

# „CZAS NA INTEGRACJĘ”

**Zadanie jest finansowane ze środków Miasta Zamość ul. Rynek Wielki 13, dotacja w wysokości 24 033,00 zł. Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2024-2026.**

Jest to cykl bezpłatnych spotkań indywidualnych oraz grupowych dla mieszkańców Zamościa - osób dorosłych w wieku 18-65 lat z problemem uzależnienia i /lub rodzin z problemem uzależnienia, korzystających z pomocy Miejskiego Centrum Pomocy Rodzinie (ze wsparcia wyłączeni są aktualni uczestnicy KIS i CIS).

O tym dlaczego warto skorzystać ze wsparcia rozmawiamy z Panią Barbarą Gajos Członkiem Zarządu Spółdzielni Socjalnej Przepis na Sukces i Kierownikiem Centrum Integracji Społecznej w Zamościu.

**Co skłoniło Panią do realizacji zadania publicznego „CZAS NA INTEGRACJĘ”?**

W ubiegłym roku Spółdzielnia Socjalna Przepis na Sukces realizowała zadanie publiczne „Przepis na integrację”, w którym uczestnikami byli głównie podopieczni schroniska dla bezdomnych mężczyzn w Zamościu. Efekty podjętych działań integracyjnych były bardzo pozytywne. Uczestnicy spotkań mówili, iż zajęcia dały im wiedzę oraz umiejętności do zmiany na lepsze swojej sytuacji życiowej. Poruszana tema-

tyka była ważna dlatego zasadnym jest kontynuacja tego rodzaju zajęć przez podmiot ustawowo zajmujący się reintegracją zawodową oraz społeczną. Od stycznia 2020 roku mam ten zaszczyt ale i obowiązek kierować placówką działającą na rzecz reintegracji społecznej i zawodowej osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, korzystających z systemu pomocy społecznej. Jestem magistrem resocjalizacji, w tym specjalistą w zakresie profilaktyki społecznej. Moje wieloletnie doświadczenie zawodowe, wolontarystyczne oraz chęć działania na rzecz lokalnego środowiska sprawiły, iż wspólnie z zespołem trenerów będziemy realizować zadanie publiczne. Na cyklicznych spotkaniach mieszkańcy Zamościa poznają sposoby pozytywnego radzenia sobie z co raz większymi trudnościami życia codziennego.

**Co ma Pani na myśli? Proszę rozwinąć.**

Wiele osób ma poczucie jakby wsiadło do pędzącego pociągu, który zamiast zwolnić nabiera rozpędu i trzeba się w tym chaosie odnaleźć. Od wybuchu pandemii w 2020 roku nic nie jest już takie samo jak było przed tą datą. Z dnia na dzień ludzie musieli zawieszają bądź zamykać swoje działalności gospodarcze, strach o zdrowie własne i najbliższych, obowiązkowa izolacja oraz dystans od drugiego człowieka. Gdy już się trochę „oswoiliśmy się” z pandemią tuż za naszymi granicami wybuchła wojna. Działania wojenne trwały a wybory w USA przyniosły nie tylko w Stanach ale

całej Europie wywrócenie istniejących od lat norm społecznych oraz politycznych. W mediach słyszymy o deficycie budżetowym, w sklepach widzimy z miesiąca na miesiąc rosnące ceny. Od ponad 5 lat jesteśmy w stanie ciągłego napięcia, obawy o zdrowie, lęku przed wojną oraz niepewności czy wystarczy nam pieniędzy na zapewnienie potrzeb naszej rodziny. Jednocześnie dla osób pełnoletnich jest ogólnodostępny alkohol od tego społecznie akceptowany. Nikogo już zbytnio nie dziwi traktowanie piwa czy mocniejszego alkoholu jako napoju do posilku.

**Dlaczego uważa Pani takie zachowanie za szkodliwe społecznie?**

Kieruję się zasadą, iż wszystko jest dla ludzi ale nie wszystko w dłuższej perspektywie jest dla nich korzystne. Pamiętajmy, że po wypiciu alkoholu działa on intensywnie na nasz organizm - rozluźnia mięśnie, znosi napięcie emocjonalne, dodaje odwagi a także poprawia nastrój. To taki legalny i stosunkowo tani środek poprawiający nastrój. Jednak to tylko pozory. Granica między bezpiecznym pić a uzależnieniem od alkoholu jest płynna. Dane statystyczne pokazują, że w Europie i Stanach Zjednoczonych alkohol jest najczęściej

używaną substancją psychoaktywną. Alkohol poprawia samopoczucie, rozluźnia ale jego nadużywanie może prowadzić do zaburzeń psychicznych, w tym depresji. Tworzy to błędne koło – piję aby się lepiej poczuć emocjonalnie a następnie piję bo już nie potrafię cieszyć się z rzeczy, które do tej pory sprawiły mi przyjemność. Niestety ale alkohol dla większości osób jest ucieczką od codziennych problemów, lęków oraz stresów, których wszyscy doświadczamy. Do tego jest on społecznie akceptowanym nieodłącznym elementem czasu wolnego czy spotkań ze znajomymi oraz rodziną.

**W takim razie co można zrobić aby ograniczyć spożywanie alkoholu?**

Nauczyć się relaksować po ciężkim dniu bez alkoholu. Może to być aktywność fizyczna nawet tak prosta jak spacer, który jeżeli mamy wygodne buty w domu nic nas nie kosztuje. Aktywność fizyczna wytwarza w naszym ciele endorfiny, które poprawiają nam nastrój. Możemy korzystać z szeroko dostępnej w Zamościu oferty wydarzeń kulturalnych czy rozwijać hobby. Pomagając w ten sposób sobie będziemy również dawać dobry przykład naszym najbliższym. Jest to o tyle ważne, że od



*Zadanie finansowane ze środków Miasta Zamość ul. Rynek Wielki 13, dotacja w wysokości 24 033,00 zł.*

*Miejski Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2024-2026.*

## ZAPRASZA NA BEZPŁATNE SPOTKANIA INDYWIDUALNE ORAZ GRUPOWE

w ramach „Czas na integrację”

Realizowane od 17.02.2025 do 31.12.2025 w budynku  
Centrum Integracji Społecznej sala szkoleniowa na parterze ul. Szczepiezska 11

\* spotkania informacyjno-rekrutacyjne i kwalifikacja do programu w dniach 25 i 28 lutego godzina 12:30

\* zajęcia warsztatowe grupowe (2 razy w miesiącu, środa od 9:00 do 13:00) od 1 marca do 19 grudnia

\* spotkania indywidualne od 1 marca do 19 grudnia

### OTRZYMASZ BEZPŁATNIE:

- Ciepły obiad w trakcie zajęć grupowych
- Serwis kawowy w trakcie zajęć grupowych oraz indywidualnych
- Materiały edukacyjne i hobbistyczne celem pozytywnego spędzania czasu wolnego
- Wsparcie wizerunkowe

### UCZESTNIKAMI MOGĄ ZOSTAĆ:

Mieszkańcy Zamościa, osoby dorosłe w wieku 18-65 lat z problemem uzależnienia i / lub rodziny z problemem uzależnienia, korzystające z pomocy Miejskiego Centrum Pomocy Rodzinie (ze wsparcia wyłączeni są aktualni uczestnicy KIS i CIS)

### DOŁĄCZ DO NAS

Więcej informacji można uzyskać w:

Spółdzielnia Socjalna Przepis na Sukces  
ul. Szczepiezska 11, e-mail: spoldzielniaprzepisnasukces@gmail.com  
Miejskie Centrum Pomocy Rodzinie  
ul. Lwowska 57, bezpośrednio u pracownika socjalnego  
Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
ul. Rynek Wielki 13, pok 201, tel. 84 677 24 92, tel. 84 677 24 93

lat wzrasta spożycie alkoholu wśród młodzieży. Ich jeszcze nie do końca ukształtowany organizm i system nerwowy jest dużo podatniejszy na uzależnienie od alkoholu niż u osoby dorosłej. Alkoholizm to choroba wyniszczająca stopniowo we wszystkich sferach życia: zdrowotnej, emocjonalnej, rodzinnej, finansowej czy wręcz łamania prawa w skrajnych przypadkach. Nie istnieje coś takiego jak bezpieczna dawka alkoholu, każdy z nas ze względu na indywidualne cechy reaguje na alkohol inaczej. Dlatego tym bardziej zachęcam do rozładowywania stresu i napięć dnia codziennego w pozytywny sposób. Nie pozwólmy sami sobie na to, aby traktować alkohol jak lekarstwo na stres, negatywne emocje, problemy rodzinne czy zawodowe.

**Dziękuję za rozmowę.**