, ponieważ mamy czas na wszystko – na omówienie wszystkiego bez pośpiechu, wszystkich spraw, zarówno sekcji jak i Domu-Klubu. Nie musimy gonić związani ścisłym planem spotkań, na których zawsze brakowało czasu. Bardzo jestem zadowolony z trzeciego spotkania, także z powodu tego, że mam kontakt z przyjaciółmi z Domu-Klubu.

Olga: O potrzebie trzeciego spotkania rozmawialiśmy w sekcji przez jakiś czas, musieliśmy ustalić dogodny dzień i godzinę, po czym szybko wprowadziliśmy pomysł w życie. Termin – 9:05 w środę – pozostał bez zmian, odbyły się już 4 spotkania, każde pozwoliło nam bez zbytniego pośpiechu dowiedzieć się, co słyhać u obecnych i nieobecnych oraz zająć się tekstami do Newslettera. Możemy je na spokojnie przeczytać, wyrazić opinie, ewentualnie zasugerować zmiany i, w końcu, zaakceptować :) W naszej sekcji mamy też zwykle sporo spraw do omówienia, więc zdecydowanie to trzecie spotkanie to duża ulga i fajna przestrzeń do (konstruktywnych) rozmów. Zapraszamy!



Pozdrawiamy z ostatniego środowego spotkania!

Od góry: Jacek, Olga, Kasia, Piotr

Mirek: Myślę, że trzecie spotkanie jest potrzebne, bo możemy się częściej spotykać. Godzina 9:05 bardzo mi odpowiada, bo w tym czasie będę mógł dłużej przebywać na spotkaniu sekcji, zanim rozpocznę pracę. To jest dla mnie bardzo ważne.

Kasia: W schemacie naszych spotkań mamy czas przeznaczony na poszczególne składowe, mogę więc podać „twarde” dane: dzięki trzeciemu spotkaniu zyskaliśmy 23 minuty w tygodniu na nasze ulubione gadanie co u kogo (obecnych i nieobecnych), 15 minut na omawianie naszego materiału do Newslettera i 5 minut na dyskusowanie innych spraw SA. Pozwala nam to bardziej „międko” – czyli z przyjemnością, satysfakcją – zajmować się naszymi sprawami, minimalizować wkładanie się napięcia, że „musimy, a brak czasu”. Fajnie!

Tadeusz: Mój udział w spotkaniach Warszawskiego Domu pod Fontanną nie jest czasem straconym czy niepotrzebnym, ale dzisiaj w czasie tej strasznej epidemii możemy się spotykać poprzez telefon, maila czy Skypa. Czy dodatkowe trzecie spotkanie SA przyniesie nam jakąś korzyść – będzie więcej czasu na omawianie spraw bieżących i problemów związanych z Sekcją Administracji?

Niektórzy lubią rozmawiać i jest to dla nich jedyna możliwość porozmawiania z kimś. Jeżeli tak, to jestem zdania, że potrzeba trzeciego spotkania SA.

Wrażenia po moim pierwszym udziale w spotkaniu śniadaniowym. W poniedziałek 8.02.2021 uczestniczyłem po raz pierwszy w spotkaniu śniadaniowym. Początkowo nie odpowiadała mi wczesna, jak dla mnie, godzina spotkania, ponieważ miałem problemy z rannym wstawaniem, ale w końcu udało mi się wstać wcześniej. Dotąd na Skypie brałem udział tylko w spotkaniach Sekcji Administracji oraz raz w spotkaniu świątecznym, więc była to dla mnie okazja do spotkania się z członkami i pracownikami WDpF spoza SA. Wśród tematów poruszonych w dyskusji na spotkaniu śniadaniowym znalazła się między innymi kwestia udziału domowników członków WDpF w gimnastyce na Skypie. Będąc po raz pierwszy, bardziej przysłuchiwałem się dyskusji niż brałem w niej aktywny udział, ale zamierzam brać udział w kolejnych spotkaniach śniadaniowych, więc będzie jeszcze szansa na mój aktywny udział.

Piotr R.

Wieści z Biura WDpF

Sprawy bytowe WDpF.

Pani Iwona Rybacka-Tybuś z Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy (BPiPS) jest nową opiekunką naszych dwóch umów dotacyjnych Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną” oraz „WYKORZYSTAJ SZANSĘ – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO”.

Jak czytaliście w poprzednich numerach Newslettera, złożyliśmy sprawozdania za rok 2020 z wyżej wymienionych umów. Sprawozdania są teraz analizowane w BPiPS i na ten tydzień zaplanowane jest tzw. rozliczenie sprawozdań – Danusia będzie dostarczać konieczne dokumenty księgowe i kadrowe, mamy też zostać poproszeni o dokumentację merytoryczną naszych działań. Mamy nadzieję, że sprawozdania zostaną zaakceptowane i tym samym zamkniemy z powodzeniem rok 2020. Trzymajcie kciuki!

Na 17 lutego 2021 r. na godzinę 16:30 zostało zaplanowane spotkanie dotyczące spraw formalnych

Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego oraz Zespołu Regionalnego Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego (Zespół Regionalny nadaje osobowość prawną Warszawskiemu Domowi pod Fontanną). Spotkanie zostało przewidziane dla grona osób, które najbardziej orientują się i są wciągnięte w sprawy formalne obu stowarzyszeń i Domu. Wezmą w nim udział przedstawiciele obu stowarzyszeń, a ze strony WDpF Kasia (pełnomocnik naszego stowarzyszenia oraz dyrektor WDpF), Marta (z-ca dyrektora), Danusia Drężek (obsługa finansowa, księgowa i kadrowa). Będziemy Was dalej informować o tym spotkaniu.

Pierwsze wpłaty z 1% podatku. Bardzo ucieszyło mnie, że część moich bliskich pamiętało o nas przy rozliczaniu w tym roku swojego PIT. Bardzo dziękujemy! Osobom, które dopiero będą się rozliczać z Urzędem Skarbowym i chciałyby wesprzeć nasze działania przekazując 1% podatku na Zespół Regionalny Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego, przypomnę nasz numer KRS: 0000061865.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie Zebrania Generalnego z dnia 12.02.2021 r.

Zebranie Generalne zorganizowała Sekcja Administracji. Prowadziła Kasia, notował Jacek, łączyła Olga.

Udział wzięli: Ola De, Ola Ka, Sylwester O., Jan M., Julia G., Kasia, Marta, Jacek, Krzysztof K., Piotr Sz., Ryszard Ch., Paweł B.

Marta przekazała informację, że dn. 11.02.2021 zmarł były członek WDpF, Tomasz Więckowski. Tomek był członkiem WDpF w latach 2013-2017. Potem kilkakrotnie odwiedzał WDpF. Pożegnaliśmy Tomka chwilą ciszy i wspomnieniami osób, którego go pamiętały. Nie mamy wiadomości o pogrzebie.

Halina wciąż poszukuje karmy dla zwierząt, Agnieszka – stolika na telewizor.

Przyjęliśmy harmonogram na nadchodzący tydzień.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	15.02.2021	16.02.2021	17.02.2021	18.02.2021	19.02.2021
09:00	9:20 — 10:20 Spotkanie śniadaniowe (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SOD		9:05 — 10:05 Spotkanie SA (Skype+tel.)	9:20 — 10:20 Spotkanie śniadaniowe (Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SOD	
10:00	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		11:00 — 11:35 Gimnastyka poranna z elementami samoobrony (Skype+tel.), odpowiada SOD
12:00					
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 SOD
16:00			16:00 — 17:00 Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, są wolne miejsca, odpowiada SZE	16:00 — 17:00 Webinarium Clubhouse International (Webex), pt. Clubhouses and Law Enforcement: Strengthening our relationship	
17:00		17:30 — 19:00 Wieczór wtorkowy o twórczości Henryka Jerzego Chmielewskiego (ps. Papcio Chmiel) (Skype+tel.), odpowiada SOD			

Wszystkie wymienione w tym harmonogramie wydarzenia mają formę zdalną.

Telefony Sekcji w tym tygodniu mają: SA - Olga, SOD - Ola De., SZE - Marta.

Kontakt z wolontariuszami FEN ws. wsparcia informatycznego pod adresem e-mail wsparcieinformatycznefen@gmail.com

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, 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