

MOJE 24 GODZINY



W tym numerze:

I miejsce w konkursie na esej pt. "Nowe życie - nowe pasje" 1

Wywiad z Burmistrzem Kartuz Mieczysławem Gołuńskim 1

PAMIĘTAJ

12 Kroków Wspólnoty AA 2

12 Tradycji AA 2

Desiderata 2

Ważne telefony 2

ARTYKUŁY OSÓB ZNANYCH I NIEZNANYCH

Niepijący alkoholicy jako terapeuci 3

DLA ZMOTORYZOWANYCH

Sezonowa wymiana opon 4

Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI

Ferie zimowe – relacja i podziękowania 5

Anioł mój 5

Konkurs—Rebus 5

Dofinansowanie zadań publicznych 6

Harmonogram tygodnia pracy 6

DLA RELAKSU

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 Kartuszy
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

II miejsce w konkursie na esej pt. "Nowe życie - nowe pasje"

Zawsze miałem marzenia i pasje, ale alkohol przeszkodził w ich realizacji. Zapominałem o tym co ciekawe, rozwijające i co zdrowe. Kiedy odstawiłem ostatni kieliszek wiedziałem, że nie będzie łatwo. Wiedziałem, że nowa droga będzie wyboista. Chciałem szybko wszystko spłacać, nadrobić to co zmarnowałem. Spłacałem nagromadzone długi, płaciłem alimenty, wynagradzałem wyrządzone zło. Czasem potykałem się o miłowe kamienie ale zawsze jakoś dawałem radę podnieść się. I tak minęło 6 lat nowego życia, w którym niebagatelną rolę grała moja pasja – sport, który w najgorszych chwilach pomógł mi wyrzucić z siebie adrenalinę, pokonać problemy, złe myśli i wrócić do zdrowia. Miałem sztangi, własną mini siłownię, często biegałem. Czy to rano czy wieczór, zima czy lato biegałem po parkach i lasach, wyciskając siódme poty. Po powrocie padałem jak zabity – zmęczony ale szczęśliwy i spełniony. Odważyłem się wystartować

w biegach na 10 km w Gdyni. I tak, pasja do sportu i rekreacji przerodziła się w stałe dążenia i cele. Dlatego chciałbym wziąć udział w maratonach, w triathlonie i tzw. „biegu rzeźnika”, gdzie trzeba mieć siłę, aby radzić sobie w błocie, przenosić belki, pokonywać liczne i różnorodne przeszkody. Jeszcze to wszystko przede mną. Staram się rozwijać się sportowo i wysiłkowo.

Już na początku terapii marzyłem o skoku na bungee. Obawiałem się go; ale jednocześnie rosło moje pragnienie i chęć pokonania strachu. Odważyłem się wykonać ten skok dopiero po 6 latach (w tym roku – 2015) w Łebie. Spełniłem swoje wielkie marzenie. Wrażenia są niezapomniane – niesamowity skok adrenaliny i ta zbliżająca się tafla. Kilka sekund a wspomnienia na całe życie – trzeźwe życie. Kolejne plany to skok na bungee ze 100 m. Jest to wyjątkowe przeżycie, jednakże odkryłem też inną pasję – pływanie.

Całe życie spędziłem nad jeziorami i rzekami, jednak nigdy nie miałem możliwości posmakować słoności morza. I właśnie w tym roku pierwszy raz odważyłem się wejść do morza. Był nieco chłodny wieczór, plaża prawie pusta i ja nad brzegiem zastanawiający się czy zamoczyć stopy. Pierwszy krok, drugi krok, a co tam raz kozie śmierć. Otulony falami czułem się jak Posejdon z gęsią skórą. Oj było zimno, ale orzeźwiająco. Jednak po chwili robiło się coraz przyjemniej, a pływanie stało się coraz prostsze. Na nowo przypomniałem sobie, jak się pływa i teraz wiem, że jest to wyjątkowy sposób na spędzanie wolnego czasu. Wiem, że lubię pływać i będę to pielęgnować. Myślę, że to właśnie jest moja nowa pasja. Teraz, gdy jestem trzeźwy; gdy mam nowe życie, wiem że jest ono jedno i trzeba je mądrze wykorzystać.

Jarek (anonimowy alkoholik)

Wywiad z Burmistrzem Kartuz Mieczysławem Gołuńskim



Problem uzależnień jest powszechny, może dotknąć każdego, gdyż schorzenie to należy do „najinteligentniejszych” chorób. Samorządy w swoich zadaniach mają szereg działań podejmowanych w celu zmniejszania zagrożeń tego typu. Dlatego też pytamy Burmistrza Kartuz Pana Mieczysława Grzegorza Gołuńskiego, jak kształtują się te problemy w Gminie Kartuszy.

Jaki jest przewidziany w 2016 roku budżet na realizację zadań Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych dla Gminy Kartuszy?

- Jest to budżet w granicach 600 tysięcy, to jest budżet podobny jak w ubiegłym roku. Są to głównie pieniądze przeznaczone na cele związane z wal-

ką; znaczy nie tyle z walką, co ewentualne przeciwdziałanie zagrożeniom, które z tego tytułu wynikają.

Jest to dużo czy mało w perspektywie całego budżetu i potrzeb?

- Zawsze jest za mało, bo jeżeli jest troszeczkę, chciałby się więcej, bo widzimy że niektóre działania, które są realizowane poprzez różne kluby, stowarzyszenia przynoszą pewne efekty i gdyby było ich więcej, na pewno byłoby to znacznie z lepszą korzyścią dla wszystkich.

Z jakich środków realizuje się Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych?

- To są środki pochodzące z wpłat z działalności sprzedaży napojów alkoholowych.

Czyli tak naprawdę to taka pętla - czym więcej pijemy tym więcej mamy pieniędzy w budżecie na profilaktykę

- Można by było tak powiedzieć. Są samorządy, które przeznaczają te kwoty na remonty, zniszczenia, które powodują czasem ludzi, powiedzmy z takiego marginesu. Ale my jako Gmina Kartuszy, wykorzystujemy je na poprawę jakości realizacji zadań związanych z edukacją, poprawą, z wizerunkiem no i oczywiście z tym, aby znaleźć zadania czy

takie rozwiązania, które bardziej angażują nie tylko dzieci z tych rodzin ale i dorosłych, aby odciągać ich od alkoholu.

Gmina w zakresie zadań własnych ma szereg działań związanych z profilaktyką uzależnień. Czy któreś z nich, zdaniem Pana Burmistrza, są szczególnie trudne do zrealizowania i dlaczego?

- Na pewno takie są, chciałoby się żeby te wszystkie poczynania, które robimy przynosiły 100% efektów. Natomiast, życie niestety jest zupełnie inne. Tutaj nie ma przymusu w stosunku do osób, które chcielibyśmy objąć jakąkolwiek terapią czy jakimikolwiek zadaniami. Cieszę się z tego, że pomimo braku przymusu, bardzo duża ilość osób korzysta z różnych form pomocy. Grupa osób, która pracuje przy pełnomocniku do spraw alkoholowych spotyka się z osobami, które są wskazywane nie tylko przez Policję ale i przez Straż Miejską i inne instytucje. Przeprowadzają oni rozmowy profilaktyczne, starając się wciągać ich do naszych programów. Myślę że szczególną trudnością jest tu bariera i wstyd uzależnionych. Uważam, że nie ma się czego wstydić, bo uważamy że alkoholizm to normalna choroba jak grypa – tylko że jednych trzyma i nie przechodzi za szybko.

ciąg dalszy na stronie 5



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 wspólnotie 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 wspólnotie 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.

Przyjmij pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarcza dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworami 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 - 58 694 99 56

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

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

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

Niebieska Linia - Kryzysowy Telefon zaufania - 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

Niepijący alkoholicy jako terapeuci

Kwestia dotycząca niepijących alkoholików - te-rapeutów jest szczególnie istotna z uwagi na coraz częstsze za-trudnianie ich w placówkach lecznictwa odwykowego. W literaturze przedmiotu wskazuje się, iż rolę terapeuty powinni pełnić tylko alkoholicy, którzy przeszli pomyślnie własne leczenie i utrzymują swoją trzeźwość od długiego czasu. Ponadto powinny być to osoby profesjonalnie przeszkolone i dbające w dalszym czasie o prawidłowy przebieg własnego zdrowienia.

Obecność trzeźwiejących alkoholików w procesie terapeutycznym w ośrodkach odwykowych może przynieść korzyści pacjentom, zespołowi terapeutycznemu; ale także samemu zatrudnionemu tam alkoholikowi. B. Woronowicz podaje szczegółowy katalog najczęstszych korzyści. Wymienia on m.in. odnalezienie nowego celu i sensu życia; możliwość pogłębienia szacunku do własnej osoby wskutek uzyskania prestiżu społecznego w związku z posiadaniem umiejętności i kwalifikacji udzielania pomocy innym. Jednocześnie jednak występuje tu potrzeba systematycznej pracy nad swojego rodzaju narcyzmem i egocentryzmem. Terapeuta musi pracować nad zmniejszaniem narastające-go przekonania o własnej nieomyłnej wszechwiedzy w sprawach związanych z niepieniem, które mogą pojawiać się w miarę upływu kolejnych lat niepicia. Ponadto powroty do przeszłości, kontakt z przeżyciami i doznaniem pacjentów dają terapeutom - alkoholikom możliwość stałego pogłębiania procesu własnego trzeźwienia.

Udział niepijących alkoholików w pracach zespołu terapeutycznego obok zalet może nieść szereg wad i niebezpieczeństw. Dotyczy to zarówno osób, które pomimo zbyt krótkiego okresu trzeźwienia i braku odpowiednich kwalifikacji, udzielają profesjonalnej (ich zdaniem) pomocy alkoholikom, a także samych pacjentów-alkoholików. Powodem jest najczęściej przerwanie procesu trzeźwienia u terapeutów, a to może prowadzić m.in. do zbyt dużego koncentrowania się na problemach innych osób kosztem konieczności porządko-

wania swoich własnych problemów; przesadnej identyfikacji i sympatii do pacjenta, a przy odrzuceniu przez niego pomocy poczuciem niesprawiedliwości i niewdzięczności. Zagrożeniem dla terapeuty – trzeźwiejącego alkoholika może być także nieświadoma ucieczka od pokonywania własnych problemów czy silna chęć nadrabiania straconych szans i pogoń za pieniędzmi.

Zatrudnianie niepijących alkoholików w charakterze tera-peutów w placówkach zajmujących się leczeniem osób uzależnionych od alkoholu przynosi także wiele korzyści dla pacjentów jak i zespołu terapeutów. Wynika to z większego angażowania trzeźwiejących alkoholików jako terapeutów w proces terapii od innych pracowników lecznictwa odwykowego. Ponadto tacy terapeuci mają lepsze relacje interpersonalne z pacjentami; szczerzej i skuteczniej potrafią radzić sobie z systemem zaprzeczeń, który demonstrowa pacjent. Stanowią oni żywy przykład zdrowienia i model zachowań, a poprzez to dają większą nadzieję na skuteczność leczenia. Ułatwia to w pewien sposób zachowywanie abstynencji pacjenta. Trzeba jednakże pamiętać, iż korzyści tych można spo-dziewać się wyłącznie wówczas, kiedy terapeutami są alkoholicy o wieloletnim okresie trzeźwienia. Muszą być to też osoby profesjonalnie przeszkolone i postępujące zgodnie z kodeksem etyki zawodowej terapeuty. Niestety nie zawsze tak jest.

Bywa, że terapeuci uzależnieni okazują niepożądane zachowania w relacjach ze swoimi pacjentami. Takie sytuacje odbierają lub zmniejszają pacjentowi szansę na odniesienie korzyści z terapii. Wynika to najczęściej nie ze złej woli terapeuty a z nieznanymi podstawowymi zasad etyki zawodowej. O problematyce etyczności terapeuty napiszę w kolejnym numerze biuletynu, do którego przeczytania zapraszam już dziś.

Magdalena Borkowska

¹ B. Woronowicz, Alkoholizm jest choroba, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Warszawa 1998, s. 135

Wywiad z Burmistrzem Kartuz Mieczysławem Gołuńskim (cd ze str. 1)

Lokalny Program Rewitalizacji Kartuz do roku 2020 - Raport z Delimitacji Obszarów Problemowych wskazuje, iż teren centrum (oznaczony jako obszar 1) i teren przemysłowy na wschód od linii kolejowej (obszar 5) jest ob-jęty największym zagrożeniem uzależnieniami. Jakie są plany, aby ten stan zmienić?

- Program, który chcemy zrobić i sięgnąć po niemałe pieniądze ma za zadanie stworzyć warunki do możliwości przeciwdziałania wszystkim przeszkodom i barierom związanym z ubóstwem i uzależnieniami. Na bazie byłego domu kultury chcemy stworzyć dom, w którym nie tylko ci starsi i osoby wykluczone ale i te osoby, które chcą się spotykać, aby integrować się ze środowiskiem i pomóc w znalezieniu wspólnego rozwiązania i wyjścia z problemu, znajdą dla siebie miejsce. Zakładamy, że chcemy stworzyć taką bazę dla ludzi, którzy w każdej chwili będą mogli przyjść, usiąść, znaleźć dla siebie zajęcia i osoby, terapeuty, z którymi będzie można zawsze spotkać się, porozmawiać, aby walczyć z wszystkimi uzależnieniami i uciekać od złych myśli, które w człowieku drzemią. Na program ten zakładamy pozyskać niebagatelną kwotę, bo prawie 13 milionów złotych

Osobami wykluczonymi są nie tylko osoby uzależnione, ale też często ich najbliżsi. Jaką pomoc Gmina Kartusy niesie osobom współuzależnionym i najmłodszym członkom tych rodzin?

-Są świetlice socjoterapeutyczne, w których dajemy szansę dzieciom, szczególnie dzieciom z rodzin objętych jakimś zagrożeniem, aby miały możliwość spokojnego zrobienia lekcji, pomocy w lekcjach; żeby mogły zjeść dobry posiłek. I to się dzieje. Mamy kluby młodzieżowe, gdzie młodzież może przyjść i uczyć się wspólnego działania nie tylko przy muzyce i nie tylko przy różnych zabawach, czy przy różnym ukierunkowaniu na jakiś drobny sport. Młodzież ma tam szansę integracji ze wszystkimi tymi, którzy tego potrzebują. Bo największą formą pomocy jest umiejętność rozmowy jednych i drugich. To jest najważniejsza rzecz, żeby umieć znaleźć formę dojścia i rozmowy poprzez różne metody. Myślę że każda metoda, która doprowadza do możliwości spotkań z tymi ludźmi, żeby nie zamykali się w sobie jest naszym sukcesem. Tak więc myślę, że te świetlice są. Są zatrudniani przez nas tera-

peuci, aby była możliwość porozmawiania nie tylko z psychologiem ale z terapeutami od różnych uzależnień. Myślę że również ważna jest tu współpraca z pomocą społeczną. Wielokrotnie to właśnie ona, angażująca się w pomoc tym najbardziej potrzebującym, nagle zgłasza sytuację, że coś się dzieje w danej rodzinie. W takich przypadkach staramy się pozyskać zaufanie tych rodzin. Kontaktujemy się z osobą w problemie, staramy się ją pozyskiwać, aby stała się naszym przyjacielem, żeby do nas przyszła. I myślę, że to się dzieje. Owszem, że chciałoby się znacznie więcej, bo to zawsze będzie za mało, szczególnie dla tych starszych, aby pokonać ich wstyd i obawy przed uczestnictwem w naszej ofercie. Natomiast w stosunku do dzieci są organizowane różnego rodzaju kolonie, podczas ferii półkolonie. Ostatnio Kościół Baptystów pięknie nam się tu włączył. Przygotowuje kolonie już po raz drugi. Będziemy je organizowali latem. Zimą organizowane są Mikołajki. Staramy się więc nie zamykać tylko i wyłącznie na siebie. Powstają nowe organizacje pozarządowe, czego dowodem jest Państwa fundacja, która jest otwarta na współpracę i mam nadzieję, że my też znajdziemy wspólne tematy, które będziemy wspólnie realizować, bo myślę że cel jest jeden – pomoc tym, którzy tej pomocy potrzebują.

Dziękuję bardzo za rozmowę i poświęcony czas.

Rozmawiała: Magdalena Borkowska



**DLA ZMOTORYZOWANYCH****Sezonowa wymiana opon**

Sezonowa wymiana opon to istotna czynność mająca wpływ na bezpieczeństwo i komfort jazdy. W okresie letnim nawet najlepsza opona zimowa poradzi sobie gorzej niż bardzo przeciętna letnia. Wszystko przez mieszanekę gumy z jakiej opony zostały wykonane i rzeźbę bieżnika. Zimówki są oponami miękkimi. To oznacza, że zachowują dużą elastyczność nawet przy niskich temperaturach. To cecha pożądana w zimie, jednak w lecie może powodować problemy. Mocno rozgrzana zimówka będzie ślizgać się, zarówno przy ruszaniu i hamowaniu, jak i na boki na zakrętach. To wyraźnie wpłynie na szybkość reakcji auta na gaz, hamulec i ruchy kierownicą.

Trwałość opon zimowych w okresie letnim drastycznie spada i można ją zużyć już po przejechaniu kilku tysięcy kilometrów. Ponad to gęsty bieżnik stawia duży opór, co na śniegu oznacza doskonałą przyczepność i sterowność jednak na suchym, gorącym asfalcie to tylko niepotrzebne tarcie powoduje wzrost zużycia paliwa, prowadzące do przegrzania opon i wzrost poziomu hałasu w kabinie.

Pamiętajmy również, że letnie opony mają szerokie odstępy pomiędzy kostkami bieżnika. To kanały odprowadzające wodę na zewnątrz, odpowiadające za minimalizację zjawiska aquaplaningu. Zimówki ze swoimi gęstymi lamelkami nie będą w stanie poradzić sobie z nadmiarem wody. W efekcie auto może przestać reagować na polecenia kierowcy nawet przy przepisowych prędkościach.

Zalecana jest wymiana opon na letnie gdy temperatura powietrza przekracza 7-10 stopni Celsjusza. Przedział ten oznacza średniodobową temperaturę powietrza. Warto jednak zwrócić uwagę, że miesiące wiosenne mogą przynieść również opady śniegu. W końcu jak mówi ludowe porzekadło „w marcu jak w garncu”, „kwiecień plecień (...)”. Kiedy zatem zmienić ogumienie zimowe na letnie? Nie można podać konkretnej daty w kalendarzu. Warto przyglądać się prognozom pogody i temperaturze powietrza. Jeśli przez okres 1-2 tygodni temperatura w nocy będzie się utrzymywać powyżej 4-6 stopni Celsjusza, to warto umówić się na wymianę opon, np. w Pomorskim Centrum Naprawy Pojazdów. Jazda na oponach zimowych do tego czasu, nie wpłynie drastycznie na ich zużycie. Może jednak uchronić nas przed wpadnięciem w poślizg podczas chłodniejszego poranka.

Wymiana opon to doskonała okazja do sprawdzenia ich stanu technicznego. Według przepisów prawa, minimalną wysokość bieżnika reguluje Rozporządzenie Ministra Infrastruktury Dz. U. z dnia 26 lutego 2003 r. w

sprawie warunków technicznych pojazdów oraz zakresu ich niezbędnego wyposażenia. Mówi ono o tym, że minimalna wysokość określana jest za pomocą granicznego wskaźnika zużycia opony (TWI) lub, jeżeli go nie wyznaczono, to wartość ta powinna wynosić co najmniej 1,6 mm (z wyjątkiem autobusów, które muszą mieć min. 3 mm). Jednakże wielu specjalistów uważa, że jest to wartość zbyt mała do bezpiecznej jazdy. Zalecane jest, aby wymienić opony gdy minimalna wysokość bieżnika dla opon letnich wynosi około 3 mm a zimowych około 4-4,5 mm.

Istotnym aspektem decydującym o konieczności wymiany opon jest ich wiek. Prawo nie definiuje maksymalnego wieku opon, ale przyjmuje się, że maksymalny czas eksploatacji to 10 lat. Jednakże eksperci, ze względu na proces starzenia się gumy zalecają okres krótszy (maks. 8 lat). Opony zimowe

mogą kwalifikować się do wymiany już po 5-6 latach. Wiek opon można odczytać na powierzchni bocznej - są to cztery cyfry. Dwie pierwsze z nich oznaczają tydzień, natomiast kolejne rok produkcji. I tak np.: 4912 mówi nam, że produkt powstał w 49 tygodniu 2012 roku.

Pamiętajmy także o tym, że nawet z pozoru całkiem nowe, nieużyte opony mogą ulec uszkodzeniu i nadają się do natychmiastowej wymiany. Objawami takimi mogą być: głębokie pęknięcia czy wybrzuszenia i inne, poważne uszkodzenia mechaniczne.

Wymianę opon polećmy profesjonalnemu serwisowi, np. PCNP (pcnp.pl), który sprawdzi stan opon, ale też i felg, od których stanu również zależy nasze bezpieczeństwo i komfort jazdy. Wszelkie ubytki w felgach, czy nadmierne ich skrzywienie kwalifikuje je do natychmiastowej naprawy lub wymiany.

Ewa Kowalska

Pomorskie Centrum Napraw Pojazdów Sp. z o.o.

Pomorskie Centrum Napraw Pojazdów
naprawy powypadkowe • mechanika • stacja kontroli pojazdów

Serwis samochodowy kategorii PIERWSZEJ

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

Nabór do GRUPY ASG

Interesujesz się militariami, replikami,
zagadnieniami taktyki wojennej

lubisz rozgrywki ASG – przyjdź i dołącz do nas

Obowiązek: pełnoletność lub 16 lat (za zgodą rodzica)

Jeśli możesz pomóc, zadzwoń – Magdalena Borkowska 539 001 600

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



Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI

TAIWANGUN
WAR GAME READY

GUNFIRE
AIRSOFT & MORE

Tanie Militaria.pl

Militaria.pl
Shooting & Outdoor

CYTADELA
ASG

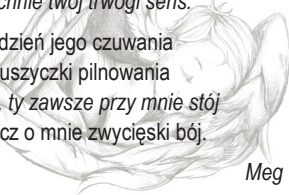
Anioł mój

Czuję wciąż nutkę wanilii ...to anioł mój
Kiedy jest obok w sercu czuję spokój
W zagrożeniu tarczę roztacza z piór
I w ucho szeptem ... *nie martw się, jestem tu.*

Czarną nocą, gdy duszą demoniczne sny
Piórem złotym wykona on ruch delikatny
Zmieniając strach w krainę łąk pachnących
Ziołami, kwiatami, poranków gorących.

Chcąc ułożyć świtem strudzonego do snu
Przemawia do mnie oczyma koloru bzu
*Ja stróżem twym a trzepot przymrużanych rzęs
Na zawsze zdmuchnie twój trwogi sens.*

I tak trwa kolejny dzień jego czuwania
Mojej przeklętej duszyczki pilnowania
*Aniele stróżu mój, ty zawsze przy mnie stój
A w chwili złej stocz o mnie zwycięski bój.*



Meg

KONKURS - REBUS

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom
i ich Rodzinom zachęca dzieci, młodzież i dorosłych
do wzięcia udziału w konkursie na rozwiązywanie
rebusu.

Odgadnięte hasło prosimy o przesyłanie pocztą
mailową do dnia **31 maja 2016 do godz. 24.00.**

na adres: biuro@fundacjapomorskie.pl

W temacie maila prosimy umieścić: **Rebus - konkurs**

W treści maila prosimy o podanie hasła oraz danych
kontaktowych.

Nagroda czeka

Ferie zimowe –
relacja i
podziękowania

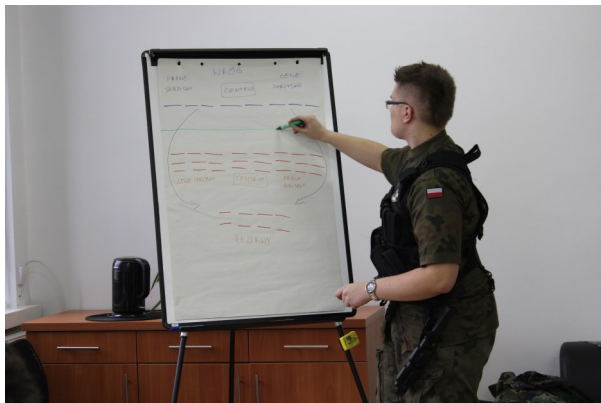
W pierwszy tydzień wypoczynku
zimowego nasza Fundacja, dzięki
sponsorom (firmy: Gunfire, Tai-
wanGun, Taniemilitaria, Cytadela
i Militaria, Armywold) przygotowa-
ła Ferie z Air Soft Gun (ASG).

Nasz wolontariusz, prowadzący
grupę ASG Black Stars, podczas
spotkań przekazał wiedzę o repli-
kach, zasadach bezpieczeństwa,
technikach, systemach, rodzajach
kulek itp. Odkryto się także kilka
krótkich konkursów, militarne
krzyżówki. Ponadto oglądano
filmy poglądowe i prezentacje
multimedialne o tematyce ASG.
Uczestnicy mogli także przymie-
rzyć mundury, strój snajpera.
Podczas warsztatów uczestnicy
poznali podstawowe zasady zwią-
zane z taktyką na polu walki, a
także zagrać w grę militarną -
Bitwa pod Kurskiem.

Każdego dnia odbywało się strze-
lanie z różnego rodzaju broni do
celu (tarcze i puszk). W trakcie
ferii ASG przedstawiona została
problematyka ISIS, alfabet Mor-
se'a, zasady porozumiewania się
podczas akcji militarnych, a także
przećwiczone formy kamuflażu.

Na koniec Fundacja zaprosiła
wszystkich na szaleństwo na
basenie w Kartuzach.

MB



Informujemy, iż w Somoninie działa

Grupa AA "Wolność"

Mitingi AA odbywają się

w każdy **poniedziałek, godz. 18.00-20.00**

Mitingi otwarte - w czwarty i trzeci poniedziałek
Salka katechetyczna przy Kościele w Somoninie

Kontakt: Jarek alkoholik, tel. **571 240 909**



a

u+

łetka

+w

+ órka



Z DZIAŁALNOŚCI FUNDACJI

Dofinansowanie zadań publicznych

Pragniemy poinformować, iż Fundacja otrzymała dofinansowanie 2 zadań publicznych:

1. Organizacja wypoczynku letniego dla dzieci i młodzieży zamieszkujących gminę Kartuzy z realizacją programu profilaktycznego, opiekuńczo- wychowawczego i socjoterapeutycznego - projekt pt. Spędzajmy zdrowo wakacyjny czas wolny - półkolonie z Fundacją - kwota 2000 zł. W programie m.in. warsztaty rozwojowe, plastyczne; gry, zabawy, spotkania z psychologiem; spotkanie z fotografem opowiadającym o wyprawach do ciekawych miejsc, wycieczka do Hevelianum w Gdańsku, oglądanie bajek; spotkanie i pogadanka o zdrowym żywieniu z dietetykiem, przejażdżki wojskowymi jeepami i ogniska z kielbaskami; wycieczki do instytucji samorządowych, warsztaty u rzeźbiarza ludowego. Szczegóły podamy bliżej terminu letniego
2. Zadanie w zakresie działań na rzecz osób niepełnosprawnych i pomocy społecznej - zwiększenie świadomości w zakresie przemocy domowej i uzależnień od środków psychoaktywnych m.in. poprzez działania profilaktyczne, edukacyjne, festyny, happeningi, konferencje - projekt pt. Festyn rycerski - bądź wzorem postępowania - kwota 6500 zł. festyn odbędzie się 30 lipca 2016. W programie m.in.:

- a. pokaz walk rycerskich XV w. - Rycerze będą pokazywać walki różnymi rodzajami broni (miecze, miecze i tarcze, topory i tarcze, kiścienie i tarcze, włócznie).
- b. pokaz ubierania w zbroję - omówienie rycerskiego uzbrojenia i rynsztunku na przykładzie kilku ochotników z publiczności, których ubieramy w prezentowane zbroje.
- c. pasowanie na rycerza - omówienie ceremonii pasowania (ochotnicy mogą wziąć udział), możliwość wydania certyfikatów rycerza dla uczestników.
- d. prezentacja drabiny feudalnej - omówienie strojów, codziennego życia, różnych warstw społecznych. Uczestnicy będą mogli przymierzyć stroje (strój szlachecki/ rycerski, mieszczański, chłopski, zakonny w wersji dla dzieci i dorosłych, królewski).
- e. zbrojownia - na stanowisku tym uczestnicy zapoznają się z średniowieczną bronią, zbroją, różnymi rodzajami tarcz, będą mieli także możliwość porozmawiać z rycerzem i przymierzyć niektóre elementy zbroi.
- f. wystawka strojów dawnych - stanowisko to umożliwi odwiedzającym poznanie dawnych strojów (męskich i kobiecych), uczestnicy będą mieli możliwość założenia prezentowanych ubiorów i zrobienia sobie pamiątkowego zdjęcia.
- g. kaligrafia - stanowisko pozwoli osobom odwiedzającym zapoznać się ze sposo-

bem ozdobnego pisania poszczególnych liter, każdy uczestnik będzie mógł własnoręcznie wykaligrafować napis według reguł średniowiecznej sztuki piśmienniczej.

- h. stanowisko kata - na stanowisku tym, uczestnicy będą mogli porozmawiać z katem o średniowiecznych karach, a także zapoznać się z podstawowymi narzędziami tortur. Widzowie będą mogli się zakuć się w dyby i zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie.

Harmonogram tygodnia pracy Fundacji**Poniedziałek**

16.00 - 18.00 Warsztaty modelarskie dla młodzieży

Wtorek

15.30 - 16.30 Nauka gry na gitarze - grupa najmłodsza

16.30 - 17.30 Nauka gry na gitarze - grupa młodsza

17.30 - 18.30 Nauka gry na gitarze - grupa starsza

Środa

14.00-17.00 Nauka obsługi komputera dla dorosłych

Czwartek

15.00 - 16.00 Język angielski dla najmłodszych

16.30 - 17.30 Język angielski dla starszych

Piątek

14.00 - 15.00 Pomoc w nauce dla najmłodszych

14.00 - 16.00 Porady prawnika

Bezpłatne porady i konsultacje prawnika

Zapraszamy mieszkańców Powiatu Kartuskiego do korzystania z bezpłatnych porad i konsultacji prawniczych.

Porady odbywać się będą w każdy piątek siedzibie Fundacji:

w godz. 14.00-16.00

Miejsce: Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom

Kartuzy, ul. Kościarska 11i

Więcej informacji:

www.fundacjapomorskie.pl

Fundacja Pomorskie Centrum Pomocy Alkoholikom i ich Rodzinom

ul. Kościarska 11i

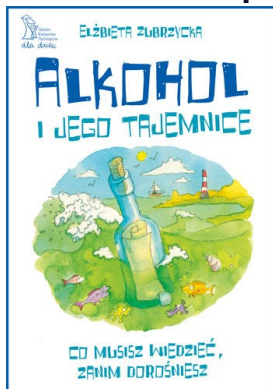
83-300 Kartuzy





DLA RELAKSU

Bibliotekarka poleca



Problematyka alkoholu jest często opisywana w literaturze i omawiana w mediach, jednak w rodzinach borykających się z tym problemem jest to temat tabu. Dzieci dorastają w umownym i nieprawdziwym świecie, w którym o sprawach uzależnień mówić nie wolno. Z tego też względu warto sięgnąć po książkę Elżbiety Zubrzyckiej pt. „Alkohol i jego tajemnice”. Jest ona adresowana w szczególności do młodzieży w wieku do 14 lat. Wskazuje rzetelną wiedzę na temat samego alkoholu jak i alkoholizmu. Wyjaśnia niezrozumiałe zachowania osób uzależnionych a także zmian ich postępowania po terapii. Dzięki tej książce dzieci mają możliwość zrozumienia istoty prawa do radości, zaspokajania

dziecięcych potrzeb i do rozwoju. W książce odnaleźć można też wyjaśnienia dla rodziców, nauczycieli, jak pracować z książką.



Uśmiechnij się

Rozmawiają chłopcy na kolonii.

- Skąd masz tyle kasiory?
- Z pisania.
- Ojej a co pisesz?
- Listy do rodziców z prośbą o pieniądze.

Student zdaje egzamin. W pewnej chwili profesor wskazuje na biurko. Zdziwiony student pyta:

- Co pan robi?
- Tak lejesz wodę, że boję się, że zamoczę sobie buty.



Foto Kinga Jancelewicz



Foto Kinga Jancelewicz

miasto z muzeum powo-zów		kawowa w torcie	antonim bieli	jadane żabie		liczba w stołicy	wypiekane na Paschę		wstęga do prze-pasania	koncern spożyw-czy		marka chusteczek		tytuł szlachcki	srebrne i brylantowe
						Pitt, aktor ("Troja")	umar-twianie się							ma jeden proton i elektron	
mebel z trunkami		łup								wspo-maganie					
					poznała Harrego		Clint z ekranu								
drapież-na ryba	groch na tkaninie	krople o poranku					lina utrzymu-jąca maszt	cukierki na paty-kach		Bawaria i Hesja					
				imię Hitlera						uczucie piecze-nia w przelyku		krótkie wiosło	machloj-ka, co wyszła na jaw		małe mruczki
podkła-da ogień		wynala-zek Guten-berga	jeszcze nie kwiaty	mały Adam		Came-ron, aktorka					z alejkami				
									Steffi z rakieta					np. Em-mentaler	
mogą być oce-aniczne						zrzessa Lot i KLM					znany z niego Kozakie-wicz				
					bydłęcy gryzie				ptak z rodziny szpaków						
czasem idzie w las	grono					Lollobri-gida, aktorka					Litma-nen, piłkarz fiński				





DLA RELAKSU

Tomasz Borkowski

Reaver

(cd z poprzedniego numeru)

Natasha wspięła się po starych, skrzypiących schodach. Otworzyła drzwi, które prowadziły do stosunkowo niewielkiego pokoju, gdzie było łóżko, biurko, półka, na której leżały misie. Stała też tam szafa, zaś tuż obok wyjścia z pokoju mały regał na przybory szkolne i książki. Dziewczyna szybko zrzuciła z siebie ubrania i pobiegła w stronę swojego ciepłego dużego łóżka. Zaś Wiera poszła do małego pomieszczenia tuż pod schodami. Był tam mały pokój, który można nazwać załóżkiem łazienki. Wisiało tam lustro, pod ścianą stało wiadro z wodą i duża balia. Wiera podeszła do niego, podniosła i położyła je tuż przed lustrem. Zmoczyła ręce i zwiłżyła sobie w twarz, po czym spojrzała na lustro. Zobaczyła 34 letnią kobietę, której twarz była bardzo podobna do córki: blondynki, która miała włosy zaplecione w warkocz, niebieskie oczy i typowe piękne rysy Słowianki. Westchnęła i przygotowała wodę do kąpieli, którą szybko wzięła. Poszła spać do swojej sypialni, która znajdowała się na parterze. Kładąc się pomyślała ... to będzie dobra noc a kolejny dzień jeszcze lepszy. Jednak nie wiedziała jak bardzo się myliła...

Okolo 6:00 nad ranem sobota

- Wstawaj mamó - budzi Natasha swoją mamę stojąc obok jej łóżka potrząsając za ramię.

- Natasha jest rano daj mi spać.

- Ale pod drzwiami stoi sąsiad Wiktor i bardzo prosi o rozmowę z Tobą.

- Idź do drzwi i wpuść pana Wiktora. Tylko powiedz, że muszę się ubrać.

- Dobrze.

Natasha idąc do drzwi chwyciła za klamkę, lecz nagle zapytała mamę bez odwracania głowy:

- Chodzi o tatę prawda? Nie wróci.

- Nie gadaj głupot kochanie; tata pojechał tylko na szkolenie do Moskwy – odparła zirytowana matka.

- Ale ja nie chcę, by tata był żołnierzem.

- Wiem, ja też tego nie chcę. Tata zresztą też nie ale wujek Stalin tak chce, a jego trzeba się słuchać.

Natasha stała jeszcze przez około pięciu sekund

nieruchomo po czym otworzyła drzwi sypialni i wychodząc powiedziała:

- Idę otworzyć drzwi panu Wiktorowi. Zamknęła drzwi sypialni.

Ok. 20 minut później

Wiera wyszła z sypialni w typowych podniszczonych ciuchach roboczych. Miała włożoną grubą czerwoną koszulę w kratkę oraz szare, nieszeleszczące spodnie, jakich używa się do polowań i grube buty przypominające obuwie nomada. Szybkim krokiem podeszła pod drewniany słup. Za nim stała Natasha, która była ubrana podobnie- miała tylko inną, niebieską bluzę i skórzane buty bez futra. Tuż po prawej stał sąsiad Wiktor. Był on typowym mężczyzną mieszkającym na Syberii. Miał około 40 lat i ponad metr dziewięćdziesiąt. Był bardzo kusząco lekko umięśniony. Jego zadbana broda była stosunkowo długa a nos lekko skrzywiony w dół. Twarz ozdabiała stara blizna prawdopodobnie od pazura jakiegoś zwierzęcia. Miał na sobie grubą skórzaną kurtkę, buty nomada, czapkę z zausznikami, oraz ciepłe rękawice. Spodnie były szaro – czarne, prawdopodobnie uszyte z bawełny. W rękach trzymał ozdabianą starą dubeltówkę. Wiera podeszła do sąsiada i rozpoczynając rozmowę zapytała:

- Co cię do nas sprowadza Wiktorze aż z drugiego końca wsi? - spytała miłym lecz donośnym głosem podchodząc do niego.

- Mam do ciebie Wiero ważną informację, ale o tym rozmawiać lepiej na osobności.

- Ale ja też chcę wiedzieć - odpowiedziała oburzonym głosem Natasha.

- Nie Natasho, jak pan Wiktor mówi, że na osobności to oznacza, że sprawa dotyczy mnie. Jeśli ty też będziesz także ciebie to z pewnością ci opowiem- odpowiedziała Wiera stanowczym głosem.

- Ale...

- Bez dyskusji- odpowiedziała Wiera szybkim jeszcze bardziej stanowczym głosem niż poprzednio

- Ech....dobrze, idę odrabiać lekcje.

- Dobrze kochanie.

Natasha wolnym krokiem odprowadzana wzrokiem swojej mamy weszła po schodach do

swojego pokoju na górze. Gdy usłyszała zamykające się drzwi, Wiera zapytała Wiktora:

- No to o co chodzi?

- Wczoraj rano Orlikov ruszył na polowanie z psim zaprzęgiem mając tylko dubeltówkę. Niestety jeszcze nie wrócił i wszyscy obawiamy się najgorszego - wypadku a nawet ataku przez watahę wilków.

- Podejrzewacie, że nie żyje? - spytała przestraszona Wiera.

- Nie możemy tego wykluczyć – odpowiedział Wiktor robiąc głęboki wdech. Dziś idziemy z Novikowem i Wasylem go poszukać. Miejcie w razie czego w domu gotową broń. Jeżeli okaże się, że to wataha - jest ryzyko, że mogłaby podejść pod wioskę.

- Dobrze Wiktorze dziękuję za uprzedzenie.

- Do widzenia- rzekł po czym nacisnął za klamkę i wyszedł na zewnątrz.

- Do widzenia i życzę powodzenia- odpowiedziała Wiera machając mu na do widzenia. W tym momencie Wiktor zawahał się, jakby chciał coś ważnego powiedzieć....

- Wiero... jeszcze coś...

- Słucham

- Nic... właściwie już nic – odrzekł zmieszany. Uważaj na córkę.

- Dobrze, tylko uważaj na schodach, są trochę śliskie.

- Ok.

Ok. 8:20

- Ja za chwilę wracam, idę po jedzenie bo właśnie żołnierze przywieźli- mówi Wiera

- Dobrze- odpowiedziała Natasha.

- I pamiętaj nie otwieraj nieznanym - powiedziała matka pouczającym tonem.

- Pamiętam mamó – odpowiedziała Natasha.

Wiera po tych słowach wyszła na zewnątrz. Przed domem był okrągły plac, który miał średnicę około 250 metrów. Na jego środku powiewał wysoko sztandar ZSRR. Dookoła placu były postawione w nieładzie budynki różnych rozmiarów i kształtów. Tuż pod flagą stała ciężarówka gąsienicowa z przyczepą. Było tam też czworo żołnierzy. Jeden siedział za kierownicą, dwóch podawało jedzenie z przyczepy a czwarty stał obok przyczepy z karabinkiem i pilnował porządku oraz kolejności. Wiera posłusznie stała na końcu kolejki i cierpliwie czekała. Po upływie godziny każdy miał już swoją porcję chleba, mięsa, wódki i innych potrzebnych podstawowych rzeczy do przetrwania a ciężarówka odjechała.

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. Kościarska 11i

e-mail: biuro@fundacjapomorskie.pl

tel. 539 001 600

Redaktor naczelny:

Magdalena Borkowska

Zespół redakcyjny:

Karol Ślabek, Adriana Ślabek, Ewa Kowalska

Druk: Nandruk

Nandruk; Rybaki 1; 83-400 Kościerzyna