



# URZĄD MIASTA ZAKOPANE

www.zakopane.eu

• Informator Miejski • Najnowsze informacje urzędowe i miejskie • Jak załatwić sprawę w Urzędzie Miasta Zakopane? • Kalendarz imprez kulturalnych i sportowych • Formularze i druki do pobrania • Przetargi i konkursy – na stronie internetowej Urzędu Miasta znajdują się szczegółowe informacje na temat przetargów i konkursów, ogłaszanych przez Urząd Miasta Zakopane

## Harmonogram korzystania z boisk szkolnych

Pełnomocnik Burmistrza Miasta Zakopane ds. rozwiązywania problemów alkoholowych informuje, iż w związku z realizacją zadań z zakresu profilaktyki, tj. „sprawowanie nadzoru i opieki nad boiskiem szkolnym” dzieci wraz z opiekunami i młodzież szkolna mogą korzystać z zabaw na boiskach szkolnych zgodnie z harmonogramem:

### Szkoła Podstawowa nr 3

- w lipcu remont boiska trwający do 31.07. Otwarte wyłącznie w sobotę i niedzielę w godzinach 14.00-18.00. Godziny i dni otwarcia w sierpniu zostaną podane w okresie późniejszym.

### Szkoła Podstawowa nr 5

od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-20.00  
sobota, niedziela w godz. 14.00-20.00

### Szkoła Podstawowa nr 7

od poniedziałku do soboty w godz. 10.00-13.00 i 16.00-20.00

### Szkoła Podstawowa nr 9

wtorki i czwartki w godz. 10.00-16.00  
soboty i niedziele w godz. 13.00-19.00

Uwaga! Z boiska mogą korzystać dzieci i młodzież, którzy przyniosą pisemną zgodę rodziców/opiekunów prawnych. Wzór pisemnej zgody na stronie szkoły.

### Gimnazjum nr 2

codziennie od poniedziałku do niedzieli w godz. 8.00-20.00

### BURMISTRZ MIASTA ZAKOPANE

informuje, że w dniach 14.07-5.08 2014 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta podany jest do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej, który dotyczy nieruchomości położonej w Zakopanem, przy ulicy Zaryckiego - dz. ewid. nr 395/3 obr. 153.

### BURMISTRZ MIASTA ZAKOPANE

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu przy ul. Kościuszki 13 został wywieszony 25 lipca br. na okres 21 dni wykaz nieruchomości do oddania w dzierżawę (dotyczy nieruchomości położonej przy ul. Chałubińskiego k/42a).

## Lęk przed leczeniem odwykowym

**Osobę uzależnioną bardzo trudno zmotywować do leczenia odwykowego. Czasem ten proces trwa miesiące lub nawet lata. Wynika to z samych mechanizmów choroby, lęków temu towarzyszących. Osoba ta zazwyczaj ostatnia dowiaduje się, że jest chora, a żeby zacząć się leczyć, potrzebuje jeszcze ten fakt zaakceptować.**

**Zanim uzależniony trafi do poradni czy oddziału, by podjąć leczenie, natyka się po drodze na wiele stereotypów.**

Często słyszy opinie nieprawdziwe („będziesz miał pranie mózgu”, „nafaszerują cię lekami”), osłabiające motywację („i tak leczenie nic nie da”) lub dotyczące sposobu traktowania osób uzależnionych, co identyfikuje z lękiem przed utratą szacunku, poniżaniem czy szantażowaniem.

Takie informacje zniechęcają i wywołują niepokój przed podjęciem leczenia, w związku z tym w świadomości tych osób rodzi się konieczność poszukiwania dowodów na nieskuteczność terapii.

Kolejnym czynnikiem, zniechęcającym do terapii jest lęk przed spotkaniem z pracownikami placówek odwykowych. Pozostaje kwestia diagnozy, która stygmatyzuje. Osoby uzależnione często mają jednoznaczne przekonania dotyczące „alkoholika”. Nie postrzegają tego jako choroby, ale bazują na opiniach, jakie wielokrotnie słyszały na swój temat - „margines społeczny”, „alkoholiku” - a określenie to stosowano wobec nich w formie obelgi, pogardliwie. Pojawia się zatem obawa, że zajmowanie się ich problemem (nawet w placówkach odwykowych) okaże się kolejnym aktem oskarżania, decydowania za nich, wyro-

kiem...

Uzależnienie, pomimo wielu zmian w świadomości społecznej, w dalszym ciągu kojarzy się z napiętnowaniem, marginesem społecznym, degradacją. Dla wielu osób przysłowiowy alkoholik to taki „leżący pod płotem”. Przed pójściem do poradni osoba uzależniona obawia się, że postawiona diagnoza będzie równoznaczna z przypięciem etykiety - „alkoholik”. Aby temu zapobiec, broni się m.in. następująco: „ja nie piję tak dużo, jak inni”, „przebież nie piłem przez 2 miesiące”, „jak nie chcę, to nie piję”.

Większość z nich nie chce dobrowolnie zrezygnować z picia. Wizja abstinencji nie przedstawia się w sposób „rózowy”, nie jest przyjemna, ponieważ łączy się z wieloma konfrontacjami, pozbawia uzależnionego możliwości „ucieczki” przed problemami, stresem czy nieprzyjemnymi uczuciami.

Elementem potęgującym lęk przed terapią jest także kwestia „przymusu”. I bynajmniej nie chodzi tu o zobowiązanie do leczenia przez sąd, ale różnego rodzaju ultimata czy wybory, jakich musi dokonać uzależniony, np.: „jeśli nie podejmiesz leczenia, to stracisz pracę”, „jeśli nie będziesz się leczyć, odejdę”, „albo leczenie, albo utrata dzieci”. Takie sytuacje stawiają potencjalnego uczestnika terapii w jego pojęciu na pozycji przegranej. Sytuacja ta wiąże się dla nich z poczuciem utraty kontroli nad swoim życiem (którą i tak utraciły z powodu picia), osoby uzależnione nie postrzegają leczenia w kategoriach wyboru, ale przymusu.

Sam proces przyjęcia do oddziału nie jest przyjemny: długie czekanie, procedury związane z zakładaniem dokumentacji, nowe, obce miejsce, nie dające poczucia bezpieczeństwa i obcy ludzie, którzy zadają trudne pytania, i z którymi dzieli się sale szpitalne.

**Pytałem pacjentów, jakie myśli wzbudzały w nich lęk przed przyjęciem. Najczęściej bali się:**

- że będą zlekceważeni jako ludzie,
- że w oddziale będą leczyć się sami kryminaliści,
- że nie będą potrafili zachować abstynencji,
- lęk utożsamiali ze wstydem,
- pisania prac terapeutycznych,
- że będą leczeni lekami psychotropowymi,
- prania mózgu,
- pobytu w szpitalu,
- wysmiania przez grupę,
- rozliczania się ze swoją przeszłością,
- złego traktowania przez personel,
- mówienia o sobie.

**Pomocnym w radzeniu sobie z lękiem były następujące czynniki:**

- wsparcie grupy,
- terapeutici,
- pielęgniarki,
- udział w spotkaniach grupy wsparcia AA,
- świadomość choroby,
- poczucie, że jest się w dobrym miejscu,
- poczucie bycia rozumianym,
- poczucie bezpieczeństwa, wynikające z regulaminu i dyscypliny,
- życzliwość i otwartość personelu pomagającego radzić sobie ze wstydem,
- poczucie, że wszyscy w grupie mają ten sam problem,
- poczucie bycia akceptowanym.

Pomocnym w redukcji lęku, a tym samym czynnikiem ułatwiającym podjęcie świadomej decyzji o terapii odwykowej może być edukacja społeczna w zakresie rozumienia uzależnienia. Należy pomóc w rozumieniu, że uzależnienie nie jest chorobą zwinioną, chcianą czy na własne życzenie ale jest chorobą nieuleczalną, w konsekwencji często prowadzącą do śmierci.

mgr Katarzyna Stefaniuk

Specjalista psychoterapii uzależnień

## „Odblaskowa Gmina” - konkurs dla najbezpieczniejszych gmin

**31 sierpnia 2014 roku wchodzi w życie przepis nakazujący obowiązek korzystania z elementów odblaskowych przez wszystkich pieszych, poruszających się po zmiernym poza obszarem zabudowanym.**

Przepis ten brzmi następująco: „Pieszy poruszający się po drodze po zmiernym poza obszarem zabudowanym jest obowiązany używać elementów odblaskowych w sposób widoczny dla innych uczestników ruchu, chyba że porusza się po drodze przeznaczonej wyłącznie dla pieszych lub po chodniku” (art. 11 ust 4a ustawy Prawo o Ruchu Drogowym).

Jedną z form promujących ten nowy

przepis jest Małopolski Konkurs „Odblaskowa Gmina”, organizowany przez Wydział Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie, Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego oraz Małopolską Wojewódzką Radę Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. Przystąpiła do niego także Gmina Miasto Zakopane.

Za nami pierwszy etap tego konkursu, na który złożyły się: zgłoszenie udziału w konkursie, rozwieszenie informacji promujących akcję oraz opublikowanie na stronie internetowej Urzędu Miasta informacji o konkursie. W okresie od czerwca do 14 września 2014 roku gminy biorące udział w konkursie realizować będą zada-

nia określone w Regulaminie Konkursu. Do 19 września 2014 roku gminy muszą przesyłać do WRD KWP w Krakowie informację o przebiegu akcji. W I połowie października 2014 roku nastąpi uroczyste zakończenie konkursu połączone z wręczeniem nagród.

Patronat honorowy nad konkursem objęli Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Roman Ciepela - Przewodniczący Małopolskiej Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego oraz nadinsp. Mariusz Dąbek - Małopolski Komendant Wojewódzkiej Policji.

Źródło informacji i grafik - <http://www.malopolskie.pl>

### „TESKO” Tatrzańska Komunalna Grupa Kapitałowa Sp. z o.o. informuje:

**W sobotę 9 sierpnia odbędzie się zbiórka odpadów komunalnych niebezpiecznych wielkogabarytowych i drobnych, obejmujących m.in. zużyty sprzęt elektroniczny i elektryczny, zużyte akumulatory, ogniwa i baterie, świetlówki, chemikalia (np. farby, lakiery, przeterminowane środki ochrony roślin), metale, opony, tekstylia oraz przeterminowane leki pochodzące z terenu Gminy Miasto Zakopane.**

Wszystkie osoby zainteresowane odbiorem odpadów z posesji prosimy o zgłoszenia telefoniczne lub mailowe do godz. 14.00 dnia poprzedzającego akcję:

**Biuro Obsługi Klienta „TESKO”, tel. 18 20 25 634, 18 20 25 635, e-mail: [tesko@tesko.pl](mailto:tesko@tesko.pl)**

Do dyspozycji Państwa są również uruchomione 9 sierpnia 2014r. w godz. 9.00-17.00 następujące punkty odbioru:

- ul. Skibówki przy skrzyżowaniu na ul. Droga do Walczaków
- przy skrzyżowaniu ul. Piłsudskiego i ul. Zwierzynieckiej
- ul. Kasprusie (zatoka parkingowa przy moście TTA)
- ul. Wojdyły Baza „TESKO”
- ul. Szymony Baza „TESKO”
- ul. Kamieniec 25

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!!!



Wyrazy głębokiego współczucia  
z powodu śmierci

**MAMY**  
składają

**PANU WŁADYSŁAWOWI ŁUKASZCZYKOWI**

Przewodzącemu  
Komisji Gospodarki Komunalnej  
i Ochrony Środowiska  
Rady Miasta Zakopane

Burmistrzowie  
i pracownicy Urzędu Miasta Zakopane

Drogiemu Koledze

**WŁADYSŁAWOWI ŁUKASZCZYKOWI**

Przewodzącemu Komisji Gospodarki Komunalnej  
i Ochrony Środowiska  
składamy najserdeczniejsze wyrazy współczucia  
z powodu śmierci

**MAMY**

Rada Miasta Zakopane