

NEWSLETTER WDPF

NUMER 13

10-14 sierpnia 2020

Oto trzynasty numer Newslettera. Zapraszamy do lektury!

Redakcja

Nasze Stowarzyszenie

Termin Zebrania Walnego Sprawozdawczego za rok 2019 został ustalony na środę 23 września, godz. 16:30 (pierwszy termin) i 17:00 (drugi termin).

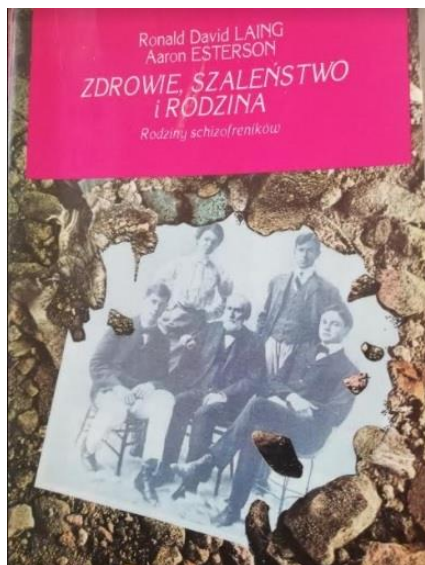
*Mirosław Horbaty –
Przewodniczący Rady Koordynacyjnej*

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

W roku 1991 w czasie podróży do Australii koleżanka, u której przez pewien czas mieszkałam, pożyczyła mi tę książkę. Książka zrobiła na mnie duże wrażenie. Później, chyba w roku 1993, kiedy byłam z wycieczką w Londynie kupiłam dla siebie egzemplarz. Po powrocie udałam się do wydawnictwa PWN i zaproponowałam, że przetłumaczę książkę na język polski. I tak się stało. Tłumaczenie zajęło mi chyba ponad pół roku. Mimo, że uczyłam się angielskiego w międzynarodowej szkole (uczyłam się 5 lat i mam maturę w języku angielskim) nie jestem profesjonalnym tłumaczem. Z zawodu jestem projektantką mebli. Za otrzymane honorarium kupiłam

swój pierwszy komputer. Później również robiłam tłumaczenia szczególnie tekstów dotyczących historii sztuki, bo pracowałam wiele lat w muzeum. Teraz również chętnie tłumaczę teksty angielskojęzyczne dla Warszawskiego Domu pod Fontanną.

Monika



Witajcie członkinie i członkowie Domu-Klubu pod Fontanną. Z niezwykłą zachętą polecam wam przejrzeć stronę, na której pani psycholog prowadzi swój blog i umieszcza ciekawe artykuły. Jest też możliwość pobrania bezpłatnego zeszytu z ćwiczeniami "Jak pozbyć się stresu i natrętnych myśli". Oto link do strony:

<http://projektszczescie.pl/jaka-praca-da-ci-szczescie/...>

Sama też pobrałam taki zeszyt z ćwiczeniami. Po otwarciu

i zapoznaniu się stwierdzam, że jest bardzo pożyteczny i przejrzysty. W prosty sposób wyjaśnia, jak zmienić nastawienie z negatywnego w pozytywne, aby odnaleźć szczęście, czyli stan dobrostanu psychicznego. Polecam z niego skorzystać, zwłaszcza teraz, kiedy trudniej jest nam na co dzień spotkać się w Domu-Klubie i porozmawiać. Polecam serdecznie!

Magdalena

Cześć! Mam na imię Julia i w tym tygodniu dołączyłam do grona pracowników Warszawskiego Domu pod Fontanną. Pochodzę ze Szczecina, jednak studiowałam w Gdańsku i Wrocławiu, by już na stałe zamieszkać w Warszawie. Interesuję się przede wszystkim podróżami, tańcem i sportem, a także psychologią, którą studiowałam przez ostatnie 5 lat. W Warszawskim Domu pod Fontanną docelowo mam angażować się głównie w działania Sekcji Zatrudnienia i Edukacji, a także wspierać Sekcję Administracji w niektórych zadaniach. Dziękuję za przyjęcie i mam nadzieję, że niedługo będziemy mieć okazję, by poznać się lepiej!

Julia

Sekcja Administracji

Poniedziałkowe spotkanie Sekcji Administracji oczami Tadeusza. Prowadził je Jacek.

Przede wszystkim zostały przedstawione aktualności naszej sekcji. Tadeusz i Jacek opowiedzieli o zadaniach wykonanych w piątek w WDpF. Spotkaliśmy się wtedy koło 10.15. Po przywitaniu się, zmierzeniu temperatury, dezynfekcji rąk i założeniu nowych maseczek wreszcie mogłem zobaczyć Olę i Jacka, nie tylko słyszeć ich głos. Zrealizowaliśmy nasze zadania związane z wysyłką listu i paczki.*

W spotkaniu SA brali udział Jacek, Jan, Piotr i ja. Maciek opowiadał o swoim liście do Amerykanki, z którą nawiązuje kontakt poprzez międzynarodowy program penpal organizowany przez Clubhouse International i proponował na wtorkowym wieczorze porozmawiać o historii. Jan mówił o pracy przy Newsletterze. Rozmawialiśmy też o udziale WDpF-u w listopadowych Dniach Zdrowia Psychicznego na Uniwersytecie Warszawskim. Do spotkania na chwilę dołączył także Mirek. Omówiliśmy różne kwestie związane z naszym bieżącym działaniem, przede wszystkim z przygotowaniem Newslettera i wieczorem wtorkowym, który miała prowadzić nasza sekcja.

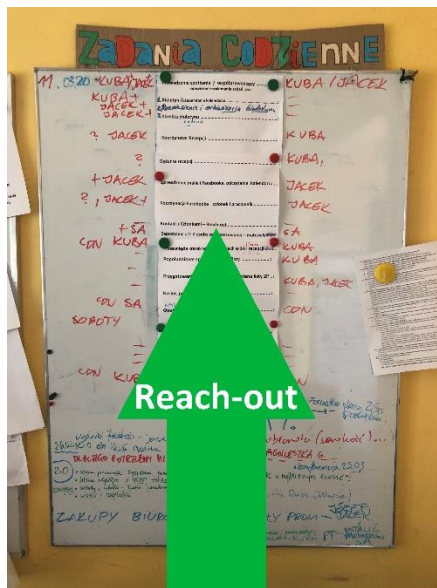
Tadeusz

* „*Serce mi urosło, gdy przeczytałem list*” – powiedział Bogdan, który odezwał się do SA. Miał przez długi czas wyłączony telefon, więc nie mogliśmy się dodzwonić. Teraz chce już być z nami w kontakcie. Zwłaszcza, że nadal bardzo źle się czuje po wylewie, potrzebuje pomocy w poruszaniu się. **Masz dużo sił i czasu, chcesz pomóc?** - skontaktuj się z SA.

„*Tak, było wszystko o co prosiłem, bardzo wszystkim dziękuję, że o mnie pamiętacie*” – mówił po otrzymaniu naszej paczki Paweł, bardzo osamotniony w swoim DPS również ze względu na to, że nie widzi. Teraz myślimy o wysłaniu Pawłowi komórki,

która pozwoli mu na poszerzenie kontaktów ze światem, w tym z nami.

Kasia



Standard nr 7 międzynarodowego modelu Domu-Klubu mówi: *Dom-Klub zapewnia skuteczny system kontaktowania się z członkami, którzy nie uczestniczą w jego działalności, stają się wyizolowani ze swojego środowiska lub są hospitalizowani.*

Wieczór wtorkowy o zwierzętach. Miało być dość luźno, a wyszło momentami zupełnie poważnie. Dzieliliśmy się opowieściami dotyczącymi doświadczenia życia ze zwierzętami, w przypadku uczestników wieczoru – psami i kotami. Pojawiło się trochę anegdot czy wymiany informacji o rasach czy wieku, ale sporo (według niektórych uczestników zbyt dużo :) czasu poświęciliśmy na rozmowy o charakterze wręcz filozoficznym. Było o tym, czy zachowania domowych zwierząt są znacząco odmienne od ludzkich i czy nasze emocja są zupełnie różne, o różnicach w postrzeganiu świata czy funkcjonowaniu zmysłów. Dużo rozmawialiśmy także o wrażliwości na cierpienie zwierząt powodowane przez ludzi.

Jacek

Sekcja Obsługi Domu

W tym numerze chcielibyśmy podzielić się z czytelnikami informacjami na temat kolejnego obszaru Wellness. Tym razem na tapetę bierzemy wymiar emocjonalny, należący do obszaru umysłowego razem z obszarem intelektualnym, o którym może w kolejnym numerze ;)

Wellness (zdrowy, zbilansowany styl życia - ogólne dobre samopoczucie i zdrowie) w sferze emocjonalnej jest stanem dynamicznym, który często zmienia się i różnie koreluje/współgra z pozostałymi sześcioma wymiarami (patrz: poprzednie numery newslettera). Bycie w dobrej kondycji emocjonalnej jest zazwyczaj definiowane jako posiadanie zdolności do odczuwania i wyrażania ludzkich emocji - takich jak szczęście, smutek i złość. Oznacza to posiadanie zdolności do kochania i bycia kochanym oraz osiągania poczucia spełnienia w życiu. Dobrostan emocjonalny obejmuje optymizm, poczucie własnej wartości, akceptację siebie i zdolność do dzielenia się uczuciami.



Wskazówki dotyczące optymalnego wellness emocjonalnego:

- Staraj się “dostrajać” do swoich myśli i uczuć,
- Kultuwuj / dziel się optymistycznym nastawieniem i pielęgnuj je w sobie,
- Szukaj i udzielaj wsparcia,

- Ucz się umiejętności zarządzania czasem,
- Stosuj praktyczne techniki zarządzania stresem i szukaj praktycznych sposobów na radzenie sobie z nim,
- Zaakceptuj i wybaczone sobie.

Obszar emocjonalny wellness to świadomość i akceptacja przeżywanych uczuć i emocji. Dzięki budowaniu umiejętności bycia w kontakcie z nimi - czyli wychwytywania ich, nazywania i akceptowania tego, że je odczuwamy - możemy być pewni, iż dobre samopoczucie nas nie ominie i pewnego dnia nadejdzie :) Taka umiejętność wobec samego siebie ułatwia też zaakceptowanie wachlarza różnorodnych emocji u innych osób. Pomaga zrozumieć ich intencje i odczucia. Rozumiejąc stany emocjonalne innych, możemy skuteczniej pomagać im i wspierać, a także zażegnawać bezsensowne konflikty, często podsycane emocjami.

W granicach tego obszaru mieści się również akceptacja tego, kim i jaki jestem. Każdy z nas ma wady i zalety. Świadomość swoich mocnych i słabych stron oraz akceptacja tego, że istnieją, jest podstawą dobrego samopoczucia emocjonalnego i jedyną drogą przejścia do rozwoju i zmiany.

Praca nad tym obszarem może pomóc nam być w stanie tworzyć i utrzymywać prawdziwe i satysfakcjonujące związki z innymi ludźmi – miłosne, partnerskie, przyjacielskie czy koleżeńskie.

Żeby osiągnąć dobre samopoczucie emocjonalne, warto uczyć się umiejętności radzenia sobie z problemami dnia codziennego i własnymi uczuciami w sposób pozytywny, optymistyczny i konstruktywny.

Źródła:

<http://fundacijawellness.pl/fragment/umysl-obszar-emocjonalny/>

<https://www.grcc.edu/humanresources/wellness/sevendimensionsofwellness#emotion>

To czasem bardzo ciężka praca, ale... :)
Ola De

Ja mam taki sposób, żeby czuć się ze sobą ok: przed pójściem spać zapisuję sobie różne rzeczy, które zrobiłam danego dnia. Czasem w punktach, czasem piszę kilka zdań w notesie. To pomaga mi zobaczyć, że w sumie nawet jeśli zdarzyło się coś przykrego albo nie zrobiłam czegoś co planowałam, coś mi nie wyszło, to przynajmniej kilka wartościowych rzeczy zrobiłam, spotkało mnie coś miłego albo ruszyłam jakąś ważną sprawę o krok do przodu. To chroni mnie przed myśleniem w stylu „ten dzień był do niczego” albo „zmarnowałam dzień”.

Ola Ka

Ważne jest nagradzanie samego siebie – np. kupujemy sobie jakiś miły drobiazg, bilet do kina czy do Zoo. W ten sposób możemy wpływać na nasze zdrowie i higienę psychiczną!

Robert

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”

Spotkanie z Partnerami MCS

odbędzie się w środę 16 września o godz. 12:00, prawdopodobnie na zoomie, dzięki czemu w części warsztatowej uczestnicy będą mogli podzielić się na mniejsze pokoje i kreatywnie pracować. Członkowie, którzy będą chcieli wziąć udział, a nie mają możliwości uruchomienia zooma, będą mogli skorzystać z infrastruktury WDpF po wcześniejszym zgłoszeniu Sekcji.

Dzień Otwarty WDpF

w tym roku będzie miał formę filmu, prawdopodobnie złożonego z kilku krótkich, nakręconych oddzielnie

fragmentów, zmontowanego i opublikowanego w Internecie, by członkowie rodzin, lokalna społeczność oraz Partnerzy MCS mogli spojrzeć na Dom-Klub z nowej strony :) Aktualnie Sekcje rozmawiają na temat tego, co dokładnie mogłoby się w takim materiale znaleźć. Pojawiły się już pierwsze pomysły, m.in. historia WDpF w oparciu o dawne fotografie oraz praca Sekcji w dobie pandemii. Pomysły zgłaszamy Sekcji.

Jakub

Więści z Biura WDpF

Julia, nowa pracowniczka WDpF, z zapałem wdraża się do pracy na Nowolipkach, ale oczywiście uczestniczy też w naszych zdalnych działaniach. Na razie w SZE, z Agnieszką G. Powodzenia!

Do Biura Kontroli Urzędu m.st. Warszawy przekazaliśmy w środę kolejny pakiet informacji.

W przyszłym tygodniu w WDpF pracują: Marta (po urlopie), Julia, Ola De, Ola Ka, Jacek, Agnieszka G. do środy (potem urlop), Kasia tylko w poniedziałek (potem urlop). Agnieszka O. jest dalej na zwolnieniu lekarskim.

w imieniu Biura – Kasia

Podsumowanie Zebrania Generalnego 14.08.2020:

Prowadząca: Ola Ka., Notowali: Iwona i Julia. Uczestnicy: Agnieszka, Kajetan, Magda, Monika, Mirek, Paweł, Kasia, Jacek, Jakub

Wniosek SOD dotyczący udziału WDpF w zebraniu organizacyjnym III Kongresu Zdrowia Psychicznego.

Zgodziliśmy się, aby WDpF wziął udział w zebraniu w sprawie organizacji III Kongresu Zdrowia Psychicznego. W sprawie ustalenia kto weźmie udział jako reprezentant/reprezentanci WDpF oraz w jaki sposób o tym zdecydujemy ustaliliśmy, że do poniedziałku (17 sierpnia) do końca

dnia Sekcja Administracji oraz Sekcja Zatrudnienia i Edukacji wybierają swoich reprezentantów i informują o tym mailowo Sekcję Obsługi Domu.

Wniosek SZE w sprawie Soboty Rekreacyjno-Towarzyskiej:

Uszczegółowienie kwestii dot. zbiórki i planu B w przypadku niepogody.

Wszystkie Sekcje zgodziły się, że miejscem zbiórki będzie brama główna Ogrodu Krasińskich o godzinie 11:00. W kwestii planu B na wypadek niesprzyjającej pogody, wspólnie ustaliliśmy, że pójdziemy

do kina Muranów (osoby zapisane na sobotę, które będą chciały iść do kina). 20 sierpnia (czwartek) Sekcja Zatrudnienia i Edukacji w razie niesprzyjającej pogody sprawdza jakie filmy będą wyświetlane w sobotę od 11:00 i wybiera film oraz informuje o zmianie planów sekcje bazowe zapisanych osób. Telefonem kontaktowym w tej sprawie będzie telefon SZE.

Ogłoszenia indywidualne: Jakub – rzucił palenie. Monika odda sprawną drukarkę. Kasia dla jednego

z członków poszukuje telefonu dostosowanego do potrzeb osób niewidzących/niedowidzących.

Ważne kwestie z ostatniej chwili: Ze względu na obecną sytuację na Białorusi, Sekcja Administracji zaproponowała przygotowanie posta na Facebooka. Wszyscy zgodziliśmy się na ten pomysł. SA ustali szczegóły z Sekcją Zatrudnienia i Edukacji.

PON, 17.08	WT, 18.08	ŚR, 19.08	CZW, 20.08	PT, 21.08
Poranna gimnastyka <i>(skype)</i> 10:30–10:55	Spotkanie śniadaniowe <i>(Skype)</i> 9:20–10:20	Poranna gimnastyka <i>(skype)</i> 10:30–10:55	Spotkanie śniadaniowe <i>(Skype)</i> 9:20–10:20	Poranna gimnastyka <i>(skype)</i> 10:30–10:55
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 – Jacek, SOD – Ola Ka, SZE – do środy Agnieszka, od czwartku - Marta.

Wydanie Newslettera - Sekcja Administracji WDpF, w tym: opracowanie graficzne – Jan i Jacek, pozyskanie wszystkich materiałów – Kasia, Piotr i Andrzej, korekta – Jacek.

Warszawski Dom pod Fontanną, ul. Nowolipki 6a, 00-153, Warszawa. Obecnie łączymy działania zdalne i stacjonarne. Znajdziesz nas pod e-mailem biuro@wdpf.org.pl, na Facebooku, stronie [www. wdpf.org.pl/](https://www.wdpf.org.pl/) i pod tel. sekcji: Administracji: 505 923 735, Zatrudnienia i Edukacji: 518 580 898, Obsługi Domu: 508 492 762

Zadanie publiczne Klub samopomocy "Warszawski Dom pod Fontanną" jest sfinansowane przez Wojewodę Mazowieckiego na zlecenie m.st. Warszawy. Zadanie publiczne "WYKORZYSTAJ SZANSĘ - WARSZAWSKI PROGRAM ZATRUDNIENIA PRZEJŚCIOWEGO" jest współfinansowane ze środków m.st. Warszawy. Zadanie "Mój cel? Samodzielność!" jest dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego.

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