

NEWSLETTER WDPF

NUMER 15

24-28 sierpnia 2020

W piętnastym numerze Newslettera przeczytasz m. in. o bieżących działaniach sekcji i biura, wydarzeniach z ostatnich dni i tygodni, a także o tym, co przed nami - harmonogram jak zwykle znajduje się na ostatniej stronie, zaraz po podsumowaniu Zebrania Generalnego. Miłej lektury!

Redakcja

Nasze Stowarzyszenie

Trwają przygotowania do Zebrania Walnego 2020, które odbędzie się na zoomie w środę 23 września o godz. 16:30, drugi termin: 17:00.

Sekcja Administracji

Telefony komórkowe poszukiwane! Masz w szufladzie stary, niepotrzebny, ale wciąż sprawny telefon komórkowy (najlepiej z ładowarką)? Może więcej niż jeden, może poza szufladą, gdzieś ukryty? Jeśli nie planujesz go już używać, to przekaż go nam!

Sekcja Administracji organizuje zbiorckę telefonów komórkowych, które chcemy przekazywać członkom i członkiniom WDpF najbardziej potrzebującym takich urządzeń! Wyczyścimy je, sprawdzimy czy rzeczywiście wszystko działa

i prześlemy w dobre ręce. Wesprzemy także osoby w rozpoczęciu korzystania z tych telefonów.

Jeśli chcesz podarować nam telefon/y, to skontaktuj się z nami mailowo (j.smoter@wdpf.org.pl) albo telefonicznie (505923735). W razie potrzeby pomożemy Ci w usunięciu z telefonu starych danych.

Nie masz takiego urządzenia? To nic! Możesz przekazać naszą prośbę dalej, zapytać znajomych albo udostępnić post na Facebooku (jak wiele innych osób ;) Dziękujemy za każde wsparcie, dzięki niemu ułatwimy potrzebującym tego osobom kontakt z innymi i z WDpF!

Jacek

Przebieg ogólnodomowych spotkań. Kilka dni temu Sekcja Administracji rozesłała do sekcji i Biura maila z apelem o wspólne dbanie o zgodny z ustaleniami przebieg spotkań, przede wszystkim śniadaniowych i Zebrań Generalnych. Prowadząc spotkania, a także uczestnicząc w nich, uważajmy na to, żeby trzymać się uzgodnionej długości spotkań, kolejności poruszanych tematów, sposobów omawiania ich, wyraźnego wskazywania osób pełniących funkcje związane z prowadzeniem spotkania itd. Jeśli mamy powody,

aby jednorazowo od formatki odstąpić – zmienić czas trwania spotkania czy sposób jego prowadzenia – pytajmy, uzyskujmy co do tego zgodę uczestników i uczestniczek. Jeśli nie mamy przekonania co do samych zasad - mamy lepsze, przemyślane już propozycje – zgłaszajmy je na odpowiednich forach, rozmawiajmy o nich, poprawiajmy razem nasze narzędzia współpracy – wszystkim nam wyjdzie to na dobre.

Sekcja Administracji

Sekcja Obsługi Domu

Zdrowy styl życia (Wellness) – wymiar społeczny. W tym numerze przyjrzymy się bliżej temu, jak zadbać o siebie na tle relacji z innymi ludźmi. Dobrostan w sferze towarzyskiej dotyczy kompetencji w zakresie nawiązywania relacji w społeczeństwie i spełnianiu zobowiązań wynikających z pełnienia osobistych ról społecznych. Oznacza to dokształcanie się w zakresie umiejętności komunikowania, nawiązywanie osobistych, intymnych relacji z innymi oraz tworzenie sieci wsparcia, złożonej z członków rodziny i przyjaciół.

Dobrostan w sferze społecznej zawiera w sobie okazywanie szacunku dla innych i siebie samego. Współtworzenie swojej wspólnoty

i świata buduje poczucie przynależności.

Rady i wskazówki dla optymalnego zadbania o dobrostan w sferze towarzyskiej:

- Utrzymuj zdrowe relacje,
- Bądź zaangażowany społecznie,
- Udzielaj się na rzecz swojej społeczności,
- Dziel się swoimi talentami i umiejętnościami,
- Wyrażaj swoje myśli, uczucia i pomysły.



Źródło:

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

Tłumaczył: Tadeusz L.

Konsultacja i korekta: Ola Ka

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Telefonem Sekcji Zatrudnienia i Edukacji w tym tygodniu będą wymieniać się Julia i Agnieszka.

Bezpłatne warsztaty komputerowe. Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnic Wola Urzędu m.st. Warszawy, z którym od lat współpracujemy w ramach Zatrudnienia Przejściowego, informuje: „Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do udziału w bezpłatnych warsztatach komputerowych, które będą realizowane w ramach projektu "Warszawski Zintegrowany System Leczenia i Wspierania Środowiskowego dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi - testowanie i wdrażanie". Spotkania odbywać się

będą w formie zajęć grupowych i indywidualnych. Szczegółowe informacje można uzyskać pod nr tel. 780 038 843.”

Wprowadzanie nowych członków i pracowników w działania Domu-Klubu w czasie COVID-19 to temat webinarium organizowanego przez Clubhouse International. Webinarium w języku angielskim odbędzie się 2 września o godz. 16:00. Więcej informacji w SZE.

Spotkania online startujące od września. „KIM JESTEM W MOIM DOMU, czyli o „dorastaniu” do ważnych ról, ciekawych wyzwaniach i innych poważnych sprawach” oraz „Wyzwania w małżeństwie i związkach” to dwa spośród kilku spotkań prowadzonych przez Fundację Centrum Edukacji Liderkiej. Wpisując tytuł spotkania w Google uzyskasz więcej szczegółów. (Informacje znalezione przez Monikę z SZE)

Opracowanie materiałów: Marta

Wrażenia z pracy rekrutera.

W zeszłym miesiącu Piotr uczestniczył w rekrutacji nowej pracowniczki i zgodził się opowiedzieć o swoich wrażeniach:

Jak podobała ci się praca w komisji rekrutacyjnej?

To było moje pierwsze tego typu doświadczenie, zobaczyłem jak odbywa się cały proces rekrutacji, na co trzeba zwracać uwagę podczas przeglądania CV, selekcji. To było dla mnie cenne doświadczenie, które może mi się przydać podczas moich prób szukania pracy.

Co było dla Ciebie trudne w pracy rekrutera?

Trudne było podejmowanie decyzji kogo skreślić, a kogo uwzględnić w dalszym etapie.

Na co zwracałeś uwagę podczas przeglądania CV?

Na doświadczenie w dziedzinie pracy z osobami po kryzysach zdrowia psychicznego, na studia, umiejętności wynikające z CV.

A na co u kandydatów zwracałeś uwagę podczas rozmowy rekrutacyjnej?

Na poprzednie doświadczenia zawodowe, na cechy osoby wynikające z rozmowy, takie jak komunikatywność, otwartość, życzliwość, zapał do pracy.

Czy powtórzyłybyś to doświadczenie?

Czy poleciłbyś uczestnictwo w komisji rekrutacyjnej innym członkom?

Podobała mi się praca w komisji, chętnie bym to powtórzył i polecił innym członkom, bo to może być pomocne doświadczenie przy późniejszym szukaniu pracy, można zdobyć wiedzę jak to się odbywa „po drugiej stronie”.

Z Piotrem rozmawiała Julia

Sobota rekreacyjno-towarzyska już za nami!

W zeszłą sobotę w Ogrodzie Krasieńskich odbył się piknik zorganizowany przez SZE. Poniżej wrażenia osób, które w nim uczestniczyły:

“Na pikniku było bardzo fajnie. Miła, wesóło atmosfera, fajne gry i ciekawe rozmowy. Jak dla mnie takie pikniki mogłyby być częściej.” - Artur

“Byłam szczęśliwa, że wreszcie widziałam tyłu moich przyjaciół. Jak będzie kolejne takie spotkanie to chętnie przyjdę.” - Ewa

Bardzo pozytywnie oceniam sobotę, graliśmy w bule i gry karciane, mam nadzieję, że w przyszłości takie inicjatywy będą jeszcze podejmowane. - Tomek



Sobota bardzo mi się podobała, bo pierwszy raz zagrałem w bule, była piękna pogoda i podobała mi się gra w zagadki. Cieszyłem się również, że miałem możliwość spotkać się ze znajomymi, których dawno nie widziałem. - Piotr

Opinie uczestników zebrały: Julia i Ola Ka

Projekt „Mój cel? Samodzielność!”*

W piątek 28 sierpnia odbyło się spotkanie Grupy Wspierającej, do której wszyscy obecni jednogłośnie przyjęli Olę Ka. Rozmawialiśmy o przygotowaniach do Spotkania Warsztatowego pt. „Konsultacje koleżeńskie w dobie pandemii” z Partnerami MCS, które odbędzie się na zoomie 16 września o godz. 12:00 oraz poruszyliśmy temat organizacji zdalnego Dnia Otwartego WDpF podczas Tygodnia Zdrowia Psychicznego – uznaliśmy, że to świetny pomysł! :-)

Grupa Wspierająca MCS

** Zadanie realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego*

Więści z Biura WDpF

Pamiętajmy, że robimy kawał dobrej roboty! Chociaż nasze działania wyglądają inaczej niż przed pandemią, nie brakuje nam zaangażowania, masy dobrych chęci i pomysłów oraz ciekawych wyzwań. To czego nam brakuje najczęściej to

czas :) To prawda, że część z nas jest czasem poirytowana obecną formułą działania WDpF i zmęczona obostrzeniami. Niektórzy tęsknią za przychodzeniem do WDpF bez zapisywania się, bez maseczek i za osobistymi kontaktami z wieloma osobami. Też chciałabym, żeby sytuacja się ustabilizowała i żeby wszystkie nasze działania mogły wrócić w pełni na Nowolipki. Póki co zachęcam do umawiania się w WDpF z pracownikami sekcji i do udziału w działaniach zdalnych!

W tym roku otrzymaliśmy z Urzędu m.st. Warszawy środki na „Doposażenie Warszawskiego Domu pod Fontanną”. Dzięki dotacji kupiliśmy kuchenki gazowe i okapy (dziękujemy Sekcji Obsługi Domu za zajęcie się sprawą) oraz sprzęt komputerowy (dziękujemy Pawłowi, naszemu informatykowi za zrobienie zakupów oraz Tomkowi z SOD i Pawłowi z SZE za pomoc w decyzji, jakie laptopy kupić). Został nam do kupienia stół konferencyjny do Sekcji Administracji. Mamy czas do końca września.

Zbliża się do końca kontrola z Biura Kontroli m.st. Warszawy. Dotyczyła ona prawidłowości wykorzystania środków publicznych na realizację naszej ubiegłorocznej umowy na prowadzenie Klubu samopomocy. Czekamy obecnie na protokół z kontroli. Będziemy mieć 7 dni na odpowiedź.

Pracują w tym tygodniu: Julia, Marta, Ola De, Ola Ka, Jacek, Agnieszka. Kasia jest na urlopie, Aga kontynuuje zwolnienie lekarskie.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie Zebrania Generalnego z dn. 28.08.2020:

Prowadzący: Jacek

Notowała: Julia

Osoba Techniczna: Ola De

Uczestnicy: Sylwek, Paweł, Ryszard, Monika, Ewa, Jakub

Wniosek SOD dotyczący udziału w październikowym Forum Psychiatrii Środowiskowej. Sekcje zgodziły się, aby Ola De była obecna na spotkaniu roboczym. SZE rekomendowała również do udziału Monikę i Iwonę. Zgodziliśmy się na formę przekazu mówiącą, że WDpF nie przygotuje żadego webinaru, ani nie włączy się w ich realizację, a nad działaniami w ramach Tygodnia Zdrowia Psychicznego jeszcze pracujemy. Jednak, wśród spraw z ostatniej chwili, Ola De przekazała, że grupa wspierająca z projektu MCS postanowiła w ramach Tygodnia Zdrowia Psychicznego zorganizować zdalny Dzień Otwarty WDpF, chcąc jedynie zwrócić się do organizatorów z prośbą o cierpliwość dotyczącą szczegółów wydarzenia i terminu. Oprócz tego, w Sekcjach można cały czas myśleć o innych działaniach w ramach Tygodnia Zdrowia Psychicznego.

Sprawy z ostatniej chwili:

Współpraca z fundacją Zakoduj Pomoc – aktualnie nie mają pomysłu na wspólny konkursowy projekt, jeśli jakiś się pojawi – będą się z nami konsultować w przyszłym tygodniu; pozostaniemy również w kontakcie w sprawie przyszłych wspólnych działań.

PON, 31.08	WT, 1.09	ŚR, 2.09	CZW, 3.09	PT, 4.09
Spotkanie śniadaniowe (skype) 9:20-10:20 Poranna gimnastyka (skype) 10:30-10:55 Spotkanie SZE (skype) 11:00-12:00 Spotkanie SA (skype) 16:00-17:00	 Spotkanie SOD (skype) 15:15-16:15 Wieczór wtorkowy (skype) 17:30-19:00	Poranna gimnastyka (skype) 10:30-10:55 Dyskusja standardów Domu-Klubu (skype) 14:00-15:00 Podstawy Języka Migowego (skype) 15:00-15:45 Angielski z Thorkildem (zoom / tylko dla osób zapisanych) 15:00-16:00	Spotkanie śniadaniowe (skype) 9:20-10:20 Spotkanie SOD (skype) 14:15-15:15 Spotkanie SZE (skype) 15:00-16:00 Angielski z Thorkildem (zoom / tylko dla osób zapisanych) 16:00-17:00 Spotkanie SA (skype) 16:00-17:00	 Poranna gimnastyka (skype) 10:30-10:55 Zebranie Generalne (skype) 14:50 - 16:00

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 Agnieszka.

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