

**Miejska Komisja  
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

**Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna  
im. Juliana Prejsa w Chełmży**

# **Święto Trzeźwości**



**Chełmża 2009**

*Miejską Komisja  
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
przy współpracy z  
Powiatową i Miejską Biblioteką Publiczną  
im. Juliana Prejsa w Chełmży*

*zapraszają na cykl spotkań i wykładów pod wspólnym tytułem:*

# **Święto Trzeźwości**

*które odbywać się będą w różnych miejscach naszego miasta tak,  
żeby w miarę możliwości i potrzeb dotrzeć do szerokiego grremium  
społeczności, a w szczególności do ludzi młodych i tych osób,  
które potrzebują pomocy i wsparcia w życiu,  
które często im się nie układa.*

*Miejską Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
powołana przez Burmistrza Miasta działa i pracuje  
w ciągu całego roku, ale w czasie zbliżających się wakacji oraz  
w trakcie ich trwania wzmacnia swoją działalność, chcąc przestrzec  
młodzież przed zagrożeniami jakie mogą ich spotkać w czasie ferii  
i nie tylko. Rozpoczynamy już w miesiącu maju wykładami  
w szkołach i klubach, nasilając cykl spotkań w miesiącu sierpniu,  
jako miesiącu trzeźwości i podsumowując całość przedsięwzięcia  
we wrześniu ogólnym spotkaniem z młodzieżą i uczestnikami  
spotkań i wykładów.*

*Mamy nadzieję, że program tych spotkań  
choćby w jakimś stopniu pomoże w rozwiązywaniu  
problemów uzależnień.*

## Propozycje programu wykładów i spotkań organizowanych przez MKRPA w Chełmży maj ÷ wrzesień 2009r.

Data	Czas	Miejsce	Temat	Wykładowca	Dla kogo	Uwagi
05.05.2009 wtorek	8 <sup>00</sup> + 10 <sup>00</sup>	Gimnazjum	„Cięża bez alkoholu”	Dr. <b>Krzysztof Liszcz</b>	Uczniowie SP nr 4 i 3-cie klasy Gimnaz	
02.06.2009 wtorek	17 <sup>00</sup>	Sp-nia Mieszkaniowa	„Zagrożenia narkotykowe”	Spec.terapii uzależ	Młodzież zrzeszona w klubie modelarzy	
04.06.2009 czwartek	17 <sup>00</sup>	Stadion KS „Legia”	„Narkotyki a sport”	<b>Michał Dąbkowski</b> Spec.terapii uzależ	Młodzież zrzeszona w klubie	
16.06.2009 wtorek	17 <sup>00</sup>	KST „Włókniarz” (kajak. i żeglarze)	„Narkotyki a sport”	<b>And. Dębczyński</b> Spec.terapii uzależ	Młodzież zrzeszona w klubie	
<b>„Czy moje picie jest bezpieczne” - profilaktyka p/alkoholowa w czasie „Dni Chełmży” w dniach 17-18-19 lipca 2009</b>						
24.07.2009 piątek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Trudne wybory” – film i prelekcja	<b>Monika Myszowska</b>	Dla wszystkich	
07.08.2009 piątek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Obietnica” – film i prelekcja	<b>Monika Myszowska</b>	Dla wszystkich	
18.08.2009 piątek	17 <sup>00</sup> - 21 <sup>00</sup>	Ogrody Parafialne	<b>Piknik integracyjny</b> – muzyka i grill oraz wykład pt. „Krucjata wywołania człowieka”	<b>Ks. dr. Wacław Dokurno</b>	Dla wszystkich	
21.08.2009 piątek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Uzależnienia, choroba godności”	Psycholog kliniczny <b>Joanna Rucka</b>	Dla wszystkich	
<b>23.08.2009</b> <b>Niedziela</b>	<b>Na wszystkich</b> <b>Mszach Św.</b>	<b>Kościół</b> <b>Św. Trójcy</b>	<b>„Uzależnienia, choroba godności”</b>	<b>Ks.dk.</b> <b>Ark. Relidziński</b>	<b>Dla wszystkich</b>	
28.08.2009 piątek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Nawroty w chorobie alkoholowej”	Spec.terapii uzależn. <b>Michał Dąbkowski</b>	Dla wszystkich	
04.09.2009 piątek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Duchowość a uzależnienia”	<b>Barbara Łubkowska</b>	Dla wszystkich	
15.09.2009 wtorek	16 <sup>00</sup>	Świątlica MOPS	Szkolenie dla sprzedawców alkoholu. Nowelizacje i zmiany w przepisach dotyczących sprzedaży alkoholu i papierosów	mł. asp. <b>Sebastian Więclawski</b>	Dla sprzedawców alkoholu	Przygot.zaś wiad. ukoń. szkolenia
09.09.2009 piątek	11 <sup>00</sup>	Sala imprezowa Ch O K	1.Happening z udziałem uczniów wszystkich szkół z akcentami tematycznymi 2.Występy zespołów muzycznych, teatralnych, solistów i recytatorów. 3.Krótkie prelekcje terapeutów. 4. Wytyżenie tematycznej literatury. 5. Konkursy i gry z nagrodami, oraz podsumowanie i nagrodzenie uczestników konkursów ogłoszonych w szkołach, święticy MOPS i PiMBP		Dla wszystkich	

Opracowane zaproszenia będą rozdawane przez liderów

## Wykład Dr. Krzysztofa Liszcza w Gimnazjum



W dniu 5.05.2009r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży rozpoczęła cykl wykładów i spotkań w ramach „Święta trzeźwości – 2009”. Pierwszym z takich wykładów było spotkanie z dr. **Krzysztofem Liszczykiem** w sali Gimnazjum na temat:

### **„Cięża bez alkoholu”.**

Z wykładu tego dziewczęta mogły się dowiedzieć, że spożywanie alkoholu w czasie ciąży jak i w czasie karmienia jest bardzo szkodliwe dla dziecka i może doprowadzić do tego, że dziecko urodzi się z FAS czyli Alkoholowym Zespołem Płodowym. Wykład był poparty 20-to minutowym filmem o skutkach używania alkoholu przez matkę w czasie ciąży pt. „Wieczne dziecko”. Doktor Liszczyk nawiązał również dyskusję z młodzieżą, która z uwagą wysłuchiwała prelekcji. Spotkanie zakończyło się mottem:

**„Jeśli chcesz pić – nie zachodź w ciążę”,  
„Jeśli chcesz zajść w ciążę – nie pij”.**

W spotkaniu udział wzięły dziewczęta z trzecich klas Gimnazjum oraz z Zespołu Szkół Specjalnych. W sumie udział wzięło około 100 osób. Obecni byli również pedagodzy z tych szkół m.in. Pani **Beata Radtke-Zdrojewska, Anna Pokorska i Katarzyna Pawlikowska**, a także członkowie MKRPA w Chełmży.

M.W



Chcąc zachować anonimowość młodzieży zdjęcia są celowo rozmazane



## Spotkanie z modelarzami



W dniu 2 czerwca 2009r. o godz. 17<sup>15</sup> Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała spotkanie z młodzieżą zrzeszoną w Sekcji modelarskiej „Combat” działającej przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Chełmży, na temat: **„Zagrożenia narkotykowe”**. Spotkanie to poprowadził specjalista terapii uzależnień

**Michał Dąbowski**. Jako, że zbliżają się wakacje więc temat ten i jeszcze inne zagrożenia jakie może spotkać młodzież, przyjęty został z dużym zainteresowaniem. Najbardziej podatni na narkotyki są ludzie młodzi, gdyż biorąc uważają się złudnie za herosów i silnych. Terapeuta w swoim wykładzie przestrzegał młodzież przed środowiskiem, w którym mogą się znaleźć ludzie namawiający do brania i kupowania narkotyków oraz środków odurzających, czyli przed dealerami. W takich sytuacjach należy mówić stanowczo:

**NIE, NIE BIORĘ, NIE NAMAWIAM.**

W trakcie spotkania okazało się, że młodzież dobrze orientuje się w szkodliwości działania narkotyków i to, że posiadanie narkotyków jest przestępstwem. Pan Michał radził, żeby nie wchodzić w takie środowisko, a swoje zainteresowanie wzbogacać tym co robią, czyli modelarstwem.

Spotkanie to miało podwójny aspekt, połączono przyjemne z pożytecznym, gdyż instruktorzy i opiekunowie grupy Panowie Mirosław Radciniewski i Marek Wantowski, przygotowali to spotkanie w Ośrodku „Tumska Przystań” a dodatkiem do wykładu były lody z okazji:

**„Dnia Dziecka”**.

*Wykładu się słuchało dobrze,  
ale lody były wyśmienite.*



*W spotkaniu tym udział wzięli również przedstawiciele MKRPA – Tomasz Zieliński i Marian Walecki.*

## U młodych piłkarzy przed wakacjami



W dniu 4 czerwca 2009r. o godz. 17<sup>00</sup> na trybunach stadionu KS „Legia” Chełmża tym razem zebrała się młodzież grająca w swoich odpowiednio do wieku grupach w lidze piłki nożnej. Spotkali się, żeby wysłuchać wykładu specj. terapii uzależnień **Andrzeja Dębczyńskiego** na temat „Narkotyki i uzależnienia a sport”. Zbliżające się wakacje, to czas na który młodzież musi się odpowiednio

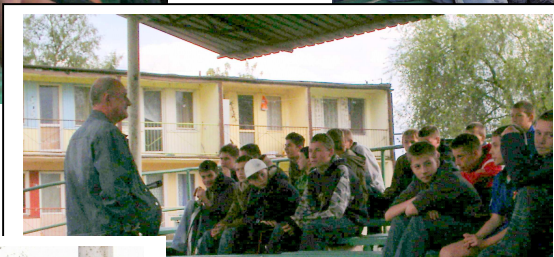
przygotować, żeby nie dać się wciągnąć w jakieś uzależnienia, które czyhają na tak młode organizmy. Spotkanie to przekształciło się w dialog młodzieży z terapeutą, który często musiał odpowiednio ukształtować i ukierunkować myślenia młodych ludzi. Atmosfera była luźna a podczas konsumpcji kiełbasek z różną, jakie zasponsorowali organizatorzy, rozmawiano również o rozgrywkach i sytuacji w lidze.



W spotkaniu razem z młodymi sportowcami udział wzięli także ich opiekunowie i trenerzy: **Jacek Widomski** – prezes KS. „Legia” ds. młodzieży, **Rafał Lewandowski** – trener młodzików, **Dariusz Prejs** – trener trampkarzy, **Jacek Ziółkowski**

– kierownik drużyny seniorów, a z ramienia MKRPA całość poprowadził oprawiając to muzycznie **Marian Walecki**.

M.W



Grilla  
przygotowali  
Piotr i Sławek  
Jaroccy

## XXI Jasnogórskie Spotkania „Anonimowych Alkoholików”

hasło: **'Trzeźwieję - czyli uczyć się znów kochać'**



Jak co roku na wniosek osób zainteresowanych problemem alkoholowym, MKRPA dofinansowała wyjazd na XXI Jasnogórskie Spotkania „Anonimowych Alkoholików” w Częstochowie. Rozumiejąc potrzeby umacniania trzeźwości Komisja poparła powyższy wniosek widząc w załączonym programie celowość uczestniczenia wyżej wymienionych osób i wzięcia udziału w takim spotkaniu. Osoby te poznając lepiej problem alkoholowy mogą dalej pomagać w realizowaniu trzeźwości w naszym środowisku.

### **Program XXI Spotkań:**

#### **sobota, 6 czerwca**

- 14<sup>00</sup> - Otwarcie XXI Jasnogórskich spotkań AA w Kaplicy Matki Bożej
- 15<sup>30</sup> - Droga Krzyżowa (zbiórka na placu przed Szczytem Jasnogórskim)
- 21<sup>00</sup> - Apel Jasnogórski
- 20<sup>30</sup>-21<sup>45</sup> - Koncert Zespołu VOX EREMI WSD  
Ojców Paulinów z Krakowa - Skalki
- 21<sup>45</sup>-23<sup>00</sup> - Msza św. na placu przed Szczytem Jasnogórskim  
celebrowana przez bpa Antoniego Długosza
- 15<sup>00</sup>-18<sup>00</sup> - Prezentacja twórczości artystycznej o tematyce  
związanej z ruchem AA w Kaplicy św. Józefa - Hale
- 18<sup>00</sup>-5<sup>00</sup> - Miting otwarty AA w Kaplicy św. Józefa - Hale
- 18<sup>00</sup>-5<sup>00</sup> - Miting otwarty Al-Anon w Sali Papieskiej
- 18<sup>00</sup>-5<sup>00</sup> - Miting otwarty DDA w Sali 0. Kordeckiego
- 18<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> - Miting zamknięty Al-Ateen w Kaplicy Różańcowej
- 16<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> - Miting otwarty Anonimowych Żarłoków



Na Jasną Górę zjechało w tym dniu tysiące uczestników.  
Wśród nich nie zabrakło też grupy z Chełmży

## Spotkanie w Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz”



W dniu 16 czerwca 2009r o godz. 17<sup>00</sup> w Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz” w Chełmży odbyło się spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z młodzieżą rozmiłowaną w żeglarstwie i kajakarstwie. W związku ze zbliżającymi się wakacjami psychoterapeuta terapii uzależnień **Andrzej Dębczyński** poprowadził spotkanie nt. „Zagrożenia uzależnień w czasie wakacji”. Młodzież zebrana po treningu, czyli po pływaniu chętnie wysłuchała wykładu a następnie wciągnęła się w dialog na tematy zagrożeń jakie mogą spotkać nie rozważnych i nie przygotowanych do tego młodych ludzi. Można było wysłuchać jak zmienia się zachowanie pod wpływem jakichś używek i jakie jest to sztuczne i nienaturalne. Jak rozpoznawać osobę biorącą lub będącą pod wpływem używek. Terapeuta przestrzegał też przed tym, jak łatwo można po jakimś sukcesie w sporcie wpaść w uzależnienie lub samo zachwyty i nieświadomie pozwolić sobie na „małe co nie co”, czyli uważać przed nadmiernym „poczęstunkiem” itd. Najlepiej jednak nie próbować i nie dopuszczać do próbowania. Pamiętać, że alkohol oszukuje, a narkotyki nawet tzw. „dopalacze” szybko wciągają i uzależniają.

W spotkaniu udział wzięli prezes KST „Włókniarz” **Jan Kran** oraz trenerzy: **Stanisław Skowronek**, **Krzysztof Kranciszewski** i **Mariusz Wasilewski**. Panie **Małgorzata Grabowska**, **Małgorzata Kulin** i **Halina Kicińska**, które są opiekunkami w świetlicy Klubu, przygotowały również poczęstunek, czyli była kawa, herbata, ciasta i napoje. Były również kielbaski z grilla, przygotowane przez panów **Henryka Suleckiego** i **Jarosława Kicińskiego**. W spotkaniu ze strony MKRPA uczestniczył **Marian Walecki**.



Można było posłuchać ciekawego wykładu, zjeść coś słodkiego oraz posmakować kielbasek i popić smaczną oranżadą.



## Plakat informujący o spotkaniu z Moniką Myszowska

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych w Chełmży  
oraz  
Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna  
im. Juliana Prejsa w Chełmży

**ZAPRASZAJĄ**

na film

pt. „**Nikotyna - legalny  
narkotyk**”.

Po filmie odbędzie się krótka dyskusja na  
temat palenia papierosów.

Na spotkanie zapraszamy do

**CZYTELNI** (I piętro)

biblioteki przy ul. Rynek 4,

**24. lipca (piątek) o godz. 17<sup>00</sup>.**

## „Nikotyna – legalny narkotyk”

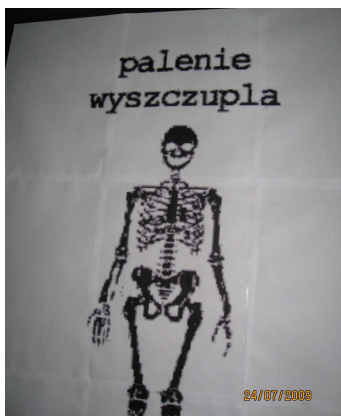


to tytuł filmu o szkodliwości palenia papierosów, po którym odbyła się prelekcja i dyskusja prowadzona przez Panią **Monikę Myszkowską** a zorganizowaną przez **Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną** w Chełmży w dniu 24.07.2009r. w sali PiMBP. W spotkaniu udział wzięli słuchacze, którzy skorzystali z informacji rozdawanych na ulicach miasta oraz czytając obwieszczenia i plakaty. Film ciekawie pokazał próbę namawiania młodszego kolegi do palenia papierosów, mimo że jego ojciec jest już chory na raka z powodu palenia papierosów.

Oglądając ten film i biorąc udział w dyskusji jaka się wywiązała w dalszej części spotkania, warto przypomnieć sobie o szkodliwości i skutkach palenia papierosów. Młodzi ludzie nie muszą palić, ale chcą zaimponować swojemu otoczeniu i zaczynają palić, mimo widocznych napisów o szkodliwości palenia papierosów umieszczonych na paczkach przez producentów. Jeden z młodych uczestników spotkania wypowiadał się, że popała ale widzi, że to mu przeszkadza, bo jak się spryska dezodorantem to go nie czuć, a za to czuć od niego papierosy. Zauważył, że pomagają mu w tym, żeby rzucić palenie informacje na forach internetowych. Są tam też strony dla chętnych rzucenia palenia, oraz forum dyskusyjne dla palaczy.

Udział w spotkaniu wzięli również członkowie MKRPA.

M.W



Na wystawie znalazły się także plakaty ostrzegające o szkodliwości palenia oraz efekty palenia przedstawione w sposób humorystyczny. Ale można było to ostrzeżenie wziąć sobie do serca.



# XVII OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA TRZEŻWOŚCIOWE LICHENIEŃ 25-26 lipca 2009

„Zatroskani o pełnię życia”

Podobnie jak w Częstochowie tak i teraz Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych pomogła grupie osób zainteresowanych problemem alkoholowym w rodzinie, wziąć udział w **XVII Ogólnopolskich Spotkaniach Trzeźwościowych w Licheniu**. Osoby biorące udział w takich spotkaniach umacniają swoją trzeźwość w sferze duchowej oraz wciągają w to osoby, które potrzebują pomocy ale jeszcze nie mogą się na to zdobyć i przełamać, często są to osoby współuzależnione. Komisja popiera takie spotkania, gdyż widzi pozytywne efekty i działania jakie podejmują osoby w nich uczestniczące. W trakcie tych spotkań można zasięgnąć fachowego doradztwa terapeutów, lekarzy, psychologów, księży itd. oraz brać czynny udział w różnego rodzaju mityngach w zależności od uzależnienia. Poniżej przedstawiony jest orientacyjny program takich spotkań.

## Program spotkań:

### **SOBOTA 25.07.2009**

10<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup> - **Droga Krzyżowa** -na terenie sanktuarium - ks. Pr.Janusz Ogródowczyk z Koła

11<sup>30</sup> - **Otwarcie XVII Ogólnopolskich Spotkań Trzeźwościowych**

12<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup> - **Koncert** (spotkanie przy muzyce) - Plac koronacyjny

14<sup>30</sup> - **Msza święta** za zmarłych ze środowisk Trzeźwościowych,

16<sup>00</sup> - 16<sup>45</sup> - **Prelekcja** - p Maria Matuszewska - Plac koronacyjny



## Mityngi

17<sup>00</sup>-18<sup>30</sup> - **Alateen - Dzieci Alkoholików** - Kaplica 108 Męczenników - Bazylika

**19<sup>00</sup> - Msza Święta ze świadectwami oraz Apel Maryjny - Bazylika górna**

21<sup>00</sup> - **Rozpoczęcie Mityngów**

**AA** - Anonimowi Alkoholicy-placp/Bazyliką,  
**AI-Anon** - Wspólnota Krewnych i Przyjaciół Alkoholików (Bazylika dolna)

**DDA** - Dorosłe Dzieci Alkoholików (Kaplica Trójcy Świętej – Bazylika dolna)

**NA** -Narkomani Anonimowi -Bazylika dolna

**AH** - Anonimowi Hazardziści (Sala Królewska – obok kościoła Św. Doroty)

**SLAA** - Uzależnieni od Seksu i Chorej Miłości (Kościół M.B. Częstochowskiej)

**AP** - Anonimowi Palacze (Kaplica Bł. O. Stanisława Papczyńskiego - Bazylika dolna)

**AŻ** - Anonimowi Żarłocy (Kaplica Krzyża Świętego – dolna część Kościoła M.B.Cz.)

**Spotkania indywidualne** z psychologami, terapeutami uzależnień, wolontariuszami i doradcami rodzinnymi Licheńskiego Centrum Pomocy - sobota godz. 9<sup>00</sup> –18<sup>45</sup>

5<sup>00</sup> - Zakończenie Mityngów

Spowiedź dla uczestników spotkań trzeźwościowych – Bazylika górna

Całą noc czynne będą stołówki z posiłkami, kawą i herbatą oraz punkty medyczne.

W Bazylice dolnej: pamiątkowe identyfikatory, okolicznościowa pieczęć, literatura.

17<sup>00</sup> - Spotkanie kolporterów literatury AA (Kap. Bł. S. Papczyńskiego - Bazylika dolna)

**Plakat zapraszający na film i prelekcję na temat  
szkodliwości nadmiernego spożywania alkoholu**

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych w Chełmży**

oraz

**Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna  
im. Juliana Prejsa w Chełmży**

**ZAPRASZAJĄ**

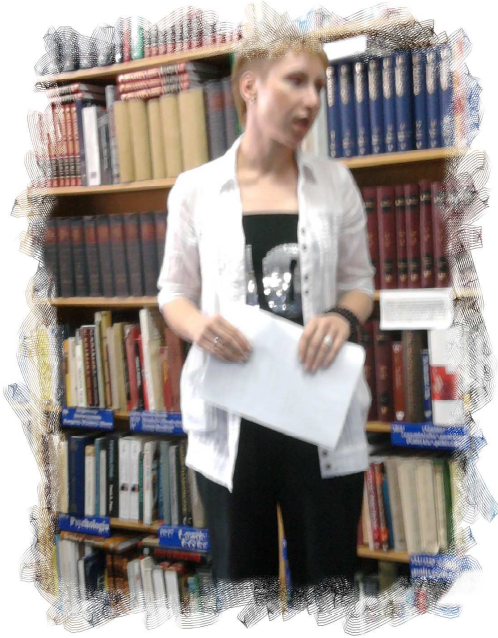
na film

pt. „**Obietnica**”

Po filmie odbędzie się krótka dyskusja na temat  
patologicznego spożywania alkoholu.

Na spotkanie zapraszamy do  
CZYTELNI (I piętro)  
biblioteki przy ul. Rynek 4,  
7. sierpnia (piątek) o godz. 17<sup>00</sup>

## „Obietnice” – film i prelekcja w sali Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Juliana Prejsa.



Tytuł kolejnego spotkania w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Juliana Prejsa a zorganizowanym przy współudziale Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży w dniu 7 sierpnia 2009 roku był jednocześnie tytułem filmu pt: „Obietnice”. Film odzwierciedla jak często w chorobie alkoholowej składa się obietnice, których człowiek chory na alkoholizm nie jest w stanie dotrzymać. Jak często jest tak, że człowiek pijący obiecuje, że przestanie pić ale nie może, alkohol jest silniejszy. W związku z tym coraz częściej w rodzinie dochodzi do kłótni

i awantur. Nikt z nas nie zdaje sobie sprawy, jakie konsekwencje niesie sięgnięcie po pierwszy a później po kolejny kieliszek.

Po filmie wyświetlanym przez Bartłomieja Sielskiego, Pani **Monika Myszkowska**, która po raz kolejny przygotowała takie spotkanie, dodała jeszcze odpowiedni komentarz i prelekcję, o szkodliwym i patologicznym spożywaniu alkoholu pokazanym w tym filmie. Przedstawiła też i omówiła skutki jakie ponosi człowiek pijący, etapy uzależniania się oraz efekty współuzależnienia w jakie popada bliskie otoczenie oraz cała rodzina nadużywającego alkohol. Alkoholik nieświadomie ale najbardziej rani tych, których najbardziej kocha.

Do dyskusji włączyli się również uczestnicy spotkania, a o działalności Grup Anonimowych Alkoholików i tzw. „Grup Wsparcia” czyli Al-anon mówili ich członkowie. Natomiast o działalności i pracy Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży mówiła przewodnicząca Komisji Pani **Krystyna Wróblewska** oraz członek tej Komisji **Marian Walecki**.

Wyłożona była również tematyczna literatura i ulotki, które mógł sobie wziąć każdy uczestnik spotkania oraz plansze ze zdjęciami pokazujące skutki picia i nadużywania alkoholu.

## „Obietnice” – film i prelekcja w sali PiMBP w zdjęciach.



Słuchacze z zadumą słuchali prelekcji



Projekcją filmu zajął się Pan Bartłomiej Sielski



Wyłożone ulotki można było sobie wziąć

Plansze ze zdjęciami pokazują skutki picia i nadużywania alkoholu.



Do dyskusji włączyli się również uczestnicy spotkania, a o działalności Grup Anonimowych Alkoholików i tzw. „Grup Wsparcia” czyli Al-anon mówili ich członkowie.



O działalności i pracy Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych mówiła przewodnicząca Komisji Pani Krystyna Wróblewska oraz członek tej Komisji Marian Walecki



## Piknik integracyjny

**ZAPROSZENIE**  
Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów  
Alkoholowych w Chełmży ma zaszczyt zaprosić  
**Piknik integracyjny**  
który odbędzie się 18 sierpnia 2009r. o godz. 18<sup>00</sup>  
w ogrodach parafialnych  
przy Bazylice Trójcy Świętej w Chełmży  
*W programie :*  
- Wykład ks.dr. **Wacława Dokurno** nt. „Krucjata wyzwolenia człowieka”  
- dyskusja na temat: *Co to jest krucjata wyzwolenia człowieka?*  
- podsumowanie już odbytych spotkań i wyciągnięcie wniosków  
- wspólne grillowanie przy muzyce

Chcąc podsumować realizację programu „Święta trzeźwości – 2009” na półmetku, MKRPA zorganizowała dzięki gościnności księdza proboszcza **Zygryda Urbana** w dniu 18.08.2009 r. w ogrodach parafialnych spotkanie pod hasłem „**P i k n i k i n t e g r a c y j n y**” z udziałem władz miasta, kierownictwa PiMBP, księży i osób zainteresowanych oraz uczestników spotkań. Jako, że jesteśmy już na półmetku realizacji programu, chcielibyśmy co nieco podsumować już odbyte spotkania, ale również mamy nadzieję usłyszeć podpowiedzi lub sugestii, czego może być za mało lub co było nie potrzebne i co by jeszcze można dołożyć. Chcielibyśmy się zintegrować wszyscy znający i nie znający problem alkoholowy, a przy okazji takiego spotkania dać świadectwo, że można żyć i bawić się bez alkoholu. Przewodnicząca MKRPA **Krystyna Wróblewska** omówiła już odbyte spotkania, a ks. inf. **Zygryd Urban** w swoim wystąpieniu uwidoczniał szerzący się problem alkoholowy ale dodał, że są też ludzie, którzy podejmują się niesienia pomocy potrzebującym. Należy też podkreślić duże zaangażowanie się Kościoła w program „Sierpień miesiącem trzeźwości”. Już w pierwszą niedzielę sierpnia na Mszach Świętych był czytany list Biskupów, tematycznie odnoszący się do problemu alkoholowego. W tą niedzielę tj. 23 sierpnia również kazania będą miały akcent omawiający problem uzależnień jako chorobę godności. A dziś mamy także spotkanie z księdzem doktorem **Wacławem Dokurno** z Przeczna na temat: „Krucjaty wyzwolenia człowieka”, który z zainteresowaniem wysłuchali uczestnicy pikniku.

Jak to bywa na „Pikniku” nie obyło się też bez smakołyków, tj. kiełbasek z grilla, napojów, kawy, herbaty i słodczy oraz tematycznej muzyki, którą prezentowali Marian z Chełmży i Edward z Wąbrzeźna. Na zakończenie wszyscy w kręgu odśpiewali wspólnie „Abba Ojciec”, dziękując za spotkanie.

Dalej jednak czekają nas jeszcze spotkania w sali PiMBP dla szerokiego grremium słuchaczy na temat „Nawrotów w chorobie alkoholowej”, które poprowadzi specjalista terapii uzależnień **Michał Dąbkowski**, spotkanie z panią psycholog klinicznym **Joanną Rucką**, o „Duchowości” mówić będzie na spotkaniu w PiMBP **Barbara Łubkowska**. Szkolenie dla sprzedawców napojów alkoholowych poprowadzi młodszy aspirant **Sebastian Więclawski**. Całość podsumowania programu „Święto trzeźwości” MKRPA chce zorganizować w sali imprezowej Ch O K z udziałem młodzieży z wszystkich szkół, występami zespołów, solistów i recytatorów, oraz podsumowaniem i nagrodzeniem uczestników konkursów ogłoszonych w szkołach i w PiMBP.

Mamy nadzieję, że takie spotkanie w plenerze da „owoce” a program dalszych spotkań w cyklu „Święta trzeźwości” choćby w jakimś stopniu pomoże w rozwiązywaniu problemów uzależnień.

## Piknik integracyjny w zdjęciach



Przewodnicząca MKRPA  
Krystyna Wróblewska,  
przewodn. RM J. Kalinowski,  
radni F. Kuczka i I. Szubrych



Ksiądz infułat  
Zygfryd Urban



Dyr. PiMBP U. Meszyńska  
Radna Kr. Myszkowska  
oraz M. Myszkowska



Ksiądz doktor  
Wacław  
Dokurno



w swym wykładzie  
mówił o tym  
co to jest



W księdze jest wpis  
**Ojca Świętego  
Jana Pawła II**

**“Krucjata Wyzwolenia Człowieka”**



Grill obsługiwali  
Stanisław  
i Wiesław  
(nie widoczny)



Oprawa muzyczna:  
Marian i Edward

Słuchacze - uczestnicy  
Pikniku

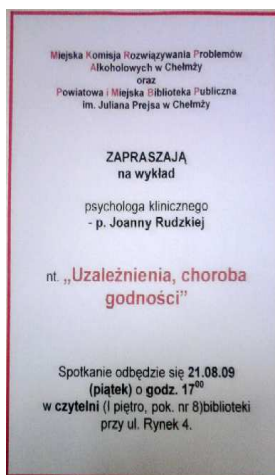


Ksiądz infułat  
w otoczeniu  
pań i nie tylko.





## „Uzależnienia, chorobą godności”



Kolejny wykład w sali PiMBP zorganizowany przez MKRPA odbył się w dniu 21.08.2009 roku tradycyjnie już o godz. 17<sup>00</sup>. To spotkanie poprowadziła psycholog kliniczny Pani **Joanna Rucka**, specjalista terapii uzależnień, która na co dzień pracuje w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Chełmży. Tematem wykładu były „Uzależnienia, chorobą godności”. Pani Joanna omówiła sześć objawów uzależnienia, w których każdy z nich pokazuje oznaki uzależniania się od alkoholu czy też narkotyków. Osoba uzależniona od alkoholu czy narkotyku traci swoją godność, mimo otrzymywanych

ostrzeżeń, czy to od bliskich, czy znajomych, którzy jako pierwsi taki problem u danej osoby zauważają, a ona sama tego nie widzi. Uzależnienia uderzają w godność całej rodziny, gdyż rodzina ukrywa, że w jej domu jest osoba z problemem, często ze wstydu a w rzeczywistości z nieświadomości jak w takim przypadku postępować i sobie z tym radzić. Osoba z problemem alkoholowym, czy narkotykowym będąca w fazie chronicznej chcąc odbudować swoją godność, musi poddać się leczeniu i dalej żyć w trzeźwości aby odbudować godność w rodzinie i przywrócić szacunek do siebie.

W dalszej części spotkania, które przedłużyło się dużo ponad ramowy czas, wywiązała się bardzo konstruktywna dyskusja na temat uzależnień, roli Państwa i Samorządów w profilaktyce i całej rzeszy problemów związanych z promowaniem terapii uzależnień. Padły propozycje i sugestie co do sposobów niesienia pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom.

W spotkaniu oprócz uczestników zainteresowanych bezpośrednio tymi problemami, wzięły udział także Radne Miasta Chełmży, Pani **Małgorzata Polikowska** i **Krystyna Myszkowska**, Dyrektor PiMBP **Urszula Meszyńska** i **Monika Myszkowska** oraz z ramienia MKRPA **Marian Walecki**. M.W.



**NIEDZIELA 23.08.2009R.**

**Treść homilii głoszonej w Kościele na wszystkich Mszach Św.  
w tym dniu przez księdza diakona Arkadiusza Relidzińskiego**

**Umilowani przez Pana bracia i siostry.**

Miesiąc sierpień jest dla nas miesiącem trzeźwości, w tym czasie jesteśmy bardziej mobilizowani do wstrzemięźliwości od picia alkoholu, jednocześnie jest to dla nas sposobność, aby zatrzymać się nad zagadnieniem godności osoby ludzkiej i jej zagrożeniami- jakimi są bez wątpienia wszelkie uzależnienia. W niedzielę 2 sierpnia bieżącego roku wysłuchaliśmy apelu Zespołu Konferencji Episkopatu Polski do spraw Apostolstwa Trzeźwości. Dzisiaj mamy sposobność, aby zweryfikować swoje postępowanie - na ile udało nam się pozytywnie odpowiedzieć na apel Biskupów, na ile każdy z nas otoczył troską życie i na ile zamierza to zrobić- troszcząc się o trzeźwość własną i innych.

Droży bracia i siostry, myślę, że prawdziwego Chrześcijanina nie trzeba przekonywać o tym, że każdy człowiek ma swoją godność- godność osoby ludzkiej, która wynika z faktu, że jest on istotą rozumną i wolną, godność to cecha każdego z nas, człowiek jest zawsze osobą, jest kimś a nie czymś, posiada godność przez sam fakt przynależności do rodzaju ludzkiego, jest stworzony na obraz i podobieństwo Boga. Nasza wartość wynika z faktu, że jesteśmy kochani przez Boga, że jesteśmy świątynią Ducha Świętego i zostaliśmy odkupieni i uświęceni Krwią Chrystusa. To Jezus Chrystus objawia nam w pełni, kim tak naprawdę jesteśmy. W Nim nasza godność znajduje swój szczyt, gdyż wyniósł ją przez Swe wcielenie i zjednoczył się z każdym z nas. Ten który jest Bogiem, stał się prawdziwym człowiekiem: znał uczucie zmęczenia, głodu, pragnienia. Tak jak inni odczuwał radość, smutek, gniew, zdumienie. Po ludzku kochał i cierpiał tak, jak my. Chrystus stał się prawdziwie jednym z nas, we wszystkim do nas podobny oprócz grzechu. Dopełnieniem wywyższenia naszej godności jest dzieło Odkupienia. **W oczach Boga mamy tak wielką wartość**, że dla nas "uniżył samego siebie, Stawszy się posłusznym aż do śmierci - i to śmierci krzyżowej".

Moi droży dobrze wiemy, że ten wielki dar Boży, jakim jest godność osoby ludzkiej, może być łatwo zatracony, nasza godność może ulec zatruciu. Wystarczy spojrzeć na ludzi, którzy sami tej godności chcą się pozbawić poprzez korzystanie z różnych używek i stają się niewolnikami nałogu na własne życzenie, bo przecież nikt nikomu na siłę do gardła nie wlewa alkoholu ani na siłę nie wpycha narkotyków do kieszeni. Gdy taki człowiek traci nad sobą kontrolę, nad

spożywanym alkoholem i korzystaniem z używek, można wówczas mówić o chorobie godności. Dobrze wiemy, że prędzej czy później staniemy się niewolnikami alkoholu, narkotyków, tytoniu, jeśli tylko będziemy używać ich bez umiaru. Moi drodzy, nie będzie nowością stwierdzenie, że najwięcej szkód sprawia nadużywanie alkoholu. Widać to po skutkach jego działania: zniszczony organizm, zniszczona psychika, zniszczone rodziny, zniszczone relacje międzyludzkie i zniszczona relacja do Boga. Uzależnienie od alkoholu sieje popłoch w naszych rodzinach i w naszym społeczeństwie. Powoduje najwięcej grzechów (np. prowadzenie pojazdów pod wpływem alkoholu), uniemożliwia pełne wzrastanie duchowe człowieka. Utrudnia życie uwikłanemu w nałóg i jego najbliższymi. Przyczyną tego jest, moi drodzy, ludzki egoizm, egoizm, który zdaje się być gorszy od samego alkoholu. Gdy człowiek przestaje się liczyć z Bogiem, gdy przestaje się liczyć z najbliższymi i ich potrzebami, gdy sięga do kieliszka dla własnej przyjemności, bądź też aby uciec **samemu** od problemów- to jest właśnie egoizm ! Źródłem grzechu jest serce człowieka, jeśli nie ma w nim miejsca dla Boga i swojej rodziny to skutki mogą być katastrofalne. Najgorsze natomiast jest to, że wszystkiemu przyglądają się dzieci i cierpią. One są najbardziej poszkodowane w rodzinach z problemem alkoholizmu. Ciągłe pijany ojciec lub matka nie liczy się z tym, że ich dzieci potrzebują miłości, ciepła, normalnego dzieciństwa, że chcą jak inne dzieci wyrosnąć na porządnych ludzi, nie, taki rodzic okazuje się egoistą i to w najgorszym wydaniu, bo lekceważy podstawowe prawa własnego dziecka.

Umiłowani bracia i siostry, nad problemem uzależnień a szczególnie alkoholizmu można by długo się rozwodzić, można by było wiele napisać ale najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest działanie, konkretne działanie i to każdego nas- bez wyjątku. Alkoholizm i związana z nim patologia to nie tylko sprawa alkoholika i jego rodziny ale nas wszystkich, jesteśmy za siebie odpowiedzialni, **bo jesteśmy uczniami Jezusa Chrystusa**, pamiętajmy, że wiara bez uczynków jest martwa. Należy zatem pomóc rodzinom dotkniętym problemem alkoholizmu, nie odtrącajmy ich jak gorszą część społeczeństwa i nie wytykajmy ich palcami. Pomóżmy osobom uzależnionym choć, nie jest to łatwe, a w większości przypadków oni sami nie chcą tej pomocy przyjąć. **Pomóżmy przede wszystkim przez własny przykład wstrzeźliwości od alkoholu.**

## Umiłowani przez Pana bracia i siostry.

Do podjęcia konkretnych decyzji i zobowiązań zachęca nas dzisiejsze Słowo Boże. Tak, jak Jozue dał możliwość wyboru narodowi izraelskiemu, a Pan Jezus w dzisiejszej Ewangelii daje możliwość odejścia uczniom, tak i my dokonajmy dzisiaj wyboru: komu chcemy służyć? Życiu czy śmierci? czy będziemy troszczyć się o życie zapobiegając alkoholizmowi przede wszystkim przez **własną** abstynencję, czy będziemy obojętni na te wszystkie choroby godności? Niech pierwszym krokiem będzie nasza modlitwa i **własna abstynencja** - czyli całkowite i dobrowolne wyrzeczenie się alkoholu jako napoju - pod wszelką postacią i we wszelkiej ilości. Niech będzie ona wynagrodzeniem za grzechy pijaństwa- z miłości do Boga i bliźniego. Niech będzie ona wynagrodzeniem Bogu za wszystkie zniewagi, których doznaje od tych, którzy w nietrzeźwości zapominają o swym człowieczeństwie i o swojej godności dziecka Bożego. Tym drobnym stosunkowo wyrzeczeniem wybłagać możemy u Boga zmiłowanie dla ludzi, którzy zgubili się w oparach alkoholu, zmiłowanie dla ich rodzin i otoczenia, zmiłowanie dla naszego narodu, spychanego do przepaści przez ten nieszczęsny nałóg i jego skutki. Pamiętajmy, że nasza abstynencja godzi w przyczyny alkoholizmu a zwłaszcza w zwyczaje alkoholowe, które powszechnie panują w życiu towarzyskim i w łączący się z nimi towarzyski przymus picia. Zwyczaje alkoholowe - to główna ostoja alkoholizmu. Dopóki będą one panowały w naszym życiu, nie może być mowy o ratowaniu alkoholików i ustrzeżeniu od popadnięcia w nałóg przyszłych pokoleń. Należy zmienić zwyczaje towarzyskie, złamać towarzyski terror alkoholowy, to warunek konieczny powodzenia wszelkiej akcji przeciwalkoholowej. Tego zaś nie da się osiągnąć bez naszej abstynencji i dlatego staje się ona koniecznym środkiem w walce z alkoholizmem.

Niech miesiąc sierpień będzie dla nas sposobnością do podjęcia postanowień - aby z miłości do Pana i jego zagubionych owiec złożyć w ofierze własną abstynencję, która wyrabia w nas cnotę wstrzeźliwości, siłę woli i charakteru, samodzielności i odwagi moralnej, uzdalniającej nas do przeciwstawiania się powszechnym zwyczajom. Rozstrzygnijmy dziś komu chcemy służyć: czy nałogom przez własną obojętność czy też Chrystusowi, Kościołowi, ludziom uwikłanym w nałóg i ich rodzinom. Amen.

dk Arkadiusz Relidziński

## „Nawroty w chorobie alkoholowej”



W ramach „Święta trzeźwości” piątek w PiMBP jest zarezerwowany na spotkania – wykłady terapeutyczne. Tak było też w dniu 28.08.2009r. kiedy to wykład nt. nawrotów w chorobie alkoholowej poprowadził specjalista terapii uzależnień **Michał Dąbkowski**. Na wstępie przypomniał co to jest choroba alkoholowa. Stereotypem jest to, że alkoholikiem uzależnionym od picia nazywa się tzw. pijaków i tych co nadużywają alkoholu a jest to zaledwie 2%, natomiast ludzi uzależnionych, którzy nie koniecznie się upijają ale są zawsze na tzw. rauszu jest około 98%. Ludzie uzależnieni poza swym uzależnieniem niosą z sobą też wiele

innych chorób jak: nadciśnienie, marskość wątroby, chore nerki itd. Statystyka mówi, że szybciej uzależniają się kobiety, gdyż mają mniej płynów ustrojowych niż mężczyźni. Kobiety często piją, żeby zmienić swój nastrój a mężczyźni w celach towarzyskich (odważny, pewniejszy itd.). Choroba alkoholowa jest chorobą wtórną i często słyszy się, że „ktoś” zginął w wypadku, a nie mówi się, że miał w sobie 2 promile alkoholu lub, że dostał udaru mózgu, czy zmarł na cukrzycę ale znowu nie mówi się, że to z powodu nadużywania alkoholu itd.

Nawroty w chorobie alkoholowej przychodzą wtedy, gdy pojawia się tzw. głód alkoholowy a trzeźwiejący alkoholik nie umie sobie z nim poradzić i nad nim zapanować. Są dwa rodzaje głodu alkoholowego: świadomy (reklama np. piwa, alkoholu itd.) i wtedy trzeba na to zareagować np. wyłączyć telewizor, lub w przypadku wizualnym zmienić lokal, czy odejść z miejsca, które mnie „nakręca”, oraz nieświadomy, gdy człowiek uzależniony nie jest w stanie go rozpoznać. Zapobieganie nawrotom służy szukanie kontaktów wśród ludzi i nie pozostawanie w stresie czy depresji jaki towarzyszy wtedy, gdy człowiek zostaje samotny i nie wie co ze sobą robić. W drugiej części spotkania wywiązała się dyskusja, w której doświadczeni uczestnicy wykładu dzielili się swoimi spostrzeżeniami życiowymi. W spotkaniu udział wzięły również Panie Radne, przedstawiciele PiMBP a także członkowie MKRPA.

M.W.



Michał  
Dąbkowski



W gronie słuchaczy Panie Radne **M.Polikowska** i **K.Myszkowska** oraz Dvr. PiMBP **U r. Meszvánska**



Wykładowi przysłuchują się przewodn. MKRPA **K.Wróblewska** członkowie **T.Zieliński** i **M.Walecki**

## „Duchowość a uzależnienia” wykład Barbary Łubkowskiej



W dniu 4 września 2009r. o godz. 17<sup>00</sup> w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im Juliana Prejsa odbył się wykład Pani **Barbary Łubkowskiej** nt.: „Duchowość a uzależnienia” dla osób uzależnionych i współuzależnionych oraz dla tych, którym problem uzależnień nie jest obcy a zorganizowany przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Pani Barbara mówiła o wpływie religii na

uzależnienia, postępowaniu i wpływie na swoje życie jak i na życie osób najbliższych, uzależnionych od alkoholu, narkotyków oraz od innych środków odurzających, a także od hazardu. Jak religia wpływa na odwrócenie się od uzależnienia – zadają sobie pytanie „kim jestem, co robię?” itp., że dotknięcie „dna” dla wielu osób jest momentem początku zastanowienia się nad swoim życiem i początkiem zdrowienia. Na podstawie opisanych przykładów (świadczeń życia) alkoholików, narkomanów, jak poszukiwali pomocy dla siebie, nowej lepszej drogi życia, oraz jaki wpływ na nasze życie ma model wychowawczy wyniesiony z domu.

Po wykładzie rozwinęła się dyskusja uczestników wykładu.

K.W.

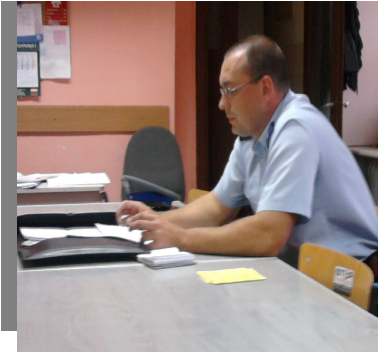


W wykładzie udział wzięli słuchacze zainteresowani niesieniem pomocy ludziom uzależnionym

oraz kierownictwo PiMBP i MKRPA



## Szkolenie dla sprzedawców alkoholu i papierosów Świetlica MOPS 19 września 2009 r.



Dnia 19.09.2009 roku w świetlicy MOPS przy ul. Tumskiej 12, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała szkolenie - wykład dla sprzedawców alkoholu i papierosów, które poprowadził członek MKRPA młodszy aspirant **Sebastian Więclawski**. W szkoleniu wzięli udział właściciele sklepów, które posiadają koncesje na sprzedaż alkoholu oraz ich pracownicy – sprzedawcy. Najważniejszym akcentem były

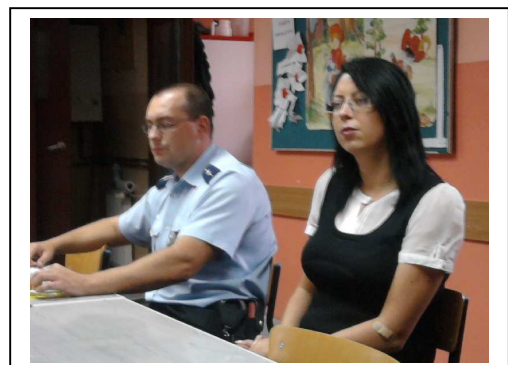
omawiane przepisy dotyczące sprzedaży alkoholu i papierosów nieletnim. Za takie uchybienie grożą różne sankcje od mandatu do cofnięcia koncesji włącznie, o czym właściciele sklepów muszą pamiętać. Zdarza się też, że sprzedawca nie sprzedaje osobie nieletniej alkoholu ale robi osoba podstawiona, która kupi alkohol czy papierosy młodemu człowiekowi. I to również podlega karze i należy to zwalczać. Podobnie zdarza się ze sprzedażą alkoholu osobom będący w stanie nietrzeźwym, których także obejmuje zakaz sprzedaży. Ważnym jest też to, żeby w punktach sprzedaży w widocznym miejscu wisiały odpowiednie informacje o zakazie sprzedaży alkoholu i papierosów osobom nieletnim i nietrzeźwym. Na spotkaniu tym Pan Sebastian rozdał uczestnikom ulotkę zwracającą się do sprzedawców, właścicieli sklepów, pubów i kawiarni oraz wyciąg z „Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi”. Dodatkowo rozdane były ulotki w formie komiksu pt. „**Bądź odpowiedzialnym sprzedawcą**”, które warto również wywiesić w swoich placówkach. Uczestnicy spotkania otrzymali odpowiednie dyplomy potwierdzające uczestnictwo w szkoleniu.

Niestety na 70 wysłanych zaproszeń do właścicieli sklepów posiadających koncesję na sprzedaż alkoholu i papierosów przyszli tylko nieliczni. Czyżby lekceważyli tak ważną Ustawę o wychowaniu w trzeźwości, czy też uważają, że „ich” te sprawy nie dotyczą?



M.W.

Niektórzy uczestnicy szkolenia, właściciele sklepów ze sprzedażą alkoholu



W spotkaniu udział wzięli również członkowie MKRPA

# ZAPROSZENIE



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Chełmży  
mają zaszczyt zaprosić

## Mieszkańców Miasta Chełmża

na podsumowanie

# Święta trzeźwości

które odbędzie się  
w dniu 9 października 2009r. o godz. 11<sup>00</sup>  
w sali imprezowej  
Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury  
w Chełmży

### W programie :

*Rozpoczęcie:*

- przewodnicząca MKRPA Krystyna Wróblewska
- dyrektor PiMBP Urszula Meszyńska

*Prelekcja specjalisty terapii uzależnień Michała Dąbkowskiego*

*Cześć artystyczna w wykonaniu uczniów:*

- Szkoły podstawowej nr 2
- Gimnazjum nr 1

*Podsumowanie tematycznych konkursów i wręczenie nagród*

*Zabranie głosu przez zaproszonych gości.*



## Podsumowanie „Święto trzeźwości” w Chełmżyńskim Ośrodku Kultury

W dniu 9 października 2009r. o godz. 11<sup>00</sup> w sali imprezowej Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa w Chełmży zorganizowały spotkanie pt.

### „Podsumowanie Święto trzeźwości”



Udział w tym spotkaniu wzięli:

Burmistrz Miasta Chełmża Pan **Jerzy Czerwiński**, v-ce Starosta Powiatu **Dariusz Meller**, v-ce Burmistrz **Marek Kuffel**, v-ce Przewodnicząca Rady Miasta **Małgorzata Polikowska**, przedstawiciele Rady Miasta, Kierownik Rewiru Dzielnicowych asp. sztab. **Tomasz Zieliński**, dyr. PiMBP **Urszula Meszyńska**, przewodnicząca MKRPA **Krystyna Wróblewska**, v-ce dyr. PiMBP **Marcin Seroczyński**, spec. terapii uzależnień **Michał Dąbkowski**, członkowie MKRPA, młodzież Szkół podstawowych i Gimnazjum wraz z nauczycielami i pedagogami oraz osoby, które zechciały wziąć udział w tym spotkaniu.

Spotkanie to poprowadziła Pani **Marzanna Matyasik**, która na wstępie przywitała przybyłych gości i wykonawców przygotowanego programu cytując motto: „...*bo nic nad zdrowie ani lepszego, ani droższego. Czy dobre mienie, perły, kamienie, także wiek młody i dar urody? Miejsce wysokie, władze szerokie dobre są, ale..., gdy zdrowie wcale. Gdy nie masz siły i świat niemy..*”

Na wstępie jako przedstawiciel organizatorów głos zabrała przewodnicząca MKRPA **Krystyna Wróblewska**, omawiając pracę Komisji w całym roku oraz zrealizowany program „Święta trzeźwości”, który dziś podsumowujemy. Następnie kilka słów na powyższy temat powiedzieli Burmistrz Miasta **Jerzy Czerwiński** i v-ce Starosta **Dariusz Meller** oceniając pozytywnie przedsięwzięcie Miejskiej Komisji i Biblioteki, szczególnie że do tego programu włączona została młodzież.

Po krótkich wystąpieniach, młodzież ze Szkoły podstawowej nr 2, a właściwie szkolny zespół teatru muzycznego „Śpiewograjki” przedstawiła

wspaniale przedstawienie profilaktyczne pt. „Szlachetne zdrowie...” – żeby nasza młodzież w używkach nie tonęła!!!

W przedstawieniu tym w sposób humorystyczny pokazany został szkodliwy wpływ używek (papierosów i alkoholu) na organizm człowieka. Niektóre problemy były przedstawione również z humorem w treści piosenek, które napisała i dostosowała do potrzeb programu Pani **Marzanna Matyasik**, przy współpracy nauczycieli p. **Marii Grubeckiej** i **Bożeny Majewskiej**, a wykonawcami byli uczniowie Szkoły podstawowej nr 2 Ola Dąbrowska i Tomek, Klaudia, oraz rodzic Pani **Anna Krywalska**. Dodatkowym smaczkiem był występ solistki z Torunia Pani **Weroniki Dawiec**, która wspaniale podsumowała program piosenką „K o c h a m c i ę ż y c i e”.

W czasie zmieniania dekoracji na scenie, wystąpił specjalista terapii uzależnień **Michał Dąbkowski**, który omówił problemy uzależnień jakie grożą młodym ludziom, jak również polecił swoją pomoc potrzebującym w punkcie, w którym przyjmuje i pracuje, czyli w świetlicy MOPS przy ul. Tumskiej 12.

Po Panu Michale Dąbkowskim wystąpiła młodzież z Gimnazjum nr 1 z programem, który przygotowała młodzież pod kierunkiem Pań: **Beaty Radtke-Zdrojewskiej** i **Aliny Łoboda** pt. „Sąd nad alkoholem”. W programie pokazane zostały negatywne efekty spożywania alkoholu, a później tragiczne skutki siadania za kierownicą po dyskotecę, do wypadku i śmierci włącznie. Młodzież jak i przybyli widzowie dużymi brawami nagrodzili wykonawców, młodych aktorów i ich autorów a organizatorzy poczęstowali słodyczami i słodkimi napojami.

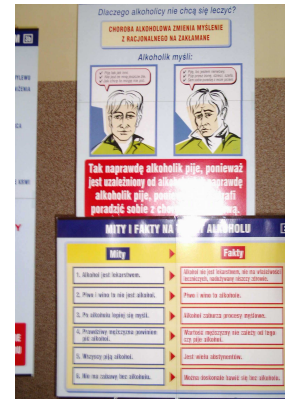
Po części artystycznej nastąpiło podsumowanie konkursów plastycznych ogłoszonych przez MKRPA i PiMBP a realizowanych przez dzieci i młodzież w szkołach, świetlicy MOPS i Bibliotece. Nagrodzone i wyróżnione prace były wystawione w holu ChOK, wraz z tematyczną wystawą o szkodliwym wpływie na zdrowie narkotyków i alkoholu oraz sposobów unikania ich spożywania a także radzenia sobie z tymi uzależnieniami, a przygotowaną przez Panią **Monikę Muszyńską** z Biblioteki Miejskiej i Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Wyróżnione prace zostały nagrodzone, a dyplomy i nagrody wręczali: v-ce Burmistrz Pan **Marek Kuffel**, v-ce Przewodnicząca Rady Miasta Pani **Małgorzata Polikowska**, dyr. PiMBP Pani **Urszula Meszyńska**, v-ce dyr. PiMBP Pan **Marcin Seroczyński**, przewodnicząca MKRPA Pani **Krystyna Wróblewska**, v-ce przewodnicząca MKRPA Pani **Anna Lewandowska-Jopp**.

Nagłośnienie sali przygotowali pracownicy Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury, a nad całością organizacji imprezy czuwali członkowie MKRPA p.p. **Maria Mol**, **Marian Walecki** i **Tomasz Zieliński**.

M W

## Podsumowanie „Święto trzeźwości” w Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury w zdjęciach

W holu ChOK-u przygotowana została wystawa o tematyce związanej z problemem alkoholowym i narkotykowym. O szkodliwości i o sposobach zapobiegania i radzenia sobie w takich przypadkach można było dowiedzieć się z plakatów i ulotek .



Jak widać wystawa wzbudziła zainteresowanie – to dobrze.



Przybyła młodzież szkolna mogła też zobaczyć nagrodzone prace na powyższe tematy wystawione również w holu ChOK..



## Na spotkaniu głosy głównie zabrali ...



Cały program był prowadzony profesjonalnie przez Panią **Marzannę Matyasik**



Przewodnicząca MKRPA **Krystyna Wróblewska** mówiła o pracy i działalności Komisji

V-ce Starosta **Dariusz Meller** mówił o historycznych próbach wprowadzania prohibicji w Chełmży



Pan Burmistrz **Jerzy Czerwiński** pozytywnie ocenił działalność MKRPA i jej współpracę z PiMBP

Z wspaniałym programem pt. „Szlachetne zdrowie...”  
zaprezentowała się Szkoła podstawowa nr 2,  
a równie piękne przedstawienie pt. „Sąd nad alkoholem”  
wystawiło Gimnazjum nr 1



Cały spektakl przygotowała i również  
w nim grała i śpiewała Pani  
**Marzanna Matyasik**



Pięknie grała a jeszcze  
piękniej śpiewała Pani  
**Weronika Dawiec**  
z Torunia



Wspaniałą kreację kataryniarza  
zagrała Pani **Anna Krywalska**,  
mama ucznia SP2

Ci aktorzy to uczniowie, którzy  
wciągnęli do zabawy nawet widzów



„Sąd nad alkoholem” – gdyby tylko  
można w rzeczywistości „go” sądzić...

## Wręczenie dyplomów i nagród za nagrodzone prace plastyczne w konkursach ogłoszonych przez MKRPA i PiMBP

W trakcie zmiany dekoracji  
na scenie prelekcję wygłosił  
specjalista terapii uzależnień  
**Michał Dąbkowski**



### Wręczenie nagród



### Na widowni widoczni byli zaproszeni goście, organizatorzy i przybyła młodzież



## Podsumowanie całości

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa w Chełmży podsumowując program „**Święto trzeźwości**” pragnie podziękować wszystkim, za pomoc w zorganizowaniu cyklu spotkań i wykładów dla mieszkańców naszego miasta aby uwidocznili szerszą część problemu uzależnień wśród naszego społeczeństwa. Myślimy, że w dużym stopniu udało nam się zrealizować planowane zamierzenia. Wyszliśmy w tym roku już nieco wcześniej z cyklem spotkań i wykładów, bo już w miesiącu maju zorganizowaliśmy spotkanie młodzieży szkół średnich z dr. **Krzysztofem Liszczem** na temat „Cięża bez alkoholu”.

W związku ze zbliżającymi się wakacjami dotarliśmy też z terapeutami **Andrzejem Dębczyńskim** oraz **Michałem Dąbkowskim** do młodzieży zrzeszonej w różnych klubach zainteresowań. Między innymi w czerwcu odbyło się spotkanie w „Tumskiej Przystanii” z młodzieżą zrzeszoną w klubie modelarzy „Combat” przy Spółdzielni Mieszkaniowej w Chełmży, na stadionie z młodymi piłkarzami klubu chełmżyńskiej „Legii”, oraz z żeglarzami i kajakarzami w Klubie Sportowo Turystycznego „Włóknierz”. Zaznaczyć także warto, że wyżej wymienione spotkania odbyły się za przychylnością i zrozumieniem kierownictwa tych klubów, prezesów a także trenerów i instruktorów, którzy również uczestniczyli wraz z młodzieżą w tych spotkaniach co nabierało jeszcze większej rangi w oczach młodzieży za co z góry dziękujemy.

Odbył się także w miesiącu sierpniu i wrześniu, cykl spotkań w sali PiMBP skierowanych do wszystkich chętnych słuchaczy na różne tematy związane z problemami uzależnień, a które prowadzili specjaliści i terapeuci terapii uzależnień tacy jak pani **Monika Myszkowska**, **Michał Dąbkowski**, psycholog kliniczny **Joanna Rucka**, oraz pani **Barbara Łubkowska**.

W sierpniu Komisja zorganizowała tzw. „Piknik integracyjny” w ogrodach parafialnych z udziałem Ks. inf. **Zygfryda Urbana**, któremu w tym miejscu za przychylność dziękujemy serdecznie: „*Bóg zapłać*”, oraz odbył się też wykład Księdza dr. **Wacława Dokurno** z Przeczna na temat „Krucjata wyzwolenia człowieka”. Udział w tym pikniku wzięła grupa osób zainteresowanych a także członkowie Rady Miasta i MKRPA. Całość spotkania przy grillu, kawie i słodyczach umilona została przez utalentowanych członków Grup AA **Mariana Waleckiego** z Chełmży i **Edwarda Gajewskiego** z Wąbrzeźna, którzy zaprezentowali swą twórczość związaną z trzeźwością.

Bardzo ważnym akcentem w Kościele była niedziela 23 sierpnia, która w tym dniu poświęcona była problemowi trzeźwości. Tego dnia na wszystkich Mszach Świętych kazanie głosił Ksiądz diakon **Arkadiusz Relidziński**, który za pomocą Słowa Bożego uwidocznili narastający problem alkoholowy w społeczeństwie, obok którego nie można przechodzić obojętnie.

Zorganizowaliśmy również szkolenie dla sprzedawców alkoholi, które odbyło się w świetlicy MOPS w dniu 15 września a poprowadził je mł. asp. **Sebastian Więclawski**.

Zakończenie i podsumowanie programu „**Ś w i ę t a t r z e ż w o ś c i**” odbyło się 9 października o godz. 11<sup>00</sup> w sali imprezowej Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury w Chełmży z udziałem Burmistrza i V-ce Burmistrza Miasta Chełmża, V-ce Starosty oraz członków Rady Miejskiej i zaproszonych gości oraz społeczeństwa miasta. Była część oficjalna, czyli podsumowanie „**Święta trzeźwości**” przez organizatorów a także stosowne przemówienia wygłoszone przez Przewodniczącą MKRPA **Krystynę Wróblewską** i burmistrza miasta Pana **Jerzego Czerwińskiego** i v-ce Starosty **Dariusza Mellera** oraz część artystyczna, w której znakomicie zaprezentowała się młodzież ze Szkoły podstawowej nr2 oraz z Gimnazjum nr1 w Chełmży.

Myślimy, że program „**Święta trzeźwości**” zapisał się już na stałe do programu profilaktyki rozwiązywania problemów uzależnień a MKRPA pragnie w coraz to szerszy program wciągnąć ludzi, którzy szukają i chcą odnaleźć trzeźwą drogę życia, oraz pokazać dobre strony życia bez uzależnień.



*Miejska Komisja*  
*Rozwiązywania Problemów Alkoholowych*  
*oraz*  
**Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna**  
*im. Juliana Prejsa*

*dziękują wszystkim,*  
*którzy pomogli w realizacji programu*  
**Święto trzeźwości**

*oraz uczestnikom,*  
*którzy skorzystali z warsztatów i wykładów.*

*Dziękujemy również tym osobom,*  
*które skorzystały z informacji i wiadomości*  
*jakie były ogłaszane i publikowane*  
*w Kościele, w internecie*  
*oraz w prasie.*





Teksty i komentarze,

**Marian Walecki**  
**Krystyna Wróblewska**

Współpraca:

**Tomasz Zieliński**

Tekst homilii:

**Ksiądz Diakon Arkadiusz Relidziński**

Zdjęcia:

**Zbigniew Krojnowski**  
**Marcin Seroczyński**  
**Marian Walecki**  
**Tomasz Zieliński**

Opracowanie graficzne i wykonanie:

**Marian Walecki**