

# NEWSLETTER WDpF

NUMER 39

15-19 lutego 2021

Zapraszamy do lektury najnowszego wydania naszego „Newslettera”! Materiały do niego przygotowało wyjątkowo wiele osób. Kto i o czym? To już trzeba sprawdzić samemu! Miłej lektury :)

*Redakcja*

## Sekcja Administracji

### Co słychać w SA?

**Olga:** Za nami 3 intensywne spotkania sekcji. Na spotkaniu śniadaniowym w poniedziałek Tadeusz przekazał informacje o działaniach SA, a pracownicy wieści od nieobecnych z R-O. W środę miało miejsce historyczne uczestnictwo ze szpitala w spotkaniu sekcji – a nawet napisanie tekstu do Newslettera! – przez Tadeusza :)

Fejsbukowe posty SA – z fragmentem konkursowego opowiadania Justyny i zimowymi zdjęciami – okazały się sukcesem. Mimo 3 spotkań w tygodniu, mamy zaległości w omawianiu spraw, tematów jest dużo, ale poruszamy się powoli naprzód.

**Maciek Cz.:** Jednak do przodu – zgodnie z możliwościami – mamy sporo tematów, które są procedowane. Bardzo się cieszę, że zdalne spotkania umożliwiają mi kontakt z koleżankami i kolegami z WDpF-u, mimo pandemicznej samotności. Możemy wspólnie porozmawiać o drukowaniu Newslettera m.in. dla osób, które nie mają internetu albo o tym, że osoby, które w trakcie pandemii spragnione są kontaktów, będą mogły łatwiej, może już niedługo, udostępnić swoje zamiary kolegom i koleżankom z WDpF-u.

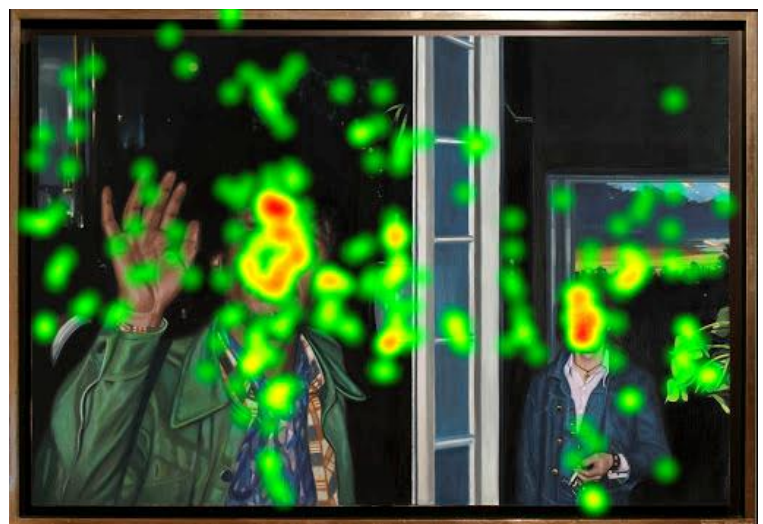
### Wieczór wtorkowy ze sztuką.

**Jacek:** 9.02 spotkaliśmy się, by porozmawiać o tym, jak patrzymy na sztukę. Było 10 osób, poruszyliśmy wiele tematów – od technicznej strony samej czynności patrzenia, poprzez genezę sztuki, jej funkcję i cel, aż po przestrzenie i miejsca, w których można ją poznawać. Pogadaliśmy

o różnych muzeach i galeriach. Będą kolejne spotkania w okolicach tych tematów :)

**Ola P.:** Myślę, że wieczór wtorkowy był bardzo udany. Na wstępie było moje wprowadzenie o zajęciach z psychorysunku w Klubie Fajrant w Szpitalu Wolskim przy ul. Kasprzaka. Powiedziałam, że prowadzi je Pani Jola, psycholog. Przygotowuje kolaż z wybranych tematycznie obrazów znanych malarzy. 90% czasu to dyskusja uczestników. Chodzi o to, by wyrazić swoje myśli, uczucia i emocje. Pod koniec przez 10 min. rysujemy prace na dany temat i rozmawiamy. Czasem są wernisaże poszczególnych osób. Nie chodzi o to, żeby stworzyć dzieło sztuki, ale by wyrazić siebie.

Na wieczorze Monika mówiła, jak patrzymy i odbieramy obrazy. Szczególnie zainteresował mnie „efekt Stendhala”. Francuski pisarz w 1817 r. opisał w pamiętnikach, jak po wizycie w galerii we Florencji miał przez kilka dni gorączkę i zawroty głowy. Okazuje się, że sztuka może wpływać na nasz stan psychiczny, ale i fizyczny. Była burzliwa dyskusja na temat odbierania obrazów, muzeów. Padło pytanie: skąd się wzięła sztuka?



O patrzeniu na obrazy Monika mówiła na podstawie [projektu Muzeum w Toruniu „Okulografia w sztuce”](#) (link)

**Uprzejmość Ryszarda.** Ryszard z SOD-u wyraził zgodę na podziękowanie mu na łamach naszego Newslettera za wydrukowanie i przekazanie mi kilku egzemplarzy tego pisemka. Chciałbym bardzo podziękować mojemu koledze Ryśkowi za to, że podjął się tego zadania i dotrzymał słowa.

Umówiliśmy się o 17:15 na Krakowskim Przedmieściu, spotkaliśmy się punktualnie, Ryszard wręczył mi Newslettery w koszulce i po krótkiej rozmowie zaproponował, żebyśmy porozmawiali u niego na temat urządzeń elektronicznych, na których się zna.

Po spacerze przez Stare Miasto znalazłem się u Ryszarda i jego żony w budynku z cegły. Zostałem poczęstowany wodą i herbatą owocową, bardzo gościnnie razem z małżonką mnie przyjęli. Ryszard namawiał mnie na sprawienie sobie laptopa, ja nie palę się do tego. Byłem u nich blisko godzinę, po czym pożegnaliśmy się, a Ryszard zaproponował mi wydrukowanie i przekazanie kolejnych Newsletterów w przyszłości. Jestem mu bardzo wdzięczny i pozdrawiam go, także jego żonę – bardzo miłą kobietę.

*Tadeusz*

## Sekcja Obsługi Domu

**O wieczorze wtorkowym 16 lutego.** Na spotkaniu wieczorową porą we wtorek poznaliśmy bliżej postać autora komiksów, między innymi komiksu pt. „Tytus Romek i A'Tomek”. Była to postać barwna od początku swojego żywota aż do chwili śmierci w wieku blisko stu lat. Był uczestnikiem Powstania Warszawskiego, wyróżniał się także w harcerstwie polskim. Do końca swego życia odznaczał się charyzmą i specyficznym tylko dla siebie humorem. Myślę, że spotkanie przybliżyło nam wszystkim nieco postać Papias Chmiela. Pozdrawiam serdecznie.

*Sylwester z SOD-u*

**O sztukach walki.** Sporty walki są nastawione głównie na sukcesy sportowe (zwycięstwa, puchary). Natomiast sztuki walki dążą do osiągnięcia stanu harmonii umysłu i ciała oraz pokonywania własnych słabości i ograniczeń psychofizycznych, a osiągnięta przy tym biegłość w umiejętnościach walki jest efektem ubocznym. Aktywność ruchowa kształtuje sprawność i wytrzymałość, co korzystnie wpływa na wydajność pracy umysłowej i fizycznej oraz na codzienne funkcjonowanie organizmu. Również daje siłę przebicia pozwalającą pokonać przeciwności losu. Trening sztuk walki wyrabia siłę woli i dyscyplinę, wymaga regularności i nużących powtórzeń, co rodzi potrzebę wytrwałości.

Poprzez ćwiczenia: koncentracji myśli i uwagi, autosugestii, wizualizacji oraz relaks uzyskuje się wiele korzystnych zmian psychiki oraz fizyczności.

*Iwona z SZE*

Iwona dwa razy w tygodniu prowadzi dla nas gimnastykę z elementami samoobrony. Serdecznie zapraszamy członków i członkinie do dołączania!

*Ola Ka*

**Żywe reakcje na SODowe przepisy!** Bardzo się cieszymy, że przepisy SOD-owców cieszą się powodzeniem wśród osób z WDpF. Marta podzieliła się zdjęciem swoich wypieków, dostaliśmy kilka pytań na temat przepisu na kulki mocy, a od Andrzeja otrzymaliśmy przepis na jego własne.

*Ola Ka.*

Jakiś czas temu przetestowałam (efekt na zdjęciu poniżej) przepis Ewy z Sekcji Obsługi Domu na tartę z jabłkami. Poza tym, że do masy jabłkowej nie dodałam cukru (lubię kwaśne jabłka), robiłam wszystko zgodnie ze wskazówkami. Nie wiedziałam tylko jak poukładać pokrojone w plasterki jabłka, ale zrobiłam tak, jak podpowiadała mi intuicja. Jabłka w różnej formie są tym, co najbardziej spodobało mi się w tym cieście. Mamy tu rozpywający się w ustach mus jabłkowy, a jednocześnie chrupiące jabłka w plasterkach. Przede mną do przetestowania jeszcze inne przepisy, które proponowała Sekcja Obsługi Domu na łamach Newslettera i na Facebooku. Czekam też na kolejne inspiracje!

*Marta*



**Kulki mocy Andrzeja.** Biorę paczkę herbatników z Auchan za 80 gr. Blenduję je na proszek, dodaję kakao (ja lubię mocno kakaowe – 1,5 łyżki), cukier do smaku. Zagęszczam te sypkie składniki mlekiem skondensowanym 7,5% z Lidla, za coś około 2 zł (może być także słodzone). Mleka tyle, aby uzyskać gęstość plastycznej masy

odpowiedniej do formowania. Formuję kulki, obtaczam w wiórkach kokosowych i do lodówki.

Pozdrawiam i proponuję – spróbujcie sobie zrobić. Herbatniki nie muszą być z Auchan (tam były najtańsze), mleko nie musi być z Lidla (było najtańsze), może być śmietanka do kawy.

Porada:

Gdy dodasz za dużo mleka i kulki nie chcą się formować, to nie panikuj, wystarczy zagęścić tartą bułką.

Dzisiaj, gdy już byłem na etapie zmielenia herbatników i dodałem kakao, okazało się, że mleko się zestarzało (rada – zawsze próbuj zanim dodasz), otworzyłem lodówkę i wpadł mi w rękę serek waniliowy. Użyłem go zamiast mleka i też rezultat okazał się znakomity. Powstał talerzyk kulek do kawy czy herbaty.

Andrzej D.

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Newsletter Clubhouse International.** Z wielkim zainteresowaniem przeczytałem ostatnio najnowszy numer „Newslettera Clubhouse International” i zwróciłem uwagę na następujące tematy.

W Chinach rośnie zainteresowanie modelem Domu-Klubu. W wielu miejscach w tym kraju organizowane są wirtualne wykłady i konferencje na ten temat. Niedawno akredytowany Dom-Klub Hope (Nadzieja) w mieście Chengdu obchodził ósmą rocznicę powstania. Co ciekawe Domy-Kluby w kontynentalnych Chinach są otwarte w realu od czerwca 2020, zachowując środki bezpieczeństwa, takie jak noszenie przez cały czas masek. Rozpoczął działalność pierwszy Dom-Klub w amerykańskim stanie Arizona (w Phoenix). Znajdują się one już w 35 stanach, plus okręg stołeczny. W Arizonie taki klub otwarto w warunkach pandemii w 2020 roku, co było sporym wyzwaniem.

Dom-Klub w Baltimore w stanie Maryland wprowadził się do nowej siedziby, byłej remizy strażackiej o powierzchni 510 m<sup>2</sup>. Ten obszerny budynek posiada już komercyjną kuchnię, a ponadto umożliwia prowadzenie ogródka na własne potrzeby.

W 2020 r. do naszej międzynarodowej społeczności przystąpiło 15 nowych Domów-Klubów. Gratulujemy!

Robert, SZE

### Wrażenia po spotkaniach z wolontariuszami.

Za nami dwa spotkania edukacyjne z wolontariuszami z Fundacji Edukacji Nowoczesnej. Na drugim spotkaniu poruszyliśmy temat bezpieczeństwa w Internecie. Odbiliśmy dyskusję na temat cyberprzestępczości, ale też

sposobów zabezpieczania się przed cyberatakami. Dowiedzieliśmy się, czym są dane wrażliwe, a także jak je chronić. Poznaliśmy pojęcia, takie jak phishing, zapora sieciowa, czy socjotechnika.

Oto opinia Roberta, który uczestniczył w obu spotkaniach: *„Spotkania komputerowe bardzo mi się podobają, ponieważ widać duże zaangażowanie naszych wolontariuszy w ich prowadzenie w bardzo ciekawej formie prezentacji. Swoją znaczną wiedzę chętnie dzielą się z nami, a zajęcia mają charakter wspólnej interakcji. Wszystkim niezdecydowanym gorąco polecam!”*

Zachęcamy naszych członków do udziału w kolejnych spotkaniach edukacyjnych – następne już 5 marca o godzinie 12:00!

Julia

**Zewnętrzne kursy i projekty – rozwój zawodowy i edukacyjny.** Przesyłamy kolejne oferty projektów i szkoleń, które otrzymaliśmy na maila Sekcji. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, zgłoś się do organizatorów projektu lub do Sekcji Zatrudnienia i Edukacji.

**Projekt: „Przez staż do zatrudnienia – aktywizacja zawodowa osób z niepełnosprawnościami”.**

*Kto organizuje projekt:* Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego.

*Dla kogo:* informacje dostępne na stronie: <https://firr.org.pl/przez-staz-do-zatrudnienia-aktywizacja-zawodowa-osob-z-niepelnosprawnościami/>

*Gdzie można uzyskać więcej informacji na temat projektu:* Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego Oddział Warszawa Plac Konstytucji 5/4, 00-657 Warszawa Elżbieta Chałupka – 501 189 834;

[elzbieta.chalupka@firr.org.pl](mailto:elzbieta.chalupka@firr.org.pl)

Krzysztof Sałuda – 663 883 336;

[krzysztof.saluda@firr.org.pl](mailto:krzysztof.saluda@firr.org.pl)

**Szkolenie: Aktywizacja seniorów z wykorzystaniem opracowanego programu kształcenia w zakresie nauk ekonomicznych i przedsiębiorczości.**

*Kto organizuje kurs:* Wydział Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego.

*Dla kogo:* Osoby powyżej 50 roku życia.

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

*E-mail kontaktowy:* [misja@wne.uw.edu.pl](mailto:misja@wne.uw.edu.pl)

*Przydatne linki:*

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

- Formularz rekrutacyjny:

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

*Informacje zostały zebrane przez Pawła i Julię*

# Więści z Biura WDpF

## Sprawy bytowe WDpF.

Trwa rozliczanie naszych sprawozdań za rok 2020 z dwóch umów dotacyjnych Klub samopomocy „Warszawski Dom pod Fontanną” oraz „WYKORZYSTAJ SZANSE – WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO”. Danusia dostarczyła do Biura Pomocy i Projektów Społecznych potrzebne dokumenty księgowo i kadrowe, które były analizowane przez pracowniczki Biura. Poza Danusią, w prace związane z rozliczaniem sprawozdań, zaangażowani byli Marta, Kasia i Jakub. Poinformujemy o efektach rozliczania naszych umów.

W spotkaniu dotyczącym spraw formalnych Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego oraz Zespołu Regionalnego Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego (Zespół Regionalny nadaje osobowość prawną Warszawskiemu Domowi pod Fontanną) wzięli udział Mirosław Horbaty, Jakub Tercz, Katarzyna Boguszewska, Danuta Drężek, Marta Wybranowska i Anna Kuczyńska. Wymieniliśmy się istotnymi informacjami dotyczącymi tych dwóch podmiotów i umówiliśmy na dalsze kroki. Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w sprawę!

## Korzystanie z czatu na spotkaniach śniadaniowych jako forma uczestnictwa w spotkaniach śniadaniowych.

Kasia i Marta są mocno zaangażowane w codzienne działania całego WDpF. Jedną ze spraw, którymi ostatnio jesteśmy żywo zainteresowani jest używanie czatu (wiadomości tekstowych) na Skype na spotkaniach śniadaniowych. We współpracy z SA szykujemy spotkanie na ten temat. W organizację spotkania chce się również włączyć SOD. Na spotkaniu widzimy się 26 lutego o 12:00 na Skype.

*W imieniu Biura - Marta*

## Podsumowanie Zebrania Generalnego z dnia 19.02.2021 r.

Zebranie Generalne zorganizowała Sekcja Obsługi Domu. Łączyła i prowadziła Ola De., notowała Ola Ka. Udział wzięli: Piotr C., Darek Ł., Monika K., Agnieszka G., Kasia, Marta, Jacek, Olga, Magdalena P., Ryszard, Paweł B., Jan M., Monika J.

Ogłoszenia indywidualne: Magdalena z SZE poszukuje kamerki oraz mikrofonu do komputera stacjonarnego, zależy jej na czasie – jeśli ktoś ma do oddania lub odsprzedania, to prosba o kontakt poprzez pracowników swoich sekcji lub bezpośrednio z Magdaleną. Darek z SOD ma do oddania królika – razem z klatką, żywnością i siankiem.

Cały czas aktualne są ogłoszenia od Haliny z SA - poszukuje karmy dla zwierząt (kotów i psów), Agnieszki z SA – poszukuje stolika na telewizor.

Ponieważ na spotkaniu śniadaniowym nie było pomysłów na wieczór wtorkowy, Marta w imieniu Biura zapytała czy w sekcjach pojawiły się pomysły i ustaliliśmy, że najbliższy wieczór wtorkowy będzie pod tytułem: „Luźne gadki”. Prowadzącymi spotkanie będą Paweł i Piotr z SZE, Agnieszka G. będzie odpowiadać za łączenie osób na Skypie. Przyjęliśmy harmonogram na nadchodzący tydzień.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	22.02.2021	23.02.2021	24.02.2021	25.02.2021	26.02.2021
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 — 10:50 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			12:00 — 14:00 Dyżur wolontariuszy FEN (e-mail, tel., Skype) - wsparcie w korzystaniu z narzędzi internetowych i komputerowych, odpowiada SOD		12:00 — 13:00 Spotkanie nt. czatowania jako formy uczestnictwa w spotkaniach śniadaniowych (Skype, tel.), odpowiada SA i Biuro
13:00					
14:00			14:30 — 15:00 Spotkanie z Polskim Językiem Migowym (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 Luźne gadki (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 - Marta.

Kontakt z wolontariuszami FEN ws. wsparcia informatycznego pod adresem e-mail [wsparcieinformatycznefen@gmail.com](mailto:wsparcieinformatycznefen@gmail.com)

**Warszawski Dom pod Fontanną**, ul. Nowolipki 6a, 00-153, Warszawa. Obecnie prowadzimy działania zdalne.

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 SZANSĘ - WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO" jest współfinansowane ze środków m.st. Warszawy.

**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

\*\*\*

**Wydanie Newslettera - Sekcja Administracji WDPF**, w tym:

opracowanie graficzne – Jan, Jacek;

pozyskanie wszystkich materiałów – Kasia i Piotr;

korekta – Olga.