

NEWSLETTER WDpF

NUMER 17

7 – 11 września 2020

Chcesz się dowiedzieć co piszczy w WDpF? Przed Tobą już siedemnasty numer naszego Newslettera, a w nim między innymi: o współpracy SZE i SOD z Domami-Klubami na świecie, o planach SA na "górski" wieczór wtorkowy, a także o tym, że zdecydowaliśmy się jako WDpF uczestniczyć w tegorocznej edycji "Szlachetnej Paczki". Plus oczywiście harmonogram wspólnych zdalnych zdarzeń w kolejnym tygodniu. Zapraszamy!

Redakcja

Sekcja Obsługi Domu

Warsztaty z obszaru emocjonalnego Wellness. Na łamach Newslettera WDpF, w czasie gimnastyki na Skypie czy Wieczorów Wtorkowych temat WELLNESSu jest coraz bardziej obecny i dyskutowany. WELLNESS to dbałość, troska o siebie i zdrowy styl życia we wszystkich jego obszarach.

W Międzynarodowych Standardach Domów-Klubów, w rozdziale poświęconym Funkcjom Domu-Klubu możemy znaleźć standard dotyczący WELLNESS, który brzmi:

28. Dom-Klub zapewnia wsparcie oraz aktywności i możliwości, które mają na celu pomóc członkom w kształtowaniu i utrzymaniu zdrowego stylu życia.

Dom-Klub z San Antonio prowadzi warsztaty na temat tego, jak warto zadbać o emocjonalną stronę zdrowego stylu życia. Jedna z członkiń WDpF napisała do organizatorów, a z korespondencji wynikało, że Dom-Klub w San Antonio może przygotować warsztaty on-line specjalnie dedykowane dla grupy z Polski. Potrzebujemy zebrać około 6-7 osób zainteresowanych, żeby warsztaty mogły zostać dla nas zorganizowane. Mamy już zadeklarowaną mocną reprezentację z SZE. Czekamy na kolejnych chętnych :) Udział w takich warsztatach może być również ciekawą przygodą z językiem angielskim - z San Antonio dzieli nas różnica czasowa 7h, na kilka godzin warsztatu mamy możliwość przenieść się do USA w doborowym towarzystwie osób z WDpF. W razie trudności językowych będziemy sobie nawzajem pomagać :)

Byłoby wspaniale, gdyby uczestnicy warsztatów później podzielili się nabytą wiedzą z resztą Domu-Klubu. Może ktoś z członków chciałby wesprzeć organizację warsztatów – tzn. zaplanowanie terminu, prowadzenie korespondencji z Domem-Klubem z San Antonio ze wsparciem SZE w jej tłumaczeniu? Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Sekcją Obsługi Domu.

Ola Ka

Więści wybrane z wtorkowego spotkania naszej sekcji.

Prowadził Tadeusz, Ola De notowała, Ola Ka pilnowała czasu.

Więści od ludzi: Ola De podzieliła się informacją o swoich praktykach z kursu socjoterapii dla dzieci i młodzieży; Tadeusz czyta książki - zaciekały go ostatnio kryminały historyczne; Grażyna dostała od siostrzenicy ciekawy zbiór wierszy, ostatnio ma za dużo obowiązków domowych żeby chodzić do biblioteki jak kiedyś. Pozdrowienia od Ewy M. i Tarmu, którego spotkała przypadkiem na mieście. Pozdrawia nas też Ewa J., która jest bardzo zadowolona z zajęć na Rydygiera - występuje w zespole muzycznym, ostatnio mieli koncert. Ryszard dał znać o spotkaniu w kościele u Dominikanów.

Kontynuacja tematu wrześniowej Soboty Rekreacyjno-Towarzyskiej (26.09) - Ola De przekazała opinie pozostałych sekcji - padło dużo argumentów za Ogrodem Botanicznym w Powsinie. Ryszard dał znać, że chodziło mu nie o same Tężnie w Konstancinie tylko też ich okolice - piękny las itp. - zgodnie pozostawiamy ten pomysł na przyszłe soboty :) Ryszard jest chętny do wsparcia Oli De i Pawła z SZE w napisaniu wniosku - będą się kontaktować na dniach przez Skypa - a na kolejne, wtorkowe spotkanie

sekcji zaprosimy Pawła żeby przedstawić wspólnie propozycję wniosku. Zdecydowaliśmy, że czwartkowy post na Facebooka z okazji Światowego Dnia Zapobiegania Samobójstwom (10.09) będzie się składał z udostępnionej przez Fundację eFKropka informacji o projekcie (zgłoszonym do Budżetu Obywatelskiego) na tabliczki z numerami telefonów zaufania przy mostach, na stacjach metra itp. oraz, że dorzucimy w komentarzu info na temat tegorocznych wydarzeń w ramach kampanii "Życie warte jest rozmowy" - zachęcamy do zaglądania na fb.



(źródło: grafika pochodzi ze strony kampanii „Życie warte jest rozmowy”)

Ola De

Sekcja Zatrudnienia i Edukacji

Sprawy międzynarodowe toczą się w WDpF. Jakiś czas temu otrzymaliśmy od Domu-Klubu z Glasgow (Flourish House) propozycję zdalnego spotkania na platformie Zoom.



Nie byłoby to nasze pierwsze wspólne spotkanie – około pół roku temu, mieliśmy okazję połączyć się zdalnie

i porozmawiać na tematy związane z życiem naszych Domów-Klubów. Celem spotkania miałyby być wymiana doświadczeń na temat funkcjonowania Domu-Klubu podczas pandemii, ale także wzajemne przekazanie sobie słów wsparcia. To może być ciekawa możliwość, by podpatrzeć sposób działania Domu-Klubu z innego kraju, a także żeby podzielić się naszą perspektywą i posłuchać niepowtarzalnego szkockiego akcentu! :)

Na razie pracujemy nad tym, żeby ustalić odpowiadający wszystkim termin oraz nad sposobem tłumaczenia na żywo, aby umożliwić udział w spotkaniu jak największej ilości osób, również tym, którzy nie znają lub nie czują się pewnie w języku angielskim. Jeśli chcielibyście dowiedzieć się czegoś więcej na temat Flourish House z Glasgow, możecie odwiedzić ich stronę internetową:

<https://www.flourishhouse.org.uk/>

Więcej informacji na temat spotkania już wkrótce!

Julia

Clubhouse International niebawem pozna nasze stanowisko odnośnie propozycji zmian w dwóch Standardach.

W dyskusji 2 września uczestniczyli: Ola De, Ola Ka, Jacek, Monika, Piotr, Ryszard, Daria, Julia, Sylwek, Marta i Agnieszka.

Zgadząmy się na zmianę w Standardzie 12 mówiącą, że wszystkie Domy-Kluby na świecie mają być zobowiązane do posiadania adresu e-mailowego. Komunikacja e-mailowa jest coraz bardziej powszechna i wypiera inne formy, np. listowną. Ponadto wzmacnia współpracę międzynarodową – mailowo najłatwiej, najszybciej i stosunkowo tanio jest się kontaktować; e-mail to wygodne

narzędzie komunikacji, cenne przy wprowadzaniu ustandaryzowanego kontaktu między sobą.

Zgadząmy się na zmianę w Standardzie 22f mówiącą, aby minimalna tygodniowa liczba godzin w Zatrudnieniu Przejściowym wynosiła 12 godzin. Ostatecznie zgodziliśmy się, że większa elastyczność, jeśli chodzi o przedział godzinowy jest wartością. Pozyskanie pracodawców do ZP jest trudne, a mając większy przedział czasowy, będzie nam łatwiej negocjować z pracodawcą. Ważne jest przełamanie się i pójście do pracy i można to osiągnąć pracując zarówno 12 jak i 15 godzin tygodniowo. Zdajemy sobie sprawę, że w niektórych krajach osoby boją się, że przez zbyt dużą liczbę godzin ZP utracą zasiłki, albo nie dadzą sobie rady ze względu na stan zdrowia. Zmniejszenie liczby godzin do 12, nie oznacza, że obniżymy wszystkie swoje standardy, ale warto dążyć do tego, aby ich spełnienie było realne dla wszystkich Domów-Klubów.

Choć zgodziliśmy się na zmianę, zaznaczamy, że osiągnięcie konsensusu było trudne ze względu na indywidualne głosy wyrażające obawy, czy światowa społeczność Domów-Klubów zaczyna mieć tendencję do obniżania swoich standardów. Były wątpliwości, czy w ciągu 12 godzin pracy można odczuć, że jest się aktywnym w życiu zawodowym i jest się częścią zespołu pracowniczego. Nasz dyrektor zawsze wierzył i wierzy, że zmiana ta zmniejszy szanse na tworzenie miejsc ZP zgodnych z ich unikalną wartością i zaowocuje powstaniem wielu innych miejsc pracy, wartościowych, ale podobnych tylko do pierwotnego ZP.

Sekcja Administracji

Regularne spotkania Sekcji to nie wszystko! Coraz częściej umawiamy się w WDpF, żeby się zobaczyć i porobić coś „materialnego”, a nie tylko „wirtualnego”. W tym tygodniu na Nowolipkach pojawili się Grzegorz Sz., Tadeusz, Jacek i Kasia.

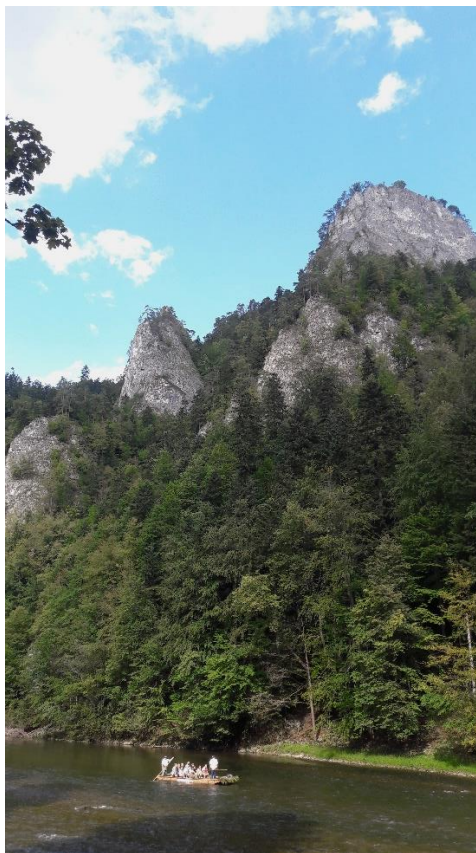
Dzisiaj, 9 września, po długiej przerwie w WDpF spotkaliśmy się we troje w naszej sekcji, to znaczy Kasia, Jacek i ja. Przywitaliśmy się łokciami po dezynfekcji dłoni i zmierzeniu temperatury. Jacek pracował nad tekstem o komunikacji. Kasia przedstawiła nam opowiadanie o swoich wyczynach w pięknych Pieninach i samotnych przejściach w ekspozowanych partiach tych gór. Nawiasem mówiąc moja córka Zosia też zachwyciła się Pieninami i jest pod ich urokiem. Może w czasie wieczoru wtorkowego wszyscy podzielimy się swoimi wrażeniami z gór?

Potem wspólnie ustaliliśmy plan czwartkowego spotkania SA. Oczekujemy tu na Martę, z którą razem zrealizujemy ten jutrzejszy dzień.

Tadeusz

W SA temat gór powraca jak bumerang. Tadeusz zna nawet ich wyczynowe zdobywanie, ja bardziej wypoczynkowe, choć aktywne. Piszę tuż po urlopie, którego część spędziłam w Pieninach. Trzy Korony, Sokolica, Dunajec – to geograficzne słowa klucze tego regionu. A moje własne? Wysięk napędzany zapałem pięcia się w górę – do słońca. Pokonywanie lęku wysokości – bo warto. Piękno natury ujarzmianej – owszem – przez kulturę, ale w łagodny sposób, tylko tyle ile potrzeba dla „perfect company”. Każdy, dokładnie każdy dom

z tradycyjnym spadzistym dachem i kwiatami na balkonach, brak hiper i supermarketów. Trochę traktorów i quadów, ale też konie, krowy i stada owiec dźwięczące swojskimi dzwonekami...



Przełom Dunajca w Pieninach (zdjęcie Kasi)

Zdrowie psychiczne? Taaaak! W ciągu roku pracujemy zawodowo lub mamy inny codzienny zestaw obowiązków i trosk, do tego dochodzą rutynowe (żeby nie powiedzieć kompulsywne, jak to określają fachowcy) czynności, które im bardziej chce się ograniczyć, tym bardziej się nie udaje... Intensywność codziennych wypraw w góry, których nie da się przerwać w dowolnym momencie – bo trzeba wrócić do domu jedynym możliwym szlakiem, czy ma 5 czy 30 kilometrów – nie da się niczym zastąpić. Ja przez bite 10 dni nie zajrzałam do „newsów” i maili, nie myślałam o koniecznych naprawach w domu, nie szukałam niczego w sklepach internetowych, na Allegro itp. Pewnie nie uwierzycie, ale prawie nie myślałam o WDpF :) Rankami podejmowałam ostateczne decyzje

dotyczące trasy, wieczorami byłam cudownie padnięta.

Czy jest wśród nas więcej osób zafascynowanych górami? Skrzykujemy się na wieczór wtorkowy ze zdjęciami i opowieściami? Dawajcie znać do SA. Dzięki z góry ;)

Kasia

Więści z Biura WDpF

Gdy laptopy wolno działają... zastanów się, czy to nie Twoja sprawka. Zapisywanie dokumentów na pulpicie i w folderze „Pobrane” spowalnia działanie laptopów i komputerów. Zapisuj dokumenty na serwerze i czyść po sobie pulpit i folder „Pobrane” przed zakończeniem pracy na danym sprzęcie.

Przyszedł protokół z kontroli z Biura Kontroli Urzędu m.st. Warszawy. Mamy siedem dni na odniesienie się do tego protokołu – zaangażowane w sprawę jest Biuro (Kasia, Danusia, Marta) oraz członkowie Rady Koordynacyjnej.

Pracownicy. W tym tygodniu pracują wszyscy pracownicy poza Agą O., która kontynuuje zwolnienie lekarskie.

W imieniu Biura – Marta

Podsumowanie Zebrania Generalnego z dn. 11.09.2020:

Prowadzenie: Monika, Julia;
Sprawy techniczne: Agnieszka;
Notowanie: Marta;
Uczestniczyli: Tadeusz, Kasia, Mirek, Ryszard, Ola Ka., Ola De., Paweł, Piotr, Jakub.

Przyjęliśmy wniosek Sekcji Administracji o Szlachetnej Paczce.

Do 25 września orientujemy się w sekcjach, kto chce wziąć udział w akcji, rozmawiamy z zainteresowanymi i decydujemy, czy rekomendujemy osobę. Zgodziliśmy się, że - jeśli taka będzie wola osoby zainteresowanej uzyskaniem paczki -

z jej trudnościami materialnymi zapozna się tylko pracownik/pracownicy Sekcji. Będą oni mogli sami zdecydować o ewentualnym rekomendowaniu osoby, po uzyskaniu akceptacji Sekcji na zasadzie zaufania. Do 2 października informujemy dyrekcję, kogo chcemy zgłosić; w razie odmiennych opinii wszyscy zaangażowani rozmawiają i podejmują decyzję; wypełniamy i wysyłamy formularze.

Ogłoszenia indywidualnych osób:
Paweł z SZE odda 6 numerów PC Format.

Sprawy z ostatniej chwili:
Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Urzędu Dzielnicy Wola chce kontynuować Zatrudnienie Przejściowe (kurier). Pojawiła się propozycja by Jacek dokończył swój cykl, a później do pracy przyszła kolejna osoba. Jest także szansa na

Zatrudnienie Przejściowe w OPS na Woli, mamy podjąć rozmowy. Przeszedł protokół pokontrolny z Biura Kontroli. Biuro i Rada Koordynacyjna zapoznają się z nim. Prawdopodobnie będzie trzeba zwrócić ok. 100 zł.

PON, 14.09	WT, 15.09	ŚR, 16.09	CZW, 17.09	PT, 18.09
<p>Spotkanie śniadaniowe (skype) 9:20-10:20</p> <p>Poranna gimnastyka (skype) 10:30-10:55</p> <p>Spotkanie SZE (skype) 11:00-12:00</p> <p>Spotkanie SA (skype) 16:00-17:00</p>	<p>Spotkanie SOD (skype) 15:15-16:00</p> <p>Wieczór wtorkowy (skype) 17:00-19:00</p>	<p>Poranna gimnastyka (skype) 10:30-10:55</p> <p>Podstawy Języka Migowego (skype) 15:00-15:45</p> <p>Angielski z Thorkildem (zoom / tylko dla osób zapisanych) 15:00-16:00</p> <p>Webinar Clubhouse International (webex) 16:00-17:00</p>	<p>Spotkanie śniadaniowe (skype) 9:20-10:20</p> <p>Spotkanie SOD (skype) 14:15-15:00</p> <p>Spotkanie SZE (skype) 15:00-16:00</p> <p>Angielski z Thorkildem (zoom / tylko dla osób zapisanych) 16:00-17:00</p> <p>Spotkanie SA (skype) 16:00-17:00</p>	<p>Poranna gimnastyka (skype) 10:30-10:55</p> <p>Zebranie Generalne (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 – Kasia, SOD – Ola Ka, SZE – Julia.

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