

# NEWSLETTER WDpF

NUMER 59

12 — 16 lipca 2021

## Sekcja Obsługi Domu

**CZŁONKOWIE I CZŁONKINIE SEKCJI OBSŁUGI DOMU!** W związku z okresowymi zmianami w strukturze WDpF, zadania SOD są umocowane częściowo w SA, a częściowo w SZE. Wielu z Was wybrało już którąś z tych dwóch Sekcji jako swoją tymczasową Sekcję bazową i angażuje się w jej działania. SA i SZE serdecznie zapraszają kolejne osoby! Telefon dla członków i członkiń SOD pozostaje bez zmian 508-492-762 i obsługuje go Agnieszka. Zachęcamy do kontaktu!

**Program Profilaktyka 40+** Od 1 lipca każdy Polak powyżej 40 roku życia otrzyma jednorazowy dostęp do bezpłatnego pakietu badań diagnostycznych.

Dzięki badaniom profilaktycznym można wykryć chorobę bardzo wcześnie i uniknąć długotrwałego, a czasem nieskutecznego, leczenia, które jest konsekwencją zbyt późnej diagnozy.

**Program skierowany jest do Polaków, którzy:**

- w roku przeprowadzenia badania ukończą lub ukończyli 40 lat;
- nie korzystali wcześniej z programu Profilaktyka 40 Plus; uzupełnili ankietę przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53; (E-skierowanie zostanie wystawione po dwóch dniach roboczych.)

Kolejnym krokiem jest wybór placówki, w której chcesz zrealizować badania i umówić się na termin. Badania diagnostyczne, które wchodzi w skład programu Profilaktyka 40+, dzielą się na trzy grupy: badania dla kobiet, badania dla mężczyzn i pakiet wspólny. To, jaki zakres badań będzie dostępny dla Ciebie, zależy od odpowiedzi, jakich udzielisz w ankiecie.

Materiał opracowano na podstawie strony [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl).

*Przygotowała Agnieszka*

Poniżej znajdziesz kilka komentarzy od członkiń i członków WDpF:

Ewa S.: Dobrze, że powstał taki program i każdy świadomie powinien się zgłosić. Ten program ma na celu zadbać o zdrowie społeczeństwa, głównie w rozpiętości wiekowej 40 plus.

Ewelina.: Dzięki temu, że ten program jest bezpłatny, mogą z niego korzystać też ludzie, którzy mają mało pieniędzy. Idealnie byłoby, jakby obejmował też młodsze osoby.

Kamil: Wydaje mi że programy profilaktyczne nie zastąpią stylu życia. Poza tym niektóre choroby łączą się z określonym wiekiem i po prostu wiadomo, że trzeba iść do lekarza jak ma się 70 urodziny.

Piotr S.: Super, że są te nowe badania profilaktyczne, wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć. Ja na pewno skorzystam z badań.

Piotr Ż.: Ten program, to bardzo ważna sprawa. Skoro badania są oferowane bezpłatnie, to należy skorzystać, bo nie każdy ma pieniądze na prywatne badania. Aby częściej coś takiego było.

**Green peas i inne groszki ;)** Zielony groszek (z ang. green peas nie mylić z Greenpeace) można coraz częściej spotkać w sprzedaży. Nie wiem czy wiecie, ale jest to groszek taki w strączku, a nie w puszcze. Groszek ten je się jako przekąskę (zamiast np. czekolady) lub jako dodatek do dań i zup, który jest zamiennikiem groszku w puszcze. Jego zaleta to to, że jest na pewno świeży, a przez to bardzo zdrowy.

Je się go w następujący sposób: rozrywa się łupinkę, jak na górnym zdjęciu, i wyjada ziarna groszku. Na dolnym zdjęciu po lewej – pozostałe po konsumpcji łupiny, w środku – groszek otwarty do jedzenia, po prawej – dopiero co kupiony groszek. Istnieje też odmiana groszku słodkiego (ang. sugar snap peas), w której je się razem z łupinką, a ziarnka groszku są bardzo słabo w nim rozwinięte, groszek ten jest słodszy i niestety droższy, ale to już materiał na inny artykuł.

Groszek jest narodową przekąską w Danii, gdzie miałem przyjemność go zbierać i dowiedzieć się o jego istnieniu. Zbiera się go ręcznie i by coś zarobić trzeba zebrać bardzo duże ilości groszku.

*Piotr S.*



**Sekcja Obsługi Domu, a praca.** Dzięki SOD nabrałam pewności siebie, którą nie tylko wykorzystuję przy szukaniu pracy, ale i w życiu. Chcę pracować jako opiekun osoby starszej albo pisać teksty, a zwłaszcza o tematyce kulinarnej. W SOD nauczyłam się, przed pandemią koronawirusa, gotować, a obecnie uczę się pisać – np. ten tekst. Umiejętność gotowania jest bardzo ważna w pracy z osobami starszymi. Zachęcam do zostania członkiem tej Sekcji. Można nabyć różne przydatne umiejętności przy poszukiwaniu pracy.

*Ewelina*

## Sekcja Administracji

**Poniedziałek, 12.07.2021 w WDpF.** O godzinie 9.20 rozpoczęło się spotkanie śniadaniowe, w którym wzięło udział kilka osób. Z SA był Piotr, Ewa, Robert i ja – Tadeusz, a z pracowników Olga, Jacek i Agnieszka. Natomiast widzieliśmy poprzez komputer m.in. Martę, Piotra i Pawła, a także Julię prowadzącą to właśnie spotkanie z ramienia SZE. Chciałbym tu napisać, że pierwszy raz ujrzałem Agnieszkę i zrobiła na mnie bardzo dobre wrażenie, tym bardziej, że moja siostra też ma na imię Aga. Marta zapytała SA, czyli nas, jak my odbieramy tę łączność mailowo-telefoniczno-skajpową. Prawie wszyscy odpowiadali, że pozytywnie, czyli z radością, chociaż wolę spotkania na Nowolipkach. Po prostu rzeczywiste i realistyczne. Spotkanie sekcyjne upłynęło spokojnie,

umycie okien w SODzie udało się. Agnieszka, Jacek i ja zrobiliśmy to. Muszę tu stwierdzić, że koszula po tym była mokra. W międzyczasie Robert nastroił gitarę, sprawdzał czy nadaje się na ognisko planowane w sobotę w ramach wyjścia towarzysko-rekreacyjnego ;)

*Tadeusz*



**Wieczór wtorkowy „Życie w mieście”** Spotkanie 13 lipca przygotowali Ewa (prowadząca) i Jacek z SA. Była to dłuższa, konkretna, rzeczowa rozmowa. Rozważaliśmy plusy i minusy życia w mieście tak dużym, jak Warszawa. Uważam, że każdy z nas ma swoje przeznaczenie również i do tego, gdzie aktualnie zamieszkuje. Mogą też na to wpływać inne czynniki, jak rodzina, przyjaciele czy miejsce pracy / nauki. Cieszę się, że mieszkam w Warszawie (może to kwestia mojego przyzwyczajenia do tego miejsca). Mam wszędzie blisko, np. do sklepu, opieki medycznej. Łatwiej o pracę, której jest więcej. Są możliwości dostępu do różnych metod rozwoju osobistego np. z ośrodków kultury, kin, muzeów, teatrów. Chyba największym minusem są wysokie koszty utrzymania w porównaniu do mniejszych miejscowości. Ale i do tego można się przyzwyczaić! Mówi się, zgodnie z przysłowiem, że „wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma” albo „wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej”. I tego się trzymajmy! Pozdrawiam i do zobaczenia na kolejnym WW!

*Piotr C.*

**Webinar Clubhouse International o powrocie do Domu-Klubu.** Spotkanie było o ponownym otwarciu i „rewitalizacji” po pandemii. Uczestnicy dyskusji z dwóch Domów-Klubów w USA oraz z Norwegii mówili o tym, że powrót do działań stacjonarnych to nie tylko otwarcie budynku, ale także konieczność odbudowy społeczności. Długie działanie zdalne spowodowało, że zupełnie zmieniły się sposoby współpracy, kontaktu, i nie da się z dnia na dzień wrócić do tego, co było wcześniej. Uczestnicy opowiadali, jak obecnie stopniowo wracają do działania. Wspólnie podejmując decyzje o kolejnych

krokach spotykają się z różnymi wyzwaniami, choćby dot. organizacji przy limicie osób i umawianiu się z wyprzedzeniem czy różnic w zaangażowaniu osób korzystających i niekorzystających z Internetu. W Nowym Jorku mówią wprost o konieczności odbudowywania relacji – ze względu na działanie jako wirtualny Dom-Klub z wieloma osobami stracili kontakt.

Każdy przywraca działania stacjonarne nieco inaczej. Nowojorski Dom-Klub stopniowo, w pierwszej fazie „odmrażania” z limitem 10 osób na unit (sekcję) i wymogiem szczepienia bądź negatywnego testu na COVID. Norweski szybciej, ale też był krótko zamknięty, z powodu pandemii jedynie na 3 miesiące. Kiedy mieli wracać, ich budynek uległ zalaniu – przez 4 miesiące działali gdzie indziej, otworzyli się już zupełnie. Dom-Klub w Michigan powraca do działań po rocznym zamknięciu podobnie jak my, z limitem najpierw 10, a teraz 20 osób, z umawianiem się i zasadami sanitarnymi.

*Jacek*

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

**Sekcja Zatrudnienia i Edukacji na Nowolipkach w środy i piątki!** Gorąco zachęcam osoby z SZE oraz osoby z SOD, które tymczasowo chcą działać w naszej Sekcji, do umawiania się i przychodzenia do WDpF. Cieszę się, że widziałam się już z kilkunastoma osobami i mam nadzieję, że coraz chętniej będziecie się pojawiać w WDpF. Umawiać się można telefonicznie pod numerem 518-580-898 albo e-mailowo u Julii, Oli, Marty. Wróciliśmy już do struktury dnia sprzed pandemii, co dla nas oznacza, że w środy i piątki dzień zaczynamy spotkaniem śniadaniowym o 9:20, a później o 10:00 i 14:30 mamy spotkania sekcji. Powoli układamy zadania na tablicach, coraz więcej robimy razem na miejscu, a nie zdalnie. To duża, ale ciesząca mnie zmiana!

*Marta W.*

**Zaproszenie na spotkanie o ścieżkach zawodowych. Harmonogram spotkań o ścieżkach zawodowych w lipcu i sierpniu.** Sekcja Zatrudnienia i Edukacji serdecznie zaprasza na spotkanie o ścieżkach zawodowych pt. „Gdzie szukać pracy?” w najbliższą środę 21 lipca o godz. 15:15. Będzie to rozmowa jakimi drogami można szukać pracy, czy poprzez portale z ofertami pracy czy też bezpośrednio w firmach, a może jeszcze inaczej? Zapraszamy do dyskusji i dzielenia się własnymi doświadczeniami. Poniżej prezentujemy harmonogram spotkań o ścieżkach zawodowych na lipiec i sierpień. Zachęcamy do zapoznania się i udziału w spotkaniach!

*Ola*

## PLAN SPOTKAŃ O ŚCIEŻKACH ZAWODOWYCH

Spotkania będą odbywać się w środy od godziny 15:15 do 16:15 na Skype. Jest możliwość telefonicznego dołączenia - skontaktuj się ze swoją sekcją. Zapraszamy wszystkich członków, członkinie, wolontariuszy oraz pracowników WDpF!

### 21 lipca 2021 **Gdzie szukać pracy?**

Jakimi drogami? Czy z użyciem portali z ofertami, przez znajomych, bezpośrednio u pracodawcy? Pytania te będą punktem wyjścia do naszej rozmowy i wymiany doświadczeń.

### 4 sierpnia 2021 **Działalność bez rejestracji**

Czym jest działalność bez rejestracji? W czasie spotkania porozmawiamy o koniecznych wymogach jej prowadzenia tak, by była zgodna z prawem.

### 18 sierpnia 2021 **Praca grafika jako twórca**

Jak twórcy trafiają ze swoimi pracami do odbiorców w kontekście zawodowym? Będzie to punkt wyjścia do naszej dyskusji o zawodzie grafika.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

Spotkania organizujemy w ramach projektu "Wykorzystaj szansę - Warszawski Program Zatrudnienia Przejściowego" współfinansowanego przez m.st. Warszawa.



**Warto przychodzić!** Można poznać nowe osoby i porobić razem zadania. Jedna osoba coś zrobi, druga zrobi coś innego. To fajna współpraca. Szkoda, że nie może być dwóch sekcji jednocześnie, byłoby nas więcej. Nie wiem, czym jest spowodowane, że w SZE zapisuje się mniej osób niż w SA. Może to upały? Mam nadzieję, że to się poprawi. Ostatnio widziałem, że na miejscu był Marcin, którego nie znałem, a chętnie bym poznał.

*Paweł B.*

**Warto przychodzić do Fontanny!** Można poćwiczyć pracę przy komputerze. Zobaczyć na Skype osoby, które dotychczas słyszało się tylko przez telefon, a na miejscu zobaczyć te, których się dawno nie widziało! Można porozmawiać sobie na żywo, zobaczyć jak Klub jest odnowiony, jak się zmienił.

*Paweł Z.*

## Wieści z Biura WDpF

**Nasze Zatrudnienie Przejściowe wreszcie rusza!** W poniedziałek 19 lipca – po długiej przerwie wywołanej pandemią – umowę o pracę w ZP podpisuje Kajetan, rekomendowany do pracy w Urzędzie Dzielnicy Wola. Zadania pracownika, czyli roznoszenie i przygotowywanie korespondencji będą wykonywane na

# Podsumowanie Zebrania Generalnego 16.07.2021 r.

rzecz Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia oraz Wydziału Świadczeń Urzędu Dzielnicy Wola. Kajetan oraz Marta i Ola Ka (opiekunki tego miejsca ZP) pomału poznają nowe osoby zaangażowane w ZP ze strony Urzędu i już planują trening. Trzymajcie kciuki!

## Dalsze losy projektu „Wykorzystaj Szansę – Warszawski Program Zatrudnienia Przejściowego”, czyli naszego programu ZP.

Marta, Danusia i Kasia przedyskutowały i oszacowały koszty projektu na kolejne 3 lata (obecny kończy się w listopadzie tego roku). Uwzględniliśmy tam większe niż poprzednio wydatki, w tym np. na szkolenia dotyczące dynamicznie zmieniającego się rynku pracy czy zatrudnienie pracowników w wymiarze dwóch etatów. W opisie budżetu starałyśmy się wykazać, że środki te są nam naprawdę potrzebne, aby nasze ZP i SKP mogły się rozwijać. Marta przekazała to do Branżowej Komisji ds. Niepełnosprawności (BKDS), która zebrała takie szacunki od nas i innych organizacji pozarządowych realizujących projekty dofinansowywane przez Miasto. Mamy nadzieję, że oczekiwania ngo'ów zostaną uwzględnione przy konstruowaniu kolejnych konkursów dotacyjnych.

**Zespół pracowniczy.** Julia będzie na urlopie od 20 do 30 lipca. Ola De jest na zwolnieniu do 27 lipca.

*materiał z Biura przygotowała Kasia*

Prowadzący: Julia i Paweł

Łączyła: Ola K.

Notowała: Ola K.

Udział wzięli: Wiesława D., Olga, Jacek, Agnieszka, Kasia, Krzysiek K.

## Ogłoszenia indywidualne osób niezwiązane z WDpF:

Janina z SZE wciąż poszukuje osoby, która chciałaby ją odwiedzić i wesprzeć w domu.

## Przyjęliśmy harmonogram na nadchodzący tydzień.

Zdecydowaliśmy o tym, że w ten wtorek (20.07) nie odbędą się Rozmowy o Standardach. Ustaliliśmy także, że na spotkaniach śniadaniowych wrócimy do tematu, czy na czas wakacji nie wstrzymać naszych Rozmów o Standardach.

## Sprawy z ostatniej chwili:

Wiesława przedstawiła swoją sprawę dotyczącą udziału w Sobocie rekreacyjno-towarzyskiej. Osoby zebrane na ZG uznały, że jest to sytuacja nietypowa, nie przewidziana w ustaleniach poprzedniego ZG. Biorąc pod uwagę wszystkie okoliczności, w tym odpowiedzialne postępowanie Wiesławy (wypisanie się z listy w związku z gorszym samopoczuciem motywowane troską o to, by nie zajmować miejsca innym), zgodzono się na „przywrócenie” Wiesławy na listę uczestników Soboty.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	19.07.2021	20.07.2021	21.07.2021	22.07.2021	23.07.2021
09:00	9:20 — 09:55 <b>Spotkanie śniadaniowe</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SA		9:20 — 09:55 <b>Spotkanie śniadaniowe</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SA	9:20 — 09:55 <b>Spotkanie śniadaniowe</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SA	9:20 — 09:55 <b>Spotkanie śniadaniowe</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 9:15 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SA
10:00	10:00 (około 30 minut) <b>Spotkanie SA</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.)		10:00 (około 30 minut) <b>Spotkanie SZE</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.)	10:00 (około 30 minut) <b>Spotkanie SA</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.)	10:00 (około 30 minut) <b>Spotkanie SZE</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.)
11:00	11:00 — 12:00 <b>Spotkanie SZE</b> (Skype+tel.)	11:15 — 11:40 <b>Gimnastyka poranna</b> (Skype+tel.), odpowiada SZE			11:15 — 11:40 <b>Gimnastyka poranna</b> (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) <b>Spotkanie SA</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.)		14:00 — 14:30 <b>Luźne gadki</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.), odpowiada SZE	14:30 (około 30 minut) <b>Spotkanie SA</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.)	14:30 (około 30 minut) <b>Spotkanie SZE</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.)
15:00		15:15 — 15:45 <b>Spotkanie z Polskim Językiem Migowym</b> (Skype+tel.), odpowiada SZE	15:15 — 16:15 <b>Spotkanie o ścieżkach zawodowych</b> pt. "Gdzie szukać pracy?" (Skype+tel.), odpowiada SZE		15:15 — 16:15 <b>Zebranie Generalne</b> (Stacjonarnie+Skype+tel.), od 15:05 łączenie i sprawy techniczne, odpowiada SA
16:00			16:00 — 17:00 <b>Angielski z Thorkildem</b> (Zoom, tylko dla osób zapisanych), odpowiada SZE	16:00 — 17:00 <b>Angielski z Thorkildem</b> (Zoom, tylko dla osób zapisanych, są wolne miejsca), odpowiada SZE	
17:00		17:30 — 19:00 <b>Wieczór wtorkowy</b> "Podróże małe i duże" (Skype+tel.), odpowiada SZE			

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 - Ola Ka., 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](mailto: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.