

NEWSLETTER

27-30.04.2026 NR 286

ZDROWY STYL ŻYCIA

**ZATRUDNIENIE PRZEJŚCIOWE
ORAZ WSPARCIE SPOŁECZNOŚCI
WARSZAWSKIEGO DOMU POD
FONTANNĄ MOŻE POMÓC W
ZDROWIENIU.**

Trzy miesiące temu podjąłem pracę w ramach Zatrudnienia Przejściowego. Praca ta okazała się dla mnie bardzo korzystna. W ciągu tych trzech miesięcy zmniejszeniu uległy moje dolegliwości



zdrowotne. Wcześniej te dolegliwości pojawiały się średnio 5 razy w miesiącu, a w lutym pojawiły się tylko 1 raz, w marcu 2 razy, a w kwietniu też 1 raz. Jest duże prawdopodobieństwo, że ta poprawa się utrzyma.

Ponadto dzięki temu zatrudnieniu mogę zdobyć pierwsze doświadczenie w pracy biurowej. Nawet jeśli ktoś posiada wyższe wykształcenie, które jest na wiele stanowisk wymagane, to i tak przyda się mieć jakieś doświadczenie.

Należy wspomnieć również o kadrze pracowników wspomnianego miejsca Zatrudnienia Przejściowego, która jest bardzo miła i chętna do pomocy (nawet jeśli ktoś jest bardzo zajęty swoją pracą, to można się zawsze zapytać, jak ma się z czymś problem). Polecam tę pracę wszystkim z Domu-Klubu pod fontanną.

Marcin M., Sekcja Obsługi Domu



*Miejsce Zatrudnienia Przejściowego OPS
Białota*

WIECZÓR WTORKOWY

FILMOWO

Najbliższy Wieczór Wtorkowy jest pierwszym wtorkiem miesiąca, a to oznacza, że można przyjść z osobą towarzyszącą, nawet jeśli jest ona spoza naszej społeczności.

Za tydzień, we wtorek 12 maja planujemy oglądać film. Kamil W. ma propozycję, ale możesz zgłosić swoją. Daj znać przez swoją sekcję, jeśli interesuje Cię jakiś temat.

Jak zawsze, film nas nie ogranicza: w Domu-Klubie jest miejsce także na planszówki i inne zajęcia. Wieczór Wtorkowy od tego jest, aby wziąć go w swoje ręce i spędzić czas w gronie członkiń i członków Warszawskiego Domu pod Fontanną.



MIĘDZYNAŘODOWA, SIEĆ DOMÓW-KLUBÓW

Moim zadaniem dzisiaj był przegląd postów Domów – Klubów na świecie na Facebooku. Jeden z postów był o Diamond House Clubhouse. Zainteresowałam się nim, ponieważ podobały mi się w nim posty na temat jedzenia, np. Wednesdays menu is brought to you by the man who says you made his heart sing and everything groovy. Tzn.: "środowe menu przynosi człowiek, który twierdzi, że sprawiłeś, że jego serce zaśpiewało, a wszystko stało się odjazdowe".

Izabela B., Sekcja Interdyscyplinarna

PRACA & EDUKACJA

JAK ZACZAĆ NAUKĘ JĘZYKA OBCEGO OD ZERA

Nauka języka obcego w dorosłym wieku nie wymaga ani dużych pieniędzy, ani specjalistycznych kursów. Wystarczy systematyczność, dostęp do darmowych materiałów i dobrze wykorzystane miejsca w swoim mieście. Warszawa daje w tym zakresie bardzo duże możliwości – szczególnie dzięki sieci bibliotek.

1. Zaczynj od prostego celu

Najważniejsze jest określenie, po co uczysz się języka. Może to być podróżowanie, praca, oglądanie filmów bez napisów albo rozwój osobisty. Jasny cel pomaga utrzymać motywację i wybrać odpowiednie materiały.

2. Ucz się codziennie, ale krótko

Nie potrzeba wielogodzinnych sesji. Wystarczy 15–30 minut dziennie. Regularność jest znacznie skuteczniejsza niż sporadyczna, intensywne nauka.

3. Korzystaj z darmowych materiałów

Internet oferuje ogrom bezpłatnych zasobów: filmy edukacyjne, podcasty, aplikacje i strony do nauki języków. Warto łączyć różne formy: słuchanie, czytanie i powtarzanie na głos.

4. Ucz się w kontekście, nie z listy słówek

Zamiast zapamiętywać pojedyncze wyrazy, ucz się całych zdań i zwrotów. Dzięki temu szybciej zaczniesz rozumieć i mówić.

5. Wykorzystaj biblioteki w Warszawie

Jednym z najlepszych darmowych sposobów nauki są biblioteki publiczne. Szczególnie wartościowe są wypożyczalnie zbiorów obcojęzycznych: Na Pradze-Południe (Gocław) działa Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych – Biblioteka Wielokulturowa, gdzie znajdziesz książki w wielu językach oraz materiały dla początkujących. W tym samym miejscu funkcjonuje również klasyczna wypożyczalnia, idealna do nauki przez proste teksty.

Na Woli znajduje się znana „Poliglotka”, czyli Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych nr 115. To jedno z najlepiej wyposażonych miejsc tego typu w Warszawie – z książkami, audiobookami i filmami w różnych językach.

Na Ursynowie działa kolejna wypożyczalnia obcojęzyczna, która oferuje spokojne warunki do nauki i dobre zasoby dla osób zaczynających od



podstaw.

W innych dzielnicach, takich jak Wawer, dostęp do języków obcych zapewniają mniejsze filie bibliotek publicznych, które również posiadają zbiory w językach obcych.

6. Ucz się w realnym środowisku

Biblioteka to nie tylko książki. To także cisza, brak rozpraszaczy i możliwość skupienia się na nauce. Warto traktować ją jako stałe miejsce nauki, nawet kilka razy w tygodniu.

7. Mów od pierwszego dnia

Nie trzeba czekać, aż „będzie się umieć

wystarczająco dużo”. Wystarczy powtarzać proste zdania, czytać na głos i oswajać się z językiem.

Nauka języka od zera jako osoba dorosła jest w pełni możliwa bez ponoszenia kosztów. Warszawskie biblioteki – szczególnie wypożyczalnie zbiorów obcojęzycznych na Goławiu, Woli i Ursynowie – dają realne wsparcie w tym procesie. Kluczem jest regularność, prostota i wykorzystanie dostępnych, darmowych zasobów. Dzięki temu nauka staje się naturalną częścią codziennego życia.

Natallia T., Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

OGŁOSZENIE

Mam do oddania (lub za małą symboliczną kwotę) meble z mojego pokoju, ładne, białe. Odbiór we własnym zakresie. Okolice poza Nadarzynem. Proszę o kontakt przez Sekcję Obsługi Domu.

Honorata K., Sekcja Obsługi Domu

HUMOR



- Jak zapytać Felka, jak ma na imię?
- PanToFelek?

ZBIERAMY FUNDUSZE NA

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

<https://zrzutka.pl/zk5d8z>



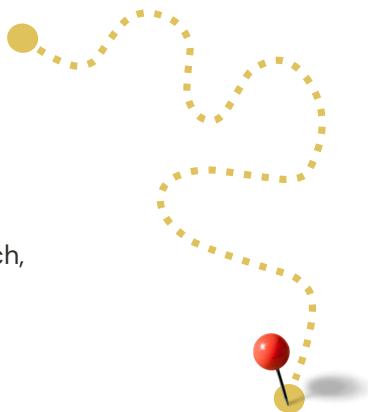
Remont sali Sekcji Obsługi Domu w Warszawskim Domu pod Fontanną, koszt 2,5 tys. zł.

<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 – Katarzyna Ch.-S., Agata G.
Korekta – Agata G.
Grafika – Katarzyna Ch.-S., Agata G.
Kolportaż – Agata G.

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

