

NEWSLETTER WDPF

NUMER 58

5 — 9 lipca 2021

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Co bierzemy pod uwagę przy rekomendacjach do Zatrudnienia Przejściowego? Między innymi znajomość osoby ze wspólnych działań w WDPF w ostatnim czasie. Można powiedzieć, że „ręczymy” za osobę przed pracodawcą i musimy mieć do tego podstawy. Ważne są też: chęć i motywacja do pracy, znajomość i rozumienie programu Zatrudnienia Przejściowego, celowość i przydatność tego programu pod kątem konkretnej osoby, dotychczasowe doświadczenia zawodowe (głównie chodzi o brak lub niewielkie doświadczenia zawodowe, długie przerwy w zatrudnieniu, złe doświadczenia na rynku pracy). Oceniamy też, na ile udział konkretnej osoby przyczyni się do utrzymania długofalowej współpracy z pracodawcą.

Marta

Wrażenia z Wieczoru Wtorkowego.

Julia: W ostatni wtorek odbył się Wiecór Wtorkowy poświęcony Morzu Bałtyckiemu. Wiecór rozpoczęliśmy ciekawostkami o Morzu Bałtyckim i o naszym wybrzeżu, by płynnie przejść do tematów związanych ze wspomnieniami z wielu różnych i pięknych miejsc. Nie zabrakło poleceń, planów podróźniczych i ciekawych dyskusji o sposobach podróżowania.

Ewa: Podobało mi się, że na Wieczorze Wtorkowym był przekrój wspomnień od ludzi, którzy są członkami naszego Domu-Klubu – starszych i młodszych. Mówiliśmy o tym, jak – dawniej i teraz – wyglądały i zmieniały się warunki, wakacyjne pobyty i sposoby zwiedzania.

Przegląd wybranych informacji z Newslettera Clubhouse International.

Przedstawiamy nasz nowy Zestaw Narzędzi Zatrudnienia. W ramach naszej bieżącej strategii zapewniania trwałych możliwości zatrudnienia członkom Domów-Klubów, Clubhouse International opracował Zestaw Narzędzi Zatrudnienia, który lepiej pomoże naszym Domom w prowadzeniu silnych programów zatrudnienia, które obejmują długotrwałe partnerstwa z lokalnymi pracodawcami. Zestaw Narzędzi to przyjazne dla użytkownika cyfrowe kompendium informacji, w tym artykuły, przykładowe broszury, filmy dotyczące rozwoju zatrudnienia, prezentacje PowerPoint i inne pomocne przewodniki potrzebne do prowadzenia udanego, żywego kontinuum zatrudnienia w Clubhouse International. Zestaw Narzędzi został tak zorganizowany, aby ułatwić Domom-Klubom znalezienie dokładnie tego, czego potrzebują w dowolnym momencie rozwoju. Na przykład zakładka „Zatrudnienie wspomagane i niezależne” zawiera zasoby zapewniające członkom dostęp do ich własnych stałych stanowisk pracy, a dla Domów-Klubów poszukujących pomocy w rozwoju Zatrudnienia Przejściowego u potencjalnych pracodawców dostępne są filmy wideo przedstawiające rzeczywiste wywiady z pracodawcami z różnych Domów-Klubów. Wierzymy, że Zestaw Narzędzi Zatrudnienia będzie doskonałym narzędziem dla Domów-Klubów i pomoże nam w dalszym wzmacnianiu naszych wyjątkowych programów zatrudnienia na całym świecie. Osoby zainteresowane dodatkowymi informacjami na temat naszych programów zatrudnienia prosimy o kontakt z Jackiem Yatsko: jyatsko@clubhouse-intl.org.

Weź udział w naszym pierwszym seminarium Clubhouse International. Dołącz do nas 4-8 października 2021 — z dowolnego miejsca na świecie! Elastyczny harmonogram będzie uwzględniał wszystkie strefy czasowe. Nasze seminarium obejmie: inspirujące

prezentacje, fora dyskusyjne, możliwości nawiązywania kontaktów ze współpracownikami na całym świecie. Rejestracja zostanie ogłoszona wkrótce. Sprawdź naszą stronę internetową pod kątem aktualizacji:

<https://clubhouse-intl.org/>

Przetłumaczył: Google Translate, korekta Piotr S.

Sekcja Administracji

Lato w pełni w WDpF. Jeszcze niedawno zaczynała się wiosna, zakwitły magnolie, forsycje, jaśmin, a teraz już kasztany dają znać, że lato w pełni. Zielona Saska Kępa, gdzie mieszkam, skłania do refleksji, jak przyroda bogata w różne formy, drzewa, kwiaty, krzewy mówi do nas swym pięknem, zapachami, różnorodnym wyglądem. Spójrzcie na lilie! Nie pracują, a żyją – cieszą nas swoim wyglądem odświeżającym, świeżym, swoistym pięknem. W moim parafialnym kościele obecnie siostra Daria tworzy ze świeżych kwiatów piękne kompozycje.

W pobliżu naszego Domu-Klubu na warszawskim Muranowie znajduje się mural, który dotyczy języka Esperanto. Język ten, podobnie jak mowa przyrody, jest uniwersalny – zastępuje wiele innych sposobów porozumiewania się. Cała przyroda, fauna i flora, została, w moim przekonaniu, stworzona przez Pana Boga z nadzieją, że człowiek jemu podobny będzie panował nad nią używając serca i rozumu. Niestety, zanieczyszczenie środowiska zagraża życiu – zwierzętom, roślinom, a także człowiekowi – który teraz szuka miejsc czystych, gdzie przyroda jest nieskażona, aby być z daleka od cywilizacji śmierci i pragnie zmienić świat na przyjazny, czyli cywilizację miłości, piękna i dobra.

A z okna naszego Klubu co prawda nie widać fontanny, jak można byłoby wnioskować z jego nazwy, ale dzięki wielu różnym gatunkom drzew i krzewów jest zielono. Wnętrze urbanistyczne, w którym się znajdujemy, odwiedzają różne ptaki czy wiewiórki, które czynią to miejsce bardziej atrakcyjnym i przyjaznym. Ruch samochodowy jest ograniczony, jedynie samochody wywożące nieczystości robią czasami dużo hałasu. Nie ma co narzekać, tylko zadowolili się tym, że mamy możliwość otwierania nie tylko drzwi, ale także okien na cztery strony świata, które są tak miłe dla oka. Dziękuję!

Tadeusz

Czwartek w Domu-Klubie. Cześć! Dzisiaj działamy stacjonarnie, realizujemy zadania z naszych tablic, dzień zapowiada się interesująco, a Warszawski Dom pod Fontanną tętni życiem. Kilka osób postanowiło podzielić się swoimi spostrzeżeniami :)

Wiesława: Bardzo, bardzo się cieszę na dzisiejsze odwiedzin w Warszawskim Domu pod Fontanną, dawno tam nie byłam. Jest to dla mnie bardzo duża radość, zobaczę członków, których już znam i poznam nowe osoby, które widziałam tylko przez Skype. Nie byłam w WDpF 2 albo 3 lata, a wyjazd z Marek to dla mnie duża wyprawa, ponieważ jestem po operacji.

Robert: Uważam, że bardzo aktywnie spędziliśmy czas na rozmowach o sprawach bieżących z członkami stacjonarnie i przez internet. Stacjonarnie można się czegoś dowiedzieć o sobie i o życiu, zapraszam, bo na żywo jest znacznie ciekawiej.

Jacek G.: Dzisiaj było idealnie, bardzo dobra organizacja dnia. Na spotkaniu Sekcji Administracji każdy mógł się wypowiedzieć. Cieszę się, że przyszedłem.

Konrad: Wolę stacjonarne spotkania w Warszawskim Domu pod Fontanną, nie mam możliwości łączyć się przez internet. Zachęcam wszystkich do odwiedzenia Domu-Klubu, nie tylko na spotkania sekcji, ale i na wspólną pracę.

Piotr (uczestnik zdalny): W minionym tygodniu spotkania Sekcji Administracji odbywały się w sporym gronie osób, zarówno tych uczestniczących w nich stacjonarnie na terenie WDpF, jak i poprzez Skype oraz telefonicznie. Spotkania SA przebiegły w sposób sprawny. Szybko omawialiśmy sprawy ważne dla WDpF. Trochę czasu zajęło nam omawianie tekstu Tadeusza do Newslettera, który go nam przeczytał i wszystkim się bardzo spodobał.



Sekcja Obsługi Domu

CZŁONKOWIE I CZŁONKINIE SEKCJI OBSŁUGI DOMU! W związku z okresowymi zmianami w strukturze WDpF, zadania SOD zostały umocowane częściowo w SA, a częściowo w SZE. Zapraszamy Was serdecznie do udziału w spotkaniach Sekcji Administracji i Sekcji Zatrudnienia i Edukacji. Liczymy na Waszą obecność! Telefon dla człon-

ków i członkiń SOD pozostaje bez zmian 508-492-762 i obsługuje go Agnieszka. Zachęcamy do kontaktu!

Korzyści z codziennych spacerów. 25.06.2021 r. wyjechałam na tydzień do Karwii. Było: ciepło i słonecznie. Zamoczyłam nogi w morzu i spacerowałam brzegiem morza. Codziennie chodziłam na spacer.

Korzyści z codziennych spacerów (i to nie tylko nad morzem):

1. Przewietrzenie umysłu

Regularne spacerowanie poprawia kondycję psychiczną. Świeże powietrze i szybsze krążenie krwi: poprawiają nastrój, zwiększają poczucie pewności siebie, pomagają zredukować stres i niepokój oraz ułatwiają zasypianie. Podczas spaceru może być łatwiej podjąć ważną decyzję albo znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

2. Zrzucenie kilku kilogramów

Spacer to jedna z najłatwiejszych form aktywności fizycznej. Aby podkręcić metabolizm, powinno się robić co najmniej 15 000 kroków dziennie.

3. Zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka piersi

Mówi się, że chodzenie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi i zwiększa szanse na wyjście z choroby kobietom, które już zachorowały. Podobne efekty zostały zaobserwowane w przypadku raka jelita grubego i raka prostaty.

4. Zmniejszenie ryzyka zachorowania na demencję

Lekarze sugerują, że regularny spacer jest pomocny, aby chronić mózg przed zaburzeniami funkcji poznawczych, które występują często u osób starszych, zmniejszając ryzyko zachorowania na demencję o 40%.

5. Dłuższe życie

Codzienny 30-minutowy spacer wystarczy, aby zredukować ryzyko przedwczesnej śmierci o 1/3. Osoby, które prowadzą bardziej aktywny tryb życia dostrzegają znaczną poprawę zdrowia. Brak aktywności fizycznej może być przyczyną przedwczesnej śmierci. 30 minut spaceru codziennie obniża ciśnienie krwi, w konsekwencji zmniejszając ryzyko zawału serca i innych przypadłości sercowo-naczyniowych. Redukuje też ryzyko wystąpienia udaru o 27%.

Nad morze warto jeździć po jod, który poprawia pracę tarczycy i układów: krążenia, nerwowego i mięśniowego oraz poprawia przemianę materii. Akurat pojechałam nad morze latem, bo taki termin mi odpowiadał, ale jesienią jest najwięcej jodu nad Bałtykiem. Jak do tego wieje silny wiatr, to spacer po plaży działa jak jodowa inhalacja.

Ze spacerów nad brzegiem morza warto nie rezygnować nawet podczas sztormu. Paradoksalnie im gorsza pogoda, tym lepiej dla zdrowia. Mimo, że pojechałam latem, to „brałam, to co mi daje morze” dla zdrowia.

Uwaga praktyczna: aby nawdychać się więcej jodu, to trzeba być rzeczywiście blisko morza. Już kilkaset metrów od brzegu stężenie tego pierwiastka w powietrzu jest znacznie mniejsze. Nadmorskie powietrze przydaje się szczególnie alergikom (jest wolne od pyłków i zanieczyszczeń) oraz osobom podatnym na infekcje dróg oddechowych. Organizm dotlenia się, oddech pogłębia, a oskrzela oczyszczają i nawilżają. Przebywanie nad morzem to jest ogromna ulga od smogu.

Ewelina

Źródła: <https://zycie.hellozdrowie.pl/blog-po-zdrowie-nad-morze/>, <https://www.everydayme.pl/zdrowie-i-nastroj/zdrowie-kobiety/5-zaskakujacych-korzysty-plynacych-ze-spacerow>



Wieś wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne.

W 2015 roku wyjechałam na wieś, pomagam rodzicom w gospodarstwie. Bardzo pomogła mi praca na wsi, cieszę się z możliwości pielęgnacji kwiatów, które sama wysiałam, patrzę jak rosną i daje mi to zadowolenie. Zadowolenie daje mi także opieka nad zwierzętami. Psychiczenie czuje się lepiej, jest cisza, spokój, nie ma gwaru. Zachęcam wszystkich członków Domu-Klubu do wyjazdów na wieś. Na wsi wypoczywa się lepiej, jest kontakt z przyrodą. Spacer po łące wpływa dobrze na zdrowie psychiczne. Pozdrawiam wszystkich z okolic Ostrołęki.

Ania

Wieści z Biura WDpF

Biuro pracuje nad projektami bytowymi WDpF.

We wtorek Marta, Danusia i Kasia pracowały nad różnymi rozwiązaniami dotyczącymi bytu WDpF, a przede wszystkim naszych finansów do końca roku 2021 (niebawem musimy złożyć wnioski o aneksy do obu naszych umów dotacyjnych). Obecnie konsultują je z pracownikami, których te rozwiązania bezpośrednio dotyczą oraz z Radą Koordynacyjną. Wkrótce Biuro i Rada przedstawią te plany na forum WDpF.

Sprawa zalania WDpF z powodu deszczu. W WDpF pojawili się fachowcy związani z firmą WIKO (Zarządcą nieruchomości), którzy długo badali stan rury spustowej, ale nie wyniknęła z tego dla nas konkretna diagnoza sytuacji ani plan naprawy. Następnie pojawił się Przewodniczący Wspólnoty Mieszkaniowej, który zapewnił nas, że tym razem Wspólnota planuje kompleksową i skuteczną naprawę, a nie jak dotychczas – półśrodki. Marta i Kasia proszą wszystkie osoby/instytucje zaangażowane w tę sprawę o pisemne informacje dla nas, jako że składane nam od kilku lat ustne zapewnienia, że już będzie dobrze, niestety się nie spełniły.

Dane statystyczne za pierwsze półrocze. Marta wysłała obowiązujące nas co pół roku dane do Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście. Sprawdziła przy tym, że **w pierwszym półroczu tego roku mieliśmy kontakt aż z 240 członkami i członkiniami WDpF!**

Zespół pracowniczy. Ola Ka jest na urlopie od 29 czerwca do 13 lipca. Ola De jest na zwolnieniu do 27 lipca. Kasia będzie na urlopie w dniach 13-14 lipca, a Marta 15-16 lipca.

materiał z Biura przygotowała Kasia

Podsumowanie Zebrania Generalnego 9.07.2021 r.

Prowadziła: Agnieszka

Łączyła: Olga

Notował: Jacek

Udział wzięli: Marta, Kasia, Bogdan O., Ewa S., Paweł Z., Robert B., Tadeusz S., Wiesława D.

Wniosek Grupy Inicjatywnej: Bogdana O., Sylwestra O., Tadeusza S. ze wsparciem Kasi i Olgi na ZG 09.07.2021 r. dotyczący Soboty Rekreacyjno-Towarzyskiej na polanie piknikowej w Powsinie 17.07.2021 r. **został przyjęty w całości.**

Oznacza to, że 17 lipca odbędzie się grill / ognisko w Powsinie na Polanie Widokowej im. M. Mielcarza w godz. 11-16. Spotykamy się przy przystanku Centrum obok Cepelii. **Zapisy u Olgi z SA pod numerem tel. 505923735.** W przypadku prognozowanych ulewnych deszczy i burz, przewidujemy plan B: wizytę na wystawie i w kawiarni.

Ze strony SZE pojawiło się kilka pytań do wnioskodawców, którzy odpowiedzą na nie pytającym.

Przyjęliśmy harmonogram na nadchodzący tydzień, a także zdecydowaliśmy o tym, że w ten wtorek (13.07) nie odbędą się Rozmowy o Standardach.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	12.07.2021	13.07.2021	14.07.2021	15.07.2021	16.07.2021
09:00	9:20 — 09:55 Spotkanie śniadaniowe (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE		9:20 — 09:55 Spotkanie śniadaniowe (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE	9:20 — 09:55 Spotkanie śniadaniowe (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE	9:20 — 09:55 Spotkanie śniadaniowe (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE
10:00	10:00 (około 30 minut) Spotkanie SA (Stacjonarnie+Skype+tel.)		10:00 (około 30 minut) Spotkanie SZE (Stacjonarnie+Skype+tel.)	10:00 (około 30 minut) Spotkanie SA (Stacjonarnie+Skype+tel.)	10:00 (około 30 minut) Spotkanie SZE (Stacjonarnie+Skype+tel.)
11:00	11:00 — 12:00 Spotkanie SZE (Skype+tel.)	11:15 — 11:40 Gimnastyka poranna (Skype+tel.), odpowiada SZE			11:15 — 11:40 Gimnastyka poranna (Stacjonarnie+Skype+tel.), odpowiada SZE
12:00					
13:00	13:30 — 14:30 przerwa obiadowa	13:30 — 14:30 przerwa obiadowa	13:30 — 14:30 przerwa obiadowa	13:30 — 14:30 przerwa obiadowa	13:30 — 14:30 przerwa obiadowa
14:00	14:30 (około 30 minut) Spotkanie SA (Stacjonarnie+Skype+tel.)		14:00 — 14:30 Luźne gadki (Stacjonarnie+Skype+tel.), odpowiada SZE	14:30 (około 30 minut) Spotkanie SA (Stacjonarnie+Skype+tel.)	14:30 (około 30 minut) Spotkanie SZE (Stacjonarnie+Skype+tel.)
15:00		15:15 — 15:45 Spotkanie z Polskim Językiem Migowym (Skype+tel.), odpowiada SZE			15:15 — 16:15 Zebranie Generalne (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 15:05 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SZE
16:00			16:00 — 17:00 Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych), odpowiada SZE	16:00 — 17:00 Angielski z Thorkildem (Zoom, tylko dla osób zapisanych, są wolne miejsca), odpowiada SZE	
17:00		17:30 — 19:00 Wieczór wtorkowy (Skype+tel.), odpowiada SA			

Wymienione wydarzenia mają formę zdalną; biorą w nich też udział osoby będące w danym czasie w WDpF. Aby zgłosić chęć swojego udziału w tych lub innych działaniach w WDpF lub uzyskania informacji skontaktuj się ze swoją sekcją. Telefony Sekcji w tym tygodniu mają: SA - Olga, SZE - Julia, telefon dla członków i członkiń SOD - Agnieszka.

Zadanie publiczne Klub samopomocy "Warszawski Dom pod Fontanną" jest sfinansowane przez Wojewodę Mazowieckiego na zlecenie m.st. Warszawy. Zadanie publiczne "WYKORZYSTAJ SZANŚĘ - 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 i Jacek;

pozyskanie wszystkich materiałów – Kasia i Piotr;

korekta – Olga.

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

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, Obsługi Domu: 508 492 762, Zatrudnienia i Edukacji: 518 580 898,.