

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

marzec - kwiecień 2006

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

ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYSŁ

KAMPANIA POD PATRONATEM MINISTRA EDUKACJI I NAUKI ORAZ MINISTRA SPORTU

Serdecznie zapraszamy wszystkich rodziców i dzieci oraz placówki mające na sercu dobro dzieci do wzięcia udziału w ogólnopolskiej kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.

W tym roku to już piąta edycja tego przedsięwzięcia, w którym bierze udział 900 gmin z całej Polski. Nasza dzielnica przyłączyła się do niej po raz trzeci.

W programie kampanii na 2006 rok znajdują się jak zwykle konkursy dla dzieci i młodzieży oraz dla gmin. Uczniowie zawalczą o ponad 6000 specjalnie przygotowanych nagród, gminy natomiast będą miały szansę

się wygrać **pracownie multimedialne i organizację miniOlimpiady** – sportowej imprezy z prawdziwymi medalami.

Zgodnie z maksymą kampanii „W zdrowym ciele – zdrowy duch” organizatorzy zachęcają do zdrowej rywalizacji w ramach zmagania sportowych. Akcja pod patronatem ministrów edukacji i sportu, w której brali już udział m. in. Robert Korzeniowski czy Adam Małysz, od początku stawia sobie za cel odciąganie młodych ludzi od alkoholu. W tym roku rozszerza się o przeciwdziałanie narkomanii i przemocy.

Ważnym aspektem tegorocznej kampanii są również relacje między dziećmi i rodzicami oraz ich wpływ na wybory dziecka. Dlatego też autorzy przedsięwzięcia przygotowali materiały dla rodziców, których zawarto kilka myśli przewodnich, jakimi powinni kierować się opiekunowie dziecka. Tym bardziej zachęcamy do zapoznania się całością materiałów i wspierania własnych dzieci w tym przedsięwzięciu. Materiały będą dostępne u pedagogów szkolnych oraz w Dziale ds. Uzależnień Ośrodka Pomocy Społecznej.

Koordynatorem kampanii w Rembertowie jest Dominika Modzelewska



GŁÓWNE ZAŁOŻENIA LOKALNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ DLA DZ. REMBERTÓW M. ST. WARSZAWY NA 2006 ROK

W dniu 1 marca 2006 r. Rada Dzielnicy Rembertów Uchwałą nr 103/XLV/2006 zatwierdziła Lokalny Program Profilaktyki Uzależnień dla dz. Rembertów m.st. Warszawy.

Strategicznym celem, na którym opierają się szczegółowe cele i zadania tegorocznego Lokalnego Programu, jest wzrost umiejętności społecznych i interpersonalnych w rembertowskich rodzinach.

Szczegółowymi celami Programu są:

1. Identyfikacja obszarów problemowych występujących

w rembertowskich rodzinach oraz instytucjach pomocowych.

2. Podniesienie poziomu umiejętności interpersonalnych członków rembertowskich rodzin jako ważnego czynnika w profilaktyce uzależnień, przemocy i HIV/AIDS.
3. Zmniejszenie poczucia bezradności u członków rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym (zwłaszcza z problemem uzależnień, przemocy i/lub HIV/AIDS)
4. Zaangażowanie całych rodzin we wspólne spędzanie czasu wolnego, będące ważnym czynnikiem integrującym rodzinę.

(dokończenie na str. 2)

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA LOKALNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ DLA DZ. REMBERTÓW M. ST. WARSZAWY NA 2006 ROK

(dokończenie ze str. 1)

- Podniesienie jakości usług pomocowych świadczonych na rzecz rodzin z problemem uzależnień, przemocy i HIV/AIDS przez lokalne instytucje / placówki.
- Wzrost zaangażowania oraz poprawa współpracy lokalnej społeczności w podejmowanie działań profilaktycznych oraz w rozwiązywanie problemów mieszkańców Rembertowa.

Treść Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Dzielnicy: www.rembertow.waw.pl oraz w Dziale ds. Uzależnień Ośrodka Pomocy Społecznej przy ul. Dwóch Mieczów 22 a.

Wszystkie osoby chętne do włączenia się w realizację LPPU prosimy o kontakt z Kingą Brendler dzwoniąc pod nr tel. (022) 611 99 94 lub 612 94 65 lub pisząc na adres: uzaleznienia.rem@wp.pl

Nie decyduj za swoje dziecko, bo do końca życia zostanie niewolnikiem cudzych wyborów.

Naucz swoje dziecko dobrze wybierać, a ty i ono będziecie spokojni o swoją przyszłość.

Dołóż starań, by zrozumieć świat Twojego Dziecka.

Kiedy twoje dzieci chcą z tobą rozmawiać, skup na tym całą swoją uwagę. Muszą wiedzieć, że jesteś tylko dla nich. Spotykaj się z ich przyjaciółmi i zachęcaj do zajęć i zabaw w twoim domu tak często, jak to tylko możliwe. Usiądź i posłuchaj ulubionej muzyki swojego dziecka, zapytaj, co mu się w niej podoba. Opowiedz o muzyce swojej młodości.

Szanuj swoje dziecko.

Zachęcaj swoje dzieci do mówienia o uczuciach. Nie traktuj ich, jakby były za małe, żeby coś wiedzieć czy rozumieć. Młodzież musi dziś stawiać czoła wielu „dorosłym” problemom. Pokaż dzieciom, że rozumiesz ich problemy i służ radą w drodze do celów, które przed sobą stawiają. Bądź sprzymierzeńcem swojego dziecka, a nie następną przeszkodą.

Chwal swoje dziecko nawet za rzeczy oczywiste.

Buduj porozumienie ze swoimi dziećmi, często je chwaląc i dostrzegając ich osiągnięcia. Powiedz im, że niektóre zachowania mogą Cię rozczłodzić, ale zawsze będziesz je kochał bez względu na to co zrobią. A kiedy dziecko powie Ci o czymś nieprzyjemnym – nie reaguj przesadnie.

Dawaj dobry przykład, bo Twoje dzieci będą zachowywać się tak jak Ty.

Nie możesz żądać przestrzegania zasad, których sam nie przestrzegasz. Dzieci szybko to zauważą i przestaną poważnie traktować, to, co mówisz.

Ucz swoje dziecko rozmawiać!

Ucz swoje dzieci słuchać, słuchając tego, co one mają do powiedzenia.

Dobry kontakt polega na słuchaniu drugiej osoby, rozumieniu jej punktu widzenia. Słuchając swoich dzieci, dajesz im dobry przykład, który je również nauczy słuchać.

Wcześniej i często rozmawiaj ze swoimi dziećmi na trudne tematy.

Upewnij się, że od najmłodszych lat Twoje dzieci wiedzą, jaka jest Twoja opinia na najważniejsze tematy. Szkoła podstawowa to nie za wcześnie, by zacząć podkreślać bezpieczeństwo na drodze, niebezpieczeństwo płynące z używania alkoholu i narkotyków oraz to, jak ważne jest stawanie w obro-

poczęcia rozmowy na dany temat i posłuchaj, co myśli i czuje Twoje dziecko.

Zrób wszystko by towarzyszyć swojemu dziecku przy podejmowaniu decyzji!

Przypominaj swojemu dziecku, że je kochasz.

Znajdź sposoby przypominaniu dziecku, że zawsze ci na nim zależy, nawet kiedy nie ma cię w pobliżu. Szukaj nowych sposobów komunikowania się. Daj mu coś, co może mieć przy sobie, kiedy nie jesteście razem. Niezależnie od tego, jak zachowuje się twoje dziecko, pamiętaj, że cię potrzebuje. Podkreślaj swoje zaangażowanie, udowadniając, że zawsze będziesz mu towarzyszył – w dobrych i złych momentach.

Unikaj kontrolowania każdej najmniejszej rzeczy, bo w ten sposób zbyt łatwo możecie popaść w konflikt. Czasem musisz ugryźć się w język. Jeśli bez przerwy będziesz dziecko strofować i pouczać, ono przestanie Cię słuchać. Jeśli masz coś ważnego do powiedzenia, poczekaj na odpowiedni moment; kiedy twoje dziecko będzie spokojne i otwarte albo kiedy dobrze się razem bawicie, powiedz, ważąc słowa, o co ci chodzi. Usiądź potem wygodnie i bądź gotowy słuchać.

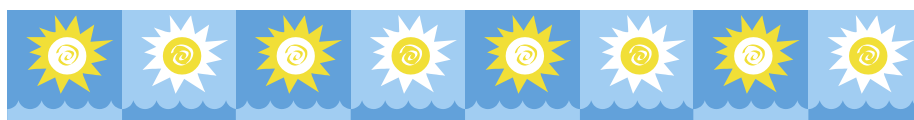
Nie bądź cenzorem. Nie narzucaj dziecku własnej woli i własnych rozwiązań. Bądź wsparciem, przyjacielem. Pozwól mu wybierać, uszanuj jego decyzję, ale bądź przy nim, gdyby była mu potrzebna pomoc. Pokaż swoim dzieciom, że je szanujesz i że im ufasz. Od czasu do czasu pytaj ich o zdanie w ważnych kwestiach. Nie odrzucaj ich pomysłów bez wspólnego zastanawiania się nad nimi. Zawsze uzasadniaj swoje poglądy i decyzje.

* Treść pochodzi z broszury kampanii **Zachowaj Trzeźwy Umysł.**



nie swoich przekonań. Poruszaj trudne tematy w zwykłych rozmowach ze swoimi dziećmi. Nie czekaj na kryzys, rozmawiaj o picciu alkoholu, używaniu narkotyków, przemocy i innych ryzykownych sytuacjach, z którymi Twoje dziecko może się zetknąć każdego dnia. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno na takie rozmowy!

Kiedy dziecko opisuje Ci wydarzenie ze szkoły, użyj go jako pretekstu do roz-



WIOSENNA KAMPANIA ZDROWOTNA

W imieniu Zarządu Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy zapraszamy do udziału w Wiosennej Kampanii Zdrowotnej. W ramach kampanii przewidziano następujące konkursy:

- konkurs plastyczny dla klas 0 – III pod hasłem „Czas wolny w mojej rodzinie”
- konkurs dla klas IV – VI pod hasłem „W mojej rodzinie...”

Kategorie konkursowe: prezentacja multimedialna, konkurs literacki (wiersz, fraszka... itp.), plastyczny.

- konkurs dla klas gimnazjalnych i licealnych pod hasłem „Wybieram zdrowie”

Kategorie konkursowe: prezentacja multimedialna, konkurs literacki (wiersz, fraszka ... itp.), plastyczny.

Prace plastyczne powinny być wykonane w formacie min. A 4, technika dowolna.

Prace przyjmowane będą do 15 maja 2006 roku (pięć prac z każdej kategorii).

Finał Wiosennej Kampanii Zdrowotnej odbędzie się podczas Festynu Rodzinnego w dniu 21 maja 2006 roku na stadionie przy ul. Ziemińskiego.

Koordynatorem kampanii jest Pani Beata Humięcka, Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia, tel. (0 22) 515 16 09.

Jeśli chcesz wziąć udział w konkursie zgłoś się do swojego pedagoga szkolnego.

On udzieli Ci wszystkich potrzebnych informacji.

21 MAJA 2006 r. FESTYN RODZINNY

Już po raz kolejny zapraszamy Państwa do udziału w Festynie Rodzinnym, który jak co roku odbędzie się na stadionie przy ul. Ziemińskiego.

Celem imprezy jest propagowanie zdrowego stylu życia, integracja rembertowskich rodzin oraz prezentacja dorobku artystycznego szkół i przedszkoli.

Podczas festynu przewidziano następujące atrakcje:

- bezpłatne zabawy na urządzeniach pneumatycznych (zamki dmuchane, zjeżdżalnie);
- bezpłatne przejażdżki kolejką staromiejską;
- pokaz walk rycerskich;
- turniej sportowo – rekreacyjny dla rodzin z licznymi konkurencjami sportowymi i zręcznościowymi;
- pokaz ratownictwa medycznego;
- pokazy tresury psów, gaszenia pożarów;
- liczne degustacje;
- pokaz mody wiosna-lato 2006.

Rembertowskie rodziny zapraszamy do wzięcia udziału w turnieju sportowo – rekreacyjnym. Przewidziano cenne nagrody.

Koordynatorem imprezy jest P. Beata Humięcka

*Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
Urzędu Dz. Rembertów tel. 022 515 16 09*

LOKALNE FORUM „POMOC RODZINIE – ZADANIE LOKALNEJ PROFILAKTYKI”

W dniach 28 – 30 marca br. w Urzędzie Dzielnicy Rembertów odbyło się forum lokalne, zorganizowane przez Urząd Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy, Ośrodek Pomocy Społecznej dz. Rembertów oraz Komendę Policji Warszawa – Rembertów.

W Forum brali udział przedstawiciele większości instytucji, placówek i organizacji działających na rzecz rodziny na terenie Rembertowa. Pierwszego dnia przedstawione zostały kompetencje i oferty poszczególnych instytucji, natomiast drugiego dnia pracując w 3 grupach warsztatowych wypracowywano procedury postępowania w przypadku wystąpienia konkretnego problemu w rodzinie, przy uwzględnieniu zasobów lokalnych występujących w naszej dzielnicy.

Lokalna Strategia Pomocy Rodzinie zostanie przyjęta Uchwałą Rady Dzielnicy jako integralny załącznik do Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień. Dokument ten przyczyni się do zacieśnienia współpracy pomiędzy różnymi instytucjami i służbami. Poprzez jasne określenie kompetencji i procedur da gwarancję wszechstronnej oraz profesjonalnej

pomocy wszystkim rembertowskim rodzinom.

W Forum uczestniczyli przedstawiciele: Zarządu i Rady Dzielnicy Rembertów, Urzędu Dzielnicy, Komendy Rejonowej Policji, Ośrodka Pomocy Społecznej (Działu Pomocy Środowiskowej, Działu ds. Uzależnień, Działu Świadczeń Rodzinnych, Punktu Informacyjno – Konsultacyjnego, Świetlicy Socjoterapeutycznej, Klubu Pracy, Agencji Poradnictwa Zawodowego i Pośrednictwa Pracy, Klubu Wolontariusza), Dzielnicowego Zespołu Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, Zespołów Kuratorskiej Służby Sądowej Sądu Rejonowego dla Warszawy Pragi Południe (kuratorzy zawodowi: rodzinny i dla dorosłych, rembertowskich przedszkoli i szkół, Domów Kultury: REMBERTÓW i WYGODA, Klubów Sportowych (UKS AON, UKS KADRA), Rad Osiedli, Międzyosiedlowej Rady Sportu i Rekreacji, Parafii, Stowarzyszenia Pomocy Samotnym Matkom „DOM”, Stowarzyszenia „Samorządny Rembertów”.

ZAPRASZAMY NA WARSZTATY „JAK BYĆ DOBRYM RODZICEM?”

Celem warsztatów jest rozwijanie u rodziców umiejętności budowania dobrych relacji z dzieckiem, w których szczególną rolę pełni zdolność komunikowania i rozumienia dzieci.

Jeśli chcesz dowiedzieć się:

- ✓ Jak stawiać dziecku granice tak, by czuło się bezpiecznie?
- ✓ Jak radzić sobie z emocjami u dziecka? Jak mu pomóc wówczas, gdy przeżywa silne uczucia?
- ✓ Jak mądrze uczyć dziecko odpowiedzialności – czy stosować kary?
- ✓ Jak dziecko uczyć samodzielności?
- ✓ Jak znaleźć i rozwijać w dziecku to, co najlepsze?
- ✓ Jak pomóc rozwijać w dziecku jego samodzielność i indywidualizm?

Zgłoś chęć swojego udziału w warsztatach

dzwoniąc do Kingi Brendler lub Dominiki Modzelewskiej nr tel. (022) 611 99 94 lub 612 94 65

Warsztaty rozpoczną się na przełomie maja i czerwca br. (po skompletowaniu grupy)

Udział w nich jest całkowicie bezpłatny.

Ilość miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Rembertów

- **Pedagodzy i psycholodzy szkolni**
- **Punkt Informacyjno – Konsultacyjny**
ul. Plutonowych 10, lok. 14, tel. 022 611 91 56
- **Świetlica Socjoterapeutyczna:** ul. Plutonowych 10, lok. 12
- **Świetlice Środowiskowe Towarzystwa Przyjaciół Dzieci**
oddz. Rembertów: ul. Ziemskiego 22, ul. Komandosów 8,

Inne Dzielnice

- **Stowarzyszenie OPTA**
ul. Hoża 50 lok. 61, tel. 022 424 09 89
e-mail: biuro@opta.org.pl, www.opta.org.pl

- **Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno – Terapeutyczna**
ul. Okólnik 11a m. 34, tel. 022 826 39 16
- **Niepubliczna Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna GAJA**
ul. Umińskiego 9, tel. 022 613 74 67
- **Poradnia Powiślańskiej Fundacji Społecznej**
ul. Mokotowska 55, tel. 022 625 77 82
- **Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna**
ul. Patriotów 217, tel. 022 615 73 29
- **Centrum Psychologicznej Pomocy Rodzinie**
ul. Noakowskiego 16/1, tel. 022 621 33 71
- **Stowarzyszenie „Dla Rodzin”**
ul. Ząbkowska 39 m. 12, tel. 022 619 42 67

Jeśli macie Państwo pytania bądź chcielibyście podzielić się refleksjami dotyczącymi poruszanych przez nas tematów prosimy o kontakt listowny lub mailowy na adres: Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, ul. Plutonowych 10, uzaleznienia.rem@wp.pl wsz.rembertow@wp.pl
Chętnie odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa wątpliwości a wybrane teksty zamieścimy w naszym Dodatku.

Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy

Zespół redakcyjny

* nadesłanych artykułów nie zwracamy

Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

Dominika Modzelewska – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów (tel. 022 515 16 09)

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