

NEWSLETTER WDPF

NUMER 40

22-26 lutego 2021

W najnowszym wydaniu Newslettera przeczytasz przede wszystkim o decyzji Wojewody Mazowieckiego, która umożliwi nam rozpoczęcie procesu powrotu do działań stacjonarnych – to w części Biura. Co poza tym? Bieżące sprawy Sekcji, możliwości uzyskania wsparcia, sposoby zaangażowania się w istotne zmiany, nasza współpraca zagraniczna czy pomysły na skuteczne dbanie o kondycję i sprzątanie. Na ostatniej stronie, oczywiście, harmonogram na ten tydzień! Zapraszamy do lektury!

Redakcja

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Projekt rehabilitacji kompleksowej jest przeznaczony dla osób z niepełnosprawnościami powstałymi na skutek choroby albo doznanego urazu. Mogą to być osoby, które pracowały wcześniej, te, które mają kwalifikacje zawodowe pozwalające na podjęcie jakiejś pracy albo osoby, które nigdy nie pracowały, ale chcą rozwijać się zawodowo. Zajęcia w ramach programu mają się odbywać w jednym z Ośrodków Rehabilitacji Kompleksowej i trwać kilka miesięcy. Można w ośrodku mieszkać na ten czas albo dojeżdżać, zapewnione jest pełne wyżywienie. Wsparcie uczestników projektu obejmuje rehabilitację medyczną, szkolenia zawodowe, a także pomoc w znalezieniu zatrudnienia. W przygotowaniu Indywidualnego Programu Rehabilitacji i jego realizacji będzie uczestniczyć zespół złożony z różnych specjalistów (m.in. lekarzy różnych specjalizacji, psychologa, doradcy zawodowego). Pobyt, rehabilitacja i szkolenia są bezpłatne. Zajęcia będą odbywały się nie dłużej niż 8 godzin dziennie. Osoba zakwalifikowana powinna legitymować się orzeczeniem o niepełnosprawności i jej stopniu. Aby uzyskać więcej informacji możesz skontaktować się z Sekcją Zatrudnienia i Edukacji lub odwiedzić stronę [www: rehabilitajakompleksowa.pfron.org.pl](http://www.rehabilitajakompleksowa.pfron.org.pl)

Marek i Agnieszka

Pilna prośba! Cześć wszystkim. Na chwilę obecną potrzebuję kamerki internetowej do komputera stacjonarnego. Jak ktoś z was ma do oddania i chce ją oddać w dobre ręce, to chętnie przyjmę. Potrzebuję też drukarki do komputera jak ktoś ma na zbyciu lub zna kogoś, kto chce oddać. Te osoby, które chcą się ze mną skontaktować w powyższej sprawie, proszę o kontakt do jednego z pracowników SZE, który bezpośrednio poda do mnie numer telefonu. Mile widziane osoby zainteresowane i zdecydowane. Preferuję kontakt telefoniczny.

Magdalena

Nawiązywanie współpracy z organizacją „Peonies” z Bułgarii. Jakiś czas temu odezwała się do nas organizacja pozarządowa, która myśli o utworzeniu Domu-Klubu w Bułgarii. Ten e-mail uruchomił cały łańcuszek zdarzeń: Monika przetłumaczyła e-mail. Dowiedzieliśmy się, z czym „Peonie” (tak można przetłumaczyć ich nazwę) się do nas zwracają. Chcieliby wymieniać się informacjami i poznawać dobre praktyki związane z tworzeniem i zarządzaniem Domem-Klubem. Chcieliby brać udział w organizowanych przez nas wydarzeniach, np. treningach, seminariach i innych dotyczących prowadzenia Domu-Klubu. Zgłosili też gotowość do bycia międzynarodowym partnerem w naszych przyszłych projektach. Na spotkaniu sekcji zastanawialiśmy się, co chcemy im odpowiedzieć. Polską wersję odpowiedzi przygotowali Julia i Piotr, tłumaczeniem na angielski zajęła się Magda, a korektą Marek i Marta. Temat był omawiany na kilku spotkaniach sekcji, więc pozostali uczestnicy naszych spotkań też byli na bieżąco. W naszej odpowiedzi przedstawiliśmy się, wyraziliśmy gotowość do wsparcia ich inicjatywy na tyle, na ile będziemy potrafili oraz poleciliśmy stronę internetową Clubhouse International, gdzie mogą znaleźć m.in. informację o treningach, seminariach. Cieszę się, że członkowie i pracownicy SZE z takim zaangażowaniem włączyli się w to zadanie i mam nadzieję, że ta pierwsza

wymiana e-maili zaowocuje dalszymi kontaktami. Kto wie, może jakiś Skype?

Marta

Sekcja Administracji

Podziel się opinią! Zachęcam w imieniu swoim i SA do udziału w konsultacjach projektu strategii rozwiązywania problemów społecznych m.st. Warszawy na lata 2021-2030. Autorzy mają nadzieję, że dużo osób podzieli się opiniami nt. projektu i pod ich wpływem powstanie jak najlepsza i skuteczna strategia. Konsultacje trwają do 31 marca! Jak wziąć udział? Rejestrując się na spotkanie na Zoomie, wypełniając ankietę lub po prostu przesyłając opinię na adres mailowy. Więcej informacji, link do ankiety, projektu strategii i daty spotkań (najbliższe 2. i 11. marca) tu: http://www.konsultacje.um.warszawa.pl/strategia_spooleczna. To dobra okazja, by poznać plany władz miasta w tych kwestiach i możliwość realnego wpływu na sytuację swoją i innych.

Współtwórcy projektu strategii, pracownicy z Urzędu m.st. Warszawy oraz eksperci, opowiedzieli o nim na pierwszym spotkaniu na YouTube 22 lutego (link jest na podanej stronie!). Obowiązek przygotowania strategii przez gminę wynika z ustawy o pomocy społecznej z 2004 r. Na spotkaniu dowiedziałam się jakie zmiany ma wprowadzić nowa strategia i czy będą to zmiany na lepsze :) Twórcy uważają, że tak, bo ma być bardziej innowacyjnie, z użyciem nowych technologii (zintegrowane wsparcie, system elektroniczny), z naciskiem na profilaktykę i rozwiązywanie konkretnych problemów – skutecznie. Omówili podstawowe cele strategii:

- 1) wspieranie samodzielności m.in. osób starszych, z niepełnosprawnościami i je wspierających,
- 2) wsparcie „szyte na miarę” dopasowane do potrzeb konkretnej osoby czy rodziny z wykorzystaniem nowych technologii,
- 3) dbanie o dobre relacje i zdrowy styl życia, obejmujące też problematykę uzależnień i przemocy,
- 4) „włączaj poMOC” – osłabianie stereotypów i barier w korzystaniu z pomocy.

Tomasz Pactwa, dyrektor BPIPS mówił, że ważne jest wspierające samodzielność towarzyszenie ludziom w rozwiązywaniu problemów, zamiast robienia tego za nich. Liczy też na rozwój opieki domowej, krótko- i długoterminowej, opartej na bardziej ludzkim wsparciu niż instytucjonalnym. Było o walce ze stygmatyzacją, w kierunku zmiany wizerunku pomocy społecznej i zachęty do korzystania z niej. Był temat pandemii, która pogłębiła niektóre problemy, ale dzięki niej usprawniono sporo opcji możliwych przez internet, które wcześniej nie były

dostępne. Współtwórcy mówili, że nowa strategia jest krótsza i ogólniejsza od poprzedniej, przystosowana do obecnych potrzeb i wyzwań najbliższej przyszłości.

Olga

Rotorek. Jest to w swojej prostocie genialne urządzenie. Jak siądziesz na wygodnym krześle po odpowiednim usytuowaniu rotora, aby stopy mogły wsunąć się i naciskać na oba pedały równomiernie palcami – możesz zacząć poruszać osiowo umieszczonymi pedałami. Wtedy rytm tych ruchów całych twoich nóg, zaczynając od stóp, aż do bioder, powoduje, że czujesz się jakbyś jechał/a na rowerze. Niektórym może to się wydać nudne, ale kiedy zapiszesz w tabelce liczbę minut tych ćwiczeń i ocenisz przybywającą kondycję, zaobserwujesz wielki sens tej działalności, czyli pedałowania. Może ona być urozmaicona czy wspomagana np. słuchaniem muzyki, którą lubisz.



Ważną stroną rotorka jest to, że czujesz się bezpieczna/y w zaciszu domowym i nie jesteś zależna/y od ostatnio dynamicznie zmieniającej się pogody. Poza tym nie musisz się denerwować ruchem automobilowym, szczególnie autobusami, które, a właściwie mówiąc, ich niektórzy kierowcy nie za bardzo lubią moim zdaniem rowerzystów. Jednym słowem – rotoruj u siebie na zdrowie!

Tadeusz

Sekcja Obsługi Domu

Ostatnie wydarzenia związane ze zdrowiem. Czy wiecie, że 23 lutego był Dzień Walki z Depresją? Został on ustanowiony w celu upowszechniania wiedzy i zachęcania do leczenia. Rozmawialiśmy sobie o tym we wtorek na spotkaniu naszej sekcji. Z tej okazji wiele organizacji prowadziło różnego rodzaju akcje informacyjne, o których daliśmy znać we wtorkowym poście na Facebooku WDpF - zachęcamy do zaglądania :)

Link do posta tutaj: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3539665602822522&id=562095583912887

W dniach 25 -28 lutego trwały też Warszawskie Dni Promocji Zdrowia, które w tym roku odbywały się online. Z materiałami i wykładami można zapoznawać się cały czas na stronie pod linkiem: https://www.facebook.com/events/167173781867744/?active_tab=discussion

Zachęcamy czytelników Newslettera do dzielenia się z nami materiałami, linkami oraz informacjami o ciekawych wydarzeniach związanych ze zdrowiem. Można podsyłać je do Sekcji Obsługi Domu na adres fontanna.obsluga.domu@wdpf.org.pl.

Ola De (w porozumieniu z uczestnikami wtorkowego spotkania SOD :)

Oszczędne i ekologiczne sposoby na porządki w domu. Kiedy rozmawialiśmy w sekcji o pomysłach na teksty do Newslettera pojawił się concept, że warto w nim czasem zamieścić nasze wskazówki, triki na różnego rodzaju sprawy gospodarcze, domowe – proste, ekologiczne rozwiązania. Zachęcamy członków i członkinie WDpF do dzielenia się różnymi sposobami na domowe obowiązki. W tym numerze wskazówki Ryszarda na temat środków czyszczących. Ja także dodałam coś od siebie w tym temacie.

Ola Ka

Zgodnie z zapowiedzią napiszę coś o domowych, tanich sposobach czyszczenia –usuwania kamienia z urządzeń sanitarnych. Metoda pierwsza (chyba najprostsza) – 25 g kwasu cytrynowego wsyp do niewielkiej ilości wody i rozpuść. Następnie późnym wieczorem, tuż przed pójściem spać, wlej roztwór do sedesu i zostaw na noc. Rano szczotką od WC oczyść go. Gdy okaże się, że zostały jeszcze resztki kamienia lub ciemnego osadu, powtórz tę czynność następnego dnia. Ja to robiłem niedawno u siebie i jest okay.

Drugi sposób to zamiast roztworu z kwasem cytrynowym można użyć octu 10%. W tym celu trzeba najpierw wybrać

wodę z sedesu, następnie wlać ocet – tyle, aby pokryć brudne miejsce. Podobnie jak w pierwszej metodzie, najlepiej to zrobić przed snem. Można jeszcze zrobić tę czynność przy pomocy sody kaustycznej. Ja kupiłem ją w markecie budowlanym. Najpierw trzeba wybrać wodę z sedesu, następnie wlać wodę świeżo zagotowaną – ok. 1l. Następnie wsypać ok. 50 g sody i potem ponownie zalać wrzątkiem i odstawić tak na maksymalnie 1 godzinę. Po tym spuścić wodę i szczotką przeczyszczyć zakamienione miejsce. Tyle moich porad w tym temacie.

Ryszard z SOD

Zainspirowana wskazówkami Ryszarda zaczęłam szperać w Internecie, poszukując informacji na temat ekologicznych środków czystości. Dowiedziałam się na przykład, że nie ma sensu łączyć sody oczyszczonej i octu. Zarówno ocet jak i soda to bardzo dobre substancje czyszczące, ale nigdy razem. Tutaj trochę chemii – soda jest zasadą, a ocet kwasem. Kiedy je połączymy, zmienimy pH substancji na neutralne, a tym samym pozbawimy ją właściwości czyszczących. Dowiedziałam się tego z kanału o ekologicznym sprzątaniu na YouTube. Na tym kanale można też znaleźć przepisy jak samemu przygotować różne ekologiczne środki czyszczące.

Ola Ka

Więści z Biura WDpF

DOBRE WIEŚCI! W czwartek 25 lutego dostaliśmy pismo z Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy z wiadomością, że w związku z decyzją Wojewody Mazowieckiego mamy możliwość wznowienia działalności stacjonarnej w WDpF. Na Zebraniu Generalnym ustaliliśmy, że 3 marca od 16:00 do 17:00 będzie zebranie społeczności WDpF – członków i pracowników – oraz władz stowarzyszenia, żeby wypracować konsensus odnośnie wznowienia określonych działań na Nowolipkach. W międzyczasie rozmawiamy o tym na spotkaniach Sekcji i śniadaniowych, mailowo i telefonicznie, a także śledzimy komunikaty Ministerstwa Zdrowia o aktualnej sytuacji epidemicznej. Mamy nadzieję, że najpóźniej w drugim – trzecim tygodniu marca rozpoczniemy pierwsze wspólne działania w WDpF. Poinformowaliśmy o tym wszystkim BPiPS. DO USŁYSZENIA I ZOBACZENIA!

Sprawozdania za rok 2020. Marta i Kasia przekazują bieżące informacje na ten temat na spotkaniach śniadaniowych. Więści z ostatniego tygodnia są takie, że nasze wyjaśnienia odnośnie zasadności niektórych zakupów (np. zegarów, plastikowych stojaków czy narzędzi do warsztatu) zostały przyjęte. Cieszymy się!

Konsultacja prawna w SCWO. Jakub i Marta spotkali się z prawniczką ze Stołecznego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych (SCWO) w związku ze sprawami formalnymi Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego oraz Zespołu Regionalnego Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego. To było pierwsze wstępne spotkanie, na którym padło mnóstwo pytań zarówno ze strony prawniczki do nas, jak i od nas do niej. Analizowaliśmy też statut naszego Stowarzyszenia, żeby lepiej zrozumieć wzajemne zależności obu stowarzyszeń. W planach jest kolejne spotkanie, 10 marca 2021.

Posiedzenie Rady Organizacji Pacjentów Rzecznika Praw Pacjenta. Marta, Ola De. z SOD i Iwona W. z SZE uczestniczyły w kolejnym posiedzeniu ROP. Wypatrujcie relacji w kolejnych numerach Newslettera.

*Całość materiałów z Biura przygotowały
Marta i Kasia*

Podsumowanie Zebrania Generalnego 26.02.2021 r.

Odpowiadała: Sekcja Zatrudnienia i Edukacji.

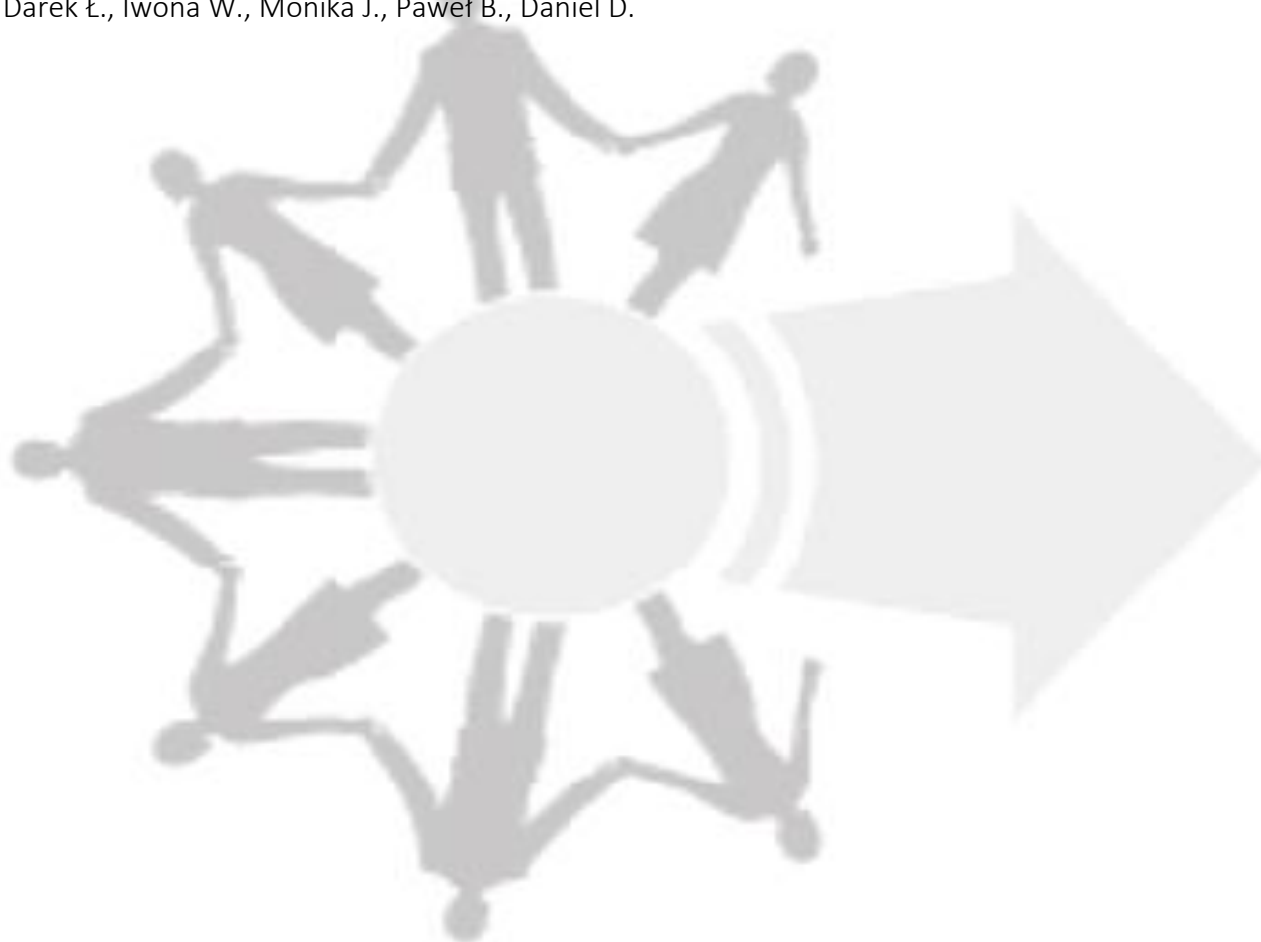
Prowadzenie: Julia G. i Piotr Sz. Sprawy techniczne: Agnieszka G. Notowanie: Marta W.

Pozostali uczestnicy: Jan M., Jacek S., Olga O., Kasia B., Piotr C., Ola Ka., Sylwek O., Ola De., Ryszard Ch., Robert B., Darek Ł., Iwona W., Monika J., Paweł B., Daniel D.

1. Ogłoszenia indywidualne: Monika J. ma smartphone iPhone 6 do oddania. Należy sprawdzić, czy dobrze działa, bo Monika nie jest pewna. Zainteresowani mogą się zgłaszać za pośrednictwem SZE. Ola De. oferuje pomoc w sprawdzeniu, czy telefon działa, bo ma taki sam. Monika J. poprosiła Piotra Sz. o pomoc w segregowaniu książek. Piotr Sz. się zgodził.

2. Sprawa „z ostatniej chwili” związana z możliwością wznowienia działalności stacjonarnej w WDpF: Kasia zrelacjonowała, że 25 lutego przed południem przyszło pismo z BPiPS z informacją o możliwości wznowienia działań na Nowolipkach. Do 26 lutego do 15:00 mieliśmy dać odpowiedź, kiedy i w jakim zakresie wznowimy działania, liczbę członków i pracowników, którzy rozpoczną pracę w reżimie sanitarnym. We współpracy z Jakubem z Rady Koordynacyjnej i przy wiedzy pozostałych członków Rady, odpisaliśmy, że potrzebujemy czasu na podjęcie decyzji w powyższych kwestiach oraz że przewidujemy, że wspólne działania na terenie WDpF rozpoczniemy w drugim – trzecim tygodniu marca. Ustaliliśmy też datę zebrania społeczności i władz Stowarzyszenia nt. trybu wracania do działań stacjonarnych WDpF - 26 lutego 2021 r., w godz. 16:00-17:00.

3. Harmonogram działań zdalnych: Marta omówiła harmonogram na pierwszy tydzień marca. Został on przyjęty przez Zebranie Generalne.



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	01.03.2021	02.03.2021	03.03.2021	04.03.2021	05.03.2021
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 — 10:50 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 — 13:30 Spotkanie edukacyjne z wolontariuszami FEN (Skype + tel.) pt. "Usługi Google - jedno konto, wiele możliwości", odpowiada SOD
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 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 rozmowy o filmach (Skype+tel.), odpowiada SOD			

Wszystkie wymienione w tym harmonogramie wydarzenia mają formę zdalną.

Telefony Sekcji w tym tygodniu mają: SA - Olga, SOD - Ola Ka., SZE - Agnieszka.

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

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.

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

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