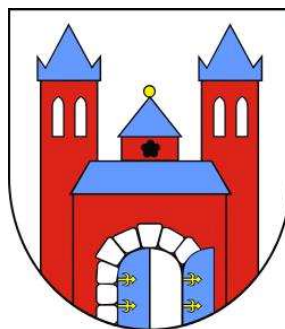


Miejska Komisja  
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna  
im. Juliana Prejsa w Chełmży



2014

## **Cele i zadania Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** w Chełmży jest powoływana przez Burmistrza Miasta Chełmża.

Program na rok 2014 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. Poza tym udzielanie pomocy terapeutycznej osobom uzależnionym i współuzależnionym oraz pomoc ofiarom przemocy domowej związanej z alkoholem.

W ramach profilaktyki Komisja współpracuje ze szkołami, z różnego rodzaju klubami sportowymi a także z wspólnotami samopomocowymi takimi jak: AA, Al-anon, DDA itp., proponując tematyczne wykłady, warsztaty, spotkania i prelekcje.

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.

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 wykładów i spotkań organizowanych przez MKRPA i PiMBP w Chełmży – 2014r.

Data	Czas	Miejsce	Temat	Wykładowca	Dla kogo
28.01.2014 wtorek	10 <sup>00</sup>	Basen	Międzyszkolne zawody pływackie pn.: „Moją używką jest sport”	Sp5 MKRPA OSiT	Młodzież szkół podstawowych
11.04.2014 piątek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Jak sobie radzić z problemami życiowymi w małżeństwie”	<b>Katarzyna Wałęsa</b> psychoterapeutka, specjalistka terapii uzależnień	Otwarty dla wszystkich
27.05.2014 wtorek	17 <sup>00</sup>	Siedziba Klubu Sp-nia Mieszkaniowa	Pokusy i zagrożenia w czasie wakacji. Jak się ich wystrzeżać?	<b>Michał Dąbkowski</b> specjalista terapii uzależnień	Młodzież zrzeszona w klubie modelarzy „COMBAT”
18.06.2014 środa	17 <sup>00</sup>	KST „Włókniarz” (kajakarze i żeglarze)	Pokusy i zagrożenia w czasie wakacji. Jak się ich wystrzeżać?	<b>Anna Kosińska</b> instruktorka terapii uzależnień	Młodzież zrzeszona w klubie
03.08.2014 <b>Niedziela</b>	Na Mszach Św.	Kościół w Chełmży	„Sierpień miesiącem trzeźwości”	Ksiądz	Dla wszystkich
30.08.2014 sobota	10 <sup>00</sup>	Boisko „Orlik-2” ul. Frelichowskiego	Finał „Wakacyjnej Ligi Piki Nożnej” o Puchar v-ce Starosty, przewodniczącej MKRPA i kierownika OSiT	OSiT MKRPA	Dla młodzieży nie zrzeszonej
04.09.2014 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Komunikacja i emocje w małżeństwie”	<b>dr Marek Osmański</b> Psycholog, psychoterapeuta, dr nauk humanistycznych	Dla wszystkich
11.09.2014 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Wzajemne zrozumienie w małżeństwie z problemem”	<b>Joanna Rucka</b> Psycholog kliniczny	Otwarty dla wszystkich

18.09.2014 czwartek	17 <sup>00</sup>	Sala PiMBP	„Ja jako rodzic”	<b>Monika Tomaszewska</b> Specjalistka pracy socjalnej Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Toruniu	Otwarty dla wszystkich
07.11.2014 piątek	13 <sup>00</sup>	Klub pod Ratuszem	1.Podsumowanie pracy Komisji za rok 2014 2.Prezentacja multimedialna 3. Dyskusja	MKRPA  PiMBP  Szkoły	Zaproszeni goście



## Międzyszkolne zawody w pływaniu na basenie

Stało się już tradycją, że po raz kolejny Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży bardzo chętnie włączyła się i wsparła imprezę zorganizowaną dla młodzieży szkół podstawowych w pływaniu na basenie w dniu 28.01.2014r. Impreza ta, pod hasłem: „**Moją używką jest sport**” zorganizowana była przez Szkołę Podstawową nr 5 i Ośrodek Sportu i Turystyki pod patronatem Burmistrza Miasta Chełmża Pana **Jerzego Czerwińskiego**.

Celem imprezy jest promowanie zdrowego stylu życia, dbanie o prawidłową postawę oraz czynne spędzanie wolnego czasu, gdyż najskuteczniejszą formą działania profilaktycznego w zakresie zagrożeń przestępczością i zjawiskami patologicznymi jest wychowywanie dzieci i młodzieży, poprzez ich aktywny udział w zajęciach sportowych.

W zawodach brało udział około 100 uczniów z chełmżyńskich szkół podstawowych. Zawodnicy startowali w 21 konkurencjach. Wszyscy uczestnicy zawodów otrzymali słodkości, a dla zwycięzców czekały medale i nagrody. Koordynatorami zawodów były pp. Sylwia Kobusińska i Małgorzata Kopczyńska.



## Komisja z Burmistrzem Miasta Chełmży

W dniu 04 lutego 2014r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży odbyła swoje kolejne planowane posiedzenie. Tym razem gościem honorowym był Burmistrz miasta Chełmży mgr **Jerzy Czerwiński**.

Przewodnicząca Komisji Pani Krystyna Wróblewska zdała relację z pracy komisji za miniony 2013r. Omówiono również plan pracy na bieżący 2014r., który Pan Burmistrz zaakceptował w całości. Ponadto oświadczył, że skład komisji na bieżący rok nie ulegnie zmianie. (TB)



## Spotkanie komisji w dniu 04.03.2014r.

W dniu 04 marca 2014r, odbyło się kolejne, planowane posiedzenie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

W spotkaniu oprócz członków Komisji udział wzięli zaproszeni goście w osobach: Kierowniczka Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Chełmży Pani Hanna Maciejewska oraz Komendant Komisarjatu Policji w Chełmży nadkom. mgr **Mariusz Sobiecki**. Miało ono charakter roboczy i omawiano sprawy związane ze współpracą wymienionych instytucji, tj. Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Chełmży, Komisarjatu Policji w Chełmży oraz Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Ponadto Komendant Komisarjatu przedstawił skrócone sprawozdanie dotyczące przestępczości związanej z używkami oraz przemocą w rodzinie. Mamy nadzieję, że ta wymiana zdań i poglądów przyniesie dalszą owocną współpracę z pożytkiem dla lokalnej społeczności. (TB)





## Jak sobie radzić z problemami życiowymi w małżeństwie

W dniu 11 kwietnia w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa w Chełmży Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała spotkanie z psychoterapeutką Panią **Katarzyną Wałęsą** pod wyżej wymienionym tytułem.

Problemy i trudności w małżeństwie są elementem występującym w każdym normalnie rozwijającym się małżeństwie, a wynikają głównie ze specyfiki małżeństwa – tak zaczęła swój wykład Pani Katarzyna. Największym błędem w życiu małżeńskim jest przeświadczenie, że problemy i trudności w małżeństwie mogą nas ominąć. Należy pamiętać, że żadne rady, nawet najlepsze nie zastąpią wytrwałej pracy obojga małżonków nad budowaniem atmosfery ich związku. Trudności przewijające się w małżeństwie leżą w odrębności płciowej, ale głównie w sferze psychicznej. Charakterystyczną cechą psychiki kobiecej jest dar wyczuwania nastrojów u drugiej osoby, a psychika mężczyzny jest nieskomplikowana i działa na zasadzie: akcja – reakcja. Przykładowa napastliwość czy atak ze strony żony powoduje podobną reakcję męża. Trafny jest aforyzm: „Sercem mężczyzny są sprawy świata, a światem kobiety są sprawy serca”. Istotnie „sprawy serca” są dla kobiety najważniejsze, a mężczyzna jest bardziej powściągliwy w okazywaniu uczuć. Trzeba jednak pamiętać, że w małżeństwie mąż zawsze powinien być dla żony wsparciem. Kobieta, która nie ma w mężu wsparcia, nie będzie w małżeństwie szczęśliwa.

Szczególny problem kryzysu w małżeństwie zaczyna się wtedy, gdy dochodzi do nadużywania alkoholu. Taki problem jest już złożony, który wymaga indywidualnej terapii, a często także konieczności zaczerpnienia wiedzy w poradni małżeńskiej.

O tych tak bardzo ważnych, a wydawałoby się normalnych sprawach życia w małżeństwie mówiła Pani Katarzyna Wałęsa na ww. wykładzie. Dużo więcej można było się dowiedzieć uczestnicząc w tym spotkaniu, na którym obecni byli również członkowie MKRPA.

Na zakończenie Pani Urszula Meszyńska - dyrektor PiMBP, podziękowała Pani Katarzynie wręczając na pamiątkę tomik poezji autorstwa Pani Marii Burandt.





## Spotkanie z komendantem Straży Miejskiej

W dniu 06 maja 2014r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych odbyła swoje kolejne programowe spotkanie.

Tym razem zaproszonym gościem był Pan **Krzysztof Walasiewicz**, który został nowym Komendantem Straży Miejskiej w Chełmży. Spotkanie miało charakter roboczy i omawianym tematem z zaproszonym gościem była dalsza współpraca pomiędzy komisją a służbami miejskimi, która nawiasem mówiąc do tej pory była bardzo owocna. (TB)



## Pokusy i zagrożenia w czasie wakacji. Jak się ich wystrzeżać?



Takie właśnie tematy były omawiane na spotkaniu w dniu 27.05.2014r. z młodzieżą zrzeszoną w Klubie modelarskim „Combat” w Chełmży, które tuż przed wakacjami zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, a poprowadził je p. **Michał Dąbkowski** - psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień z Torunia.

Na wstępie chcąc przybliżyć zagrożenia i pokusy z jakimi może spotkać się młodzież w czasie wakacji, terapeuta omówił przyczyny mogące spowodować uzależnienie się od środków odurzających, papierosów czy alkoholu. Narkotyki uzależniają bardzo szybko i zdarza się, że młodzież zaczyna próbować już w wieku gimnazjalnym. Natomiast od alkoholu częściej uzależniają się ludzie już pełnoletni, ale nie jest to regułą, bo w mojej praktyce spotkałem już 13-to letniego młodego człowieka, który był już uzależniony od alkoholu i od narkotyków. Namawianie do picia i spożywanie alkoholu przez osobę nieletnią jest przestępstwem i grozi za to kara. Na pytanie terapeuty co robić, gdy ktoś częstuje lub namawia do picia, młodzież odpowiedziała, że należy mówić stanowczo: „nie dziękuję” – i słusznie. Narkotyki są prawnie zakazane ale sprzedaje je i rozprowadza dealer, którym często okazuje się ktoś z waszego grona.

Przestrzegam, żeby nie brać nic od osób postronnych, które częstują jakimś napojem, cukierkiem czy papierosem na ulicy, na zabawie lub jakiegokolwiek imprezie, gdyż środki szkodliwe czy wręcz uzależniające mogą występować pod każdą postacią. Każdy środek psychoaktywny czy alkohol może zabić – potwierdził zapytanie dzieci p. Michał.

Bardzo niebezpiecznym uzależnieniem stał się ostatnio internet, a szczególnie niektóre gry internetowe, w których grający ma do dyspozycji kilka wirtualnych żyć. Źle to rozumiane, może spowodować przykre następstwa, a nawet dramaty. Również przed zbyt długim przesiadywaniem przed monitorem komputera przestrzegał terapeuta. Lepiej, jak to jest w waszym przypadku, czas ten poświęcić na inne zajęcia, jak choćby modelarstwo.

Jako, że spotkanie to zorganizowane było w przeddzień Dnia Dziecka, nie zabrakło również ze strony organizatorów i prowadzących, życzeń i słodkiego poczęstunku.

Klub modelarski „Combat” prowadzi Marek Wantowski, który jest instruktorem modelarstwa. Ostatnio członkowie Klubu biorąc udział w zawodach na Litwie zdobyli 20 medali, 8 wyróżnień i 2 puchary. W tym roku zdobyli już ponad 100 medali – **gratulujemy**.



## Jak spędzić spokojnie i bezpiecznie wakacje?



O tym jak się wystrzegać pokus i zagrożeń w czasie wakacji mówiła i dobrych rad udzielała p. **Anna Kozińska** – socjoterapeutka, na spotkaniu w dniu 18.06.2014r. z młodzieżą zrzeszoną w Klubie Sportowo Turystycznym „Włókniarz” w Chełmży, które zorganizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Od samego początku Pani Ania nawiązała z młodzieżą kontakt, proponując każdemu przedstawienie się i powiedzenie kilka słów o sobie. Każdy mówił o swoich pasjach i zamiłowaniach. Górowała miłość do sportu a w szczególności do sportów wodnych. Spotkanie to miało charakter warsztatów socjoterapeutycznych, gdyż terapeutka zaproponowała dzieląc uczestników na kilka grup, wypisanie na kartkach zasad bezpieczeństwa w lasach, górach i nad morzem. Następnie nad tymi tematami rozgorzała dyskusja, a w wypowiedziach dodawane były także rady, jak się niektórych niebezpieczeństw ustrzec, oraz jak się zachować w lesie, w górach czy nad morzem.

W dalszej części Pani Ania wygłosiła prelekcję o zagrożeniach jakie mogą napotkać dzieci i młodzież w czasie wakacji będą w wyżej wymienionych miejscach. Przestrzegała przed używaniem alkoholu, narkotyków i dopalaczy a w szczególności przed dilerami namawiającymi do używek. Chociaż dzieci zapewniały, że wiedzą, że w takiej sytuacji zawsze należy mówić stanowcze **NIE**, to jednak warto jeszcze raz o tym przypomnieć. Ostrzegała także przed sektami, które szczególnie w tym okresie nasilają swoją działalność i próbują namawiać do wstąpienia do nich.

Chwilę poświęciła też nad bezpiecznym korzystaniu z kąpieli i uroków lata. Mimo, że młodzież ta jest już przeszkolona przez swych opiekunów i trenerów w swoim Klubie, żeby móc korzystać profesjonalnie z kajaków czy żaglówek, to jednak o bezpiecznym ich użytkowaniu nie można zapominać.

Na koniec kierownictwo Klubu zaserwowało już tradycyjnie, uczestnikom spotkania kiełbaski z grilla oraz słodkości.



## Spotkanie Komisji

W dniu 01 lipca 2014r odbyło się comiesięczne posiedzenie Miejskiej Komisji rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Tym razem zaproszonymi gośćmi byli Pani **Teresa Nowicka** - Naczelnik Wydziału Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta w Chełmży oraz P. **Michał Dąbkowski** - psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień z Torunia. Spotkanie miało charakter roboczy, na którym omówiono bieżące sprawy działalności komisji.

(TB)



## Wsparcie Komisji dla Grup samopomocowych

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych organizuje przez cały rok różnego rodzaju spotkania i wykłady promując trzeźwy styl życia. Współpracuje także z grupami samopomocowymi takimi jak: AA, Al.-anon, DDA itd., które działają na terenie Chełmży, wspierając ich działalność.



Jasna Góra

Wychodząc naprzeciw Komisja pomaga chętnym uczestniczyć w wyjazdach na Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe w **Częstochowie** i w **Licheniu** dofinansowując w części pokrycie kosztów najmu autokaru



Bazylika w Licheniu

Spotkania te, w których biorą udział osoby zainteresowane czyli mające problem alkoholowy (choć nie tylko), oraz ich najbliżsi, czyli współuzależnieni, są jednocześnie integracją ludzi z tych środowisk z ludźmi nie znającymi problemów uzależnień. Już w czasie jazdy osoby biorące udział po raz pierwszy dowiadują się dużo o chorobie alkoholowej, ale najwięcej można skorzystać uczestnicząc w różnego rodzaju mitingach takich jak: AA, Al-anon, Al-aten, DDA, AH, AN(Anonimowi Narkomani), AP(Anonimowi Palacze), AŻ(Anonimowi Żarłocy), SLAA(Uzależnieni od Seksu i Miłości), AD(Anonimowi Depresanci) itd., które są organizowane zarówno w Częstochowskich Spotkaniach jak i w Licheniu.

Można również skorzystać z rozmów z terapeutami, psychologami oraz z samymi ludźmi uzależnionymi, których świadectwa dają dużo myślenia. Poza tym dla wielu jest to także uczta duchowa, gdyż mogą skorzystać ze spowiedzi, wziąć udział w drodze krzyżowej a na zakończenie każdego spotkań uczestniczyć w koncelebrowanej przez biskupów mszy świętej.

Wielu uczestników wraca do Chełmży z dużą pokorą i czasami przemienieni duchowo, fizycznie i psychicznie.



Jasna Góra-droga krzyzowa Aowcow



Msze sw. koncelebrowal abp Wacław Depo

Droga krzyzowa  
-kazdy chce niesc krzyz

Lichen-tu odbywa sie prezentacja tworcosci AA



Lichen-plac mitingowy



Miesiąc sierpień jest miesiącem trzeźwości. I właśnie w tym miesiącu na propagowanie trzeźwego stylu życia duży nacisk kładzie nie tylko Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, ale również w naszych kościołach można było usłyszeć tematyczne kazania wzywające do abstynencji i przestrzegające przed nadużywaniem alkoholu. Na stolikach przy wejściu do kościołów zostały wyłożone ulotki i deklaracje życia w trzeźwości.

Oto treść kazania jakie głosił w naszych kościołach ks. **Karol Schmidt** w niedzielę 3 sierpnia 2014r. na inaugurację miesiąca trzeźwości.

### **Umiłowani w Chrystusie Panu Bracia i Siostry!**

Bóg zachęca nas dziś przez usta proroka Izajasza: *Wszyscy spragnieni, przyjdźcie do wody, przyjdźcie, choć nie macie pieniędzy. Nakłońcie wasze ucho i przyjdźcie do mnie, posłuchajcie mnie, a wasza dusza żyć będzie.* Posłuszni temu wezwaniu, jak tłumy z dzisiejszej Ewangelii, przybyliśmy dziś do świątyni, aby słuchać słów Jezusa i zaspokoić głód i pragnienia naszego serca. Podobnie przed tygodniem przybyli do sanktuarium maryjnego w Licheniu Anonimowi Alkoholicy z całej Polski wraz z członkami swoich rodzin, aby przez Maryję powierzyć się Bogu, by słuchać słowa Bożego, uzyskać uzdrowienie z choroby alkoholowej i umocnić się na drodze trzeźwości.

*Tych zaś którzy jedli było około pięciu tysięcy mężczyzn, nie licząc kobiet i dzieci.* Tysiące ludzi przybyło do świętego miejsca, aby dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w zdrowieniu. *Jezus zlitował się nad nimi* i jak Dobry Pasterz przebaczał im grzechy w sakramencie pokuty. Jak na pustkowiu rozdawał Chleb Życia podczas Eucharystii. Podnosił na duchu w spotkaniach z psychologami i terapeutami. A chorzy dawali świadectwo uzdrowienia i oddawali chwałę Bogu podczas licznych mityngów grup samopomocowych.

*A gdy nastał wieczór przystąpili do Niego uczniowie.* Pod gwieździstym niebem na placu przed licheńską bazyliką Anonimowi Alkoholicy nieśli postanie o miłości Miłosiernego Ojca do syna marnotrawnego. I można by włożyć w ich usta słowa św. Pawła z dzisiejszego drugiego czytania: *Któż nas może odłączyć od miłości chrystusowej? Utrapienie, ucisk czy prześladowanie, głód czy nagość, niebezpieczeństwo, czy miecz? Ale we wszystkim tym odnosimy pełne zwycięstwo dzięki Temu, który nas umiłował. Czemu wydajecie pieniądze na to, co nie jest chlebem? I waszą pracę na to, co nie nasyci?*

**Gdyby alkohol mógł się przedstawić i przemówić mogłoby to brzmieć mniej więcej tak:**

„Przyznać muszę, że byłem i jestem złodziejem w najgorszym po ludzku sądząc wydaniu. Kradnę rodzinie najlepszych ojców i synów. Kościołowi najwierniejsze dzieci. Ojczyźnie najzdolniejszych obywateli. Szkole i nauce najteższe umysły. A jednak uchodzę za przyjaciela człowieka, towarzysza jego radości i smutków.

Ja jestem na świecie największym gangsterem i przywódcą mafii, która codziennie uśmierca miliony, zabierając im wszystko. Włamuje się do kieszeni, domów, serc i rodzin. Mój gang nie boi się szubienicy, bo mam w swoim gronie przedstawicieli wszystkich warstw społecznych, nie wyłączając sprawujących władzę i wymierzających sprawiedliwość.

Jestem panem, monarchą i władcą. Mnie służą rządy, stawiając na czołowym miejscu w czasie bankietów i przyjęć. W mojej obecności decyduje się o losach świata, życia i śmierci, ubija interesy... przy mnie ludzie bawią się, tańczą, płaczą, umierają.

Walą się trony jeden po drugim, kurczą imperia, upadają rządy, tylko moje imperium nie kurczy się i nie upada, choć niesie zagładę. Niszczę wszystko i wszystkich. Piękne dzieci, wspaniałą młodzież przemieniam w zbrodniarzy. Zapełniam nimi szpitale i zakłady poprawcze. Bogatych zamieniam w nędzarzy. Zdrowych w chorych. Mądrych w głupich. Kołyski w trumny. Miasta w cmentarze...

Któż mnie nie doświadczył? Któż mnie nie zna? I to dziecko mego przyjaciela pijaka. I ta poniewierana żona. Znają mnie dobrze kapłani. Znają mnie izby wytrzeźwień, sądy, więzienia, ale też szkoły, dyskoteki.

Teraz nie muszę się już chyba dłużej przedstawiać? Mam nadzieję, że i wy nie zrazicie się do mnie i tylko u mnie szukać będziecie mocy, szczęścia tak, jak szukają miliony. Że i was nie zabraknie w mojej armii, z którą od lat zdobywam dla PIEKŁA”.

Najmilsi! W Jasnogórskich Ślubach Narodu Polskiego wypowiadamy takie słowa: *Zwycięska Pani Jasnogórska! Przyrzekamy stoczyć pod Twoim sztandarem najświętszy bój z naszymi wadami narodowymi. Przyrzekamy wypowiedzieć walkę lenistwu i lekkomyślności, marnotrawstwu, pijaństwu i rozwiązłości. Przyrzekamy zdobywać cnoty: wierności i sumienności, pracowitości, oszczędności, wyrzeczenia się siebie i wzajemnego poszanowania, miłości i sprawiedliwości społecznej.* Dołóżmy starań, aby te słowa wprowadzić w czyn. Nie możemy się od tego wymówić.

*Miejsce to jest puste i pora już spóźniona. Każ więc rozejść się tłumom: niech idą do wsi i zakupią sobie żywności. Lecz Jezus im odpowiedział: Wy dajcie im jeść.* Drodzy Bracia i Siostry! Nie możemy się wymówić od troski o trzeźwość. Nie wolno nam zrzucać odpowiedzialności na urzędy, instytucje, na

uzależnionych i ich rodziny. Zastanówmy się wspólnie, co możemy zrobić, aby pomóc im wyjść z nałogu, aby wesprzeć ich najbliższych, którzy cierpią, aby zapobiec demoralizacji i niszczeniu jednostek, rodzin i społeczeństwa przez plagę alkoholu. Nie mówmy, że nie możemy nic zrobić. Nawet niewielkie zaangażowanie z naszej strony może przynieść ogromne rezultaty. Jezusowi wystarczyło pięć chlebów i dwie ryby od małego chłopca by nakarmić tłumy. Co jest tym chlebem i rybą, którą ja dziś mogę ofiarować od siebie Jezusowi, aby On mógł uzdrawiać i zaradzać.

Mogę się modlić, ofiarowywać w tej intencji swoje cierpienia, mogę przyjmować Komunię świętą, rozmawiać, doradzać, upominać, podnosić na duchu, uświadamiać, roznosić broszury, ulotki, zachęcać do leczenia i podjęcia terapii, organizować zabawy i przyjęcia bezalkoholowe zwłaszcza związane z uroczystościami religijnymi jak chrzest, i Komunia Święta. Jest już nawet moda na wesela bezalkoholowe. Szczególnym darem ofiarowanym w tej intencji są przyrzeczenia abstynencji i trwanie w niej przez całe życie lub okresowo np. w adwencie, w wielkim poście, na rok, albo np. teraz w sierpniu, miesiącu trzeźwości. Warto też pamiętać o kilku zasadach postępowania, które ułatwiają trwanie w wolności od nałogu: Nie zmuszaj i nie namawiaj bliźniego do picia. Nie podawaj dzieciom i młodzieży alkoholu i chroń je przed zagrożeniami przez pouczenia i dobry przykład. Nie sądz, że każde spotkanie towarzyskie musi być połączone z piciem alkoholu. Nie domagaj się, aby cię częstowano alkoholem. Nie wytwarzaj alkoholu w domu. Nie pij alkoholu w pracy i nie częstuj nim innych. Nie posługuj się alkoholem przy załatwianiu spraw. Miej szacunek i uznanie dla niepijących. Ogranicz używanie alkoholu do minimum. Podejmij odważnie i zachowaj konsekwentnie abstynencję jeżeli zobowiązują cię do tego względy zawodowe, osobiste, społeczne lub religijno – moralne.

Mówi mądrość góralska: *Nie pić duzo, to nie stuka. Nie pić wcale, to dopiero cosik, ale na to potsa chłopca.*

*Amen.*



## WAKACYJNA LIGA W PIŁKĘ NOŻNĄ



W sobotę 30.08.2014r. na boisku „Orlik 2” przy ul. Frelichowskiego, Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy współudziale Ośrodka Sportu i Turystyki w Chełmży oraz wsparciu v-ce Starosty Pana **Dariusza Mellera**, zorganizowała finał Wakacyjnej Ligi w Piłkę Nożną pod hasłem: „**Moją używką jest sport**”.

Mecze finałowe są podsumowaniem rozgrywek jakie odbywały w czasie wakacji na boisku Orlik-2 w czterech grupach wiekowych: dzieci, dzieci starsze, gimnazjaliści oraz młodzież. W całym cyklu rozgrywek udział wzięło około 200 dzieci.

Drużyny obrały sobie adekwatne do tej dyscypliny nazwy. Oto wyniki poszczególnych meczów. W grupie dzieci „Legia” przegrała 2:0 z „Polonią”, w grupie dzieci starszych „Orliki” pokonały 3:1 drużynę „Chełmżan”, a w grupie gimnazjalistów „Frelicha Zone” pokonało „Predatora” 2:1. W kategorii młodzieży rozegrano mini turniej, gdyż do gry przystąpiły 3 drużyny: „Legia”, „Dobre chłopaki” i „Frelicha Zone II”. Najlepszą w tej kategorii okazała się drużyna „Legii”.

Jak stwierdzili jednomyślnie organizatorzy w rozgrywkach tych nie chodziło o wyniki, lecz zagospodarowanie wolnego czasu dzieci i młodzieży oraz promowanie zdrowego stylu życia. Mimo, że rozgrywki musiały wyłonić zwycięzcę, i wyłoniły, to medale i nagrody, które wręczała przewodnicząca MKRPA p. Krystyna Wróblewska oraz kierownik OSiT p. Wiktor Mol, otrzymał każdy uczestnik. Były słodycze i napoje a nawet drożdżówki, którymi mógł się poczęstować każdy uczestnik, rodzic i kibice.

Całe rozgrywki przeprowadził i każdy mecz sędziował Andrzej Karwowski a muzycznie oprowadził i cały finał poprowadził członek MKRPA Marian Walecki.



## „Wzajemne zrozumienie w małżeństwie z problemem...”



Małżeństwo to nie tylko idylla i same radości, są też problemy. Od takich słów rozpoczęła swój wykład zorganizowany 4.09.2014r. przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa pani **Joanna Rucka**, psycholog kliniczny.

Wykład składał się jakby z dwóch części. W części pierwszej pani Joanna pokazała małżeństwo, które zawiera się z miłości, która następnie spaja małżeństwo i rodzinę. Aby ono było trwałe musi w nim być: wzajemne zrozumienie, zainteresowanie, wspólne dążenie do stabilizacji życiowej, atrakcyjność fizyczna i seksualna, itd. Dla małżeństwa i dla rodziny ważne są relacje istniejące między jej członkami. Czynnikiem warunkującym prawidłowe funkcjonowanie małżeństwa i rodziny jest zdolność ujawniania konfliktów, wspólne omawianie i ich rozwiązywanie, prawidłowa, spokojna i bezpieczna atmosfera w domu rodzinnym. Warunkami koniecznymi dla satysfakcjonującego funkcjonowania małżeństwa i rodziny są: naturalność, zdolność do wczuwania się i zrozumienie drugiej osoby, wzajemna życzliwość i ciepło oraz akceptacja małżonków i członków rodziny.

W części drugiej pani psycholog pokazała, jak funkcjonuje małżeństwo z problemem alkoholowym. Małżeństwo, w tym też cała rodzina gdzie jest problem uzależnienia żyje w uporczywym, chronicznym stresie psychicznym wraz z jego konsekwencjami. W wyniku życia w stresie członkowie przeżywają: wstyd, bezradność, niepewność, lęk i strach, poczucie winy, gniew, złość. Rodzi się agresja i do tego dochodzi poczucie krzywdy. Nie ma dobrej komunikacji między poszczególnymi osobami, a miłość ulega wypaleniu. Wcześniej uczucie miłości zostaje zastąpiona niechęcią, a nawet nienawiścią. Szansą na zmianę nieprawidłowego funkcjonowania związku małżeńskiego i rodziny jest abstynencja osoby uzależnionej. Ważna jest świadomość członków rodziny osoby uzależnionej, na czym polega zdrowienie i trzeźwienie. Aby małżeństwo mogło dalej prawidłowo funkcjonować musi być wspólna praca małżonków oraz członków rodziny nad konstruktywnym radzeniem sobie z problemami codziennego życia rodzinnego.

Na zakończenie pani dyrektor PiMBP Urszula Meszyńska podziękowała słuchaczom za przybycie, a pani Joannie Ruckiej za wykład.



## „Komunikacja i emocje w małżeństwie”

Kolejnym spotkaniem z cyklu spotkań wrześnieowych otwartych dla każdego, było spotkanie zorganizowane w czytelni Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w dniu 11.09.2014r., pod tytułem „Komunikacja i emocje w małżeństwie”, które poprowadził psycholog dr. **Marek Osmański**, na co dzień pracujący m.in. w Ośrodku Psychoterapii i Rozwoju Osobistego „Remedis Pro” w Toruniu.

Wykład prowadzony był na zasadzie warsztatów terapeutycznych, w których prelegent pokazując zdjęcia i fotografie pytał słuchaczy jakie emocje na ich widok one w danej chwili wywołują i co czują. Tym sposobem nawiązywała się konstruktywna polemika i wymiana spostrzeżeń. W bardzo konkretny sposób pokazany był związek małżeński i jakie emocje mogą w nim wywoływać zaistniałe, aczkolwiek życiowe sytuacje. Wykładowca pokazał jakie mogą zaistnieć bariery w komunikacji w małżeństwie. Zakreślił także aspekty komunikatu takie jak: **aspekt rzeczowy** - *O czym informuję swojego rozmówcę?*, **autoekspresji** - *Co przekazuję o sobie samym?*, **aspekt relacji** - *W jakich wzajemnych relacjach pozostaję z rozmówcą?* i **aspekt apelatywny** - *Co chcę u swojego rozmówcy spowodować lub wymóc na nim?*

W bardzo graficzny sposób pokazał jak działają w małżeństwie emocje pozytywne jak: miłość, radość, optymizm, oczekiwanie, oraz negatywne jak: uległość, strach, groza, rozczarowanie, gniew, wstręt, pogarda. Omówił także bariery jakie się wytwarzają w komunikacji, w których zaczyna się od krytykowania, osądzania, rozkazywania, obrażania itd. i przeradza się to w złość, agresję, frustrację do bezsilności włącznie.

O tych ciekawych i interesujących sprawach można było usłyszeć właśnie na takim wykładzie. Na zakończenie Panu Markowi w imieniu organizatorów tj. MKRPA oraz gospodarzy PiMBP podziękował członek MKRPA Marian Walecki wręczając książkę „Chełmża. Kultura w dziejach miasta”.



## Ja jako rodzic

W dniu 18.09.2014r. w Sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej odbyło się ostatnie już w tym roku spotkanie z cyklu wrześniowych wykładów jakie organizowała Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży. Spotkanie pt. „Ja jako rodzic” poprowadziła Pani **Monika Tomaszewska** na co dzień pracująca w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Toruniu.

Spotkanie rozpoczęła od przedstawienia rażących statystyk w kategorii - alkohol a wychowanie dziecka. Średnia wieku nastolatków pijących alkohol stale spada. Już w pierwszych latach życia, poprzez picie przy dzieciach i poprzez określone modele zachowań kształtuje się stosunek syna czy córki do substancji odurzających. Przeciętny wiek tzw. inicjacji alkoholowej w Polsce to 12 lat. Pierwsze lampki wina czy kieliszek alkoholu nastolatki zazwyczaj wypijają w domu, w obecności rodziców. Dowiedzione jest, że osoby, które rozpoczęły popijać okazjonalnie około 15 roku życia, cztery razy częściej popadały w alkoholizm niż osoby rozpoczynające przygodę z alkoholem po dwudziestce. Powodem, dla których nastolatki piją alkohol są często prozaiczne: żeby poczuć się dorosłym, dodać sobie odwagi, zintegrowania się z grupą, oblewania wszelkich powodzeń i niepowodzeń itd. Do tego dochodzi aspekt moralno-prawny: dzieci i młodzież pod wpływem alkoholu robią rzeczy nieodpowiedzialne – wchodzi w konflikt z prawem, uprawiają przypadkowy seks, doznają urazów ciała itd.

Dalej wykład miał aspekt wychowawczy. Pani Monika przedstawiła jak pokazać dziecku prawidłowo funkcjonującą rodzinę. Dziecko musi wiedzieć, że na rodzica może liczyć i mieć wsparcie, gdy dzieje mu się krzywda. Powinno mieć zaufanie do obojga. Zalecała, aby unikać nadopiekuńczości. Spędzać więcej wolnego czasu z dzieckiem. Najczęściej popełniane przez rodziców błędy można ująć w swoisty Dekalog, czyli: **brak pochwał** - łatwo krytykujemy złe zachowanie dziecka, nie zauważając rzeczy dobrych, **brak wyraźnych granic** - uważamy, że skoro dziecko kochamy, to mu nic nie zabraniamy, **brak konsekwencji** - wyznaczamy granice zachowań, **niewłaściwa krytyka** - uwaga musi być natychmiastowa i konkretna, nie uogólniona, **nie słuchamy** - jego problemy są też naszymi, **podważanie autorytetu drugiego rodzica** - należy ustalić wspólny punkt widzenia w wychowaniu dziecka. Nie stosować kar fizycznych. Dzieci mają prawo do tego, by traktować je z szacunkiem i bez przemocy. Żadne dziecko nie powinno być bite.

Dużo więcej w tematyce „Ja jako rodzic” można było dowiedzieć się na ww. spotkaniu, które podsumował członek Komisji. Na zakończenie dziękując słuchaczom za przybycie, dyrektor Biblioteki p. Urszula Meszyńska podziękowała również p. Monice Tomaszewskiej wręczając tradycyjnie już książki o Chełmży.



## Komisja podsumowała swą działalność

W dniu 7 listopada 2014r. w Klubie pod Ratuszem w Chełmży Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych podsumowała swą działalność w roku 2014.

W uroczystym spotkaniu udział wzięli m.in.: Burmistrz Miasta Chełmża Pan **Jerzy Czerwiński**, v-ce Burmistrz **Marek Kuffel**, **Urszula Meszyńska** – dyrektor PiMBP, **Hanna Maciejewska** – kierownik MOPS, Naczelnik Wydziału Prewencji asp. sztab. **Szymon Bartnik**, Komendant Straży Miejskiej **Krzysztof Walasiewicz**, dyrektorzy chełmżyńskich Szkół Podstawowych oraz członkowie MKRPA.

Po obejrzeniu pokazu multimedialnego przedstawiającego skrót relacji ze spotkań i wykładów, które są tylko częścią bogatego programu, jaki proponuje i realizuje przez cały rok Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży odbyła się dyskusja nad programem realizowanym w roku 2014. Pan Burmistrz w kilku pozytywnych słowach ocenił pracę Komisji. Wymieniono także spostrzeżenia, uwagi i propozycje nowych ciekawych tematów do realizacji w ramach współpracy ze szkołami, MOPS, Policją i Strażą Miejską.



**Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
w roku 2014 pracowała w następującym składzie:**

**Krystyna Wróblewska**  
Przewodnicząca Komisji



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



**Członkowie Komisji**

**Tadeusz  
Beszczyński**



**Marian  
Walecki**



**Maria  
Mol**



**Sebastian  
Więclawski**



**Tomasz  
Zieliński**



## Spis treści

### Str.

3. Cele i zadania
5. Propozycje wykładów i spotkań
9. Międzyszkolne zawody w pływaniu 2014
11. Spotkanie MKRPA z Burmistrzem
13. Spotkanie MKRPA z udziałem Policji i MOPS
15. PiMBP - Jak sobie radzić z problemami życiowymi - K. Wałęsa
17. Spotkanie MKRPA z komendantem Straży Miejskiej
19. Spotkanie w Klubie „COMBAT” – M. Dąbkowski
21. Spotkanie w Klubie „Włókniarz” – A. Kozińska
23. Spotkanie Komisji z T. Nowicką i M. Dąbkowskim
25. Wsparcie Komisji dla Grup samopomocowych
27. Sierpień, miesiącem trzeźwości
33. Wakacyjna Liga Piłki Nożnej
35. PiMBP - J.Rucka - Wzajemne zrozumienie w małżeństwie ...
37. PiMBP - dr. M.Osmański - Komunikacja i emocje w małżeństwie
39. PiMBP - Monika Tomaszewska - Ja jako rodzic
41. Komisja podsumowała swą działalność w roku 2014
43. MKRPA - 2014 działała w składzie...
45. Spis treści
47. Strona końcowa

Teksty i komentarze

**Tadeusz Beszczyński**

**Marian Walecki**

Zdjęcia

**Tadeusz Beszczyński**

**Marian Walecki**

Opracowanie graficzne i wykonanie:

**Marian Walecki**