

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



# Trzeźwymi Bądźmy



2013

## **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.4<sup>1</sup> ust.3 ustawy Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołuje Burmistrz Miasta, której zadania w szczególności obejmują inicjowanie działań w zakresie określonym w art. 4<sup>1</sup> 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 a także z wspólnotami samopomocowymi takimi jak: AA, Al-anon, DDA itp., proponując w ramach profilaktyki tematyczne wykłady, warsztaty, spotkania i prelekcje.

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.

## Propozycje wykładów i spotkań organizowanych przez MKRPA i PiMBP w Chełmży – 2013r.

Data	Czas	Miejsce	Temat	Wykładowca	Dla kogo
17.04.2013 środa	15 <sup>30</sup>	Sala Chełmżyńskie -go Ośrodka Kultury	„Tradycje małej ojczyzny i jej wpływ na losy”	<b>Aleksandra Poeplau</b> Pełnomocnik Wojewody do Spraw Osób Niepełnosprawnych i Rodziny	Dla wszystkich
15.05.2013 środa	18 <sup>30</sup>	Sekcja bokserów sala gimnastyczna SP-2	„Wpływ używania narkotyków na sport”	<b>Michał Dąbkowski</b> Specjalista terapii uzależnień	Młodzież zrzeszona w KS „Grom”
22.05.2013 środa	19 <sup>00</sup>	MKS Chełmża sekcja karate. Sala Zespołu Szkoł	„Wpływ używania narkotyków na sport”	<b>Michał Dąbkowski</b> Specjalista terapii uzależnień	Młodzież zrzeszona w klubie
31.05.2013 piątek	17 <sup>00</sup>	Siedziba Klubu Spółdzielnia Mieszkaniowa	„Radzenie sobie w sytuacji trudnej”	<b>Hanna Grabowska</b> Pedagog Domu opiekuńczo-wychow. „Młody Las”	Młodzież zrzeszona w klubie modelarzy „COMBAT”
14.06.2013 piątek	17 <sup>00</sup>	Stadion KS „Legia”	„Wpływ używania narkotyków na sport”	<b>Piotr Ligocki</b> instruktorem terapii uzależnień	Młodzież zrzeszona w klubie
18.06.2013 wtorek	10 <sup>00</sup>	Basen	Międzyszkolne zawody pływackie pn.: „Moją używką jest sport”	Sp5 MKRPA OSiT	Młodzież szkół podstawowych
19.06.2013 środa	17 <sup>00</sup>	KST „Włókniarz” (kajakarze i żeglarze)	„Wpływ używania narkotyków na sport”	<b>Michał Dąbkowski</b> Specjalista terapii uzależnień	Młodzież zrzeszona w klubie
04.08.2013 <b>Niedziela</b>	Na Mszach Św.	Kościół w Chełmży	„Sierpień miesiącem trzeźwości”	Ksiądz	Dla wszystkich
24.08.2013 sobota	10 <sup>00</sup>	Boisko „Orlik 2” przy ul. Frelichowskiego	Turniej w piłkę nożną dzikich drużyn o Puchar v-ce Starosty, przewodniczącej MKRPA i kierownika OSiT	OSiT  MKRPA	Dla młodzieży nie zrzeszonej

29.08.2013 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	Emocji, komunikacja w rodzinie”	<b>Joanna Rucka</b> Psycholog kliniczny	Dla wszystkich
05.09.2013 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Nasze uczucia - asertywność”	<b>Piotr Ligocki</b> instruktorem terapii uzależnień	Dla wszystkich
12.09.2013 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Przemoc i agresja”	<b>Monika Tomaszewska</b> Spec. pracy socjalnej Centrum Pomocy Rodzinie w Toruniu	Dla wszystkich
19.09.2013 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Gramy i śpiewamy Bogu na chwałę” – film i świadectwo trzeźwości	<b>Marian Walecki</b> członek MKRPA	Dla wszystkich
22.11.2013 piątek	11 <sup>00</sup>	ChOK	1.Podsumowanie pracy Komisji za rok 2013 2.Prezentacja transparentów i plakatów o tematyce uzależnień lub przemocy, przygotowanych przez szkoły z prezentacją określającą podany temat, i co robiła szkoła w tym temacie w roku 2013, 3.Przerywniki muzyczne w wykonaniu uczniów Szkoły Muzycznej w Chełmży 4.Krótką prelekcja terapeuty – J. Rucka. 5.Wystąpienia gości 6.Wręczenie nagród	MKRPA  PiMBP  Szkoły	Dla wszystkich

## Spotkanie z Burmistrzem

W dniu 14 stycznia 2013r. w siedzibie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbyło się pierwsze w tym roku spotkanie Komisji z Burmistrzem Miasta Chełmża Panem **Jerzym Czerwińskim**.



W trakcie spotkania podsumowano działalność Komisji w roku 2012 i przyjęto plan działania na rok bieżący. Pan Burmistrz pozytywnie ocenił działalność Komisji w roku ubiegłym i powiedział, że nie widzi potrzeby zmian osobowych w składzie Komisji.

Tak więc również w roku 2013 Komisja będzie działała w tym samym niezmiennym składzie z przewodniczącą p. Krystyną Wróblewską na czele. Członkami Komisji pozostali nadal: Anna Lewandowska – Jopp jako v-ce przewodnicząca Komisji, Tadeusz Beszczyński, Maria Mol, Marian Walecki, Sebastian Więclawski i Tomasz Zieliński.



## Spotkanie MKRPA z udziałem Burmistrza, Policji i MOPS

W dniu 5 marca 2013r. odbyło się kolejne posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Spotkanie to miało na celu omówienie i podtrzymanie dalszej współpracy MKRPA z Policją i Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w roku bieżącym. Dodatkowym motywem spotkania były zmiany na stanowiskach kierowniczych w tych organach działalności publicznej.

W spotkaniu tym oprócz członków MKRPA udział wzięli: Burmistrz Miasta Chełmża p. Jerzy Czerwiński, nowo mianowany komendant komisariatu Policji w Chełmży nadkomisarz Mariusz Sobiecki, oraz nowo powołana kierowniczka MOPS p. Hanna Maciejewska.

Ogólnie wszystkie służby wyraziły chęć dalszej szerokiej współpracy na rzecz mieszkańców naszego miasta borykających się z różnego rodzaju problemami osobistymi, czy też rodzinnymi.



## Spotkanie z pełnomocnikiem Wojewody



W dniu 17.04.2013r. w Sali Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury odbyło się spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną im Juliana Prejsa w Chełmży z Panią **Aleksandrą Poeplau**, która jest Pełnomocnikiem Wojewody do Spraw Osób Niepełnosprawnych i Rodzin. Było to spotkanie autorskie z mieszkańcami Chełmży, jako że Pani Ola wywodzi się właśnie z naszego miasta. Już przed spotkaniem okazało się, że Pani Poeplau jest spokrewniona z patronem PiMBP Julianem Prejsem.

Na spotkanie to przybyło sporo słuchaczy m.in. z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, zainteresowanych tego typu prelekcjami, szczególnie, że przebiegało ono pod tytułem: „Tradycje małej ojczyzny i jej wpływ na losy”.

Pani Aleksandra bardzo miło wspominała swoją młodość i chwile przeżyte w Chełmży, którą określa, jako swoją małą ojczyznę. Przypomniała, że Chełmża ma już kilku błogosławionych: ks. St. W. Frelichowskiego, bł. Jutę..., a cytując słowa błogosławionej „wyjeżdżam, ale jednak zawsze powracam do tej małej ojczyzny i odkrywam ją jakby na nowo” nawiązała do tych ludzi, którzy z Chełmży wyjechali, ale jednak zawsze wracają do swej małej ojczyzny.

Ale nie tylko wspomnieniami dzieliła się prelegentka, mówiła także o problemach, jakie rodzą się w sytuacjach trudnych życiowo w rodzinie, jako, że ma z tym do czynienia, na co dzień. Mówiła, że właśnie w rodzinach gdzie rodzic sobie nie radzi z powodu utraty pracy, biedy, czy choroby często środkiem zastępczym z powodu stresu jest nadużywanie alkoholu. Na to jednak są środki i służby, które powinni podać pomocną dłoń. Radziła, żeby tworzyć programy i projekty, na które można uzyskać pieniądze.

Na zakończenie Pani Urszula Meszyńska, dyrektor Biblioteki dziękując za spotkanie w imieniu organizatorów wręczyła Pani Aleksandrze album „Chełmża, wczoraj i dziś”. Jesteśmy przekonani, że spotkanie to przysporzyło dużo korzyści słuchaczom, ale i mieszkańcom Chełmży z okazji nawiązania kontaktu z Panią Aleksandrą Poeplau.

Jeszcze raz serdecznie dziękujemy za przybycie i ciepłe słowa.



## W Klubie Sportowym „Grom” z młodzieżą

Wzorem lat ubiegłych Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży, w miesiącach poprzedzających wakacje rozpoczęła cykl spotkań profilaktycznych z młodzieżą. Jedno z pierwszych takich spotkań odbyło się w dniu 15 maja 2013 r. w Klubie Sportowym „Grom”, zrzeszającym dzieci i młodzież w sekcji bokserskiej. Zajęcia odbywają się w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej Nr 2 w Chełmży.

Spotkanie na temat „Wpływ używania narkotyków na sport” poprowadził specjalista terapii uzależnień **Michał Dąbkowski**, na co dzień współpracujący z Komisją. Tak jak to było w założeniu słowa skierowane do młodzieży miały profilaktycznie przybliżyć problem używek, w szczególności narkotyków, o których ostatnio bardzo głośno się mówi, że są nie szkodliwe a w rzeczywistości jest odwrotnie szkodzą i niszczą młode organizmy. Niektóre narkotyki już od pierwszego użycia mogą uzależnić i przed tym przestrzegał Pan Michał. Narkotyki oszukują, pozbawiają godności i często niszczą karierę sportową człowiekowi, który zaczyna ępać i brać używki jako doping lub motywację do „lepszych” wyników. Poza tym część ludzi, którzy zaczynają brać narkotyki wpada w konflikt z prawem. Gdy zaczyna braknąć pieniędzy na następne dawki, zaczynają okradać najpierw najbliższych, później obcych. W trakcie dyskusji były pytania o rodzaje narkotyków, o wachaczy czyli tzw. kiranów i o to, czy człowiek uzależniony może sobie poradzić sam? Terapeuta odpowiadał na każde pytanie zapewniając, że sam sobie człowiek uzależniony nie poradzi. Radził, żeby w każdym zauważonym przypadku zgłaszać problem najpierw do opiekuna – trenera, jak równie można się zgłosić po pomoc profesjonalną do siedziby MKRPA przy ul. Tumskiej 12, gdzie Pan Michał przyjmuje w każdą sobotę od godz. 8<sup>00</sup> do 12<sup>00</sup>.



W spotkaniu oprócz młodych adeptów pięściarstwa udział wzięli ich instruktorzy – trenerzy Janusz Jurkiewicz i Grzegorz Łencki. Bardzo miło odebrana została również obecność zasłużonego boksera, a obecnie mimo sędziwego już wieku (83lata) nadal działacza sportowego Pana Jana Sylwestra, który kiedyś jako zawodnik „Legii” Chełmża, „Legii” Warszawa, Bydgoszczy, Grudziądz i jeszcze innych miast zdobywał medale. Obecni byli również członkowie MKRPA. W imieniu Miejskiej Komisji za spotkanie zarówno młodzieży jak i przybyłym podziękował Tomasz Zieliński – członek Komisji.





## Terapeuta wśród młodych adeptów karate

Podobny przebieg jak u bokserów miało spotkanie, jakie zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży w dniu 22.05.2013r. w Międzyszkolnym Klubie Sportowym "Chełmża" sekcja karate – Do „Shotokan”.

Temat używek, szczególnie narkotyków, jest cały czas otwarty głównie wśród młodzieży, zwłaszcza, że słuchając jak niektórzy nasi politycy szerzą mit, że narkotyki nie uzależniają i są nieszkodliwe, wprowadzają młodych ludzi w błąd i oszukują.

Przed takim myśleniem przestrzegał ponownie pan **Michał Dąbkowski** psychoterapeuta terapii uzależnień w swoim wykładzie na spotkaniu z młodymi adeptami sztuki karate. Karate jest sztuką walki, która rozwija nie tylko pod względem sportowym, ale i duchowym, dlatego trzeba podkreślić, że człowiek, który zaczyna próbować używek przestaje się realizować sportowo, zmienia tryb rozumowania i niszczy swój organizm. Na pytanie: „czy palenie papierosów uzależnia?” – terapeuta odpowiedział, że palenie papierosów również jest używką i jest jakby wstępem do dalszego etapu uzależnienia. Także środki dopingujące należą do grupy półnarkotyków. Przykładem negatywnego wpływu brania narkotyków oraz środków dopingujących są znani sportowcy, jak chociażby Diego Maradona – piłkarz, który już od młodych lat nadużywał narkotyków, przez co miał często konflikt z prawem, czy świetny wydawałoby się kolarz Lance Armstrong, który ostatnio przyznał, że brał środki dopingujące i tym samym stracił wszystkie osiągnięcia, rekordy i medale.



„Pozytywnym przykładem dla was jest wasz sensei - trener i wychowawca pan Janusz Mikołajczyk i z Niego możecie brać przykład” – powiedział prelegent. Pan Michał podczas dyskusji przypomniał, że należy odmawiać każdemu, kto proponuje lub częstuje środkami niewiadomego pochodzenia i stanowczo mówić NIE. Szczególnie, że dilerów spotkać można wszędzie, nawet, a może w szczególności w szkole. Uzależnić się od narkotyków jest bardzo łatwo i szybko, ale leczenie i to w specjalistycznych ośrodkach trwa bardzo długo, nawet 2 lata.

Kończąc pan Michał Dąbkowski przypomniał o możliwości otrzymania porady oraz udzielenia pomocy osobie, która jej potrzebuje w każdą sobotę w godz. 8<sup>00</sup> ÷ 12<sup>00</sup> w siedzibie MKRPA przy ul. Tumskiej 12.



## Spotkanie w Klubie „COMBAT”



W dniu 31.05.2013r. w przeddzień „Dnia Dziecka” w Klubie modelarskim „Combat” Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży zorganizowała spotkanie terapeutyczne z członkami tego Klubu. Spotkanie to poprowadziła p. **Hanna Grabowska** na co dzień pracująca w Centrum Wspierania Dzieci i Młodzieży „Młody Las” w Toruniu i miało temat: „Radzenie sobie w sytuacji trudnej”.

Zajęcia te miały charakter warsztatowy, którego celem było między innymi:

1. Wzmacnianie poczucia własnej wartości.
2. Doskonalenie umiejętności rozwiązywania problemów,
3. Rozpoznawanie siły motywacji czy wiary w poradzeniu sobie z sytuacją trudną.

W trakcie mini pogadanki uczestnicy dowiedzieli się, jakie są sposoby rozwiązywania trudnej sytuacji. Gdy napotykamy na problem, to należy wziąć pod uwagę różne sposoby radzenia sobie z nim, a następnie podjąć decyzję o tym co powiemy lub zrobimy – powiedziała pani Hania. Czasem dokonujemy dobrego wyboru, a w innych wypadkach zupełnie się to nie udaje. Niektórzy ludzie częściej wybierają niewłaściwe rozwiązania, albo trudniej im niż innym. Kiedy tak się dzieje warto pomyśleć o tym w jaki sposób dajemy sobie radę z naszymi kłopotami oraz czy umiemy rozwiązywać je w różny sposób – dodała pani Grabowska.

Decyzje i wybory podejmowane są zbyt szybko, gdy śpieszymy się z czymś nie zastanawiając się nad tym, co się stanie. Ważne jest, że niemożność radzenia sobie w trudnych sytuacjach wynikać może z faktu, iż nie potrafimy pomyśleć o innym sposobie. Trzymamy się kurczowo jednego pomysłu i nie dostrzegamy innych rozwiązań.

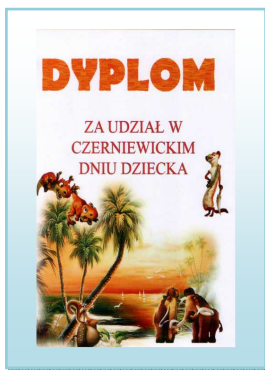
W trakcie ćwiczenie pt.: „Przetrwać na bezludnej wyspie” młodzież wspólnie z terapeutką świetnie podchwyciła temat zabawy i czynnie uczestniczyła w projekcie.

Uczenie się radzenia sobie z kłopotami w nowy sposób czy inny nie zawsze jest łatwe. Może zabierać wiele czasu i wymagać wielu ćwiczeń, zanim w końcu się uda.

**Tak jak w wypadku większości spraw tak i tu praktyka czyni mistrza.**



## MKRPA wspiera „Dzień Dziecka” w Czerniewicach



W ramach współpracy z Wojewódzkim Ośrodkiem Terapii Uzależnień i Współuzależnień w Czerniewicach, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży włączyła się w organizację święta z okazji „Dnia Dziecka” i zakupiła na ten cel słodycze, które zostały przekazane w trakcie imprezy dzieciom z rodzin, których rodzice są po lub w trakcie leczenia odwykowego i nadal utrzymują kontakt z Ośrodkiem. Święto dzieci jak co roku, obchodzono uroczystie. Były gry, zabawy, tańce i konkursy, a do jej zorganizowania włączyło się czynnie wielu wolontariuszy, często absolwentów „Akademii czerniewickiej”. Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom. Udział w Czerniewickim Dniu Dziecka wzięła również członek MKRPA Marian Walecki, który przygotował oprawę muzyczną.

Kierownictwo OOC z panią ordynator dr. Jolantą Sobczyk na czele, oraz dzieci bardzo dziękują za pomoc i pamięć.



Były gry i zabawy

Był także pokaz żandarmerii wojskowej

Do urozmaicenia imprezy dostosowali się również terapeuci organizatorzy

## U młodych piłkarzy KS „Legia”



Na zakończenie sezonu piłkarskiego, tuż przed wakacjami Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży wspólnie z Zarządem Klubu Sportowego „Legia” Chełmża, zorganizowała spotkanie terapeutyczne połączone z podsumowaniem działalności sportowej Klubu. Wykład pt.: „Uzależnienia a sport” poprowadził instruktor terapii uzależnień **Piotr Ligocki** z Torunia. W spotkaniu tym udział wzięło bardzo dużo dobrze zapowiadających się młodych piłkarzy.

Terapeuta większość swojego wykładu poświęcił zagrożeniom jakie czyhają na młode organizmy ze strony narkotyków i środków dopingujących. Stanowczo zaprzeczył pogłoskom, jakoby niektóre narkotyki nie uzależniają i można je brać bezkarnie. Każdy środek dopingujący również może doprowadzić do uzależnienia. Dodatkowo i te i te środki niszczą organizm, a co za tym idzie niweczą nadzieje na dobre wyniki sportowe. Pan Piotr przestrzegał także przed dilerami i wszelkimi osobami, które proponować mogą w czasie wakacji do brania, lub nabywania środków dopingujących czy wręcz narkotyków jako środków „nie szkodliwych”. Zawsze w takim przypadku należy mówić stanowczo NIE.

Oprócz tych przestróg były także przyjemne momenty. Zarząd Klubu przygotował kiełbaski z grilla i słodki poczęstunek. Jak przystało na zakończenie sezonu, kapitanowie poszczególnych drużyn: żaków, orlików, młodzików, trampkarzy, juniorów młodszych oraz nowo powołanej drużyny żeńskiej, pochwalili się zdobyczami sportowymi w sezonie 2012/2013.

W spotkaniu oprócz kierownictwa, trenerów i opiekunów, udział wzięli również rodzice młodych piłkarzy, a oprawę muzyczną przygotował członek MKRPA Marian Walecki.



## MIĘDZYSZKOLNE ZAWODY W PŁYWANIU

Dnia 18 czerwca 2013 roku na Pływalni krytej w Chełmży, odbyły się międzyszkolne zawody w pływaniu dla uczniów szkół podstawowych pod hasłem:

**„MOJA UŻYWKĄ JEST SPORT”.**

Celem imprezy było promowanie zdrowego stylu życia, dbanie o prawidłową postawę oraz czynne spędzanie wolnego czasu.

Organizatorem zawodów była Szkoła Podstawowa nr 5 z Chełmży, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Ośrodek Sportu i Turystyki.

Fundatorami nagród byli: Starosta Powiatu Toruńskiego p. Dariusz Meller, kierownik OSiT pan Wiktor Mol, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Dyrektor Zakładu Clement Gravereaux, państwo Kamińscy, firma „Tygrysek” oraz Szkoła Podstawowa nr 5 w Chełmży.

Zawodnicy startowali w 21 konkurencjach. Po bardzo zaciętej i wyrównanej walce zostali wyłonieni zwycięzcy w poszczególnych konkurencjach i stylach pływackich oraz w sztafecie szkół, która kończyła zawody. W sztafecie drużyn 6 x 25 m stylem dowolnym I-sze miejsce ex aequo zajęły: Szkoła Podstawowa nr 2 i Szkoła Podstawowa nr 5, a II-gie miejsce Szkoła Podstawowa nr 3.

Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymali słodkości, a dla zwycięzców czekały medale i nagrody, za które bardzo dziękujemy sponsorom dzisiejszych zawodów.

Koordinatorami zawodów były p. Sylwia Kobusińska i Małgorzata Kopczyńska.

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



## Terapeuta wśród kajakarzy i żeglarzy

W dniu 19 czerwca 2013r. w Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz”, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała wspólnie z zarządem Klubu spotkanie młodzieży uprawiającej żeglarstwo i kajakarstwo z specjalistą terapii uzależnień p. **Michałem Dąbkowskim**.

Głównym założeniem było, żeby naświetlić młodym sportowcom problem uzależnień, szczególnie od narkotyków, dopalaczy i środków dopingujących. Terapeuta podawał negatywne przykłady nadużywania narkotyków i środków dopingujących przez znanych sportowców. Dał kłamstwom, że niektóre narkotyki przez niektórych nazywane miękkimi nie uzależniają. Trzeba wiedzieć, że wybierając narkotyki, wybieracie również środowisko mające często już konflikt z prawem. Od was samych zależy co wybieriecie. Starajcie się mieć czas wypełniony różnymi zainteresowaniami i je realizować, w waszym przypadku jest to sport.

Zbliżają się wakacje, mówił p. Michał i trzeba pamiętać, że mogą się zdarzyć sytuacje, w których będziecie częstowani lub namawiani do spróbowania i zobaczenia chociażby z ciekawości, jak to się czuje po zażyciu choćby małej dawki narkotyku? Stanowczo nie radzę takich doświadczeń, stwierdził terapeuta, gdyż często już nawet mała dawka niektórych narkotyków może uzależnić. Zawsze w takich sytuacjach trzeba mówić stanowczo **NIE!**

Na zakończenie spotkania, zarząd Klubu przygotował słodki poczęstunek oraz tradycyjnie kiełbaski z grilla.



## Komisja pomaga

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych pomaga grupom ludzi zainteresowanych problemem alkoholowym w uczestniczeniu w różnego



rodzaju zjazdach, zlotach i spotkaniach, które mają charakter terapeutyczny. Dofinansowując w części najem autokaru Komisja umożliwia wyjazd np. do Częstochowy i Lichenia, gdzie odbywają się Ogólnopolskie Spotkania Anonimowych Alkoholików.

W dniach 1 czerwca w Częstochowie i 27 lipca 2013r. w Licheniu odbyły się takie spotkania, w których również uczestniczyli między innymi członkowie grup wsparcia z Chełmży AA i Al.-anon oraz ich rodziny, a także DDA czyli Dorosłe Dzieci Alkoholików.

W spotkaniach tych uczestniczyły także osoby zainteresowane problemem uzależnień nie tylko od alkoholu, ale również od innych uzależnień jak: narkotyki, hazard, palacze, żarłocy czy też uzależnieni od seksuolizmu. Dodatkowy plus takich wyjazdów, to integracja ludzi borykających się z podobnymi problemami uzależnień. W trakcie wyjazdu mogą się one dzielić swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.



Licheń – Miting przed Bazyliką



Licheń



Częstochowa – tu często AA-owcy prezentują swoją twórczości

## **List biskupów na miesiąc trzeźwości: bez kapłanów abstynentów nie będzie trzeźwej Polski**

Polscy biskupi, z okazji miesiąca trzeźwości, apelują aby w sierpniu powstrzymać się od spożycia napojów alkoholowych.



1 Gazeta

- Podejmijmy decyzję o abstynencji w miesiącu sierpniu w intencji tych, którzy przez alkohol odeszli od Boga, a także z pobudek patriotycznych i społecznych – mówi biskup **Tadeusz Bronakowski**, przewodniczący Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości.

Sierpień od 1984 roku jest w Polsce miesiącem trzeźwości. Wprowadził go Kościół Katolicki po to, aby zachęcać wiernych do trwania w całkowitej abstynencji. Według biskupów chodzi o motywy religijno-moralne, wychowawcze i patriotyczne. Teraz, na początku miesiąca, biskupi przypominają i zachęcają do abstynencji.

- W sierpniu prosimy o coś więcej, niż zachowanie trzeźwości. Prosimy o szczególny dar, jakim jest abstynencja! (...) Zwłaszcza w Roku Wiary ta prośba nabiera szczególnego znaczenia, bowiem wiele osób przez brak trzeźwości traci wiarę - czytamy w apelu Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości.

Czy wierni posłuchają? Nie od dziś wiadomo, że najwięcej alkoholu pijemy latem. Wakacje, urlop, prywatki pod gołym niebem, a nawet zimne piwo na orzeźwienie – dla wielu z nas trudno sobie odmówić nawet jednego zimnego piwa latem. Czy teraz się uda?

- W sierpniu prosimy o coś więcej, niż zachowanie trzeźwości. Prosimy o szczególny dar, jakim jest abstynencja! Zwłaszcza w Roku Wiary ta prośba nabiera szczególnego znaczenia, bowiem wiele osób przez brak trzeźwości traci wiarę - czytamy w apelu Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości.

- Alkoholizm jest wielkim problemem społecznym - podkreślają członkowie Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Apostolstwa Trzeźwości. - Zjawisko to dotyka nas w sposób szczególnie upokarzający. Inni mówią o nas: pijany jak Polak – zwracają uwagę.

- Biskupi w liście podkreślają też szczególną rolę kapłanów. - Bez kapłanów abstynentów nie będzie trzeźwej Polski. Kapłani, ze względu na swoje powołanie, mają być liderami troski o trzeźwość - czytamy.

- Polacy wydali w ubiegłym roku ponad 30 miliardów złotych na alkohol. Spożycie alkoholu na osobę od 15. roku życia wynosi 13,6 litra.



## Final turnieju w piłkę nożną

W dniu 24.08.2013r. na boisku „Orlik” przy ul. Ks. Frelichowskiego, odbył się finał wakacyjnego turnieju piłki nożnej dla dzieci i młodzieży. Imprezę tą zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wspólnie z Ośrodkiem Sportu i Turystyki w Chełmży. Puchary i nagrody ufundowali MKRPA, OSiT, Starostwo Powiatowe, Spółdzielnia Lokatorsko Własnościowa oraz NSZZ „Solidarność” Nordzucker Polska Zakład w Chełmży.



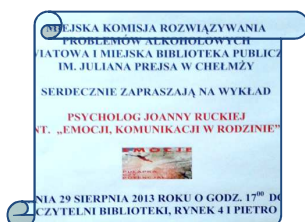
Przez całe wakacje dzieci rozgrywały mecze eliminacyjne, by właśnie dziś mogły rozegrać mecze finałowe, które odbywały się w czterech kategoriach. Dzieci, w przedziale wiekowym 7÷11lat, szkoły podstawowe 11÷14, gimnazjum 14÷16 i młodzież w przedziale wiekowym 16÷19 lat. Kilka słów mobilizujących do uczestników na rozpoczęcie turnieju powiedzieli: v-ce starosta p. Dariusz Meller, v-ce burmistrz p. Marek Kuffel oraz przewodnicząca MKRPA p. Krystyna Wróblewska. Goście wyrazili nadzieję, że takie rozgrywki wpiszą się na stałe do harmonogramu tych organizacji.

Drużyny obrały sobie swoje nazwy. Były „Team Trzoski”, „FC Kadejki”, „Bukowski-Legia”, „Frelicha Zone”, „Torpedy Frelicha”, „Legia Chełmża”, „Orliki”, „Górniki” i „Żaki”. Mecze toczyły się 2x15min. W poszczególnych meczach wyłonione zostały drużyny zwycięskie, które otrzymały puchary i złote medale, a za drugie miejsce puchar i medale srebrne. Z każdego meczu obserwatorzy wyłaniali najlepszego zawodnika, który otrzymywał pamiątkowy puchar. Każdy uczestnik otrzymywał dodatkowo napoje i słodycze.

Mecze sędziował p. Andrzej Karwowski a całość prowadził i oprawę muzyczną przygotował członek MKRPA Marian Walecki. W całym wakacyjnym turnieju udział wzięło około 150 dzieci i młodzieży i dlatego jesteśmy przekonani, że takie imprezy warto robić teraz i w przyszłości.



## Emocje i komunikacja w rodzinie



Takim tematem w dniu 29 sierpnia 2013r. w sali PiMBP rozpoczął się cykl spotkań i prelekcji organizowanych przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną im. Juliana Prejsa w Chełmży. Pierwsze spotkanie poprowadziła pedagog, psycholog kliniczny Pani **Joanna Rucka** z Poradni psychologiczno – pedagogicznej.

Poruszane zagadnienia są bardzo szerokie, jednak poszczególne aspekty łączą się ze sobą, powiedział Pani Joanna. Rodzina pełniąc funkcję wychowawczą powinna zaspokajać potrzeby psychiczne człowieka. Rozwijając temat, pokazała tzw. piramidę potrzeb Maslowa, u podstawy, której są potrzeby biologiczne: snu, sytości, fizycznej aktywności, pragnienia, itd. Wyżej pojawiają się potrzeby związane z rozwojem psychiczno-społecznym człowieka jak: potrzeby bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego, przynależności i miłości, potrzeby szacunku, uznania itp. Cały wykład miał ciekawy charakter, a poruszane problemy były bardzo uważnie słuchane. W trakcie spotkania padały również pytania z dyskusją włącznie.



Uczucia przeżywane przez rodzinę, w której jest problem uzależnienia to potocznie mówiąc-uczucia negatywne, w psychologii nazywane uczuciami wywołującymi u człowieka stan dyskomfortu psychicznego, powiedziała Pani pedagog. Dalej przedstawiła p. Rucka rodzaje uczuć jak: niepokój i lęk, niepewność, bezradność, poczucie winy, smutek, złość, gniew oraz pojawienie się agresji. Może być również taka sytuacja, że członkowie rodziny nie rozmawiają ze sobą i unikają się wzajemnie - jest to również specyficzna forma komunikowania się rodziny. W rodzinie, gdzie jest problem uzależnienia widać, że nie tylko alkoholik, czy narkoman są chorzy. Zaburzona jest także cała rodzina. Widać więc, ile pracy trzeba zrobić, aby rodzinę z problemem uzależnienia uzdrowić.

Na jednym takim spotkaniu nie można omówić szerzej tematu: „Emocje i komunikacja w rodzinie” - powiedziała Pani Joanna, ale państwu przedstawiłam chociaż zarys jak ciężki jest problem komunikacji w rodzinie, i nie zawsze dotyczy to rodzin patologicznych.

W podziękowaniu za wykład Pani dyrektor PiMBP Urszula Meszyńska wręczyła Pani Joannie Ruckiej książki chełmżyńskich autorów i poetów.



## Nasze uczucia – asertywność

W czwartek 5 września 2013r. w Sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa, odbyło się kolejne spotkanie zorganizowane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Tym razem tematem spotkania było: „Nasze uczucia – asertywność”, które poprowadził instruktor terapii uzależnień, na co dzień pracujący w przychodni terapeutycznej w Toruniu, **Piotr Ligocki**.

Na wstępie musimy sobie wyjaśnić co w psychologii oznacza słowo „asertywność”, powiedział p. Piotr. Wg encyklopedycznej strony Wikipedia, asertywność oznacza posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta.

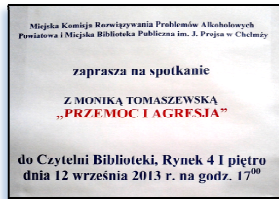


Po zapoznaniu się z formułą słowa „asertywność” terapeuta nawiązał dialog ze słuchaczami prowadząc jednocześnie wykład. W prostych słowach, zachowanie asertywne jest wtedy, gdy mówimy komuś co mi się nie podoba w jego zachowaniu lub w jego postępowaniu i nie tylko, nie urażając jego uczuć, czy godności. Chroniąc siebie nie urażamy innych. Na nietypowe propozycje, także musimy umieć odmówić, zachowując się asertywnie. Komunikacja w takim postępowaniu zawsze przebiega na dwu poziomach: werbalnym – poprzez słowa i niewerbalnym – mimiką i gestem. Jednak nie zawsze pozytywnie skutkuje takie zachowanie w relacjach międzyludzkich. Musimy jednak zawsze szanować uczucia drugiego człowieka. O tych i o wiele innych „mądrościach” mogli się dowiedzieć uczestnicy tego spotkania.

Na zakończenie Pani Urszula Meszyńska - dyrektor PiMBP, w imieniu organizatorów dziękując za spotkanie wręczyła Panu Piotrowi Ligockiemu książki promujące nasze miasto.



## „Przemoc i agresja”



To temat jaki podjęła się rozwinąć Pani **Monika Tomaszewska** na spotkaniu zorganizowanym w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. J. Prejsa w dniu 12.09.2013r. przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Pani Monika na co dzień pracuje jako specjalista pracy socjalnej w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Toruniu. Jest laureatką II edycji Konkursu „Przyjaciół Rodziny”. Jest też kuratorem społecznym oraz zajmuje się opieką nad dziećmi i rodzinami zastępczymi.

Jako, że przemoc w rodzinie kojarzy się przede wszystkim z rodzinami, w których jest problem alkoholowy, więc na początku Pani Monika zajęła się tym problemem. Definicja przemocy zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, określa jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste członków rodziny.



Rozróżnić możemy 3 fazy przemocy: 1-budowanie napięcia, 2-przemocy, 3-pojednania. Przemoc można podzielić na: **fizyczną** - popychanie, obezwładnianie, szczypanie, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielanie koniecznej pomocy, itp., **psychiczną** - wyśmiewanie poglądów, religii, pochodzenia, wmawianie choroby psychicznej, itp., **seksualną** - wymuszanie pożycia seksualnego, wymuszanie seksu z osobami trzecimi, krytyka zachowań seksualnych, itp., oraz **ekonomiczną** - nie zaspokajanie podstawowych, materialnych potrzeb rodziny, itp.

W rodzinach, gdzie dochodzi do przemocy najbardziej cierpi dziecko. Już po zachowaniu dziecka, np. w szkole czy nawet w przedszkolu, można zauważyć, że w jego domu dzieje się coś złego, mówiła prelegentka. Przemoc nie musi kojarzyć się tylko z przemocą pijanego ojca, czy mężczyzny. Coraz częściej odnotowuje się, że sprawcami przemocy są kobiety. Nie musi ona wcale dotyczyć tylko tzw. rodzin patologicznych, gdyż bardzo często przemoc spotykana jest w rodzinach inteligentnych. Wiele więcej można było się dowiedzieć uczestnicząc w wyżej wymienionym spotkaniu.

Na zakończenie kolejnego spotkania Pani Urszula Meszyńska, dyrektor PiMBP, tradycyjnie już w imieniu organizatorów, podziękowała Pani Monice Tomaszewskiej wręczając ciekawe książki.



## „Gramy i śpiewamy Bogu na chwałę”

Taki tytuł miał film, który został przygotowany przez członka MKRPA Mariana Waleckiego i wyświetlony w zamian za zaplanowany na ten dzień wykład Pani Katarzyny Wałęsa pt.: „Umiejętność rozwiązywania konfliktów”, który się nie odbył z przyczyn niezależnych od organizatorów.

W związku z tym, że o powyższym spotkaniu było już poinformowane społeczeństwo, dla którego takie spotkania są organizowane, a plakaty zostały również wcześniej rozwieszane, zapadła decyzja, żeby dla przybyłych osób w zastępstwie zorganizować podobne spotkanie tematycznie przybliżone do wyżej wymienionego. Ciekawym tematem był film pt.: „Gramy i śpiewamy Bogu na chwałę”, którego fabułą było świadectwo małżeństwa, które pokazuje jak sobie radzą w życiu z różnego rodzaju trudnościami oraz z problemem alkoholowym. Oni znaleźli drogę, po prostu swoje problemy zawierzili Bogu. Przerywnikami w filmie były utwory wykonywane przez trzeźwiejącego alkoholika, o tematyce związanej z uzależnieniem. W obu przypadkach bardzo duży wpływ na trzeźwość miała wiara w Boga, któremu jak relacjonują powierzyli swój problem alkoholowy. Bohater filmu i zarazem wykonawca piosenek i pieśni jest Bogdan Pieczyrak, kiedyś występujący w Reprezentacyjnej Estradzie Wojska Polskiego, jako solista.

Myślę, że każda droga do trzeźwości jest dobra. Każdy problem można rozwiązać i sobie z nim poradzić – trzeba tylko chcieć. Wyświetlony film pokazał właśnie jedną z takich dróg. Poprzez te świadectwa zostało pokazane, ile radości po tak dramatycznym upadku może nieść życie w trzeźwości i wiara w Boga.

Wydaje mi się, że spotkanie z filmem zamiast prelekcji, również spełniło swoją rolę, a z jego treści można było wyciągnąć wiele korzyści.



## Spotkanie podsumowujące pracę MKRPA w Chełmży w roku 2013

Jak co roku, tak i tym razem Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży podsumowała swą działalność w roku 2013. Na spotkanie, które odbyło się w dniu 22.11.2013r. w Sali Chełmżyńskiego Ośrodka Kultury, zaproszone zostało znaczne grono.

Wśród przybyłych gości obecni byli między innymi: v-ce Starosta p. Dariusz Meller, Burmistrza m. Chełmża p. Jerzy Czerwiński, przewodniczący Rady Miasta p. Janusz Kalinowski, oraz Radni naszego miasta. Obecny był także Komendant Komisariatu Policji w Chełmży nadkom. Mariusz Sobiecki, p. Teresa Nowicka Naczelnik wydziału ds. społecznych i obywatelskich, p. Urszula Meszyńska dyrektor PiMBP, p. Wiktor Mol kierownik OSiT i Andrzej Karwowski, oraz p. Marta Radusiewicz z MOPS. Przybyli również współpracujący na co dzień z Komisją p. Joanna Rucka psycholog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej i Michał Dąbkowski psychoterapeuta terapii uzależnień, oraz członkowie MKRPA z przewodniczącą p. Krystynę Wróblewską na czele. Jednak najważniejszymi słuchaczami i wykonawcami imprezy była młodzież szkolna, która przybyła wraz z dyrektorami, nauczycielami i pedagogami szkolnymi.

Przedstawiciele poszczególnych szkół, zaprezentowali swoje prace związane z profilaktyką uzależnień, a także przedstawili działania, jakie podejmowały szkoły w ciągu roku w tym zakresie. Były transparenty, plakaty i dużo haseł na temat uzależnień, przemocy oraz profilaktyki krzewienia zdrowego stylu życia. Mamy nadzieję, że wypowiedzi i świadectwa wywołały pozytywny wpływ na młodzież, która z uwagą słuchała swoich rówieśników.

Spotkanie umilali uczniowie Szkoły Muzycznej w Chełmży: Adrian Wilczek, Julia Wojtaś, Dariusz Ziółkowski, Weronika Jansen, Michał Bazanowski, Agata Szweja, Aleksander Cieśliński i Julia Fabińska. W tym miejscu pragniemy podziękować opiekunom muzycznym wykonawców: p. Monice Nowackiej-Sekuła, Ewie Ostapko oraz p. Jakubowi Marszałkowi ze Szkoły Muzycznej za piękny występ i przygotowanie oprawy muzycznej.

Kilka mądrych i dobrych rad przedstawiła w swym krótkim wystąpieniu psycholog p. Joanna Rucka z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Chełmży.

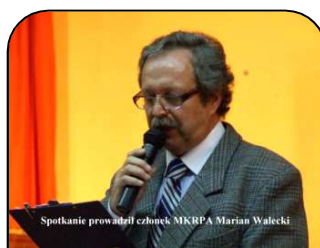
Głos zabrali również dzieląc się swoimi uwagami i spostrzeżeniami na temat problemów uzależnień i przemocy zaproszeni goście: v-ce Starosta p. Dariusz Meller, Burmistrz Miasta Chełmża p. Jerzy Czerwiński, oraz Komendant Policji nadkomisarz Mariusz Sobiecki.

W krótkim streszczeniu o pracy Komisji, profilaktyce, organizowanych wykładach, imprezach i spotkaniach terapeutycznych, otwartych dla mieszkańców Chełmży, opowiedział prowadzący to spotkanie Marian Walecki członek MKRPA.

Na zakończenie w imieniu Komisji prowadzący podziękował dzieciom i młodzieży ze szkół za wkład pracy, pomysły i prezentacje. P. Henrykowi Zatorskiemu za pomoc techniczną, oraz pracownikom ChOK i PiMBP.

Szczególne podziękowania należą się wszystkim, współpracującym z Komisją, za aktywne uczestnictwo w imprezach organizowanych przez MKRPA i wsparcie merytoryczne.

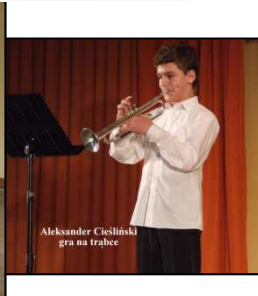
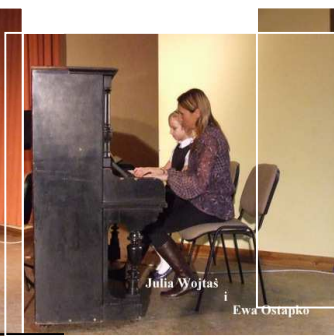
## Spotkanie podsumowujące pracę MKRPA w Chełmży w roku 2013 w obiektywie



Na widowni i wśród gości widać duże zainteresowanie tym co się dzieje na scenie.



Poszczególne szkoły przygotowały profesjonalne prezentacje na temat uzależnień i przemocy.



Spotkanie umilali uczniowie Szkoły Muzycznej w Chełmży



Kilka mądrych i dobrych rad przedstawili swych wystąpieniach również zaproszeni goście.

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
w roku 2013 pracowała w następującym składzie:**



**Krystyna Wróblewska** - Przewodnicząca Komisji



**Anna Lewandowska - Jopp** –V-ce Przewodnicząca



**Tadeusz Beszczyński**



**Maria Mol**

**Członkowie  
Komisji**



**Marian Walecki**



**Tomasz Zieliński**



**Sebastian Więclawski**



## Spis treści

1. Okładka
3. Cele i zadania
5. Propozycje wykładów i spotkań
9. Spotkanie z Burmistrzem
11. Spotkanie MKRPA z udziałem Burmistrza, Policji i MOPS
13. Spotkanie z pełnomocnikiem Wojewody
15. W klubie sportowym Grom
17. Terapeuta wśród młodych adeptów karate
19. Spotkanie w Klubie COMBAT
21. MKRPA wspiera
23. U młodych piłkarzy KS „Legia”
25. Międzyszkolne zawody w pływaniu 2013
27. Terapeuta wśród kajakarzy i żeglarzy
29. Komisja pomaga – Licheń
31. List biskupów na miesiąc trzeźwości
33. Finał turnieju w piłkę nożną
35. Emocje i komunikacja w rodzinie
37. Nasze uczucia...
41. Gramy i śpiewamy...
43. Spotkanie podsumowujące pracę Komisji
45. Spotkanie podsumowujące w obiektywie
47. MKRPA - 2013 działała w składzie...
49. Spis treści
51. Strona końcowa

Teksty, komentarze

**Marian Walecki**

Zdjęcia

**Krzysztof Szykowski**

**Henryk Zatorski**

**Marian Walecki**

**Wojciech Wichnowski**

**WOTUW Czerniewice**

**fot. Waldemar Kompała / Agencja Gazeta**

Opracowanie graficzne i wykonanie:

**Marian Walecki**