

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

październik 2010

finansowany ze środków pochodzących z rocznych opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych

DOPALACZE CZYM SĄ DOPALACZE?



**dopalacze
mogą cię wypalić**

Poznaj fakty

- Dopalacze na każdego mogą zadziałać inaczej • Nigdy nie wiesz, jak zareaguje Twój organizm • Dopalacze nie zostały poddane tak dokładnym badaniom jak leki • Dopalacze mogą spowodować bezsenność, nudności, wymioty, bóle głowy, drgawki, problemy z oddychaniem, stany lękowe.

Chcesz wiedzieć więcej?
www.dopalaczeinfo.pl

Wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii - Egzemplarz bezpłatny

Akcja Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

„Dopalacz” czy „dopalacze” to termin używany w mowie potocznej, dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym, nieznanym się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

Sprzedażą dopalaczy czy ich mieszanek zajmują się wyspecjalizowane sklepy (tzw. „smart shops”). Nazwa „smart shops” pochodzi od rzekomych własności sprzedawanych substancji, reklamowanych jako usprawniające funkcje poznawcze (tzw. „smart drugs”). Od 2008 roku tego rodzaju sklepy zaczęły się pojawiać także w Polsce. Oferują całą gamę produktów - od literatury związanej z narkotykami, poprzez różne akcesoria (fajki wodne, fajki, fiki), po rozmaite substancje pochodzenia naturalnego (zioła i ich mieszanki) i syntetycznego (tzw. „party pills”). W asortymencie sklepów pojawiają się zarówno specyfiki o działaniu stymulującym, relaksującym, jak i psycho-delicznym czy halucynogennym.

MITY I PRAWDA O DOPALACZACH

„Dopalacze są bezpieczną alternatywą dla substancji nielegalnych”

Na stronach internetowych można znaleźć informacje na temat badań rzekomo potwierdzających brak szkodliwości określonej substancji. Twierdzi się tam, że przynajmniej niektóre dopalacze są „bezpieczną alternatywą dla szkodliwych efektów nielegalnych i uzależniających narkotyków”.

Zaznaczyć należy, że informacje z badań dotyczą jedynie faktu, że nie zawierają one substancji objętych kontrolą prawną, co nie jest równoznaczne z tym, że oferowane produkty są bezpieczne dla użytkowników. Nie ma zatem mowy o żadnym certyfikacie bezpieczeństwa używania.

Liczba wiarygodnych badań i analiz na temat tzw. dopalaczy jest bardzo ograniczona. Zanim nowa substancja trafi do rąk lekarzy i wejdzie do powszechnego użytku jako lek, musi przejść wszechstronne testy laboratoryjne, próby na zwierzętach doświadczalnych i trzy fazy badań z udziałem ludzi, czyli badań klinicznych. Cała procedura trwa kilkanaście lat jej koszty szacuje się obecnie na kilkaset milionów dolarów. Wątpliwe jest, by producenci dopalaczy zadawali sobie tyle trudu by stosować tę procedurę.

W ostatnim czasie było przynajmniej kilka zgłoszeń do szpitali (głównie psychiatrycznych) spowodowanych używaniem dopalaczy. Istnieją także przesłanki do tego, by przypuszczać, że niektóre z nich mogą uzależniać. Warto by zadać sobie pytanie, czy producenci dopalaczy swoich „wynalazków” nie testują bezpośrednio na użytkownikach?

(dokończenie na str. 2)

STOP DOPALACZOM

DOPALACZE

CZYM SĄ DOPALACZE?

„Dopalacze są wyrobami kolekcjonerskimi”

Producenci podają opis produktu, jego skład, wskazują dawkowanie, informują o przeciwwskazaniach, a także przytaczają recenzje użytkowników. Na opakowaniach dopalaczy widnieją jednak wyraźne ostrzeżenia: „Nie do spożycia przez ludzi”. W sklepach sprzedawane są jako „produkty kolekcjonerskie”. Oznacza to, że oferta adresowana jest do kolekcjonerów tabletek, którzy umieszczają je w klaserach i trzymają na półkach, obok kolekcji znaczków czy monet. Zastanów się: skoro produkty są bezpieczne, przebadane i legalne, dlaczego nie są zarejestrowane do użytku przez ludzi?

„Dopalacze są legalne w całej Europie”

Często można usłyszeć opinię, że dopalacze są legalne w całej Europie,

podczas gdy poziom kontroli nad substancjami zawartymi w dopalaczach w poszczególnych krajach jest różny. W Wielkiej Brytanii czy Holandii prowadzi się politykę bardziej liberalną względem ww. substancji. Jednak są kraje, które prowadzą politykę bardziej restrykcyjną, a lista substancji zakazanych obejmuje bardzo szerokie spektrum substancji, w tym także większość składników dopalaczy (np. Szwecja, Belgia czy Francja). Czy stwierdzenie, że dopalacze są legalne w Europie nie jest zatem trochę na wyrost?

„Poza tabletkami imprezowymi, dopalacze to w większości zioła lub ich mieszanki od setek lat wykorzystywane w obrzędach religijnych. Wszystkie są pochodzenia naturalnego. Żadnej chemii”

Ostatnie badania przeprowadzone przez ekspertów chemii, między innymi w Austrii, Niemczech, a także w Polsce wykazały, że w składzie niektórych dostępnych na rynku mieszanek zioło-

wych znajduje się przynajmniej kilka syntetycznych agonistów receptorów kanabinoidowych takich jak JWH-018 czy CP-47,487. Wedle posiadanej obecnie wiedzy żadna z tych syntetycznych substancji nie występuje w naturze. Czy rzeczywiście wszystkie mieszanki ziołowe i zioła nie zawierają „żadnej chemii”?

PAMIĘTAJ!

Podobnie jak większość ekspertów, zdecydowanie odradzamy jakichkolwiek eksperymentów ze środkami psychoaktywnymi, włączając w to tzw. „dopalacze”. Są to substancje zmieniające świadomość i w określonych sytuacjach mogą być niebezpieczne. Jeśli jednak własne bezpieczeństwo nie jest dla ciebie istotne i pomimo tej przestrogi nosisz się z zamiarem przyjęcia tego typu substancji, zachowaj podstawowe środki ostrożności, które zminimalizują ryzyko oraz pozwolą uniknąć wielu nieprzyjemnych i nie-

bezpiecznych sytuacji.

Dowiedz się wcześniej wszystkiego o tej substancji i skutkach jej działania, a zwłaszcza o zagrożeniach zdrowotnych. Internet to dobre źródło informacji, ale nie wierz we wszystko, co się tam znajduje. Pamiętaj, że właściciele sklepów nie zawsze uczciwie informują o swoich produktach. Jeśli już się zdecydujesz na użycie tych substancji to pamiętaj, że nie było do tej pory badań nad potencjałem uzależniającym tzw. „dopalaczy” i tym podobnych preparatów.

Więcej rzetelnych informacji na temat poszczególnych dopalaczy, postaci ich występowania, działania oraz zagrożeń i skutków niepożądanych, a także na temat zasad postępowania ograniczających ryzyko w sytuacji używania dopalaczy, znajdziesz na stronie internetowej www.dopalaczeinfo.pl

Opracowanie*:
Kinga Brendler
– certyfikowany specjalista
terapii uzależnień
Kierownik Działu
ds. Uzależnień i Pomocy
Specjalistycznej OPS

* Źródło: www.dopalaczeinfo.pl, za zgodą Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

SERPELICE NAD BUGIEM 2010



W dniach 25 – 27 czerwca 2010 r., w ramach projektu „Samorządne perspektywy – remontowski system wsparcia usamodzielnienia i reintegracji społecznej mieszkańców dzielnicy”, w Serpelicach nad Bugiem miał miejsce wyjazd integracyjny – szkole-

niowy z elementami profilaktyki i edukacji. Uczestnikami wyjazdu były 34 osoby objęte projektem (9 rodzin z dziećmi) oraz 4 realizatorów projektu (pracowników OPS).

Wyjazd miał na celu wzmocnienie więzi rodzinnych, budowanie prawidłowych za-



chowań w grupie, stworzenie całym rodzinom możliwości spędzania czasu wolnego w sposób konstruktywny. Jego celem była także poprawa umiejętności wychowawczych (rodzice brali udział w warsztatach umiejętności wychowawczych). Podczas wyjazdu

i pobytu rodziny były aktywne, współpracujące, chętnie brały udział w zajęciach. Uczestnicy stworzyli nieformalną, zintegrowaną grupę, która dbała o siebie i nawzajem się wspierała.

Realizatorzy projektu

Nasz wspólny weekend odbył się w Serpelicach nad Bugiem. Wyjechaliśmy 25 czerwca 2010 o godzinie 16:00. Wszyscy spotkaliśmy się pod Ośrodkiem Pomocy Społecznej, który znajduje się przy ulicy Dwóch Mieczów 22 na Nowym Rembertowie. Gdy wszystkie rodziny się zebrały, wsiadliśmy do autokaru i wyruszyliśmy. Droga była długa lecz przyjemna - każdy nie mógł się doczekać kiedy dojedziemy na miejsce. Gdy już znaleźliśmy się na miejscu, z każdej strony było widać zachwyt i ciekawość domków, w których będziemy mieszkać. Po lekkiej kolacji i rozpakowaniu bagaży mieliśmy ognisko z kielbaskami, na którym śpiewaliśmy i poznawaliśmy się. Po spotkaniu przy ognisku każdy poszedł spać.

Następnego dnia rano mieliśmy śniadanie, a potem rodzice mieli spotkanie z organizatorami a dzieci miały zajęcia sportowe z instruktorami. Następnymi atrakcjami były: rejs statkiem po Bugu, zjazd na linie przez rzekę Bug, strzelanie z łuku i z wiatrówek. Potem wykrywaliśmy metal w lesie - znaleziony skarb to puszkę z konserwą J. Po powrocie do domków każdy był zmęczony. Zjedliśmy kolację i była dyskoteka, a na niej konkursy: tańce dla najmłodszych, potem były krzeselka dla starszych, a rodzice musieli swoimi ogonkami zrobionymi z taśmy i ziemniaka na końcu zbić drugiego ziemniaka, który leżał na podłodze. Po konkurencjach były tańce.

Ostatniego dnia, podczas podróży powrotnej, były emocje pełne zachwytu i zadowolenia, przeżyć i wspomnień. Każdy żałował, że nasz wspólny wyjazd się skończył, każdy chciał jeszcze zostać. Mamy nadzieję, że nasz pobyt w Serpelicach nad Bugiem się jeszcze kiedyś powtórzy. Może za rok...

Agnieszka

Dnia 25-06-2010 wyjechałam wraz z moją rodziną na trzydniową wycieczkę do Serpelic, którą zorganizował Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów. Spotkanie odbyło się pod OPS o godz. 16.00.

Po czterech godzinach jazdy autokarem dojechaliśmy na miejsce, gdzie czekali na nas przewodnicy, którzy rozdzielili nas do domków. Po rozdzieleniu każda rodzina poszła do wyznaczonego noclegu. Gdy ujrzałam środek zamieszkania byłam bardzo zdziwiona. Po rozpakowaniu poszliśmy zjeść kolację. Atmosfera była bardzo przyjemna, czułam się dobrze i bezpiecznie w tym miejscu. Po kolacji było ognisko, na którym śpiewaliśmy, rozmawialiśmy i się wygłupialiśmy. Było bardzo sympatycznie a kadra była bardzo dla nas miła.

Drugiego dnia pływaliśmy statkiem, a potem zjeżdżaliśmy z długiej liny wiszącej nad wodą. Bardzo się bałam, lecz dałam radę zjechać. Odważyłam się po tym jak zobaczyłam 8 letnią dziewczynkę, która bez problemu zjechała. Potem poszliśmy strzelać z łuku i z wiatrówek. Było bardzo zaskakująco i zarazem śmiesznie. Gdy wróciliśmy do ośrodka byliśmy bardzo zmęczeni, zjedliśmy obiad, dorośli poszli rozmawiać a dla dzieci były różne atrakcje, np. rzucanie balonami z wodą, bieganie, skakanie, rysowanie. Było naprawdę fajnie.

Na trzeci dzień poszliśmy na spacer oglądać stację drogi krzyżowej. Zrobiłam dużo zdjęć i poznałam dużo różnych ciekawych informacji na temat Serpelic. Po przyjeździe do ośrodka zjedliśmy obiad i spakowaliśmy się. Przed podróżą do domu był apel, na którym rozdawali nam dyplomy. Pożegnałam się z kadrą z Serpelic i wyjechaliśmy do domu.

Paula

Wakacyjne wyjazdy



Podczas wakacji w ramach realizacji Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie Wydział Spraw społecznych i Zdrowia zorganizował lub współorganizował wyjazdy letnie dla 204 dzieci i młodzieży. Wypoczynek był organizowany w Białce Tatrzańskiej, Niesulicach oraz Jastrzębiej Górze. Uczestnicy byli kwalifikowani przez pracowników socjalnych, pedagogów szkolnych, kuratorów sądowych oraz opiekunów zajęć popołudniowych.

Redakcja



Wycieczka do Olsztyna i Grunwaldu

Zorganizowana przez Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych nr 72, Urząd Dzielnicy Rembertów oraz Ognisko Wychowawcze Towarzystwa Przyjaciół Dzieci.

Foto: Ireneusz Miernicki



Piękna nasza Polska cała ... chciałoby się powiedzieć za słowami piosenki, zwiedzając zakątki naszego kraju. Dzieci uczestniczące w zajęciach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Schronisk Młodzieżowych nr 72 oraz Środowiskowe Ognisko Wychowawcze TPD w Rembertowie miały okazję przekonać się o tym, uczestnicząc 2. października br. w wycieczce autokarowej do Grunwaldu i Olsztyna.

Na polach Grunwaldu mieliśmy okazję zobaczyć fragmenty filmu „Krzyżacy”, obrazujące najważniejszą bitwę średniowiecznej Europy. W gablotach eksponowane były okazy rynsztunku oraz zbroi rycerzy, biorących udział w bitwie pod Grunwaldem. Bardzo ciekawa była kamienna makieta, przedstawiająca rozmieszczenie chorągwi polskich i krzyżackich wojsk. Trzeba przyznać, że całe otoczenie muzeum jest zaaranżowane tak, żeby zwiedzającym je turystom przybliżyć atmosferę tamtych odległych, dramatycznych wydarzeń.

Następnie udaliśmy się w drogę do stolicy województwa warmińsko-mazurskiego. Olsztyn przywitał nas piękną, słoneczną pogodą.

Zwiedzanie rozpoczęliśmy seansem „Od Kopernika do sput-



nika” w tamtejszym planetarium.

Stamtąd, już pod opieką pani przewodniczki, spacerem poszliśmy w stronę miasta, którego patronem jest św. Jakub. Miłym zaskoczeniem okazała się Starówka, która została w całości zrekonstruowana po drugiej wojnie światowej. Odwiedziliśmy również Bazylikę św. Jakuba, piękną, 63-metrową, neogotycką świątynię z XVIII w. Olsztyn jest siedzibą archidiecezji warmińskiej.

Kolejnym punktem naszego zwiedzania był XIV wieczny, gotycki zamek kapituły warmińskiej. Tam przez pięć lat Mikołaj Kopernik był administra-

torem komornictwa olsztyńskiego. On właśnie przygotował obronę Olsztyna przed najazdem krzyżackim.

Na ścianie krużganka umieszczona jest astronomiczna tablica doświadczalna z 1517 roku, wykonana własnoręcznie przez Mikołaja Kopernika.

Spacer wzdłuż rzeki Łyny, nad którą leży miasto, zakończył nasz pobyt w Olsztynie.

Wieczorem ok. 21.00 byliśmy już w Rembertowie. Wycieczkę będziemy mile wspominać.

Teresa Bukowska

ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYSŁ®

W ramach kampanii **Zachowaj Trzeźwy Umysł** został rozstrzygnięty ogólnopolski etap konkursu plastycznego „Życzę sobie” oraz „Życzę Tobie”. Konkursy przeznaczone były dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych. Polegały one na stworzeniu kartki pocztowej. Uczestnicy konkursu „Ży-

czę sobie” przedstawili na zaprojektowanej przez siebie pracy swoje marzenia i życzenia: kim chcą zostać, co chcą osiągnąć.

Natomiast gimnazjaliści, którzy brali udział w konkursie „Życzę Tobie” projektowali kartkę pocztową, którą mogli zaadresować i przesłać zaprzyjaźnionej osobie.

Wśród nagrodzonych znaleźli się przedstawiciele naszej dzielnicy.

Nagrodzeni: Aneta Dobosz, Adrianna Matek, Damian Łysiak, Rafał Strus, Filip Dobrowolski, Łukasz Zagórski, Agata Pirszel, Weronika Matusiak, Michał Kapusta, Przemysław Wrzosek, Paulina Toczyska,

Kacper Olszewski, Wiktoria Wiśniewska, Michał Pogonowski, Weronika Sobczak, Patryk Kosnowicz.

Gratulujemy nagrodzonym!

Gdzie po pomoc w Rembertowie

Ktoś z Twoich bliskich krzywdzi Cię, jesteś świadkiem przemocy, potrzebujesz pomocy

- Punkt Informacyjno-Konsultacyjny: 022 515 18 43
- Dział ds. Uzależnień i Pomocy Specjalistycznej: 022 673 54 12

TU MOŻESZ ZAŁOŻYĆ NIEBIESKĄ KARTĘ

- Dział Pomocy Środowiskowej OPS: 022 611 99 94
- Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: 022 515 18 43
- Policja ul. Plutonowych 6: 022 611 90 07, 022 611 90 08
- Kierownik Rewiru Dzielnicowych Marcin Gołaś: 600 99 79 87

Zauważasz, że picie przez Ciebie alkoholu lub używanie narkotyków zaczyna powodować problemy w Twoim życiu, martwisz się, że twoje dziecko, rodzic, rodzeństwo ma problemy powodowane piciem alkoholu lub używaniem narkotyków

- Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: 022 515 18 43
- Punkt Informacyjno-Konsultacyjny: 022 515 18 43
- Dział ds. Uzależnień i Pomocy Specjalistycznej: 022 673 54 12

Twoje dziecko sprawia problemy wychowawcze lub niepokoi Cię jego zachowanie, potrzebujesz wsparcia

- Punkt Informacyjno-Konsultacyjny: 022 515 18 43
- Dział ds. Uzależnień i Pomocy Specjalistycznej: 022 673 54 12



PUNKT INFORMACYJNO KONSULTACYJNY

Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy
Al. gen. Chruściela 28, parter p. 101
tel. 22 51 51 843

Zapraszamy Cię, jeśli :

- potrzebujesz wsparcia, pomocy, informacji
- martwisz się, że twoje dziecko, rodzic, rodzeństwo ma problemy powodowane piciem alkoholu lub używaniem narkotyków
- zauważasz, że picie przez Ciebie alkoholu lub używanie narkotyków zaczyna powodować problemy w Twoim życiu
- ktoś z Twoich bliskich krzywdzi Cię
- jesteś świadkiem przemocy
- Twoje dziecko sprawia problemy wychowawcze lub niepokoi Cię jego zachowanie
- czujesz się bezradny i bezsilny, nie potrafisz sobie radzić z trudnymi sytuacjami
- chcesz uzyskać poradę prawną
- potrzebujesz porady dotyczącej zagadnień HIV/AIDS
- chcesz uzyskać informacje na temat najbliższych placówek pomocowych i instytucji świadczących pomoc socjalną

W Punkcie Informacyjno – Konsultacyjnym dyżurują:

Psycholog: porady, konsultacje i pomoc w rozwiązywaniu problemów związanych z alkoholem, narkotykami, przemocą, trudnościami wychowawczymi, wychowaniem w rodzinie alkoholowej (DDA)

Pn.: 13.00 – 18.00

Śr.: 10.00 – 17.00

Pt.: 11.00 -17.00

Specjalista Terapii Uzależnień: porady, konsultacje i pomoc w zakresie problematyki uzależnień od środków psychoaktywnych

Wt.: 17.00 – 20.00

Pt.: 09.00 – 14.00

Specjalista Dzielnicowego Centrum ds. integracji

Pon.: 16.00 -17.00

Prawnik: porady i konsultacje prawne

Wt: 16.00 – 20.00

Czw. 16.00 - 20.00

Możesz do nas napisać: e-mail: uzaleznienia.rem@wp.pl

PLAN PRACY KOŁA PTSM 72 2010 / 2011

PAŹDZIERNIK

16. 10. 2010 Palmiry

23. 10. 2010 Ossów – wycieczka rowerowa

LISTOPAD

06. 11. 2010 Modlin – wycieczka autokarowa

20. 11. 2010 Basen - Wesoła

28. 11. 2010 Olszynka Grochowska – Dzielnica Rembertów

GRUDZIEŃ

4–5. 12. 2010 BAM – wycieczka autokarowa

18. 12. 2010 Kino trójwymiarowe

STYCZEŃ 2011

Wycieczka na Stare Miasto (szopka)

Basen Wesoła

LUTY 2011

11–20. 02.2011 Zimowisko w Kłodzku

Młodzieżowe Koło Turystyczne PTSM - 72 działające przy Szkole Podstawowej nr 217 ul. Paderewskiego 45 w Rembertowie zaprasza młodzież klas 3-6 do uczestniczenia w imprezach turystycznych. *Spotkania odbywają w czwartki o godz. 17.03.*

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Dzielnicy Rembertów

Zaprasza dzieci i młodzież w wieku 6- 16 lat do Środowiskowych Ognisk Wychowawczych przy ul. Ziemskiego 22 przy ul. Komandosów 8 (budynek Gimnazjum nr 126) (w budynku Domu Kultury) od poniedziałku do piątku od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 – 19.00 w godz. 14.00 – 19.00

Uwaga! Rodzice pobierający świadczenia rodzinne i fundusz alimentacyjny

Przypominamy, że 30 września br. zakończył się okres świadczeniowy 2009/2010 dla funduszu alimentacyjnego; a bieżący okres zasiłkowy dla świadczeń rodzinnych trwa do 31 października 2010 r. Wnioski z wymaganymi dokumentami należy składać w Wydziale Obsługi Mieszkańców, stanowisko Nr 4 tut. Urzędu Dzielnicy.

Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów
(tel. 22 673 54 12)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów,
(tel. 22 515 16 09)

Krystyna Korzeniowska – Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Hubert Krótkiewicz – Punkt Informacyjno - Konsultacyjny Dzielnicy Rembertów
(tel. 22 5151843)