

# NEWSLETTER WDPF

NUMER 16

31 sierpnia – 4 września

To już szesnasty numer Newslettera! Przeczytasz w nim m. in. o tym, czym obecnie zajmują się władze stowarzyszenia, sekcje, biuro. Harmonogram wydarzeń na kolejny tydzień jak zwykle znajduje się na ostatniej stronie, a przed nim jest podsumowanie Zebrania Generalnego. Miłej lektury!

Redakcja

## Nasze Stowarzyszenie



Hej! Rok upływa nam wszystkim pod znakiem pandemii, a my ze stowarzyszenia Zespół Regionalny Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego, sprawującego pieczę nad WDpF, musimy zorganizować nasze coroczne Walne Zebranie. Odbędzie się ono już 23 września. Do tej pory zbieraliśmy się w WDpF, ale teraz ze względu na sytuację spotkamy się zdalnie, na Zoomie. Przede wszystkim trzeba było wszystkich członków zaprosić. Pewną trudność stanowiło to, że nie wszyscy mają adres mailowy.

Poradziliśmy sobie wysyłając zaproszenia tradycyjną pocztą. Na zdjęciu widać nas, jak skrupulatnie adresujemy koperty.

Jeśli ktoś jeszcze nie wstąpił w szeregi naszego stowarzyszenia, serdecznie zapraszamy i prosimy o kontakt e-mailowy: [rada.wdpf@gmail.com](mailto:rada.wdpf@gmail.com). Zachęcamy też do przeczytania statutu stowarzyszenia - to lektura obowiązkowa :) Znajdziesz go tutaj:

<https://wdpf.org.pl/stowarzyszenie/statut>

*Piotr, skarbnik Rady Koordynacyjnej*

## Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Telefonem SZE w tym tygodniu będą wymieniać się Julia i Agnieszka.

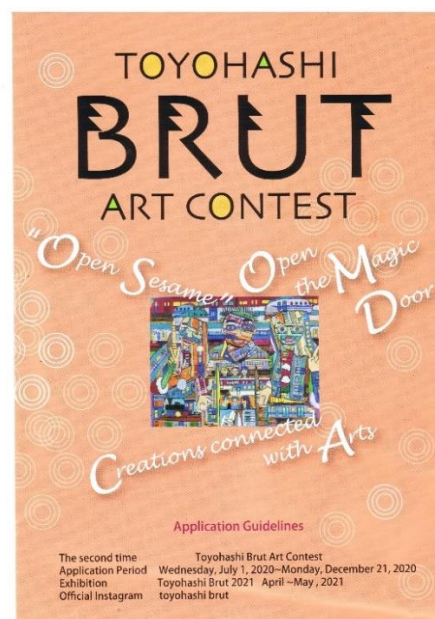
Mój rok w WDpF. 5 września mija rok od kiedy zostałem członkiem WDpF, mimo że w okresie orientacji byłem już w 2018 roku. W tym czasie poznałem dużo ciekawych osób oraz uczestniczyłem w bardzo wielu zadaniach, między innymi w spotkaniach Sekcji, w wyszukiwaniu ofert pracy i szkoleń, ale też w wycieraniu kurzy i wyrzucaniu śmieci. Ostatnio byłem współorganizatorem soboty rekreacyjno-towarzyskiej. Od początku dołączyłem do Sekcji Zatrudnienia i Edukacji, bo uważam, że praca biurowa jest bardzo ciekawa. Uczestnictwo w życiu Domu-Klubu daje mi możliwość poczucia się

potrzebnym, dzięki wykonywaniu zadań mogę czuć się częścią społeczności i poznać wielu ludzi. Jako ciekawostkę dodam, że mimo roku spędzonego w WDpF, ani razu nie skorzystałem z barku! :)

*Paweł*

Wrażenia Ani ze spotkań indywidualnych. Przychodzenie co środę do WDpF daje mi dużo radości. Nawiązałam kontakt z pracownikami, ale też wykonuję reach-out. Miło jest usłyszeć członków i członkinie przez telefon, ale też cieszę się jak z rozmowy wynika, że wszystko jest u nich dobrze. Kontakt z drugim człowiekiem daje wsparcie w dwie strony.

*Ania*



Toyohashi Art Brut Contest to konkurs i wystawa sztuki organizowana przez japoński Dom-Klub

Wanath. W zeszłym tygodniu dostaliśmy list z zaproszeniem do udziału w drugiej już edycji konkursu, która rozpocznie się jesienią, a która została przeniesiona z wiosny z powodu koronawirusa. „Żywa Sztuka” to przesłanie, że możemy pokonać pandemię i zachęta do tego skierowana do ludzi z całego świata. Jeśli jesteś zainteresowany uczestnictwem i chciałbyś dowiedzieć się więcej, zgłoś się do Sekcji Zatrudnienia i Edukacji.

*Julia na podstawie tłumaczenia Moniki*

### **Pamiętasz wieczór wtorkowy o wykluczeniu społecznym?**

Zainspirował on jednego z członków SZE do napisania takiego tekstu: „*Mój adres mailowy wykluczony@... mówi wszystko. Tak się czuję od 2004 roku, kiedy to ostatecznie się załamam. Medykamenty, które przepisywał lekarz trochę pomagały przynajmniej zasnąć, ale od pewnego czasu nie miałem wyjścia - musiałem z nich zrezygnować. Rodzi się pytanie: dlaczego? No cóż, inna choroba była tak wymagająca, że istniało prawdopodobieństwo interakcji medykamentów, z perspektywą najgorszego scenariusza. Trzeba było wybrać, która choroba jest ważniejsza. Walka z samym sobą to ciężka walka. Nie można jej porównać z niczym. Świadoma rezygnacja z lekarstw, w imię lepszego zła. Ciągła walka z niepełnosprawnością, aby się nie pogorszyło, postępująca depresja, znieczulica urzędnicza, nieprecyzyjne prawo wystarczyły, aby się pogubić. Na koniec doszło jeszcze jedno: jestem na utrzymaniu bliskich i codziennie muszę prosić i być wdzięcznym. Swoją pracą w domu próbuję „zarobić” na utrzymanie, czyli zmyć etykietkę trutnia. Nie wytrzymuję czasami, ale nie krytykuję. Wycofuję się na samym początku konfliktu, choć czasami po czasie okazuje się, że miałem rację. Moim marzeniem jest choć przez*

*chwilę żyć swoim własnym życiem. Uprzedzając wszelkie inne pytania, co do tego, że mogłem... Informuję, że próbowałem wszystkiego i dalej świat nie widzi problemów takich jak ja. Tak - jestem problemem, bo żyję i chcę żyć godnie z podniesioną głową, ale oni tego nie rozumieją. Teraz trzeba by przejść do polityki więc kończę. Pozdrawiam, Andrzej.”*

## **Sekcja Administracji**

### **Okres orientacji i nowi członkowie / członkinie.**

Od połowy marca działania związane z przyjmowaniem nowych członków i członkiń były zawieszane. Tymczasem, w ostatnich tygodniach zaczęły się do nas odzywać osoby zainteresowane członkostwem w WDpF. Rozwój naszych działań hybrydowych, zdalnych oraz w Domu-Klubie, spowodował, że w odpowiedzialnej za sprawy członkowskie Sekcji Administracji uznaliśmy obecnie za możliwe przywrócenie okresu orientacji. W trakcie kilku dyskusji wypracowaliśmy taki sposób jego prowadzenia, żeby osoby mogły poznać Dom-Klub w podobnym stopniu, jak wcześniej.

Chcemy, aby okres orientacji wpisywał się w obecną formułę działania i dawał możliwość jak najpełniejszego poznania WDpF. Spotkania na terenie D-K umożliwią zobaczenie go, osobiste poznanie innych członków i pracowników oraz udział w spotkaniach zdalnych. Osoba w okresie orientacji będzie brała udział w spotkaniach ogólnodomowych oraz sekcji, a także wykonywała zadania w wybranych sekcjach. Przez cały okres orientacji osobie będzie towarzyszył ktoś z pracowników lub członków, „mentor” – główna osoba kontaktowa, pomagająca odnaleźć się w Domu-Klubie. Wydaje nam się, że pozwoli to zrekompensować brak możliwości bezpośredniego, częstego

kontakty z licznymi osobami przebywającymi w Domu-Klubie, z których każda może coś podpowiedzieć, udzielić informacji czy wesprzeć.

Ostatecznie jednak, najistotniejsze jest to, co tak naprawdę społeczność Domu-Klubu chce przekazać osobom w okresie orientacji. Bo nie chodzi przecież tylko o oglądnięcie budynku i przeczytanie materiałów, ale przede wszystkim o umożliwienie osobie zainteresowanej członkostwem zorientowania się w działaniach trzech sekcji, wartościach modelu Domu-Klubu, możliwościach przez nas oferowanych oraz poznanie naszej społeczności. Wierzymy, że ten cel okresu orientacji uda się zrealizować w obecnej formie przynajmniej tak dobrze, jak wcześniej. Jak pokazują doświadczenia amerykańskich Domów-Klubów opowiadających o tym w czasie ostatniego webinarium organizowanego przez Clubhouse International, nowe warunki towarzyszące wprowadzaniu w życie Domu-Klubu są zarówno źródłem wyzwań, jak i potencjalnych korzyści. Zdalny kontakt może być dla wielu osób bardziej przystępny, niektórym da możliwość poznania nowych narzędzi komunikacyjnych, technologii. Wymaga także oczywiście zaangażowania w nauczanie (się) ich, pokonania barier technologicznych itd., ale mamy nadzieję, że dzięki wspólnemu zaangażowaniu będzie to możliwe.

**Czytelniczki i czytelnicy, jeśli znacie osoby zainteresowane członkostwem w WDpF, to przekazujcie im informacje kontaktowe do Sekcji Administracji** (tel.: 505 923 735, e-mail: [j.smoter@wdpf.org.pl](mailto:j.smoter@wdpf.org.pl)) i proście o osobiste odezwanie się do nas. Razem z tymi osobami, indywidualnie, będziemy ustalać, co dalej – na początek proponujemy rozmowę i zapoznanie się z materiałami dotyczącymi WDpF,

przede wszystkim „Informatorem” i stroną www, a następnie zaplanujemy okres orientacji.

*Jacek przy współudziale Marty*

## Sekcja Obsługi Domu

### Wieści z SOD-owej kuchni.

Członkowie! Zobaczcie jakie zmiany zaszły w naszej kuchni w czwartek 27 sierpnia! Jak tylko będziemy mogli znów zacząć gotować to takie oto świeżutkie kuchenki na nas czekają! Mamy też nowe okapy, które musimy zamontować wspólnymi siłami – ktoś jest chętny do takiego zadania?

Radość i tęsknota za wspólnym gotowaniem - ogromna! :)

Sprzęt został zakupiony w ramach zadania publicznego pt. "Doposażenie Warszawskiego Domu pod Fontanną" - finansowanego ze środków miasta stołecznego Warszawy.

*Ola De (tęskniąc niezmiernie za wspólnym gotowaniem :)*



### Wieści z SOD-owego warsztatu.

Nasz warsztat to nasza SOD-owa perełka, ale i nie lada wyzwanie!

Już jakiś czas temu ustaliliśmy, że powstanie nowy regulamin korzystania z warsztatu po uprzednim przeprowadzeniu porządków w warsztacie oraz ustaleniu w jaki sposób chcemy w WDpF z niego korzystać.

Udało nam się już w dużej części uporządkować warsztat, wyklarowały się najważniejsze cele jakie ma dla nas pełnić. W warsztacie jest wiele sprzętów i przedmiotów, które w ramach robienia porządków w warsztacie wymagają tego, by je zagospodarować - zdecydować czy

zostawić jako wyposażenie warsztatu czy też nie.

W tej sprawie nieoceniona jest pomoc osób biegłych w temacie. W ostatni czwartek mieliśmy szczęście gościć w WDpF-owym warsztacie Kubę - elektrotechnika. Kuba pomógł nam w ocenie części sprzętów, przekazał nam bardzo wiele cennych wskazówek na temat tego jak urządzić warsztat od strony elektryki, wytłumaczył nam przeznaczenie niektórych sprzętów, które do tej pory były dla nas zagadką. Ogromnie dziękujemy! Jesteśmy bardzo wdzięczni! Dzięki pomocy Kubę zdecydowanie łatwiej będzie Sekcji Obsługi Domu zdecydować o przeznaczeniu części rzeczy z warsztatu.

Poszukujemy także osób, które mogłyby poradzić nam na temat sprzętów hydraulicznych (nie mamy ich dużo) i stolarskich. Serdecznie zapraszamy do kontaktu.

Pozdrawiamy,

*Ola Ka i Sylwek z SOD*

## Projekt „Mój cel? Samodzielność!”\*

**Grupa Wspierająca projekt „Mój Cel? Samodzielność!” W AKCJI!** Pracujemy nieprzerwanie: omawiamy to, co dzieje się w konsultacjach koleżeńskich, organizujemy spotkanie z partnerami MCS 16 września oraz – uwaga- szykujemy Dzień Otwarty WDpF, który odbędzie się podczas Tygodnia Zdrowia Psychicznego!

*Grupa Wspierająca MCS*

*\* Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.*

## Wieści z Biura WDpF

**Dobrze znać dokumenty obowiązujące w miejscu, do którego się przynależy.** Standardy Modelu Domu-Klubu są nam znane dzięki dyskusjom

i procesowi akredytacji. Warto, aby w krew weszły nam też zapisy Statutu i regulaminu Klubu samopomocy „WDpF”. Umówiliśmy się, że na spotkaniach sekcji będziemy przypominać sobie Statut i regulamin. Zaczynamy od rozdziału „Prawa i obowiązki członków”. Cały Statut i regulamin dostępny tutaj: <https://drive.google.com/file/d/1cn4I-cySSX64s1b-XOU09AiIEChhG6-W/view?usp=sharing>

### Do 15 września warszawiacy mogą głosować na projekty budżetu obywatelskiego.

To daje szansę realnego wpływu na co Warszawa ma przeznaczyć część swojego budżetu. Ja od kilku lat głosuję i dzięki temu w mojej okolicy m.in. zamontowano dodatkowe latarnie oraz stworzono ścieżkę rowerową. Ty też możesz oddać głos na projekty dotyczące całej Warszawy i Twojej dzielnicy. Głosować można papierowo w urzędzie dzielnicy lub internetowo. Wszystkie informacje znajdziesz tutaj:

<https://app.twojbudzet.um.warszawa.pl/voting/welcome>

Jak chcesz oddać głos, a nie masz gdzie poczytać o projektach i potrzebujesz pomocy przy oddaniu głosu, umów się w WDpF. Pomożemy!

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

*W imieniu Biura – Marta*

### Podsumowanie Zebrania Generalnego z dn. 4.09.2020:

Prowadząca: Ola Ka.

Notowała, była osobą techniczną: Ola De.

Uczestnicy: Monika, Iwona, Piotr, Paweł, Marta, Julia, Agnieszka, Ryszard, Sylwek, Tadeusz, Jacek, Mirek, Maciek

**Wniosek SOD dot. wyprzedaży przedmiotów z warsztatu oraz Funduszu Warsztatowego**

Wniosek przyjęty częściowo. Dom-Klub zaakceptował proponowane zasady wyprzedaży. Zasady Funduszu Warsztatowego nie zostały przyjęte w przedstawionej wersji. Sekcje SA, SZE oraz Biuro nie widzą konieczności każdorazowego uzyskiwania zgody na zakupy do warsztatu na forach ogólnodomowych. Mirek (przewodniczący Rady Koordynacyjnej Stowarzyszenia) uważał, że warto, by SOD informował Dom-Klub o planach

każdego zakupu. SOD skontaktuje się z Danusią (naszą księgową) oraz postara się wypracować i przedstawić nową wersję zasad Funduszu Warsztatowego.

### Ogłoszenia indywidualne, niezwiązane z WDpF:

Marta przekazała, że jej koleżanka ma do oddania worek ubrań męskich w świetnym stanie – rozmiar M i małe

L. Można się kontaktować z Martą do wtorku do końca dnia.

Paweł przypomniał, że ma do oddania gazety „Komputer Świat” z 2012 roku – 12 sztuk.

Opracowanie podsumowania: Ola D, Ola K.

PON, 7.09	WT, 8.09	ŚR, 9.09	CZW, 10.09	PT, 11.09
<p><b>Spotkanie śniadaniowe</b> (skype) 9:20-10:20</p> <p><b>Poranna gimnastyka</b> (skype) 10:30-10:55</p> <p><b>Spotkanie SZE</b> (skype) 11:00-12:00</p> <p><b>Spotkanie SA</b> (skype) 16:00-17:00</p>	<p><b>Spotkanie SOD</b> (skype) 15:15-16:00</p> <p><b>Wieczór wtorkowy z Teatrem Kryzys</b> (skype) 17:00-19:00</p>	<p><b>Poranna gimnastyka</b> (skype) 10:30-10:55</p> <p><b>Podstawy Języka Migowego</b> (skype) 15:00-15:45</p> <p><b>Angielski z Thorkildem</b> (zoom / tylko dla osób zapisanych) 15:00-16:00</p>	<p><b>Spotkanie śniadaniowe</b> (skype) 9:20-10:20</p> <p><b>Spotkanie SOD</b> (skype) 14:15-15:00</p> <p><b>Spotkanie SZE</b> (skype) 15:00-16:00</p> <p><b>Angielski z Thorkildem</b> (zoom / tylko dla osób zapisanych) 16:00-17:00</p> <p><b>Spotkanie SA</b> (skype) 16:00-17:00</p>	<p><b>Poranna gimnastyka</b> (skype) 10:30-10:55</p> <p><b>Zebranie Generalne</b> (skype) 14:50 - 16:00</p>

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 – Julia i Agnieszka.

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

\*\*\*

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](mailto:biuro@wdpf.org.pl), na Facebooku, stronie [www.https://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 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