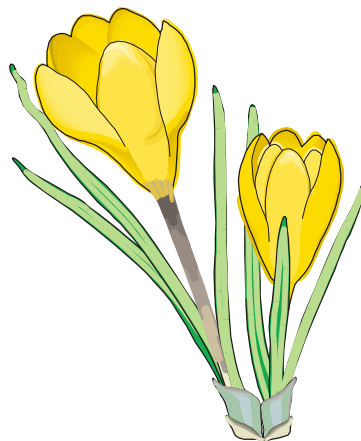


MKRPA
&
PIMBP

Sierpień
miesiącem trzeźwości



CHEŁMŹA 2007



Propozycja spotkań i wykładów ma na celu przedstawienie mieszkańcom naszego Miasta szerzącego się problemu uzależnień wśród społeczeństwa.

Podczas spotkań mieszkańcy i osoby zainteresowane mogą zasięgnąć fachowych porad, otrzymać informacje o numerach telefonów kontaktowych oraz pomoc w rozwiązaniu tego problemu.

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta jest jedną z instytucji działających w naszym Mieście, do której bez obaw z pełną świadomością o dyskrecji może się każdy zgłosić.

Nadmienić też trzeba, że przy Parafii działają: grupa AA "Dobra Wola" oraz grupa wsparcia Al-anon, z którymi także można nawiązać kontakty w w/w sprawach.

MKRPA



**MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH
POWIATOWA I MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. JULIANA PREJSA W CHELMŻY**

Zapraszają na cykl spotkań pt.

Sierpień **miesiącem trzeźwości**

28-29.07.2007 Inauguracja - preludium do m-ca trzeźwości
Licheń - "Ogólnopolski zjazd trzeźwości" pod hasłem:
"Przypatrzcie się trzeźwieniu waszemu"

Program:

2.08.2007 godz. 17:00 Uroczyste rozpoczęcie spotkań i wykładów.

- wystąpienie Burmistrza Miasta Chełmża Jerzego Czerwińskiego
- wystąpienie Posła RP Andrzeja Kłopotka
- wystąpienie v-ce Starosty Dariusza Mellerera
- wystąpienie Księdza Infułata Zygryda Urbana
- wykład Dariusza Mellerera
- wykład dr. Krzysztofa Liszcza
- otwarcie wystawy tematycznej

9.08.2007 godz. 17:00 Fazy i objawy choroby alkoholowej

- Wykład specjalisty psychoterapii uzależnień Andrzeja Dębczyńskiego

16.08.2007 godz. 17:00 Rozpoznanie uzależnienia

- Wykład specjalisty terapii uzależnień Michała Dąbkowskiego

23.08.2007 godz. 17:00 Wpływ picia alkoholu na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach życiowych

- Wykład specjalisty psychoterapii uzależnień Andrzeja Dębczyńskiego

1.09.2007 godz. 10:00 Podsumowanie i zakończenie

- spotkanie w ogrodach parafialnych przy Konkatedrze p.w. Św. Trójcy
- część artystyczna
- wspólne grillowanie
- wystąpienia końcowe

**Spotkania odbywać się będą w miesiącu sierpniu 2007r.
w salach Biblioteki Miejskiej w Chełmży**

Propozycja spotkań i wykładów ma na celu przedstawienie mieszkańcom naszego Miasta szerszego się problemu uzależnień wśród społeczeństwa.

Podczas spotkań mieszkańcy i osoby zainteresowane mogą zasięgnąć fachowych porad, otrzymać informacje o numerach telefonów kontaktowych oraz pomoc w rozwiązaniu tego problemu.

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołana przez Burmistrza Miasta jest jedną z instytucji działających w naszym Mieście, do której bez obaw z pełną świadomością o dyskrecji może się każdy zgłosić.

Nadmienić też trzeba, że przy Parafii działają: grupa AA "Dobra Wola" oraz grupa wsparcia Al-anon, z którymi także można nawiązać kontakty w w/w sprawach.



CHEŁMŻA

ZAPROSZENIE

28-29.07.2007 Inauguracja - preludeum do m-ca trzeźwości
- Licheń - "Ogólnopolski zjazd trzeźwości"

Program:

2.08.2007 godz. 17:00 Uroczyste rozpoczęcie spotkań i wykładów.

- wystąpienie Burmistrza Miasta Chełmża Jerzego Czerwikskiego
- wystąpienie Posła RP Andrzeja Kłopotka
- wystąpienie v-ce Starosty Dariusza Mollera
- wystąpienie Księdza Infułata Zygryda Urbana
- wykład Dariusza Mollera
- wykład dr. Krzysztofa Liszcza
- otwarcie wystawy tematycznej

9.08.2007 godz. 17:00 Fazy i objawy choroby alkoholowej

- Wykład specjalisty psychoterapii uzależnień Andrzeja Dębczyńskiego

16.08.2007 godz. 17:00 Rozpoznanie uzależnienia

- Wykład specjalisty terapii uzależnień Michała Dąbkowskiego

23.08.2007 godz. 17:00 Wpływ picia alkoholu na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach życiowych

- Wykład specjalisty psychoterapii uzależnień Andrzeja Dębczyńskiego

1.09.2007 godz. 16:00 Podsumowanie i zakończenie

- spotkanie w ogrodach parafialnych przy Konkatedrze p.w. Św. Trójcy
- część artystyczna
- wspólne grillowanie
- wystąpienia końcowe

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży ma zaszczyt zaprosić

na cykl spotkań pt.

Sierpień miesiącem trzeźwości

które odbywać się będą w miesiącu sierpniu 2007r.
w salach Biblioteki Miejskiej w Chełmży

Organizatorzy

„Sierpień miesiącem trzeźwości”

2 sierpnia 2007r.

Inauguracja cyklu spotkań

W dniu 2 sierpnia 2007r. o godz. 17⁰⁰ w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa w Chełmży odbyła się inauguracja cyklu spotkań w ramach obchodów „Sierpień miesiącem trzeźwości”.

Propozycja spotkań i wykładów ma na celu przedstawienie i przybliżenie mieszkańcom miasta szerzącego się problemu alkoholowego wśród społeczeństwa.

W spotkaniu udział wzięli:

Jerzy Czerwiński – Burmistrz Miasta Chełmża

Andrzej Kłopotek – Poseł RP

Dariusz Meller – V-ce Starosta Powiatu

Ks. Waldemar Milewski – Wikariusz Parafii p.w. Trójcy Świętej w Chełmży

Urszuka Meszyńska – Dyrektor PiMBP w Chełmży

Radni Miasta Chełmża

Anna Kwiatkowska – przewodnicząca MKRPA

Krystyna Wróblewska i v-ce przewodnicząca MKRPA

Marian Walecki i Tomasz Zieliński – członkowie MKRPA i pomysłodawcy w/w projektu.

Zaproszeni goście oraz liczna grupa społeczeństwa miasta.

W swoim wystąpieniu zarówno Burmistrz, Poseł, ks. Waldemar, który reprezentował ks. Inf. Zygryda Urbana jak i pozostali przybliżyli narastający problem nadużywania alkoholu wśród społeczeństwa. Natomiast Dariusz Meller w swoim wykładzie zakreślił zarys historyczny problemu nadużywania alkoholu w przeszłości.

Przebieg spotkania był filmowany a następnie retransmitowany w swojej sieci przez TVK „Marton”.

Na zakończenie MKRPA zaprosiła na kolejne spotkania w tym temacie.

Notatkę sporządził: Marian Walecki

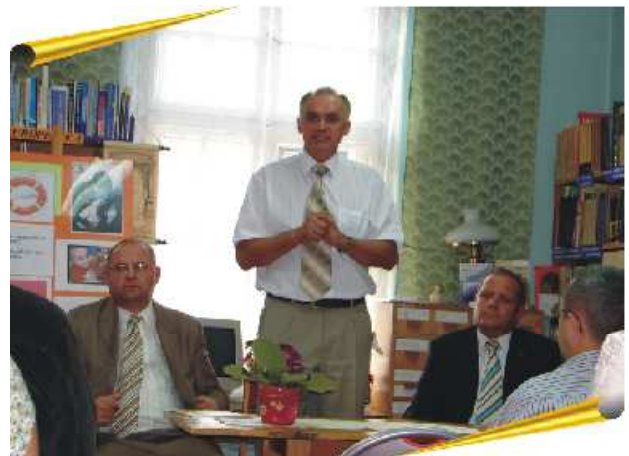
“Sierpień miesiącem trzeźwości”

2 sierpień 2007r.
Inauguracja



Inaugurację cyklu spotkań
“Sierpień miesiącem trzeźwości”
rozpoczęła przewodnicząca MKRPA
Anna Kwiatkowska

Burmistrz Miasta Chełmża
Jerzy Czerwiński
zaakceptował pozytywnie
projekt jaki przedstawiła
Miejska Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych



Ks. Waldemar Milewski w imieniu
ks. inf. Zygryda Urbana
zapewnił, że Kościół
również zauważa
narastający problem alkoholizmu
i chce czynnie włączyć się
w podjętą przez MKRPA akcję.



Obecni na spotkaniu Poseł RP
Andrzej Kłopotek w swoim wystąpieniu
podkreślił jaką rolę powinien odegrać
Rząd podejmując odpowiednie ustawy
a V-ce Starosta Powiatu Dariusz Meller
nakreślił rys historyczny problemu
nadużywania alkoholu w przeszłości.



“Sierpień miesiącem trzeźwości”

2 sierpień 2007r.

Inauguracja – przemawia członek MKRPA Marian Walecki



Podobnie jak pierwsze łakocie i następne sputkania będą się odbywały w chełmyżyskiej Bibliotece

To jest miesiąc trzeźwości

Społeczeństwo. Jednoczą siły do wspólnej walki z uzależnieniami

Robert Bondziejewski

W miniony czwartek w siedzibie Biblioteki Miejskiej odbyło się uroczyste rozpoczęcie serii spotkań i wykładów pod hasłem „Sierpień miesiącem trzeźwości”.

Na spotkaniu pojawili się kilkadziesiąt słuchaczy. Byli wśród nich zarówno osoby z problemem alkoholowym, jak i inni zainteresowani tym tematem.

Podczas pierwszego, uroczystego spotkania, w bibliotece pojawili się poseł Andrzej Kłopotek, wiceburmistrz Dariusz Meller, burmistrz Jerzy Czerwinski, w zastępstwie przewodniczący Ks. Waldemar Milewski oraz osoby na co dzień zajmujące się problemami osób z problemem alkoholowym.

Jak zgodnie twierdzili zaproszeni goście, celem spotkań ma być przede wszystkim mialośnosc mia-

sta problemu, uzależnień. Jest to doskonała okazja do zasięgnięcia fachowych porad, otrzymania informacji o potrzebnych numerach telefonów karminstwowch, a przede wszystkim otrzymanie niezbędnej pomocy przy rozwiązywaniu problemów uzależnień.

Walczone z tym od dawna

Głównym punktem pierwszego spotkania był wykład Dariusza Mellera o historii wazelenictwa oraz pierwszych próbach walki z problemami związanymi z nadużywaniem alkoholu. Przekazywał się jedna myśl, którą prelegent zasygnalizował już na

połączku:
- Z problemem nadużywania alkoholu walczone od dawna i osaczycie - z sukcesami, zatem nie należy się zafiksować przy pierwszych niepowodzeniach i być twierdym do końca.

W Chelmszy problem nadużywania alkoholu zauważono już dawno. Działając Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, przy parafii utworzyła grupę AA „Dobra Wola” oraz grupę wsparcia „Al-anon”. Do wszystkich tych organizacji można zgłaszać się bez obaw o niezachowanie dyskrecji. Warto dodać, że na pomoc mogą liczyć zarówno osoby uzależnione jak i członkowie ich rodzin. Spotkania potrwają do początku września.

Popiełszą z pomocą

W każdy czwartek o godz. 17 w Bibliotece Miejskiej będą poruszane inne tematy związane z uzależnieniami. 15 sierpnia zostanie wygłoszony wykład „Rozpoznawanie uzależnień”, tydzień później „Wpływ picia alkoholu na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach życia”.

Na spotkaniach będą obecni specjaliści i terapeuci, którzy swoją wiedzę i pomocą.

Artykuł z Gazety „Nowości”

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Inauguracja 2 sierpień 2007r.
w prasie.

CHELMŹA. Jak miasto walczy z patologiami?

Wódko, pozwól żyć!



Na spotkaniu otwierającym „Sierpień miesiąc trzeźwości” oprócz członków AA „Dobra Wola” i MKRPA byli też (od prawej) ks. Waldemar Milewski, poseł Andrzej Kłopotek, burmistrz Jerzy Czerwiński i wicestarosta Dariusz Meller

W bibliotece miejskiej w sierpniu odbędą się cykl spotkań poświęconych chorobie alkoholowej, która dotyka wiele chełmyńskich rodzin. Powstanie też poradnia odwykowa.

Sierpień jest ogólnopolskim miesiącem trzeźwości. W związku z tym Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zaplanowała ciąg prelekcji.

- Jesteśmy przeciętnym miastem, w którym nie ma więcej patologii niż w innych. Nie zwalnia nas to jednak z odpowiedzialności niesienia pomocy tym, których ta choroba dopadła - mówił burmistrz Jerzy Czerwiński, na inauguracyjnym spotkaniu.

- Najpierw człowiek sięga po kieliszek, później kieliszek po butelkę, a butelka po człowieka. Dzięki pedagogom i członkom komisji niech młodzież się dowie, że można powiedzieć „nie” alkoholowi i zwyciężyć - dodał poseł Andrzej Kłopotek

- Zjednoczyliśmy siły i przy ulicy Kościuszki tworzymy poradnię odwykową z prawdziwego zdarzenia - poinformował Michał Dąbkowski, specjalista terapii uzależnień.

Pierwszy wykład odbędzie się 9 sierpnia o 17.00, drugi 16 sierpnia, a trzeci 23 sierpnia o tej samej porze. Natomiast 1 września planowane jest uroczyste zakończenie cyklu spotkań przy wspólnym grillu.

TEKST I FOT.
MARCIN SEROCCZYŃSKI

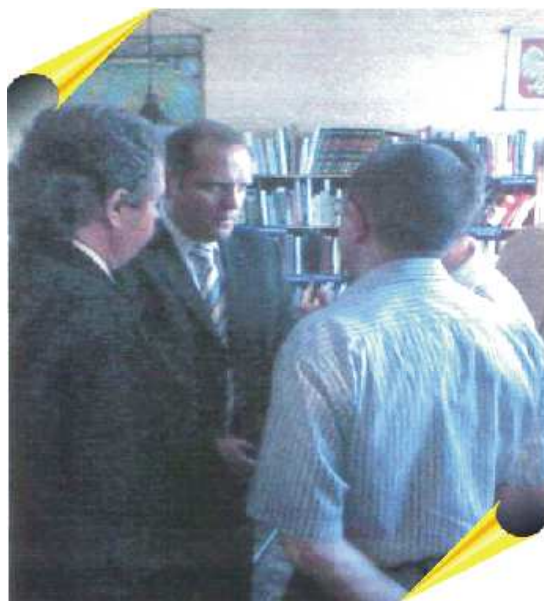
Artykuł z Gazety Pomorskiej
(6.08.2007r.)

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Rozmowy w kularach ...



Rozmowa Posła RP Andrzeja Kłopotka
ze Związkowcami Nordzucker Polska S.A.
nie tylko na tematy polityczne.



Rozmowom bacznie przysłuchiwał się
Burmistrz Miasta Chełmża
Jerzy Czerwiński

Wymiana poglądów
Przewodniczącej MKRPA
Anny Kwiatkowskiej
z terapeutą Andrzejem Dębczyńskim.



Dyskusja
z uczestnikami wykładów
członka MKRPA
Mariana Waleckiego.



“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Przez cały miesiąc sierpień
w Państwowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Juliana Prejsa
czynna była wystawa i wyłożone zostały ulotki na tematy:
“Jak rozwiązywać problem alkoholowy”



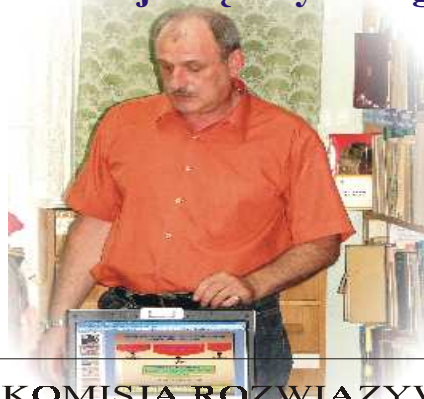
a także prace tematycznie związane z problemem alkoholowym
wykonane przez dzieci.



Dzięki ulotkom można było się zorientować jak rozpoznać
problem alkoholowy u siebie lub u kogoś bliskiego,
gdzie szukać pomocy
a także jak sobie poradzić z jego rozwiązaniem.



9 sierpień 2007
Wykład specjalisty psychoterapii uzależnień
Andrzeja Dębczyńskiego



MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH
POWIATOWA I MIEJSKA BIBLIOTEKA
PUBLICZNA im. JULIANA PREJSA
Zapraszają w ramach obchodów

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

dnia 9 sierpnia 2007r. o godz. 17⁰⁰

na wykład specjalisty psychoterapii uzależnień
Andrzeja Dębczyńskiego

pt.

“Fazy i objawy choroby alkoholowej”

Wykład odbędzie się w sali Biblioteki Ip.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Taka
ulotka
poprzedzała
wykład
a rozdawana
była
na
ulicach
miasta
przez
wolontariuszy



Uczestnicy brali udział w tzw. warsztatach terapeutycznych.



Wykład był z zaciekawieniem ...

słuchany

i notowany

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

09.08.2007r.

wykład specjalisty terapii uzależnień Andrzeja Dębczyńskiego

W dniu 9 sierpnia w ramach cyklu spotkań w miesiącu trzeźwości w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa w Chełmży odbyło się pierwsze po inauguracji spotkanie tematyczne.

Wykład pt. „Fazy i objawy choroby alkoholowej” poprowadził specjalista psychoterapii uzależnień Andrzej Dębczyński.

Udział w spotkaniu wzięli między innymi członkowie MKRPA jak i przybyli zainteresowani problemem alkoholowym mieszkańcy Chełmży.

Na zakończenie interesującego wykładu połączonego z warsztatem terapeutycznym podziękowano Panu Andrzejowi i zaproszono przybyłych już teraz na następne spotkanie, które odbędzie się w dniu 16 sierpnia, a które poprowadzi specjalista terapii uzależnień Michał Dąbkowski.

Notował Marian Walecki

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Psychoterapeuta terapii uzależnień Andrzej Dębczyński
w czasie wykładu w dniu 9 sierpnia 2007r. w salce
Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa



Artykuł z Gazety Pomorskiej /16.08.2007/

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

16.08.2007r.

wykład specjalisty terapii uzależnień Michała Dąbkowskiego



W kolejny czwartek tj. w dniu 16 sierpnia w ramach cyklu spotkań w miesiącu trzeźwości w sali Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Juliana Prejsa w Chełmży odbyło się drugie już spotkanie tematyczne.

Wykład pt. „Rozpoznanie uzależnienia” poprowadził specjalista psychoterapii uzależnień Michał Dąbkowski.

Udział w spotkaniu wzięła kolejna grupa zainteresowanych problemem alkoholowym ale w tym przypadku poznać mogliśmy także rozpoznawanie problemu narkotykowego.

Uczestniczyli również członkowie MKRPA w Chełmży oraz opiekun duchowy grupy AA „Dobra Wola” ks. Patryk Frankiewicz.

Spotkanie nieco się przedłużyło, gdyż po wykładzie wywiązała się interesująca dyskusja na w/w tematy.

Zaznaczyć też warto, że na spotkania przychodzą także małżeństwa co jest bardzo znaczące przy kontynuowaniu trzeźwości danej osoby w tym związku.

Na zakończenie interesującego wykładu podziękowano Panu Michałowi i zaproszono przybyłych już teraz na kolejne spotkanie w dniu 23 sierpnia, które poprowadzi specjalista terapii uzależnień Andrzej Dębczyński.

Notował: Marian Walecki

„Sierpień miesiącem trzeźwości”

23.08.2007r.

wykład specjalisty psychoterapii uzależnień Andrzeja Dębczyńskiego

„Wpływ picia alkoholu na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach życiowych” – to temat jaki był poruszony podczas ostatniego już wykładu z cyklu zaplanowanych spotkań w sierpniu – miesiącu trzeźwości.

Spotkanie rozpoczęła Pani Maria Łukasiewicz, pracownik PiMBP jako gospodarz obiektu, która przywitała przybyłych słuchaczy oraz przedstawiła prowadzącego wykład.

W spotkaniu udział wzięli słuchacze, którzy brali udział we wszystkich wykładach i spotkaniach jak również członkowie MKRPA w Chełmży a także jako słuchacz i gość v-ce Starosta Powiatu Pan Dariusz Meller.

Jak zwykle w tego typu wykładach i ten okazał się bardzo interesujący, chociażby ze względu na to, że mogliśmy poznać różne sfery życia człowieka nadużywającego alkohol czyli tzw. ZZA (Zespół Zależności Alkoholowej).

Terapeuta p. Andrzej zaznaczył, że dni trzeźwości są organizowane po to by przybliżyć jak ważne jest leczenie choroby alkoholowej. W swoim wykładzie nakreślił również jaką rolę pełni dziecko w życiu rodziny z problemem alkoholowym, które widząc i dorastając w takim otoczeniu często, choć nie zawsze także staje się alkoholikiem.

Na zakończenie interesującego wykładu Andrzeja Dębczyńskiego w imieniu MKRPA P. Marian Walecki, członek komisji podziękował prelegentowi jak również przybyłym słuchaczom i zaprosił wszystkich wraz z rodzinami na podsumowanie miesiąca trzeźwości, które odbędzie się w ogrodach przy parafii Świętej Trójcy w dniu 1 września 2007r. o godz. 10⁰⁰.

Notował Marian Walecki

„Sierpień miesiącem trzeźwości”

23 sierpień 2007r.

Wykład psychoterapeuty terapii uzależnień Andrzeja Dębczyńskiego
p.t. „Wpływ picia alkoholu na funkcjonowanie człowieka
w różnych sferach życiowych”



Wykład zainaugurowała i przedstawiła prelegenta oraz przywitała przybyłych słuchaczy P. Maria Łukasiewicz pracownik PiMBP w Chełmży jako gospodarz obiektu.



To już kolejny wykład Pana Andrzeja, ale i ten był z uwagą wysłuchany.

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Wykład Andrzeja Dębczyńskiego
z dnia 23 sierpień 2007r.

CHEŁMŻA. Wykłady o alkoholu

Miesiąc bez kieliszka



Ostatnie spotkanie w bibliotece pod tytułem „Wpływ picia alkoholu na funkcjonowanie człowieka w różnych sferach życiowych” przedstawił Andrzej Dębczyński (na zdjęciu)

W bibliotece przez cały sierpień trwały wykłady i pogadanki dotyczące alkoholu i problemów z nim związanych w ramach miesiąca trzeźwości.

Swoją wiedzę przekazali zawodowi terapeuci Michał Dąbkowski i Andrzej Dębczyński. W spotkaniach uczestniczyli członkowie najdłużej działającej Chełmży grupy AA „Dobra wola” oraz przedstawiciele Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Ostatnie spotkanie podsumowujące połączone z wspólnym grillowaniem odbę-

dzie się w ogrodach parafialnych 1 września o godzinie 16.00.

Walka z alkoholizmem w Chełmży nie jest łatwa. Zwłaszcza, że w 2007 roku na zezwolenie na sprzedaż alkoholu uzyskało 71 przedsiębiorców. 48 placówek handlowych posiada zezwolenia na sprzedaż detaliczną alkoholu, natomiast 23 to punkty gastronomiczne: bary, pizzerie, kawiarnie, puby, restauracje. Ponadto wydawane są zezwolenia jednorazowe w związku z odbywającymi się na terenie miasta różnymi masowymi imprezami.

TEKST I FOT.
MARCIN SEROCZYŃSKI

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Udział Kościoła w program “Sierpień miesiącem trzeźwości”

Informacja o programie
“Sierpień miesiącem trzeźwości”
była wywieszona także
w kruchtach obydwu kościołów.



Wierni zainteresowani
mogli się dowiedzieć
kiedy i gdzie odbywają się
wykłady i prelekcje.

Wyżej wymienione informacje
były także przekazywane
w ogłoszeniach parafialnych.

O programie można było
też się dowiedzieć
czytając ogłoszenia z gabloty.



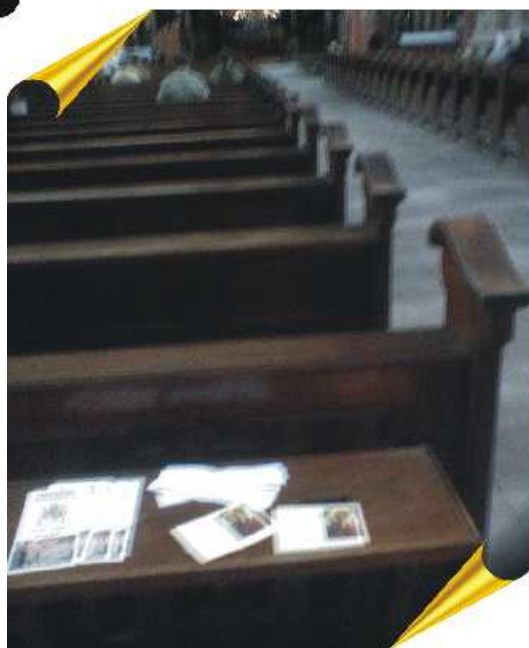
Pewna grupa parafian
skorzystała
z wykładów i warsztatów.

“Sierpień miesiącem trzeźwości”



**Deklaracje
o podjęciu abstinencji,**

**były wyłożone
na klęcznikach.**



**Deklaracje
o podjętej abstinencji,**



**można było składać
na ołtarzu
Świętego Antoniego.**



"Sierpień miesiącem trzeźwości"

Dla osób zainteresowanych problemem alkoholowym Komisja przygotowała także "Ulotkę informacyjną"

Wydaje Ci się, że nima wyjścia z tego przerażającego zakletego kręgu. Wszystko to co dzisiaj wy przeżywać było nie tak dawno jeszcze moim udziałem. Jestem alkoholikiem. Byłem na dnie

dzisiaj nie piję

I chcę każdemu z was powiedzieć: może spróbuj i Ty. Nie jesteś jeszcze przegrany! **Jeszcze żyjesz!!!**

.....mam na imię Ola i jestem alkoholiką, często zastanawiałam się dlaczego piłam i wścieco? Piłam ze szczęścia, a stałam się nieszczęśliwa, piłam z radości, a stałam się smutna, piłam żeby być towarzyską, a obróciło się to w kłótnie, piłam żeby czuć się wniebowzięta, a obróciło się to w piekło, piłam, żeby zapomnieć, ale myśli mnie wyprzedziły, piłam żeby rozwiązać problemy, ale te jeszcze bardziej urosły, piłam żeby być wolna, a stałam się uzależniona. Kiedy trafiłam do wspólnoty AA moje życie zaczęło nabierać dopiero sensu. Powoli zaczęłam odzyskiwać siebie i żyć tak jak właściwie zawsze chciałam żyć. I wścieco?

Wygrałam życie

Pytania i odpowiedzi o

Czy jestem alkoholikiem?

Jeśli często wypijasz więcej niż zamierzałeś lub chciałeś; jeśli z powodu alkoholu wpadasz w kłopoty; jeśli podłączasz picia miewasz zaniki pamięci - to być może jesteś alkoholikiem. Nikt w AA nie postawi ci diagnozy, czy jesteś uzależniony czy nie. Taka decyzja zależy wyłącznie od Ciebie.

Co mogę zrobić, jeżeli niepokoi mnie moje picie?

Poszukaj pomocy, AA może Ci pomóc.

Co trzeba zrobić, żeby wstąpić do AA?

Wstępujesz do wspólnoty i stajesz się jej uczestnikiem, jeśli tylko (i kiedy) tego chcesz. Jedynym warunkiem uczestniczenia jest chęć zaprzestania picia. Przyłączając do AA, wielu z nas nie było tej chęci całkiem pewnych.

Czy na mityng AA mogę przeprowadzić rodzinę?

Członkowie rodzin i przyjaciele są mile widziani na tzw. mityngach otwartych. Informacje na ten temat możecie uzyskać w najbliższym punkcie kontaktowym AA.

Co radzicie swoim nowym członkom?

Z naszych doświadczeń wynika, że w AA najlepiej wracać do zdrowia ci, którzy:

- unikają pierwszego kieliszka;
- systematycznie oczyszczają na mityngi;
- trzymają się blisko ludzi o dłuższym stażu trzeźwości;
- stara się stosować w życiu zasady i sugestie programu.

Bądź trzeźwy!!!

Masz problem lub ma go ktoś ci bliski - zgłoś się do Punktu Konsultacyjnego w każdą środę od godz. 18⁰⁰ do 20⁰⁰ w świetlicy MOPS ul. Tumska 12

Mityngi Grupy AA „Dobra Wola” odbywają się w każdy poniedziałek m-ca o godz. 19⁰⁰ w Domu Kapitulnym przy Konarskiego p.w. Świętej Trójcy w Chełmie ul. Tumska 14

* Pierwszy poniedziałek miesiąca - mityng otwarty dla wszystkich zainteresowanych programem i sposobem zdrowienia z alkoholizmem Anonimowych Alkoholików.

Spotkania Grupy AA-anon odbywają się w każdy wtorek m-ca o godz. 18⁰⁰ w świetlicy MOPS ul. Tumska 12

Ulotka ta nie jest reklamą, ale informacją dla osób zainteresowanych problemem alkoholowym



Boże
użyj mi
POGODY DUCHA
aby mi godził się z tym,
czego nie mogę zmienić
ODWAGI
aby mi zmienił to co
mogę zmienić
I MĄDROŚCI
aby mi odróżniał jedno
od drugiego.

MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLICZYCH
w CHELMIE

Dwanaście pytań, na które tylko Ty możesz odpowiedzieć:

1. Czy kiedykolwiek postanawiałeś nie pić tydzień i dłużej, a udało Ci się tylko przez kilka dni?
2. Czy chciałbyś, żeby ludzie zajęli się swoimi sprawami, a nie Twoim piciem i przestali mówić Ci co masz robić?
3. Czy kiedykolwiek zmieniałeś rodzaj alkoholu, mając nadzieję, że to powstrzyma Cię od picia?
4. Czy w ciągu ostatniego roku, po przebudzeniu się, musiałeś skorzystać z „kliny”?
5. Czy kiedykolwiek zazdrościłeś ludziom, którzy piją i nie wpadają z tego powodu w kłopoty?
6. Czy miałeś w ciągu minionego roku problemy wynikające z picia alkoholu?
7. Czy Twoje picie powoduje kłopoty rodzinne?
8. Czy kiedykolwiek próbowałeś wypić na przyjęciu jeszcze jeden kieliszek, bo ciągle było Ci za mało?
9. Czy wmawiasz w siebie, że możesz przestać pić kiedykolwiek chcesz, mimo że upijasz się wbrew swojej woli?
10. Czy kiedykolwiek nie byłeś w pracy lub w szkole z powodu alkoholu?
11. Czy miałeś „urwanie filmu”?
12. Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że Twoje życie byłoby lepsze, gdybyś nie pił?

Jeśli odpowiedziałeś „TAK” cztery lub więcej razy, to prawdopodobnie masz już problem z alkoholem, pamiętaj jednak, że Tylko Ty sam(a) możesz zdecydować, czy chcesz przestać pić? Czy AA jest dla Ciebie?

Postaraj się ocenić to na trzeźwo!

MY ANONIMOWI ALKOHOLICY ZWRACAMY SIĘ DO CIEBIE Z PYTANIAMI:

CZY ALKOHOL JEST PROBLEMEM
W TWOIM ŻYCIU?

CZY MASZ SZCZERĄ CHĘĆ
ZAPRZESTANIA PICIA?

JEŚLI TAK:
TO MY ALKOHOLICY JESTEŚMY
GOTOWI TOBIE POMÓC:

Co to jest AA?

jest to wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmem. Jedynym warunkiem uczestniczenia we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Niema w AA żadnych składek ani opłat, utrzymujemy się sami z naszych dobrowolnych datków. Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Naszym najważniejszym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Jak zaczęło się AA:

Powstało w 1935 roku w miejscowości Akron w Stanie Ohio dzięki Billowi W. byłemu maklerowi giełdowemu i Bobowi S. chirurgowi z Akron (oba oni nie żyją), którzy

byli beznadziejnymi alkoholikami. Oni założyli AA aby pomagać innym, którzy cierpieli na chorobę alkoholową i utrzymać własną trzeźwość. AA wyrosło z autonomicznych grup najpierw w USA, a potem na całym świecie. Aktualnie liczbę członków ocenia się na ponad 2 milionów w około 98 tysiącach grup w 146 krajach.

Czy AA może Pomóc każdemu?

Nasze doświadczenia wskazują na to, że AA to nowy sposób życia bez alkoholu, to program realizowany z powodzeniem przez setki tysięcy kobiet i mężczyzn, którzy stosując się do niego, osiągnęli powodzenie. Jest on skuteczny w każdym miejscu świata wobec każdego człowieka, bez względu na jego pozycję społeczną i sytuację w jakiej się znajduje.....

.....mam na imię Henryk i jestem alkoholikiem. Zwracam się do Ciebie przyjacielu, który masz problem z alkoholem. Zaczynasz dostrzegać, że w Twoim życiu dzieje się coś niedobrego. Zamieđbujesz dom, pracę, siebie. Po każdym piąństwie obiecujesz zonie, (mężowi) matce, sobie że już nigdy więcej, że to był ostatni raz. Nie starcza Ci jednak sił i woli. Chcesz przestać pić, jednak nie możesz.

Zwracam się również do Ciebie przyjacielu, który straciłeś wszystko: rodzinę, przyjaciół, zdrowie. Straciłeś może rzecz najważniejszą: nadzieję.



Opracował i przygotował Marian Walecki

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Parafianie mogli skorzystać również z możliwości podjęcia abstynencji poprzez “PRYZRZECZENIE ABSTYNENCJI” które zostały przesłane do Częstochowy na Jasną Górę.

Modlitwa Usolnienia

Ojciec Niebieski! My doświadczyliśmy obciążenia ciężaru niepełnego wyrzekliśmy się szatańskich i wołających spraw i zła.

Przez Jezusa Chrystusa, Ty swoim życiem dałeś nam przykład miłości, Boga i bliźniego, wsparcia, nas zbawiając, we wszystkich mocą Ducha Świętego, wypełniłeś nas świętą wiarą Twojego Ojca.

Jedną przedmiotem Niepokalana Dziewico, którą Bóg Ojciec wybrał na Matkę Swego Syna i naszego Zbawiciela, Jezusa Chrystusa, umiarkuj na Krzyżu Swym Krzyż obmył nas z grzechu i przypisał nam godność daną Ciemu Niebieskiemu Wypowi nam wierność przynależną z Bogiem oraz prawdziwą wiarę, która działa przez miłość.

Matko nasza i Królowo, TY przez swoją pokorę zmniejszała pychę szatańską Karłowatą nas naszą słabość, i świat wstrząsnij się na nami u swego Syna. Niech Jego Miłosierdzie Miłkie otworzy nas od wszelkiego zniechęcenia od grzechu i jego skutków w nas, naszych postawach, we wszystkich pokoleniach. Chętny możemy się prawdziwą wolnością Ducha Bożego.

Święty Michał Archaniole, przetrzymaj Twoją opiekę w wierze z wszelkim powstaniem szatańskim, który chce nas odwrócić od Chrystusa i Kościoła.

Święty Ojciec Pio, nasz Świątelnik Patronowie i nasz Świątelnik wsparcie nam, przetrzymaj siły do zwyciężenia szatańskich duchów.

Ojciec nasz... Zdrowaś Maryjo... Chwała Ojcu...



Jasnogórska Księga Trzeźwości

“Maryjo... będziemy pamiętać o tym, że Ty jesteś Matką naszej Drogi, Prawdy i Życia, że w Twoim Obliczu matczyńskim najpewniej rozpoznajemy Syna Twój, ku któremu nas wiedzie niezawodną drogą. Przyjmij nasze przyrzeczenia, umocnij je w sercach naszych i zła przed obliczem Boga w Trójcy Świętej Jedynego. W Twojej dłoni składamy naszą przyszłość, całe nasze życie narodowe i społeczne. Kadesól Syna Twój i wszystko, co miłujemy w Bogu. Prowadź nas do bram Ojczyzny Niebieskiej... Amen”.

(z Jasnogórskich Słudów Narodu, 26.08.1956)

W intencji wszystkich wplaujących się do Jasnogórskiej Księgi Trzeźwości odprawiana jest Msza św. w Kaplicy Cudownego Obrazu w każdy pierwszy piątek miesiąca o godz. 15:30

Wpisy do Jasnogórskiej Księgi Trzeźwości
ul. Kordeckiego 2
42-225 Częstochowa
tel: 034 3777427

PRYZRZECZENIA ABSTYNENCJI

W obecności Maryi, Jasnogórskiej Królowej Polaki od dnia.....do.....

podajmy ślubowanie abstynencji od alkoholu

i składam ten dar ofiary i modlitwy w intencji zwycięstwa Chrystusa w sercu / moim / bliznich moich / osób / osób zwołanych nalogami /..”

Postanawiam codzienną modlitwę:

- Jedną dziesiątkę różańca (Ojciec nasz,

10 Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...)

- Inne dobrowolne postanowienia:

Podpis i data

*) niepotrzebne skreślić lub dopisać

„Sierpień miesiącem trzeźwości”

1.09.2007r. Podsumowanie i zakończenie cyklu spotkań **„Sierpień miesiącem trzeźwości”**

W sobotę 1 września 2007r. po miesiącu spotkań, konkursów, wykładów i warsztatów w ramach cyklu spotkań w miesiącu trzeźwości w ogrodach parafialnych dzięki uprzejmości i współpracy ks. inf. Zygryda Urbana organizatorzy tj. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im Juliana Prejsa w Chełmży zorganizowały spotkanie podsumowujące przedsięwzięcie.

W spotkaniu wzięli udział oprócz organizatorów także Poseł RP Andrzej Kłopotek, V-ce Burmistrz Marek Kuffel, V-ce Starosta Dariusz Meller, Dyrektor PiMBP Urszula Meszyńska, niektórzy Radni Miasta Chełmża, Dyrektorzy Biura Posła Franciszek Kuczka i Zdzisław Słoniecki, wykładowcy - terapeuci Andrzej Dębczyński i Michał Dąbkowski, księża tutejszej Parafii m.in. ks. Patryk i ks. Paweł oraz członkowie Grupy AA „Dobra Wola” i Grupy wsparcia Al.-anon „Qvo Wadis” przybyli goście i mieszkańcy Chełmży a także liczne grono dzieci z opiekunami.

Przewodnicząca MKRPA Anna Kwiatkowska i Pani Dyrektor PiMBP w imieniu organizatorów podziękowali wszystkim za bezinteresowny udział i swój wkład w organizację cyklu spotkań w sierpniu - miesiącu trzeźwości.

Wszyscy wyróżnieni otrzymali podziękowanie oraz kwiatek a przewodnicząca MKRPA Pani Anna Kwiatkowska z rąk jednego z pomysłodawców programu Tomasza Zielińskiego otrzymała wiązanek róż.

W swoich wystąpieniach przybyli goście wyrazili swoje zadowolenie i aprobatę dla tak solidnie zorganizowanego przedsięwzięcia, które ich zdaniem wniosło dużo dobrego dla osób, które chciały skorzystać z pomocy i poznać istotę uzależnień od choroby alkoholowej i nie tylko.

W spotkaniu, które było jednocześnie piknikiem przybyli mogli wysłuchać przedstawienia tematycznie przygotowanego przez PiMBP wystawionego przez dzieci, wziąć udział w konkursach nagrodzonych dyplomami oraz posłuchać dobrej muzyki związanej tematycznie z ruchem trzeźwościowym i pieśni kościelnych w wykonaniu Mariana Waleckiego i Edwarda Gajewskiego z Wąbrzeźna.

Wszyscy mogli się częstować kielbaskami z grilla przygotowanymi przez Aa-owców oraz kawą, herbatą, napojami oraz dobrym ciastem.

Spotkanie przebiegało w miłej, przyjemnej atmosferze i nie przeszkodził nawet popadający deszcz.

Przybyli jednomyślnie stwierdzili, że przygotowany program spełnił swoją rolę i na pewno w przyszłym roku będzie kontynuowany już z doświadczeniem z tego roku.

Jak we wszystkim tak i tu czuło się niedosyt, gdyż z proponowanych spotkań mogło skorzystać jeszcze więcej ludzi.

Notował Marian Walecki

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

1 wrzesień 2007r.

Podsumowanie

Przemawiają

Przewodnicząca MKRPA



Anna Kwiatkowska



**V-ce Burmistrz
Marek Kuffel**



**Posel RP
Andrzej Kłopotek**

**Ksiądz
Patrik Frankiewicz**



**Psychoterapeuta
terapii uzależnień
Michał Dąbkowski**



**Dyrektor PiMBP
Urszula Meszyńska**

„Sierpień miesiącem trzeźwości”

Konkurs

p.n. „Sprawdź swoją wiedzę o ...”

1. Jak się nazywał program przygotowany przez MKRPA , którego dziś jest tu podsumowanie ? *(odp.: „Sierpień miesiącem trzeźwości”)*
2. Kto był organizatorem cyklu spotkań p.n.„Sierpień miesiącem trzeźwości”? *(odp.: Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Juliana Prejsa)*
3. Podaj pełną nazwę chociaż jednego z organizatorów. *(odp.: jak wyżej)*
4. Czy wiesz, w które dni i może o której godzinie odbywały się wykłady terapeutów? *(odp.: w czwartki o godz. 17⁰⁰)*
5. Czy znasz nazwiska wykładowców – terapeutów ? *(odp.: Andrzej Dębczyński i Michał Dąbkowski)*
6. Podaj miejsca gdzie były wywieszane plakaty o spotkaniach w ramach „Sierpień miesiącem trzeźwości” (chociaż dwa) *(odp.:na słupach ogłoszeniowych, na drzwiach kościoła Św. Mikołaja i Św. Trójcy, w sklepach, w MOPS-ie, w salce grupy AA „Dobra Wola”)*
7. Czy wiesz jak się nazywa Burmistrz miasta Chełmża ? *(odp.: mgr. Jerzy Czerwiński)*
8. Czy Chełmża ma Posła RP ? – Jeżeli tak to podaj jego nazwisko. *(odp.: tak, Andrzej Kłopotek)*
9. Jak się nazywa znany historyk zajmujący się poznawaniem tzw. mowy chełmżyńskiej ? – dodaję, że obecnie jest też v-ce Starostą Powiatu. *(odp.: Dariusz Meller)*
10. Czy wiesz jak się nazywa przewodniczący MKRPA ? *(odp.: Anna Kwiatkowska)*
11. Czy wiesz jak wyglądała współpraca MKRPA z Kościołem ? – podaj kilka przykładów. *(odp.: udział w wykładach, wywieszony program na drzwiach kościołów, ogłoszenia parafialne o spotkaniach, kazania nawiązujące do tematu nadużywania alkoholu, wyłożone deklaracji o abstynencji z Jasnej Góry, udostępnienie ogrodów kościelnych,...)*
12. Czy wiesz jak nazywa się nasza parafia ? *(odp.: Parafia św. Mikołaja)*
13. Podaj pod jakim wezwaniem są nasze Kościoły. *(odp.: Kościół pod wezwaniem Świętej Trójcy p.w. Św. Mikołaja).*
14. Jak nazywa się nasz proboszcz ? *(odp.:ks.inf. Zygfryd Urban).*
15. Ilu Chełmża ma Błogosławionych ? – podaj chociaż nazwisko jednego *(odp.: Bł. Juta i Bł. Wincenty Frelichowski)*
16. Czy znasz nazwę obiektów na terenie parafii ? *(odp.: plebania, Dom Marii i Dom Kapitulny)*

KONKURSY



WYSTAWA



NAGRADZANI



“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Konkurs dla dzieci zorganizowany przez PiMBP pt.:
“Alkohol drogą do nikąd”



Oto niektóre
z dyplomów dla
dzieci, które wzięły
udział w konkursie.

Dyplomów
było
oczywiście
więcej!



“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Wspólne granie i grillowanie dało dużo radości i przyjemności oraz możliwości podzielenia się doświadczeniem.



**Organizatorzy nie zapomnieli podziękować tym wszystkim,
którzy bezinteresownie pomogli w realizacji programu:
"Sierpień miesiącem trzeźwości"**

Symboliczny kwiatek
oraz podziękowanie
otrzymali m.in.:



V-ce Burmistrz
Marek Kuffel



Poseł RP Andrzej Kłopotek



Dyrektor PiMBP Urszula Meszyńska

Podziękowanie dla
Ks. Inf.
Zygryda Urbana



z rąk
przewodniczącej MKRPA
odebrał
ks. Patryk Frankiewicz



Michał Dąbkowski

**Psychoterapeuci
terapii
uzależnień**



Andrzej Dębczyński



“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Podsumowanie miesiąca trzeźwości w prasie

CHELMŹA. Podsumowanie miesiąca trzeźwości

Powiedz alkoholowi „nie”



Wykaza prac plastycznych nadesłanych na konkurs

W ogrodach parafialnych odbyło się podsumowanie chełmińskiej akcji „Sierpień miesiącem trzeźwości”.

Członkowie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w sierpniu organizowali szereg wykładów i dyskusji na temat choroby alkoholowej i problemów z nią związanych. Na wygłoszenie prelekcji do sal biblioteki miejskiej został zaproszeni fachowcy, terapeuci współpracujący z chełmińską komisją: Michał Dątkowski i Andrzej Dępczyński.

W spotkaniach uczestniczyli również członkowie grupy Anonimowych Alkoholików „Dobra Wola”.

Parafia biblioteka zorganizowała konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży. W ogrodach parafialnych uczestnicy spotkania oraz sierpniowych wykładów spotkali się raz jeszcze na wspólnym grillowaniu i muzyce. Podziękowania za włączenie się do akcji otrzymali oprócz wymienionych wyżej terapeutów również wiceburmistrz Marek Kuffel, poseł Andrzej Kłopotek, dyrektor biblioteki Urszula Miesznińska, ks. Patryk Frankiewicz oraz przewodnicząca komisji Anna Kwiatkowska.

TEKST I FOT. MARGON SEROCCZYŃSKI

Artykuł z Gazety Pomorskiej z 4.09.2007r.

Koniec miesiąca trzeźwości

Społeczeństwo. Podsumowano cykl spotkań i konkursów o zwalczaniu nalogów

Robert Bondziejewski

Przez cały sierpień w Bibliotece Miejskiej odbywały się, organizowane przez Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, spotkania pod hasłem „Sierpień miesiącem trzeźwości”.

W zainicjowaną sobotę w ogrodzie parafialnym w Chełmży zorganizowano oficjalne spotkanie podsumowujące czterogodniowy cykl spotkań. Oprócz oficjalnych gości w osobach posła Andrzeja Kłopotka, wicestarostwa oraz niasta przybyły także osoby, które od lat walczą z nalogiem a także rodziny uzależnionych.

Rozstrzygnięto również konkurs plastyczny zorganizowany przez bibliotekę związany z tematyką sierpniowych spotkań. Nagrody i wyróżnienia otrzymały następujące osoby:

Marta Serótyk, Klaudia Powalska, Agata Jaworska, Karol Stwiński, Roksana Szatkowska, Patryk Rybicki, Aleksandra Działkowska, Justyna Behnke, Oliwia Jankowska, Oliwia Nowak, Oliwia Gajtkowka, Klaudia Grotkowska, Klaudia Olejniczak oraz Aleksandra Giełsińska.

Po oficjalnej części goście mogli posilić się przy grillu, porozmawiać przy muzyce oraz posłuchać występu zespołu dziecięcego działającego w Dzielniczej Filii Biblioteki Miejskiej.

W Chełmży problem nadużywania alkoholu zauważono już dawno. Dzielnica Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, przy parafii utworzono grupę AA „Dobra Wola” oraz grupę wsparcia „Al-anon”. Do wszystkich tych organizacji można zgłaszać się bez dawno o przechowanie dyskrecji. Na pomoc mogą liczyć zarówno osoby uzależnione, jak i członkowie ich rodzin.



Na spotkaniu ogłoszono wyniki konkursu plastycznego

Artykuł z Gazety Nowości z 07.09.2007r.

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

Takie podziękowania otrzymali zaproszeni goście i osoby, które bezinteresownie pomogli w realizacji programu.

MIEJSKA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH
POWIATOWA I MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. JULIANA PREJSA W CHELMŹY

**składają serdeczne
podziękowania**

za przedstawienie zarysu historycznego
problemu nadużywania alkoholu w dziejach Chełmży
oraz za pomoc w realizacji programu

**Sierpień
miesiącem trzeźwości**

Dyrektor PiMBP

Urszula Meszyńska

Przewodnicząca MKRPA

Anna Kwiatkowska

Pomysłodawcy programu:

Tomasz Zieliński

Marian Walecki

Chelmża 1 wrzesień 2007r.





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

*dziękują wszystkim,
którzy pomogli w realizacji programu*

“Sierpień miesiącem trzeźwości”

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

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



Opracowanie i teksty: **Marian Walecki**

Współpraca: **Tomasz Zieliński**

Zdjęcia ze zbiorów:

Roberta Bondzelewskiego

Marcina Seroczyńskiego

Mariana Waleckiego

Tomasza Zielińskiego