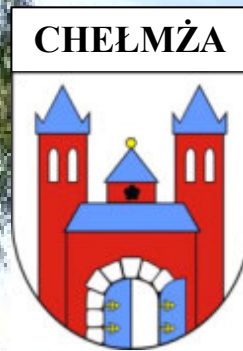


Miejska Komisja

Rozwiązywania

Problemów Alkoholowych
w Chełmży



Trzeźwymi
bądźmy

2023

Relacje z niektórych spotkań i wykładów
organizowanych przez:

Miejską

Komisję

Rozwiązywania

Problemów

Alkoholowych

Chełmża 2023

Projekt okładki
oraz opracowanie graficzne:
Marian Walecki

Zdjęcia ze zbiorów archiwalnych:
Miejskiej Komisji
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz
nadesłane

ISBN:

Copyright by:
Miejska Komisja
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w Chełmży

Łamanie i druk:
Wąbrzeskie Zakłady Graficzne Sp. z o.o.
ul. Mickiewicza 15, 87-200 Wąbrzeźno
tel. 56 688 15 51

Cele i zadania

Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży powołuje co roku Burmistrza Miasta Chełmża, stosownie do art.41 ust.1 ustawy z dnia 26.10.1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Z 2018r. poz.2137 i poz.2244 oraz z 2019r.).

Program na rok 2023 określał 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 Komisja kładzie na prowadzenie wszelkich działań profilaktycznych dla dzieci i młodzieży.

Komisja działa w następujących zespołach:

- zespół d/s motywowania leczenia i przeciwdziałania przemocy w rodzinie;
- zespół d/s profilaktyki szkolnej;
- zespół d/s kontroli rynku napojów alkoholowych.

MKRPA w swoich założeniach realizuje poszczególne zadania w zakresie: pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin, wspieranie placówek lecznictwa odwykowego w realizacji podstawowych programów terapeutycznych. Motywuje osoby uzależnione od alkoholu do podjęcia i kieruje na leczenia odwykowego. Komisja czynnie wspiera także organizowanie zajęć terapeutycznych dla osób uzależnionych oraz współuzależnionych. Zorganizowała także kilka imprez w temacie promującym trzeźwy i zdrowy styl życia.

Warto też zauważyć, że członek MKRPA przez cały czas działa w ramach współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zespole Interdyscyplinarnym w grupie roboczej ds. spraw Niebieskiej Karty.

W roku 2023 Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych nadal współpracuje z Miejską i Powiatową Biblioteką Publiczną im Juliana Prejsa w Chełmży współorganizując różnego rodzaju występy na scenie na jeziorze związane tematycznie z profilaktyką uzależnień oraz organizując konkursy dla dzieci i młodzieży promujące trzeźwy tryb życia.

Przedstawione w tym folderze relacje z niektórych spotkań i wykładów są tylko częścią bogatego programu, jaki proponuje i realizuje mimo trudności związanych z panującą pandemią Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Info o spotkaniach w 2022

Już po oddaniu do druku książeczki informującej o działalności Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w roku 2022, a także o organizowanych lub wspieranych przez Komisję spotkaniach w naszym mieście, nadal jednak były organizowane spotkania profilaktyczne przez różne organizacje i właśnie teraz warto jest przekazać relacje z tych spotkań do publicznej wiadomości.

W ostatnim kwartale 2022 roku Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wsparła kilka projektów dotyczących profilaktyki przeciwalkoholowej organizowanych m.in. przez: Powiatową i Miejską Bibliotekę Publiczną im. Juliana Prejsa w Chełmży, Chełmżyński Ośrodek Kultury, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej i Klub Sportowy „Legia” Chełmża.

Warto poczytać i zobaczyć jak przebiegały te spotkania oraz obejrzyć zdjęcia, a może wyciągnąć też ewentualnie wnioski.

Trzeźwym okiem widać więcej

W Chełmżyńskim Ośrodku Kultury w ramach akcji profilaktycznej odbyło się spotkanie z cyklu „Trzeźwym okiem widać więcej”, w którym udział wzięli uczniowie chełmżyńskich szkół. Młodzi ludzie dowiedzieli się, że życie ludzkie jest największą wartością, a trzeźwym okiem widać lepiej.



Spotkanie, które można potraktować jako szkolenie było poparte pokazem filmów oraz symulacją jazdy z użyciem alkoholgli, poprowadziło dwóch instruktorów Szkoły Jazdy Prema.



Po szkoleniu w CHOK-u kolejnym spotkaniem z cyklu „Trzeźwym okiem widać więcej”, a które odbyło się tym razem w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Chełmży udział wzięły panie z Klubu „Niteczka”. Szkolenie i tu poparte było pokazem filmów oraz symulacją jazdy poprowadziło ponownie dwóch wykwalifikowanych instruktorów nauki jazdy.

Problem uzależnień jest złożonym zjawiskiem społecznym, dlatego działania naprawcze wymagają mobilizacji nas wszystkich w celu minimalizacji tego zjawiska. Wspólnie z Miastem Chełmża, Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz chełmżyńskimi szkołami podziałaliśmy w tym jakże ważnym temacie. Hasłem, które promowali instruktorzy było:

„Wspólnie zadbajmy o nasze bezpieczeństwo!”

Akcję „Trzeźwym okiem widać więcej” wsparli:

- Miasto Chełmża; Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna
- Chełmżyński Ośrodek Kultury
- Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- Schronisko z usługami opiekuńczymi dla osób bezdomnych im. bł. ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego w Chełmży oraz - Prema Szkoła Jazdy



Zdjęcia: PiMBP w Chełmży

Zabawa integracyjna z Mikołajem

Burmistrza Miasta Chełmży, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej przy wsparciu Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowali w dniu 6 grudnia 2022r. w Środowiskowym Centrum Aktywności „Zabawę Integracyjną z Mikołajem – profilaktyka przeciwalkoholowa”.



Udział w tej imprezie wzięły między innymi dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 2. Były gry i zabawy, a wyjątkowy gość, który spotkał się z dziećmi obdarował ich słodkościami i prezentami. Spotkanie uświetnione zostało wokalnym występem dzieci z Przedszkola Miejskiego Nr 2 w Chełmży oraz animacjami przygotowanymi przez Fundację Akademia Rozwoju Anny Kruszyk.



W nastrój zbliżających się magicznych Świąt wprowadziło uczestników spotkania wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek.

W imieniu władz miasta życzenia świąteczne dla dzieci i ich rodziców przekazał Burmistrz Miasta – Pan Jerzy Czerwiński.

Organizatorem spotkania był Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Chełmży przy wsparciu Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



Mikołajki

Kontynuacją imprez związaną z Mikołajem była ta zorganizowana pod patronatem Burmistrza Miasta Chełmża p. Jerzego Czerwińskiego na Chełmżyńskim Rynku. Głównym punktem programu było zapalenie kolorowych lampek na choince oraz zabawy związane z Świętym Mikołajem. Usłyszeliśmy piosenki świąteczne, a wokół rozświetlonej choinki roznosił się zapach pierników oraz barszczu, który przygotowali oraz częstowali nim uczestników uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkół Ponadpodstawowych oraz Liceum w Chełmży.



W takim świątecznym nastroju pojawił się także najważniejszy gość wieczoru czyli Święty Mikołaj, którego przywiozła Chełmżyńska Grupa Motocyklowa „Łoza”, a któremu towarzyszyła drużyna elfów i aniołów, które bawiły dzieci, a także częstowali cukierkami.

Dodatkowym pięknym akcentem był udział Szkoły Jazdy Prema, której członkowie rozdawali odblaski, a klub No Limit Fitness gadżety

I w tak miłym nastroju można było już dekorować choinkę i cieszyć się atmosferą Świąt Bożego Narodzenia.

Imprezę ponownie wsparli m.in.: Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Chełmży oraz Chełmżyński Ośrodek Kultury; Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych; Towarzystwo Przyjaciół Chełmży; No Limit Fitness; Szkoła Jazdy „Prema”; Chełmżyńska Grupa Motocyklowa „ŁOZA”; Zakład Gospodarki Komunalnej; Nordzucker Chełmża i Miasto Chełmża.



W Caritasie profilaktycznie

Jeszcze jedno profilaktyczne spotkanie w tym roku z cyklu „Trzeźwym okiem widać więcej” zostało zorganizowane w chełmżyńskim Caritasie – Brodnickie Centrum Caritas, czyli w Schronisku z usługami opiekuńczymi dla osób bezdomnych im. błogosł. księdza Stefana Wincentego Frelichowskiego w Chełmży. Spotkania te, to kontynuacja akcji promowania trzeźwego stylu życia, które ma uświadomić potencjalnych kierowców jak niebezpieczne może być prowadzenie pojazdów pod wpływem alkoholu czy po zażyciu środków psychoaktywnych, a także uczulić potencjalnych świadków do gotowości powstrzymywania pijanego kierowcy przed wsiadaniem za kierownicę.

I tu spotkanie potraktowane, jako szkolenie poprowadzili instruktorzy nauki jazdy ze Szkoły Jazdy „Prema”. Również i tu spotkanie rozpoczęło się pokazem filmu oraz symulacją jazdy z użyciem alko gogli.

Organizatorzy dziękują za miłą atmosferę, ciepły przyjęcie i współpracę.

Akcję „Trzeźwym okiem widać więcej” ponownie wsparli:

Miasto Chełmża; Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Chełmży; Chełmżyński Ośrodek Kultury; Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych; Szkoła Jazdy „Prema” oraz Schronisko z usługami opiekuńczymi dla osób bezdomnych im. bł. ks. Stefana Wincentego Frelichowskiego w Chełmży



Zdjęcia:
PiMBP
w Chełmży

Mikołaj na Legii

W dniu 10 grudnia 2022r. Zarząd Klubu Sportowego „Legia” Chełmża z Panią Anną Gajewską – prezesem Klubu na czele, zorganizował spotkanie z Świętym Mikołajem. Spotkanie to zorganizowane było na obiektach OSiT-u czyli na boisku, na którym młodzi piłkarze rozgrywają swoje mecze.

Spotkanie to było jednocześnie podsumowaniem działalności Klubu i nagrodzenie symbolicznymi upominkami każdego piłkarza zrzeszonego w tym Klubie

Dzięki sponsorom, działaczom i ludziom dobrej woli młodzi piłkarze mogli cieszyć się z otrzymanych drobiazków i wysłuchać pochwał za swoje zaangażowanie się w ligowe rozgrywki.

Pani Prezes podziękowała również każdemu trenerowi, kierownikowi drużyny oraz sponsorom za swój wkład w rozwój chełmżyńskiego sportu. Wyróżnieni wyżej działacze otrzymali stosowne dyplomy i podziękowania, a dla wszystkich Zarząd przygotował kawę, herbatę, słodkości, a także kielbaski z rożna i smaczną grochówkę.

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jak co roku w ramach współpracy w szerzeniu profilaktyki przeciwalkoholowej również wsparła tą inicjatywę za co otrzymała piękny dyplom i podziękowania od Zarządu KS „Legia” Chełmża.

Tematyczną oprawę muzyczną przygotował Marian Walecki - członek MKRPA, który jest jednocześnie spikerem zawodów na rozgrywanych meczach piłkarskich



Profilaktycznie w Zespole Szkół

W Zespole Szkół im. Unii Europejskiej w Chełmży, na prośbę dyrekcji Szkoły,



Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowała spotkanie profilaktyczne dla uczniów klas 7-8 SP, SPdP oraz Szkoły Branżowej pt.: „**To nie dla mnie, czyli lekcje**

przestrogi”, które miało na celu zwrócenie uwagi na zagrożenie problemem alkoholowym i innych uzależnień wśród młodzieży. Inicjatorem tego spotkania była pani Marzena Ptasznik, a pogadankę na temat uzależnień poprowadził Marian Walecki członek MKRPA.

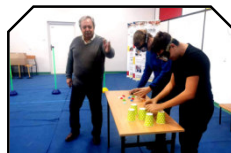


Na początek wyświetlony został krótki film pt.: „Piłem i brałem” z cyklu „Nie zamykaj oczu”. Było to świadectwo młodego człowieka, który wpadł w uzależnienie od alkoholu podparte narkotykami i jaki dramat w konsekwencji z tym przeżywał.



Następnie p. Marian przeprowadził prelekcję na temat wszelkiego rodzaju uzależnień: od alkoholu, narkotyków i dopalaczy, do możliwości uzależnienia się od Internetu, komórki, smartfona, czyli nie dopuszczenia do tzw. nomofobii.

Celem potwierdzenia jak trudno jest opanować swoje ruchy i postępowanie, oraz jak niekontrolowane jest zachowanie osoby będącej pod wpływem alkoholu czy po użyciu środków psychotropowych czyli narkotyków była prezentacja narkogogli i alkogogli. Młodzież mogła doświadczyć przy pomocy tych rekwizytów symulujących zażycie tych substancji, jak trudno było np.: ułożyć piramidkę z kubków, pozierać rozrzucone nakrętki do pojemnika czy na koniec jak trudno jest przejść slalomem krótki odcinek drogi między pachołkami i po linii proste.



Spotkanie młodzież wytrzymała dzielnie, a całą prelekcję oraz przestrogi jak i zabawę z alko i narkogoglami przyjęła z zadowoleniem.

Na koniec prelegent poinformował, że w każdej chwili MKRPA jest gotowa nieść pomoc osobom potrzebującym wsparcia w każdym rodzaju uzależnieniu.

Przekazał także organizatorom informator z adresami punktów kontaktowych „Gdzie szukać pomocy”.



MKRPA, nowa siedziba

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży w dniu 25 stycznia 2023r. odbyła pierwsze spotkanie w nowym roku. Spotkanie miało szczególny charakter, ponieważ po raz pierwszy odbyło się ono w nowej siedzibie. Od tego roku członkowie Komisji mają swoją siedzibę w Inkubatorze Przedsiębiorczości przy ul. gen. J. Hallera 7 (czyli w budynku dawnego Małego Szpitala Dziecięcego).



Komisja podjęła decyzję jednogłośnie, że wszystkie dotychczasowe spotkania terapeutyczne będą miały miejsce przy ul. gen. J. Hallera 7. Spotkania nadal będą odbywać się w tych samych dniach i godzinach jak dotychczas. Informacja o zmianie lokalizacji będzie wywieszona w odpowiednich miejscach, czyli w oknie poprzedniej siedziby Komisji przy ul. Tumskiej 12 oraz na tablicy informacyjnej Urzędu Miasta Chełmży, a także na stronie internetowej Komisji.

W dalszej części posiedzenia Komisji omówione zostały tematy związane z bieżącą działalnością i odbytymi spotkaniami.

Przewodnicząca Anna Lewandowska-Jopp poinformowała członków, że MKRPA w bieżącym roku będzie nadal działać w niezmiennym składzie.

Następnie przewodnicząca Komisji zapoznała biorących udział w posiedzeniu z Miejskim Programem Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w Gminie Miasto Chełmża na 2023 r. przyjętym przez Radę Miasta w dniu 1 grudnia 2022 roku.

W oparciu o powyższy Program członkowie Komisji przystąpili do opracowania projektu Roczego Planu działania MKRPA na rok 2023. Omówiono propozycje zadań, które mogłyby być zrealizowane w bieżącym roku, a po dyskusji zdecydowano, że każdy z członków przygotuje na następne spotkanie Komisji swoje propozycje do planu pracy Komisji.



W CARITAS o uzależnieniach

Na prośbę kierownictwa Ośrodka Wsparcia Caritas Diecezji Toruńskiej w Chełmży im. bł. ks. St. W. Frelichowskiego w dniu 2 marca 2023r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w ramach współpracy z Ośrodkiem zorganizowała spotkanie informacyjno motywacyjne dla osób zamieszkujących w tym miejscu, a być może borykających się z różnego rodzaju uzależnieniami.

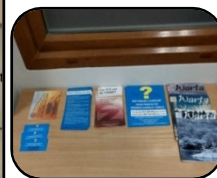


Jako, że spotkanie miało na celu zmotywowanie osób, które mogą mieć jakiś problem oprócz pensjonariuszy Ośrodka udział wzięli także członkowie Grupy AA „Dobra Wola” Marian, Sylwester, Sławek, Mariusz i Marietta, którzy dali swoje świadectwo trzeźwości pt.: „Moja droga do AA”.

Jak wiadomo w Caritas mieszkają osoby, które z różnych przyczyn stały się osobami bezdomnymi, a czasami mogą mieć jakieś uzależnienie, do którego jeszcze nie umieją się przyznać. Właśnie takie spotkanie z ludźmi z podobnymi problemami i ich świadectwa miało pokazać, że można żyć inaczej - w trzeźwości.

Spotkanie to miało na celu pokazanie jak działają grupy samopomocowe AA i Alanon oraz przybliżyć możliwość udziału w tego typu spotkaniach osobom, które być może chciałyby skorzystać i zacząć uczestniczyć w Mitingach AA.

Była dyskusja i pytania od osób zainteresowanych tym tematem, na które odpowiadali uczestnicy dzieląc się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem. Natomiast członek MKRPA poinformował uczestników o możliwości uzyskania pomocy ze strony Komisji i zachęcał do korzystania z Punktu konsultacyjno motywacyjnego oraz porady od terapeuty, a członkowie Grupy AA zostawili tematyczne broszurki i adresy do kontaktów oraz namiary gdzie szukać pomocy.



Duchowość a uzależnienia

W dniu 10 marca 2023r. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży w ramach współpracy z Parafią oraz Grupą AA „Dobra Wola” zorganizowała w salce Domu Kapitulnego spotkanie z specjalistą terapii uzależnień Michałem Dąbkowskim pt.:

„Wzrastanie w wierze przykładem dla rozwoju duchowego w rodzinie z problemem alkoholowym oraz z innymi uzależnieniami”

Żyjemy w czasach, w których u wielu ludzi zanika pragnienie rozwoju duchowego przez nadmierne spożywanie alkoholu lub środków odurzających.

Termin "duchowość" oraz znaczenie duchowości w życiu i funkcjonowaniu człowieka można zdefiniować jako zdolność człowieka do zrozumienia samego siebie. Dojrzałość duchowa to świadomość, że człowiek ma zdolność oszukiwania samego siebie szczególnie w chwili nadużywania alkoholu lub jakiejś innej substancji psychoaktywnej oraz, że istnieje ścisły związek między sposobem myślenia, a sposobem postępowania. Większość osób, które piją ma straty w sferze duchowej – powiedział terapeuta. Osoba, która pije może uważać alkohol za coś ważnego, za siłę wyższą, np. „jak sobie wypiję to zapomnę o wszystkim i będzie mi się lepiej żyć” itp.

Wchodzenie w coraz większe uzależnienie powoduje same straty. Jak nie piję jestem człowiekiem, a jak zaczynam pić staję się niewiarygodny i we wszystkim zawodzę, ponadto kłamię i oszukuję. Osoby, które nadto piją często mają żal do Boga, a wartości, które zostały wyparte przez picie trzeba było czymś wypełnić np.: „mechanizm wydrążonego ja”. W rozwoju duchowym najważniejsze jest to, żeby przestać kłamać. Mówienie prawdy daje nam wolność. Duchowość to również dbanie o siebie i drugą osobę. Jeżeli przestaniemy dbać o rozwój duchowy to możemy bardzo szybko wrócić do picia – skonkludował p. Michał.

Na zakończenie uczestnicy dzielili się swoim doświadczeniem z życia w trzeźwości.



MKRPA i Straż Miejska

W dniu 15 marca 2023r. odbyło się kolejne spotkanie robocze Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, w którym zaplanowano udział przedstawiciela Policji i Straży Miejskiej. Na spotkanie przyszedł jednak tylko Komendant Chełmżyńskiej Straży Miejskiej Janusz Mikołajczyk.



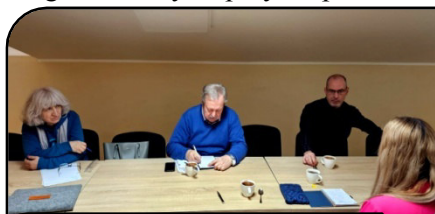
W trakcie dyskusji zapewnił, że tak jak co roku Straż Miejska będzie realizować zadania zawarte w Miejskim Programie, między innymi dotyczące:

- zabezpieczenia imprez współorganizowanych przez Komisję,
- przewozu osób będących pod wpływem alkoholu do Izby Wytrzeźwień,
- brania udziału w zespole kontrolnym MKRPA, podczas kontroli sklepów detalicznych i lokali gastronomicznych,

W związku z powyższym Komisja zobowiązała się przesłać Harmonogram kontroli na 2023 rok w celu oddelegowania pracownika Straży Miejskiej do zespołu kontrolnego.

W dalszej części spotkania Komisja podjęła decyzję, aby na spotkanie robocze w miesiącu maju zaprosić przedstawicieli Klubów Sportowych działających na terenie miasta, w których działają punkty alkoholowe, mające za zadanie szerzyć wiedzę o szkodliwości spożywania alkoholu i wszelkich używek wśród dzieci i młodzieży.

Następnie członek MKRPA Marian Walecki omówił i zdał sprawozdanie z spotkań terapeutycznych organizowanych przy współudziale Komisji, a odbytych w miesiącu marcu



Terapeuta w klubie karate

W dniu 19 maja 2023r. w Międzyszkolnym Klubie Sportowym MKS Chełmża sekcja karate do-shotokan na zaproszenie kierownictwa Klubu gościł specjalista terapii uzależnień pan Michał Dąbkowski, któremu towarzyszył członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży Marian Walecki. Trenerem, czyli sensei młodych karateków jest p. Janusz Mikołajczyk i Artur Pietrzak. Klub składa się z dwu grup: początkującej i zaawansowanej, a w zajęciach uczestniczy w sumie 15 młodych zawodników.



Spotkanie to miało charakter informacyjno edukacyjny przed zbliżającymi się wakacjami. Terapeuta przybliżył uczestnikom, jakie zagrożenia mogą czyhać na nich w ich młodym życiu. Przekazał także informacje czego już dziś należy się wystrzegać, żeby się nie uzależnić, a szczególnie uwidoczniał możliwe pokusy jakie mogą czyhać w czasie pobytu na wakacjach, obozach i w innym otoczeniu.

Wy tłumaczył co to i jakie są uzależnienia takie jak alkohol, narkotyki, dopalacze, uzależnienie się od Internetu, komputera i telefonu czyli smartfona.

Pan Michał wyculił młodych ludzi na to, żeby na wszelkie pokusy i namawiania do brania jakichkolwiek środków czy napojów niewiadomego pochodzenia zawsze mówić stanowcze **NIE**.

W dalszej części spotkania członek MKRPA Marian Walecki omówił oraz zaprezentował jakie negatywne zachowania towarzyszą osobie, która może być pod wpływem alkoholu lub środków odurzających takich jak narkotyków czy dopalacze, a może to być np. kierowca, prezentując algokogle i narkogogle.

Dzieci bardzo spontanicznie brały udział w spotkaniu zadając pytania na interesujące ich tematy oraz osobiście doświadczały odczucia jakie im towarzyszyły w trakcie doświadczeń, z ww. akcesoriami, którymi później dzieliły się z innymi.

Na zakończenie były podziękowania, a terapeuci życzyli młodym karatekom dużo sukcesów w sporcie oraz spokojnych i bezpiecznych wakacji.



Piknik na zakończenie sezonu

W dniu 18 czerwca 2023r. na boisku OSiT KS „Legii” Chełmża, zarząd tego klubu zorganizował piknik rodzinny p.t.: „Sportowe Rozpoczęcie Wakacji z Piłką Nożną i Lasami Państwowymi”. Była to okazja do spędzenia aktywnego wypoczynku, miłego zakończenia sezonu piłkarskiego, a także promowania zdrowego stylu życia.

Podczas pikniku rozegrany został Turniej Holenderski „Talentiada” w czterech grupach wiekowych(2010-2016): Skrzat, Żak, Orlik i Młodzik. Dodatkowo rozegrany został bieg przełajowy dla rocznika(2006-2009). Zwycięzcy jak i wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale, które wręczał Burmistrz Miasta Chełmży Pan Jerzy Czerwiński, Radny Powiatu Paweł Polikowski, przedstawiciel Lasów Państwowych Bartosz Szpręglewski oraz prezes zarządu KS „Legii” Patryk Smolarz i członkowie zarządu Klubu. Były także różne inne atrakcje jak: przyjazd Grupy Motocyklowej „Łoza” z możliwością przejażdżki wokół stadionu, prezentacja wozów strażackich, dmuchane atrakcje z możliwością wyskakania się i pojeżdżania, a także poczęstunek z małej gastronomii. Można było zjeść kielbasę z rożna, wypić kawę i herbatę, poczęstować się owocami itd.

Jako, że za kilka dni zaczną się wakacje więc nie zabrakło też przestróg i dobrych rad jak spędzić je bezpiecznie. O te porady zadbał prowadzący tą imprezę od strony muzycznej, a jednocześnie członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży Marian Walecki, który jako przerywników muzycznych używał wskazówek i rad pt.: „**Bezpieczne wakacje bez uzależnień**”. Wśród zaleceń na bezpieczne wakacje było między innymi rady aby zawsze i wszędzie pilnować swoich napojów, gdyż przypadki dosypywania czy dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych i mitem jest, iż "dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Wakacje to także pokusa dla młodych ludzi sięgania po alkohol. Nie rób tego i naucz się asertywnie odmawiać i mówić **NIE**. Było także kilka uwag i zaleceń dla rodziców jak spędzić bezpiecznie i zdrowo wakacje ze swoimi dziećmi.



Sportowa Niedziela z OSiT

W dniu 23 lipca 2023r. w ramach odchodów 43 Dni Chełmży, Ośrodek Sportu i Turystyki na swoich obiektach sportowych zorganizował imprezę pn. „Sportowa Niedziela z OSiT”, którą wsparł Burmistrz Miasta Chełmży oraz Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.



Już od rana słychać było muzykę, która zachęcała do przybycia i wzięcia udziału w tym wydarzeniu, a o godz. 11:00 uroczystego otwarcia imprezy witając uczestników oraz przybyłych rodziców i gości dokonał dyrektor OSiT p. Michał Hałat w towarzystwie koordynatorów Dariusza Preisa, Artura Kielaka i Andrzeja Karwowskiego.

W trakcie spotkania rozegrano m.in. mini turniej w piłkę nożną dla dzieci, który odbywał się równoległe na płycie głównej podzielonej na cztery małe boiska. Natomiast na boiskach Orlik odbywały się również mecze w piłkę plażową oraz rozegrano turniej tenisa ziemnego.



Odbył się także pokaz udzielania pierwszej pomocy w przypadku zatrzymania krążenia, którą zaprezentował ratownik medyczny z użyciem fantoma z firmy NZOZ Ratuj.eu z Torunia.



Po zakończeniu rozgrywek członek MKRPA Marian Walecki przeprowadził na



płycie głównej boiska pogadankę na temat uzależnień oraz szkodliwego wpływu na zdrowie i życie różnego rodzaju środków uzależniających jak: alkohol, narkotyki, dopalacze, a także zwrócił uwagę na szkodliwy

wpływ nadmiernego i niekontrolowanego używania Internetu oraz smartfonów. Prelegent zaprezentował także za pomocą algokogli i narkogogli symulację zachowania się osoby będącej pod wpływem alkoholu lub po zażyciu narkotyków czy jakiegos innego środka psychotropowego.



W trakcie imprezy dzieci mogły korzystać z dmuchanego placu zabaw, częstowani byli lodami i napojami chłodzącymi, a pracownicy



OSiT, którzy również dobrze spisali się jako współorganizatorzy przygotowali pyszne kiełbaski z grilla oraz częstowali wspianiął grochówką.



Wszyscy uczestnicy za udział w zawodach otrzymali pamiątkowe medale oraz nagrody rzeczowe.

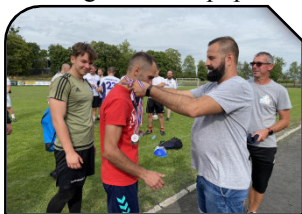


W trakcie rozgrywanych zawodów nie było przegranych, liczył się tylko czynny udział promujący zdrowy styl życia.

Była zabawa, i były nagrody.



W godzinach popołudniowych odbyły się także rozgrywki w piłkę nożną dla dorosłych i młodzieży.



I tu również uczestników nagrodzono pamiątkowymi medalami i podobnymi gadżetami.

Na zakończenie imprezy dyrektor OSiT Michał Hałat podziękował wszystkim uczestnikom jak również gościom za przybycie ale szczególne podziękowania skierował do tych, którzy wsparli tą imprezę: Burmistrzowi Miasta Chełmża, całemu zarządowi OSiT, MKRPA, piekarni „Tradycja”, właścicielom Burger Bar, trenerom Akademii Piłkarskiej



firmie NZOZ Ratuj.eu, GOL oraz Legii.

Oprawę muzyczną przygotował i konferansjerkę prowadził Marian Walecki.



Grupy samopomocowe, a MKRPA

W miesiącu czerwcu i lipcu odbywają się Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe w Częstochowie i Licheniu, w których każdy zainteresowany problemem uzależnień pragnie wziąć udział.



I tak Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży, pozytywnie zaopiniowała wniosek grupy osób zainteresowanych problemem alkoholowym i wsparła najem autokaru celem wzięcia udziału w dniu 3.06.2023r. w XXXIII Ogólnopolskich Spotkaniach Trzeźwościowych w Częstochowie, które w tym roku



przebiegały pod hasłem: „**Pomagając innym, pomagam sobie**”.

W spotkaniach tych można uczestniczyć nie tylko duchowo, ale można również otrzymać cenne wsparcie i przeprowadzić rozmowy terapeutyczne z specjalistami terapii uzależnień, psychologami, a także z psychiatrami, ale najważniejsze to kontakt z drugim człowiekiem borykającym się z podobnymi problemami dotyczącymi uzależnień od alkoholu, narkotyków, seksuoholików, przemocowców, dłużników itp.

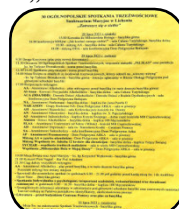


Podobny wyjazd tym razem na XXX Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe, które odbywały się w dniu 29 lipca 2023r. w Licheniu pod hasłem: „**Zatroszcz się**

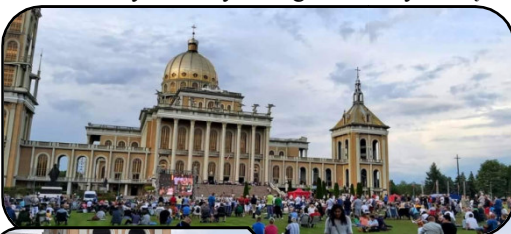


o siebie”, również wsparła MKRPA.

Widząc duże i namacalne korzyści na niwie trzeźwościowej u osób, które biorą udział w tego rodzaju spotkaniach, Komisja pozytywnie ocenia takie przedsięwzięcia, mogące choć trochę pomóc osobom z problemem w obraniu nowej drogi życia - bez uzależnień.



Również i tu odbywają się różnego rodzaju Mitingi otwarte dla każdego: AA, Al.-anon, DDA, AH, AN, AD, SYCHAR - wspólnota trudnych małżeństw itd. Jedynie Miting Al.-ateen jest Mitingiem zamkniętym, gdyż jest on przeznaczony dla dzieci alkoholików i tym samym organizatorzy chcą zachować prywatność i anonimowość.



Konkurs rysunkowy w SP3

Mówi się, że miesiąc październik jest miesiącem abstynencji, więc Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych właśnie w tym miesiącu ogłosiła w Szkole Podstawowej nr 3 im. bł. ks. S.W. Frelichowskiego w Chełmży konkurs rysunkowy dla dzieci pt.

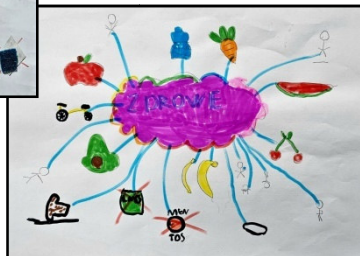
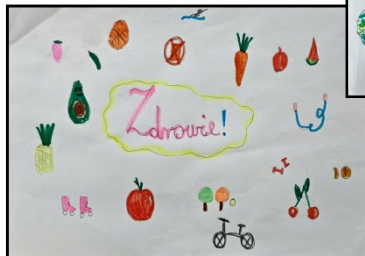
„Zdrowy styl życia bez nalogów”.



W konkursie udział wzięła dość duża ilość osób z tej szkoły. Dzieci wykonały piękne rysunki na wyżej wymienionym temat. Wszystkie nadesłane prace zostały odpowiednio ocenione i nagrodzone.

Pomysłodawcą i zarazem opiekunem konkursu była pani Anna Lewandowska-Jopp – pedagog szkolny.

A oto kilka nagrodzonych prac:



Nowy Zespół Interdyscyplinarny

W dniu 28 września 2023r. w Środowiskowym Centrum Aktywności odbyło się posiedzenie nowego Zespołu Interdyscyplinarnego, który powołał Burmistrz miasta Chełmży na podstawie art.30 ust.1 ustawy z dnia 8.03.1990r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej oraz na mocy uchwały nr XLVIII/353/23 Rady Miejskiej z dnia 10.08.2023r.



Zespół Interdyscyplinarny w Chełmży w roku 2023/24 będzie działać w 16 osobowym składzie, a na Przewodniczącą Zespołu została powołana Pani Hanna Maciejewska – kierownik MOPS.

Do pracy w Zespole Interdyscyplinarnym ponownie oddelegowany został członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Marian Walecki. Pozostałe osoby wchodzące w skład Zespołu to pracownicy socjalni i asystenci rodzin MOPS, a także przedstawiciele Komisariatu Policji w Chełmży, pedagog – diagnosta oraz kuratorzy Sądowi, psychologzy i pedagodzy.



Na spotkaniu omówiono zmiany w Ustawie



o Zespołach Interdyscyplinarnych, a także powołano Dorotę Lewandowską - pracownik socjalny MOPS, na przewodniczącą Grupy Diagnostyczno – Pomocowej w miejsce dawnej Grupy Roboczej Zespołu.

Spotkania tej Grupy zgodnie z nowymi przepisami będą odbywać się w zależności od potrzeb, a Zespołu Interdyscyplinarnego raz na dwa miesiące. Spotkania tej Grupy będą odbywać się w zależności od potrzeb, a Zespołu Interdyscyplinarnego raz na dwa miesiące, tak jak to mówią nowe przepisy.



Członków MKRPA podwyższają kwalifikacje

W miesiącu listopadzie członkowie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży brali udział w szkoleniach i konferencjach związanych z problemami uzależnień oraz przemocy w rodzinie.

W dniu 9 listopada 2023r w Międzynarodowym Centrum Spotkań Młodzieży odbyła się konferencja dla Członków Gminnych Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zorganizowana przez Biuro Wsparcia Rodziny, Przeciwdziałania Przemocy i Uzależnieniom, Wydział polityki Społecznej i Departament Spraw Społecznych i Zdrowia działających w ramach Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Toruniu.



W spotkaniu tym udział wzięli również członkowie Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chełmży.

Tematem przewodnim spotkania był wykład inauguracyjny pod hasłem „Alkohol i przemoc - niebezpieczny związek” poprowadzony przez Katarzynę Łukowską, zastępcą Dyr. ds. Profilaktyki i Współpracy z samorządem terytorialnym, Krajowego Centrum ds. Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Uczestnicy spotkania zostali zapoznani z nowelizacją ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej (t.j Dz.U.

z 2021 r. poz. 1249). Ostatnia zmiana weszła w życie 22 czerwca 2023 r.

W świetle tych zmian zostały przedstawione możliwości prawne i organizacyjne wspierania i finansowania przeciwdziałania przemocy w rodzinie w ramach gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych.



Drugim, tym razem jednak szkoleniem, w którym udział wzięł członek MKRPA Marian Walecki było szkolenie poprowadzone online, w dniu 6 listopada 2023r. zorganizowane przez Ośrodek Twórczej Interwencji w Krakowie na temat „Zadania i kompetencje Zespołów Interdyscyplinarnych po nowelizacji 2023 – Procedura Niebieskiej Karty”. Na szkoleniu tym, które poprowadził radca prawny dr Piotr Piskozub omówione zostały nowelizacje Procedura „Niebieskie Karty” po zmianach 2023 roku czyli „Krok po kroku i nowe rozporządzenia”.



W klubie karate z terapeutą

Już po raz drugi w tym roku na zaproszenie kierownictwa Międzyszkolnego Klubu Sportowego MKS Chelmsza sekcja karate do-shotokan, które tym razem odbyło się w dniu 24 listopada 2023r. w Hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 5 gościł specjalista terapii uzależnień pan Michał Dąbkowski, któremu towarzyszył ponownie członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chelmszy Marian Walecki.



W spotkaniu tym, które miało charakter profilaktyczno edukacyjny dotyczący problemu uzależnień obecni byli także sensei czyli trenerzy tego Klubu, Janusz Mikołajczyk, Artur Pietrzak i Kinga Krupcała.

W swojej prelekcji terapeuta wytłumaczył młodym karatekom co to są uzależnienia i jakie są ich rodzaje jak np.: alkohol, narkotyki, dopalacze, uzależnienie się od Internetu, komputera czy telefonu czyli smartfona.

Pan Michał wytłumaczył i omówił jak można się uzależnić od tych substancji, ale także jak się ich wystrzegać, żeby nie wpaść w pułapkę uzależnienia. Jednak szczególnie skupił się na nadmiernym korzystaniu ze smartfonów, chociaż jak stwierdził jest to bardzo dobry wynalazek, ale też bardzo łatwo uzależnia. Także i tą drogą młodzi ludzie mogą otrzymywać różnego rodzaju kuszące propozycje np. spotkań z osobami nieznanymi, kupna narkotyków, dopalaczy itd., które należy stanowczo odrzucać i blokować. Zalecał również, żeby o każdych takich niepewnych sytuacjach czy propozycjach informować rodziców, nauczycieli czy swoich trenerów, a nawet policję.

W drugiej części spotkania członek MKRPA Marian Walecki zaprezentował alkoholę i narkogole, które symulują jakie negatywne zachowania towarzyszą osobie, która może być pod wpływem alkoholu lub środków odurzających takich jak narkotyk czy dopalacze. Pokazał też jak niepewnie i niekontrolowanie zachowuje się taka osoba. Uczestnicy chętnie i czynnie brały udział w spotkaniu zadając pytania na interesujące ich tematy, a uczuciami jakich doświadczały i im towarzyszyły w trakcie ćwiczeń z ww. akcesoriami i całym spotkaniem dzieliły się z innymi.



W roku 2023

Miejska Komisja
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w Chełmży
działała w następującym składzie:

Przewodnicząca MKRPA

Anna Lewandowska-Jopp

Członkowie MKRPA

Tadeusz **Beszczynski**

Iwona **Niedzielska**

Teresa **Nowicka**

Marian **Walecki**

Sebastian **Więclawski**

| Spis treści: | str. |
|--|-------------|
| Strona tytułowa | 1 |
| Info o autorach | 2 |
| Cele i zadania | 3 |
| Info o spotkaniach na koniec 2022..... | 4 |
| Trzeźwym okiem widać więcej..... | 5 |
| Zabawa integracyjna z Mikołajem..... | 6 |
| Mikołajki..... | 7 |
| W Caritas profilaktycznie..... | 8 |
| Szkół Mikołaj na Legii..... | 9 |
| Profilaktycznie w Zespole Szkół..... | 10 |
| MKRPA, nowa siedziba..... | 11 |
| W CARITAS o uzależnieniach..... | 12 |
| Duchowość a uzależnienia..... | 13 |
| MKRPA i Straż Miejska..... | 14 |
| Terapeuta w klubie karate..... | 15 |
| Piknik na zakończenie sezonu..... | 16 |
| Sportowa Niedziela z OSiT..... | 17 |
| Sportowa Niedziela z OSiT cz.2..... | 18 |
| Grupy samopomoce, a MKRPA..... | 19 |
| Konkurs rysunkowy w SP3..... | 20 |
| Nowy Zespół Interdyscyplinarny..... | 21 |
| Członków MKRPA podwyższają kwalifikacje..... | 22 |
| W klubie karate z terapeutą..... | 23 |
| Skład MKRPA 2023 | 24 |
| Spis treści | 25 |