

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

grudzień 2009

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

Test na HIV. Test na odpowiedzialność

Od 1988 roku z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia, 1 grudnia obchodzony jest Światowy Dzień Walki z AIDS. Tegoroczne obchody 21 Światowego Dnia AIDS odbyły się pod hasłem: „**Test na HIV. Test na odpowiedzialność**”.

To także hasło jest kompatybilne z kampaniami Krajowego Centrum ds. AIDS propagującymi ideę bezpłatnego i anonimowego testowania w kierunku HIV.

HIV - ludzki wirus upośledzenia odporności (ang.: Human Immuno-deficiency Virus) jest wirusem, który atakuje, osłabia i niszczy system odpornościowy organizmu, czego rezultatem jest utrata przez człowieka zdolności zwalczania różnych chorób i infekcji.

AIDS (ang.: Acquired Immune Deficiency Syndrome) to zespół nabytego upośledzenia odporności. Jest późną fazą zakażenia wirusem HIV.

Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego- Państwowego Zakładu Higieny od wdrożenia badań w 1985 r. do 30 września 2009 r. stwierdzono zakażenie HIV u **12.579** obywateli Polski, wśród których było co najmniej 5.505 zakażonych w związku

z używaniem narkotyków. Ogółem odnotowano 2.289 zachorowań na AIDS; 1.019 chorych zmarło.

Jednak szacunkowe dane epidemiologiczne w Polsce wskazują wyraźnie, że liczba osób zakażonych HIV jest co najmniej ponad dwukrotnie (a według

jest zakażona HIV, albo przyjmował dożylnie narkotyki, powinien się przebadać.

Test na HIV nie wykrywa samego wirusa, nie jest też testem na AIDS. Jest to badanie na obecność przeciwciał skierowanych przeciwko wirusowi HIV.



niektórych ekspertów trzykrotnie wyższa od liczby potwierdzonych i wykrytych zakażeń HIV, czyli około 20 tys. osób nie wie o swoim zakażeniu.

Obecnie w Polsce nie ma już grup ryzyka, szczególnie narażonych na zakażenie HIV, są natomiast ryzykowne zachowania. Dlatego każdy, kto kiedykolwiek miał kontakty seksualne z osobą, co do której nie miał pewności, czy

Powszechnie stosowanym testem jest tzw. test przesiewowy (EIA). Obecnie dostępne są też testy mające możliwość zbadania obecności antygeny wirusa. W przypadku dodatniego wyniku testu przesiewowego- wymaga on powtórzenia i wykonania badania innym testem - testem potwierdzenia (Western blot). Ujemny wynik testu oznacza, że w badaniach krwi nie wykryto przeciwciał

anty-HIV. Aby wynik był wiarygodny i można było wykluczyć zakażenie musi minąć co najmniej 12 tygodni od ostatniej sytuacji, która narażała na ryzyko zakażenia. Ten okras nazywa się okienkiem serologicznym i oznacza czas od momentu zakażenia do momentu wytworzenia odpowiedniej ilości przeciwciał możliwych do wykrycia testem.

Dodatni (pozytywny) wynik testu (wykonany testem potwierdzenia) oznacza wykrycie zakażenia HIV, ale nie jest diagnoza AIDS.

Badania można wykonać w sposób anonimowy i bezpłatny w rekomendowanych przez Krajowe Centrum ds. AIDS punktach konsultacyjno-diagnostycznych. Jest ich obecnie w całym kraju 28 (ich pełna lista jest pod adresem <http://aids.gov.pl>) tam można uzyskać również poradę przed wykonaniem testu i po otrzymaniu wyniku, niezależnie od tego, czy będzie on pozytywny, czy negatywny.

Opracowała:
Elżbieta Ratyńska

Źródło: Opracowania Krajowego Centrum ds. AIDS, Państwowego Zakładu Higieny, www.aids.gov.pl, PAP.

Przy udziale Krajowego Centrum ds. AIDS powstała aplikacja „Mobilny informator o HIV/AIDS”, pozwalająca szybko uzyskać rzetelne informacje za pośrednictwem telefonu komórkowego. Aplikacja zawiera podstawowe wiadomości na temat dróg zakażenia HIV, ryzykownych zachowań, sposobów zmniejszania ryzyka zakażenia i testowania w kierunku HIV oraz adresy punktów konsultacyjno-diagnostycznych, w których można anonimowo i bezpłatnie zrobić badanie. Aby zainstalować aplikację, wystarczy wejść bezpośrednio z telefonu komórkowego na stronę Krajowego Centrum ds. AIDS (www.aids.gov.pl).



Co roku 5 grudnia obchodzimy Międzynarodowy Dzień Wolontariusza.

W tym szczególnym dniu pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia dla wszystkich osób zaangażowanych w wolontariat dla rembertowskiej społeczności.

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



Punkt Informacyjny – Konsultacyjny
Al. gen. Chruściela 28, Urząd Dzielnicy
Warszawa Rembertów, tel. 022 51 51 843
e-mail: uzaleznienia.rem@wp.pl

(22) 692 82 26 CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA

(22) 621 33 67 AIDS - ZIELONA LINIA

Poradnia
internetowa

www.poradnia-ds-hiv-aids.kki.pl

Gdzie zrobić testy w Warszawie:

PKD przy Laboratorium Analiz Lekarskich „IZIS”
ul. Chmielna 4, 00-117 Warszawa

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
Ul. Żelazna 79, 00-875 Warszawa

PKD przy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej
ul. Nowogrodzka 82 wejście B, II p., 02-018 Warszawa

* testy w w/w miejscach wykonywane są anonimowo i bezpłatnie

DOPALACZE. CZYM SĄ DOPALACZE?

W mediach coraz częściej sły-
chać na temat tzw. dopalaczy. Czy
jednak naprawdę wiadomo, co to
są dopalacze (ang. smarts, legal hi-
ghs, herbal highs, boosters)?

Gdy wpisałam w wyszukiwar-
kę hasło „dopalacze”, na pierw-
szym miejscu pojawił się link od-
noszący się do sieci sklepów Smart
Szop, a do wejścia na stronę miały
zachęcać słowa: „Zabawa na lega-
lu. Nowa seria mieszanek. Mega
odlot”

No właśnie. Jak do tej pory
sprzedaż tzw. dopalaczy nie jest
zdelegalizowana, zatem jedyne,
co nam pozostaje, to przestrzegać
przed nimi.

„Dopalacz” czy „dopalacze”
to termin używany w mowie po-
tocznej, dla nazwania grupy róż-
nych substancji lub ich mieszanek
o rzekomym bądź faktycznym
działaniu psychoaktywnym, nie-
znajdujących się na liście substan-
cji kontrolowanych przepisami
ustawy o przeciwdziałaniu narko-
manii.

Sprzedają dopalaczy czy ich
mieszanek zajmują się wyspe-
cjalizowane sklepy (tzw. „smart
shops”). Nazwa „smart shops”
pochodzi od rzekomych własno-
ści sprzedawanych substancji, re-
klamowanych jako usprawniające
funkcje poznawcze (tzw. „smart
drugs”). Od 2008 roku tego ro-
dzaju sklepy zaczęły się pojawiać
także w Polsce. Oferują całą gamę
produktów - od literatury związa-
nej z narkotykami, poprzez różne
akcesoria (fajki wodne, fajki, fifki),
po rozmaite substancje pocho-
dzenia naturalnego (zioła i ich
mieszanek) i syntetycznego (tzw.
„party pills”). W asortymencie
sklepów pojawiają się zarówno
specyfiki o działaniu stymulują-
cym, relaksującym, jak i psycho-
delicznym czy halucynogennym.

MITY I PRAWDA O DOPALACZACH

„Dopalacze są bezpieczną
alternatywą dla substancji niele-
galnych”

Na stronach internetowych
można znaleźć informacje na te-

mat badań rzekomo potwierdzają-
cych brak szkodliwości określonej
substancji. Twierdzi się tam, że
przynajmniej niektóre dopalacze
są „bezpieczną alternatywą dla
szkodliwych efektów nielegalnych
i uzależniających narkotyków”.

Zaznaczyć należy, że informa-
cje z badań dotyczą jedynie faktu,

jako lek, musi przejść wszech-
stronne testy laboratoryjne, próby
na zwierzętach doświadczalnych
i trzy fazy badań z udziałem lu-
dzi, czyli badań klinicznych. Cała
procedura trwa kilkanaście lat jej
koszty szacuje się obecnie na kil-
kaset milionów dolarów. Wątpliwe
jest, by producenci dopalaczy za-

użytkownikach?

„Dopalacze są wyrobami kolek-
cjnerskimi”

Producenci podają opis
produktu, jego skład, wskazują
dawkowanie, informują o prze-
ciwskazaniach, a także przy-
taczają recenzje użytkowników.
Na opakowaniach dopalaczy
widnieją jednak wyraźne ostrze-
żenia: „Nie do spożycia przez
ludzi”. W sklepach sprzedawane
są jako „produkty kolekcjoner-
skie”. Oznacza to, że oferta ad-
resowana jest do kolekcjonerów
tabletek, którzy umieszczają je w
klaserach i trzymają na półkach,
obok kolekcji znaczków czy mo-
net. Zastanów się: skoro pro-
dukty są bezpieczne, przebadane
i legalne, dlaczego nie są zareje-
strowane do użytku przez ludzi?
„Dopalacze są legalne w całej Eu-
ropie”

Często można usłyszeć opinię,
że dopalacze są legalne w całej Eu-
ropie, podczas gdy poziom kon-
troli 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 sub-
stancji zakazanych obejmuje bar-
dzo szerokie spektrum substancji,
w tym także większość składników
dopalaczy (np. Szwecja, Belgia czy
Francja). Czy stwierdzenie, że do-
palacze są legalne w Europie nie
jest zatem trochę na wyrost?

„Poza tabletkami imprezo-
wymi, dopalacze to w większości
zioła lub ich mieszanek od setek lat
wykorzystywane w obrzędach reli-
gijnych. Wszystkie są pochodzenia
naturalnego. Żadnej chemii”

Ostatnie badania przeprowa-
dzone przez ekspertów chemii,
między innymi w Austrii, Niem-
czech, a także w Polsce wykazały,
że w składzie niektórych dostęp-
nych na rynku mieszanek zioło-
wych znajduje się przynajmniej
kilka syntetycznych agonistów
receptorów kanabinoidowych ta-
kich jak JWH-018 czy CP-47,487.
Wedle posiadanej obecnie wiedzy
żadna z tych syntetycznych sub-

stancji nie występuje w naturze.
Czy rzeczywiście wszystkie mie-
szanki ziołowe i zioła nie zawierają
„żadnej chemii”?

PAMIĘTAJ!

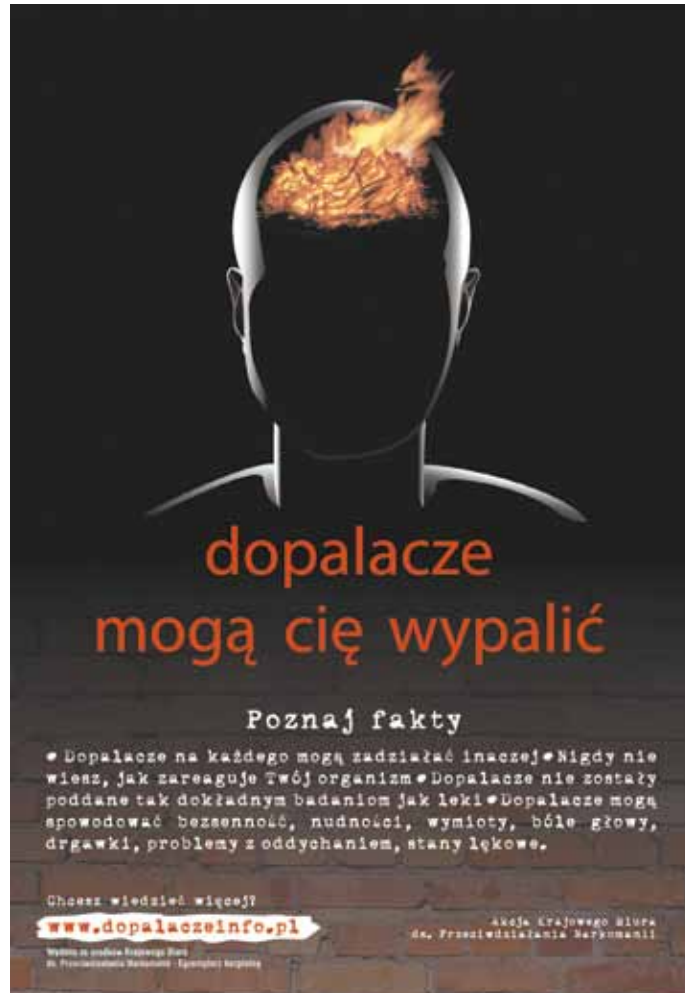
Podobnie jak większość eks-
pertów, zdecydowanie odradza-
my jakichkolwiek eksperymentów
ze środkami psychoaktyw-
nymi, włączając w to tzw. „dopa-
lacze”. Są to substancje zmienia-
jące świadomość i w określonych
sytuacjach mogą być niebezpiecz-
ne. Jeśli jednak własne bezpie-
czeństwo nie jest dla ciebie istotne
i pomimo tej przestrogi nosisz się
z zamiarem przyjęcia tego typu
substancji, zachowaj podstawowe
środki ostrożności, które zmi-
nimalizują ryzyko oraz pozwolą
uniknąć wielu nieprzyjemnych
i niebezpiecznych sytuacji.

Dowiedz się wcześniej wszyst-
kiego o tej substancji i skutkach
jej działania, a zwłaszcza o zagro-
żeniach zdrowotnych. Internet
to dobre źródło informacji, ale
nie wierz we wszystko, co się tam
znajduje. Pamiętaj, że właściciele
sklepów nie zawsze uczciwie in-
formują o swoich produktach. Jeśli
już się zdecydujesz na użycie tych
substancji to pamiętaj, że nie było
do tej pory badań nad potencja-
łem uzależniającym tzw. „dopala-
czy” i tym podobnych preparatów.

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

Opracowanie*: Kinga Bren-
dler – certyfikowany specjalista
terapii uzależnień
Kierownik Działu ds. Uza-
leźnień i Pomocy Specjalistycznej
OPS

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



że nie zawierają one substancji
objętych kontrolą prawną, co nie
jest równoznaczne z tym, że ofe-
rowane 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

dawali sobie tyle trudu by stosować
tę procedurę.

W ostatnim czasie było przy-
najmniej kilka zgłoszeń do szpitali
(głównie psychiatrycznych) spo-
wodowanych używaniem dopa-
laczy. Istnieją także przesłanki do
tego, by przypuszczać, że niektóre
z nich mogą uzależniać. Warto by
zadać sobie pytanie, czy produ-
cenci dopalaczy swoich „wynalaz-
ków” nie testują bezpośrednio na

Wolontariat w Zespole Szkół nr 76 Dzień Życzliwości

21 listopada stał się wspaniałą okazją, by
rozaśnić jesienną aurę serdecznością i uśmie-
chem. Ulicami Rembertowa chodzili bowiem
wolontariusze, którzy wszystkim, niezależ-
nie od wieku, płci i narodowości, oferowali
darmowe przytulanie, uśmiech, dobre słowo
i drobny upominek. Zaskoczeni przechodnie
bardzo chętnie brali udział we wzajemnym
przekazywaniu życzliwości.

Szczególnie miło było nam gościć w Urzę-
dzie Dzielnicy, gdzie na twarzach pracow-
ników najpierw pojawiało się zaskoczenie a na-
stępnie promienny uśmiech. Odwiedziliśmy
również bibliotekę, bank, Siostry Loretanki
i cukiernię, w której zostaliśmy poczęstowani
pyszными pralinkami. Dziękujemy wszystkim
za ciepłe przyjęcie oraz serdeczność okazaną
naszym uczniom.

Podobno życzliwość rodzi życzliwość.
I podobnie jak śmiech, bywa zaraźliwa. Wy-
starczy jeden drobny przejaw dobroci wzglę-
dem drugiej osoby, by zmienić na lepsze dalszą
część dnia. W ten listopadowy dzień wolon-
tariusze z Zespołu Szkół nr 76 udowodnili, że
to prawda.

Zbliżają się święta, podziel się z Państwem
wspaniałym przepisem na bigos. Bigos życz-
liwości (składniki: szklanka uśmiechu, torba
wdzięczności, pół grama tactu, szklanka cier-
pliwości, dwie łyżki radości, garstka grzeczności,
szklanka wyrozumiałości...). Pycha i co najważ-
niejsze, zawsze się udaje.

Pedagog szkolny w Zespole Szkół nr 76
Elżbieta Kubińska



AKADEMIA DOBREGO WYCHOWANIA

Zwycięstwo uczniów z Gimnazjum nr 128

Dobre maniery, to nie sztuczny rytuał pozostawiony nam w spadku przez epoki celebrujące konwenanse. To wywodząca się z tradycji praktyczna i niesłychanie przydatna we współczesnym świecie umiejętność zachowania się w każdej sytuacji. Dobre maniery, to po prostu sztuka życia.

Przestrzeganie zasad dowodzi szacunku dla innych i czyni świat przyjemniejszym miejscem do życia. Dobre maniery nie krepują i nie usztywniają; wprost przeciwnie – zapewniają swobodę i poczucie bezpieczeństwa, pozwalają na luksus bycia sobą.

Uczniowie z Gimnazjum nr 128 przy ulicy Dwóch Miecz 5 od września 2008 roku uczestniczą w zajęciach w ramach Akademii Dobrego Wychowania, które prowadzą z nimi po lekcjach. Dają one uczniom okazję do koleżeńskich spotkań połączonych z nauką dobrych manier oraz poprawnego zachowania. Uczymy się kultury słowa, sztuki konwersacji, zachowania przy stole w kinie, teatrze czy też na rodzinnym przyjęciu.

24 listopada uczniowie z Gimnazjum nr 128 - Aleksandra Gruszczyk, Sylwia Guzek, Anna Skowrońska, Przemek Król, Kamil Radecki zajęli **I miejsce w Warszawskim konkursie „Obycie umiła życie”**. GRATULUJEMY !!!

Elżbieta Kubińska



„Zastanów się, co robisz, gdy nic nie robisz? Marnujesz popołudnia, a tymczasem inni dobrze się bawią.”

Zwykle szare, jesienne popołudnia są okazją do nudy i marnowania czasu. W szczególności dotyczy to dzieci, które mają o tej porze roku ograniczone możliwości spędzania czasu wolnego. Dlatego pomysłem trafionym w dziesiątkę okazało się zorganizowanie zajęć popołudniowych w Zespole Szkół nr 74 przy ul. Niepołomickiej na osiedlu Wygoda. „Akademia Popołudniowa” działa od 15 października 2009 r. w godzinach pozalekcyjnych na terenie szkoły. Jest skierowana do uczniów klas 4-6 szkoły podstawowej i 1-3 gimnazjum, którzy chcą rozwijać swoje zdolności, pomagać innym, otrzymać pomoc w nauce, a także do tych, którzy zwyczajnie nie mają pomysłu na zagospodarowanie wolnego czasu.

Zajęć jest aż jedenaście, a uczestników około stu. Są one w większości prowadzone przez nauczycieli Zespołu Szkół nr 74. Tematyka jest zróżnicowana: uczniowie rozwijają swoje zainteresowania w kierunku plastycznym, muzycznym, aktorskim, dziennikarskim, uczą się kreatywności, a także uzyskują pomoc w nauce. Zaletą zajęć jest to, że mają one otwarty charakter – uczniowie mogą przechodzić z jednych warsztatów na drugie.

Największą popularnością cieszą się zajęcia plastyczne „Spotkanie z rękodzięłem”, na których uczestnicy ozdabiają przeróżne rzeczy modną metodą decoupage'u, wykonują kartki okolicznościowe, a na święta zaprojektują ozdoby świąteczne. „Na zajęcia może przyjść każdy – mówi organizatorka zajęć, Anna Sawczuk – do tworzenia pięknych ozdób potrzebne są tylko chęci. Zaopatrujemy dzieci w materiały plastyczne i krok po kroku pokazujemy, jak wykonać różę z liści czy plecione koszyczki z papieru. Efekty budzą podziw, szczególnie tych dzieci, które na co dzień w szkole nie radzą sobie z nauką. Tu dowiadują się, że jeśli tylko chcą, mogą zrobić coś pięknego”.

Ciekawą propozycją są warsztaty arteterapeutyczne prowadzone przez pedagoga szkolnego, Agnieszkę Wardak. Uczestnicy za pomocą sztuki uczą się rozwiązywać problemy, opanowywać emocje i radzić sobie z konfliktami i komunikacją.

Dyslektycy korzystają również z zajęć wspomagających, które są wsparciem dla terapeutów pedagogicznych zazwy-

Popołudniowa Akademia

czaj przeciążonych ilością chętnych osób. Dzieci uczestniczą w programie edukacyjno-terapeutycznym „Ortografitti”, gdzie uzyskują kompleksową pomoc w zakresie swoich dysfunkcji, ćwiczą ortografię, czytanie ze zrozumieniem i pisanie krótkich tekstów. Uczestnicy korzystają z zeszytów ćwiczeń



Spotkanie z rękodzięłem

przygotowanych przez specjalistów w zakresie dysleksji. Natomiast pomoc w matematycznych łamigłówkach oferuje szkolny matematyk, Elżbieta Haraburda. W zajęciach biorą udział gimnazjaliści, którzy nie radzą sobie z matematyką, a zależy im na dobrym wyniku na egzaminie w kwietniu. „Pomocną dłoń” (to również nazwa zajęć) wyciąga do gimnazjalistów nauczyciel wychowania fizycznego, Elżbieta Piechowska. Młodzież zarażona energią i pasją prowadzącej




Towarzystwo Przyjaciół Dzieci
Oddział Dzielnicy Rembertów

Zaprasza dzieci i młodzież w wieku 6- 16 lat do Środowiskowych Ognisk Wychowawczych

przy ul. Ziemskiego 22
(budynek Gimnazjum nr 126)
od poniedziałku do piątku
w godz. 14.00 – 19.00

przy ul. Grzybowej 1
(w budynku Caritasu II p.)
od poniedziałku do piątku
w godz. 14.00 – 19.00

Oferujemy:

- pomoc w odrabianiu lekcji
- zajęcia reedukacyjne
- pomoc psychologiczno – pedagogiczną
- zajęcia sportowe, plastyczne
- zajęcia muzyczne (dla chętnych nauka gry na instrumentach)
- wycieczki i wyjazdy rekreacyjne
- wyjścia do kina, teatru, muzeum
- basen 1 raz w tygodniu
- 1 posiłek, rozdawnictwo darów z Banku Żywności
- wyjazdy na kolonie i obozy
- mili, życzliwi wychowawcy

Udział w zajęciach jest bezpłatny, kadra o wysokich kwalifikacjach.

poznaje sposoby uczenia się i wykorzystywania swoich intelektualnych możliwości. Natomiast u psychologa szkolnego, Małgorzaty Drózd, uczniowie przekonują się, że nauka może być czymś więcej, niż żmudną pracą, może być także zabawą.

Mali i wielcy artyści, odkrywający w sobie talent aktorski realizują się na warsztatach teatralnych z polonistą, Ewą Król. Uczniowie pokazali już co potrafią – wszyscy mogli ich podziwiać podczas przedstawienia z okazji ślubowania gimnazjalistów. Teraz przygotowują się do III Regionalnego Przeglądu Małych Form Teatralnych w marcu 2010.

Ci, którzy pasjonują się sztuką filmową poznają jej tajniki na wieczorach filmowych. Prowadząca, Aleksandra Rekosz, wprowadza uczniów w umiejętność krytycznego spojrzenia na film i wybierania atrakcyjnych produkcji, nie tylko tych, które wyświetlane są w kinie.

Dzięki „Akademii Popołudniowej” dzieci, grające na instrumencie, mogą udzielać się w rockowym zespole, który swoje próby ma w sobotnie przedpołudnia. Uczniowie razem z prowadzącym, Krzysztofem Gerusem, pracują m.in. nad repertuarem grupy „The Beatles”, a zwieńczeniem ich starań ma być publiczny występ.

Natomiast ci uczniowie, którzy kończą etap kształcenia muzycznego w OSM, uczestniczą w zajęciach prowadzonych przez wicedyrektora Zespołu Szkół nr 74, p. Annę Karwowską, która pomaga młodym muzykom odnaleźć się wśród możliwości dalszego kształcenia muzycznego.

Wymienione warsztaty odwiedzili uczniowie z zacięciem dziennikarskim. Oczywiście w celu zdobycia newsa. Pod okiem polonisty, Marty Gryzińskiej, pracują w zespole redakcyjnym gazetki szkolnej nad stworzeniem pierwszego numeru i przekonują się, że praca dziennikarska nie należy do najłatwiejszych. „Na początku myślałam, że gazetka będzie wychodziła raz na tydzień – stwierdza szóstkorkistka, Sandra Burak – teraz widzę, ile to pracy”. Pomogli oni w zdobyciu informacji do niniejszego artykułu, a wstęp do niego redagowała Ola Mateńko z klasy 6 a.

Zajęcia „Akademii Popołudniowej” potrwają do 15 grudnia i będą kontynuowane w następnym semestrze.

Marta Gryzińska



PUNKT INFORMACYJNO KONSULTACYJNY

Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy
Al. gen. Chruściela 28, Urząd Dzielnicy Warszawa Rembertów
tel. 022 515 18 43, pokój 603, V piętro

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.

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

Godziny pracy PIK

- Poniedziałek:**
- Specjalista Terapii Uzależnień: 9.00 – 13.00
 - Nauczyciel - specjalista w dziedzinie integracji (dla dzieci z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego): 16.00 - 17.30
- Wtorek:**
- Prawnik: 16.30 – 20.30 (od stycznia 2010 r.)
- Środa:**
- Psycholog: 10.00 – 17.00
 - Specjalista Terapii Uzależnień: 16.00 - 20.00
- Czwartek:**
- Pielęgniarka/Edukator: 9.00 – 13.00
 - Psycholog: 13.00 – 18.00
 - Prawnik: 16.30 – 20.30 (od stycznia 2010)
- Piątek:**
- Psycholog: 11.00 – 17.00



OGNISKOWY OŚRODEK SOCJOTERAPII Zespołu Ognisk Wychowawczych im. K. Lisieckiego – „Dziadka”

**Serdecznie zaprasza dzieci i młodzież
w wieku 8-15 lat na spotkania:**

- socjoterapeutyczne (wtorek, czwartek w godzinach 16-20)
- profilaktyczno – edukacyjne i psychoedukacyjne (poniedziałek, środa w godzinach 16-18)
- sportowo – rekreacyjne (piątek w godzinach 16-18)

**Spotkania odbywają się w budynku Gimnazjum nr 126
przy ul. K. Ziemskiego 22 (pomieszczenia na parterze)**
Tel. Aneta Bernacka 695 289 815

**Jeśli Twoje dziecko jest nieśmiałe i zaleknione, pomożemy Mu
odnaleźć ciekawość i chęć do coraz szerszego poznawania świata.
Jeśli Twoje dziecko sprawia trudności wychowawcze, pomożemy
Mu nauczyć się technik radzenia sobie ze złością i gniewem.
„Program wspierania rodziny” skierowany jest do rodziców, którzy
chcą wiedzieć jak kochać i mądrze wychować swoje dziecko.
Spotkania odbywają się we wtorki w godz. 18-20.**

Zespół stanowi wykwalifikowana kadra psychologiczno – pedagogiczna, która oferuje:

- Pomoc psychologiczną i pedagogiczną dla dzieci i rodziców,
- Pomoc w wyrównywaniu zaległości szkolnych
- Pomoc w nabywaniu umiejętności lepszego radzenia sobie ze stresem,
- Pomoc w kryzysach szkolnych, rodzinnych, rówieśniczych.

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

- 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
- Ogniskowy Ośrodek Socjoterapii im. K. Lisieckiego – „Dziadka”: tel. 0 695 289 815

Chcesz uzyskać poradę prawną

- Punkt Informacyjno-Konsultacyjny: 022 515 18 43
- Dział ds. Uzależnień i Pomocy Specjalistycznej: 022 673 54 12
- Kurator dla dorosłych przy Sądzie Rejonowym dla Warszawy Pragi Południe ul. Terespolska 15 A, dyżury: poniedziałki i środy od 9 do 16: 022 50 91 657

Pozostajesz bez pracy i chcesz to zmienić

- Agencja Poradnictwa Zawodowego i Pośrednictwa Pracy: 022 673 54 11
- Klub Wolontariusza: 022 673 54 11

Masz trudności i problemy wychowawcze ze swoim dzieckiem

- Punkt Informacyjno-Konsultacyjny: 022 515 18 43
- Dział ds. Uzależnień i Pomocy Specjalistycznej: 022 673 54 12
- Ogniskowy Ośrodek Socjoterapii im. K. Lisieckiego – „Dziadka”: tel. 0 695 289 815

Chcesz zorganizować czas pozalekcyjny swojemu dziecku

- Ogniskowy Ośrodek Socjoterapii im. K. Lisieckiego – „Dziadka”: tel. 0 695 289 815
- Środowiskowe Ognisko Wychowawcze Towarzystwa Przyjaciół Dzieci: 608 041 154
- Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi Nr.126 przy ul. Ziemskiego 22
- Budynek Caritasu, ul. Grzybowska 1, II piętro,

**Składamy serdeczne podziękowania wszystkim realizatorom
Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień Dzielnicy Rembertów
na 2009 rok.**



**Naszemu Czytelnikom
i Współpracownikom
życzymy zdrowych, spokojnych
i radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz pomyślności
w Nowym Roku.**

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia

Zespół redakcyjny:

**Kinga Brendler – Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów
(tel. 022 673 54 12)**

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

**Krzysztof Korzeniowski – Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki
i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

**Hubert Krótkiewicz – Punkt Informacyjno - Konsultacyjny Dzielnicy Rembertów
(tel. 022 5151843)**