

**Miejska Komisja
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

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

Trzeźwymi bądźmy



Chełmża 2011

Cele i zadania Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Wszelkie działania związane z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych reguluje ustawa z dnia 26 października 1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (tekst jednolity Dz.U. z 2007 Nr 70 poz. 473 z późn. zm.).

Zgodnie z art.4¹ ust.3 ustawy Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołuje Burmistrz Miasta, której zadania w szczególności obejmują inicjowanie działań w zakresie określonym w art. 4¹ ust. 1 oraz podejmowanie czynności zmierzających do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego.

Dodatkowo członkowie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dokonują kontroli przestrzegania zasad i warunków korzystania z zezwolenia w punktach sprzedaży napojów alkoholowych. Organ zezwalający (Burmistrz Miasta Chełmża) wydaje zezwolenia po uzyskaniu pozytywnej opinii komisji o zgodności lokalizacji punktu sprzedaży z uchwałami rady miasta, o których mowa w art. 12 ust. 1 i 2 cytowanej powyżej ustawy.

Komisja współpracuje ze szkołami, z różnego rodzaju klubami sportowymi, wspólnotami samopomocowymi jak: AA, Al-anon, DDA itd. proponując w ramach profilaktyki tematyczne wykłady, spotkania i prelekcje.

Tradycją już stało się, że w wrześniu i w kolejnych miesiącach do programu MKRPA 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, kierowane do szerokiego grona słuchaczy.

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.

**Propozycje programu wykładów i spotkań organizowanych
przez MKRPA i PiMBP w Chełmży – 2011r.,
na które serdecznie zapraszamy**

Data	Czas	Miejsce	Temat	Wykładowca	Dla kogo
Przez cały rok	Zorganizowane lekcje dla szkół	Sala PiMBP	„Zachowaj trzeźwy umysł” – pogadanki dla młodzieży	W uzgodnieniu z daną szkołą czy klasą	Dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjum
18.04.11 poniedziałek	10 ⁰⁰	Gimnazjum	„Cięża bez alkoholu”	Katarzyna Liszcz	Uczniowie SP nr 4 i 3-cie klasy Gimnazjum
19.04.11 wtorek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	Wieczór autorski przy gitarze „Śpiewam życie” – Tadeusz A.	Tadeusz A.	Dla wszystkich
10.05.2011 wtorek	18 ⁰⁰	MKS Chełmża sekcja karate. Sala Zespołu Szkół	„Złość, agresja i przemoc”	Spec. terapii uzależnień Piotr Ligocki	Młodzież zrzeszona w klubie
31.05.2011 wtorek	17 ⁰⁰	„Tumska Przystań” w ramach „Dnia Dziecka”	„Złość, agresja i przemoc”	sierz.sztab Daniel Rutkowski	Młodzież zrzeszona w klubie modelarzy „COMBAT”
07.06.2011 wtorek	10 ⁰⁰	Basen	Międzyszkolne zawody pływackie pn.: „Moją używką jest sport”	MKRPA+Sp5 sponsorzy: OsiT; SM; UM Kaw. “Delfin”	Młodzież szkół podstawowych
08.06.2011 środa	17 ⁰⁰	Stadion KS „Legia”	„Złość, agresja i przemoc”	Spec. Terap. uzależ. Michał Dąbkowski	Młodzież zrzeszona w klubie
14.06.2011 wtorek	17 ⁰⁰	KST „Włókniarz” (kajakarze i żeglarze)	„Złość, agresja i przemoc”	Psycholog kliniczny Joanna Rucka	Młodzież zrzeszona w klubie
22.07.2011	W czasie imprezy	„Dni Chełmży”	„Czy moje picie jest bezpieczne”	Konferansjer	profilaktyka p/alkoholowa

07.08.2011 Niedziela	Na wszystkich Mszach Św.	Kościół Św. Trójcy	„Sierpień miesiącem trzeźwości”	Ks. Sławomir Marcinkowski	Dla wszystkich
08.09.2011 czwartek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Abstynencja i co dalej.....?”	Spec. Terap. uzależ Jolanta Wasilewicz	Dla wszystkich
13.09.2011 wtorek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne”	Psycholog kliniczny Joanna Rucka	Dla wszystkich
22.09.2011 czwartek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Złość, agresja i przemoc w rodzinie”	Monika Myszkowska	Dla wszystkich
29.09.2011 czwartek	17 ⁰⁰	Sala PiMBP	„Zdrowa i szczęśliwa rodzina zależy także od Ciebie”	Spec. Terap. uzależ Wiesława Tatera	Dla wszystkich
03.10.2011 poniedziałek	18 ⁰⁰	MKS Chełmża sekcja karate. Sala Zespołu Szkół	Powakacyjne spotkanie terapeutów z młodzieżą	Spec. terapii uzależnień Piotr Ligocki	Młodzież zrzeszona w klubie
24.11.2011 Czwartek	11 ⁰⁰	Sala imprezowa Ch. O. K.	1.Podsumowanie Święta trzeźwości pt. „Trzeźwymi bądźmy” z udziałem uczniów wszystkich szkół 2.Podsumowanie konkursu rysunkowego promującego zdrowy tryb życia - z nagrodami. 3.Krótką prelekcja – psycholog kliniczny Joanna Rucka. 4. Występ uczniów Szkoły podst. nr 5	Młodzież szkolna SP 5	Dla wszystkich

„Cięża bez alkoholu” – wykład w Gimnazjum nr 1



W dniu 18 kwietnia Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała w sali Gimnazjum nr 1 spotkanie na temat: **„Cięża bez alkoholu”**.

Wykład ten poprowadziła Pani mgr **Katarzyna Kałamajska – Liszcz**, która na co dzień jest instruktorem rodzicielstwa zastępczego w Toruniu. Swoje spotkanie rozpoczęła od omówienia jako przykład, sytuacji swojej rodziny w której Pani Katarzyna wraz z mężem adoptowali czworo dzieci z zespołem FAS (FETAL ALCOHOL SYNDROME, tłumacząc na język polski jest to Alkoholowy Zespół Płodowy).

Dzieci te są z uszkodzeniem mózgu po matkach, które w czasie ciąży piły alkohol. Kontynuując mówiła o konsekwencjach picia alkoholu przez młode kobiety, które są nie świadome tego, że nawet najmniejsza ilość alkoholu może spowodować uszkodzenie mózgu już w łonie matki. Następnie wyświetlony został film pt.: „Wieczne dziecko” w którym przedstawiono właśnie matki, które dając świadectwo tego, że nie wiedząc o szkodliwości alkoholu na płód spożywały go, a teraz są tego konsekwencje. Kobieta, która urodzi dziecko z Alkoholowym Zespołem Płodowym nie musi wcale być alkoholiką, wystarczy, że wypija alkohol będąc w ciąży. Najważniejsza z tego filmu jest puenta: **„Jeśli chcesz pić, nie zachodź w ciążę, jeśli chcesz zajść w ciążę, nie pij!”**. Na koniec Pani Kasia sprowokowała młode kobiety do dyskusji i odpowiadała na zadawane pytania.

W spotkaniu tym udział wzięła młodzież z Gimnazjum nr 1 z pedagogami p. **Anną Pokorską** i p. **Beata Radtke - Zdrojewską** oraz uczennice z Zespołu Szkół Specjalnych z pedagogiem p. **Katarzyną Pawlikowską**.



Rozdane zostały również ulotki informacyjne o programie: „Cięża bez alkoholu”

„Śpiewam życie”



Pod takim tytułem w dniu 19 kwietnia 2011r. o godz. 17⁰⁰ w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała wieczór autorski, w którym bohaterem był **Tadeusz „A”** z Torunia, który należy do grupy Anonimowych Alkoholików. Życie Tadeusza w pewnym miejscu niestety „pokreśliło się” tak jak większości ludzi, których dotknął problem alkoholowy. Wchodząc na drogę trzeźwości odkrył, że ma jeszcze jeden talent – granie na gitarze i komponowanie piosenek. Do tego co teraz robi – jak mówi, musiał dorosnąć. W swojej twórczości porusza problem alkoholowy, jak sobie z nim radzić i co robić, żeby nie pić, cieszyć życiem i cieszyć się trzeźwością. Dziś dużo rzeczy rozumie i o nich pisze, jak choćby w piosence „Przepraszam Mamo”, w której wspomina swoją nie żyjącą już mamę, której śmierć bardzo przeżył. W piosence „Nadzieja” mówi, że jeżeli już nic nie ma, pozostaje nadzieja, a tak często właśnie człowiek nie radzący sobie z problemem alkoholowym traci wszystko lecz musi wiedzieć, że pozostaje mu jednak nadzieja. W niektórych piosenkach wspomina swoich kolegów, którzy przedwcześnie odeszli nie radząc sobie z alkoholem. Ogólnie można podsumować twórczość apelem: „Jeśli zobaczysz cierpiącego pod murem, nie odrzucaj go, gdyż nie wiesz, czy i Ciebie to nie może spotkać”, „Stań w prawdzie i zostań”. Na zakończenie zaśpiewał piosenkę o optymizmie i nowym obudzeniu – w trzeźwości. W spotkaniu udział wzięła grupa osób zainteresowanych tego rodzaju twórczością i spotkaniami.

Za występ Panu **Tadeuszowi** podziękowała Pani **Urszula Meszyńska** – dyrektor PiMBP wręczając na pamiątkę książkę o Chełmży oraz książkę Mariana Waleckiego „Zespół wokalnno-muzyczny Wrzosa”.



Terapeuta w MKS – sekcja karate „Shotokan”



Dnia 10 maja 2011r. w Międzyszkolnym Klubie Sportowym "Chełmża" - sekcja karate-do shotokan, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała spotkanie młodzieży z instruktorem terapii uzależnienia I stopnia **Piotrem Ligockim**, który na co dzień pracuje w Poradni uzależnień w Toruniu. Tematem spotkania było zapoznanie młodzieży z problematyką uzależnień i jak sobie radzić w momentach zagrożenia. Terapeuta po wstępnym wykładzie w profesjonalny sposób nawiązał kontakt z młodzieżą.

Wskazał jako negatywny przykład sportowców, którzy gdy zaczęli pić alkohol na początku tracili kondycję i obniżali wyniki, aż w końcu stoczyli się. W trudnych chwilach – przestrzegał p. Piotr – ostatnią rzeczą, do której można się uciekać jest właśnie alkohol czy narkotyki. Alkohol i inne używki najłatwiej i najszybciej wpływają na młody organizm. Środki te działają szybko i nigdy nie wiemy kiedy się człowiek uzależni a poza tym czyni mnóstwo zła. Na pytanie: „czy po spożyciu alkoholu rozum się kurczy?” terapeuta odpowiedział, że najlepiej to widać w tomografii komputerowej, ile to komórek nieodwracalnie zanika. Było bardzo dużo pytań, co cieszyło a pytali m.in. Olek, Artur, Ania, Oliwia, Łukasz, Szymon i inni. Wśród zadawanych pytań były też takie: „czy pijący stają się bezdomnymi?”. Odpowiedź była, że nie od razu ale taki koniec można przewidzieć. Były też pytania: jakie są rodzaje narkotyków, co się dzieje z człowiekiem, który pali 20 papierosów dziennie, czy ten, który pali i pije może umrzeć, czy posiadanie narkotyku jest karane itd. Zaskakującym wnioskiem wykazał się jeden ze słuchających stwierdzając, to dlaczego ludzkość produkuje papierosy skoro na paczkach umieszcza napis „Palenie – zabija”.

Na koniec p. Piotr zaapelował, żeby już w tym wieku w jakim jesteście teraz zdecydować o swoim wyborze, sport – tak, ale bez uzależnień. Szczególnie ten, który uprawiacie – karate, uczy panowania nad agresją, złością oraz nad sobą. Prze medytację uczy pogody ducha i wyciszenia emocji.

W spotkaniu na 60 zrzeszonych w sekcji karate udział wzięło 45 dzieci w różnym przedziale wieku od 7 ÷ 15 lat. Opiekunem i trenerem młodych karateków jest p. Janusz Mikołajczyk, który posiada 3dan w karate.



Spotkanie modelarzy z policjantem

Pomimo nieprzychylniej pogody jaką była burza i deszcz nad Chełmżą dnia 1czerwca 2011r. odbyło się spotkanie modelarzy sekcji „Combat” działającej w naszym mieście zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych z przedstawicielem tutejszej policji sierż. sztab. Danielem Rutkowskim. Poruszane były tematy szkodliwego wpływu narkotyków i alkoholu na organizm młodego człowieka oraz wszelkiego typu zagrożenia związane z używaniem tych środków. W związku z nadchodzącymi wakacjami tematem spotkania było też bezpieczeństwo nad jeziorem a także omówiono zasady bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym.

Spotkanie odbyło się w miłej atmosferze w "Tumskiej Przystani" nad Jeziorem Chełmżyńskim a dodatkiem były lody z okazji „Dnia Dziecka”.



„Moją używką jest sport”



W dniu 7 czerwca 2011r. z inicjatywy Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, przy pełnej organizacji Szkoły podstawowej nr 5 oraz współpracy Ośrodka Sportu i Turystyki na basenie w Chełmży zostały zorganizowane „Międzyszkolne zawody pływackie” pod hasłem „Moją używką jest sport”. Udział w zawodach wzięła młodzież szkół podstawowych nr 2, 3 i 5.

Młodzież pływała na różnych dystansach i w różnych kategoriach wiekowych. Nie wyniki były tu najważniejsze, chociaż odgrywały pokąźną rolę, ale najbardziej organizatorom zależało na promowaniu zdrowego stylu życia, dbanie o prawidłową postawę oraz czynne spędzanie wolnego czasu bez nałogów i używek. Stąd ten temat wiodący. Zawody przygotowali i prowadzili nauczyciele SP 5 p. **Sylwia Kobusińska** i p. **Małgorzata Kopczyńska**. Dzieci w trakcie zawodów opieką otoczyli nauczyciele SP 3 p. Jolanta Bilka i p. Aldona Lutek oraz nauczyciele SP 2 p. Małgorzata Sadzikowska i p. Krzysztof Dębiński. Nad bezpieczeństwem czuwali ratownicy Monika Wierzbowska i Artur Kowalczyk.

Dla zwycięzców czekały medale oraz nagrody rzeczowe, które ufundowali: Urząd Marszałkowski, Starostwo Powiatowe v-ce starosta Dariusz Meller, Urząd Miasta Chełmża p. burmistrz miasta Jerzy Czerwiński, kierownik OSiT p. Wiktor Mol, Szkoła Podstawowa nr 5 w Chełmży, MKRPA, sklep „NETTO” p. Grzegorz Pułaczewki i firma „MAR-TECH” z Chełmży.

Medale, dyplomy i nagrody wręczali: Dariusz Meller – v-ce starosta Powiatu, w imieniu burmistrza miasta Chełmża p. Teresa Nowicka, Wiktor Mol kierownik OSiT oraz Marian Walecki członek MKRPA. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymali słodkości i drobne upominki. Organizatorzy dodatkowo każdemu sponsorowi wręczyli lub przesłali dyplom – podziękowanie za pomoc w realizacji programu, natomiast v-ce starosta p. Dariusz Meller podziękował młodzieży sportowego zacięcia a organizatorom udanego przedsięwzięcia.

Dziękujemy wszystkim sponsorom i współorganizatorom za pomoc w przygotowaniu imprezy, a dzieciom i ich opiekunom za wspólną zabawę i miłe spędzenie czasu wolnego!



**Za pomoc w realizacji programu podziękowanie przesłała
Szkoła Podstawowa nr 5**



Szkoła Podstawowa Nr 5

ul. Wyszyńskiego 5
87 - 140, Chełmża, kujawsko - pomorskie
www.sp5chelmnz.szkolnastrona.pl

Podziękowanie

*Nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 5 w Chełmży
serdecznie dziękują*

Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów

Alkoholowych w Chełmży

*za okazaną pomoc i życzliwość
oraz wspieranie naszych inicjatyw.*

*Wyrażając swą wdzięczność za wielkie serce
i dobrą wolę życzymy powodzenia
w realizacji życiowych zamierzeń
oraz sukcesów.*

Koordynatorzy:

Ł. Kubińska

*„Jedynie prawdziwy człowiek,
zauważy potrzeby innego człowieka
jedynie człowiek wielkiego serca
wyciągnie dłoń pomocną dłoń”.*



Chełmża 07 VI 2011r.

Spotkanie terapeuty ze sportowcami przed wakacjami



Mimo burzowej pogody na boisku KS „Legia” w Chełmży zjawiała się dość liczna grupa młodych piłkarzy zrzeszonych w tym klubie. Przyszli żeby posłuchać prelekcji specjalisty terapii uzależnień **Michała Dąbkowskiego**. W czasie spotkania terapeuta przypominał, gdyż takie spotkania odbywają się w tym miejscu już od kilku lat, o zagrożeniach jakie czyhają na młode organizmy w czasie wakacji i nie tylko. Przestrzegał przed szkodliwym wpływem różnego rodzaju środków odurzających, które mogą być podane złośliwie przez „życzliwych” kolegów w czasie dyskoteki czy innej letniej imprezy. Nie radził spożywać żadnego alkoholu, gdyż wpływa on negatywnie nie tylko na organizm ale również na sportowe wyniki. Podał kilka negatywnych przykładów sportowców, którzy osiągając wspaniałe wyniki „oblewali” je do tego stopnia, że się wykoleili, i żeby móc funkcjonować musieli przejść nawet po kilka terapii odwykowych. Te przykłady weźcie jako ostrzeżenie, żeby nie musiało to spotkać żadnego z was – przestrzegał p. Michał. Przy wszelkiego rodzaju propozycjach picia czy brania środków niewiadomego pochodzenia zawsze trzeba mówić stanowcze **NIE!**

Spotkanie to miało też drugi aspekt – zakończenie sezonu piłkarskiego, i z tej też okazji kierownictwo klubu z prezesem Rafałem Lewandowskim i trenerem Dariuszem Preisem przygotowało pieczone kiełbaski, napoje i słodkości. Mimo deszczu było sympatycznie i miło.

Spotkanie to przygotowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.



O złości i agresji w spotkaniu z psychologiem



Zbliżające się wakacje były motywem dla Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży do zorganizowania spotkania terapeutycznego młodzieży zrzeszonej w Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz”. Tematem była złość, agresja, przemoc oraz zagrożenia w czasie wakacji a poprowadziła je mgr **Joanna R u c k a** pracująca w Poradni psychologiczno-pedagogicznej w Chełmży jako psycholog, oligofrenopedagog, specjalista terapii uzależnień, posiada również I stopień specjalizacji w zakresie psychologii klinicznej.

Z agresją spotykamy się na każdym kroku w szkole, na ulicy, w domu. Agresją również przepelniona jest telewizja. Agresja stała się problemem społecznym dotyczącym każdego z nas. Często złość i agresję wynosi się z domu a agresja rodzi agresję, mówiła na wstępie pani psycholog. Przemoc traktowana jest jako akt godzący w osobistą wolność. Przemoc upokarza, wywołuje cierpienie, rodzi pragnienie odwetu. Przyczyną zachowań agresywnych często jest stres, zmęczenie, chęć zdobycia czegoś, zazdrość, kompleksy, nieumiejętność radzenia sobie z własnymi problemami. Zachowanie agresywne przynosi w niektórych przypadkach korzyść, np. w sporcie. Dzięki podniesionej adrenalinie i pozytywnej złości osiągamy lepsze wyniki. Narastającą w nas złość i agresję możemy rozładować np. jazdą na rowerze, pracą w ogródku, na siłowni, zrobienie generalnych porządków czy też w waszym przypadku można iść popływać na żaglówce czy kajaku, itp.

Co powinno się robić by nie budzić agresji? Najlepiej ustąpić i usunąć się tzw. agresorowi. Rodzice nie powinni bić dzieci, nie wciągać w swoje sprzeczki, nie poniżać, nie wyśmiewać się z braków kolegi czy koleżanki, nie robić sobie na złość, nie wdawać się w bójki, szanować odmienne upodobania i poglądy. Zachowania agresywne podlegają ocenie moralnej i prawnej.

Na koniec Pani Joanna podała kilka rad jak uniknąć zagrożeń jakie czyhają na młodzież w czasie wakacji. Mówiła jak unikać nie kontrolowanych poczęstunków, papierosów, próbowania narkotyków czy też tzw. dopalaczy.

W spotkaniu oprócz młodzieży zrzeszonej w klubie udział wzięli: prezes KST „Włókniarz” Jan Kran, Henryk Sulecki – członek zarządu, trenerzy Stanisław Skowronek, Krzysztof Kranciszewski i Jerzy Makuracki, członek klubu Grzegorz Poznański oraz członkowie MKRPA.

Dodatkiem do spotkania były słodczy i napoje, a także kiełbaski z grilla, które przygotował Zarząd KST „Włókniarz”.



XIX OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA TRZEŹWOŚCIOWE

„Od izolacji do relacji”

W dniu 30 lipca 2011r. dzięki dofinansowaniu do najmu autokaru przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych grupa osób zainteresowanych problemem nie tylko alkoholowym mogła skorzystać i wziąć udział w wyjazdowej terapii integracyjnej do Lichenia. W czasie XIX Ogólnopolskich Spotkań Trzeźwościowych można było skorzystać z różnego rodzaju pomocy, sugestii i podpowiedzi z ust specjalistów oraz ludzi zajmujących się na co dzień pomocą ale też i od samych zainteresowanych w tzw. świadectwach głoszonych publicznie lub na mityngach. Dużo uczestnicy skorzystali z samych rozmów ze sobą w czasie jazdy czy też podczas wspólnych spacerów. Dzieleno się ogólnie siłą, nadzieją i doświadczeniem. O możliwościach kontaktów można przeczytać w bogatym programie:

Program spotkań:

- 10⁰⁰ - **Droga Krzyżowa** - (plac przy nowej dzwonnicy).
 11³⁰ - **Katecheza** (plac koronacyjny przy kościele św. Doroty).
 - **Otwarcie XIX Ogólnopolskich Spotkań Trzeźwościowych**
 12⁰⁰ - 16⁰⁰ - **Spotkanie przy muzyce** - (plac koronacyjny przy kościele św. Doroty).
 14³⁰ - **Msza święta** za zmarłych, którzy odeszli na „Wieczny Mityng” (bazylika)
 16⁰⁰ - **Prelekcja** - (ołtarz polowy przy kościele św. Doroty).
 17⁰⁰ - **Rozpoczęcie mityngów:**
 AA - (plac przed bazyliką, a w razie deszczu ołtarz polowy przy kościele św. Doroty).
 Al-Anon - Przyjaciele Alkoholików (bazylika dolna - kaplica Całunu Turyńskiego).
 DDA - **Dorośle Dzieci Alkoholików** (bazylika dolna - kaplica Trójcy Świętej).
 NA - **Anonimowi Narkomani** (bazylika dolna - kaplica bł. Jana Pawła II).
 AH - **Anonimowi Hazardziści** (sala królewska przy kościele św. Doroty).
 AP - **Anonimowi Palacze** (bazylika dolna - kaplica bł. S. Papczyńskiego).
 AŻ - **Anonimowi Żarłocy** (kaplica Krzyża Świętego - dolna część kościoła M.B. Częst.).
 Al-ateen - **Dzieci Alkoholików** (bazylika dolna - kaplica 108 Męczenników).
 SLAA - **Anonimowi Uzależnienie od Seksu i Miłości** (kościół M.B. Częstochowskiej).
 18⁰⁰ - SA - **Anonimowi Seksoholicy** (kościół św. Doroty) - prezentacja mityngu.
 19⁰⁰ - **Msza Święta ze świadectwami oraz Apel Maryjny** (bazylika górna).
 21³⁰ - **Ciąg dalszy wszystkich mityngów.**
 6⁰⁰ - 21⁰⁰ **Spowiedź dla uczestników spotkań** - (bazylika górna - nawa główna).
 9⁰⁰ - 16⁴⁵ **Spotkania Indywidualne** z psychologami, terapeutami uzależnień, wolontariuszami oraz doradcami rodzinnymi - (bazylika dolna - kaplica Trójcy Św.).
 17⁰⁰ - Spotkanie kolporterów literatury AA (sala nr 17 w Licheń. Centrum Pomocy).
 Całą noc będą czynne stołówki z posiłkami, kawą i herbata oraz punktu medyczne.
 Szczegółowych informacji udzielamy w sekretariacie w holu bazyliki dolnej.
 Tam też czekają na Państwa pamiątkowe identyfikatory, okolicznościowa pieczęć, literatura.



KOMUNIA Z BOGIEM ŹRÓDŁEM TRZEŻWOŚCI



Pod takim hasłem Kościół włączył się do programu „Sierpień miesiącem trzeźwości”. Na wszystkich Mszach Świętych w niedzielę odczytywany był list jako:

Apel Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości na sierpień 2011 r.

Rok 2011 w naszej Ojczyźnie jest okazją do przypomnienia dziedzictwa trzech wielkich synów polskiego Kościoła. Trwamy w dziękczynieniu za błogosławione życie Jana Pawła II, którego papież Benedykt XVI wyniósł do chwały ołtarzy. 3 sierpnia obchodzimy także 110. rocznicę urodzin sługi Bożego kardynała Stefana Wyszyńskiego. Zbliżamy się również do uroczystości zamykających rok świętego

Maksymiliana Marii Kolbego. Ci wielcy pasterze ukazują nam drogi chrześcijańskiej świętości. Są też wzorami troski o trzeźwość człowieka i całego narodu. Ich świadectwo mobilizuje nas do godnego przeżycia sierpnia - tradycyjnego miesiąca abstynencji.

Kościół prosi wszystkich Polaków o świadectwo abstynencji z motywów religijno - moralnych, wychowawczych i patriotycznych. Abstynencję możemy ofiarować Bogu jako wynagrodzenie za grzech pijaństwa. Jest ona także znakiem troski o zbawienie tych, którzy nadużywają alkoholu lub są zagrożeni uzależnieniem. Możemy ją ofiarować drugiemu człowiekowi w trosce o jego godność. To niezawodny lek na uzależnienie oraz bezcenne wsparcie trzeźwiejących. To wartościowy przykład wychowawczy dla najmłodszych oraz umocnienie tych, którzy zachowują umiar. Abstynencję możemy także ofiarować naszej Ojczyźnie. Pamiętając o bohaterach polskiej niepodległości i wolności, mamy okazję podjąć osobistą walkę z tym, co niszczy i osłabia naród.

Podjęcie abstynencji to również szkoła samokontroli. Wiele osób deklaruje, że alkohol nie stanowi problemu w ich życiu. Gdy jednak przychodzi do podjęcia abstynencji, rzekomo wolni ludzie nie potrafią przeżyć kilku tygodni bez alkoholu. Niech więc miesiąc abstynencji będzie próbą naszej wolności.

Pokażmy, że potrafimy żyć szczęśliwie bez alkoholu.

Obraz aktualnych problemów i wyzwań

Alkohol to cichy, codzienny wróg życia duchowego i religijnego, rodzinnego i społecznego. Na świecie jest trzecią, zaś w Europie drugą najczęstszą przyczyną utraty zdrowia i przedwczesnej śmierci. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia uznaje go za substancję szkodliwą, której nawet najmniejsza ilość niesie ryzyko dla zdrowia. W Polsce z powodu alkoholu

rocznie umiera ponad 12 tysięcy osób. Co trzecia osoba leczona w szpitalu psychiatrycznym przebywa w nim z powodu następstw uzależnienia i nadużywania alkoholu.

Niestety międzynarodowe rankingi plasują Polskę pośród państw, w których problemy alkoholowe są jednymi z najpoważniejszych. Chociaż nie pijemy najwięcej w Europie, to jednak pijemy w sposób bardzo niszczący, szkodliwy i ryzykowny. Według dokumentów rządowych statystyczny Polak spożywa ponad 9 litrów czystego alkoholu rocznie. Gdy z grupy badawczej wyłączy się najmłodszych, ta ilość wzrasta do 13 litrów. Dane nie uwzględniają jednak alkoholu pochodzącego z nielegalnego obrotu. Mimo alarmujących wskaźników, ciągle wzrasta dostępność fizyczna alkoholu. Obecnie w Polsce działa ponad 200 tysięcy punktów sprzedaży. Jeden przypada zatem na mniej niż 190 osób. Alkohol staje się produktem powszechnie dostępnym niemal przez całą dobę.

Czy można się zatem dziwić, że milion Polaków jest uzależnionych od alkoholu? Że niemal 4 miliony to grupa pijących szkodliwie i ryzykownie? Nie sprawdziła się teza propagowana przez środowiska czerpiące zyski z alkoholu, że wzrost spożycia napojów niskoprocentowych przyczyni się do spadku spożycia tych najmocniejszych. W latach 1998-2009 obserwowaliśmy jednoczesny wzrost spożycia piwa i wódki.

Niektóre statystyki napełniają szczególnym bólem i rozgoryczeniem. Co trzecia kobieta w ciąży pije alkohol. A zatem co trzecia przyszła matka spożywa substancję, która ma działanie wczesnoporonne oraz niesie zagrożenie dla rozwoju dziecka. Dlaczego nie skutkuje wiele cennych akcji informacyjnych o Płodowym Zespole Alkoholowym i jego wpływie na całe późniejsze życie dziecka? Dlaczego rodzice, którzy w pierwszym rzędzie powinni chronić dziecko, sami wnoszą w jego życie tak poważne zagrożenie?

Nie zapominajmy, że alkohol jest nie tylko krytycznym zagrożeniem dla bezbronnych nienarodzonych dzieci, ale ma również niszczące działanie dla zdrowia oraz rozwoju emocjonalnego i intelektualnego nastolatków. Tymczasem 57 % nastolatków regularnie sięga po alkohol. Wzrasta jego spożycie przez dziewczęta, które piją już niemal tyle samo, ile chłopcy. Przez nagminne łamanie prawa młodzieńcy kupują alkohol bez najmniejszych problemów.

Negatywne efekty spożywania alkoholu przynoszą również olbrzymie straty ekonomiczne. W roku 2009 w Polsce oszacowano je na blisko 17,5 mld zł. Na te szacunki składają się między innymi straty zdrowotne i materialne, koszty odszkodowań, hospitalizacji i rehabilitacji, niższa wydajność pracy. W tym samym czasie z podatku akcyzowego pozyskano zaledwie 10 mld zł. Ostatecznie wszyscy ponosimy koszty i wszyscy tracimy. Kto twierdzi inaczej, okazuje niewiedzę lub z premedytacją kłamie.

Za przedstawionymi statystykami kryje się dramat Polaków, którzy każdego dnia upadają pod brzemieniem uzależnienia; dramat milionów rodzin, które żyją

w zniewoleniu, upokorzeniu, strachu i bólu; dramat zmarnowanych talentów, straconych życiowych szans i zaprzepaszczonej nadziei. Tymczasem dookoła nas szerzy się lekceważenie tego zjawiska. Alkohol traktuje się jak niegroźny produkt spożywczy, który nie powoduje żadnych negatywnych konsekwencji.

Komunia z Bogiem - centrum życia trzeźwych rodzin

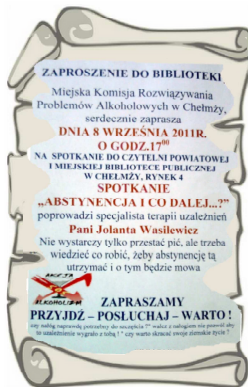
Przedstawione problemy domagają się zdecydowanej reakcji. Przede wszystkim prosimy rodziny, aby kształtowały prawidłowe postawy wobec alkoholu. Silna i autentyczna więź z rodzicami oraz regularne i pogłębione praktyki religijne zapobiegają ryzykownym zachowaniom młodych ludzi. Dlatego pielęgnujmy w rodzinach przywiązanie do wspólnej niedzielnej Eucharystii oraz częstej modlitwy. Młodzi potrzebują także szczerzej rozmowy. Potrzebują mądrego zaangażowania rodziców w ich życie. Rodzice powinni rozbudzać w swoich dzieciach zainteresowanie nauką. Powinni dawać przykład poszanowania norm oraz otwierać na świat wartości. Muszą troszczyć się o przynależność do pozytywnych grup rówieśniczych. Rodzice nieobecni, wyobcowani, rodzice nie zainteresowani losami córki lub syna to pierwszy krok do problemów dziecka z alkoholem.

Prosimy również, aby rodzice wystrzegali się działań, które wydają się niepozorne, ale w przyszłości mogą przynieść tragiczne konsekwencje. Nie ćwiczymy dzieci w picciu alkoholu od najmłodszych lat. Nie przyzwyczajajmy, że alkohol to niezbędne uzupełnienie zabawy i świętowania. Pozytywne oczekiwania dzieci i nastolatków wobec alkoholu skutkują większymi problemami z alkoholem w wieku dojrzałym. Mówienie zatem, że są jakieś nieszkodliwe formy osvajania dzieci z alkoholem, jest dowodem niewiedzy lub nieodpowiedzialności. Zapamiętajmy: jedyną formą trzeźwości do osiemnastego roku życia jest całkowita abstynencja. Aby młodzi ludzie w niej wytrwali, potrzeba wsparcia rodziców - ich miłości, bliskości i osobistego świadectwa pięknego życia bez alkoholu.

Bp Tadeusz Bronakowski

Przewodniczący Zespołu Konferencji Episkopatu Polski
ds. Apostolstwa Trzeźwości

Abstynencja i co dalej...?



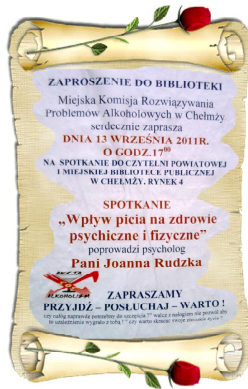
Podobnie jak w latach ubiegłych w miesiącu wrześniu w sali PiMBP im. Juliana Prejsa w Chełmży Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała cykl spotkań tematycznych oferowanych dla osób zainteresowanych problemem alkoholowym i nie tylko. Pierwsze spotkanie odbyło się w dniu 8 września 2011r. o godz. 17⁰⁰ a poruszony był temat: „**Abstynencja i co dalej...?**”. Poprowadziła je Pani **Jolanta Wasilewicz** specjalista psychoterapii uzależnień, która na co dzień pracuje w Poradni terapii uzależnień i współuzależnień w Świeciu i w Chełmnie.

Temat dotyczył osób, które już podjęły abstynencję albo borykają się z tym problemem i szukają pytania co robić aby tę abstynencję utrzymać albo ją podjąć. Pani Jola już od początku spotkania znalazła wspólny język z uczestnikami, którzy w tym dniu dopisali. Omówiła oznaki trzeźwienia, relacje bliższe i dalsze oraz pracę nad sobą i zdrowieniem. Zaczynając trzeźwienie, trzeba zaakceptować siebie i swoją bezsilność – mówiła terapeutka. Zmiana musi następować w sferach psychicznych, fizycznych, emocjonalnych, duchowych oraz w relacjach. Jeżeli zadbamy o sferę duchową, to będziemy w zgodzie z wszystkimi sferami. Trzeba zrozumieć, żeby trzeźwość była dla Ciebie wartością. Dzięki temu będzie można realizować swoje marzenia. W bardzo wizualny sposób porównała pracę nad trzeźwością do zasadzenia ziarenka fasoli. Żeby ono wyrosło, trzeba odpowiednio przygotować glebę i podłoże, a żeby wyrosła dorodna fasola, trzeba ją odpowiednio pielęgnować i przy tym się napracować oraz nachodzić. Podobnie jest z procesem trzeźwienia. Małymi krokami można odbudować stosunki małżeńskie i radość w rodzinie. Jako przykład i odpowiedź p. Jola wskazała na przykłady, np.: kup kwiaty bez okazji, przytul, powiedz coś miłego, pocałuj, zainteresuj się dzieckiem itd. Dopytaj się też, czego od Ciebie oczekują.

W czasie całego spotkania padały z sali pytania a nawet cytowane były świadectwa trzeźwienia. Na zakończenie p. Jolanta rozdała materiały, które mogą na co dzień pomóc w podjęciu odpowiedniej decyzji – pić czy podjąć abstynencję – decyzja zawsze zależy od osoby zainteresowanej.



Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne



W dniu 13.09.2011r. w sali PiMBP odbyło się kolejne otwarte dla wszystkich zainteresowanych spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych pt.: „*Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne*” a poprowadziła je mgr **Joanna Rudzka** psycholog kliniczny, specjalista terapii uzależnień. Udział wzięła spora



grupa osób, którym ten temat leży na sercu.

Na wstępie zaznajomiła zebranych ze skutkami jakie niosą za sobą uzależnienia od alkoholu. Dotyczą one czterech sfer funkcjonowania człowieka: psychicznej, fizycznej, otoczenia, w którym jesteś oraz duchowej – nie koniecznie religijnej. Na skutek nadmiernego picia pojawiają się szkody w sferze fizycznej. Uzależnienie jest chorobą śmiertelną, i o tym często zapominamy. Nadużywanie alkoholu przynosi wiele chorób jak: nadciśnienie, marskość wątroby, trzustki, układu moczowego itd. W tej zasadzie nie ma reguł, każdy człowiek może wykazywać skłonność do ryzyka zachorowania na chorobę alkoholową, a co za tym idzie, szybciej jest narażony na choroby pochodne w chorobie alkoholowej. Zauważyć trzeba, że szybciej od alkoholu uzależniają się kobiety, a co za tym idzie gdy zachodzą w ciążę często jej nie donoszą, lub rodząc dziecko z uszkodzeniem mózgu czyli z FAS – alkoholowym zespołem płodowym.

Osoba uzależniona często ma duży poziom niepokoju związany z uszkodzeniem nerwów, co doprowadza do depresji a co za tym idzie nie radząc sobie często słyszy się o samobójstwach. Jeżeli osoba zaczyna nadużywać alkoholu to rodzina idzie na boczny tor a najczęściej odczuwają to dzieci, które często są świadkami awantur i konfliktów małżeńskich. W dalszym ciągu spotkania prowadzona była konwersacja. Uczestnicy dawali przykłady ze swojego życia i o tym jak oni radzą sobie w życiu codziennym z człowiekiem uzależnionym, jako osoby współuzależnione.

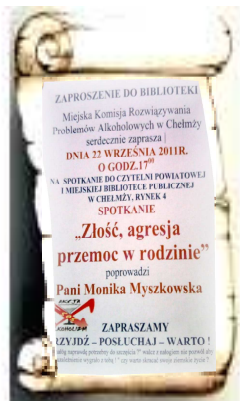
Na koniec za poprowadzone spotkanie p. Joannie podziękowała dyrektor PiMBP p. **Urszula Meszyńska** wręczając książki o Chełmży.



Grono słuchaczy



„Złość, agresja i przemoc w rodzinie”



to temat wykładu jaki odbył się w dniu 22.09.2011r. w sali PiMBP w Chełmży zorganizowany przez MKRPA a poprowadziła go pani **Monika Myszowska**. Wykład poparty był pokazem multimedialnym. Problem agresji i przemocy w rodzinie jest bardzo złożony i nie koniecznie jego prowodyrem jest alkoholik lub osoba

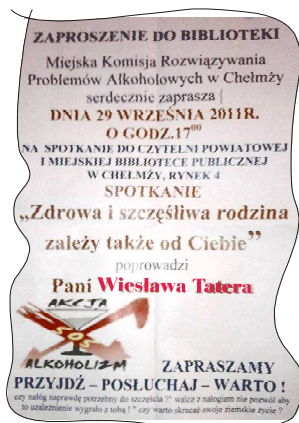


uzależniona. Często spotyka się go w rodzinach tzw. „normalnych”, inteligentnych. Przemoc w rodzinie to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie członkowi rodziny, naruszające prawa i dobra osobiste, powodujące cierpienie i szkody. Przemoc w rodzinie może przybierać różne formy: fizyczną – popychanie, odpychanie, obezwładnianie, bicie itp., psychiczną – wyśmiewanie, karanie przez odmowę uczuć, wmawianie choroby psychicznej, domaganie się posłuszeństwa itp., seksualną – wymuszanie pożycia seksualnego, demonstrowanie zazdrości itp. i ekonomiczną – odbieranie zarobionych pieniędzy, nie zaspakajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny itp. Następnie pani Monika przedstawiła mity jakie krążą o przemocy przedstawiając kilka przykładów z zapytaniem czy jest to prawda czy fałsz np.: *Nie ujawnia się tajemnic rodzinnych. NIEPRAWDA Przemoc nie skończy się sama. Pierwszym krokiem do jej przerwania jest przełamanie izolacji i milczenia. Nikt nie powinien wtrącać się w prywatne sprawy rodziny. NIEPRAWDA Przemoc w rodzinie jest przestępstwem. Każdy ma prawo zapobiec przestępstwu. Przemoc jest wtedy gdy są widoczne ślady pobicia. NIEPRAWDA Nie trzeba mieć siniaków i złamanych kości, aby być ofiarą przemocy domowej. Poniżanie i obelgi bolą tak samo jak bicie. Alkoholizm jest przyczyną przemocy. Prawda czy nieprawda? NIEPRAWDA Uzależnienie od alkoholu nie zwalnia od odpowiedzialności za czyny. Należy karać sprawcę przemocy i leczyć jego chorobę.*

Jeżeli jesteś świadkiem przemocy, słyszysz płacz dziecka lub sygnały przemocy powiadom niezwłocznie Policję. Osoby poszkodowane mają prawo założyć na Policji tzw. „Niebieską kartę”.



Zdrowa i szczęśliwa rodzina, zależy także od ciebie.



Na ostatnie spotkanie w miesiącu wrześniu, które były organizowane cyklicznie przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych do sali PiMBP w Chełmży przyszło sporo słuchaczy zainteresowanych wysłuchaniem wykładu na powyższy temat, który poprowadziła **Wiesława Tatera** specjalistka terapii uzależnień i współuzależnień z Torunia, na co dzień pracująca w COTUiW w Czerniewicach.



Abstynencja nie rozwiązuje problemów w rodzinie. Po pierwsze musi nastąpić poprawa komunikacji. Trudno jest uruchomić uczucia przyjemne a łatwo uruchomić złość. Nie wszystko dociera za pierwszym razem, bo pewne rzeczy muszą nabrać realizmu, czyli musi nastąpić zmiana relacji. Osoba uzależniona po podjęciu decyzji o abstynencji lub po ukończonej terapii wraca na łono rodziny i tu musi jakby na nowo uczyć się żyć, podobnie jak i cała rodzina. Błędem jest odkładanie problemów na później. Jeśli nie usiądziemy do wspólnych rozmów, to nie osiągniemy odpowiednich wyników. Ważne w relacji jest nie unikanie tematów o problemie alkoholowym. Rodzina musi wiedzieć, że choroba alkoholowa jest chorobą śmiertelną, chroniczną i jest nieuleczalną, można ją tylko zatrzymać. Osoba bliska musi nabrać zaufania, ale na to potrzeba czasu. Ważne jest poznawanie siebie na nowo nawzajem. W trzeźwieniu najważniejsze jest zadośćuczynienie, nie chodzi tu o obietnice, których kiedyś było mnóstwo i tak nie dotrzymywanych. Wybaczyć musi alkoholik sobie i rodzina sobie. Ważne jest, żeby zobaczyć to z jednej i z drugiej strony. Pomóc może poczucie własnej wartości. Nie izolować się od ludzi. W procesie zdrowienia rodziny ważne jest też odbudowanie kontaktów towarzyskich. Jeśli poprawisz swoje relacje w rodzinie to twoi bliscy natychmiast to zauważą. Podsumowując spotkania, członek MKRPA Marian Walecki podziękował uczestnikom i zapewnił, że Komisja będzie nadal prowadziła tego typu profilaktykę otwartą dla społeczeństwa. Zakończyć wykład można mottom:

„Nie sztuka jest człowieka przyduścić, ale trzeba pomóc mu powstać”.



Z młodymi karatekami po wakacjach



Na życzenie kierownictwa z trenerem Januszem Mikołajczykiem na czele oraz członków Międzyszkolnego Klubu Sportowego "Chełmża" – sekcja karate-do „Shotokan” Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała w dniu 3 października 2011r. po raz drugi w tym roku powakacyjne spotkanie młodzieży z instruktorem terapii uzależnień **Piotrem Ligockim**.

Po tradycyjnym rytuale rozpoczęcia zajęć, jaki obowiązuje w sekcji karate, p. Piotr rozpoczął spotkanie od podzielenia się refleksjami z wakacji. Młodzież opowiadała, gdzie byli i co robili oraz kogo i jakie sytuacje napotkali. Były też wypowiedzi jak sobie radzili w sytuacjach nietypowych, takich jak choćby częstowanie papierosem – w pamięci mieli to majowe spotkanie i ostrzeżenia terapeuty. Pamiętali, że należy mówić zawsze stanowcze – NIE. Pan Piotr przypominał przyczyny uzależnień, i że w większości przypadkach człowiek, który się uzależnił od alkoholu najpierw zaczynał od palenia. Po przykładach jakie przytaczali młodzi karatecy, terapeuta potwierdził, że pod wpływem alkoholu ludzie robią różne niedobre nawet i nie przyzwoite rzeczy, a na drugi dzień przepraszają lub nawet nie pamiętają co robili. Trzeba pamiętać, że czyn wykonany pod wpływem alkoholu, nawet w nieświadomości nie zwalnia od odpowiedzialności. Największy paradoksem jest to, że wznosząc toast mówi się „na zdrowie”, a tym czasem alkohol, którym się wznosi toast bardzo szkodzi właśnie na zdrowie. Terapeuta ostrzegał, że wszystkie używki, które szkodzą odstawić i lepiej ich nie próbować, szczególnie w tak młodym wieku, bo właśnie młody organizm bardzo łatwo może się uzależnić. Pan Piotr pracuje na co dzień w toruńskiej przychodni uzależnień i właśnie tam przychodzą ludzie, którzy są już uzależnieni i mówią o tym jak to się zaczęło i zawsze wspominają właśnie ten pierwszy papieros, czy kieliszek. Zaczynało się tylko od jednego a potem to się już potoczyło. Na pewne zapytania, padało stwierdzenie, że niewątpliwie ludzie, którzy palą żyją krócej, gdyż chorują na raka lub dostają zawału. Każdy papieros skraca życie. Ktoś kto pali nie może mieć kondycji i nie ma mowy o uprawianiu sportu a już na pewno nie karate. Palacze, czy alkoholicy nie palą i piją dla przyjemności, tylko z musu i często to ich boli, bo są to już ludzie uzależnieni.

Na zakończenie p. Piotr ostrzegł, pamiętajcie nie próbujcie niczego sami, nawet jeśli was namawia kolega. W sytuacjach wątpliwych należy pytać się i prosić o rozmowę trenera lub jeśli jest to możliwe i konieczne zgłosić się do terapeuty lub do punktu konsultacyjnego MKRPA.



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na podsumowanie Świąta trzeźwości wystosowała zaproszenie nie tylko do władz miasta, ale również do szerokiego grona osób zainteresowanych tego typu działalnością.

*Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Chełmży
zapraszają na*

podsumowanie Świąta trzeźwości pt:

Trzeźwymi bądźmy

*które odbędzie się w dniu 24 listopada 2011r. o godz. 11⁰⁰
w sali imprezowej Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury w Chełmży*

W programie między innymi:

- Prelekcja specjalisty terapii uzależnień, psychologa
Joanny Ruckiej
- Podsumowanie konkursu rysunkowego promującego
zdrowy styl życia
- Cześć artystyczna w wykonaniu uczniów Szkoły
podstawowej nr 5

Podsumowanie „Święta trzeźwości”



W dniu 24.11.2011r. o godz.11⁰⁰ w sali imprezowej Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury w Chełmży, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała spotkanie pt.: „Trzeźwymi bądźmy”. Udział w nim wzięli uczniowie chełmżyńskich Szkół podstawowych i Gimnazjum wraz z nauczycielami i opiekunami. Na spotkanie to przybyli również zaproszeni goście: p. Dariusz **Meller** v-ce Starosta Powiatu, p. Marek **Kuffel** v-ce Burmistrza miasta Chełmża, p. Małgorzata **Polikowska** Radna Miasta Chełmża, p. Urszula **Meszyńska** dyrektor PiMBP, p. Marta **Radusiewicz** kierownik MOPS, p. Małgorzata **Domalska** dyrektor Poradni Psychologiczno-pedagogicznej, członkowie wspólnot samopomocowych oraz członkowie MKRPA.

Spotkanie to poprowadził członek MKRPA Marian **Walecki**, który witając przybyłych już na wstępie zaznaczył, że spotkanie to nie jest podsumowaniem całej działalności Komisji, ale jest to podsumowanie pewnego rodzaju działalności otwartej dla ogółu społeczeństwa. Komisja przez cały rok dzięki współpracy z pedagogami szkolnymi czy z klubami sportowymi, poprzez wykłady terapeutyczne, profilaktyczne a także promujące zdrowy styl życia, próbowała trafić przede wszystkim do ludzi młodych. Do osób szukających i potrzebujących pomocy, angażując w to lekarzy, terapeutów, wykładowców, różnego rodzaju specjalistów i ludzi kompetentnych. Potraktujmy to dzisiejsze spotkanie jako swego rodzaju nasze święto – „Święto trzeźwości”, i niezależnie od tego jak to kto rozumie, ale **trzeźwymi bądźmy** – zauważył prowadzący.

Następnie głos zabrała przewodnicząca MKRPA Krystyna **Wróblewska** omawiając szerzej pracę i działalność Komisji w bieżącym roku.

W kolejnym punkcie spotkania krótką prelekcję przeprowadziła p. Joanna **Rucka** na co dzień pracująca w Poradni psychologiczno-pedagogicznej w Chełmży jako psycholog, oligofrenopedagog, specjalista terapii uzależnień i specjalista w zakresie psychologii klinicznej. Mówiła o dobrej współpracy z Komisją przez cały rok i o konieczności prowadzenia dalszej profilaktyki w zakresie przeciwdziałania alkoholizmowi, narkomani czy też innym uzależnieniom jakie się ukazują, jak choćby uzależnienia od papierosów, komputera, gier czy hazardu.

W dalszej części spotkania głos zabrał v-ce Starosta Powiatu p. Dariusz **Meller** omawiając między innymi historię przeciwdziałania alkoholizmowi w Chełmży. Następnie na ręce przewodniczącej p. Krystyny **Wróblewskiej** wręczył list gratulacyjny dla MKRPA. Życzył Komisji aby prowadziła dalej profilaktykę tak, żeby nie musiały powstawać grupy samopomocowe i lecznictwa odwykowego, czyli zapobiegać a nie leczyć.

Następnie głos zabrał v-ce Burmistrz Miasta Chełmża p. Marek **Kuffel**, który również pogratulował dobrej pracy Komisji, a także życzył dalszej owocnej współpracy ze szkołami, klubami i grupami wsparcia jakie działają w Chełmży, oraz z osobami szukającymi pomocy.

W drugiej części spotkania wystąpiły dzieci ze Szkoły podstawowej nr 5 z programem pt.: „Ostatni przystanek”. Program ten przedstawiał w części multimedialnej upadki ludzi młodych, często nadużywających alkoholu i narkotyków. Przeplatając pokaz tematycznymi piosenkami i recytacjami

w wykonaniu dzieci tej szkoły, jako przykład pokazani byli idole estrady, muzycy i piosenkarze, którzy odeszli w bardzo młodym wieku, tacy jak choćby: Amy Winehouse (lat 27), Kurt Cobain (1.27), Brian Jones (1.27), Janis Joplin (1.27), Jim Morrison (1.27), czy też Ryszard Riedel (1.37) z zespołu Dżem, i inni znani i utalentowani artyści scen, którzy niestety ze względu na nadużywanie alkoholu i narkotyków przedwcześnie odeszli. Był to program, którego treść mamy nadzieję pozostanie w sercach ludzi młodych, i z której można wyciągnąć odpowiednie wnioski – brać, ćpać, pić i nadużywać a w konsekwencji przedwczesna śmierć, czy też wybrać inną lepszą drogę życia. Program ten przygotowały nauczycielki Szkoły podstawowej nr 5 panie: Danuta **Laskowska**, Renata **Grubecka** i Halina **Malczyńska** a piękną oprawę plastyczną przygotowały panie Sylwia **Kobusińska** i p. Małgorzata **Kopczyńska**. Komisja występującym dzieciom podziękowała wręczając słodkości.

Na zakończenie podsumowano i ogłoszono wyniki konkursu rysunkowego jaki ogłoszono w świetlicy Ośrodka Wsparcia „Caritas” w Chełmży, którego prace wystawione zostały w holu ChOK. Nagrodzone dzieci otrzymały również słodycze.

Za przybycie i uczestnictwo prowadzący w imieniu MKRPA wszystkim przybyłym serdecznie podziękował.

NA SPOTKANIU GŁOS ZABRALI

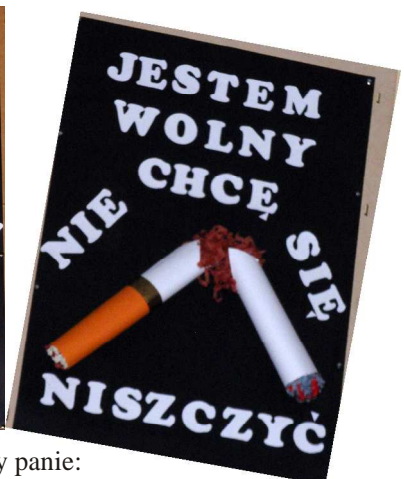


Podsumowanie Święta trzeźwości w zdjęciach

„Ostatni przystanek” taki tytuł nosił programu jaki zaprezentowały dzieci ze Szkoły podstawowej nr 5 w drugiej części spotkania, a przygotowały go panie Danuta Laskowska, Renata Grubecka i Halina Malczyńska.



Scenki z przedstawienia
„Ostatni przystanek”
 w wykonaniu uczniów
 Szkoły podstawowej
 nr5



Piękną oprawę plastyczną przygotowały panie:
Sylwia Kobusińska i Małgorzata Kopczyńska

Widownia uważnie słuchała i obserwowała scenę,
 a Komisja podziękowała dzieciom
 za występ słodyczkami



Gdzie szukać pomocy ?

Poniżej przedstawiamy miejsca i punkty gdzie osoby z problemem alkoholowym (i nie tylko) oraz ich rodziny, a także wszystkie osoby zainteresowane mogą szukać pomocy czy konsultacji.

Poradnia Terapii Uzależnień od alkoholu

Niepubliczny ZOZ w Chełmży ul. Kościuszki 1p. Pok. 113

Środa
w godz. 15⁰⁰ ÷ 18⁰⁰

Aleksandra Janke-Zarzycka – terapeuta uzależnień

Czwartek
w godz. 15⁰⁰ – 18⁰⁰

} **Elżbieta Sobecka** – terapeuta uzależnień,
dr. **Krzysztof Liszcz** – lekarz psychiatra i specjalista terapii uzależnień - raz w miesiącu (po uzgodnieniu)

Świetlica MOPS ul. Tumska 12 (przed kościołem)

Poniedziałek godz. 17⁰⁰ ÷ 18³⁰ – dyżur prawnika, dostępny dla mieszkańców Chełmży

Wtorek godz. 18⁰⁰ ÷ 20⁰⁰ – Miting grupy wsparcia Al.-anon „Qvo Vadis”

Środa godz. 18⁰⁰ ÷ 20⁰⁰ – Punkt konsultacyjny MKRPA

Czwartek godz. 16⁰⁰ ÷ 17⁰⁰ – dyżur dzielnicowego z udziałem członka MKRPA

Piątek godz. 18⁰⁰ ÷ 20⁰⁰ – Grupa wsparcia DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików)

Sobota godz. 9⁰⁰ ÷ 13⁰⁰ – **Michał Dąbkowski** – specjalista terapii uzależnień od alkoholu i narkomanii,

Sobota godz. 13⁰⁰ ÷ 15⁰⁰ – **Wiesława Tatera** – specjalista terapii uzależnień.

Spotkania terapeutyczne dla osób grupy wsparcia.

Data jest ustalana, przeważnie jest to 3-cia sobota m-ca

Grupa AA „Dobra Wola” Dom Kapitulny obok „Domu Marii”

Anonimowi Alkoholicy są Wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z choroby alkoholowej. Jedyne warunki uczestnictwa jest chęć zaprzestania picia.

Poniedziałek } – Miting AA – zamknięty, tylko dla osób z problemem
godz. 19⁰⁰ } – Miting AA – zamknięty, tylko dla osób z problemem alkoholowym dla każdego zainteresowanego problemem alkoholowym.

Grupa wsparcia Al-anon „Qvo Vadis”

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązać wspólnie problemy poprzez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Wierzymy, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia

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

Grupa DDA - samopomocowa grupa wsparcia

Dorosłe Dzieci Alkoholików są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy wyrosli w otoczeniu, gdzie miały miejsce uzależnienia lub dysfunkcje. Nikt nie ma prawa ani władzy mówienia drugiemu, co powinien lub musi zrobić, ażeby znaleźć swoją własną drogę do wyzdrowienia.

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

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w roku 2011 pracowała 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. „Cięża bez alkoholu” – wykład w Gimnazjum nr 1
11. „Śpiewam życie” – Tadeusz „AA”
13. Terapeuta w MKS – sekcja karate „Shotokan”
15. Spotkanie modelarzy z policjantem
17. XXIII Spotkania AA na Jasnej Górze
19. „Moją używką jest sport” – zawody na basenie
21. Podziękowanie Szkoły Podstawowej nr 5
23. Spotkanie terapeuty ze sportowcami przed wakacjami
25. „Złość i agresja” – spotkanie z psychologiem – Joanna Rucka
27. XIX Ogólnopolskie Spotkania AA w Licheniu
29. „Komunia z Bogiem źródłem trzeźwości” – homilia
głoszona w niedzielę w Kościele
35. „Abstynencja i co dalej...?” – Jolanta Wasilewicz
37. „Wpływ picia na zdrowie psychiczne i fizyczne”
– Joanna Rucka
39. „Złość, agresja i przemoc w rodzinie”
– Monika Myszkowska
41. „Zdrowa i szczęśliwa rodzina, zależy także od ciebie”
– Wiesława Tatera.
43. „Z młodymi karatekami po wakacjach” – Piotr Ligocki
45. Zaproszenie na podsumowanie
47. Podsumowanie „Święta trzeźwości”
51. Podsumowanie w zdjęciach
53. Gdzie szukać pomocy
55. MKRPA w 2011r. działała w składzie
57. Spis treści
59. Strona końcowa

Teksty, komentarze i zdjęcia,

Marian Walecki

Tekst i zdjęcia strony 15

Marek Wantowski

Opracowanie graficzne i wykonanie:

Marian Walecki