

S P R A W O Z D A N I E

**GMINNEJ KOMISJI DS. ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
ALKOHOLOWYCH
W ROZPRZY**

Z REALIZACJI

**GMINNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI I
ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH
W I PÓŁROCZU 2010 ROKU**

Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2010 rok dla Gminy Rozprza zwanej dalej „Programem” został przyjęty Uchwałą Nr XXXVI/22/10 Rady Gminy w Rozprze z dnia 23 kwietnia 2010 roku. Treść programu obejmuje: profilaktykę, leczenie, reintegrację społeczną, pomoc z problemami alkoholowymi i edukację społeczną.

W realizacji Programu w I półroczu 2010 uczestniczyły: stowarzyszenia, placówki oświatowe i osoby fizyczne. Dobór realizatorów poszczególnych zadań następował na podstawie przedstawionych wniosków zawierających projekty realizacji wraz z kosztorysem i harmonogramem realizacji. Program był koordynowany przez Gminną Komisję ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołaną przez Wójta Gminy Rozprza na podstawie art. 4 ust. 3 ustawy z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi (Dz. U. z 2007 roku Nr 70 poz. 473 z późn. zm.) oraz Pełnomocnika Wójta Gminy Rozprza ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych powołanego przez Wójta Gminy Rozprza na podstawie art. 4 ust. 2 ustawy z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi (Dz. U. z 2007 roku Nr 70 poz. 473 z późn. zm.). Gmina Rozprza w realizacji programu współpracuje z Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Warszawie.

Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2010 rok dla Gminy Rozprza obejmuje realizację zadań własnych gminy wynikających z art. 4 ustawy z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi (Dz. U. z 2007 roku Nr 70 poz. 473 z późn. zm.) tj.:

Art. 4. 1. Prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz integracji społecznej osób uzależnionych od alkoholu należy do zadań własnych gminy. W szczególności zadania te obejmują:

- 1) zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych od alkoholu;
- 2) udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie;
- 3) prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych w szczególności dla dzieci i młodzieży.
- 4) uchylony
- 5) wspomaganie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych, służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych;
- 6) podejmowanie interwencji w związku z naruszeniem przepisów określonych w art. 13 i 15 ustawy oraz występowanie przed sądem w charakterze oskarżyciela publicznego;
- 7) wspieranie zatrudnienia socjalnego poprzez organizowanie i finansowanie centrów integracji społecznej.

Zadania wymienione w art. 4 są głównymi osiami programu. Program wokół każdej osi konstruuje szereg zadań szczegółowych ze wskazaniem na sposób i czas ich realizacji,

podmiot odpowiedzialny za realizację oraz planowany koszt realizacji zadania. Ogółem na realizację Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na 2010 rok przeznaczono kwotę 122 280 zł.

Realizacja poszczególnych zadań wynikających z GPPRPA na rok 2010 dla Gminy Rozprza w I półroczu 2010 roku przedstawia się następująco:

I. Współpraca z Poradnią dla Osób z Problemami Alkoholowymi w Piotrkowie Trybunalskim

Plan wydatków na 2010 rok	400,00
Wydatki	400,00
Niewykorzystane środki	-
Przekroczenia	-

W ramach tego zadania zakupiono materiały edukacyjne w specjalistycznym wydawnictwie PARPAMEDIA o tematyce profilaktycznej i przekazano je do Poradni dla Osób z Problemami Alkoholowymi w Piotrkowie Trybunalskim.

II. Działalność GKRPA w Rozprzy

Plan wydatków na 2010 rok	10 000,00
Wydatki	9 340,32
Niewykorzystane środki	-
Przekroczenia	-

W pierwszym półroczu 2010 roku odbyło się jedenanaście posiedzeń GKRPA w Rozprzy. Komisja zaopiniowała trzydzieści postanowień na sprzedaż napojów alkoholowych i przeprowadziła dwie kontrole przestrzegania zasad i warunków korzystania z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych. Nie stwierdzono nieprawidłowości w przestrzeganiu zezwoleń. Komisja składa się z 6 członków. Wynagrodzenie członków Komisji określone zostało w Programie na poziomie 12% wynagrodzenia minimalnego za pracę z 2009 roku. Wynagrodzenie przysługuje za każdy dzień pracy w posiedzeniach Komisji.

III. Działalność Punktu Konsultacyjnego w Rozprzy – pomoc psychologiczna

Plan wydatków na 2010 rok	13 000
Wydatki	5445,00
Niewykorzystane środki	-
Przekroczenia	-

Punkt Konsultacyjny pełni ważną rolę w lokalnym systemie pomocy, posiada warunki lokalowe gwarantujące zgłaszającym się do niego osobom dyskrecję. Dyżury w Punkcie Konsultacyjnym w Rozprzy pełni dwóch konsultantów uzależnień i Pełnomocnik Wójta Gminy Rozprza ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Konsultanci: Lucyna Okońska i Aleksandra Wachowska - zatrudnieni są na podstawie umowy zlecenia. Pani Okońska pełni trzygodzinny dyżur we wtorki a Pani Wachowska dwugodzinny w czwartki.

Klientami konsultantów są osoby skierowane przez Gminną Komisję ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rozprze, zgłoszone do Komisji jako osoby uzależnione od alkoholu przez osoby bliskie, pracownika Ośrodka Pomocy Społecznej lub Policję. Konsultacje udzielane są również członkom rodzin osób uzależnionych, jak również osobom po zakończeniu leczenia odwykowego (tzw. rozmowy podtrzymujące). Do punktu konsultacyjnego uczęszczają również osoby mające postanowieniem sądu ustanowiony obowiązek leczenia odwykowego w systemie ambulatoryjnym. Osoby te z reguły mają ustanowiony również dozór kuratora. Do Punktu uczęszczają również osoby dobrowolnie niezgłaszane wcześniej jako osoby uzależnione. Każde spotkanie z konsultantem jest odnotowywane w rejestrze przyjęć.

W Punkcie Konsultacyjnym dyżur pełni dwa razy w tygodniu (czwartek i piątek) Pełnomocnik Wójta Gminy w Rozprze ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Do jego zadań należy:

- przeprowadzanie rozmów informacyjno – motywacyjnych z osobami uzależnionymi, oraz osobami współuzależnionymi i nakłanianie ich do podjęcia współpracy z konsultantami uzależnień dyżurującymi w tutejszym Punkcie Konsultacyjnym lub do podjęcia psychoterapii w placówkach leczenia odwykowego,
- wysyłanie wezwań na rozmowę z zespołem motywującym lub konsultantem uzależnień
- prowadzenie kart zgłoszonych osób
- opracowywanie wniosków do Sądu Rejonowego w Piotrkowie Trybunalskim o przeprowadzenie rozprawy w przedmiocie uzależnienia alkoholowego i poddania leczeniu odwykowemu osób uzależnionych od alkoholu,
- prowadzenie ewidencji programów wynikających z Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, uchwalonego przez Radę Gminy w Rozprze,
- zawiadamianie członków Komisji o wyznaczonym terminie posiedzeń,
- przedkładanie członkom Komisji wszystkich dokumentów wskazanych przez Przewodniczącą Komisji,
- protokolowanie posiedzeń Komisji,
- zapewnienie obsługi administracyjno-technicznej pracy Komisji,
- prowadzenie dokumentacji Komisji, rejestrowanie korespondencji.

IV Wspieranie działalności świetlic opiekuńczo - wychowawczych na terenie gminy Rozprza

Plan wydatków na 2010 rok	10 000,00
Wydatki	5793,86
Niewykorzystane środki	-
Przekroczenia	-

Na terenie Gminy Rozprza funkcjonują dwie świetlice socjoterapeutyczne w Milejowie i w Niechcicach. Stanowią ważny element systemu pomocy i odgrywają bardzo ważną rolę w procesie pomagania dzieciom, zwłaszcza z rodzin dysfunkcyjnych. Świetlice zapewniają dzieciom pomoc w nauce, organizację czasu wolnego, rozwój zainteresowań, organizację zabaw i zajęć sportowych. Koszty utrzymania świetlic to: wynagrodzenie osób prowadzących zajęcia w świetlicy, wyżywienie dzieci uczęszczających do świetlicy oraz koszt utrzymania łączny internetowych.

V. Koszty związane z kierowaniem osób uzależnionych na leczenie odwykowe

Plan wydatków na 2010 rok	600,00
Wydatki	40,00
Niewykorzystane środki	-
Przekroczenia	-

W pierwszym półroczu 2010 roku skierowano 1 wniosek do Sądu Rejonowego w Piotrkowie Trybunalskim w sprawie przeprowadzenia rozprawy w przedmiocie uzależnienia alkoholowego i poddania leczeniu odwykowemu osoby uzależnionej.

VI. Program profilaktyczny „Spartakiada 6-latków” zorganizowany przez Szkołę Podstawową w Rozprze

Plan wydatków na 2010 rok	500,00
Wydatki	494,17
Niewykorzystane środki	5,83
Przekroczenia	-

Spartakiada została zrealizowana w miesiącu czerwcu 2010 roku. Głównym celem jej realizacji była promocja zdrowego stylu życia, przede wszystkim aktywnego wypoczynku i kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych. W zawodach uczestniczyło 200 dzieci w wieku 6-7 lat uczęszczających do przedszkoli lub oddziałów przedszkolnych na terenie Gminy Rozprza. W roli widzów wystąpili licznie przybyli rodzice. Dzieci konkurowały w następujących kategoriach: zmień piłeczki, tor przeszkód, wyścigi rzędów, rzut do celu itd. Zwycięscy w poszczególnych kategoriach otrzymali nagrody.

VII. Program profilaktyczny realizowany przez Zespół Szkolno Gimnazjalny w Niechcicach

„Dobry kolega fajna koleżanka”

Plan wydatków na 2010 rok	390,00
Wydatki	390,00
Niewykorzystane środki	-
Przekroczenia	-

Program profilaktyczny został zrealizowany w dniach 16-19 kwietnia 2010 roku. Skierowany był do uczniów klas I – III. Ogółem w programie udział wzięło 84 dzieci. Realizatorem programu była firma PROGRES. Zajęcia prowadziło dwóch psychologów. Program obejmował dyskusję na temat cech dobrego kolegi i dobrej koleżanki. Metodą dramy poprowadzone były scenki, które miały uzmysławiać dzieciom jak należy zachowywać się w różnych sytuacjach życiowych. Program zajęć integracyjno – adaptacyjnych służył budowaniu właściwych relacji oraz zapobieganiu agresji.

VIII. Program profilaktyczny realizowany przez Zespół Szkolno Gimnazjalny w Niechcicach

„Trzymaj formę” impreza sportowo –rekreacyjna

Plan wydatków na 2010 rok	800,00
Wydatki	777,54
Niewykorzystane środki	-
Przekroczenia	-

IX. Program profilaktyczny realizowany przez Szkołę Podstawową w Mierzynie „Trzeźwość w rodzinie - sprawne i zdrowe dzieci” - VIII Gminna Olimpiada Sportowa kl. I-IV

Plan wydatków na 2010 rok	2000,00
Wydatki	1997,61
Niewykorzystane środki	2,39
Przekroczenia	-

Program został zrealizowany w dniach 26.03.2010 – 27.04.2010. Skierowany był do uczniów klas I-IV oraz ich rodziców. Ogółem odbyło się osiem godzinnych spotkań dla dzieci i dwa dwugodzinne dla rodziców. Wykorzystano aktywne metody pracy tj.: odgrywanie scenek, zastosowanie pacynek, prace plastyczne. Realizatorem programu była Barbara Klakla – nauczyciel Szkoły Podstawowej w Mierzynie. W trakcie realizacji zadania uczniowie wypełnili ankiety, które pokazały ile dzieci miało kontakt z alkoholem i w jakich sytuacjach doszło do jego spożycia. Przedstawione zostały trzy scenki profilaktyczne zatytułowane „W niewoli nałogu”, „Szekspirowski dylemat” oraz „Mały Książę i pijak”. Na zakończenie części merytorycznej programu dzieci spisały „domowe zasady dotyczące alkoholu”. W drugiej części programu odbyła się Olimpiada Sportowa klas I-IV. Zwycięzcy w poszczególnych konkurencjach sportowych otrzymali nagrody rzeczowe. Koszt realizacji zadania to wynagrodzenie prowadzącego (200 zł brutto) oraz zakup materiałów niezbędnych do realizacji programu.

X. Program profilaktyczny realizowany przez Szkołę Podstawową w Milejowie

„Domowi Detektywi”

Plan wydatków na 2010 rok	500,00
Wydatki	101,27
Niewykorzystane środki	398,73
Przekroczenia	-

Program zrealizowano w miesiącach kwietniu i maju 2010 roku. W programie udział wzięło 33 uczniów klasy IV i V oraz ich rodzice w liczbie 31 osób. Przeprowadzono spotkania

informacyjne z rodzicami, następnie zajęcia z dziećmi, w trakcie których poruszano następujące tematy:

- negatywne konsekwencje picia alkoholu przez dzieci i młodzież,
- powody dla których ludzie piją alkohol,
- wpływ środków masowego przekazu na kształtowanie przekonań na temat alkoholu,
- rodzaje presji rówieśniczej i sposoby radzenia sobie z nią.

Następnie dzieci przygotowały prezentację profilaktyczną i przedstawiły ją rodzicom na specjalnie zorganizowanym wieczorze zatytułowanym „Jaś i Małgosia na tropie”. Realizatorem programu była Anna Laczek – nauczyciel SP Milejów. Koszt realizacji zadania obejmował zakup skryptów profilaktycznych.

XI. Program profilaktyczny realizowany przez Szkołę Podstawową w Nowej Wsi

"Domowi Detektywi"

Plan wydatków na 2010 rok	500,00
Wydatki	408,62
Niewykorzystane środki	91,38
Przekroczenia	-

Program zrealizowano w miesiącach kwietniu i maju 2010 roku. W programie udział wzięło 13 uczniów klasy IV. Przeprowadzono spotkania informacyjne z rodzicami, następnie zajęcia z dziećmi, w trakcie których poruszano następujące tematy:

- Reklama Alkoholu,
- Prawdy i mity na temat alkoholu,
- Wywieranie nacisku,
- Skutki picia alkoholu.

Następnie dzieci przygotowały prezentację profilaktyczną i przedstawiły ją rodzicom na specjalnie zorganizowanym wieczorze zatytułowanym „Jaś i Małgosia na tropie”. Realizatorem programu była Beata Mazerant- nauczyciel SP Nowa Wieś. Koszt realizacji programu to wynagrodzenie prowadzącego (279,04 zł brutto) i zakup materiałów niezbędnych do realizacji programu (129,58 zł).

XII. Program profilaktyczny realizowany przez Szkołę Podstawową w Nowej Wsi

"Ku trzeźwości" - biegi przełajowe"

Plan wydatków na 2010 rok	700,00
Wydatki	700,83
Niewykorzystane środki	0,00
Przekroczenia	0,83

Program został zrealizowany w dniu 1 czerwca 2010. W programie udział wzięło 99 uczniów z klas 0-VI oraz 9 rodziców. Odbyło się w sumie 7 biegów. Wszystkie dzieci otrzymały czekolady, natomiast zwycięskie miejsca od 1 do 4 nagrodzono upominkami. Realizatorami programu było dwóch nauczycieli ze SP w Nowej Wsi. Koszt realizacji programu to zakup nagród.

XIII. Program profilaktyczny realizowany przez Szkołę Podstawową w Straszowie

"Domowi Detektywi"

Plan wydatków na 2010 rok	480,00
Wydatki	200,64
Niewykorzystane środki	279,36
Przekroczenia	0,00

Program zrealizowano w miesiącach kwietniu i maju 2010 roku. W programie udział wzięło 29 uczniów klasy IV i ich rodzice. Przeprowadzono spotkania informacyjne z rodzicami, następnie zajęcia z dziećmi, w trakcie których poruszano następujące tematy:

- Prawdy i mity na temat alkoholu,
- Wpływ środków masowego przekazu na temat przekonań dotyczących alkoholu,
- Rodzaje presji rówieśniczej i sposoby radzenia sobie z nią,
- Powody dla których ludzie sięgają po alkohol i konsekwencje picia w młodym wieku.

Następnie dzieci przygotowały prezentację profilaktyczną i przedstawiły ją rodzicom na specjalnie zorganizowanym wieczorze zatytułowanym „Jaś i Małgosia na tropie”. Realizatorem programu była Grażyna Lewińska – nauczyciel SP Straszów.

Koszt realizacji programu to zakup skryptów edukacyjnych dla uczestników programu.

XIV. Program profilaktyczny realizowany przez Szkołę Podstawową w Straszowie

"Dom bez przemocy"

Plan wydatków na 2010 rok	350,00
Wydatki	348,80
Niewykorzystane środki	1,20
Przekroczenia	0,00

Program został zrealizowany w dniach 22.04.2010 – 21.05.2010. Objął 19 uczniów. Przeprowadzono łącznie 8 spotkań informacyjnych (10 godzin).

XV. Program profilaktyczny realizowany przez Szkołę Podstawową w Straszowie

„Żyj zdrowo - turniej sportowy”

Plan wydatków na 2010 rok	350,00
Wydatki	349,99
Niewykorzystane środki	0,01
Przekroczenia	0,00

Program został zrealizowany w dniu 1.06.2010. W programie udział wzięło 176 uczniów Szkoły Podstawowej w Straszowie i 24 rodziców. Dzieci z klas O i III zaprezentowały inscenizację „W rodzinie jest jak w kinie”. Następnie miał miejsce przemarsz przez

miejscowość Straszów z transparentami „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, balonikami i plakatami. Po powrocie do szkoły odbył się turniej sportowy z następującymi konkurencjami: wyścigi w workach, wyścigi na deskorolkach, skoki na piłkach, zabawa sadzenie ziemniaków, biegi, siatkówka. Wszyscy otrzymali nagrody za uczestnictwo (skakanki, długopisy, notesy, pisaki, warcaby itp.) Na koniec miał miejsce poczęstunek: kielbaski na ciepło i bułki sponsorowany przez rodziców, firmę ABBI oraz PPHU ANET.

XVI. Dofinansowanie VII Dni Rozpry.

Plan wydatków na 2010 rok	2500,00
Wydatki	2500,00
Niewykorzystane środki	0,00
Przekroczenia	0,00

Przeznaczoną kwotę wykorzystano na zakup nagród dla uczestników turniejów piłki nożnej, siatkówki plażowej oraz gier i zabaw, rozgrywanych podczas obchodów VII Dni Rozpry.

XVII. Program profilaktyczny realizowany przez LUMKS Kasztelan

Turniej siatkarski pod hasłem: „Trzeźwe ciało – trzeźwy umysł”

Plan wydatków na 2010 rok	3500,00
Wydatki	3520,60
Niewykorzystane środki	0,00
Przekroczenia	20,60

Turniej odbył się 14 marca 2010 roku w Gimnazjum w Rozpry. W turnieju udział wzięły cztery zespoły kobiece (z Belchatowa, Sulejowa i Rozpry) po 12 zawodniczek każdy. Grano w systemie „każdy z każdym” do dwóch wygranych setów. Uczestnicy turnieju otrzymali nagrody rzeczowe: piłki do piłki siatkowej i torby sportowe.

Celem organizacji turnieju było propagowanie aktywnego sposobu spędzania wolnego czasu, wychowanie w trzeźwości i przeciwdziałanie alkoholizmowi. Równocześnie z turniejem realizowany był na terenie Rozpry i Niechcic program z zakresu profilaktyki uzależnień. Realizatorem był Impresariat Artystyczny „Inspiracja” z Krakowa

XVIII. Siatkówka dla chłopców i dziewcząt z rocznika 1998/1999

Plan wydatków na 2010 rok	4800,00
Wydatki	2400,00
Niewykorzystane środki	0,00
Przekroczenia	0,00

Zadanie to jest realizowane przez dwóch nauczycieli wychowania fizycznego: Artura Lipińskiego i Marcina Marusińskiego. Koszt realizacji zadania obejmuje koszty wynagrodzenia prowadzących zajęcia.

XIX. Ogólnopolska Kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł”

Plan wydatków na 2010 rok	1830,00
Wydatki	1830,00
Niewykorzystane środki	0,00
Przekroczenia	0,00

W roku 2010 Gmina Rozprza po raz kolejny przystąpiła do ogólnopolskiej kampanii edukacyjno – profilaktycznej „Zachowaj Trzeźwy Umysł”(w akcji tej udział bierze 930 samorządów). Honorowy patronat nad tą akcją sprawuje Minister Edukacji Narodowej i Sportu. Organizatorami są Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych, Fundacja „Trzeźwy Umysł” oraz samorządy lokalne.

Akcja ta jest skierowana do dzieci i młodzieży szkół podstawowych i gimnazjów. Jej najważniejszym celem jest promowanie zdrowego stylu życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży zachowań prospołecznych jako alternatywy wobec wielu patologii, szczególnie picia alkoholu i zażywania narkotyków oraz stosowania przemocy. W tegorocznej edycji udział wzięły następujące placówki z Gminy Rozprza: Gimnazjum w Rozprze, Szkoła Podstawowa w Milejowie, Szkoła Podstawowa w Straszowie. Do placówek, które zadeklarowały chęć uczestnictwa w programie „Zachowaj Trzeźwy Umysł” trafiły pakiety edukacyjne w postaci różnorodnych kolorowych wydawnictw adresowanych do dzieci, rodziców i nauczycieli. Koszt realizacji programu to zakup pakietów edukacyjnych.

XX. Prenumerata czasopism o tematyce profilaktycznej na 2008 rok:

„Niebieska Linia”

„Wspólne tematy”

„Świat problemów”

Plan wydatków na 2010 rok	580,00
Wydatki	520,00
Niewykorzystane środki	60,00
Przekroczenia	0,00

XXI. Kolonie socjoterapeutyczne – wypoczynek dla dzieci z rodzin dotkniętych problemami uzależnień

Plan wydatków na 2010 rok	49000,00
Wydatki	2005,89
Niewykorzystane środki	0,00
Przekroczenia	0,00

Realizacja zadania zaplanowana jest na miesiące lipiec – sierpień 2010. W pierwszej połowie 2010 roku zakupiono jedynie część wyprawki dla uczestników kolonii.

Wykonanie budżetu

Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rozpry
za I półrocze 2010 roku

Rozdział	§	Treść	Plan na 2010	Wykonanie za I półrocze 2010	Wykonanie %
85154	4170	Wynagrodzenia bezosobowe	38 900,00	20 103,16	51,68%
	4210	Wydatki rzeczowe	31 120,00	18 014,49	57,89
	4300	Usługi pozostałe	52 730,00	1 447,49	2,74
	4700	Szkolenia pracowników	1 750	0,00	0,00
	4740	Zakup materiałów papierniczych do sprzętu drukarskiego i urządzeń kserograficznych	500	0,00	0,00
R a z e m:			125 000,00	39 565,14	31,65%

Sporządziła: Dorota Grzejdziak - Cichosz