

**Miejska Komisja
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

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

Trzeźwymi bądźmy



Chełmża 2010

Cele i zadania Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jest powoływana przez Burmistrza Miasta Chełmża. Program na rok 2010 określa zadania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych w oparciu o dotychczasowe doświadczenia i diagnozę problemów alkoholowych występujących na terenie miasta Chełmża. Szczególny nacisk w Programie położono na prowadzenie wszelkich działań profilaktycznych dla dzieci i młodzieży. Udzielanie pomocy terapeutycznej osobom uzależnionym i współuzależnionym oraz pomoc ofiarom przemocy domowej związanej z alkoholem. Podstawowymi celami niniejszego programu będą: zapobieganie powstawaniu nowych problemów uzależnień w mieście, zmniejszenie rozmiarów tych, które obecnie występują oraz zwiększenie zasobów niezbędnych do radzenia sobie z już istniejącymi problemami.

Osobnym problemem, którym również zajmuje się MKRPA jest problem narkomanii. Głównym celem Programu Przeciwdziałania Narkomanii jest ograniczenie używania narkotyków oraz szeroko rozumianą profilaktykę. Działania ukierunkowane są na rozwijanie i prowadzenie działalności informacyjnej, wychowawczej i edukacyjnej, promującej zdrowy tryb życia.

/Urywki z wstępu do Programu MKRPA na rok 2010/

Przedstawione w tym folderze relacje ze spotkań i wykładów są tylko częścią bogatego programu, jaki proponuje i realizuje przez cały rok Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Do Programu w lipcu, sierpniu, wrześniu i w kolejnych miesiącach włącza się również Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa w Chełmży, w salach której odbywają się wykłady, spotkania i prelekcje dotyczące profilaktyki problemów uzależnień.

Propozycje programu wykładów i spotkań organizowanych przez MKRPA i PiMBP w Chełmży – 2010r.

Opracowane zaproszenia będą rozdawane przez liderów

Data	Czas	Miejsce	Temat	Wykładowca	Dla kogo
11.05.10 wtorek	8 ⁰⁰ - 9 ³⁰	Gimnazjum	„Cięża bez alkoholu”	Dr. Krzysztof Liszczyński	Uczniowie SP nr 4 i 3-cie klasy Gimnazjum
18.05.10 wtorek	17 ⁰⁰	KST „Włókniarz” (kajak. i żeglarze)	„Uzależnienia a sport”	Spec. terap. uzależ. Michał Dąbkowski	Młodzież zrzeszona w klubie
26.05.10 środa	17 ⁰⁰	Sekcja bokserów sala gimnast. SP-2	„Uzależnienia a sport”	Spec. terap. uzależ. Michał Dąbkowski	Młodzież zrzeszona w klubie „Grom”
01.06.10 wtorek	17 ⁰⁰ w ramach „Dnia Dziecka”	„Tumska Przystań”	„Zagrożenia uzależnienia”	Pedagog CWDiM Hanna Grabowska	Młodzież zrzeszona w klubie modelarzy „COMBAT”
08.06.10 wtorek	17 ⁰⁰	Stadion KS „Legia”	„Uzależnienia a sport”	Spec. terap. uzależ. Michał Dąbkowski	Młodzież zrzeszona w klubie
15.06.10 wtorek	10 ⁰⁰	Basen	Międzyszkolne zawody pływackie pn.: „Moją używką jest sport”	Sp5; OSiT; MKRPA	Młodzież szkół podstawowych
18.06.10 piątek	18 ⁰⁰	Klub karateków Sala Zespołu Szkół	„Uzależnienia a sport”	Spec. terap. uzależ. pedagog Irena Kwirant	Młodzież zrzeszona w klubie
22.07.10 czwartek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Alkohol przyczyną przemocy w rodzinie”	Monika Myszkowska	Dla wszystkich
23 ÷ 25. 07. 2010	W czasie imprezy	„Dni Chełmży”	„Czy moje picie jest bezpieczne”	Konferansjer	profilaktyka p/alkoholowa

05.08.10 czwartek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Duchowość a uzależnienia”	Terap. chrześcij, teolog Barbara Łubkowska	Dla wszystkich
17.08.10 wtorek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne”	Spec. terap. uzależ Michał Dąbkowski	Dla wszystkich
22.08.10 Niedziela	Na wszystkich Mszach Św.	Kościół Św. Trójcy	„Uzależnienia, choroba godności”	Ksiądz Sławomir Marcinkowski	Dla wszystkich
09.09.10 czwartek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Złość”	Spec. terap. uzależ pedagog Irena Kwirant	Dla wszystkich
14.09.10 wtorek	16 ⁰⁰	Świetlica MOPS	Szkolenie dla sprzedawców alkoholu. Nowelizacje i zmiany w przepisach dotyczących sprzedaży alkoholu i papierosów	mł. asp. Sebastian Więclawski	Dla <u>sprzedawców</u> alkoholu
21.09.10 wtorek	16 ⁰⁰	Chełm.Tow.Wi ośl. (wioślarze)	„Uzależnienia a sport”	Psycholog kliniczny Joanna Rucka	Młodzież zrzeszona w klubie
20.10.10 środa	11 ⁰⁰	Sala imprezowa Ch. O. K.	1.Udział uczniów wszystkich szkół z akcentami tematycznymi 2.Występy zespołów słowno -muzycznych, solistów i recytatorów. 3.Krótkie prelekcje terapeutów. 4.Wystawa i wyłożenie tematycznej literatury. 5.Konkursy i gry z nagrodami, oraz podsumowanie i nagrodzenie uczestników konkursów ogłoszonych w szkołach, świetlicy MOPS i PiMBP.	Młodzież szkolna SP 3	Dla wszystkich

Spotkanie Noworoczne MKRPA

Pierwsze w Nowym Roku posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbyło się dnia 05 stycznia 2010r. W spotkaniu udział wzięli zaproszeni goście m.in. Pani **Urszula Meszyńska** Dyrektor Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Preisa, Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Obywatelskich – Pani **Teresa Nowicka**, Komendant Komisariatu Policji w Chełmży asp. sztab. **Wojciech Zacharski**, oraz mł. asp. **Piotr Loba**. Podsumowano pracę MKRPA w roku 2009 i omówiono zamierzenia i plany współpracy na 2010.



Od lewej:
mł.asp. **Piotr Loba** ,
Komendant Komisariatu Policji
asp.sztab. **Wojciech Zacharski**, oraz
członek MKRPA **Tadeusz Beszczyński**

Członkowie MKRPA:
Sebastian Więclawski,
Krystyna Wróblewska – przewodnicząca
Anna Jopp-Lewandowska



Pani **Urszula Meszyńska**
Dyrektor P i MBP, oraz
Pani **Teresa Nowicka** - Naczelnik
Wydziału Spraw Społecznych
i Obywatelskich



Członkowie MKRPA:
Marian Walecki,
Tomasz Zieliński



Ferie w Zespole Szkół Specjalnych w Chełmży

W dniach od 18 do 22 stycznia 2010 r. w Zespole Szkół Specjalnych w ramach ferii zimowych odbywają się między innymi zajęcia świetlicowe pod nazwą: „Świetlica – DRZWI OTWARTE”. Zajęcia prowadzi Pani **Anna Jakubowska** a pomagają Pani **Marzena Ptasznik** i **Justyna Besczyńska**. W zajęciach bierze udział około 50 dzieci codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach od 9⁰⁰ ÷ 13⁰⁰. Dzieci mają w programie między innymi:

- zajęcia profilaktyczne
- zajęcia na basenie
- wyjazd do kina „Cinema City”
- zajęcia na terenie szkoły (komputery, tenis stołowy i inne gry).

W dniu 19 stycznia odbył się konkurs plastyczny pt. **„PRZEMOCY – NIE”**. Zwycięskie prace zostały nagrodzone, a najlepszy projekt zostanie wydrukowany jako profesjonalny plakat i umieszczony w wyznaczonym miejscu publicznym.

Tego dnia odbyło się też spotkanie, w którym prelekcję na temat „Przemoc w rodzinie” wygłosił członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych **Marian Walecki**. Młodzież w skupieniu słuchała o rodzajach przemocy i zachowaniu się w sytuacjach, gdy dotyka ich przemoc, czy to w szkole czy w rodzinie. Nie można też przejść obojętnie, gdy widzi się, że obok dzieje się komuś krzywda. Były pytania i odpowiedzi. Na koniec młodzież otrzymała informację i ulotki o miejscach i telefonach kontaktowych Pogotowia dla ofiar przemocy w rodzinie.



O spotkaniu tym informowała również prasa:

pomorska.pl » Miasta » Chełmża
 dodano: 22 stycznia 2010, 9:15
 tagi: chełmżaferieuczniowiezajęcia

Chełmża. Ferie spędzają na różne sposoby (PAM)

Spotkanie Komisji z Burmistrzem

W dniu 19 stycznia 2010 roku odbyło się zaplanowane wcześniej spotkanie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z Burmistrzem Miasta Chełmża Panem **Jerzym Czerwińskim**. Spotkanie to miało na celu podsumowanie działalności Komisji w roku 2009 i zapoznanie się z propozycjami działania Komisji w roku 2010.

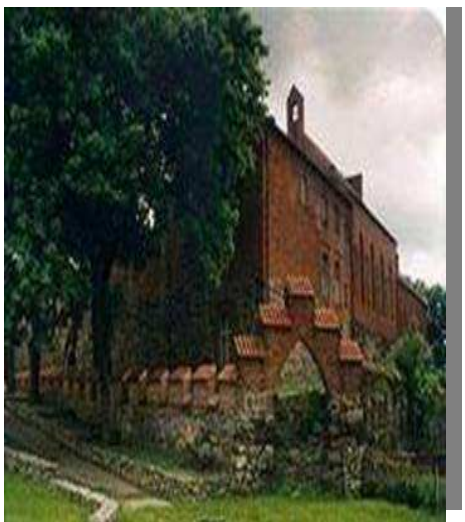
Dodatkowo w spotkaniu wziął udział także Przewodniczący Komisji Spraw Społecznych Pan **Marek Wierzbowski**, a także Kierownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Pani **Marta Radusiewicz**. Również i z tymi przedstawicielami zostały wymienione uwagi na temat współpracy w zeszłym roku i planowane prognozy lepszej współpracy na rok bieżący.

Na zakończenie Panu Burmistrzowi wręczono broszurę podsumowującą „Święto trzeźwości – 2009” z opisem i zdjęciami ze spotkań jakie się odbywały na terenie naszego miasta w roku 2009 a organizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Pan Burmistrz poinformował też, że komisja w nowym roku będzie pracowała w takim samym składzie jak w roku 2009.



Moje refleksje z Rekolekcji z żałobą w tle

/przedruk z „Głosu Chełmińskiego” uzupełniony przez autora /



Pozwólcie, że podzielę się refleksjami z przeżytych Rekolekcji dla małżeństw oraz osób zainteresowanych problemem alkoholowym w rodzinie jakie odbyły się w Zamku Bierzgłowskim k/Toruń w dniach 9 ÷ 11 kwietnia 2010 r. Ale najpierw muszę podziękować koledze Marianowi, bo to dzięki jego uporowi odbyły się te Rekolekcje.

Podziękowania należą się przede wszystkim **P a n u B u r m i s t r z o w i** za życzliwość i przychylność dla naszej sprawy oraz dla Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży za wsparcie

finansowe, dzięki któremu mogliśmy uczestniczyć w Rekolekcjach dość liczną grupą z Chełmży. Rekolekcje, zwane też „Zjazdem trzeźwościowym” miały mieć charakter radosny, gdyż odbywały się po Wielkanocy, Święcie Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa i miały nam odzwierciedlać to, że i my też mamy swoje „zmartwychwstanie” na drodze trzeźwości.

Spotkały się grupy rodzin, które nie radzą sobie w relacjach rodzinnych, ponieważ ich problemy wynikają z tego, że któryś z jej członków nadużywał alkoholu, albo też zaprzestał czynnego picia i również nie może sobie poradzić w życiu codziennym. Dlatego ich relacje są zaburzone. Na tych spotkaniach warsztatowych mamy wsparcie terapeutyczne ale i duchowe. Byli księża, diakoni oraz terapeuci terapii uzależnień. Spotkanie odbyło się w weekend po Wielkanocy. Jak się później okazało był to szczególny czas. Czas, w którym wydarzyła się tragedia pod Smoleńskiem. Najpierw usłyszeliśmy o tym wypadku odbierając telefony od rodzin a później mogliśmy również obejrzeć bardziej szczegółowe informacje w telewizorze, który udostępniono nam w czytelnicy Zamku Bierzgłowskiego. To był szok i brak słów. Krótka konsternacja – co dalej? Dobrze, że byliśmy razem z naszą wspólnotą, gdzie były ciepłe słowa i gesty współczucia. Dzięki temu potrafiliśmy się zebrać w sobie i wrócić do tego po co tu przybyliśmy, czyli do realizowania przygotowanego programu.

Dzień pierwszy – przyjazd, zakwaterowanie, kolacja, Msza Święta na dobry początek i zajęcia tzw. „rozmowy niedokończone”, które jak to zwykle na tego typu spotkaniach bywa przedłużyły się do późnych godzin nocnych. Były tematy różne, w których było dużo radości, ale i problemów, z którymi przyjechaliśmy. Zdarzało się, że były też i łzy ale udało nam się wiele spraw rozwiązać pozytywnie tak, że spać szliśmy około godziny 3-ciej nad ranem.



Nasz drugi dzień zaczął się od modlitwy w kaplicy. Modliliśmy się wspólnie, aby dzień przeżyć w pełni. Potem było śniadanie, a po nim zajęcia przed południowe. Między innymi odbył się wykład specjalisty terapii uzależnień p. **Michała Dąbkowskiego** pt. „Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne”. W swoim wykładzie Pan Michał przedstawił nam wpływ alkoholu na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, na nasze ciało i na psychikę. Potem odbyła się dyskusja o naszych zachowaniach, chorobach i reakcjach organizmu.



W południe odbyła się Msza Święta w intencji ofiar katastrofy pod Smoleńskiem, którą odprawił ksiądz **Sławomir Witkowski**, który uczestniczył w zajęciach wraz z diakonami Mateuszem i Przemysławem z Torunia. Tak oddaliśmy cześć ludziom, którzy tam zginęli. Na zakończenie po odśpiewaniu modlitwy „*Wieczny odpoczynek racz im dać Panie*”, z zadumą wysłuchaliśmy jeszcze słów pieśni „*Życie przemija*”. Po Mszy Św. był obiad, potem czas wolny, który również owocował rozmowami w kularach.



Następnie było spotkanie z Panią **Barbarą Łubkowską** - która jest jednocześnie psychoterapeutką chrześcijańskim, teologiem oraz doradcą psychologicznym w jednej osobie. Spotkanie rozpoczęło się od dzielenia się refleksją i emocjami jakie odczuwaliśmy w tej chwili po takich przeżyciach związanych z katastrofą samolotu rządowego.



„*Moje zmartwychwstanie, moja rodzina a moje trzeźwienie*” – to temat spotkania z terapeutką Panią Basią, w którym

uwidoczniła nam nasze zmartwychwstanie z upadku pijaństwa w kontekście naszego trzeźwienia.

Kolejnym punktem spotkania było spotkanie z grupą wsparcia dla rodzin z problemem alkoholowym, czyli **Al-anon**. Jej członkowie dzielili się swoim doświadczeniem oraz mówili o tym co im daje uczestnictwo w grupach wsparcia. Jak uczą się wyrażać swoje uczucia i emocje. Jak nazwać po imieniu swoje „koszmary” i jak z nimi walczyć. Przez takie uczestnictwo osoby te rozwijają się osobiście i duchowo. Po tym spotkaniu aż do kolacji toczyła się dyskusja na powyższe tematy.



Po kolacji odbyła się konferencja ks. **Dariusza Aniołkowskiego** proboszcza z Grębocina, który jest notabene również chełmżaninem.

W swoim wykładzie pt.: „*Chrystus zmartwychwstał i my też możemy zmartwychwstać w swojej trzeźwości*”, mówił o zmartwychwstaniu z upadku pijaństwa. Ksiądz Darek miał dla nas bardzo ciepłe słowa, był szczerze zainteresowany naszymi problemami. Był bardzo cierpliwy w stosunku do nas i dla dzieci, gdyż i one były uczestnikami Rekolekcji, oczywiście z rodzicami. Rzadko spotyka się kapłana, który z taką sympatią odnosi się do ludzi i ich problemów, starał się ich i ich problemy zrozumieć. Ksiądz Dariusz służył nam radą, wsparciem i dawał pociechę w strapieniach, za co jesteśmy Mu szczerze wdzięczni. Za tą całą posługę mówimy skromne „Bóg zapłać”.

Następnie odbył się Apel Jasnogórski, po którym podsumowaliśmy dzień prowadząc tzw. „rozmowy niedokończone” do późnych godzin nocnych. W swych wypowiedziach dzieliliśmy się swoimi problemami dnia i życia oraz oczekiwaliśmy podpowiedzi jak sobie z nimi radzić. Bardzo często takie otrzymywaliśmy.

Nazajutrz rano po śniadaniu uczestniczyliśmy w Mszy Świętej prowadzonej przez ks. **Wiesława Łużyńskiego** a koncelebrowanej przez „naszego” księdza **Dariusza Aniołkowskiego**, wspólnie z wiernym z tutejszej parafii. Po Mszy jeszcze podsumowanie Rekolekcji, któremu towarzyszyło motto: „Dziękuję Bogu i drugiemu człowiekowi za..... i do zobaczenia”.

Podziękowaliśmy wszystkim, którzy nam pomogli w realizacji Rekolekcji obdarowując drobnymi upominkami takimi jak m.in. wyhaftowane własnoręcznie przez Al-anonki obrazy, książki i płyty. Jeden z obrazów wykonany przez **Jolanę Dybowską** został ofiarowany do Kaplicy Zamku Bierzgłowskiego.



Po obiedzie – wyjazd.

Wierzmy, że znowu spotkamy się z przyjaciółmi na następnych Rekolekcjach oraz na szlaku w drodze – k u t r z e ż w o ś c i.

*Uczestniczka Rekolekcji 2010
Halina Kwiatkowska*

„Cięża bez alkoholu” wykład dr. Krzysztofa Liszcza



Gimnazjum nr 1 w Chełmży

W dniu 11 maja 2010 roku w sali Gimnazjum nr 1 w Chełmży odbyło się spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z dr. **Krzysztofem Liszczem** na temat „Cięża bez alkoholu”. Udział wzięło około 70 uczennic z 3-cich klas Gimnazjum wraz z pedagogami panią **Beata Radtke – Zdrojewską** i panią **Anną Pokorską** oraz uczennice z Zespołu Szkół Specjalnych

z pedagogiem panią **Katarzyną Pawlikowską** i nauczycielką panią **Marzeną Ptasznik**. Ze strony MKRPA uczestniczyli także członek MKRPA.

Pan doktor Liszcz zaznaczył, że mottem tego wykładu powinno być: „*Biorę odpowiedzialność – za moje macierzyństwo*”. Swój wykład prelegent prowadził opierając się na prezentacji planszowej „Cięża a alkohol”. Rozwiał mity jakie krążą, że „wino podnosi poziom hemoglobiny”, że „piwo wzmacnia laktację”, i że „łożysko chroni skutecznie dziecko przed szkodliwym działaniem alkoholu” co wszystko jest nieprawdą. Przykrym faktem jest to, że 33% kobiet w Polsce w czasie ciąży pije alkohol. Oznacza to, że 3 kobiety na 10 mogą urodzić dziecko z zaburzeniami rozwojowymi. O tych i jeszcze innych sytuacjach jakie mogą napotkać kobiety będące w ciąży a nieświadomie piją alkohol mówił pan Krzysztof wciągając jednocześnie w dyskusję słuchaczki. Następnie swój wykład poparł jeszcze filmem dokumentalnym pt.: „Wieczne dziecko”.



Na zakończenie pan dr. **Krzysztof Liszcz** wystosował apel do dziewcząt żeby wiedziały, że alkohol i cięża kłócą się ze sobą i należy pamiętać, że:

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

Podziękowanie i oklaski dla Pana Doktora zakończyły mamy nadzieję, że owocne i pouczające spotkanie. Czas pokaże.

Z młodzieżą w K. S. T. „Włókniarz”



Wzorem roku ubiegłego Zarząd Klubu Sportowo Turystycznego „Włókniarz” zorganizował wspólnie z Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przedwakacyjne spotkanie z młodzieżą. Tym razem z młodymi kajakarzami i żeglarzami spotkał się specjalista terapii uzależnień p. **M i c h a ł D ą b k o w s k i**.

Tematem ogólnym spotkania był „Uzależnienia a sport”. Na wstępie p. Michał podał kilka danych statystycznych o uzależnieniach. Mówił o tym, że najbardziej podatnym na uzależnienia jest młodzież w wieku 13÷18 lat. Alkohol i narkotyki odbierają godność, o tym powinniśmy pamiętać. Nadużywający alkoholu czy narkotyków młody człowiek zaczyna mieć problemy życiowe, z którymi nie może sobie poradzić i zaczyna uciekać w używki.



Terapeuta zaapelował, żeby w nadmiarze wolnego czasu w czasie wakacji zamiast próbować używek, należy ten czas zagospodarować pożytecznie np. właśnie w klubie. Przestrzegał też przed narkotykami gdyż niektóre uzależniają już od pierwszego razu. Niebezpieczne są także ogólnie dostępne dopalacze tak często oferowane jako niegroźne na dyskotekach. Wykład odebrany był z zainteresowaniem nie tylko młodzieży, gdyż do dyskusji włączali się również dorośli biorący udział w spotkaniu.

W spotkaniu oprócz młodzieży zrzeszonej w klubie udział wzięli również: prezes KST „Włókniarz” Jan Kran, Henryk Sulecki – członek zarządu, Jarosław **Kiciński** – członek klubu, trenerzy Stanisław **Skowronek** i Krzysztof **Kranciszewski** oraz członkowie MKRPA Tomasz **Zieliński** i Marian **Walecki**.

Miłym akcentem był poczęstunek w postaci słodczy, napojów a także przygotowanymi przez Pana Henryka kiełbaskami z grilla.



W Klubie bokserskim „GROM”



Klub Sportowy „GROM” jest nowo powstałym klubem, gdyż powstał w styczniu 2010 a zrzeszający dzieci i młodzież w sekcji bokserskiej. Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej Nr 2 w Chełmży. I właśnie w tej sali przed kolejnym treningiem Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała spotkanie z specjalistą terapii uzależnień **Michałem Dąbko** w sprawie problemów uzależnień jakie mogą grozić dzieciom i młodzieży szczególnie w czasie zbliżających się wakacji. W sporcie a w szczególności w boksie sprawna musi być głowa, czyli trzeba myśleć. Żeby tak było, mówił terapeuta, należy wystrzegać się alkoholu i uważać na wszelkiego rodzaju używki, które używane w nadmiarze bardzo łatwo i szybko uzależniają. Zaakcentował stanowczo, że dzieci i młodzież do 18 roku życia nie powinni pić alkoholu wcale, gdyż w okresie dojrzewania i rozwijania się hormonów młody organizm uzależnia się najszybciej. Od siebie samego zależy, czy sięgniesz po alkohol lub czy zaczniesz ćpać, czy nie. Karierę można robić w szkole czy w sporcie, ale nie można zrobić kariery



uzależniając się, mówił Pan Michał. Na koniec po odbytej dyskusji z młodzieżą, wykładowca pogratulował mądrości wyboru. Zamiast szukać i próbować używek rozwijacie się w sporcie a w waszym przypadku jest to boks. Warto zauważyć, że na zrzeszonych w klubie „Grom” około 35 młodych bokserów jest aż 13 dziewcząt. W samym spotkaniu w tym dniu udział wzięło 22 członków w tym 7 dziewcząt. Organizatorzy przygotowali dla swoich sportowców także słodki poczęstunek, ale za chwilę będą mogli te kalorie spalić w czasie treningu. Obecni byli także trenerzy **Janusz Jurkiewicz** i **Łukasz Demel**. Dumny z takiej młodzieży na pewno jest też prezes klubu, **Maciej Demel**. W spotkaniu uczestniczyli także członkowie MKRPA.



1 czerwiec 2010 r. u modelarzy w Klubie „COMBAT”



Już po raz kolejny kierownictwo i instruktorzy Klubu Modelarzy „COMBAT” działającego przy Spółdzielni mieszkaniowej w Chełmży połączyli przyjemne z pożytecznym, czyli przygotowany przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wykład dla członków tego Klubu zorganizowali w „Dzień Dziecka”. Przedwakacyjne spotkanie z młodzieżą działającą w tym Klubie na temat problemów i zagrożeń jakie mogą czyhać w czasie ferii tym razem poprowadziła p. **Hanna Grabowska** – pedagog Centrum Wsparcia Dzieci i Młodzieży „Młody Las” w Toruniu, która zajmuje się

rodzinami dysfunkcyjnymi i trudną młodzieżą. Spotkanie to odbyło się w plenerze na tarasie lokalu „Tumska Przystań”. Od samego początku Pani Hanna nawiązała kontakt z młodzieżą, gdyż ma spore doświadczenie w tej dziedzinie. Omówiła takie aspekty postępowania, jak: „co zrobić gdy ktoś namawia?”. Odpowiedź była oczywista – stanowczo odmówić. Pani Hania zapytała też, czy wiedzą jak wygląda człowiek uzależniony? Młodzież odpowiadała można powiedzieć fachowo, co pomogło w dalszej konwersacji. Nasze decyzje w młodym wieku mają bardzo duży wpływ na to jakie będzie nasze życie w przyszłości. Z swojej praktyki wiem, przestrzegająca P. Hania, że często gdy młody człowiek w domu czuje się samotny, zagubiony i brak mu wsparcia, zaczyna eksperymentować. Zaczyna szukać ucieczki w alkohol lub narkotyki. Są w takiej chwili jednak inne drogi. Należy szukać pomocy w specjalistycznych ośrodkach czy punktach konsultacyjnych jaki prowadzi także Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

W spotkaniu udział wzięli również instruktor Pan **Marek Wantowski** oraz członkowie MKRPA. Jako, że był to „Dzień dziecka” zafundowane były lody, napoje i kawa.



22. Jasnogórskie Spotkania „Anonimowych Alkoholików”



Piękna pogoda towarzyszyła uczestnikom „Święta Trzeźwości” jakim niewątpliwie były 22-gie Jasnogórskie Spotkania Anonimowych Alkoholików w Częstochowie w dniach 5÷6 czerwca 2010r. Mottem tegorocznych Spotkań było:

„Z pokorą i nadzieją tworzymy jedność”.

Dzięki częściowemu dofinansowaniu do wynajmu autokaru przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży, grupa osób zainteresowanych problemem alkoholowym i ich rodziny, a było nas tylko w naszym autobusie ponad 30 osób, mogła wziąć udział w tym Zlocie. Z samej Chełmży było dużo więcej uczestników, gdyż niektórzy przyjechali swoimi pojazdami albo skorzystali z wyjazdu z grupami ościennych gmin. W tym roku chyba pobity został rekord uczestnictwa Anonimowych Alkoholików i ich rodzin. Było nas tysiące.

Spotkania celowo nie są nazywane pielgrzymką, ponieważ na Jasną Górę przybywają nie tylko ludzie wierzący. Zjazdowi towarzyszy bogaty program religijno-kulturalny, m.in. droga krzyżowa po jasnogórskich wałach czy koncert zespołu "Vox Eremiti" ojców paulinów z Krakowa-Skałki. Spotkanie otworzył witając uczestników w imieniu organizatorów oraz gospodarzy Jasnej Góry, ojców paulinów – ojciec Marek, również Anonimowy Alkoholik. Przez cały dzień można było uczestniczyć w różnego rodzaju spotkaniach i mitingach AA, Al-anon, Al-aten, DDA, AH czy też Anonimowych Żarłoków. Niektóre spotkania trwały do godz. 5⁰⁰ rana.

Punktem kulminacyjnym 22-gich Jasnogórskich Spotkań Anonimowych Alkoholików była Msza Święta odprawiona na szczycie Jasnej Góry przez Ks. Bp. **Antoniego Długosza** a koncelebrowana przez około 30 księży. Takiej homilii jaką wygłosił Ksiądz Biskup nigdzie się nie spotyka, gdyż była ona przeplatana śpiewem pieśni o Ojczyźnie wykonywanej przy akompaniamencie zespołu kleryków „Vox Eremiti” przez samego Księdza Biskupa Antoniego. Tych wspólnych śpiewów, lasu rąk i samej atmosfery takiego spotkania długo się nie zapomina. Ale najważniejsze dla tych co w nich uczestniczą jest to, że umacnia to ich w trwaniu w trzeźwości a rodzinom daje siłę i wsparcie na dalsze dni. Chcemy przez nasze uczestnictwo świadczyć sobą, że można sobie w życiu poradzić z każdym problemem – trzeba tylko chcieć.



„Uzależnienia a sport”



Taki tytuł miało spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży. Spotkanie to odbyło się w dniu 8 czerwca 2010 r. na trybunach stadionu sportowego KS „Legia” a skierowane do młodych sportowców – piłkarzy. Jako, że zbliżają się wakacje a w klubach kończy się sezon, nadarza się więc okazja aby przygotować i przestrzec młodzież przed zagrożeniami jakie mogą ich spotkać

w czasie ferii. Specjalistą w tej dziedzinie jest niezawodny specjalista terapii uzależnień pan **M i c h a ł D ą b k o w s k i**.

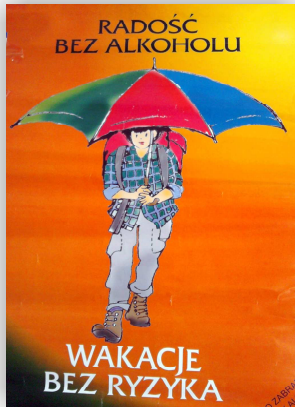
Od samego początku terapeuta nawiązał kontakt z młodzieżą pytając ich czy znają rodzaje uzależnień? Odpowiedź była twierdząca ale tylko w minimalnym stopniu, czyli jednak nie o wszystkim wiedzieli. Jeżeli w domu ktoś z rodziny jest uzależniony czy to od alkoholu, czy narkotyków, to cała rodzina jest w to uwikłana. Dawał przykłady jak z dobrze zapowiadającego się sportowca można stać się nikim wybierając używki wszelkiego rodzaju. Tu padło kilka dobrze znanych nazwisk piłkarzy, których to dopadło. To co wy robicie jest godne pozazdroszczenia. Umiecie spędzać czas na treningach i pracy w klubie. Uzależnienie to nie tylko alkohol czy narkotyki, to również internet. Wy gracie na boisku zespołowo a internauta gra sam przed monitorem komputera i nie raz całymi godzinami czy nocami. Razem jest zawsze bezpieczniej. Należy się uczyć odpowiedzialności za siebie, swoje czyny i za drużynę, a wy to robicie. Nauka i sport to najlepsza inwestycja w siebie – stwierdził terapeuta. Narkotyki i dealerzy oszukują. Odwołuję się do waszego rozsądku – nie dajcie się namówić na cokolwiek co może uzależnić. Mówcie stanowcze – NIE.

Ja przyjmuję interesantów w świetlicy MOPS przy ul. Tumskiej 12 i życzyłbym wam i sobie abyśmy się tam nie spotkali z wiadomych powodów, ale gdyby ktoś potrzebował jakiejś porady to serdecznie w imieniu moim i MKRPA zapraszam – zakończył swój wykład terapeutyczny Michał Dąbkowski.

W spotkaniu oprócz młodzieży czyli młodzików i trampkarzy, choć nie całej bo część wyjechała na specjalne zaproszenie do Francji a konkretnie do Paryża udział wzięli także ich opiekunowie i jednocześnie trenerzy: **Rafał Lewandowski** – trener i członek zarządu KS „Legia” i **Adam Dormowicz** – kierownik drużyn młodzieżowych oraz członkowie MKRPA.

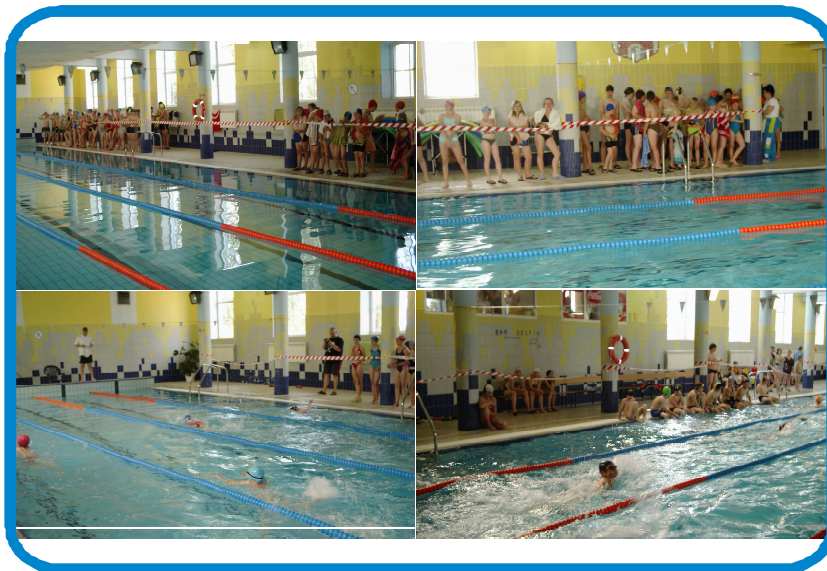


Komisja współdziała



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w swych statutowych działaniach równie chętnie włącza się do imprez organizowanych przez inne podmioty. I tym razem Komisja wsparła imprezę, a były to zawody pływackie dla uczniów szkół podstawowych pod hasłem: „*Żyj zdrowo, bez nałogów*”, którą zorganizowała Szkoła Podstawowa nr 5 w Chełmży oraz Międzyszkolny Klub Orka przy współudziale Ośrodka Sportu i Turystyki, nad którą patronat objął Burmistrz Miasta Chełmża Pan **Jerzy Czerwiński**. Zawody te odbyły się w dniu 15.06.2010r. na pływalni krytej w Chełmży, a udział w nich wzięli uczniowie klas I-VI chełmżyńskich szkół podstawowych. Nie ważne było czy się wygra czy nie, najważniejsze było uczestnictwo w zawodach.

Dla wszystkich uczestników przygotowano dyplomy, drobne upominki i atrakcyjne nagrody, które zwycięzcom i nagrodzonym wręczał sam Pan Burmistrz i Kierownik Ośrodka Sportu i Turystyki p. **Wiktor Mol**.



Członkowie MKRPA rozwiesili informacyjne plakaty, których treść może pomóc szukającej pomocy młodzieży.

Z terapeutą u karateków przed wakacjami



W dniu 18 czerwca 2010 roku Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała przedwakacyjne spotkanie młodzieży zrzeszonej w sekcji karate Międzyszkolnego Klubu Sportowego. Spotkanie to miało charakter profilaktyczny o zagrożeniach jakie mogą spotkać młodzież w czasie wakacji, a poprowadziła je specjalistka terapii uzależnień i pedagog Pani **Irena Kwirant** z Świecia n/Wisłą. Terapeutka w sposób przystępny dawała przykłady zagrożeń jakie mogą czyhać w czasie wakacji na młodych ludzi. Wyjeżdżacie na wakacje do różnych miejscowości i tam nie znając ludzi łatwo można paść ofiarą dealera, czy też osoby namawiającej do brania, ćpania czy też spożywania alkoholu.

Tacy ludzie namawiając testują swoje środki jako nie szkodliwe i nie groźne a środki te jak choćby tzw. „dopalacze” szybko uzależniają. Państwo próbuje z tym walczyć, ale producenci zmieniają jakiś składnik i proceder trwa nadal. W każdym z tych przypadków należy mówić stanowcze – **NIE**. Kilka słów Pani Irena powiedziała też o zagrożeniach ze strony niewłaściwego obchodzenia się z racami, petardami i innymi materiałami wybuchowymi, gdyż nieuważne obchodzenie się nimi, grozi śmiercią lub kalectwem. Żeby być dobrym karateką trzeba mieć rozum, duszę i uczucie. Trzeba umiejętnie wykorzystywać swój rozum, i koncentrację, a osoba nadużywająca lub już uzależniona takich cech nie posiada.



Podsumowując terapeutka jeszcze raz pytaniami przypominała o zasadach ograniczonego zaufania do osób nam nieznanym. Najlepiej ich unikać, a o problemie mówić natychmiast dorosłym (np.: opiekunom, mamie, tacie, itd.). Uważać trzeba także, żeby ktoś nam czegoś nie dolał czy dosypał w czasie np. dyskoteki. Na zakończenie Pani Irena Kwirant życzyła dzieciom spokojnych i bezpiecznych wakacji.

W spotkaniu udział wzięła dość liczna grupa młodych karateków z grona około 30 zrzeszonych w Klubie oraz trener **Dominik Władysiak**. Ze spotkania może być zadowolony również drugi trener p. **Janusz Mikołajczyk** oraz prezes Klubu p. **Janusz Kalinowski**. W spotkaniu udział wzięli również członkowie MKRPA.



„Alkohol przyczyną przemocy w rodzinie”



Mimo bardzo upalnego dnia grupa osób zainteresowanych problemem alkoholowym w rodzinie przysłała na spotkanie zorganizowane w dniu 22 lipca 2010 r. o godz. 17⁰⁰ przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną im. Juliana Prejsa w Chełmży. Spotkanie to miało temat: „Alkohol przyczyną przemocy w rodzinie” a poprowadziła je Pani

Monika Myszkowska.

Rozpoczęła od definicji: Czym jest czym jest przemoc?

„Przemoc to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie przeciw innej osobie, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody”.

Następnie Pani Monika mówiła o tym, że przemoc w rodzinie charakteryzuje się tym, że:

1. Jest intencjonalna – przemoc jest zamierzonym działaniem człowieka i ma na celu kontrolowanie podporządkowanie ofiary.
2. Siły są nierównomierne – w relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą.
3. Narusza prawa i dobra osobiste – sprawca wykorzystuje przewagę siły narusza prawa ofiary (np. prawo do netykalności fizycznej, godności, szacunku itd.).
4. Powoduje cierpienie i ból – naraża zdrowie i życie ofiary na poważne szkody.

Jest kilka przyczyn i powodów dlaczego kobiety nie szukają pomocy::

- ...bo odczuwają lęk przed zemstą ze strony partnera.
- ...bo odczuwają wstyd i upokorzenie.
- ...bo są zależne finansowo do partnera itd.

Pani Monika podała też kilka danych statystycznych. I tak według niektórych statystyk 95% przypadków bicia partnerki ma związek z alkoholem. Niektóre badania wskazują, że 40% partnerów znęcających się nad rodziną to osoby uzależnione od alkoholu. Prawdopodobieństwo wystąpienia aktów przemocy w rodzinach alkoholowych jest ponad dwukrotnie większe niż w pozostałych. Istnieją badania, które stwierdzają, iż w przypadku kobiet maltretowanych przez nadużywających alkohol mężów, wyraźna jest tendencja do powtarzania się w ich małżeństwie sytuacji rodzinnej z dzieciństwa. Swoją wykład prelegentka poparła świadectwami ludzi osadzonych w więzieniu pt.: „Powstrzymać agresję”.

Na zakończenie wywiązała się dyskusja, w której uczestnicy dawali swoje świadectwa z życia wzięte. W spotkaniu uczestniczyli także członkowie MKRPA.

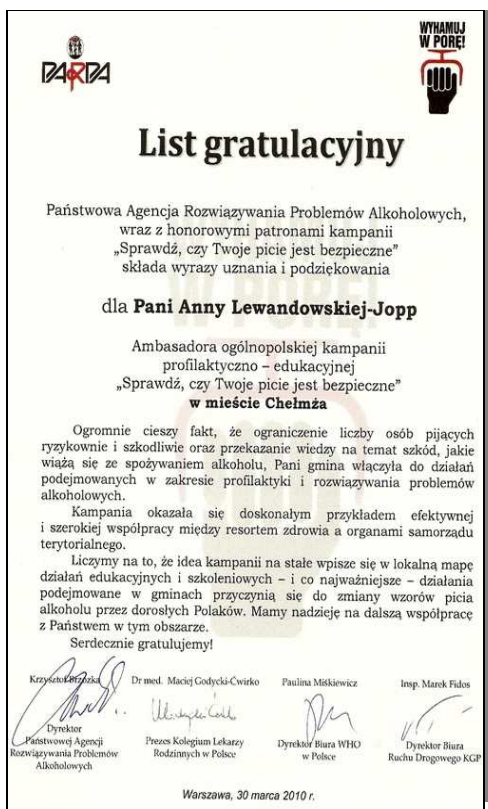




Również Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży chcąc włączyć się do programu odchodów, ale ze swoim statutowym działaniem, zaproponowała program pt.: „**Sprawdź, czy twoje picie jest bezpieczne**”, który jest już propagowany od roku 2009 przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Program ten ma na celu trzeźwy tryb życia i nie ma zamiaru namawiać kogokolwiek do abstynencji. W tym celu na stoisku Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej wyłożone zostały właśnie ulotki „*Sprawdź, czy twoje picie jest bezpieczne*”, które w swej treści zawierają tylko pytania i jednocześnie odpowiedzi na wiele ciekawych pytań. Nie jest to ankieta i nie trzeba jej zwracać po wypełnieniu, wystarczy tylko z nią się zapoznać i wyciągnąć odpowiednie wnioski. Czy moje picie jest jeszcze bezpieczne, czy już może nie?



Poza tymi ulotkami na stoisku PiMBP była również wyłożona literatura tematycznie związana z uzależnieniami. Mimo tak pięknego święta nie wolno nam jednak zapominać o zagrożeniach jakie nam grożą wszędzie, szczególnie ze strony nadmiernego nadużywania alkoholu.



Program ten został doceniony przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych a za wdrożenie go, Miejska Komisja na ręce jej członka Pani **Anny Lewandowskiej-Jopp** otrzymała list gratulacyjny. Dziękujemy.



XVIII OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA TRZEŹWOŚCIOWE LICHENIŃ 2010

„Bądźmy świadkami miłości”

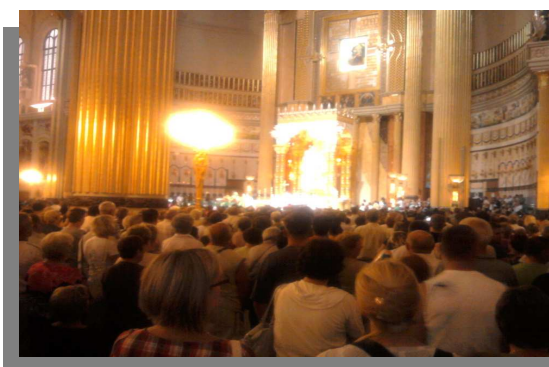


W piękny ostatni dzień lipca dzięki dofinansowaniu najmu autobusu, przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych grupa osób zainteresowanych problemem uzależnień wzięła udział w XVIII Ogólnopolskich Spotkaniach Trzeźwościowych. Wśród tysięcy uczestników z całej Polski a także z zagranicy, była też 45 osobowa grupa z Chełmży. Cieszy nas to, że wśród uczestników wyjazdu do **Lichenia**, była spora grupa osób po

raz pierwszy. Ważne, że chcą zobaczyć jak wyglądają takie spotkania, posłuchać też tego co mówią inni i może złamać stereotypy i mity o trzeźwiejących alkoholikach. Spotkania takie są dla tych, którzy w nich uczestniczą jakby „Mitingiem pod gwiazdami”. Można spotkać i podzielić się swoim doświadczeniem życiowym ze znajomymi o podobnych problemach, z którymi nie spotyka się na co dzień. Do dyspozycji uczestników są również różnego rodzaju mitingi. Można uczestniczyć w spotkaniach AA, Al-Anon, DDA, NA, AH, SLAA, AP, AŻ, Al-ateen, który jako jedyny jest mitingiem zamkniętym a uczestniczą w nim tylko dzieci. Można także skorzystać



ze spotkań indywidualnych z psychologiem, terapeutą uzależnień czy z doradcą rodzinnym. Dla większości, bardzo ważne jest spotkanie duchowe w czasie Mszy



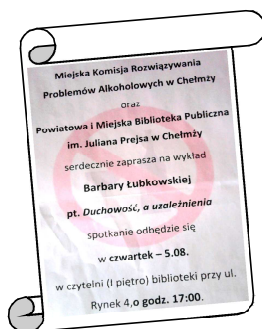
Świętych. Niektórzy z nas przyjechali aby podziękować za lata trzeźwości, inni prosić o nią, a jeszcze inni o trzeźwość w rodzinie lub kogoś bliskiego, czy też znajomego.

Dla osób zainteresowanych problemem alkoholowym jednym z ważniejszych punktów pobytu są świadectwa dawane przez trzeźwiejących alkoholików na mitingu otwartym, który odbywa się na polanie przed bazyliką. Można także posłuchać ciekawej twórczości słowno - muzycznej związanej z uzależnieniami, a także wykładów terapeutycznych.



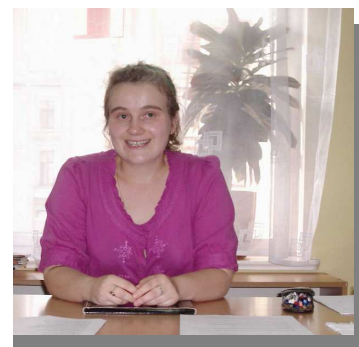
Część z licznej grupy uczestników z Chełmży, XVIII Spotkań w Licheniu

„Duchowość a uzależnienia”



W dniu 5 sierpnia 2010 r. jak głosiło obwieszczenie, w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała w ramach cyklu spotkań otwartych dla wszystkich wykład z terapeutką chrześcijańskim, teologiem **Barbarą Łubkowską**. W spotkaniu tym w sposób ciekawy przedstawione zostało znaczenie słów: człowiek,

osoba, ja, ty w relacji do Boga. Dużą uwagę terapeutka poświęciła emocjom i miłości jakie gromadzą się w człowieku a nabyte często już w dzieciństwie. Człowiek w relacji z Bogiem traktowany jest jako „osoba”. Rozwój miłości u dorosłej osoby jest odzwierciedleniem tego ile miłości otrzymali w dzieciństwie, czyli miłości rodzicielskiej. Osoba musi mieć świadomość emocji, żeby nad nimi zapanować.



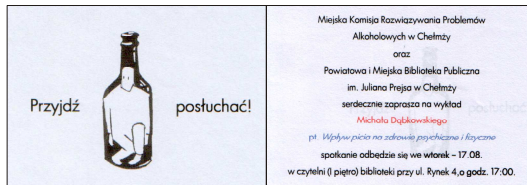
Pojawia się także osoba jako ofiara, a często jest nią dorosły, który czuje się kierowany przez kogoś, lecz nie przez siebie. Ofiara spędza życie na spędzaniu życzeń innych. Żyje w świecie iluzji. Jedynym rozwiązaniem jest wyjść z „klatki” w jakiej taka osoba się znajduje. Przywrócona godność dopiero uwalnia człowieka z klatki. Osoba, robi wszystko sama, jest aktywna a ofiara ta w „klatce” nie. Ofiara chce, żeby to ktoś zrobił za nią. Taką ofiarą jest często osoba uzależniona lub współ uzależniona. Dopiero w prawdzie człowiek może zobaczyć również swoje wnętrze i poprzez terapię wyjść z tego lub nauczyć się żyć na nowo. W drugiej części Pani Basia przeprowadziła test, w którym można było się zorientować co zależy a co nie zależy ode mnie, jego zakres wolności i odpowiedzialności.

Na zakończenie p.**Urszula Meszyńska** Dyrektor PiMPB podziękowała Pani Basi i podarowała Jej książkę, a symboliczną różę dziękując w imieniu wszystkich wręczył członek MKRPA **Marian Walecki**.

W spotkaniu wzięła udział dość liczna grupa, co organizatorów cieszy, gdyż widzi w tym momencie sensowność i potrzebę organizowania takich wykładów i spotkań.



Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne



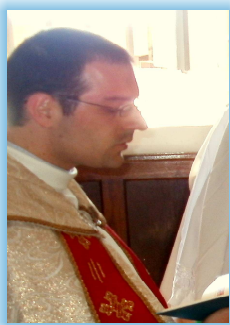
To już kolejny raz plakaty i rozdawane zaproszenia obwieszczały o spotkaniu jakie zorganizowała w dniu 17 sierpnia o godz. 17⁰⁰ Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatowa

i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa dla mieszkańców Chełmży w szczególności dla osób zainteresowanych problemem uzależnień. Tym razem do sali Biblioteki zapraszał na swój wykład – warsztat pt.: „Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne” specjalista psychoterapii uzależnień **Michał Dąbkowski**

W spotkaniu tym wzięła udział niezbyt liczna grupa słuchaczy, ale problemy jakie były poruszane na pewno niektórym pomogły w podjęciu konkretnej decyzji, a innych utwierdziły w słusznie obranej drodze życia w trzeźwości. Terapeuta w swym wykładzie mówił między innymi o tym, że alkohol jako alkaloid jest substancją psychoaktywną podobnie jak narkotyki i równie podobne czyni spustoszenia psychiczne i fizyczne w organizmie człowieka. Ze statystyki wynika, że około 15% ludzi w Polsce ma olbrzymi problem z pić, ale „tylko” ok. 5% jest uzależnionych a biorąc pod uwagę, że przeciętna rodzina składa się z 4 osób, oznacza to, że około 8 milionów ludzi jest współuzależnionych, czyli uwikłanych w ten problem. Uzależnić się może każdy bez względu na wykształcenie i pochodzenie społeczne jak również co pije. Człowiek uzależniony pije mimo widocznych konsekwencji zdrowotnych i życiowych. Alkoholik pije nie dla przyjemności lecz po to, by uśmierzyć ból. Alkohol u pijących kobiet rozkłada się w wątrobie i dlatego częściej umierają one na marskość wątroby. Natomiast u mężczyzn alkohol zaczyna się rozkładać już w żołądku i stąd oprócz marskości wątroby dochodzą tak częste owrzodzenia żołądka. Innym schorzeniem alkoholika jest powiększone serce w związku z nadciśnieniem. Alkohol powoduje także - stany depresyjne, lęk, halucynację czy psychozę alkoholową oraz zaburzenia osobowości – myśli, że picie mu pomaga być weselszym, śmielszym...itd. Stany psychotyczne spowodowane nadmiernym pić są bardzo niebezpieczne i prowadzą do paranoi. Często w skutek psychozy dochodzi do samobójstw. Alkohol odiera z godności i dlatego człowiek taki stacza się. Podsumowując spotkanie Pan Michał powiedział, że dobrze jest podjąć leczenie, a ten kto podejmuje decyzję o leczeniu, podejmuje ją z przeświadczeniem, że to coś w jego życiu zmieni, a życie nabierze sensu.



Sierpień – miesiącem trzeźwości w Kościele.



W tym roku ponownie do programu profilaktyki przeciwdziałania alkoholizmowi włączył się również Kościół. Już w sobotę 21 i w niedzielę 22 sierpnia 2010r. na wszystkich Mszach Świętych homilię tematycznie związaną z problemem alkoholizmu głosił **ks. Sławomir Marcinkowski**. Za Jego zgodą dołączam autoryzowaną treść kazania.

W czerwcu 1984r., podczas 201. Zebrania Plenarnego Konferencji Episkopatu Polski, biskupi ogłosili sierpień miesiącem trzeźwości narodu. Od tej pory na początku sierpnia Kościół, który przecież stale przypomina o tragicznych skutkach spożywania alkoholu, apeluje do Polaków o abstynencję.

Biskupi i kapłani, nawiązują do Jasnogórskich Ślubów Narodu; ich tekst przygotował Prymas Polski kard. Stefan Wyszyński. Pod jego nieobecność, z racji uwięzienia przez komunistów, przed Cudownym Obrazem Maryi Częstochowskiej, 26 sierpnia 1956 roku milion Polaków ślubowało m.in.: **wypowiedzieć walkę lenistwu i lekkomyślności, marnotrawstwu, pijaństwu i rozwiązłości.**

Siostry i bracia, za utrzymaniem trzeźwości przemawiają liczne w sierpniu uroczystości i święta: kościelne i państwowe, rocznice ważnych historycznych wydarzeń. Trzeźwości oczekivalibyśmy od kierowców – w okresie urlopowym ruch drogowy jest większy niż w innych miesiącach. Tymczasem jest już połowa sierpnia i czy ktoś z nas dostrzegł jakąś pozytywną zmianę w dziedzinie picia – niepicia alkoholu? Ogródki z piwem obłożone, zwłaszcza przez młodzież, w pubach gwarno i tłoczno, browary i gorzelnie pracują pełną parą, nabywców znajdują podejrzone trunki sprzedawane przez równie podejrzanym bazarowych „sprzedawców”.

Pijemy jako Polacy co się da i kiedy się da. Także na ulicach, osłaniając butelkę czy puszkę papierową torbą, w parkach, na plażach, w bramach, piwnicach.... Liczba wypadków drogowych spowodowanych przez pijanych kierowców nie zmalała. Policja interweniuje na drogach i w mieszkaniach, gdzie dochodzi do awantur i rękoczynów. Piją starzy, młodzi, mężczyźni, kobiety i starsze dzieci. Zastanawiające jest, skąd biorą pieniądze na alkohol ludzie biedni, bezrobotni, mający rodziny na utrzymaniu, a pozostający pod tzw. opieką miejskich ośrodków pomocy rodzinie?

Wiemy, że Kościół nie jest naiwny. Podkreśla z mocą, że pijaństwo jest grzechem, jednak nie oczekuje, że wskutek apeli, przemawiania do rozsądku nastąpi masowe nawrócenie wiernych na drogę trzeźwości. Wiem, że osoby uzależnione od alkoholu, chore, najzwyczajniej w świecie nie mogą ot tak, po prostu przestać pić z dnia na dzień. Oni muszą dobrowolnie poddać się długiej, trudnej terapii. Wbrew pozorom dotarcie tych osób do specjalistów, do ośrodków terapeutycznych wcale nie jest łatwe i proste.

Nie można jednak pojąć, że za nic ma apel o miesięczną abstynencję wielu tzw. porządnym ludzi, katolików uczęszczających do kościoła, słuchających kazań i listów pasterskich apelujących o trzeźwość w sierpniu. Można odnieść wrażenie, że słów tych nie biorą do siebie, uznając, że w wolnym kraju i za własne pieniądze mają prawo do obficie zakrapianych wódką imprez rodzinnych, przyjęć piwno – grillowych...

Myślę, siostry i bracia że dzieje się tak dlatego, że ludziom tym brakuje motywacji religijnej. Warto, abyśmy pamiętali, że każda dobrowolna rezygnacja ze spożywania alkoholu jest ofiarą. Naszą ofiarą, która powinna nas kosztować trochę wysiłku. Za tych, którzy nie potrafią lub nie mogą wyjść z alkoholizmu, za tych, którzy grzeszą pijaństwem, za tych, którzy cierpią wskutek pijaństwa swoich bliskich, jak i za tych, którzy pijąc staczają się na samo dno.

Myślę siostry i bracia o tym, że wielu z nas marzy, by jak najwięcej Polaków potrafiło zrozumieć tę motywację, by stać ich było na gest niepicia, by dzięki temu nasz naród miał przed sobą przyszłość, którą w jakimś stopniu alkohol niszczy. Alkoholizm jest chorobą godności ludzkiej. Ponieważ on samych uzależnionych jak i rodziny. Powoduje tragiczne skutki, chociażby przez fakt, że wpływa na życie dzieci. Często poranienia które wyniosło się z domu, w którym istniał problem alkoholowy, przenosi się w całe życie dorosłe. Bez pomocy specjalistów, dzieci te nie potrafią być szczęśliwe, a w najgorszym przypadku powielają problem alkoholowy, bądź innych uzależnień.

Siostry i bracia jako chrześcijanie nie pozwólmy, by nam wmówiono, że bez alkoholu, nie uda się spotkanie rodzinne, czy zabawa sylwestrowa weselna, czy jakakolwiek inna. Nie pozwólmy młodzieży i dzieciom wychowywać się w mentalności, gdzie alkohol jest niezbędnym środkiem do życia. Sami uczmy się kultury picia i okresów abstynencji. Módlmy się za wszystkie ofiary nałogów. Uczmy się szacunku do ludzi, którzy całkowicie zrezygnowali z picia alkoholu, aby wybłagać u Boga pokonanie nałogu alkoholowego w polskim narodzie.

Amen.

„ZŁOŚĆ”



W sali PiMBP w dniu 09.09.2010r. o godz. 17⁰⁰ odbyło się spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną z Panią **Ireną Kwirant**. Pani Irena jest z zawodu psychologiem a pracuje jako terapeuta na oddziale odwykowym w Świeciu n/Wisłą i zajmuje się różnymi uzależnieniami. Swój wykład poprowadziła jako warsztat nad konstruktywnym wyrażaniem złości wciągając już od samego początku uczestników do współpracy. Na początku zadała pytanie co to jest złość?

Odpowiedź dali sami uczestnicy – jest to uczucie. Złość jest naturalnym ludzkim uczuciem. Wszyscy ją czują, ale nie wszyscy ją wyrażają. Gdyby nie było złości bylibyśmy obojętni na rzeczy złe i dobre jakie się dzieją wokół nas. Jeżeli czuję, że ktoś chce nas oszukać, skrzywdzić czy zranić, budzi się w nas złość. Każdy ma prawo przeżywać złość nie atakując drugiej osoby. Złość jest bardzo konstruktywnym uczuciem, tylko trzeba ją odpowiednio ukierunkować. Często skupiamy się nie na problemie a na osobie. W trakcie warsztatów analizowano co robić zanim poczujesz złość? Złość i agresja nie są tym samym. Złość można wyrażać tak by nie ranić. Trzeba nauczyć się panować nad swoimi przekonaniem i podtrzymującymi złość w różnych sytuacjach. Uczestnicy spotkania dostali również wskazówki jak kontrolować swoje zachowania w trakcie przeżywania złości.



W trakcie dyskusji Pani Irena odpowiadała również na tematy związane z problemami uzależnienia od alkoholu i terapii p/alkoholowej ale i nie tylko. Spotkanie przedłużone o czas na dyskusję i rozmowy indywidualne przeciągnęło się, ale został jeszcze nie dosyt i warto by takie warsztaty powtórzyć – takie wnioski usłyszeli organizatorzy, czyli członkowie MKRPA i kierownictwo PiMBP, którzy również uczestniczyli w tym spotkaniu.



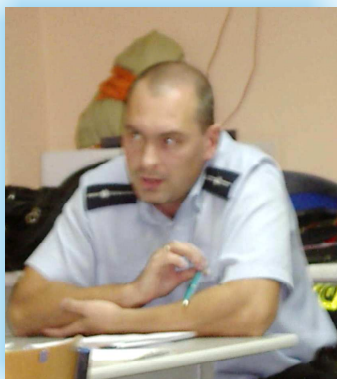
W podziękowaniu za spotkanie Pani Irena otrzymała z rąk Pani Urszuli Meszyńskiej – Dyrektora PiMBP pamiątkowy folder o Chełmży i zbiorek poezji Marii Burandt,



a od uczestników symboliczną różyczkę.



Szkolenie dla sprzedawców alkoholi i papierosów



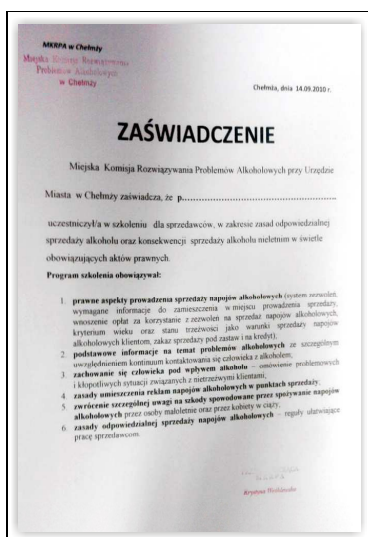
W dniu 14.09.2010r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała w sali Świetlicy MOPS szkolenie dla sprzedawców alkoholi i papierosów. Szkolenie to poprowadził członek MKRPA **Sebastian Więćlawski**. W spotkaniu udział wzięli właściciele sklepów, które posiadają koncesję na handel i sprzedaż alkoholu i papierosów oraz sami sprzedawcy. Przybyłych przywitała

przewodnicząca MKRPA **Krystyna Wróblewska**. Prelegent omówił warunki sprzedaży alkoholu i papierosów. Omówił a właściwie przypomniał obowiązującą „Ustawę o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi”. Przypomniał o obowiązku umieszczania w miejscach sprzedaży informacji dotyczących sprzedaży alkoholu osobom nieletnim i nietrzeźwym. Sprzedający lub podający napoje alkoholowe jest zobowiązany zażądać dokumentu stwierdzającego wiek nabywcy, gdyż w innym przypadku podający lub sprzedający podlega karze grzywny.



Pan Sebastian poinformował również o dramatycznych wynikach sondy, z której wynika, że trzy czwarte sprzedawców sprzedaloby papierosy osobie wyglądającej na mniej niż 18 lat i zaapelował, żeby to zmienić, gdyż dzieci nie powinny palić, a my, dorośli, nie powinniśmy ułatwić im dostępu do papierosów. W trakcie spotkania rozdane zostały ulotki informujące jak asertywnie odmawiać sprzedaży alkoholu. Były różnego rodzaju zapytania i propozycje ze strony sprzedawców oraz apele do MKRPA o lepsze działanie profilaktyczne co do niektórych drastycznych sytuacji dotyczących niekontrolowanej konsumpcji alkoholu przed sklepem, czy nielegalnych punktów sprzedaży alkoholu i papierosów tzw. „melin” itd.

Na zakończenie uczestnicy otrzymali zaświadczenia uczestnictwa w szkoleniu dla sprzedawców alkoholi i papierosów.



Psycholog u adeptów wioślarstwa



Zgodnie z harmonogramem spotkań, w dniu 21.09.2010r. o godz. 16⁰⁰ w Chełmyńskim Towarzystwie Wioślarskim odbyło się spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z młodzieżą zrzeszoną w tym klubie. Spotkanie to poprowadziła Pani mgr. **J o a n n a R u c k a** na co dzień pracująca w Poradni psychologiczno-pedagogicznej w Chełmży jako psycholog, oligofrenopedagog, specjalista terapii uzależnień, posiada również I stopień specjalizacji w zakresie psychologii klinicznej. Wśród czynnych sportowców udział w spotkaniu wzięła także młodzież z Zespołu Szkół Specjalnych, z którą kierownictwo klubu wiąże pewne nadzieje i propozycje wiosłowania dla osób niepełnosprawnych na specjalnych łodziach. Jako opiekunka grupy obecna była Pani **Grażyna Nitzler**. Ale głównym celem spotkania z Panią psycholog były problemy uzależnień z jakimi młodzież się spotyka lub spotkać może. W ramach profilaktyki był poruszany temat różnych środków uzależniających, od narkotyków – wśród których obecnie prym wiodą tzw. dopalacze, do nadużywania alkoholu włącznie. Pani Joanna omawiała szkodliwość tych środków szczególnie, gdy się jest lub chce się być sportowcem. Każda dawka, którą sportowiec weźmie jako doping, lub żeby poprawić swoje wyniki i się dowartościować, może spowodować uzależnienie – przestrzegała terapeutka. Branie, a później nadużywanie takich środków powodują przykre następstwa i nieszczęścia na początku w klubie a dalej w życiu codziennym. Omówiła też co robić żeby nie brać, chociaż młodzież już wiedziała, że należy nie dać się namówić i stanowczo odmawiać. Asertywnie mówić – **NIE, NIE BIORĘ, NIE UŻYWAM**, itd. Czynnie do wykładu włączył się trener wioślarzy Pan **Zbigniew Zieliński**, który przestrzegał, zamiast wałęsać się po ulicach, należy brać czynny udział w klubie. Zgromadzoną energię wykorzystać można, trenując np. wioślarstwo. Chcemy pokazać Wam, że tu jest ciekawszy sposób na życie unikając środków uzależniających. Dziękujemy również prezesowi ChTW Panu **Miłoszowi Makowskiemu** za pomoc w zorganizowaniu spotkania, które powinno przynieść obopólne korzyści.



Podsumowanie „Święta trzeźwości”



20 października 2010r. o godz. 11⁰⁰ w sali imprezowej Chełmyńskiego Ośrodka Kultury w Chełmży Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wspólnie z Powiatową i Miejską Biblioteką Publiczną im. Juliana Prejsa zorganizowały podsumowanie tzw. „Święta trzeźwości”, które tym razem odbywało się pod hasłem „Trzeźwymi bądźmy”.

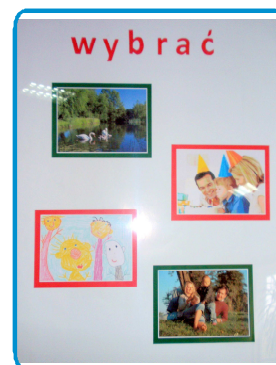
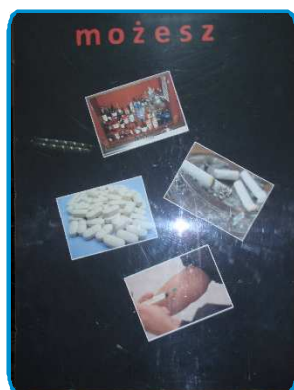
Spotkanie to poprowadziła Pani **Jolanta Bilaska**. W spotkaniu tym udział wzięli zaproszeni goście oraz uczniowie klas VI Szkół podstawowych, Gimnazjum oraz Zespołu Szkół Specjalnych.

Na wstępie głos zabrała przewodnicząca MKRPA p. **Krystyna Wróblewska** omawiając działalność profilaktyczną Komisji w organizowanych spotkaniach i wykładach kierowanych przede wszystkim do młodzieży szkolnej. Tu wspomnieć należy spotkanie z dr. **Krzysztofem Liszczem** na temat „Cięża bez alkoholu”, oraz spotkania z specjalistami terapii uzależnień, które odbywały się tuż przed wakacjami, jako ostrzeżenie przed zagrożeniami jakie mogą spotkać. Przy współpracy z biblioteką miejską organizowane były także tematyczne spotkania dotyczące uzależnień, które były kierowane do ogólnej społeczności miasta i osób zainteresowanych problemem alkoholowym ale i nie tylko, bo były także wykłady o duchowości, czy też o radzeniu sobie ze złością. W programie znalazło się także szkolenie dla sprzedawców alkoholu i papierosów, które odbyło się w sali świetlicy MOPS. Następnie w swoim krótkim wystąpieniu o zagrożeniach, profilaktyce i możliwości szukania pomocy w sytuacjach, w których należy unikać aby nie wpaść w uzależnienie mówiła psycholog z Poradni psychologiczno – pedagogicznej Pani **Joanna Rucka**. Głos zabrał także Burmistrz Miasta Chełmża Pan **Jerzy Czerwiński**, który docenił działalność Komisji, która wychodzi naprzeciw z profilaktyką skierowaną w szczególności dla młodzieży, gdyż jak to zaznaczył Pan Burmistrz, to ona jest najbardziej wpływowa i zagrożona uzależnieniem się nie tylko od alkoholu, ale również od różnych substancji psychoaktywnych, takich jak chociażby dotąd uważane za legalne a nie do końca uregulowane prawnie tzw. „dopalacze”, które równie szybko uzależniają jak inne narkotyki.

W części artystycznej, którą przygotował Zespół wychowawczy, w skład którego weszły między innymi Panie: **Beata Szymczak, Katarzyna Stankowska, Aldona Lutek, Hanna Nitzler, Renata Chudzik i Jolanta Bilaska** wystąpiła młodzież ze Szkoły podstawowej nr3 i Gimnazjum. Przedstawienie miało na celu promowanie zdrowego stylu życia, bez uzależnień a było pod hasłem „Trzeźwymi bądźmy”. Scenografię przygotowały Panie: **Katarzyna Stankowska i Renata Chudzik** przy pomocy technicznej pracowników ChOK-u. Przedstawienie bardzo się wszystkim spodobało, w szczególności słowa, które padały ze sceny a warto je zapamiętać. Oto niektóre, takie jak choćby wypowiedź lekarza: „...*tu terapia jest potrzebna, ja sam tu nie pomogę*”, czy pobitego ucznia: „...*znovu rodzice się pokłócili, nie chcą żyć tak jak oni*”. Na koniec wszyscy uczestnicy wraz z młodymi artystami wspólnie zaśpiewali piosenkę Stanisława Sojki pt.: „Tolerancja”, której refren brzmi: „*Na miły Bóg, życie nie po to tylko jest, by brać. Życie nie po to, by beczynn timerwać. I aby żyć siebie samego trzeba dać...*”.

W podziękowaniu za wspaniały występ MKRPA wręczyła występującej młodzieży słodkie upominki. Również na ręce przewodniczącej MKRPA Pani **Krystyna Wróblewskiej** podziękowania za dotychczasową współpracę i wiązanek kwiatów wręczyły panie **Hanna Kowallek i Halina Jankowska** ze Stowarzyszenia „Pomocna dłoń”.

Podsumowanie „Święta trzeźwości” w zdjęciach



Przed wejściem na salę gości
witały tematyczne
plakaty

Program prowadziła
Jolanta Bilka



Program działania
MKRPA przedstawiła
przewodnicząca
Krystyna Wróblewska



O profilaktyce uzależnień
mówiła psycholog
Joanna Rucka



O pozytywnym działaniu
MKRPA mówił Burmistrz
Jerzy Czerwiński

Podsumowanie „Święta trzeźwości” w zdjęciach

Na widowni:

przybyli goście,

organizatorzy,

oraz Ci na których nam
najbardziej zależy –
młodzież szkolna.



Od prawej:
Przewodnicząca MKRPA
Krystyna Wróblewska
Burmistrz Miasta Chełmża
Jerzy Czerwiński
Dyrektor PiMBP
Urszula Meszyńska



Na scenie była:



„Knajpa piekło”

i

„Kawiarenka niebo”



To było naprawdę święto trzeźwej młodzieży



Na scenie



i na widowni było
równie ciekawie



PODZIĘKOWANIA



Dla wykonawców



dla organizatorów

Ośrodek w Czerniewicach pamiętał o Komisji



Siedziba Wojewódzkiego Ośrodka
Terapii Uzależnień

W dniu 9 października 2010 r. Wojewódzki Ośrodek Leczenia Uzależnień i Współuzależnień w Czerniewicach obchodził swoją 20-tą Rocznicę powstania. W związku z tym Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży w podziękowaniu za współpracę otrzymała pamiątkową filiżankę z okazjonalnym napisem:

**„20 lat Oddziału Odwykowego Całodobowego
Toruń – Czerniewice”.**

Pamiątkowy gadżet z rąk Pani dr **Jolanty Sobczyk** – ordynatora Ośrodka Odwykowego w Czerniewicach otrzymał członek MKRPA Marian Walecki.

Dziękujemy.



Wspólne posiedzenie Komisji z ...

W dniu 9 listopada 2010r. odbyło się wspólne posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z przedstawicielami Policji, Straży Miejskiej i MOPS. Obok członków Komisji w spotkaniu udział wzięli:

asp. szt. **Wojciech Zacharski** – komendant Policji

Paweł Jabłoński – Strażnik Straży Miejskiej

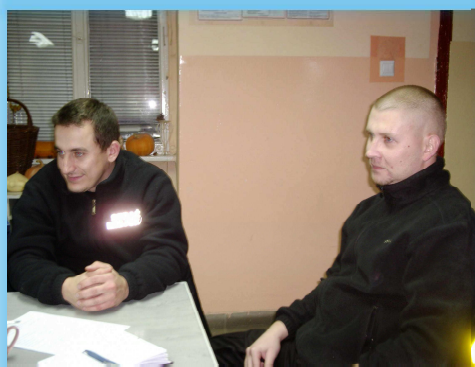
Marcin Walecki – Strażnik Straży Miejskiej

Hanna Maciejewska – z-ca Naczelnika Wydziału Gosp. Miejskiej

Przewodnicząca Komisji **Krystyna Wróblewska** przywitała zebranych oraz przybyłych gości i już na wstępie podziękowała Komendantowi Policji za dobrą współpracę a w szczególności za współpracę z dzielnicowymi. W trakcie spotkania omówiono całoroczną współpracę Miejskiej Komisji z Policją, Strażą Miejską oraz Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej a w szczególności z Wydziałem Gospodarki Miejskiej w Chełmży. Wymieniono również uwagi dotyczące nielegalnych punktów sprzedaży alkoholu i papierosów. Tematy te poruszane były przez uczestników szkolenia dla sprzedawców alkoholu. Także Komendant Policji p. **Wojciech Zacharski** pozytywnie ocenił współpracę i konkretne działania Policji z Komisją.

Z Zastępcą Naczelnika Wydziału Gospodarki Miejskiej p. **Hanną Maciejewską** omówiono także problemy ludzi, którzy są pod tzw. „opieką” MPOS, i mają również problem alkoholowy a co często za tym idzie, dotyka ich też problem bezdomności. W tym kierunku Miejska Komisja próbuje działać profilaktycznie i nakłaniać zainteresowane osoby do uporządkowania swego życia.

Na zakończenie spotkania życzone sobie dalszej owocnej współpracy w przyszłym roku.



Gdzie szukać pomocy ?

Poniżej przedstawiamy miejsca i punkty gdzie osoby z problemem alkoholowym, ich rodziny oraz wszystkie zainteresowane osoby mogły i nadal mogą szukać pomocy czy konsultacji.

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

spotyka się w każdy pierwszy wtorek miesiąca o godz. 16⁰⁰ w Świetlicy
MOPS przy ul. Tumskiej 12.

Poradnia Terapii Uzależnień od alkoholu Niepubliczny ZOZ w Chełmży ul. Kościuszki Ip. Pok. 113

Czwartek w godz. 14 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	}	Elżbieta Sobecka – terapeuta uzależnień, dr. Krzysztof Liszcz – lekarz psychiatra i specjalista terapii uzależnień (co drugi czwartek)
---	---	--

Świetlica MOPS ul. Tumska 12

Sobota w godz. 9 ⁰⁰ do 13 ⁰⁰	}	Michał Dąbkowski – specjalista terapii uzależnień, od alkoholu i narkomanii,
Sobota w godz. 13 ⁰⁰ – 15 ⁰⁰	}	Wiesława Tatera – specjalista terapii uzależnień. Spotkania terapeutyczne dla kobiet. Data jest ustalana, przeważnie jest to 3-cia sobota miesiąca

Punkt Konsultacyjne MKRPA

Środa w godz. 18⁰⁰ – 20⁰⁰ – świetlica MOPS ul. Tumska 12 w Chełmży,

Grupa AA „Dobra Wola”

Poniedziałek godz. 19 ⁰⁰	}	Dom Kapitulny obok „Domu Marii” – Miting zamknięty AA, – Miting otwarty – w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca dla każdego zainteresowanego problemem alkoholowym.
--	---	--

Grupa wsparcia Al-anon „Qvo Vadis”

Wtorek godz. 18⁰⁰ – Świetlica MOPS ul Tumska 12 (przed kościołem)

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w roku 2010 działała w składzie:**



Krystyna Wróblewska - Przewodnicząca Komisji



Anna Lewandowska - Jopp –V-ce Przewodnicząca



Tadeusz Beszczyński – członek Komisji



Maria Mol – członek Komisji



Marian Walecki – członek Komisji



Sebastian Więclawski – członek Komisji



Tomasz Zieliński – członek Komisji

Spis treści

1. Okładka
2. Cele i zadania
5. Propozycje wykładów i spotkań
9. Spotkanie Noworoczne MKRPA.
11. Ferie w Zespole Szkół Specjalnych
13. Spotkanie Komisji z Burmistrzem
15. Moje refleksje z Rekolekcji z żałobą w tle
21. Cięża bez alkoholu
23. Z młodzieżą w Klubie „Włókniarz”
25. W Klubie bokserskim „Grom”
27. U modelarzy w klubie „Combat”
29. Częstochowa 2010
31. Uzależnienia a sport-stadion KS.”Legia”
33. Komisja współdziała – basen
35. Z terapeutą u karateków
37. Alkohol przyczyną przemocy w rodzinie
39. Dni Chełmży
41. Licheń 2010
43. Duchowość a uzależnienia
45. Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne
47. Kazanie w Kościele
51. Z ł o ś ć
53. Szkolenie dla sprzedawców alkoholi
55. Psycholog u adeptów wioślarstwa
57. Podsumowanie „Święta trzeźwości”
59. Podsumowanie w zdjęciach – 1
61. Podsumowanie w zdjęciach – 2
63. Podsumowanie w zdjęciach – 3
65. Podziękowanie z Czerniewic
67. Posiedzenie Komisji z
69. Gdzie szukać pomocy
71. MKRPA w 2010r. działała w składzie
73. Spis treści
75. Strona końcowa

Teksty, komentarze i opracowanie,

Marian Walecki
Halina Kwiatkowska

Współpraca:

Tomasz Zieliński

Tekst homilii:

Ksiądz Sławomir Marcinkowski

Zdjęcia:

Marian Walecki

Opracowanie graficzne i wykonanie:

Marian Walecki