

NEWSLETTER WDpF

NUMER 12

3-7 sierpnia 2020

W dwunastym numerze naszego Newslettera przeczytasz sporo o tym, co dzieje się w WDpF. Jest między innymi o planach najbliższego wieczoru wtorkowego, spotkaniach z językiem angielskim, wspieraniu członków i działaniach w Domu-Klubie. Sekcja Obsługi Domu proponuje kolejną dawkę informacji o tym, czym jest wellness. Ponadto, mamy bieżące informacje ze stowarzyszenia, projektu „Mój cel? Samodzielność!” i z biura. Na końcu newslettera znajdziesz podsumowanie piątkowego Zebrania Generalnego oraz harmonogram wydarzeń na ten tydzień.

Redakcja

Nasze Stowarzyszenie

Sprawozdanie finansowe za rok 2019 zostało podpisane przez całą Radę Koordynacyjną oraz przez osobę sporządzającą, księgową naszego Stowarzyszenia, Danutę. Niebawem ustalony zostanie termin Zebrania Walnego 2020.

Rada Koordynacyjna

Sekcja Administracji

Krótką historią pocztową.

31 lipca: od dłuższego czasu planowaliśmy w naszym Domu-Klubie WDpF zabrać się do zredagowania listu do jednego z naszych członków, Bogdana (więcej o tej inicjatywie znajdziesz w tekście Magdy zamieszczonym w numerze 10) i zawsze coś stawało na przeszkodzie. To nie było wystarczająco dużo czasu, to znowu brakowało papieru listowego czy koperty były za małe, nie mówiąc o pieniądzach na znaczki pocztowe, ale chyba najważniejsze, że myśleliśmy o nim dobrze i nasze intencje były pozytywne.

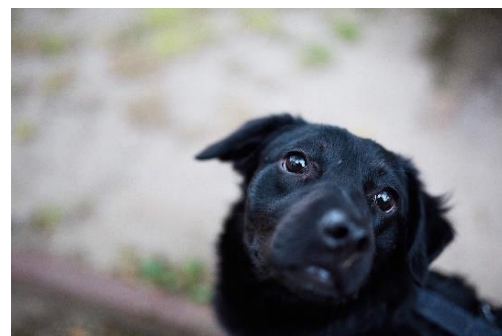
7 sierpnia: dzisiaj wydarzyło się wiele. Przede wszystkim udało nam się doprowadzić tę kwestię do realizacji. Przygotowaną wcześniej w porozumieniu z innymi Członkami treść listu wydrukowaliśmy, włożyliśmy do koperty i wysłaliśmy – będziemy czekać na odpowiedź. Jednocześnie sfinalizowaliśmy drugą istotną w ostatnim czasie dla naszej sekcji sprawę: przygotowanie i wysłanie paczki dla naszego Pawła, w której znalazły się m. in. czekolada,

śledzie, sok pomidorowy czy owoce w puszcze. O te właśnie rzeczy poprosił nas Paweł, który od lat jest DPS-ie. Jest mu tym bardziej ciężko dlatego, że nie widzi. Teraz pozostaje nam trzymać kciuki za Poczta Polską ;)

Tadeusz i Jacek

Wieczór wtorkowy. Koty, psy, kanarki, papugi, jaszczurki, szczury, chomiki i wszystkie inne – wielu i wiele z nas żyje w swoich domach ze zwierzętami. W najbliższy wtorek porozmawiamy o naszych wspólnych doświadczeniach, podzielmy się opowieściami czy zdjęciami, pokażmy się z nimi na skajpie. Sekcja Administracji zaprasza na wieczór wtorkowy z naszymi zwierzętami. Do zobaczenia!

Jacek



Sekcja Obsługi Domu

Jak zapowiadaliśmy w ostatnim numerze, poświęcimy kilka słów na temat poszczególnych wymiarów WELLNESS (ogólnego dobrego samopoczucia i zdrowia). Jednym z obszarów WELLNESS jest wymiar zdrowia fizycznego, którym zajmiemy się w dzisiejszym numerze. W głównej mierze wiąże się on ze zdrowiem ciała - ćwiczeniami, odżywianiem się, snem itp.

Co sprzyja optymalnej kondycji fizycznej:

- zdrowe, zbilansowane odżywianie się;
- regularny sen, przynajmniej 7-8 godzin na dobę;
- jedzenie odpowiedniej liczby posiłków, kontrolowanie porcji,
- rezygnacja z używek;
- ćwiczenia fizyczne;
- korzystanie ze środków ochronnych takich jak pasy bezpieczeństwa, ochraniacze, kaski;
- badania profilaktyczne;
- nauka rozpoznawania wczesnych oznak chorób i reagowanie na ich wstępne objawy.

Korzystny wpływ na zdrowie i samopoczucie fizyczne ma np. dieta śródziemnomorska. Polecamy także ćwiczenia fizyczne np. na powietrzu przynajmniej trzy razy w tygodniu po 15 minut (możecie też dołączyć do nas na gimnastykę przez Skype'a) lub spacer. Zalecana dawka kroków na dzień to 10 tysięcy (to około 8 kilometrów – w zależności od wagi danej osoby).

Źródła:

<https://globalwellnessinstitute.org/> ,
<https://www.grcc.edu/humanresources/wellness/sevendimensionsofwellness>

Sylwester, Piotr, Ola Ka, Ola De.

Sekcja Obsługi Domu zaczyna bardzo powoli i z zachowaniem środków ostrożności wracać do wykonywania zadań na terenie Domu-Klubu. W piątek tydzień temu razem z Konradem zaczęliśmy przesadzać rośliny w SODzie. Nie mieliśmy dużo czasu, więc udało nam się przesadzić tylko jedną. To był debiut dla nas obojga, żadne z nas nie przesadzało wcześniej roślin i trochę zastanawialiśmy się, co na nasze poczynania powiedzą potem SOD-owi kwiatowi wyjadacze. Dowiedzieliśmy się z YouTube'a jak się powinno to robić, co to jest drenaż i dlaczego doniczki muszą mieć dziurki w spodzie. Na pewno po naszym przesadzeniu kwiatom jest wygodniej. Gdyby ktoś miał chęć na pracę przy przesadzaniu kwiatów, dajcie znać na telefon SOD-u, umówimy się wtedy na konkretny dzień i godzinę.



Z Darkiem tydzień temu i Sylwkiem w tym tygodniu zajrzeliśmy, co słychać w warsztacie. Z Darkiem wyrzuciliśmy kilka naszykowanych wcześniej do wyrzucenia rzeczy, znaleźliśmy informację gdzie

wyrzucać np. przeterminowane rozpuszczalniki. Z Sylwkiem zaczęliśmy fotografować i segregować rzeczy z warsztatu, które najprawdopodobniej będziemy oddawać lub sprzedawać.

Ola Ka

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Telefon Sekcji Zatrudnienia i Edukacji w tym tygodniu jest u Agnieszki.



Sobota rekreacyjno-towarzyska nadchodzi wielkimi krokami. Przypominamy, że obowiązują nas zapisy telefoniczne. Zapisy startują 14 sierpnia o godzinie 11:00. Dzwonimy na numer SZE: 518-580-898. Kiedy zapisze się trzynaście osób, zapisy uznamy za zamknięte. Sobota rekreacyjno-towarzyska zaplanowana jest na 22 sierpnia w godzinach 11:00-15:00. Mamy pobyć razem w Ogrodzie Krasinskiach. Atmosfera będzie piknikowa (każdy przynosi przekąski, napoje i koc dla siebie), ale

planujemy też sportową rywalizację (gra w bule, badmintona, może ringo). Szczegółowe informacje i ustalenia będą toczyć się w gronie zapisanych osób (np. kto zabiera maseczki z WDpF). Na Zebraniu Generalnym 14 sierpnia mamy wspólnie ustalić, czy i gdzie robimy zbiórkę i co planujemy, gdy będzie niesprzyjająca pogoda.

Spotkania z językiem angielskim z Thorkildem. Jeśli znasz podstawy angielskiego, sporo rozumiesz, ale obawiasz się mówić i brakuje Ci słownictwa, to środowiska jest właśnie dla Ciebie! Jest jedno wolne miejsce, Thorkild serdecznie zaprasza. Spotkania odbywają się za pośrednictwem programu ZOOM w środy o 15:00. Z obsługą programu ZOOM pomożemy. Zgłoszenia u Marty.

Tekst: Marta, Plakat: Monika

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”

W piątek odbyło się zdalne spotkanie Grupy Wspierającej MCS. Ustaliliśmy, że warsztaty z Partnerami MCS odbędą się 16 września o g. 12:00 (termin do potwierdzenia bliżej września). Do 16 sierpnia Grupa zbiera w swoim gronie pomysły na scenki sytuacji problemowych, które będą podstawą ćwiczeniowej części spotkania. Na kolejnym spotkaniu Grupy 28 sierpnia omówiony zostanie podział ról i zadania podczas warsztatów.

Grupa Wspierająca

Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego

Wieści z Biura WDpF

Zatrudniliśmy nową pracowniczkę! Już w środę powitamy Julię, nową pracowniczkę WDpF. O jej zatrudnieniu zdecydowała komisja rekrutacyjna: Agnieszka, Marta i Piotr Sz., którzy brali udział we wszystkich rozmowach kwalifikacyjnych we współpracy z Jakubem, Kasią i Mirkiem. Julia ma angażować się przede wszystkim w działania SZE, a w konkretnych kilku zadaniach wspierać również SA. Pierwsze zdalne spotkanie, w którym weźmie udział to spotkanie śniadaniowe 13 sierpnia w godzinach 9:20-10:20.

Julia, witamy na pokładzie!

Do pozostałych kandydatów wysłaliśmy podziękowania za udział w procesie rekrutacyjnym.

Kontrola z Biura Kontroli Urzędu Miasta m.st. Warszawy.

Kontrola bardzo mocno angażuje Kasię, Martę i Danusię, w pewnym stopniu również naszą Radę Koordynacyjną. Nieustająco dostarczamy odpowiedzi na pytania zadawane przez pana prowadzącego kontrolę. Pytania najczęściej dotyczą spraw księgowych, kadrowych, a częściowo także naszych działań, np. padały pytania o liczbę członków angażujących się w poszczególne działania WDpF. Bardzo przydały się statystyki prowadzone przez Sekcję Administracji, dzięki!

Nieobecności pracowników.

Marta zmieniła datę rozpoczęcia urlopu na 7.08. Wraca 17.08. Kasia z kolei zaczyna urlop 17.08 i wraca 7.09. O urlopie myśli też Agnieszka G.

(20-28.08.). Czasami zdarzają się pojedyncze dni urlopów, o których decydujemy z dnia na dzień. Niestety w ubiegłym tygodniu rozchorowała się Agnieszka G. (już wróciła :)), a Aga O. kontynuuje swoje dłuższe zwolnienie lekarskie.

W dalszym ciągu prosimy o wyrozumiałość ze względu na sporo spraw bytowych, które stanowią dla nas priorytet.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie Zebrania Generalnego z dnia 7.08.2020 r.

Przyjęliśmy bez zmian wnioski SA dotyczący uzupełnienia zasad w zakresie używania maseczek na terenie WDpF. Do naszych wspólnych zasad działania w WDpF zostanie dopisany punkt:

osoba, która jest sama w WDpF nie musi używać maseczki. Jeśli na terenie WDpF jest w danym czasie kilka osób, mają prawo umówić się między sobą, że osoba, która jest sama dłuższy czas w jednym pomieszczeniu, nie musi używać w tym czasie maseczki.

Wszystkie Sekcje, Rada Koordynacyjna i osoby indywidualne były za przyjęciem tego wniosku. W trakcie dyskusji pojawiły się dodatkowe wskazówki do wzięcia pod uwagę przy wdrażaniu go w życie. Osoby z SOD zgłosiły prośbę o uwagę - pamiętanie o założeniu maseczki, gdy w pomieszczeniu pojawia się druga osoba, lub gdy sami wychodzimy do innego pomieszczenia. Zwróciły też uwagę na większą potrzebę wietrzenia w pomieszczeniu, w którym ktoś jest bez maseczki. Osoby z SZE podkreśliły z kolei szczególną wagę sprawdzenia

tego, czy osoba planująca nieużywanie maseczki nie ma żadnych objawów złego samopoczucia.

Wszyscy zgodzili się, że nowy zapis nie reguluje szczegółowo tego, w jaki sposób osoby obecne w WDpF mają się między sobą umówić – wierzymy, że każdemu z nas zależy na uszanowaniu wrażliwości innych, więc znajdzie sposób dogadania się.

Ponadto – SOD zgłosił w trybie nadzwyczajnym (za zgodą prowadzącej i zebranych) prośbę o akceptację zmiany planów dotyczących posta na Facebooku WDpF na weekend: zamiast posta o wellness będzie post o akcji zaprzyjaźnionej z nami Fundacji eF kropka pod nazwą #PoGodnySzlak. Akcja rozpoczęła się 9 sierpnia, SOD

zachęca wszystkich do zajrzenia na <https://www.facebook.com/events/340066636989187/>

Zebranie prowadziła Monika z SZE, notowała Kasia z SA, wspierał technicznie Jacek z SA. Ponadto uczestniczyli: Piotr C., Piotr Sz., Paweł B., Jakub, Mirek, Ewa S., Ola Ka, Sylwek, Ola De

Kasia

PON, 10.08	WT, 11.08	ŚR, 12.08	CZW, 13.08	PT, 14.08
Poranna gimnastyka <i>(skype)</i> 10:15–10:45	Spotkanie śniadaniowe <i>(Skype)</i> 9:20–10:20	Poranna gimnastyka <i>(skype)</i> 10:15–10:45	Spotkanie śniadaniowe <i>(Skype)</i> 9:20–10:20	Poranna gimnastyka <i>(skype)</i> 10:15–10:45
Spotkanie SZE <i>(skype)</i> 11:00–12:00		Podstawy Języka Migowego <i>(skype)</i> 15:00–15:45	Spotkanie SOD <i>(skype)</i> 14:15–15:00	
	Spotkanie SOD <i>(skype)</i> 15:15–16:00	Angielski z Thorkildem <i>(zoom / tylko dla osób zapisanych)</i> 15:00–16:00	Spotkanie SZE <i>(skype)</i> 15:00–16:00	Zebranie Generalne <i>(skype)</i> 14:50 – 16:00
Spotkanie SA <i>(skype)</i> 16:00–17:00	Wieczór wtorkowy <i>(skype)</i> 17:30–19:00		Angielski z Thorkildem <i>(zoom / tylko dla osób zapisanych)</i> 16:00–17:00	
			Spotkanie SA <i>(skype)</i> 16:00–17:00	

Wszystkie wydarzenia odbywają się zdalnie. Więcej informacji na ich temat uzyskasz w swojej Sekcji.

W swojej Sekcji możesz też zaproponować umówienie się na indywidualne spotkanie w WDpF.

Telefony Sekcji w tym tygodniu odbierają: SA – Kasia, SOD – Ola De (z wyjątkiem piątku, kiedy Ola Ka), SZE – Agnieszka.