

NEWSLETTER

2-6.03.2026 NR 280

PRACA & EDUKACJA

ŚCIEŻKA, KTÓRA ZAWSZE PROWADZIŁA DO ZWIERZĄT

Od zawsze były obok mnie. Szczurki, chomiki, świnki morskie, koty, psy. Małe serca bijące szybciej, gdy brało się je na ręce. Wakacje na wsi były innym wymiarem tej relacji. Konie pachnące sianem. Krowy spokojne i uważne. Świnie, owce, kury, gęsi, indyki, kaczki. Zwierzęta gospodarskie nie były „tłem”. Były osobowościami. Każde inne i wyjątkowe. To był świat, który był mi bliski. I jest do dziś.

Z czasem miłość zaczęła dojrzewać w coś więcej niż zachwyty. Pojawiła się potrzeba zrozumienia. Dlaczego pies reaguje lękiem? Dlaczego kot unika kontaktu? Co mówi ciało konia, zanim zrobi krok w tył?

Praca w psiej szkole pokazała mi, jak ogromną rolę odgrywa komunikacja – ta cicha, bez słów. Wolontariat w OTOZ Animals nauczył mnie pokory wobec historii, które noszą w sobie zwierzęta. W Schronisku na Paluchu zobaczyłam, jak bardzo potrzebują cierpliwości i



stabilności – nie tylko jedzenia i spaceru. To doświadczenia, które nie mieszczą się w certyfikacie. One zmieniają sposób patrzenia.

Praca trenera dała mi zielone światło. Pokazała, że potrafię nie tylko kochać zwierzęta, ale też je rozumieć, prowadzić, wspierać. Naturalnym krokiem stał się zawód petsittera — odpowiedzialność za czyjeś zwierzę w czasie, gdy jego człowiek nie może być obok. Bo petsitting to nie „pilnowanie”. To wejście w czyjąś codzienność. W czyjeś rytuały. W czyjeś bezpieczeństwo. To zawód oparty na zaufaniu.

10 cech dobrego petsittera:

- umiejętność odczytywania emocji i sygnałów wysyłanych przez zwierzę.
- odpowiedzialność
- cierpliwość
- uważność

- spokój w sytuacjach trudnych
- konsekwencja
- komunikatywność
- umiejętność budowania relacji także z opiekunem zwierzęcia.
- dobra organizacja
- pokora.

Każde zwierzę jest inne. Każde może nas czegoś nauczyć.

Bycie petsitterem to nie tylko zawód, to kontynuacja drogi, która zaczęła się dawno temu — od małych łapek, cichego mruczenia i zapachu siana w letnim powietrzu.

Sylvia W., Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

ZDROWY SZTYL ŻYCIA

MÓJ DZISIEJSZY POBYT W DOMU KLUBIE – ZDROWA ZUPA BURACZKOWA

Jestem w Warszawskim Domu pod Fontanna – adres wszystkim znany. Dzień dzisiejszy zaczął się jak zwykle o dziewiątej godzinie.

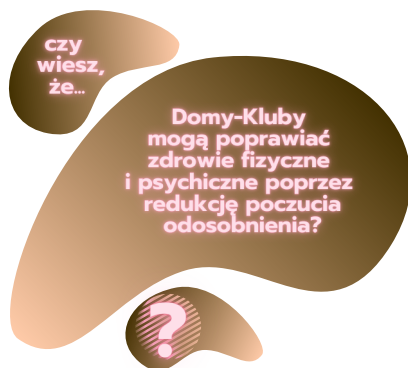
Przyjechałem dzisiaj inną drogą. Najpierw 509 – nie, to wczoraj z Saskiej Kępy, a dzisiaj pieszo z kościoła z Francuskiej autobusem 117 do centrum, a stamtąd tramwajem 16 do Metro Ratusz Arsenał i pieszo do WDpF.

Tutaj przyszedłem spóźniony na spotkanie śniadaniowe, ale pełen energii i zapału do działania konstruktywnego. Zgłosiłem się do wyjęcia naczyń ze zmywarki, zrobiłem to razem z Pawłem J.

Potem obrałem marchew do zupy i pociąłem kartofle w kostkę, a jeszcze na tarce (grube oczka) buraki, jako główny składnik zupy koordynowanej przez Sebastiana B. A zapomniałem wspomnieć o Kasi K., która obrała ziemniaki, natomiast Paweł J. zaczął je obierać, zanim zajęła się tym Kasia K.

W ten sposób zupa, a właściwie jej składniki znalazły się w garnku. Myślę, że siedemnaście osób będzie z apetytem tę zupę konsumować. SMACZNEGO!

Tadeusz S., Sekcja Obsługi Domu



MIĘDZYNAŘODOWA, SIEĆ DOMÓW-KLUBÓW

CO MI DAŁ DOM-KLUB? CO MI DAŁA PRZYNALEŻNOŚĆ DO WARSZAWSKIEGO DOMU POD FONTANNĄ?

Może powiem tak – przychodzę tu ostatnio dosyć rzadko, ale należę do Warszawskiego Domu pod Fontanną od kilkunastu lat. Nasz Klub mieści się na Muranowie i zajmuje wysoki parter domu o różowej elewacji.

Kiedy wchodzę tu po kilku stopniach, aby dostać się do wnętrza, zastanawiam się, co mnie tu dzisiaj spotka, kogo spotkam, ale może nie myślę, co mi to da?

Chciałbym napisać, że ludzie, których tu spotykam powodują we mnie refleksję nad sensem mego życia. Może to brzmi górnolotnie, ale myślę, że kiedy spotkam kogoś, to chciałbym go przede wszystkim pozdrowić, a poza tym zamienić z nim kilka słów, dzięki którym nawiązałbym z nim kontakt, może nawet tylko chwilowy, ale szczerzy i ciepły. Nie zawsze to się jednak udaje, bywa, że czasem nie zastanawiam się nad słowami, które wypowiadam, bo nie jestem w dobrym nastroju i wtedy jest mi przykro.

Może spróbuję podsumować to, co otrzymałem dzięki temu miejscu, kolegom i koleżankom, z którymi miałem dotychczas kontakt. Myślę, co każda z tych osób wniosła w moje życie, zastanawiam się nad oceną mego postępowania każdego dnia spędzonego, nie tylko tu na

Nowolipkach 6 A, ale w ogóle w życiu. Zastanawiam się, co mógłbym zrobić, aby ten kontakt był bardziej osobisty, czy indywidualny, czasem wręcz intymny, ciepły i miły. I za tę właśnie refleksję dziękuję wszystkim tym, których tu spotkałem, spotykam i jutro tu spotkam.

Tadeusz S., Sekcja Obsługi Domu

**CLUBHOUSE MOVEMENT
CELEBRATION WEEK**



SIŁA OSOBISTYCH RELACJI CZŁONKIŃ I CZŁONKÓW

W minionym tygodniu celebrowaliśmy światowy Ruch Domów-Klubów poprzez udostępnianie osobistych relacji członkiń i członków. Dlaczego tak, a nie inaczej? Ponieważ to właśnie “żywe świadectwa” spotykają się z emocjonalnym odbiorem, zrozumieniem, wglądem w to, jak może wyglądać kryzys zdrowia psychicznego.

Z kryzysem psychiki można radzić sobie na kilka sposobów, ale my wybraliśmy sposób wracania do zdrowia dzięki siłę relacji, które tworzą się poprzez wspólne działanie na rzecz społeczności. To właśnie tworzy wypracowany model Domu-Klubu, uniwersalny dzięki wspólnym 37 międzynarodowym standardom, opisany w literaturze naukowej i potwierdzony badaniami.

W każdym z nas jest potencjał, który może pomóc drugiej osobie. Każdy może uczyć się, rozwijać i czerpać wsparcie od innych, budując relacje oparte na akceptacji i zrozumieniu. Dom-Klub jest miejscem ludzi, którzy borykają się z samotnością i bardzo odczuwalnym brakiem rytmu dnia, szczególnie po wyjściu ze szpitala. Dla wielu osób stał się drugim domem i to właśnie oddają relacje zebrane od ludzi z całego świata, które publikowaliśmy na dedykowanym profilu na FB. Polecam każdemu zacytować się w nich: <https://www.facebook.com/clubhouseappreciation>

Agata G., Sekcja Interdyscyplinarna



WIECZÓR WTORKOWY

Miła społeczność Warszawskiego Domu pod Fontanną, 17.03 mamy w planach wyjątkowe wydarzenie - Wieczór Wtorkowy z Poezją.

Są takie chwile, kiedy warto się zatrzymać. Wyłączyć pośpiech, odłożyć na bok codzienność i pozwolić, żeby przemówiły słowa.

To przestrzeń otwarta dla każdego członka i członkini Warszawskiego Domu pod Fontanną. Możesz przyjść i zaprezentować własną twórczość – wiersz, fragment prozy, tekst zapisany w notatniku od lat. Możesz też po prostu być. Usiąść. Pośluhać. Rozkoszować się atmosferą, ciszą między wersami i obecnością ludzi, którzy czują podobnie.

Nie trzeba być poetą. Nie trzeba mieć scenicznego doświadczenia. Wystarczy chęć podzielenia się słowem albo sercem gotowym je przyjąć.

To wieczór dla tych, którzy:
– piszą do szuflady
– szukają odwagi, by przeczytać pierwszy raz na głos
– kochają literaturę
– chcą poczuć wspólnotę i twórczą energię.

Stwórzmy razem przestrzeń uważności, inspiracji i autentyczności. Niech wtorek 17 marca stanie się momentem spotkania – ze słowem i z drugim człowiekiem.

Sylvia W., Sekcja Zatrudnienia i Edukacji



WESPRZYJ NASZĄ DZIAŁALNOŚĆ



♥♥ Przekaż 1,5% podatku na rzecz Stowarzyszenia Zespół Regionalny Koalicji na rzecz Zdrowia Psychicznego, który prowadzi Warszawski Dom pod Fontanną. Dziękujemy!
Nr KRS 0000061865

ZBIERAMY FUNDUSZE NA

2-tygodniowy program szkoleniowy w bazie treningowej w Oslo, koszt ok. 80 tys. zł.

<https://zrzutka.pl/zk5d8z>



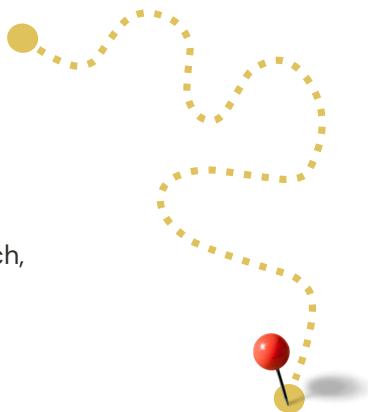
Remont sali Sekcji Obsługi Domu w Warszawskim Domu pod Fontanną, koszt 2,5 tys. zł.

<https://pomagam.pl/f6w44f>



OPROWADZANIE

Czy chcesz nas poznać? Przyjdź do Warszawskiego Domu pod Fontanną i zobacz, jak wygląda nasz Dom-Klub. Z przyjemnością oprowadzamy gości opowiadając o naszych zajęciach, wyzwaniach, planach i marzeniach. Wizyta u nas do niczego nie zobowiązuje. Nie trzeba również wcześniej się umawiać.



Za wydawanie Newslettera odpowiada
Sekcja Interdyscyplinarna Warszawskiego Domu pod Fontanną
w tym wydaniu w składzie:
Koordynator wydania – Piotr R.
Redaktorzy wydania – Piotr R., Agata G.
Korekta – Agnieszka R., Agata G.
Grafika – Agata G.
Kolportaż – Agnieszka R.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

ul. Nowolipki 6A, 00 – 153 Warszawa
tel. 880 932 140 | www.wdpf.org.pl
redakcja.wdpf@gmail.com | biuro@wdpf.org.pl

