

MOJE 24 GODZINY



W tym numerze:

ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

Uznanie bezsilności...	1
Czasem życie płata figla	1
Rodzaje mitingów	4

PIAMIĘTAJ

12 Kroków Wspólnoty AA	2
12 Tradycji AA	2
Desiderata	2
Ważne telefony	2

Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI

Dinozaury i egzotyka	4
Malowanie, rzeźbienie i inne cuda	5
Zabawa dla małych i dużych podczas Festiwalu "Ludzie dla ludzi"	5

DLA RELAKSU

Moje	6
Kwiecie jabłoni	6
Bibliotekarka poleca	7
Uśmiechnij się	7
Krzyżówka	7
Reaver (powieść w odcinkach)	8

W imieniu Fundacji Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom zwracam się do Państwa z prośbą o wsparcie naszej działalności na rzecz osób uzależnionych i ich rodzin. Pastwa pomoc trafia do rodzin najbardziej potrzebujących. Każda złotówka jest wydawana w całości na działania statutowe Fundacji. Liczy się każda pomoc, gdyż potrzebujących jest bardzo wielu.

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom
ul. Kościarska 11i
83-300 Kartusy
Pomorskie

tel. + 48 539 001 500
e-mail:

biuro@fundacjapomorskie.pl
KRS: 0000559452

NIP: 5892018028
REGON: 36158087400000
Konto: PKO Bank Polski
52 1020 1866 0000 1102 0054
5871

UZNANIE BEZSILNOŚCI...

„My, alkoholicy – zarówno mężczyźni, jak i kobiety – jesteśmy ludźmi, którzy utracili możliwość kontroli nad swoim piciem alkoholu. Wiemy, że żaden alkoholik nigdy nie odzyska tej kontroli”¹ – takie słowa można przeczytać w Wielkiej Księdze AA. Pracując nad Krokiem Pierwszym uzależniony przyznaje się, że przegrał z alkoholem. Wie już, że walka z nim to jak walka na ringu bokserskim z mistrzem świata, jak walka z wiatrakami.

Akceptowanie stanu bezsilności jest zaś pewnego rodzaju fundamentem pod budynek. Jednak tylko mocny fundament spełni swoje zadanie. Zrozumienie bezsilności musi być rzetelne i zdecydowane, gdyż w przeciwnym wypadku nałóg będzie silniejszy. Z tego też względu, nie wystarczy tu uznanie bezsilności tylko na poziomie intelektualnym. Konieczna jest akceptacja emocjonalna. Jest to ciężka pra-

ca nad sobą, a niechęć do przeanalizowania bezsilności, jest objawem choroby. Jest to swoisty system zaprzeczeń. Uzależnienie więc to jedyna choroba, w której człowiek mimo przekonywających dowodów zaprzecza jej. Zaprzeczanie jest zatem jednym z podstawowych objawów jego choroby. Uznanie bezsilności wobec alkoholu zaś to pierwszy krok do zdrowienia.

Kwestia bezsilności jest często traktowana w różny sposób przez terapeutów i środowisko AA. Drobną i być może błahą różnicą polega na tym, że na terapiach zazwyczaj mówi się o uznaniu bezsilności, a na mitingach AA o ogłaszaniu bezsilności i identyfikacji.

Terapeuci wychodzą z założenia, iż „praca nad uznaniem bezsilności to zajmowanie się mechanizmem rozpraszania i rozdawiania Ja, a szcze-

gólnie tym, jak przejawia się w postaci dumy i kontroli. Praca terapeutyczna koncentruje się przede wszystkim na wydobyciu przekonań i schematów, które wzmacniają alkoholowy system dumy i kontroli oraz ukazaniu innych sposobów wzmacniania struktury Ja. Pacjent powinien przekonać się o utracie kontroli nad swoim piciem i zrozumieć to.”²

Podczas mitingu natomiast alkoholicy opowiadają swoje historie, ale zdarza się też, że mówią o tym, co i w jaki sposób zrobili aby nie pić. Meszuję w swojej książce pt. „12 kroków od dna”. Sponsorowanie wskazuje na swoje coraz częstsze wątpliwości w tej kwestii. Píše on „na wielu spotkaniach AA, w których uczestniczyłem, kiedy zjawi się nowicjusz, zestaw tematów automatycznie zostaje poszerzony o problematykę Kroku Pier-

ciąg dalszy na stronie 3

CZASEM ŻYCIE PŁATA FIGLA.

„Trzeba walczyć o swoje marzenia, ale trzeba też wiedzieć, które drogi są nie do przebycia i zachować siły na przejście innymi ścieżkami”
- Paul G. Coelho

MAŁŻEŃSTWO

Idę drogą pełną szczęścia. Przytulam się do człowieka, który mnie kocha. Cieszymy się swoją obecnością. Łączymy dłonie, stopy... Dwie wyspy, które bez siebie nie mogą już żyć. Moje małżeństwo jest spełnieniem moich marzeń bo to, które mam jest najlepsze, jakie mogło mi się przytrafić. Wierzę, że myślenie pozytywne może zmienić codzienność małżeńską w życie pełne sensu.

JA, panna w wieku 28 lat, poznałam Adama, romantyka, muzyka. Za mundurem panny sznurem, po 8-miu miesiącach znajomości, w 2003 roku odbył się ślub cywilny, a rok później kościelny. Adam - wojskowy po Akademii Marynarki Wojennej był w mundurze. Był piękny szpaler. Mąż mnie nosi na rękach już 12 lat.

Szczęście w małżeństwie jest owocem bezinteresownej miłości i całkowitej akceptacji: najpierw samej siebie, a następnie swojego męża. Tak bardzo chciałam być doskonałą, bez-

błędna, perfekcyjna i utworzyć idealny związek. Żądałam, aby mój mąż był inny aniżeli jest. Tworzyłam gotowy plan na to, jak ma wyglądać moje małżeństwo. Teraz widzę, że droga naszego małżeństwa nie była sielanką. Nauczyłam się, że nie mogę nic zrobić, aby mój mąż kochał mnie bardziej lub mniej. Bo na miłość się nie zasługuje, lecz się w nią angażuje.

Z biegiem lat coraz bardziej się przekonuję, że nie chodzi o bycie razem za wszelką cenę, ale o odkrywanie tego co dziś mogę dobrego zrobić dla siebie i nie zaniedbywać męża. W moim małżeństwie Ja i Mój mąż szanujemy naszą wolność i uczucia. Cudowną cechą Adama jest pozytywne nastawienie do życia. Największą moją wadą było narzekanie. Byłam wiecznie niezadowolona, marzyłam o innym życiu, lepszym czy większym domu. To wszystko zmieniło się w walce z różnymi zmartwieniami, które nas osaczały. Niepłodność męża, jego walka z chorobą – zakrzepicą i moja walka z chorym kręgosłupem i wiecznymi boleściami.

Wszystko, czym tak się martwię, czego się lękam i o co kłóć się z Adamem jest wręcz śmieszne wobec tej jedynej ważnej rzeczywistości, jaką

jest ZDROWIE.

Cierpiąc na przewlekłą chorobę tylko Ja wiem, jak ciężko z tym żyć. Ciągły strach przed bólem i niemalże paraliż kiedy on się pojawia. Staję się wówczas zmęczona fizycznie i psychicznie. Wada postawy – czyli krzywy kręgosłup, pociąga za sobą szereg konsekwencji typu zwyrodnienia, stany zapalne, pojawia się przepuklina i ucisk na nerw. Powoduje to silny ból, utrudniający poruszanie się. Jak żyć dalej, pracować i funkcjonować w życiu, przecież mam tylko 39 lat. Pojawia się depresja i zwątpienie. I jak każda przewlekła choroba wymaga leczenia. Tak więc przeorganizowałam swoje życie i dostosowałam otoczenie do własnych potrzeb. Tylko mój mąż widział mnie jak cierpię. Postawiłam sobie cel, dam radę i przezwycięzę ten ból. Przede wszystkim zacząć się ruszać. Codzienna moja aktywność pozwoliła utrzymać mięśnie w odpowiedniej kondycji; chodzenie, maszerowanie, rower, basen i rehabilitacja. Mój mąż kocha mnie bezwarunkowo mimo mojej niedoskonałości, a ja tak samo przyjmuję swojego męża. Droga do spełnienia wiedzie przez przyjęcie drugiego człowie-

ciąg dalszy na stronie 3

**PAMIĘTAJ****12 KROKÓW WSPÓLNOTY AA**

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.

Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.

Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.

Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.

Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.

Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.

Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Przedruk www.aa.org.pl

**12 TRADYCJI AA**

Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.

Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnotcie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.

Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.

Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.

Każda grupa ma jeden główny cel, nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.

Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.

Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.

Działalność we wspólnotcie AA powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.

Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.

Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.

Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.

Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Przedruk www.aa.org.pl

DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgłębku i pośpiechu, pamiętaj, jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.

Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny i zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu.

Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat, bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa.

Przyjmuj pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się twórami wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne, czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki, jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem cokolwiek myślisz o jego istnieniu i cokolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twoje pragnienia: w zgłębku ulicznym, zamęcie życia zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Max Ehrmann 1927 rok

WAŻNE TELEFONY

NZOZ Centrum Medyczne Kaszuby Poradnia Leczenia Uzależnień - tel. **58 694 99 56**

NZOZ Ośrodek Terapii i Profilaktyki Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia - tel. **58 684 93 79**

Centrum Interwencji Kryzysowej - tel. **58 684 02 19 / 662 016 626**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - tel. **116 111** (tel. bezpłatny)

Niebieska Linia - Kryzysowy Telefon zaufania - tel. **116 123** (tel. bezpłatny)

Centrum Interwencji Kryzysowej Gdańsk - Nowy Port - tel. **58 511 01 21, 58 511 01 22**

NZOZ Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny MONAR - tel. **58 349 46 90**





ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

UZNANIE BEZSILNOŚCI... (cd ze str. 1)

szego, to jest bezsilność głównie. [...] Zabierają wtedy głos starzy AA-owcy i opowiadają przerażające historie o detoksach, atakach delirium tremens, pobytach w więzieniach [...] Czy naprawdę wierzą, że dwudziestopięcioletniej nowicjusze, którą zaniepokoiło własne picie [...] ułatwiają w ten sposób rozpoznanie choroby alkoholowej? Mam wrażenie, że jest dokładnie na odwrót, a te mrozące krew w żyłach hardcorowe opowieści mają raczej na celu wywarcie mocnego wrażenia, popisanie się poziomem własnych strat niż pomoc w identyfikacji.³ Może się wydawać, że weterani AA osadzeni w swoich historiach pijackiego życia, zapominają, że na mitingi trafiają coraz młodszy, z coraz mniejszym bagażem doświadczeń i strat. Jeżeli przyszli, pewnie chcieli dowiedzieć się, co mają zrobić aby przestać pić, a nie słuchać podkoloryzowanych opowieści o wyczynach pod wpływem alkoholu (czy to wskazuje na uznanie bezsilności wobec alkoholu?). Tak więc, identyfikacja – na pewno

tak, ale z wyczuciem, rozsądkiem, dostosowaniem do wieku i bagażu życiowego uzależnionego. Popisywaniu się swoimi koszmarami z czasów picia (choć w nieświadomy sposób) – stanowczo stawiam veto.

Identyfikacja i uznanie bezsilności wobec alkoholu są motorem nowego życia; motorem do szukania pomocy; do rozpoczęcia współpracy z innymi uzależnionymi, którzy mają wspólny cel - chcą przestać pić. Uznanie bezsilności wobec alkoholu daje możliwość początku zdrowego i dobrego życia; przywrócenia poczucia godności. Otwiera na oścież drzwi do trzeźwego świata. Przekroczenie ich wymaga wielkiej determinacji i odwagi.

Magdalena Borkowska

¹ Anonimowi alkoholicy, Wyd. Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce, Warszawa 2015, s. 25.

² E. Szcześniak, Terapia osób uzależnionych od alkoholu w podstawowym etapie leczenia, „Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość” 2011, nr 8, s. 290.

³ Meszuga, 12 kroków od dna. Sponsorowanie, Wyd. WAM, Kraków 2015, s. 31.

CZASEM ŻYCIE PŁATA FIGLA. (cd ze str. 1)

ka takim, jakim jest, wierząc, że może stać się tym, kim chciałby być.

Leczenie niepłodności - nasza przygoda

Jesteśmy małżeństwem od 2003 roku. Po ponad roku starań o poczęcie dziecka zauważyliśmy trudności nie tylko z samym poczęciem, ale także ze standardowym rozpoznaniem u mnie dni płodnych i niepłodnych. Na samym początku nie przejmowaliśmy się tym zbyt, ciesząc się nawet z faktu, że w takim razie dzieciątko pocznie się niespodziewanie i spontanicznie - bez określonego planowania. Jednak czas mijał, a moje wizyty u lekarzy - ginekologów stawały się coraz częstsze. Liczyłam na to, że może wreszcie postawi się jakąś diagnozę tak, abym wiedziała, na co właściwie cierpię i czy coś jest nie tak z moimi jajnikami. Niektórzy lekarze potrafili przekonywać mnie żebym tak się nie stresowała poczęciem dziecka, bo przecież w końcu ono samo przyjdzie. Po dwóch latach starania się o nie, diagnoza lekarza brzmiała: jest pani płodna. Co miesiąc miałam lzy w oczach, widząc, że nic się nie dzieje, nic się nie zmienia. Czułam upływające tygodnie i mówiłam sobie, że już dłużej nie wytrzymam... tej niepewności i tego szukania.

W 2011 roku zostały zbadane plemniki męża, diagnoza postawiona: OLIGO-ASTHENZOOSPERMIA (obniżona koncentracja plemników, obniżony odsetek plemników o prawidłowym ruchu, plemniki z wadą genetyczną) i zaczął się żmudny proces leczenia. Szansa na In vitro, była znikoma. Plemniki męża mają wadę genetyczną, dziecko prawdopodobnie urodziłoby się chore.

Mój mąż jest wierny. Jest dobry. Jest piękny. Razem płaczymy nad brakiem dziecka, bierzemy się za ręce i idziemy drogą pełną szczęścia. Bez wyrzutów sumienia miłujemy się i uśmiechamy.

Cieszymy się swoją obecnością. I tak do końca.

Cóż mogę powiedzieć, chyba tylko i aż tyle, byśmy pomagali sobie nawzajem żyć przykładowym życiem. ŻYLI w pokorze, miłości, wypełnianiu obowiązków, pilności i cierpliwości.

Tekst nadesłany przez czytelnika

(Imiona zmienione na potrzeby artykułu)

ZBIÓRKA PUBLICZNA
04.07.2016 - 21.08.2016

WYPRAWKI SZKOLNE

Zapraszamy do wsparcia zbiórki
poprzez przekazywanie
artykułów szkolnych i papierniczych
Dostarcz dary osobiście lub zadzwoń – odbierzemy

Zgodnie z wydanym pozwoleniem Ministra Administracji i Cyfryzacji nr 2016/2436/OR

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom

Kartuzy, ul. Kościarska 111; KRS: 0000559452

Więcej informacji: www.fundacjapomorskie.pl; tel.: Magdalena Borkowska – 539 001 600



Pomorskie Centrum Napraw Pojazdów Sp. z o.o.



BORKOWO (k/Żukowa)
ul. Kartuska 65
☎ 58 681 83 80
www.pcnp.eu

MECHANIKA:
☎ 881 666 777
e-mail: biuro@pcnp.eu

BLACHARNIA
☎ 532 444 400
e-mail: szkody@pcnp.eu

LAKIERNIA
☎ 532 444 777
e-mail: lakiernia@pcnp.eu

CZĘŚCI ZAMIENNE:
☎ 784 520 245
e-mail: czesci@pcnp.eu

Grupa motywacyjna dla uzależnionych

Każy wtorek
godz. 15.00-19.00

Miejsce: Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom, Kartuzy, ul. Kościarska 111

Zapisy: Magdalena Borkowska 539 001 600

Więcej informacji:

www.fundacjapomorskie.pl

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom

ul. Kościarska 111

83-300 Kartuzy

Tel. 539 001 600, 539 001 500



ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

RODZAJE MITYNGÓW

Często słyszy się, że uzależnieni od alkoholu chodzą na mityngi. Jednak nie każdy wie, co to jest i co na nich się dzieje. Zdarza się, że osoby nieorientowane w tematyce uzależnień, wydają krzywdzące opinie - *to jakaś pseudo sekta czy trzymają się za rączki, modlą się i klaszczą*. Nie ma nic gorszego niż niewiedza i krzywdzenie innych. Zatem warto pochylić się nad próbą charakterystyki podstawowych form mityngu AA, którego celem jest „dzielenie się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu”¹. Mając to na uwadze grupy AA mają przede wszystkim dwa rodzaje mityngów - otwarte i zamknięte. Pierwsze przeznaczone są wyłącznie dla członków AA i tych, którzy chcą zaprzestać picia alkoholu. Otwarte mityngi są zaś dostępne dla każdego zainteresowanego problemem alkoholizmu i programem zdrowienia AA.

O rodzajach mityngów wspomina liczna literatura AA. I tak m.in. w jednej z ulotek Fundacji Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce czytamy, iż najczęściej wykorzystywane są takie formy jak²:

1. Mityng dyskusyjny (otwarty lub zamknięty), podczas którego uczestnicy dzielą się swoimi przeżyciami, radościami i troskami a także wypowiadają się na wiele tematów z Wielkiej Księgi, Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Literatura AA proponuje różnorodną tematykę do wykorzystania na spotkaniach, jak np. wady charakteru, pokora, zadośćuczynienie czy tolerancja.
2. Mityng spikerski (często jest otwarty), gdzie przynajmniej jeden uczestnik opowiada o swoim doświadczeniu, ukazuje kim był i kim się stał. Przedstawia swoją drogę do trzeźwości.
3. Mityngi dla początkujących, które prowadzone są przez uczestnika z przynajmniej kilkuletnim stażem trzeźwości. Mityngi takie mogą być prowadzone w formie dyskusji i skupiają się najczęściej na 1 czy 2 Kroku. Mityng ten najczęściej jest prowadzony w miarę potrzeb – w momencie, gdy na spotkanie przyjdzie nowicjus.
4. Mityng inwentury, na którym członkowie pracują nad wspólnym wypełnianiem podstawowego celu grupy. Oceniają tam na ile dobrze i w odpowiedni sposób spełniają ten cel.
5. Mityng łączony, który najczęściej występuje w większych miastach. Jest to spotkanie wszystkich grup w danym mieście, które odbywa się zazwyczaj raz w miesiącu.

Ponadto organizowane są też takie mityngi jak mityng Kroków, Tradycji, Koncepcji i Wielkiej Księgi; organizacyjny; służb; poświęcone tematyce biuletynu „Zdroju” oraz mityng sponsorski. Należy pamiętać, iż każdy z powyższych rodzajów mityngu ma swoje zasady. Jednak ich główny cel jest zawsze ten sam - pomoc w zdrowieniu alkoholikom.

¹ 44 pytania, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 1997, s. 2.

² Grupa AA... gdzie wszystko się zaczyna, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 1996, s. 15-16.

DINOZAURY I EGZOTYKA

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom na początku wakacji zorganizowała wycieczkę do Egzotycznego Zoo w Tuchlinie. Dzieci mogły skorzystać z wielu atrakcji, obejrzały niesamowite zwierzęta i film w 3D o m.in. dinozaurach i rozwoju zwierząt na przestrzeni wieków.

Uczestnicy wycieczki dowiedzieli się ciekawostek na temat egzotycznych zwierząt (np. papugi - rozgadana Ara Ararauna, roztańczone Kakadu – Didżej, największe węże świata - Pytony Siatkowe, skorpiony oraz pająki), a nawet dotykali i robili sobie zdjęcie z wybranymi okazami.

Dużą atrakcją dla maluchów była też zagroda z królikami i świnkami morskimi, które można było pogłaskać i nakarmić.



TERAPEUTA dla uzależnionych

Każdy CZWARTEK (od 4 sierpnia 2016)

godz. 15.00-19.00

ZAPISY: Magdalena Borkowska 539 001 600

Miejsce: Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i Ich Rodzinom, Kartusy, ul. Kościarska 11i

Więcej informacji:

www.fundacjapomorskie.pl

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i Ich Rodzinom

ul. Kościarska 11i

83-300 Kartusy

Tel. 539 001 600, 539 001 500

St.  majewski®
rok zał. 1889

bambino® 



Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI

MALOWANIE, RZEŹBIENIE I INNE CUDA

W lipcu Fundacja organizowała dwutygodniowe półkolonie „Spędzajmy zdrowo wakacyjny czas wolny – półkolonie z Fundacją” w ramach zadania publicznego „Organizacja wypoczynku letniego dla dzieci i młodzieży zamieszkujących gminę Kartuzy z realizacją programu profilaktycznego, opiekuńczo-wychowawczego i socjoterapeutycznego”. Zadanie było współfinansowane przez Gminę Kartuszy.

Cele działania to:

Cel 1. Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci oraz wzrost wiedzy w zakresie sposobów spędzania wolnego czasu

Cel 2. Poprawa kondycji i świadomości na temat zdrowego trybu życia

Cel 3. Poprawa procesu komunikacji i asertywności dzieci

Cel 4. Przeciwdziałanie uzależnieniom i wzrost wiedzy na ten temat

W programie I tygodnia przeprowadzono m.in. warsztaty rozwojowe, plastyczne (m.in. masa rzeźbiarska, plastyczny piasek, masy plastyczne, malowanie farbami, decoupage na drewnie, wylepianki, wysypywanki itp.), asertywności i komunikacji; spotkania z psychologiem; spotkanie z fotografem i podróżnikiem opowiadającym o wyprawach do ciekawych miejsc. Ponadto dzieci były w Hewelianum w Gdańsku. Dodatkowo były organizowane gry i zabawy ruchowe, a także oglądanie bajek. Ponadto dzieci mogły spotkać się z kartuskimi służbami mundurowymi (Straż Pożarna i Policja)

W II tygodniu uczestnicy półkolonii natomiast poznali sportowe sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu w centrum fitnessu Forma w Kartuzach, gdzie odbyło się też spotkanie i pogadanka o zdrowym żywieniu z dietetykiem. W Leśniczówce Sarni Dwór zorganizowano przejażdżki wojskowymi jeepami i ognisko z kielbaskami. Ponadto w II tygodniu półkolonii dzieci mogły poznać specyfikę pracy instytucji samorządowych (jak np. Urząd Gminy, biblioteka). Na koniec programu przeprowadzono warsztaty u ludowego rzeźbiarza Zenona Kosatera z Trzepowa.

MB



Bar Santana

Tanie i smaczne domowe obiady

ZABAWA DLA MAŁYCH I DUŻYCH PODCZAS FESTIWALU "LUDZIE DLA LUDZI"

To był czas zabawy ale też pracy... przyjemnej pracy

Fundacja brała udział 9 lipca 2016 w **Festiwalu "Ludzie dla ludzi" - Targach Organizacji Pozarządowych**. Wraz z kilkoma innymi organizacjami przygotowaliśmy stoisko z warsztatami skierowanymi do dzieci i młodzieży. Można było m.in. wykonać gniotkę, przeprowadzić ciekawe eksperymenty, pomalować w fantazyjne wzory buziaki i oczywi-

ście ozdobić farbami wielkie, trójwymiarowe domki z tektury i kolorowanki XXL.

Nasze stoisko cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem nie tylko dzieci, ale często wspólnie z nimi bawiących się rodziców. Odwiedziło nas też wielu gości, przedstawiciele innych stowarzyszeń i fundacji a także reporterzy z gazet i radia..

Cały czas festiwal ze sceny umilały występy dzie-

cięce, a także Artur Gotz z programem "Mężczyzna prawie idealny". Dużym zainteresowaniem cieszył się też występ Jana Konop Band, który zaprezentował największe przeboje Franka Sinatry. Na koniec dnia wystąpiła Ania Dąbrowska z zespołem.

Dziękujemy wszystkim wolontariuszom i naszym przyjaciółom za pomoc.

MB





DLA RELAKSU

Moje

Zaplanowałam sobie życie
zdobyłam to co chciałam, szczęście brałam
miłość miałam
złego się nie spodziewałam.
Czas płynął, rzeczy dobre i złe się zdarzały
przeszkody nieprzewidziane
pokonywałam
nie istniałam.
Dni jak góry zdobywałam
bez radości wspinania bez widoków oglądania.
Uśmiechałam się i łzy w oczach miałam.
Wspominałam
dawne chwile przywoływałam
nadziei się trzymałam
słońce każdego dnia widziałam
w przepaść spadałam.
Góra dół, góra dół
tak trwałam.
Teraz wiatr złapałam
zwariowałam
myślałam, że zapomniałam
co kochałam.
Nie oglądałam się i biegnę
byle by nie zabił i nie zagubił siebie...

Ewa

Kwiecie jabłoni

Cała jestem w rajskim kwiecie jabłoni
Delikatne płatki niczym marzenia
Spadają i dotykają mej dłoni
By zmienić się w owoc uwodzenia.

Tak ciepło i cicho słońce mnie tuli
W objęciach tych pachnących gałęzi
Siadam pośród jeszcze milczących uli
Puszczając myśli trzymane na uwięzi.



Zadanie publiczne
jest realizowane
dzięki dotacji
Gminy Kartuzi



FUNDACJA
POMORSKIE CENTRUM
POMOCY ALKOHOOLIKOM
I ICH RODZINOM

JMB

Wystawa fotografii

*Rezerwały przyrody na terenie Gminy Kartuzi
jako niedoceniana atrakcja turystyczna*



*wernisaż 7 września godz. 18.00
świetlica w Borowie (przy kościele)*



Foto Kinga Jancelewicz



Foto Kinga Jancelewicz



DLA RELAKSU

BIBLIOTEKARKA POLECA

W książce „12 Kroków od dna. Sponsorowanie” ukazane jest 12 Kroków AA ze specyficznym ich opisaniem i wyjaśnieniem. Książka ta to swoisty rodzaj instrukcji ich wdrażania w życie. Omówione są tu też formy pracy ze sponsorem, w zakresie Kroków. Mowa jest tu również o Tradycjach AA, które odniesione zostały do funkcjonowania grup AA, ale także do zwykłego życia alkoholika.

Polecam tę książkę wszystkim, nie tylko osobom z problemem alkoholowym czy ich rodzinom.

Jest po prostu napisana w bardzo przystępny sposób. Dobrze się ją czyta. Można spojrzeć na 12 kroków nie tylko okiem fachowców ale też przez pryzmat zwykłego człowieka.



UŚMIECHNIJ SIĘ

- Tatry mają dwa miliony lat i trzy miesiące.
- Baco, skąd wiecie to z aż taką dokładnością?
- A był tu jeden profesor trzy miesiące temu i gadał, że mają dwa miliony. To ile mogą mieć teraz?

Mama pyta Jasia:
- Co dziś robiliście na podwórku?
- Udawałem ptaka.
- A co robiliście - śpiewaliście czy ćwierkałeś?
- Jadłem robaki.

Rybak łowi ryby w zakazanym miejscu. Obok niego przechodzi policjant i pyta:

- Co pan tu robi?
Rybak na to:
- Nooo... tego... uczę robaczka pływać
- To dostaje pan mandat
- Ale panie władzo za co??!!
- Za brak kamizelki ratunkowej u robaczka.

Wykoleił się pociąg wiozący polskich posłów. Na miejsce pędzą ekipy ratownicze, karetki. Gdy przybyli okazało się, że nie ma ciał. Szef ratowników pyta mieszkańców:
- Gdzie się podzieli wszyscy z tego pociągu?
- Pochowaliśmy.
- Wszyscy zginęli, co do jednego?
- No niektórzy mówili, że jeszcze żyją, ale kto by tam, panie, politykom wierzył...

polski noblista	▼	pomógł Jazonowi	▼	złota w sejfie	▼	chrzan japoński	▼	od miednicy po paznokcie	▼	miasto z siedzibą Coca-Coli	▼	ptaki zimujące w Polsce	▼	stolica Turcji	▼	z nich tulipany
czeka na rozprawę	▶									miasto jak wzburzenie	▶					
do łapania drobiazgów		symbol twardości		ptak wielkości wróbla	▼	lizawka	▶							jedna z przypraw		córka Ferdka Kiepskiego
▶			▼			Agnieszka dla znajomych	▶			krzyk, wrzawa	▶					
w Sezamie	▶					na koniaku	▶									
▶			Abu ... - emirat w ZEA	▶				moczary	▼	grupa kolesiów	▶	mieszkaniec Zakaukazia	▶			
wąż z "Księgi Dżungli"		czołg z TV		strofuje juhasów	▼	na nich tańce	▼	odgłos buziaka	▶	zbiorniki przy uszach	▶			flirtowała z Zeusem		grzanka
▶	▼		▼		▼		▼			waluta Litwy	▼	w Australii w styczniu	▶		▼	
kołysała babcię		wigilijny solenizant	▶					zwany gliceryną	▶							
żartobliwie o potomku		dodatek do karabinu	▶									akrecyjny w astronomii	▶			
▶								zbierała w biegu złote jabłka	▶							





DLA RELAKSU

Tomasz Borkowski

Reaver

(cd z poprzedniego numeru)

To był głos Jurij'ego. Wiera nieufnym krokiem zbliżyła się do drzwi i zadała jeszcze na wszelki wypadek pytanie, na które znała odpowiedź:

- Kto tam?

- To ja Jurij. Nie poznajesz po głosie?

- Otworzę teraz drzwi i lekko spojrzę przez szparę. I ostrzegam, że mam broń.

- Dobrze, ale nie strzelaj - odparł Jurin.

Wiera lekko otworzyła drzwi wysuwając pistolet i zerkając na zewnątrz przez szparę. Faktycznie stał tam Jurij. Gdy tylko go zobaczyła, uściśkała go i dziękowała bogu, że przyszedł. Jurij zapytał się w międzyczasie:

- Co się stało?

- Nie mam pojęcia - odparła Wiera wtulona w Jurij'ego.

Kiedy Wiera przestała przytulać spostrzegła, że nie było już mgły. Wyszła na zewnątrz by się porozglądać. Nie było nic niezwykłego, nawet śladów na śniegu, ale drzwi były zmasakrowane. U dołu widać było dziwne ślady kopnięć; trochę tak, jakby ktoś nie miał palców a dwa pazury. Podobnie zresztą było z górą drzwi... podobne ślady pazurów. Nagle wszyscy mieszkańcy zaczęli wychodzić z domów i biec na plac z nadzieją uzyskania jakiejś informacji. Ale Wiera wiedziała, gdzie może ją uzyskać z pierwszej ręki. Wróciła do domu i kazała Natashy zamknąć za sobą frontowe drzwi na klucz i iść do jej sypialni i tam siedzieć z otwartymi drzwiami.

- Ależ dlaczego mam? - spytała zapłakana Natasha.

- Żebyś mnie słyszała. Pamiętaj, że tylko na moją komendę możesz otworzyć drzwi frontowe rozumiesz mnie? - zapytała Wiera poważnym głosem.

- Tak - odparła Natasha.

Wiera szybko przebrała się do wyjścia, schowała starego Markowa i zapasowy magazynek do jednej z dwóch kieszeni kufajki po czym zamknęła za sobą drzwi frontowe. Stała tam jeszcze przez chwilę by upewnić się, że Natasha zamknęła drzwi na klucz. Gdy usłyszała zgrzyt zamka

pobiegła z Jurij'em do domku, gdzie pobiegł wcześniej ranny Wiktor. Gdy dobiegła, przed domem stało już kilka osób. Nagle ktoś zapukał. Otworzył młody chłopak, który pomógł Wiktorowi i spytał czego chcemy. Wszyscy jak jeden powiedzieli:

- Chcemy się dowiedzieć, co się tam stało.

- Wejdźcie - odparł młody chłopak.

Dom, w którym mieszkał młody chłopak przypominał nieco większą chatkę myśliwską. Naprzeciwko drzwi była oddalona o 3 metry ściana, na której są wieszaki. największym pomieszczeniu było małe okno. Po lewej stronie od wejściowych drzwi były różne półki, wiadra i jedno biurko zaś w kącie obok łóżka, które leżało pod oknem, mały piecyk. Po prawej stała mała szafka na ubrania a pomiędzy drugimi drzwiami a szafką wisiał stary karabin samopowtarzalny typu Moskin. Wiera nie wiedziała dokąd owe drzwi prowadzą ale nie interesowało ją to. Jedyne co ją interesowało to zakrwawiony Wiktor leżący na łóżku pod oknem. Żył i chyba miał się w miarę dobrze. Widać było jednak, że bardzo cierpi. Wiera i inni od razu zasypali Wiktora pytaniami:

- Wiktor jak się czujesz? - zapytała Wiera.

- Bardzo boli ale jakoś się trzymam - odparł.

- Gdzie Novikow i Wasyl? - Spytała się jakaś młoda kobieta z końca salonu.

- Obaj nie żyją ... zresztą Orlikom też.

Tłum przestraszył się i zaczął panikować ale młody chłopak, który był nieznanym Wierze szybko uspokoił tłum. Zgromadzeni opanowali strach, po czym dalej zadawali pytania:

- Psy także nie żyją? - ktoś z tłumu zadał pytanie.

- Nie żyją - odpowiedział Wiktor spokojnym lecz smutnym głosem.

- Co was tak urządziło - zapytał jakiś mężczyzna w średnim wieku.

- Nie wiem co to było. Wiedziecie tylko, że to nie jest człowiek, mimo że go na pierwszy rzut oka przypomina.

- Jak wyglądało to coś? - zapytała Wiera

- Chwila, chwila, chwila, może zacznę od początku - odparł Wiktor - Kiedy wyruszyliśmy z Novikowem i Wasylem z dubletami w psich zaprzęgach w stronę ulubionego miejsca łowieckiego Orlikova zaczął padać niewielki

śnieg, więc pogoniliśmy psy by być jak najszybciej. Co jak co, ale nie chcieliśmy wracać w śnieżycy. Kiedy dotarliśmy na miejsce zauważyliśmy na pagórku zabite wszystkie osiem psów i rozerwane na strzępy kawałki sań. Ciała psów były dziwnie rozszarpane. Prawdziwa krwawa łaźnia, ale Orlikova nigdzie nie było widać, więc wspieiliśmy się nieco wyżej na szczyt niewielkiego wzgórza, na którym zobaczyliśmy krew. Na samym dole stosunkowo niewielkiego wzgórza leżało jakieś ciało a obok dubeltówka. Zbiegliśmy na dół i przed naszymi oczyma ukazało się coś strasznego. Orlikom miał wydłubane oczy a w oczodolach straszły głębokie dziury. Siekacz miał wybite. Miał wyrwany mostek i serce, które leżały kilka metrów dalej. Sprawdziliśmy jego dubeltówkę, okazało się że jest pusta. Przestraszeni wzięliśmy dubeltówkę i pognaliśmy z powrotem na szczyt wzniesienia. Gdy dotarliśmy na szczyt, pojawiła się z nikąd mgła, która niemal natychmiast nas otoczyła. Nagle Wiktor złapał się za ranę i zaciskając zęby próbował wytrzymać ból. Chłopak szybko podał mu lekarstwo wyglądające na robione własnoręcznie. - Wiktorowi ulżyło. Byliśmy mocno przestraszeni - kontynuował Wiktor opowiadając ze spokojem lecz smutkiem za razem - ale dosyć szybko zapanowaliśmy nad strachem. Pamiętaliśmy skąd przyszlismy więc zaszliśmy nieco niżej wzniesienia, następnie poszliśmy wzdłuż ciał psów. Gdy dotarliśmy do naszych sań spostrzegliśmy, że wszystkie nasze psy zostały zabite w taki sam sposób, w jaki zginęły psy Orlikova. Nasze sanie były rozszarpane na strzępy. Wtedy Novikow i Wasyl zaczęli wodzić dubeltówkami dokoła siebie. Ja załadowałem dubeltówkę Orlikova i swoją - powiedział pokazując palcem na swoją ozdabianą dubeltówkę - Przewiesiłem ją przez ramię, po czym zacząłem celować dubeltówką Orlikova w nieznanego nam wroga. Ustawiliśmy się plecami do siebie, by mieć lepszy kąt widzenia i co za tym stoi strzał. Nagle w gęstej mgle zauważyłem jakiegoś człowieka w lekko zakrwawionym brązowym płaszczu z białymi elementami i wzorkami. Gdy tylko go a raczej to coś spostrzegłem - krzyknąłem. Jednak niemal od razu zjawa zniknęła. Mój kompan przez chwilę jeszcze celował w to miejsce, po czym postanowił dalej obstawiać tyły. Jednak, gdy się odwrócił owa postać stała metr od niego i jednym niezwykle silnym ruchem zabiła go wbijając jakiś przedmiot w klatkę piersiową. Chluznęła krew na wszystkie strony - Wiktor na chwilę przerwał, by wziąć kilka oddechów i ciągnął dalej - Po czym jednym, szybkim ruchem wyjął owy przedmiot z ciała i stał jak wryty patrząc się na mnie, gdy mój kamrat padł martwy na ziemię.

Ciąg dalszy w następnym numerze

JD Kulej
Autoryzowany Dealer Peugeot

Wydawca:

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom

83-332 Borowo, ul Długa 34

Redakcja:

83-300 Kartuzy, ul. Kościerska 11i

e-mail: biuro@fundacjapomorskie.pl

tel. 539 001 600

Redaktor naczelny:

Magdalena Borkowska

Zespół redakcyjny:

Karol Słabek, Adriana Słabek, Ewa Kowalska

Skład druku:

Janusz Borkowski

Druk:

Nandruk; Rybaki 1; 83-400 Kościerzyna