



LEŚNICA • STABŁOWICE • ŻERNIKI NOWE • ZŁOTNIKI • MARSZOWICE • MOKRA • RATYŃ • ŻAR

GAZETA

LEŚNICKA

8 LISTOPADA NR 19/2019 ISSN-1508-5090

GAZETA BEZPŁATNA

Zarząd Koła nr 1 - Wrocław - Leśnica
Polskiego Związku Emerytów, Rencistów
i Inwalidów



informuje, że najbliższe spotkanie odbędzie się
20 listopada o godzinie 16:00 w CK ZAMEK



REKLAMA

CARTRUCKSERWIS
transport pojazdów

POMOC DROGOWA
TEL.: 883 005 025
DLA AUT OSOBOWYCH I BUSÓW

BRICO MARCHE

Wrocław, ul. Królewiecka 72

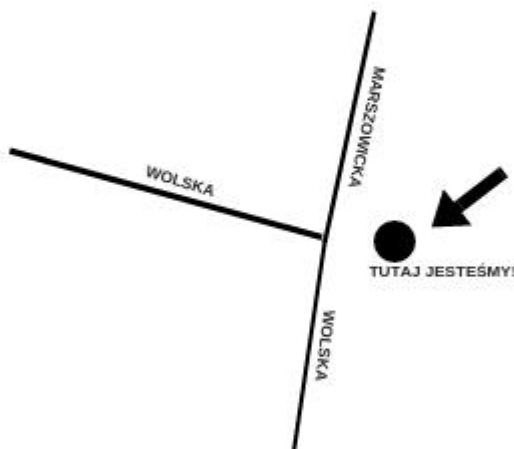


Bricomarche we Wrocławiu to market, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie - zarówno majsterkowicze amatorzy, jak i profesjonaliści. W ofercie sklepu znajdują się produkty do budowy, remontu i wykończenia mieszkań, takie jak tapety, panele podłogowe, czy farby. Nasi pracownicy z pewnością pomogą też w doborze oświetlenia, czy elementów dekoracyjnych. Możesz też skorzystać z szeregu usług dodatkowych usprawniających prace budowlane, remontowe, czy dekoratorskie. Projektując swój ogród możesz skorzystać z szerokiej gamy produktów i sprzętu ogrodniczego. Wszystko to, w konkurencyjnych cenach i w jak najlepszej jakości.

psb AGROBUD

WWW.AGROBUD.COM HURTOWNIA@AGROBUD.COM

UL. WOLSKA 4,
WROCŁAW - LEŚNICA
TEL: 71 349 31 37



ZAWSZE DOBRE CENY!

ARTYKUŁY METALOWE
NARZĘDZIA
ELEKTRONARZĘDZIA

Centrum Kultury
ZAMEK

FREE WORKSHOP IN ENGLISH
17 of November 2019
from 14:00 to 16:00



COLORFUL AUTUMN PHOTOGRAPHY WORKSHOP

PHOTOGRAPHY FOR BEGINNERS

What do you need? Any camera or phone you want to learn how to use!
Enroll at : sekretariat@zamek.wroclaw.pl



[FACEBOOK.COM/CKZAMEKWRO](https://www.facebook.com/CKZAMEKWRO)

WWW.ZAMEK.WROCLAW.PL

GAZETA LEŚNICKA

Wydawca: Centrum Kultury „Zamek”,
pl. Świętojański 1, 54-076 Wrocław.
Redaktor prowadzący: Maciek Kozieł

Kontakt: tel: 71 349 32 81 wew. 26
email: gazeta@zamek.wroclaw.pl

Druk: Rucki Druk ul. Spacerowa, Miękinia.

CENNIK REKLAM

Redakcja nie przygotowuje projektów reklam.

Pełna oferta dla reklamodawców na stronie www.zamek.wroclaw.pl w zakładce Gazeta Leśnicka

Moduł I - 8 x 4 cm

1 strona - 45 zł netto
4 strona - 35 zł netto
2 i 3 strona - 25 zł netto

Moduł II - 8 x 8 cm

1 strona - 90 zł netto
4 strona - 70 zł netto
2 i 3 strona - 50 zł netto

PUNKTY DYSTRYBUCJI GAZETY LEŚNICKIEJ

Leśnica, Marszowice, Mokre, Ratyń, Pustki, Żar: 1. Miejska Biblioteka Publiczna, filia nr 2, ul. Eluarda 51-55, 2. Centrum Zdrowia „Ogrodowa” ul. Eluarda 9, 3. WSRH „Hermes”, stoisko AGD na lp., ul. Średzka 32/34, 4. Hutownia „Agrobud”, ul. Średzka 49, 5. Apteka „Pod św. Antoni”, ul. Średzka 33, 6. Centrum Kultury Zamek portiernia, pl. Świętojański 1, 7. Kiosk prasowy, zbieg ul. Dolnobrzeska/Średzka, 8. Gabinet stomatologiczny, ul. Wolska 8-10, 9. Sklep spożywczy, ul. Ślepa 12, 10. Plac targowy-kiosk prasowy, ul. Skoczylasa, 11. Sklep spożywczy, ul. Trzmielowicka/Miodowa, 12. Sklep „Żabka” ul. Puściecka 3, 13. Sklep spożywczy, ul. Mokrzańska 44, 14. Sklep „Żabka” TBS, ul. Krępicka, 15. Osiedle Żar, sklep spożywczy, ul. Lutyńska 20, 16. Sklep spożywczy ul. Dolnobrzeska 36 A, 17. Osiedle Mokre, ul. Chobieńska, 18. Osiedle Marszowice - Malownicze, Fresch Market, ul. Hartmana; **Stabłowice:** 1. Sklep spożywczy „Anna” ul. Stabłowicka 57, 2. Sklep PSS Spółem ul. Wełniana 31, 3. Market spożywczy „Dino” ul. Boguszowska 38, 4. Apteka Stabłowicka ul. Boguszowska 61 A, 5. Skl. Spożywczy „Żabka” - ul. Obrachowska 48, 6. Skl. Spożywczy „Żabka” - ul. Arbusowa 12; **Złotniki:** 1. F.H.U. ul. Kamiennogórska 88 A, 2. Miejska Biblioteka Publiczna, filia nr 9, ul. Wielkopolska 16, 3. Delikatesy tradycyjne. com, ul. Wielkopolska 19, 4. Zakład produkcyjno - handlowo - usługowy, ul. Częstochowska 14, 5. Apteka Złotnicka, ul. Złotnicka 4G, 6. Sklep ogólnospożywczy, ul. Częstochowska 40/1A, 7. Market Perła, ul. Wielkopolska 14, 8. Wulkanizacja ul. Rawicka 5, 9. Sklep ogólnospożywczy, ul. Przemyska 17, 10. „Zdrowa Kobieta” ul. Kamiennogórska 10, 11. Kwiaciarnia „Magdalena” ul. Małopolska 36a/2, 12. Sklep ogrodniczy Kwiaton-3, ul. Kosmonautów 280/282.

Nakład: 1500 egz.

RADA OSIEDLA INFORMUJE:

LEŚNICA ° STABŁOWICE ° ŻERNIKI NOWE ° ZŁOTNIKI ° MARSZOWICE ° MOKRA ° RATYŃ ° ŻAR

Biuletyn redagowany przez Radę Osiedla Leśnica

DYŻURY RADNYCH OSIEDLA LEŚNICA: Ul. Płońskiego 13/1 w każdy poniedziałek od 16:30 do 18:00 i w czwartek od 17:00 do 18:30 tel: 71 349 44 96 email: rada@lesnica.org

11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości

Szanowni Państwo, w związku z przypadającym w dniu 11 listopada Narodowym Świętem Niepodległości, Rada Osiedla Leśnica składa wszystkim mieszkańcom najserdeczniejsze życzenia, dużo zdrowia i radości oraz wszelkiej pomyślności. Zachęcamy Państwa do uczestniczenia w uroczystych obchodach 101. Rocznicy Odzyskania Niepodległości z udziałem przedstawicieli władz województwa i miasta, kombatanów, mieszkańców Wrocławia oraz uczniów wrocławskich szkół. Szczegółowy program tych obchodów został zamieszczony w lokalnych mediach.

Ułańska Fiesta Dobroci

Zapraszamy na Festyn Patriotyczno – Charytatywny, który odbędzie się na terenie Szkoły Podstawowej nr 95 przy ulicy Boguszowskiej, w niedzielę 10 listopada w godzinach 12:30 - 16:30.

W programie Festynu liczne atrakcje: pokazy wojska, policji, straży pożarnej, medyczne, miasteczko dla dzieci z atrakcjami sportowymi, plastycznymi, warsztaty laboratoryjne, balony, kiermasz zabawek, strefa gastronomiczna, kiermasz ciast, liczne występy na scenie, wykłady multimedialne. W czasie festynu odbędzie się zbiórka na leczenie sześciolatniej Małgosi z ulicy Olbrachowskiej, więcej informacji na www.siepomaga.pl/zycie-gosi

Wrocławska Radosna Parada Niepodległości

Z okazji sto pierwszej rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę, jak co roku serdecznie zapraszamy wszystkich mieszkańców do wzięcia udziału w wyjątkowej Radosnej Paradzie Niepodległości, która odbędzie się w poniedziałek 11 listopada 2019 r. Osiemnasta edycja wrocławskiej parady będzie miała charakter białoczerwonego pochodu.

Parada wystartuje z placu przy Centrum Historii Zajezdnia, a następnie przemieści się w stronę pl. Wolności. Na wysokości skrzyżowania z ulicą Prosta pochód zatrzyma się, aby wprowadzić grupę najmłodszych uczestników, tj. dzieci w wieku przedszkolnym oraz z klas 1-3 szkół podstawowych wraz z rodzinami. Po dotarciu na pl. Wolności uczestnicy zostaną rozmieszczeni w dwóch sektorach, gdzie otrzymają białoczerwone folie, za pomocą których utworzą flagę Polski, widzianą z lotu ptaka. Oficjalne uroczystości rozpoczną się wspólnym odśpiewaniem pieśni patriotycznych, po którym nastąpią wojskowe ceremoniały i parada formacji mundurowych. Wszystkich uczestników Parady zachęcamy do przyniesienia ze sobą białoczerwonych flag Polski. Do udziału zapraszamy wszystkich mieszkańców Wrocławia - rodziny z dziećmi, uczniów szkół, młodzież, dorosłych i seniorów. Szczegółowy harmonogram obejmuje: 09.45 – zbiórka pod Centrum Historii Zajezdnia; 10.00 – zbiórka przy ul. Prostej dzieci z przedszkoli i klas 1-3 szkół podstawowych wraz z rodzinami; 10.30 – wymarsz pochodu; 11.30 – wejście pochodu na pl. Wolności; 11.30 – 11.45 – uformowanie uczestników w sektorach, animowanie uczestników przez prowadzącego; 11.45 -12.15 - utworzenie flagi (flaga zostanie sfilmowana z powietrza przy pomocy drona); 12.15 - 13.00 - część oficjalna Parady, wejście przedstawicieli Władz, pododdziałów Służb Mundurowych, defilada zgodna z protokołem państwowym, przemówienia przedstawicieli stosownych urzędów; 13.00 – 13.30 - wspólne odśpiewanie pieśni patriotycznych; 13.30 -14.30 - występy orkiestry, zespołu Gieni Dudki, formacji tanecznych, 15.00 - zakończenie imprezy.

Miejskie Dni Wolontariatu 2019

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego i Miejskie Centrum Wolontariatu zapraszają na Miejskie Dni Wolontariatu, czyli na cykl wydarzeń organizowany w dniach od 5 listopada do 5 grudnia br., we współpracy z wrocławskimi firmami odpowiedzialnymi społecznie. Pracownicy firm, w ramach wolontariatu pracowniczego, podzielą się specjalistyczną wiedzą, umiejętnościami oraz doświadczeniem pracy w międzynarodowym środowisku i poprowadzą bezpłatne szkolenia, z których mogą

skorzystać mieszkańcy Wrocławia. W tym roku swoją ofertę przygotowało wiele firm, a na szkolenie zaprasza także Urząd Miejski Wrocławia. Podczas szkoleń będzie można rozwinąć umiejętności interpersonalne, poznać tajniki rekrutacji, prezentacji i zarządzania czasem, poszerzyć umiejętności językowe i własną kreatywność, a także zwiększyć efektywność pracy. Więcej informacji i zapisy na szkolenia na stronie wolontariat.wroclaw.pl.

Konsultacje WBO 2019

Do 20 listopada zbierane będą opinie dotyczące funkcjonowania Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego w roku 2019, czyli po zmianach na poziomie ustawy o samorządzie gminnym. Konsultacje pozwolą dostosować Budżet Obywatelski do potrzeb i oczekiwań mieszkańców. Oprócz tego będą zbierane rekomendacje:

- do wprowadzenia od edycji 2020 (niewymagające zmian w Uchwale Rady Miejskiej Wrocławia w sprawie Wrocławskiego Budżetu Obywatelskiego);

- do wprowadzenia od edycji 2021 (wymagające zmian w ww. Uchwale).

Formularz będzie dostępny na stronie www.wroclaw.pl/rozmawia/wbo19-ewaluacja-zglos-opinie, do 13.11.2019 r.

W szczególności warto zastanowić się nad poniższymi zagadnieniami:

1. Co zadziało po tegorocznych zmianach, a co nie?

2. Głosowanie: Głosy papierowe a elektroniczne. Jak zachęcać niegłosujących dotychczas? Głosowanie nieletnich (do 18 roku życia).

3. Podział kwoty 25 mln na projekty osiedlowe (9 mln) i ponadosiedlowe (16 mln): Czy należy go utrzymać, czy zmienić?

4. Liderzy: Jak pozyskiwać nowych? Jak wspierać przed, w trakcie i po głosowaniu?

Spotkanie Warsztatowe odbędzie się 16 listopada 2019, godz. 10:00–14:00 | Hotel Tumski, Wyspa Słodowa 10 (Barka Tumska)

Konsultacje Osiedla kompletne II

Od 4 do 24 listopada 2019 r. Wrocław konsultuje projekt wytycznych przestrzennych na rzecz osiedla kompletnego dla czterech jednostek urbanistycznych: Jagodno, Jerzmanowo-Jarzębów, Śródmieście Południowe, Maślice Małe.

Śródmieście Południowe, Maślice Małe. Konsultacje mają na celu zebranie opinii dotyczących projektu wytycznych przestrzennych, a w szczególności zweryfikowanie zaproponowanych ról wskazujących, w jaki sposób miejsce może służyć mieszkańcom, składników wyposażenia i wytycznych szczegółowych dla poszczególnych miejsc.

Spotkania Konsultacyjne: Jerzmanowo–Jarzębów, 4.11.2019, g. 18.00, Świetlica, ul. Jerzmanowska 102; Maślice Małe, 5.11.2019, g. 18.00, Miejska Biblioteka Publiczna – Filia Nr 7, ul. Suwalska 5;

Jagodno 6.11.2019, g. 18.00, siedziba Rady Osiedla Jagodno, ul. Jagodzińska 15; Śródmieście Południowe, 7.11.2019, g. 18.00 siedziba Rady Osiedla Powstańców Śląskich, ul. Gajowicka 96a

Formularz Opinii i więcej informacji: <https://www.wroclaw.pl/rozmawia/osiedla-kompletne-ii>

WBO 2017 i 2018 – realizacja

Zarząd Zieleni Miejskiej zawiadamia o rozpoczęciu realizacji inwestycji pn. Ekopark Stabłowice – projekt nr 631 WBO 2017 i projekt 456 WBO 2018. Roboty wykonuje firma Park-M Poland Sp. z o.o. Zakończenie prac zaplanowano na 16.12.2019 r.

Mój Drugi Dom

Miejskie Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu rozpoczyna realizację projektu „Mój drugi dom – zapewnić wsparcie dla osób niesamodzielnym w codziennych domach pomocy we Wrocławiu” oraz rekrutację uczestników do Dziennego Domu Pomocy przy ul. Skoczylasa 8, którego działalność rozpocznie się w styczniu 2020 r. Dzienny Dom Pomocy będzie przeznaczony dla 30 osób starszych, niesamodzielnym. Świadczone w nim będą usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze, terapeutyczne, integracyjne, wsparcie specjalistyczne i wsparcie dla rodzin. Zapewniona będzie opieka, posiłki (drugie śniadanie i obiad), pomoc w podstawowych czynnościach życia codziennego oraz terapia pozwalająca na utrzymanie kondycji osobistej, w tym integracja ze środowiskiem. Warunkiem uczestnictwa w projekcie jest zapoznanie się z "Regulaminem rekrutacji i uczestnictwa w projekcie", następnie wypełnienie oraz dostarczenie stosownych dokumentów do MCUS przy ul. Mącznej 3 (formularz zgłoszeniowy, deklaracja uczestnictwa, oświadczenie uczestnika Projektu w sprawie wyrażenia zgody na przetwarzanie danych osobowych oraz oświadczenie uczestnika Projektu dotyczące usług transportu klienta do i z DDP). W pierwszej kolejności wsparcie będzie kierowane do osób z niskim dochodem oraz do osób niepełnosprawnych. O kolejności przyjęcia decyduje liczba punktów uzyskanych w procesie rekrutacji oraz termin złożenia wniosku. 4 grudnia od 15.00 do 17.00 odbędzie się warsztaty grupowe oraz od 17.00 do 19.00 spotkanie organizacyjne.

Stabłowicka - całkowite zamknięcie jezdni

ZDiUM informuje, że przez dwa kolejne weekendy na ulicy Stabłowickiej, na wysokości nr 56, jezdni będzie zajęta na całej szerokości. Oznacza to, że przez ulicę Stabłowicką na tym odcinku nie będzie ruchu przelotowego. Powodem utrudnień będą prace przy budowie przyłącza wodociągowego oraz przyłącza kanalizacji sanitarnej na rzecz osoby prywatnej. Utrudnienia wystąpią w godzinach 19:00 - 5:00 od 8 do 11 listopada oraz od 15 do 18 listopada.

Już tylko do połowy listopada br. czekamy na wnioski finansowe

Zarząd Osiedla przypomina, że do dnia 15.11.2019 r. można składać do siedziby RO wnioski o wsparcie działań, jakie co roku podejmowane są licznie na obszarze naszego Osiedla – festynów, zawodów, konkursów, akcji i innych, planowanych w przyszłym roku. Do końca listopada br. Zarząd Osiedla musi przygotować projekt budżetowy na 2020 r. i wnioski złożone w terminie późniejszym będą miały niewielką szansę na rozpatrzenie. Ponadto przypominamy, że w budżecie Rady Osiedla nie przewiduje się dofinansowania osób fizycznych i organizacji pozarządowych – współpraca RO z organizacjami pozarządowymi nie może mieć formy finansowej.

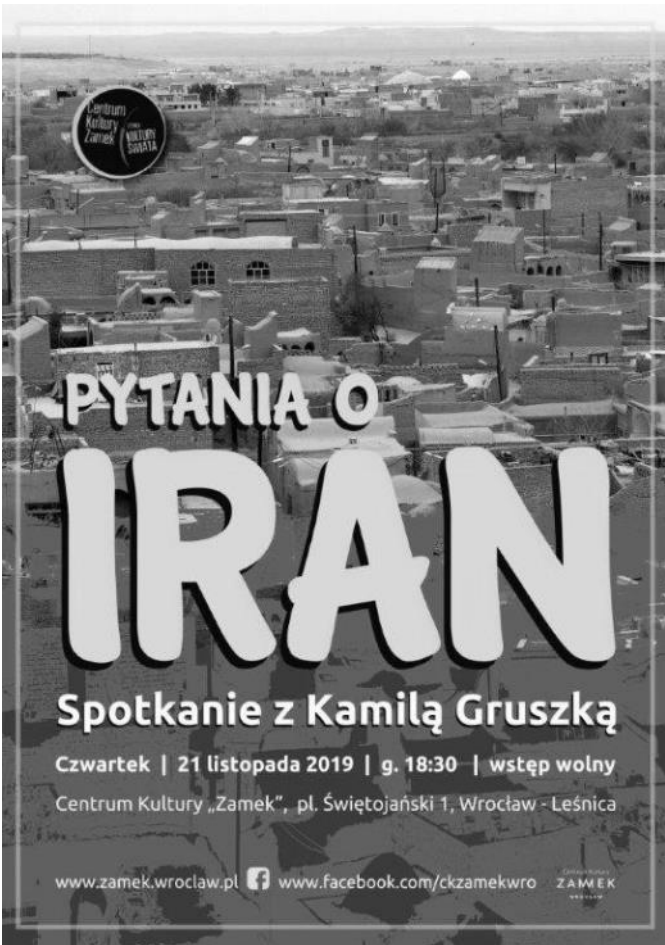
Zmiana w składzie RO Leśnica

Informujemy, że radny Jakub Szpiegowski, (okręg nr 2 Stabłowice), ze względów osobistych (zmiana miejsca zamieszkania), złożył rezygnację z mandatu radnego RO Leśnica. Panu Jakubowi serdecznie dziękujemy za dotychczasową aktywną pracę społeczną i życzymy powodzenia w dalszej działalności. Nowym radnym na zwolnione miejsce, uchwałą RO nr XXX/197/19, został powołany pan Łukasz Szczepny, który na XXX sesji złożył ślubowanie i tym samym z dniem 28.10 br. wszedł w skład Rady Osiedla Leśnica. Nowo wybranemu radnemu życzymy sukcesów i wytrwałości w pracy społecznej na rzecz mieszkańców naszego Osiedla.

Porady prawne 18 listopada

Zapraszamy na bezpłatne porady prawne, które udzielane są w trzeci poniedziałek miesiąca tj. 18 listopada br., w siedzibie RO, w godzinach 17.00 - 18.00.

PYTANIA O IRAN



Czy Iranu należy się bać? Z jednej strony kraj otwiera się na turystów, wprowadza uproszczenia wizowe, rozwija sieć tanich lotów, z drugiej – ciągle sytuacja polityczna w rejonie jest niepewna.

Wyjazd do tego kraju budzi więc lęk i rodzi pytania. Nie tylko o wybór najbardziej optymalnej trasy zwiedzania, ale przede wszystkim o to, jak się ubrać, właściwie zachować i jak nie trafić do więzienia za złamanie zasad panujących w teokracji. „Pomysł pokazu narodził się z pytań, które zadawali mi znajomi, wybierający się do Iranu. Spróbuję na nie odpowiedzieć publicznie, by rozwiać wątpliwości i również innych zachęcić do wyjazdu” - wyjaśnia Kamila Gruszka, autorka pokazu.

Iran odwiedziła kilkakrotnie. Odkryła tam przepiękną architekturę miast Jedwabnego Szlaku, bogatą historię starożytnych budowli, niekończący się pustynny interior, bujne życie w oazach i mnogość terenów górskich. Przekonała się, że Iran ma do zaoferowania wypoczynek na rajskich plażach, bogate życie morskie i geomorfologiczne ciekawostki. Przede wszystkim jednak zafascynowało ją życie zwykłych ludzi w republice islamskiej.

Kamila Gruszka jest dziennikarką, podróżniczką i pilotką wycieczek. Publikuje w prasie podróżniczej, o tematyce górskiej i rowerowej oraz serwisach internetowych. Prowadzi blog www.barswiat.pl, gdzie promuje aktywną turystykę rodzinną. Współpracuje z firmami z branży outdoor. Organizuje pokazy podróżnicze.



Odwiedziła już prawie wszystkie kraje w Europie, podróżowała po Azji, była w Ameryce Północnej i Afryce, ale niezmiennie fascynuje ją szeroko pojęty

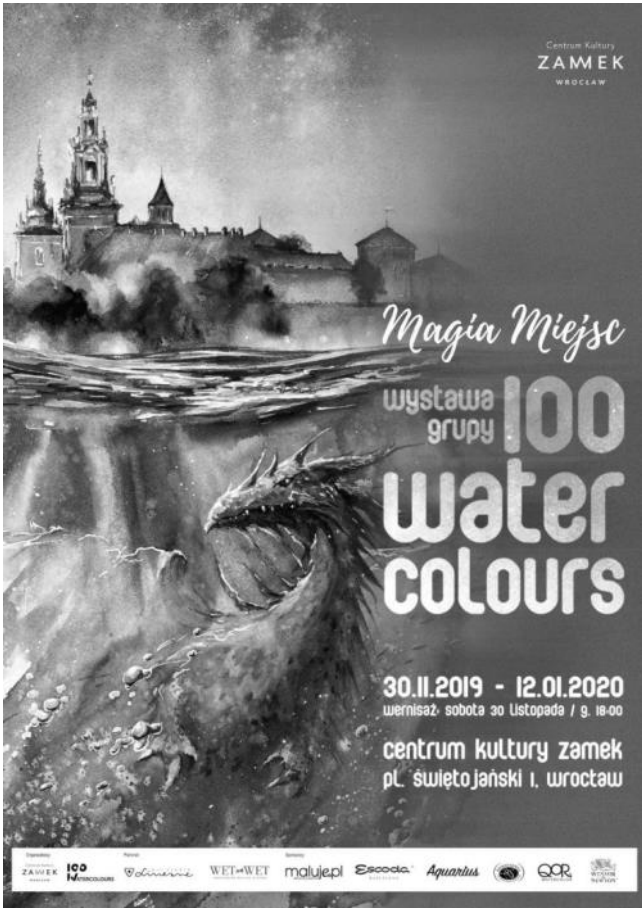
„Wschód”. Jako pilotka specjalizuje się w wyjazdach do Gruzji, Armenii i Iranu.

21.11.2019, 18:30

Wstęp wolny!



W Centrum Kultury „Zamek” trwają prace związane z przystosowaniem budynku do przepisów przeciwpożarowych. W związku z tym do 11 listopada budynek pozostanie niedostępny dla zwiedzających i uczestników zajęć. Za wszelkie utrudnienia przepraszamy!



Zapraszamy na niezwykłą wystawę grupy akwarelistów, na której pokażemy pracę 45 artystów.

Grupa 100 Watercolours powstała w 2015 roku dzięki polsko-wietnamskiemu akwareliście, członkowi Stowarzyszenia Akwarelistów Polskich, architektowi, nauczycielowi rysunku oraz malarstwu – Minh Dam, który początkowo stworzył wydarzenie, do którego sukcesywnie zapisywali się artyści z całej Polski.

Wernisaż wystawy odbędzie się w sobotę 30 listopada o godzinie 18:00.

FREE event, open for everyone with or without experience.
As we have limited space you are kindly invited to enroll online at:
sekretariat@zamek.wroclaw.pl



BLACK POINT CAFE LEŚNICA
ul. Średzka, 16A, Wrocław
14th NOVEMBER. 18:00-20:00

Centrum Kultury
ZAMEK



DOPALACZOWY PUNKT KONSULTACYJNY

PORADNICTWO INFORMACYJNO-EDUKACYJNE W ZAKRESIE ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH I DOPALACZY

WRZESIEŃ-GRUDZIEŃ 2019

DLA KOGO?

OSOBY EKSPERYMENTUJĄCE, UŻYWAJĄCE, UZALEŻNIONE OD DOPALACZY LUB INNYCH SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH, OSOBY ZAINTERESOWANE TEMATEM UZALEŻNIEŃ, RODZINY, OSOBY BLISKIE BEDĄCE W RELACJI Z OSOBAMI UŻYWAJĄCYMI DOPALACZY I ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH

GDZIE?

**Stowarzyszenie KARAN Centrum Interwencji Kryzysowej
LEŚNICA, ul Skoczylasa 8**

KIEDY?

**PONIEDZIAŁEK, ŚRODA, CZWARTEK 10-14
WTOREK, PIĄTEK, SOBOTA 9-13**

PORADY, KONSULTACJE, INFORMACJE, WSPARCIE UDZIELANE SĄ BEZPŁATNIE

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

„Dopalaczowy Punkt Konsultacyjny” działa w ramach projektu: „Dopalaczom mówimy NIE”
realizowanego przez Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego we współpracy ze Stowarzyszeniem KARAN.
Działania są finansowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego



**DOLNY
ŚLĄSK**



Stowarzyszenie KARAN wraz z Wrocławskim Centrum Integracji zapraszają do zapoznania się z opisem form wsparcia mających na celu zrekrutowanie osób do udziału w Klubie Integracji Społecznej. Spotkania odbywają się we Wrocławskim Centrum Integracji przy ul. Strzegomska 49. Osoby zainteresowane działaniami zapraszamy do kontaktu telefonicznego 71 349 15 56 celem umówienia spotkania od poniedziałku do piątku w godzinach od 11-16.

1. Otwarte poradnictwo psychologiczne skierowane do osób potrzebujących konsultacji w kwestii bieżących trudności lub kryzysów życiowych. Z takich spotkań będą mogły korzystać osoby potrzebujące zasięgnąć informacji na temat dostępności leczenia psychiatrycznego lub odwykowego na terenie miasta, województwa lub kraju.

To forma pomocy psychologicznej skierowanej do osób, które doświadczają różnorodnych trudności adaptacyjnych w codziennym życiu lub kryzysów egzystencjalnych. Celem spotkań jest motywowanie do podejmowania zachowań prozdrowotnych i/lub poprawiających funkcjonowanie systemu rodziny. Obejmuje kilka spotkań, koncentrujących się na określeniu problemu, a następnie poszukiwaniu sposobów jego rozwiązania. Konsultacje polegają na omówieniu aktualnie doświadczanych problemów i trudności w codziennym funkcjonowaniu zgłaszającej się osoby (dziecko/rodzic) lub rodziny (dziecko i rodzic). Spotkanie ma na celu lepsze zrozumienie doświadczanej sytuacji, wielowymiarowe spojrzenie na problem oraz wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań. Celem takiego spotkania jest udzielenie wsparcia w konkretnej sytuacji, stworzenie bezpiecznej atmosfery, która umożliwi wyrażenie emocji, nazwanie trudności oraz podjęcie kroków poradenia sobie z sytuacją i doświadczanymi emocjami.

2. Interwencje rodzinne - zajęcia dla rodzin - skierowane do osób zgłaszających swój problem w relacjach z osobą uzależnioną. Pierwsze spotkanie będzie służyć analizie sytuacji powodującej kryzys, rozmiarowi kryzysu, rozpoznaniu strategii podejmowanych przez zgłaszające się osoby, nowych strategii, ustalenia kontraktu na wdrażanie nowych strategii, zaplanowaniu dalszego działania.

Celem kolejnych spotkań jest:

- radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami,

- nauka umiejętności wyznaczania granic osobistych oraz wyrażania krytyki i złości,

- wzrost umiejętności interpersonalnych, dzięki którym bliscy asertywnie poradzą sobie w relacjach z osobą uzależnioną,

Efektom końcowym będzie mogła być przygotowana interwencja wobec osoby uzależnionej wspólna sesja z osobą, której dotyczy problem, gdy wyrazi na to zgodę. Podczas kolejnych spotkań możliwe będzie pokazanie rodzinie wpływu na sytuację oraz wypracowanie umiejętności zmotywowania osoby do wzięcia udziału w kolejnym spotkaniu.

3. Grupa osób współuzależnionych - propozycja dla osób, które przejawiają silną koncentrację myśli na zachowaniach spowodowanych uzależnieniem osoby pijącej,

Oferowana forma pomocy zakłada grupowe spotkania edukacyjno - informacyjne, prowadzone przez specjalistę psychoterapii uzależnień.

Grupa pracuje nad podstawowymi problemami związanymi ze współuzależnieniem,

ma na celu zmobilizowanie współuzależnionych do zmiany widzenia problemu.

Podstawowe cele:

- dostarczenie wiedzy o chorobie alkoholowej (informacje na temat objawów, mechanizmów),

- zdobycie wiedzy na temat współuzależnienia - autodiagnoza cech współuzależnienia,

- analiza własnej sytuacji i zrozumienie schematów swojego postępowania w związku,

- uświadomienie sobie niekonstruktywnych sposobów przystosowania się do sytuacji

- nauka konstruktywnych zachowań, zdobywanie i rozwijanie sposobów radzenia sobie (m.in. korzystanie z dostępnych form pomocy).

4. Grupa wstępna - motywacyjna, otwarta dla osób z problemem alkoholowym - zajęcia motywujące do podjęcia terapii uzależnienia z elementami psychoedukacji. Podstawowym zadaniem w grupie będzie praca nad utrzymaniem abstynencji i motywowanie do podjęcia lub kontynuowania leczenia, do znalezienia własnych powodów do niepicia i zmiany w sposobie funkcjonowania. To grupa o charakterze otwartym.

5. Sesje coachingu indywidualnego - dla członków rodzin w których występują problemy związane z alkoholem i zachowaniami przemocowymi

Udział w sesjach coachingu ma na celu analizę i rozpoznanie zasobów indywidualnych i rodzinnych, zwiększenie poczucia sprawczości i odpowiedzialności. Uczestnictwo w spotkaniach może w znaczący sposób przyczynić się do zwiększenia motywacji w utrwalaniu zachowań prozdrowotnych i aktywizowaniu zasobów i czynników ochronnych. To kształtowanie

6. Spotkania indywidualne o charakterze informacyjno-motywacyjnym zgodne założeniami redukcji szkód - Program ograniczania Picia

Działanie kierowane jest do osób, które nie są zainteresowane utrzymaniem całkowitej abstynencji. Program składa się z sesji indywidualnych i późniejszego monitorowania realizacji kontraktu.

Celem spotkań będzie:

- zorientowanie się w swojej osobistej sytuacji życiowej i otrzymanie wsparcia,

- praca nad motywacją do zmiany zachowań powodujących destrukcję w życiu,

- praca nad motywacją do podjęcia leczenia, jeśli będą takie wskazane.

Analiza z pacjentem wzorca jego picia i okresów abstynencji. Planowanie ograniczania, kompetencji i uzyskania równowagi w życiu osobistym, rodzinnym i zawodowym.

7. Konsultacje dotyczące uczestnictwa w grupie dla rodziców z problemami funkcjonowania społecznego spowodowanego nałogowym /ryzykownym zachowaniem polegać będą na nawiązaniu kontaktu, omówieniu oczekiwań, zaprezentowanie programu grupy, podpisanie kontraktu.

8. Grupa dla rodziców dzieci z problemami funkcjonowania społecznego spowodowanego nałogowym /ryzykownym zachowaniem ich dzieci spowodowanymi nowoczesnymi technologiami

Grupa dla rodziców będzie obejmowała następującą tematykę:

- czym jest uzależnienie od sieci i jak się objawia,

- co robić jeśli doszło do uzależnienia się dziecka od sieci,

- ile czasu dziecko powinno spędzać w sieci,

- ustalanie zasad korzystania przez dzieci z Internetu,

- gry - ich wpływ na dziecko, oznaczenia pegi,

- inne zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu,

- jak uczyć dziecko odpowiedzialnego korzystania z Internetu,

- komunikacja w rodzinie, komunikacji z dzieckiem - jak budować mosty, nie bariery,

- konstruktywna współpraca z dzieckiem.

9. Grupa edukacyjno-warsztatowa dla Dorosłych Dzieci Alkoholików.

Celem potkań grupy jest:

- nabycie wiedzy z zakresu uzależnienia od alkoholu i jego wpływu na życie dziecka oraz obecne problemy dorosłego dziecka osoby uzależnionej od alkoholu.

Wprowadzenie i kształtowanie umiejętności nad:

- poczuciem własnej wartości,

- rozpoznawania, nazywania i wyrażania uczuć,

- umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami,

- umiejętności radzenia sobie ze wstydem i innymi problemami w sferze emocjonalnej wynikającymi z wychowywaniem się w domu z problemem alkoholowym,

- rozpoznanie problemów w sferze relacji interpersonalnych i nabywanie umiejętności radzenia sobie z nimi.

Wszystkie powyższe mają na celu wprowadzenie i osadzenie się w aktualnej rzeczywistości osób z syndromem dorosłego dziecka alkoholika.

wci
Wrocławskie Centrum Integracji



Wrocław
miasto spotkań