

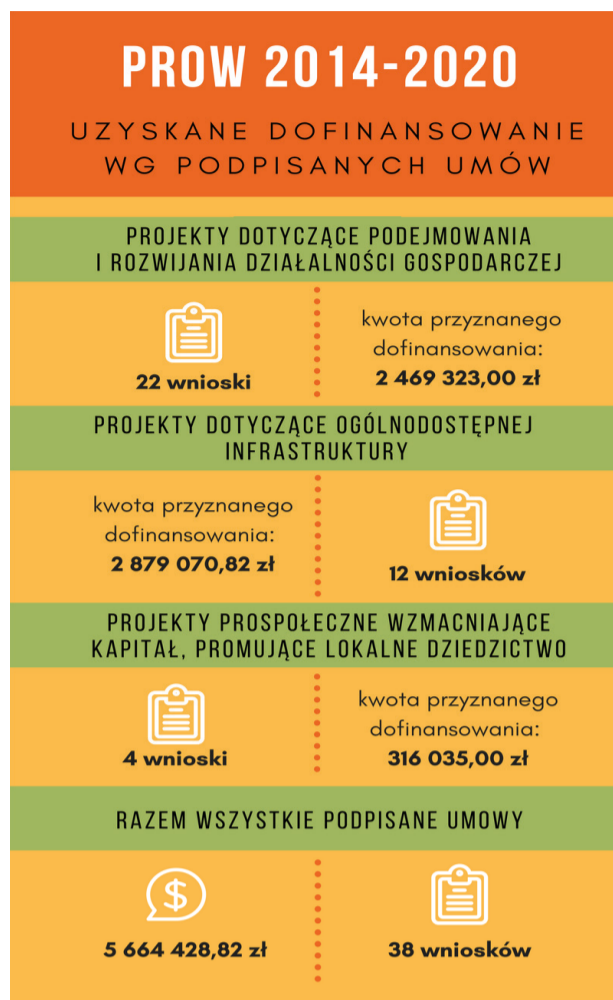


Szanowni Państwo!

Rok 2017 praktycznie jest już za nami. Jesteśmy na półmetku wdrażania kolejnej perspektywy finansowej Unii Europejskiej. Sporo środków w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020 zostało już zakontraktowanych na rzecz naszych beneficjentów – dotyczy to głównie dofinansowań w zakresie rozwoju przedsiębiorczości na obszarach wiejskich. Przed nami jednak jeszcze wiele nowych działań i wyzwań...

Początkiem 2018 roku rusza realizacja projektów grantowych – to środki dedykowane w głównej mierze organizacjom pozarządowym. W ramach grantów będzie można zrealizować mniejsze projekty, np. związane z organizacją wydarzeń kulturalnych czy sportowych. Oczywiście katalog działań w tym zakresie nie jest zamknięty, wszystko zależy od pomysłu i możliwości grantobiorcy. Jeśli zatem planują Państwo działania aktywizujące naszych mieszkańców – zachęcamy do współpracy!

Do fazy realizacji przechodzą również projekty współpracy, jakie nasze Stowarzyszenie pragnie w najbliższym czasie zrealizować wraz z innymi Lokalnymi Grupami Działania. W planach są to dwa projekty współpracy – jeden międzynarodowy, związany z tematyką pszczelarstwa i bioróżnorodności, drugi – krajowy, zakładający przygotowanie małej infrastruktury okolicy turystycznej. Równoległe obok działań związanych z wdrażaniem projektów konkursowych, grantowych i projektów współpracy – w dalszym ciągu nasza grupa będzie realizować



tw. operacje własne, które funkcjonować będą w dwóch obszarach tematycznych: marki lokalnej i nurtu SLOW life.

W tej edycji biuletynu, biorąc pod uwagę nadchodzącą współpracę zagraniczną naszego Stowarzyszenia, postanowiliśmy umieścić tłumaczenia wybranych artykułów.

Dear Readers!

The year 2017 is practically over. We are in the midst of implementation the new financial perspective of the European Union. Much funds from the Rural Development Program 2014-2020 have already been received by our beneficiaries - this mainly concerns co-financing for the development of entrepreneurship in rural areas. However there are still many new activities ahead of us.

The beginning of the year 2018 starts with the implementation of grant projects – these projects are mainly dedicated to non-governmental organizations. As part of the grants, smaller projects can be implemented, eg. cultural or sporting events. Of course, the catalog of activities in this area is not closed, everything depends on the ideas and abilities of the grantee. So if you are planning to activate our residents - we encourage you to cooperate! The cooperation projects are also under way. The plans include two collaborative projects - one international, related to beekeeping and biodiversity, and the other - a national one, which plans to develop a small tourist infrastructure. Parallel to activities related to the implementation of competition projects, grants and cooperation projects- our group will still implement our own operations that will be connected to two thematic areas: local brand and SLOW life.

In this edition of the bulletin, considering the upcoming international cooperation of our Association, we decided to put translations of selected articles.

UWAGA Beneficjenci PROW 2014-2020

Przypominamy, iż wszyscy Beneficjenci PROW 2014-2020 zgodnie z umową o dofinansowanie, są zobowiązani do informowania i rozpowszechniania informacji o pomocy otrzymanej z EFRROW.

Osoby, których wymogi zawarte w księdze wizualizacji znaku PROW nie dotyczą, tzn. Beneficjenci w przypadku operacji, dla których całkowite wsparcie publiczne nie przekracza 50 tyś. euro i nie posiadają swojej strony internetowej, powinni zgodnie z umową poinformować o uzyskanym w ramach PROW wsparciu, co będzie weryfikowane na miejscu podczas kontroli ze strony instytucji wdrażającej program. Informacja ta może pojawić się na zakupionym sprzęcie (np. poprzez umieszczenie naklejek informacyjnych) lub też w miejscu realizacji operacji (np. siedziba/ biuro), należy umieścić plakat informacyjny dot. dofinansowania.

Pozostali Beneficjenci, którzy posiadają swoją stronę internetową lub też których całkowite wsparcie publiczne przekracza 50 tyś euro,

powinni zastosować zapisy w/w księgi wizualizacji znaku PROW - wymogi dot. m.in. umieszczenia w miejscu realizacji operacji plakatów/ tablic lub banerów - w zależności od wysokości uzyskanego dofinansowania.

Bardzo prosimy o zapoznanie się z zapisami księgi, jak również zapisami umowy dot. tego wymogu, zobowiązania te są bowiem weryfikowane przez instytucje dokonujące kontroli projektów.

Przykładowe naklejki do wykorzystania na zakupionym sprzęcie, jak również przekierowanie do Księgi Wizualizacji Znaku PROW, znajdują Państwo na naszej stronie internetowej w zakładce: dla wnioskodawców/opis i oznakowanie projektów.

Dear Beneficiaries!

Please note that all RDP beneficiaries 2014-2020 with the accordance of the agreement are obligated to inform and disseminate information about the funding received from the European

Agricultural Fund for Rural Development.

Beneficiaries who are not obliged to apply the RDP visualization book, eg. beneficiaries who realizes a project in which total public support does not exceed 50 thousand euros, or who doesn't have a website. In this situation they should inform about the support provided by the RDP, which will be verified on-the-spot during the inspection by the Implementing Authority. This information may appear on the purchased equipment (eg. by placing stickers) or at the location of the operation (eg. headquarters / office). Other beneficiaries who have their own website or whose total public support exceeds 50 thousand euros should apply to the above mentioned RDP visualization book. Placement of posters / boards or banners - depending on the amount of funding received. Please read the book as well as the contract for this requirements, as these are verified by the project control authorities. Sample stickers for use on your purchased equipment can be found on our website.



Spotkania informacyjno-konsultacyjne dla grantobiorców

W trzech gminach obszaru działania LGD „Ziemia Pszczyńska” – Orzeszu, Bieruniu i Pszczynie w dniach 19, 20, 21.09.2017 r. i 4.10.2017 r. odbyły się spotkania dot. warunków uzyskania grantu, zakresu zadań możliwych do realizacji w ramach projektu grantowego oraz procedury naboru i oceny wniosków o powierzenie grantów. Kolejne, październikowe spotkanie dotyczyło już przygotowania wniosku o powierzenie grantu i założeń najbliższego planowanego naboru. W spotkaniach wzięło udział ponad 30 osób, przedstawiciele różnych organizacji i podmiotów działających na naszym obszarze.

Information and consultation meeting for Grantees

In three communes of the LAG area - Orzesze, Bieruń and Pszczyna, meetings for grantees were held. Meetings were focused on the conditions for obtaining a grant, the scope of tasks possible to be implemented under the grant project and the procedure for recruitment and evaluation of applications for granting grants. In October the meeting concerned the preparation of the application for granting the grant and assumptions of the next planned recruitment. Over 30 people, representatives of various organizations and entities operating in our area participated in the meetings.



foto: archiwum LGD

1-2.10.2017 r. – Wyjazd studyjny do Wielkopolski

W dniach 1-2 października br., 35-cio osobowa grupa z naszego obszaru udała się na teren działania Stowarzyszenia Światowid w Wielkopolsce, celem udziału w wizycie studyjnej. Tematem wizyty były: „Aspekty prawne utworzenia i prowadzenia inkubatora przetwórstwa rolno-spożywczego oraz budowanie rynków zbytu produktów lokalnych i ekologicznych”. Wizyta była okazją do zapoznania się z działaniami podejmowanymi przez Stowarzyszenie Światowid. Tematyka inkubatora, od kilku lat wdrażana w Małachowie-Szemborowicach, została uczestnikom w namacalny i praktyczny sposób przedstawiona. Podczas pobytu odbyły się także warsztaty i dyskusja poświęcona sprzedaży produktów lokalnych i ekologicznych. Uczestnicy pochyliли się także nad aspektami prawnymi związanymi z możliwością tworzenia tego rodzaju miejsc i ich dalszego funkcjonowania. Podejmowane szkolenia i warsztaty zostały również wzbogacone możliwością zwiedzenia Pałacu w Czarniejewie oraz Gniezna - pierwszej polskiej stolicy. Uczestnicy odwiedzili Muzeum Początków Państwa Polskiego, a także Katedrę Gnieźnieńską z historycznymi Drzwiami Katedry.

Study trip to Wielkopolska

In the first two days of October, a group of 35 people from our area went to the area of the Światowid Association in Wielkopolska, to participate in a study visit. The topic of the visit was: „Legal aspects of creating and running an incubator of agri-food processing and building markets for local and ecological products”. The visit was an opportunity to learn something about activities undertaken by the Światowid Association. This kind of incubator, for several years implemented in Małachowo-Szemborowice, has been presented to the participants in a tangible and practical way. During the stay there were also workshops and discussions about the sale of local and ecological products. The participants also leaned over the legal aspects related to the possibility of creating such places and their further functioning. The trainings and workshops were also enriched by the possibility of visiting the Palace in Czarniejewo and Gniezno - the first Polish capital. Participants visited the Museum of the Origins of the Polish State, and the Gniezno Cathedral with the historic Cathedral Doors.



foto: archiwum LGD

16-17.10.2017 r. – Okno Kariery

W Stajniach Książęcych w Pszczynie miało miejsce finałowe wydarzenie tegorocznej edycji Okna Kariery - Debata Oksfordzka. W debacie wzięła udział młodzież ze szkół ponadgimnazjalnych. Temat dyskusji brzmiał następująco: „Kluczowa cecha przedsiębiorcy: przebiegłość czy uczciwość?” Mimo nieco kontrowersyjnego tematu, młodzież poradziła sobie doskonale.

Dzień wcześniej pod okiem opiekunów - dr Katarzyny Bratnickiej-Myśliwiec oraz dra hab. Tomasza Ingrama - wykładowców Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach - przygotowywano odpowiednią argumentację i strategię poszczególnych grup. Członków zespołów debatujących wyłonił test przedsiębiorczości. Pomimo różnej skali trudności pytań w teście, również i tutaj młodzież wypadła bardzo dobrze.



foto: archiwum LGD

Debatę poprowadził Paweł Zięba - prowadzący nasz ostatni festiwal SLOW w Łące. Dyskusji przysłuchiwali się zaproszeni eksperci:

Bernadeta Sojka-Jany - Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Pszczynie, Katarzyna Kanik - właściciel Śląskiego Centrum Edukacji, Terapii i Rozwoju z Goczałkowic-Zdroju oraz Szymon Bryła - Prezes Profi M TEC PSG Silesia Sp. z o.o., Sp.k z Jankowic. W debacie wzięło udział 77 osób, w tym członkowie Zarządu LGD, nauczyciele i młodzież z okolicznych szkół średnich. Ostatecznie, decyzją widowni, niewielką liczbą głosów - 7 osób - zwycięzcą debaty została grupa broniąca tezy: „Kluczowa cecha przedsiębiorcy - przebiegłość”. W skład zwycięskiego zespołu wchodził: Patrycja Pękala, Nicola Brychcy oraz Marzena Gawlak z I LO w Pszczynie, a także Kamila Nowak i Jan Jamrozik z III LO w Pszczynie. W zespole oponentów zasiadali: Maciej Koczkar, Barbara Mruszczyk i Adrianna Pała z I LO w Pszczynie, a także Katarzyna Pitlok i Maria Pławecka z Powiatowego Zespołu Szkół nr 2 w Pszczynie. Młodzież otrzymała nagrody w postaci bonów upominkowych do sklepu sieci Decathlon o wartości odpowiednio 200 i 150 zł. Reportaż z debaty mogą Państwo zobaczyć na naszej stronie internetowej.



foto: archiwum LGD

Career Project

The final event of this year's edition of Career Project - Oxford Debate took place in the building of Prince's Stables in Pszczyna. The debate was attended by youth from high schools, the subject of the discussion was: „The key feature of the entrepreneur: cunning or honesty?” Despite the slightly controversial topic, the youth coped well. A day earlier, dr Katarzyna Bratnicka-Myśliwiec and dr hab. Tomasz Ingrama - lecturers at the University of Economics in Katowice - helped to prepare the right argumentation and strategy of individual groups. Members of the debating teams were selected by a test about the entrepreneurship issues. Despite the different scale of difficulty of the questions in the test, also here, the youth did very well. The debate was led by Paweł Zięba - the moderator of our last SLOW festival in Łąka. The invited experts listened to the discussion: Bernadeta Sojka-Jany - Director of Pszczyna's District Labor Office, Katarzyna Kanik - owner of the Silesian Center for Education, Therapy and Development from Goczałkowice-Zdrój and Szymon Bryła - President of Profi M TEC PSG Silesia Sp. z o.o., Sp.k from Jankowice. The debate was also attended by members of the LAG Management, teachers and youth from nearby high schools. Finally, by the decision of the audience, a small number of votes - 7 people - decided that the winner of the debate was the group defending the thesis: „The key feature of the entrepreneur - cunning”. The winning team was: Patrycja Pękala, Nicola Brychcy and Marzena Gawlak from I LO in Pszczyna as

Wydarzenia

well as Kamila Nowak and Jan Jamrozik from III LO in Pszczyna. The team of opponents included: Maciej Koczar, Barbara Mruszczyk and Adrianna Pala from the 1st High School in Pszczyna, and also Katarzyna Pitlok and Maria Pławecka from Powiatowy Zespół Szkół no. 2 in Pszczyna. Reporting from the debate can be seen on our website.



foto: PZS nr 2 w Pszczynie

Godziny doradcze dla grantobiorców

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych potencjalnych grantobiorców, LGD w dniach: 16.10, 18.10, 6.11, 8.11.2017 r. zorganizowała cykl spotkań doradczych dla przyszłych wnioskodawców. Jako kontynuacja spotkań informacyjnych – godziny doradcze były dobrą okazją do indywidualnych konsultacji danego projektu. Spotkania odbywały się w siedzibie Stowarzyszenia i cieszyły się sporym zainteresowaniem

przedstawicieli różnych organizacji pozarządowych, działających na naszym terenie.

Consulting hours for Grantees

In order to meet the expectations of our potential grantees, the LAG organized a series of consulting meetings for future applicants. As a continuation of information meetings – appointments were a good opportunity for individual consultations of a given project. Meetings were held at the seat of the association and attracted considerable interest from representatives of various non-governmental organizations operating in our area.

15.11.2017 r. – Szkolenie dla beneficjentów z zakresu rozliczania projektów

Mając na uwadze kompleksowe podejście do wdrażania projektów finansowanych z Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich, Stowarzyszenie zaprosiło do Pszczyny panią Marzenę Cieślak, celem przeprowadzenia szkolenia z zakresu rozliczenia projektów realizowanych w ramach PROW 2014-2020. Szkolenie było również poświęcone tematyce zasad ubiegania się o wsparcie i przygotowania dokumentacji aplikacyjnej w ramach wspierania współpracy między podmiotami prowadzącymi działalność gospodarczą.

W trzech różnych modułach szkolenia, wzięło łącznie udział 21 osób.

Training for beneficiaries in the field of project settlement

Considering the comprehensive approach to the implementation of financed projects from the European Agricultural Fund for Rural Development, the Association invited Mrs. Marzena Cieślak to Pszczyna to provide training in the field of settlement of projects implemented under the RDP 2014-2020. The training was also devoted to the principles of applying for support and preparation of application documentation as part of supporting cooperation between entities conducting business activity.



foto: archiwum LGD

Przed nami...

Najbliższe wydarzenia, jakie czekają nas w Lokalnej Grupie Działania, to nadchodzące nabory wniosków o przyznanie pomocy. **W styczniu 2018 r. będziemy przeprowadzać nabór** w ramach projektu grantowego na przedsięwzięcie nr 7 ze Strategii Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność, tj.: Społeczność siłą rozwoju - integracja społeczna. Zostaną także przeprowadzone nabory na rozpoczęcie działalności gospodarczej w zakresie: Oferta aktywnego wypoczynku - przedsięwzięcie nr 5 ze strategii, a także współpracy podmiotów gospodarczych w ramach przedsięwzięcia nr 3 – Przedsiębiorcza Ziemia Pszczyńska – rynki zbytu, sieci współpracy, marka lokalna. Dodatkowo początkiem 2018 roku, zostanie również ogłoszony nabór wniosków w zakresie Przedsięwzięcia nr 4 - Infrastruktura aktywnego wypoczynku - turystyka i rekreacja. Zachęcamy do śledzenia informacji nt. najbliższych naborów!

Expected events

The next events that await us in the Local Action Group are the upcoming calls for applications. In January we will be recruiting under the grant project: „Developing the potential of activators and integrating the local community” and recruitment in the scope of starting a business in the scope of active leisure offer (Project no. 5 from the Local Development Strategy), as well as cooperation of business entities within the framework of Measure no. 3 - Entrepreneurship Pszczyna Land - sales markets, cooperation networks and local brand. In addition, at the beginning of 2018, a call for proposals will also be announced in the scope of active leisure infrastructure - tourism and recreation. We encourage you to follow the information on the upcoming calls!

Odpady Niebezpieczne są wśród nas

Tym razem na łamach naszego biuletynu prezentujemy Państwu temat związany z ekologią. Arytuł został przygotowany przez zespół pracowników Fundacji Ekon z siedzibą w Kobiórze pod przewodnictwem Joanny Gawrońskiej Prezesa Zarządu. Zachęcamy do zapoznania się z jego treścią, porusza bowiem istotne fakty związane z naszym codziennym życiem i jego wpływem na środowisko.

Szanowni Mieszkańcy Powiatu Pszczyńskiego. W społeczeństwie istnieje duży problem z identyfikacją odpadów niebezpiecznych powstających w gospodarstwach domowych oraz ze zrozumieniem, jakim zagrożeniem dla zdrowia ludzi i środowiska jest nieprawidłowe postępowanie z tymi odpadami. W wyniku tej niewiedzy odpady niebezpieczne często wyrzucane są wraz z innymi odpadami komunalnymi i powodują w dalszej konsekwencji zanieczyszczenie innych odpadów, które mogłyby podlegać np. przetworzeniu – będących surowcami wtórnymi, a w konsekwencji zanieczyszczeniu środowiska. Odpady niebezpieczne ze względu na rodzaj, skład lub ilość mają groźne właściwości i potraktowane w niewłaściwy sposób mogą zagrażać zdrowiu ludzi i zwierząt oraz środowisku. Mogą też wykazywać właściwości palne i wybuchowe. Dlatego też konieczne jest odpowiednie nimi gospodarowanie. Żeby ten wymóg został spełniony, konieczne jest prowadzenie skutecznej, selektywnej zbiórki odpadów niebezpiecznych.

Niestety zarówno w całej Polsce jak i w naszym powiecie bardzo niekorzystnie wygląda kwestia selektywnej zbiórki odpadów niebezpiecznych ze strumienia odpadów komunalnych. Niezdatne do użycia wyroby, mogące zagrazić

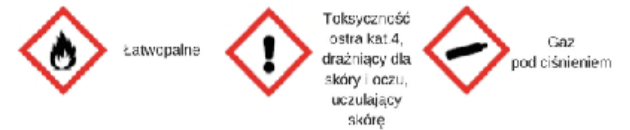
ludziom i środowisku, znajdujące się w naszych domach nagminnie mieszane są ze zwykłymi śmieciami. Wynika to z braku wiedzy o zagrożeniu bądź też z obawy przed trudnościami związanymi z pozbywaniem się odpadów tego typu. Mimo, że właściwe postępowanie z odpadami niebezpiecznymi powinno być oczywistym priorytetem każdego człowieka (ze względu na prawdopodobieństwo wystąpienia realnych zagrożeń w przypadku zaniechań), problem ten jest wciąż powszechnie bagatelizowany. Mając na uwadze wszystkie powyższe informacje Fundacja Ekon z siedzibą w Kobiórze systematycznie organizuje warsztaty i seminaria uświadamiające mieszkańców naszego regionu właśnie z tematyki odpadów niebezpiecznych.

Pozwólcie Państwo, że na łamach bieżącego biuletynu LGD podzielimy się z Wami cennymi informacjami o tym co to jest odpad niebezpieczny i jak należy z nim postępować.

Odpadami niebezpiecznymi nazywamy odpady wykazujące co najmniej jedną spośród właściwości niebezpiecznych: wybuchowe, utleniające, wysoce łatwopalne, łatwopalne, drażniące, szkodliwe, toksyczne, rakotwórcze, żrące, zakaźne, działające szkodliwie na rozrodczość, mutagenne, odpady, które w kontakcie z wodą, powietrzem lub kwasem uwalniają toksyczne lub bardzo toksyczne gazy, uczulające, ekotoksyczne, odpady, które po zakończeniu procesu unieszkodliwiania mogą w dowolny sposób wydzielić inną substancję, np. w formie odcieku, która ma którąkolwiek spośród cech wymienionych powyżej.

Jak rozpoznać odpady niebezpieczne? Każde opakowanie, w którym znajduje się substancja lub produkt o właściwościach niebezpiecznych oznaczona jest piktogramami:

Odpady Niebezpieczne są wśród nas cd.



Znaczna część odpadów niebezpiecznych wytwarzana jest przez przemysł, ale źródłem odpadów niebezpiecznych są także gospodarstwa domowe. Przykłady odpadów niebezpiecznych:

ODPADY NIEBEZPIECZNE W DOMU



1. Łazienka i toaleta: środki czyszczące i dezynfekujące, aerozole (lakiery do włosów) i dezodoranty, odświeżacze powietrza, pianki do układania włosów, zmywacze (np. do paznokci), elektryczne szczoteczki do zębów, suszarki, środki do udrażniania kanalizacji, wybielacze, lekarstwa, termometry, zużyte strzykawki (od osób wykonujących sobie zastrzyki samodzielnie), skażone opatrunki.
2. Biuro: kartridże, tonery, lampy energooszczędne, baterie, komputer, drukarki, zużyte ładowarki do telefonów komórkowych, zużyte

aparaty telefoniczne, zużyte urządzenia klimatyzacyjne, klisze z prześwietleń. **3. Sypialnia:** baterie, akumulatory, telefony komórkowe.
4. Salon: telewizor, hi-fi, barometr, żarówki zwykłe i energooszczędne, podpałka do kominka.
5. Kuchnia: oleje spożywcze, mały i duży sprzęt gospodarstwa domowego, kapsułki i płyny nabytyszczające do zmywarek automatycznych, środki do odkamieniania i odtłuszczania, środki do usuwania rdzy, środki trawiące, środki do udrażniania kanalizacji, wybielacze, woski.
6. Piwnica, pomieszczenie gospodarcze: proszki do prania, detergenty, środki zmiękczające, wywabiacze, wybielacze, środki impregnujące, płyny do podłóg, środki do czyszczenia kominków, chemikalia, zmywacze, kity, pralka, suszarka elektryczna, żelazko do prasowania.
7. Ogród: pestycydy, fungicydy, nawozy chemiczne, środki owadobójcze. **8. Garaż:** oleje silnikowe, filtry olejowe, środki do nabłyszczania, akumulatory, farby, lakiery, kleje, rozpuszczalniki, żarówki rtęciowe, halogenowe, świetlówki, ścierki zabrudzone olejami, lakierami, farbami. **9. Taras:** środki do czyszczenia i impregnacji tarasów, środki do malowania i impregnacji drewnianych mebli ogrodowych, podpałki do grilla (płynne i stałe), środki do czyszczenia grilla. **10. Basen:** środki do czyszcze-

nia basenów, środki przeciw glonom, środki do dezynfekcji wody (chlorowe, tlenowe), bakterio i grzybobójcze. **11. Niezidentyfikowane odpady niebezpieczne.**

Odpady niebezpieczne stanowią zagrożenie dla życia, zdrowia ludzkiego i środowiska naturalnego. Odpady niebezpieczne jakie znajdujemy w naszych mieszkaniach nie powinny być wyrzucane do kolorowych pojemników na odpady segregowane i nie powinny się znaleźć w pojemnikach na odpady mieszane!

Jak prawidłowo postępować z odpadami niebezpiecznymi? Takie odpady można oddawać albo do GPZON-ów – Gminnych Punktów Zbiórki Odpadów Niebezpiecznych albo do PSZOK-ów – Punktów Selekttywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Czasami gminy na swym terenie tworzą też tzw. Eko-punkty, do których można oddać nieodpłatnie np. pralkę, lodówkę czy inne urządzenie elektryczne czy też zużyte opony, przeterminowane leki etc...

Drogi mieszkańcu powiatu pszczyńskiego, sprawdź proszę gdzie na terenie twojej gminy znajduje się jeden z wymienionych punktów i regularnie dostarczaj tam opakowania po odpadach niebezpiecznych. Tylko tyle i aż tyle każdy z nas może zrobić na dla naszego środowiska !!!

Fundacja Ekon

O obżarstwie przy świątecznym stole i noworocznych postanowieniach z perspektywy psychoterapeutki

Ostatni z dzisiejszych artykułów, w nieco innym klimacie... Zachęcamy do jego lektury!

Od poniedziałku, od jutra, od Nowego Roku.... i tak co roku: już nic nie jem, kupuję karnet na siłownię, piję dużo wody. Znasz te slogany? Koniec roku bywa dla wielu z nas czasem podsumowań oraz chwilą wyznaczania sobie nowych celów. Bardzo często są to cele związane z osiągnięciem wymarzonej sylwetki, tak zwanego bikini body, które już za pół roku ma się pięknie prezentować na złocistej greckiej plaży w skąpym stroju kąpielowym.

Czy w odchudzaniu może być pomocna psychologia? Jak najbardziej, a zwłaszcza powstała stosunkowo niedawno jej dziedzina – psychodietetyka. Gdy często w problemach z wagą chodzi o coś więcej niż tylko jedzenie. W grę wchodzi nasze przekonania, emocje, zachowania, nawyki kształtowane w rodzinie od wczesnego dzieciństwa. Chęć schudnięcia często wiąże się z brakiem samoakceptacji, czy wręcz nienawiścią do własnego wyglądu. Jesteśmy aktualnie w samym centrum fit rewolucji – Chodakowska, Lewandowska i inne trenerki obiecują zmianę życia na lepsze, jeśli tylko się odchudzimy. Czy mają rację i czy zawsze zmiana wyglądu na bardziej atrakcyjne zagwarantuje nam zmianę naszego życia? I tak i nie, to wszystko zależy, czy wraz ze zmianą zewnętrznego wyglądu zmienimy się też od środka – i tu wkracza psychodietetyka i psychoterapia. Szczególnie może być ona pomocna osobom, które wielokrotnie już próbowały schudnąć, ale im się to nie udawało.

Po pierwsze, najważniejsze jest zrozumienie, że zmiana ma nie wynikać z braku akceptacji siebie, ale z chęci zatroszczenia się o siebie i swoje zdrowie.

Otyłość to choroba – ma nawet swój numer w klasyfikacji chorób (E66). A chorobę należy leczyć. Warto uświadomić sobie, że otyłość pociąga za sobą szereg innych chorób ale też osoby otyłe są stereotypowo postrzegane jako leniwe i zaniedbane. Z amerykańskich badań wynika też, że bywają gorzej traktowane w gabinetach lekarskich (zleca się im mniej badań) oraz mają mniejsze szanse na zdobycie pracy. To niesprawiedliwe i stereotypowe traktowanie może dodatkowo przyprawić o pogorszenie samopoczucia.

Po drugie, równie ważne, warto jest zweryfikować błędne przekonania na temat diety. Do najpowszechniejszych należy MIT, że dieta to restrykcja polegająca na jedzeniu sałaty i piciu dużej ilości wody. To nieprawda. Nie przechodź na dietę! Żeby schudnąć trzeba jeść, tylko trzeba wiedzieć co jeść. Gdyż tzw. „dieta” się kończy, a wraz z nią większość osób, po takim poście rzuca się na zakazane produkty i przybiera czasami nawet więcej niż wyjściowo ważył. Tymczasem Hipokrates, twórca tego terminu miał raczej na myśli zdrowy styl życia. Chodzi o zmianę nawyków żywieniowych, dokonywania zdrowych wyborów każdego dnia – zamiast popularnego batonika wybierz jego zdrowszy zamiennik lub zjedz kawałek gorzkiej czekolady! Tak na marginesie, czekolada dzięki zawartym w niej polifenolom wzmacnia pozytywny nastrój, a magnez redukuje lęk.

Po trzecie, naucz się odróżniać prawdziwy głód fizyczny od zachcianki emocjonalnej. Ten pierwszy pojawia się zazwyczaj jako burczenie w brzuchu, ból w żołądku, osłabienie ogólne, ból głowy, obniżenie koncentracji oraz pojawia się od 2-3h po ostatnim solidnym posiłku.

Zachcianka wiąże się często z silną pokusą jedzenia, której towarzyszy napięcie, zlokalizowana jest bardziej w ustach np. cieknie nam ślinka, ale jeżeli zwrócimy uwagę na odczucia w brzuchu okazuje się, że jeszcze nie jesteśmy głodni. Zachcianki zazwyczaj dotyczą ulubionych, często niezdrowych przekąsek – słodkich lub słonych. Warto o tym pamiętać przy wigilijnym stole, zanim zjemy kolejny kawałek serniczka. Fundując sobie w okresie świątecznym taką nadwyżkę kaloryczną, skazujemy nasz organizm na zużycie ogromnych zasobów energetycznych na trawienie, tym samym będziemy zmęczeni, ospali, a chyba nie o to chodzi, to czas na cieszenie się towarzystwem bliskich osób, zabawy z dziećmi, wspólne kolędowanie – pomyśl o tym, co jest dla Ciebie priorytetem i na co chcesz przeznaczyć swoją energię w te Święta. A w stawianiu sobie noworocznych celów, pamiętaj, że wielkie cele szybko zniechęcają... zamiast więc „schudnę 30kg” proponuję bardziej realistyczne cele i małe kroczki – zamiast trzech łyżeczek cukru będę słodzić kawę łyżeczką miodu, dwa razy w tygodniu przejdę 30min szybkim marszem.

Pomyślności w Nowym Roku, pogody zarówno ciała jak i ducha, bo jak mówi przysłowie w zdrowym ciele zdrowy duch! A to akurat fakt a nie mit.

Agata Głyda- psychoterapeuta