

NEWSLETTER WDpF

NUMER 14

17-21 sierpnia 2020

Zapraszamy do lektury czternastego numeru Newslettera! W nim m. in. o bieżących działaniach sekcji i biura, ogłoszeniach z zagranicy, dbaniu o swój umysł, roślinach z WDpF-u i nie tylko :)

Redakcja

Sekcja Obsługi Domu

Emotional Wellness Workshops! W nawiązaniu do poprzedniego numeru Newslettera, chcieliśmy poinformować o jednodniowych warsztatach organizowanych przez San Antonio Clubhouse dotyczących emocjonalnego dobrostanu. Pojawią się na nich propozycje rzeczy, które możemy robić codziennie, aby zachować dobre samopoczucie, optymizm, pozostać spokojnym i praktycznym w czasie dużego stresu. Warsztaty mają charakter interaktywny, prowadzone będą w języku angielskim, są bezpłatne i otwarte dla wszystkich ze społeczności Clubhouse International. Odbędą się jeszcze 26 i 27 sierpnia od godziny 16 do 23 naszego czasu. Więcej informacji pojawi się na stronie WDpF na Facebooku. Zapraszamy także do kontaktu w tej sprawie z Sekcją Obsługi Domu.

Zdrowy styl życia – obszar aktywności intelektualnej!

W tym numerze omawiamy kolejny obszar zdrowego stylu życia, tym

razem związany z ćwiczeniem naszego umysłu.



Wymiar bycia zadbanym intelektualnie zachęca do kreatywnych, stymulujących psychikę aktywności. Ludzkie umysły potrzebują być systematycznie inspirowane i ćwiczone, tak jakby trenowało się sport. Osoby zadbane intelektualnie na wysokim poziomie posiadają aktywny umysł i ciągle się uczą. Ktoś dobrze troszczący się o swój intelekt korzysta z dostępnych źródeł dla pogłębienia swojej wiedzy i rozwoju umiejętności. Uwaga na bieżące wydarzenia i uczestnictwo w aktywnościach pobudzających umysł są także istotne.

Wskazówki i rady dla optymalnej troski o dobrostan intelektualny:

- Weź udział w kursie lub warsztatach,
- Ucz się obcego języka lub doskonal ten, który już znasz,
- Szukaj towarzystwa pobudzających intelektualnie ludzi,
- Naucz się doceniać sztukę.

Źródło:

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

Autor tłumaczenia: Tadeusz Liro

Jak jeszcze można zadbać o swój umysł? – nasze propozycje. W naszej bibliotece WDpF mamy książkę prof. Manfreda Spitzera „Jak uczy się mózg”. Kiedy pierwszy raz zobaczyłam ją w gablotce w SZE bardzo się ucieszyłam, bo uważam, że to świetna książka. Na pewno bardzo przydatna, jeśli ktoś chciałby dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o swoją sprawność intelektualną.

Ola Ka

Jak pisaliśmy, żeby dbać o swoją aktywność intelektualną warto uczyć się obcych języków. Kilka słów o tym, dlaczego warto uczyć się języka migowego od Ryszarda:

Warto nauczyć się choćby podstaw języka migowego. Dobrze jest poznać alfabet palcowy, bo można każdy wyraz przeliterować. Warto nauczyć się liczb, zwrotów, których się najczęściej używa. My na spotkaniach z Polskim Językiem Migowym na razie poznaliśmy alfabet i kilka podstawowych zwrotów. Można np. spotkać osobę głuchą i poprzez znajomość nawet tylko alfabetu jesteśmy w stanie jej nieco pomóc. Kiedyś byłem na wczasach. Było tam małżeństwo niesłyszących i ja byłem dla nich trochę jak tłumacz, choć wtedy migowy znałem o wiele mniej niż obecnie.

Na migowy zapraszamy w środy o 15:00!

Przygotowaniem materiału od Sekcji Obsługi Domu zajmowała się Ola Ka.

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Telefonem Sekcji Zatrudnienia i Edukacji w tym tygodniu będą wymieniać się Julia i Marta w zależności od swoich możliwości. Agnieszka jest na urlopie i wraca 31 sierpnia.



Kilka słów z WDpF. Od czasu pandemii postanowiłem odwiedzić drugi raz Dom pod Fontanną, ponieważ brakuje mi rozmów z innymi osobami. Jak człowiek się z kimś spotyka, rozmawia, to mniej myśli o swoich problemach. Jest mi to bardzo potrzebne. W czasie drugiego spotkania w Domu pod Fontanną przeglądaliśmy ogłoszenia o pracę w ramach Samopomocowego Klubu Pracy. Miałem okazję poznać nową pracowniczkę Julię. Pokazywałem też zdjęcia i filmy z moich wakacji w Kołobrzegu. Byłem tam dwa tygodnie, w czasie których opalałem się oraz zwiedzałem okolice. Byłem w Stargardzie, Międzyzdrojach, Rewalu, Niechorzu, Szczecinie i Pogorzelic. Pogoda była upalna i trzeba było dbać o bezpieczeństwo.

Paweł

Kącik Domowo-Klubowego Ogrodnika. Witam! Byłem w poniedziałek w naszym Domu-Klubie i moją uwagę przykuły rośliny jakie znalazły się na parapetach. Wszystkie były w dość dobrym

stanie, jednak lepiej by było o nie bardziej zadbać. Jedną z nich jest zielistka - ta roślina, która wytworzyła pędy z małymi roślinkami, czyli rozłogami. Należałoby ją rozmnożyć, czyli pociąć pęd rozdzielając roślinki do pojedynczych doniczek. Zielistce należałoby też podciąć liście dla efektu estetycznego. Można zrobić to nożyczkami, tnąc końcówki liści na skos. Drugą rośliną, którą mamy w Domu-Klubie, jest sansewieria. Jest ona reprezentowana w Domu-Klubie przez dwie odmiany. Jedna jest wysoka i składa się z liści postawionych na sztorc, natomiast druga jest niewielka i jej liście tworzą rozetę. Wymagają one przesadzenia i usunięcia martwych lub zwiędłych liści. Ostatnią rośliną, o której wam powiem, jest roślina z liśćmi jak języki. Jest ona w dobrej formie, należałoby ją tylko przesadzić.

Autor tego artykułu jest dyplomowanym ogrodnikiem i studentem ogrodnictwa.

Maciej

Trzy, dwa, jeden... Akcja! Jeden w włoskich Domów-Klubów zaprasza członków i członkinie Warszawskiego Domu pod Fontanną do międzynarodowego projektu. Chodzi o wzięcie udziału w filmie i „przekazanie w sposób otwarty obrazu zdrowia psychicznego i naszej pracy (opartej na Modelu Domu-Klubu) w społecznościach Domów-Klubów na całym świecie”. Film ma służyć w przyszłości, jako „środek komunikacji i przekazu, oraz do zbierania funduszy i organizowania eventów dla wszystkich Domów-Klubów, które byłyby zainteresowane.” Organizatorzy piszą: „szukamy młodej osoby dorosłej o kulturowej, społecznej lub płciowej odmienności, która jest gotowa odważnie opowiedzieć historię swojej choroby. Polskie środowisko pokazałoby (swoiste) tło kulturowe wspólnej historii, która ujawniłaby, jak na całym świecie

dzieją się podobne rzeczy”. Jeśli Cię to zainteresowało, zwróć się do Sekcji Zatrudnienia i Edukacji.

Marta na podstawie tłumaczenia Moniki

Sekcja Administracji



Spotkania SA w tym tygodniu to istny natłok spraw do omówienia. Mamy ich ostatnio wiele: pracujemy nad otwarciem WDpF-u na nowe osoby zainteresowane członkostwem, zbórką telefonów komórkowych dla potrzebujących ich członków i członkiń, usprawnieniem przebiegu ogólnodomowych spotkań. W zeszły poniedziałek przed spotkaniem Sekcji z inicjatywy Maćka, wraz z Kasią i osobami z SZE zajęliśmy się tym, w jaki sposób WDpF może wesprzeć Domy-Kluby na Białorusi. Udostępniliśmy na Facebooku oświadczenie Białoruskiego Stowarzyszenia Pracowników Socjalnych odnoszące się do bieżącej sytuacji i opatrzyliśmy go słowami wsparcia i solidarności. Później z Nowolipek razem uczestniczyliśmy w spotkaniu sekcji. W czwartek zajęliśmy się, poza kontynuowaniem wcześniejszych spraw, wnioskami na Zebranie Generalne, które wymagały przygotowania stanowiska Sekcji. Na każdym spotkaniu kawałek czasu

poświęciliśmy podziałowi obowiązków dotyczących wydania Newslettera. Całkiem niezłe idzie nam trzymanie się planu spotkań, choć zwykle kończymy z kilkuminutowym opóźnieniem – nad tym jeszcze musimy popracować :)

Jacek, zdjęcie: Kasia

W czasie urlopu Kasi Sekcję Administracji będzie wspierała Marta. Dziękujemy!

Wieści z Biura WDpF

Zakupy. Dokupiliśmy najpilniejsze środki czystości, artykuły higieniczne i biurowe oraz jednorazowe naczynia papierowe.

Kontrola z Biura Kontroli m.st. Warszawy. Danusia jest w telefonicznym kontakcie odnośnie spraw finansowych i kadrowych z panem prowadzącym kontrolę. Planowany termin zakończenia kontroli to 26 sierpnia.

Pracują w tym tygodniu: Julia, Marta, Ola De, Ola Ka, Jacek. Kasia

i Agnieszka są na urlopie, Aga kontynuuje zwolnienie lekarskie.

Zalanie. Jest decyzja, że otrzymamy odszkodowanie za zalanie Biura. Rura spustowa przy schodach nie wyrabia przy większych ulewach i woda deszczowa wlewa się do „małego pokoju” i Biura.

Podsumowanie Zebrania Generalnego z dn. 21.08.2020:

Prowadząca: Marta , Notował: Tomasz, Korekta: Julia

Uczestnicy: Ola Ka., Iwona, Julia, Jacek, Sylwester, Piotr, Ola De., Mirek

Wniosek SOD dotyczący udziału w Dniach Zdrowia Psychicznego na Uniwersytecie Warszawskim.

Wszyscy zgodziliśmy się, że wzięcie udziału w Dniach Zdrowia Psychicznego jest dobrym pomysłem oraz że wyrażamy zgodę, aby to Sekcja Obsługi Domu zajęła się koordynacją naszych przygotowań do udziału w tym wydarzeniu. Sekcja Administracji zgodziła się zająć sprawą przygotowania materiałów

promocyjnych, natomiast Sekcja Zatrudnienia i Edukacji wyraziła chęć zaangażowania się w kwestie związane z Zatrudnieniem Przejściowym.

Wniosek SOD dotyczący zagospodarowania sprzętów z warsztatu.

Wszystkie Sekcje zgodziły się, aby w przypadku drobnych przedmiotów Sekcja Obsługi Domu miała możliwość samodzielnego decydowania o tym, co zostanie jako wyposażenie warsztatu, a co zostanie przeznaczone do sprzedaży/oddania/wyrzucenia. Zgodziliśmy się także, aby w przypadku bardziej zaawansowanych sprzętów była możliwość konsultacji z członkami lub osobami z zewnątrz, które pracując z tego typu sprzętami i mogą mieć wiedzę na temat ich stanu.

Ogłoszenia indywidualne: Iwona potrzebuje haka do zawieszenia worka bokserskiego.

PON, 24.08	WT, 25.08	ŚR, 26.08	CZW, 27.08	PT, 28.08
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
Poranna gimnastyka <i>(skype)</i> 10:30-10:55		Podstawy Języka Migowego <i>(skype)</i> 15:00-15:45	Spotkanie SOD <i>(skype)</i> 14:15-15:00	
Spotkanie SZE <i>(skype)</i> 11:00-12:00		Angielski z Thorkildem <i>(zoom / tylko dla osób zapisanych)</i> 15:00-16:00	Spotkanie SZE <i>(skype)</i> 15:00-16:00	
	Spotkanie SOD <i>(skype)</i> 15:15-16:00		Angielski z Thorkildem <i>(zoom / tylko dla osób zapisanych)</i> 16:00-17:00	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		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 De, SZE – Julia i Marta.

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

Warszawski Dom pod Fontanną, ul. Nowolipki 6a, 00-153, Warszawa. Obecnie łączymy działania zdalne i stacjonarne. Znajdziesz nas pod e-mailem biuro@wdpf.prg.pl, na Facebooku, stronie www <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 SZANSE - 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