

# NEWSLETTER WDpF

NUMER 63

9 — 13 sierpnia

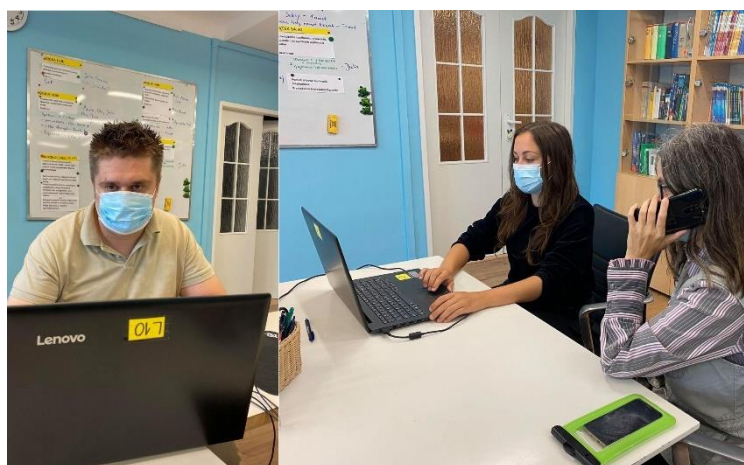
## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

### Co robimy w Sekcji Zatrudnienia i Edukacji?

Poniżej kilka relacji z naszych działań stacjonarnych:

**Ania:** Cześć! Z tej strony Ania. W piątek 6.08 wykonywałam reach-out wraz z Julią. Bardzo lubię to zajęcie. Można być w szerszym kontakcie z członkami Sekcji Zatrudnienia i Edukacji. Nasza Sekcja spotyka się w środę i w piątek w godzinach 9:00-17:00. Telefony nie zastąpią jednak bezpośredniego kontaktu. W rozmowach poruszamy aktualne sprawy i każdy może o sobie w dowolny sposób opowiedzieć. Powoli wracamy do normalności, w co gorąco wierzę, chociaż R-O jest zadaniem do wykonania na co dzień w ramach pracy WDpF. Cieszę się każdym kontaktem, który związany jest z przychodzeniem do Domu-Klubu.

**Tomek:** Witajcie, tu Tomek, podczas ostatniej wizyty w WDpF tłumaczyłem plan szkolenia, porządkowałem Salę Edukacji i wykonywałem reach-out. Jest spokojnie, ale sympatycznie, pozdrawiam wszystkich serdecznie.



**Julia:** W środy i piątki nasza Sekcja spotyka się w WDpF. Jest to czas, kiedy zajmujemy się codziennymi sprawami Sekcji, ale i porządkowaniem przestrzeni w SZE. Bardzo lubię zadania związane z układaniem rzeczy w SZE, porządkowaniem biblioteczki, bo rezultaty naszej pracy są szybko widoczne, co jest dla mnie dodatkową motywacją.

**Ola:** Fajnie zobaczyć się w WDpF-ie! Ostatnio działałam z kilkoma osobami w ramach Samopomocowego Klubu Pracy, wspólnie z osobami z SZE zastanawiałam się, jak rozplanować nasze zadania na tablicach. Kiedy jesteśmy na miejscu, WDpF nabiera życia i kolorów. Lubię spontaniczne rozmowy, które się wywiązują przy przerwie obiadowej lub wspólnym wykonywaniu działań na miejscu. Czasem trudno przyzwyczaić się do tego, że działamy nadal inaczej niż przed pandemią, np. że przyście wymaga obecnie zapisania się wcześniej, że sekcje mają konkretny dzień, kiedy są na miejscu, wiele osób tęskni za wspólnymi obiadami. Dużo rzeczy obecnie potrzeba zaplanować i ustalić na nowo, np. nasze tablice z zadaniami czy sprawy biblioteczki. Bardzo przydałaby się w tym pomoc członków i członkiń!

**Moje spostrzeżenia odnośnie bycia członkiem WDpF.** Jestem członkiem WDpF od 2001 roku, z przerwą w latach 2004- 2009 na pobyt w Łodzi i okolicach. Od dłuższego czasu jestem członkiem SZE - Sekcji Zatrudnienia i Edukacji.

Na początku było mi nieco trudno, ale szybko dosyć się zaaklimatyzowałem. Poznałem w WDpF wielu ciekawych i sensownych ludzi; z niektórymi utrzymuję do dziś relacje poza Domem. Brałem i biorę udział w bardzo ciekawych spotkaniach dotyczących poszukiwania pracy, rozmowach o ścieżkach zawodowych itp. W Domu-Klubie bardzo się wspieramy i motywujemy w zbieraniu się do kupy po przebytych kryzysie zdrowia psychicznego, społecznej i życiowej. Zarówno pracownicy, pracowniczki, jak i członkowie i członkinie naszego Domu są bardzo

wspierający, cierpliwi i wyrozumiali, co jest bardzo ważne w pomocy w odzyskaniu równowagi psychicznej i zdolności do radzenia sobie z kryzysami psychicznymi i emocjonalnymi.



W Domu-Klubie wspieramy się nawzajem w wychodzeniu z kryzysu zdrowia psychicznego, czy też psychoneurologicznego. Na zebraniach członków i pracowników podejmujemy wspólnie decyzje – nasz Dom jest demokratyczny.

Mam nadzieję, że nasz Dom będzie jeszcze wiele czasu nas wspierał i my będziemy się wzajemnie wspierać i utwierdzać w przekonaniu, że, mimo przebytego kryzysu, możemy sobie dawać radę na rynku pracy i generalnie w życiu.

*Krzysiek*

## 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!

**Gry planszowe to trening dla mózgu.** Zachęcam wszystkich do grania w gry planszowe, również do grania w szachy i układania pasjansa. Gry planszowe rozwijają umiejętność szybkiego podejmowania decyzji, wpływają dobrze na logiczne myślenie, poprawiają koncentrację, a nawet korzystnie wpływają na samopoczucie. Warto chociaż raz spróbować i zobaczyć, czy nam się to podoba.

Planszówki są dobrym sposobem na spędzanie wolnego czasu i odpuszczają umysł. Grając w gry można rozwijać kontakty towarzyskie. Jeśli lubisz grać w warcaby, to możemy spotkać się w przyszłości w Warszawskim Domu pod Fontanną podczas Wieczoru Wtorkowego.

Materiał opracowano na podstawie strony: <https://blog.alberty.org/gry-planszowe-a-nasz-umysl/>

*Piotr C.*



*Zdjęcie autorstwa Agnieszki*

**Zapiekanka z cukinii** ma tak cudowny zapach po wyjęciu z piekarnika, że nie jestem w stanie wytrzymać, aby jej nie spróbować jeszcze gorącej. Tarta cukinia, zapiekana z żółtym serem smakuje prawdziwie obłędnie!

### Składniki:

- cukinia - 1 kg
- średnie ziemniaki - 4 sztuki
- cebule - 2 sztuki
- średnie jajka - 4 sztuki
- bułka tarta - pół szklanki
- mały pęczek koperku
- olej - 1/4 szkl
- przyprawy: łyżka majeranku, po płaskiej łyżeczce: soli, oregano i tymianku, 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu

### Wykonanie:

Cukinię myję dokładnie pod zimną wodą. W każdej sztuce odcinam oba końce, ale nie obieram jej ze skóry. Cukinię ścieram na małych lub średnich oczkach i odciskam z niej nadmiar wody. Można to zrobić przez większą gazę lub pieluchę tetrową, przeznaczoną do zadań kuchennych. Można też odcisnąć nadmiar wody dłońmi. Obieram ziemniaki i cebulę. Ziemniaki ścieram tak samo jak cebulę i również odciskam starte już ziemniaki z wody. Cebulę bardzo drobno siekam i dodaję do miski z cukinią i ziemniakami. Koperkę bardzo drobno siekam. Ser

ścieram na tarce. Do miski wsypuję bułkę tartą i przyprawy. Do miski z tartymi warzywami dokładam: ser, bułkę tartą i przyprawy. Wbijam 4 średnie jajka i wlewam olej. Bardzo dokładnie mieszam całą masę cukiniową. Formę do pieczenia smaruję od środka odrobiną oleju i obsypuję bułką tartą. Całą masę przekładam do naczynia. Formę wstawiam do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza z opcją pieczenia góra/dół. Wybieram środkową półkę w piekarniku. Formy niczym nie przykrywam. Po godzinie pieczenia zmniejszam moc palnika do 180 stopni i piekę ostatnie 20 minut. Jak zapiekanka za mocno się rumieni już po 30 minutach pieczenia, to zmniejszam temperaturę albo umieszczam zapiekankę niżej w piekarniku. Smacznego! Przepis na tę pyszną zapiekankę mam ze strony:

<https://aniagotuje.pl/przepis/zapiekanka-z-cukinii>

*Ewelina*



*Grafika: pixabay.pl*

## Sekcja Administracji

**Żartobliwy wieczór w WDpF.** **Piotr C.:** Agnieszka z Tadeuszem poprowadzili razem wczorajszy Wieczór Wtorkowy. Było bardzo wesoło i sympatycznie. Tadeusz był świetnie przygotowany, opowiadał dowcipy z poczuciem humoru. Tadeusz był bardzo elokwentnym gospodarzem tego spotkania.

**Tadeusz:** Hej! Hola! Szkoda, że nie było Was wczoraj we wtorkowy wieczór, ale trudno, widocznie tak miało być. Rozmowy były dość wesołe i w miarę dowcipne. Agnieszka współprowadziła ze mną ten wieczór, dziękuję jej za to i pozdrawiam ją. Pozdrawiam także Piotra, Ewelinę, Maćka i Jana oraz wszystkich pozostałych domowników WDpF-u.

W moim wieku mogę przytoczyć stary, tj. z długą brodą, żart.

Przychodzi pacjent do geriatry i mówi:

Panie doktorze mam zaniki pamięci

Lekarz pyta: Od kiedy?

Pacjent: Co od kiedy?

Poniżej znajdziesz dwa dowcipy, które pojawiły się podczas WW:

**Jan:** Rura ma 2 m. długości i 20 cm. średnicy. Przez jeden koniec patrzy jeden facet, przez drugi koniec drugi facet. Dlaczego się nie widzą? Bo jeden patrzy w sobotę, a drugi w niedzielę.

**Ewelina:** Przychodzi królik do sklepu i pyta się: czy jest marchewka?

Nie ma – odpowiada sprzedawca.

Następnego dnia znowu przychodzi i pyta się: czy jest marchewka?

Nie ma – odpowiada sprzedawca – jak jeszcze raz przyjdiesz to ci wszystkie zęby powybijam!

Kolejnego dnia ponownie przychodzi królik i pyta się: czy jest marchewka?

Następnego dnia znowu przychodzi królik i pyta się: czy jest marchewkowy sosek?

**Nasze wracanie do normalności to dla mnie przede wszystkim twarze konkretnych ludzi.**

Właściwie nie ma tygodnia, bym nie cieszyła się widząc kogoś z kim długo nie miałam kontaktu, a kogo świetnie pamiętam – też z bardzo konkretnych sytuacji. Marta P., która przysłała do WDpF w ostatni poniedziałek, jak zwykle z Konradem, to dla mnie miły obraz dwóch przeogromnych mich sałatki jarzynowej, którą zrobiliśmy kiedyś na Sylwestra. Sałatki i nie tylko, bo w sumie ta robota toczyła się cały czas równo z pogaduszkami, co u której z nas słyhać i co u naszych bliskich. Józef, który w poniedziałek zdecydował się wreszcie dołączyć telefonicznie do spotkania SA, to wspomnienie wielu momentów burzy i naporów :) kiedy się z czymś totalnie nie zgadzała, przeplatane dogadywaniem się i czasem tym większym docenieniem wartości Domu-Klubu. Także publicznie, gdy przychodzili ludzie z zewnątrz wiedziałam, że Józef swoimi wypowiedziami, a nawet samą swoją postawą, pokazuje prawdziwy Dom-Klub, również z jego wyzwaniem. Andrzej K., który ma przyjść w nadchodzący czwartek, to dla mnie zawsze skromny Andrzej i jego rower – nierozłączni – związani wspólnym zwiedzeniem połowy (może już całego?) świata. Ale też pomysły na pyszne obiady i ich bardzo profesjonalne wykonanie, z czego też mógłby być dumny.

I niech już tak będzie w każdym kolejnym tygodniu, proszę, żadnych nowych fal!!!

*Kasia*

**Będzie piąte spotkanie SA w tygodniu.** W związku z nawałem spraw do omówienia w naszej Sekcji zdecydowaliśmy się przeznaczyć dodatkowy kawałek czasu na piąte spotkanie – tym razem tylko zdalnie (Skype + telefon). Zapraszamy w środy o 16:20! Mamy nadzieję, że usprawni to nasze działania. W jaki sposób? Porozmawiamy o tym właśnie w najbliższą środę :)

*Jacek i Jan*



*Aneta, Jan i Olga uzupełniają Dziennik Korespondencyjny – to jedno z zadań SA, po przerwie wywołanej pandemią wracamy do tradycyjnych, papierowych listów :)*

## Więści z Biura WDpF

**Zachęcamy do wstąpienia w szeregi stowarzyszenia Zespół Regionalny Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego, które jest podmiotem prawnym odpowiedzialnym za WDpF.** Nasz Dom powstał 20 lat temu w ramach tego stowarzyszenia, ponieważ jego inicjatorzy, w tym ja Kasia, byliśmy z nim już mocno związani. Stowarzyszenie nie prowadzi żadnej innej działalności oprócz prowadzenia WDpF, w związku z czym Dom i stowarzyszenie mają wspólne władze. Przewodniczącym jest Mirosław Horbaty – wieloletni członek WDpF. W sumie we władzach stowarzyszenia jest pięcioro członków Domu i sześć osób spoza niego. Wszystkich, którzy chcą mieć wpływ na najważniejsze decyzje dotyczące WDpF zachęcamy do przystąpienia do niego. Na naszej stronie internetowej w zakładce STOWARZYSZENIE jest jego statut [Statut \(wdpf.org.pl\)](#) oraz sprawozdania i pełna informacja o władzach. Jeśli jesteś wstępnie zainteresowany stowarzyszeniem – zwróć się do Biura, Sekcji Administracji lub bezpośrednio do Rady stowarzyszenia na mail [rada.wdpf@gmail.com](mailto:rada.wdpf@gmail.com) To jest dobry moment, bo niebawem, 22 września, będzie coroczne Walne Zebranie stowarzyszenia, w którym każdy, kto wcześniej złoży deklarację członkowską, będzie mógł uczestniczyć

z pełnym prawem głosu. **DOŁĄCZAJCIE – SILNIEJSZE STOWARZYSZENIE TO LEPSZY WDpF!**

**Aneksy do umów dotacyjnych, dzięki którym prowadzimy WDpF, zostały już oficjalnie złożone.** Stało się pierwszy raz od dawna po staremu – w formie papierowej, dostarczone przez kurierów z SA do kancelarii Miasta :)

**Zespół pracowniczy.** W minionym tygodniu dobiegła końca umowa o pracę Agnieszki na 3-miesięczny okres próbny i Olgi na 6-miesięczny czas określony. Cieszymy się, że obie będą dalej z nami: Agnieszka na razie na czas określony (6 miesięcy), Olga na czas nieokreślony. Marta jest na urlopie do 13 sierpnia, Kasia od 18 sierpnia do 3 września. Ola De jest dalej na zwolnieniu lekarskim.

## Podsumowanie Zebrania Generalnego 13.08.2021 r.

Odpowiadała Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Prowadzenie: Agnieszka

Notowanie: Julia

Łączenie: Ola

Obecni: Piotr C, Sylwek, Olga, Jacek, Kasia, Daniel, Mirek, Paweł

Przyjęliśmy harmonogram działań na przyszły tydzień. Ogłoszenia indywidualne: Andrew poszukuje półki do lodówki o wymiarach 35,5cmx44,5cm – kontakt przez SA.

W sprawach z ostatniej chwili Mirek i Kasia zapromowali Stowarzyszenie i Walne Zebranie, które odbędzie się 22 września o 16:30/17:00. Stowarzyszenie prowadzi Dom-Klub, liczy około 80-100 osób. Jest możliwość dołączenia do Stowarzyszenia – warto! :) Władze Stowarzyszenia są jednocześnie władzami WDpF i mają realny wpływ na losy Domu-Klubu. Do SA można zwracać się po deklarację członkowską.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
	16.08.2021	17.08.2021	18.08.2021	19.08.2021	20.08.2021
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 <b>przerwa obiadowa</b>	13:30 — 14:30 <b>przerwa obiadowa</b>	13:30 — 14:30 <b>przerwa obiadowa</b>	13:30 — 14:30 <b>przerwa obiadowa</b>	13:30 — 14:30 <b>przerwa obiadowa</b>
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	15:00 — 16:00 <b>Spotkanie z językiem angielskim</b> (stacjonarnie), odpowiada SZE	15:15 — 16:15 <b>Spotkanie o ścieżkach zawodowych</b> pt. "Praca grafika jako twórcy" (Skype+tel.), odpowiada SZE	15:15 — 16:15 <b>Zebrań 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	16:20 — 16:55 <b>Spotkanie SA</b> (Skype+tel.)	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> Jak sobie radzimy z trudnościami dnia codziennego? (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 - Jacek, 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 SZANSE - 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.