



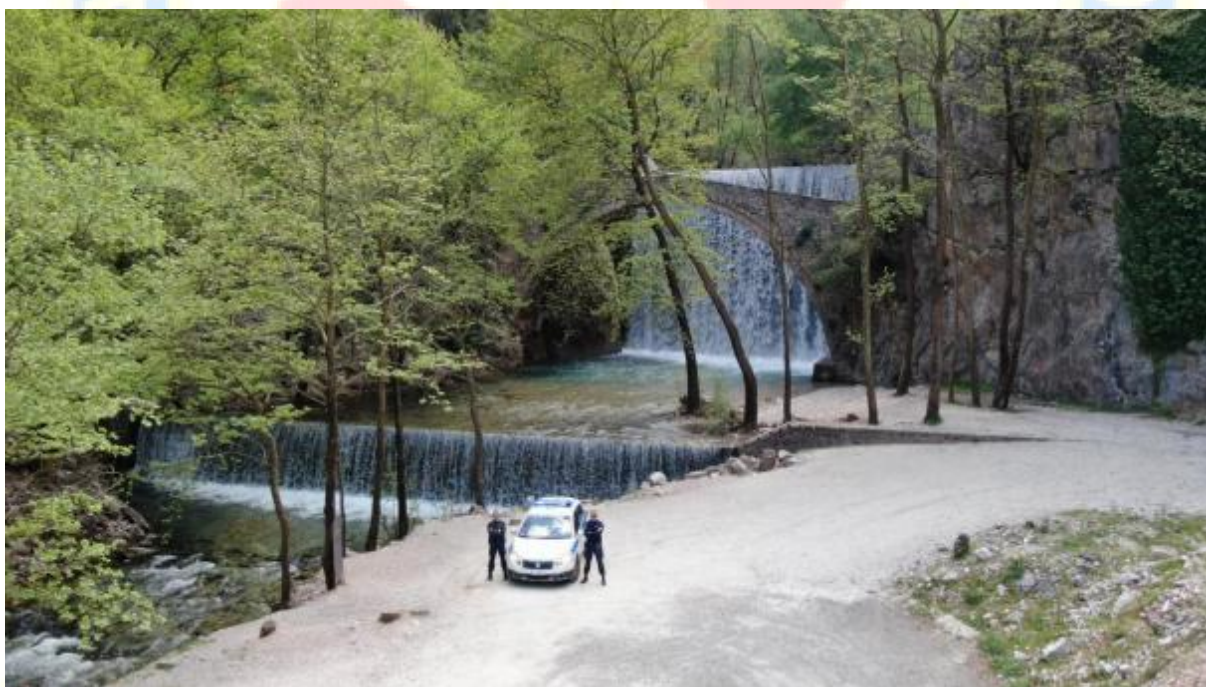
IPA WROCLAW

# IPA Biuletyn

## Kwiecień 2021

Przełożył: Michał Sługocki, Sekretarz Regionu IPA Wrocław

**W patrolu nad wodospadami**



Piękne zdjęcie zgłoszone do Konkursu Fotograficznego IPA autorstwa Vasiliosa Dragoutsosa z Grecji.

# SŁOWEM WSTĘPU

## Co nas czeka

Myślę, że można bezpiecznie stwierdzić, że wszyscy są zmęczeni słuchaniem o Covid-19 i problemach z nim związanych. Ludzie chcą, aby ta pandemia się skończyła, aby mogli spotkać się z rodziną i przyjaciółmi, a także podróżować i doświadczać nowych rzeczy. Dobłą wiadomością jest fakt, że coraz więcej krajów rozpoczęło proces szczepienia, a zgodnie z przewidywaniami Unii Europejskiej, w połowie lata będzie on w pełni zaawansowany. Jednakże, nie może to nadejść wystarczająco szybko. Wszyscy członkowie IPA tęsknią za spotkaniami ze swoimi przyjaciółmi oraz wyjazdami i seminariami. Jesteśmy w kontakcie z Zamkiem Gimborn, i wiemy, że są równie niecierpliwi aby nas oświecić i kształcić.



Cieszę się, że pomimo trudności udało się tak wiele osiągnąć w tych niebezpiecznych czasach. W ludzkiej naturze leży znajdowanie sposobów aby się spotkać i dzielić doświadczeniami. Myślę, że poradziliśmy sobie świetnie przez ten rok. Ale oczywiście stać nas na więcej.

Większość z was wie, że pochodzę z Islandii – małej wyspy na północy, i zapewne pamiętacie jak kilka lat temu ta mała wyspa postanowiła uziemić cały ruch lotniczy, a ludzie na całym świecie byli zdani na siebie. Żartowaliśmy, że zrobiliśmy to aby zaprotestować, że Europa obwiniła nas za upadek banku. Może pamiętacie nazwę wulkanu „Eyjafallajökull”, którą wielokrotnie wypowiadałem dla moich zagranicznych przyjaciół.

Teraz kolejna erupcja wulkaniczna rozpoczęła się na tej małej wyspie, ale wszyscy Islandczycy zgodzili się, że będzie to mała aktywność, żeby ludzie mogli mówić o czymś innym niż Covid-19. Na szczęście nazwa góry jest łatwa do wymówienia „Fagradalsfjall”, a dolina erupcji nazywa się „Geldingadalir”.

Ta erupcja jest dość blisko miasta, a także blisko stolicy. Jest to wydarzenie, które przypomina nam, że czasami to nie jedna rzecz nas niepokoi, ale wiele rzeczy na raz. Na szczęście wydaje się, że erupcja nie stanowi dużego zagrożenia dla ludności Islandii oraz dla ruchu lotniczego, chociaż w obecnej sytuacji nie byłoby to bardzo poważnym problemem.

Miejmy nadzieję, że ta erupcja jest końcem wszystkiego, co wydarzyło się na świecie w ciągu ostatniego roku, i że czeka nas nowy początek życia. Ostatni raz, według zapisów historycznych, wydarzenie podobnej skali miało miejsce w 1918 roku. Wtedy nawiedziła nas zima z Wielkim Mrozem w styczniu 1918, grypa „hiszpanka” pojawiła się na Islandii w lipcu, a w październiku 1918 roku miała miejsce największa erupcja wulkanu w Katla. Może jest prawda w tym co mówią, że historia kołem się toczy.

Ale wystarczy już mroku i zagłady. Wiem w moim sercu, że na końcu tunelu jest światło. Wszyscy zwyciężymy, i prędzej niż wiemy, będziemy mogli ponownie spotkać się z rodziną i przyjaciółmi i prawdziwie celebrować nasze wielkie stowarzyszenie.

**Einar Guðberg Jónsson, Przewodniczący Komisji Relacji Zewnętrznych.**

# DOKOŁA ŚWIATA

## Wirtualny Bieg 2021 w Hong Kongu.

Podczas gdy cały świat doświadcza sytuacji pandemii koronawirusa, która spowodowała wstrzymanie i odroczenie wielu sportowych wydarzeń na całym świecie, Hong Kong nie pozostaje wyjątkiem. Dlatego też wirtualne biegi stały się jedną z opcji dla ludzi, aby podtrzymać ducha, a także zdrowy styl życia i utrzymanie kondycji, aby stawić czoła wyzwaniom pandemii.

W dniu 21 lutego 2021 roku IPA Hong Kong zorganizowało wyścig wirtualny na dystansie 5 km na terenie obiektu sportowego Shatin Sports Grounds w Hong Kongu, podczas którego zachęcano członków do udziału w znaczącym wydarzeniu – Wirtualnym Biegu IPA, który miał miejsce od 14 do 21 lutego 2021 roku.



Ten wirtualny wyścig na 5 km nie tylko pomógł w podtrzymaniu ducha i utrzymaniu dobrej kondycji członków, ale rozszerzył również cele promowania pozytywnych wartości rodzinnych, a także zaangażował młodych ludzi, którzy korzystają z życiowych porad.



Prezydent IPA Hong Kong oraz Prezydenci Honorowi ufundowali kupony sportowe dla uczestników wyścigu. 15 kuponów zostało przyznanych tym, którzy ukończyli bieg z najlepszymi wynikami. Najszybszym spośród mężczyzn okazał się LAU Kam-fai, który ukończył 5 km w czasie 18:12. Rekord dla najszybszej kobiety uzyskała Anita YING z czasem 30:18.

W celu promowania pozytywnych wartości rodzinnych wśród członków Sekcji Hong Kong uruchomiono specjalną kategorię – udział rodziców i dzieci w biegu na 5 km – i rodziny CHAN i WONG zostały nagrodzone za ukończenie biegu na 5 km w czasie odpowiednio 25:38 oraz 33:36.

Ponadto, jednym z celów tego znaczącego wydarzenia było zaangażowanie młodzieży, dlatego też do udziału w wydarzeniu zaproszono młodzież objętą Policyjnym Programem dla Trudnej Młodzieży z regionu zachodniego Kowloon, południowego Nowego Terytorium oraz północnego Nowego Terytorium. 11 młodych biegaczy wspólnie ze swoimi policyjnymi mentorami ukończyło dystans 5 km i otrzymali kupony sportowe. Wierzymy, że ukończenie biegu na 5 km zachęci ich do ukończenia programu i do dalszego podążania właściwą drogą w życiu.

Wydarzenie to obfitowało w wiele radosnych chwil i nie zakończyłoby się sukcesem bez wspianego wsparcia ze strony Prezydenta Sekcji Hong Kong, Prezydentów Honorowych, członków Komitetu Wykonawczego i oficerów koordynacyjnych. W przyszłości chcielibyśmy organizować więcej wydarzeń sportowych dla członków, promując zdrowy styl życia, jak również budując przyjaźń lokalnie i międzynarodowo.



Wszystkiego dobrego,

**IPA Hong Kong SAR.**

## Posiedzenie Zarządu Krajowego IPA Polska online

W związku z utrzymującym się dużym zagrożeniem zdrowotnym związanym z panującą epidemią koronawirusa SARS-CoV-2 oraz obowiązującymi w tym zakresie w Polsce ograniczeniami prawnymi, Prezydium KZ SP IPA podjęło decyzję o odwołaniu stacjonarnego posiedzenia Krajowego Zarządu SP IPA, które zaplanowane było na drugą połowę marca 2021 roku. Prezydium postanowiło zorganizować zdalne (online) spotkanie członków Krajowego Zarządu, które poprzez komunikator Google Meet, odbyło się w sobotę 20 marca.

Poprzez łącza internetowe, członkowie Krajowego Zarządu mogli się zobaczyć (po rocznej przerwie), wysłuchać sprawozdania Prezydenta SP IPA oraz krótkich informacji dot. funkcjonowania Prezydium SP IPA przedstawionych przez członków Prezydium, Przewodniczącego Komisji Rewizyjnej i Redaktor Naczelną „Wiadomości SP IPA”. Przedstawione zostały również wszelkiego rodzaju dane liczbowe związane z funkcjonowaniem Sekcji Polskiej IPA w 2020 roku. Prezesi Grup Wojewódzkich IPA mieli możliwość zabrania głosu i zadawania pytań.



Mając na uwadze prawidłowe funkcjonowanie naszego Stowarzyszenia oraz konieczność podjęcia najważniejszych decyzji (uchwał), Prezydent SP IPA przesłał do Prezesów Grup Wojewódzkich SP IPA pakiet dokumentów, w którym znalazły się informacje z działalności Prezydium SP IPA, oraz wnioski do podjęcia uchwał i projekty tych uchwał. Prezesi dostali odpowiedni czas na przeanalizowanie tych dokumentów i zagłosowanie na poszczególne uchwały.

W wyniku internetowych głosowań Krajowy Zarząd SP IPA przyjął szereg uchwał m.in. o zatwierdzeniu budżetu SP IPA na 2021 rok, nowych obiektach rekomendowanych SP IPA, przyznaniu medalu „Zasłużony dla SP IPA”, nadaniu tytułu honorowego „Zasłużony dla IPA SP”, przyznaniu zapomóg finansowych dla członków IPA.

Ustalono również miejsce jesienno posiedzenia Krajowego Zarządu i pozostaje tylko mieć nadzieję, że odbędzie się ono zgodnie z planem – w wersji stacjonarnej.

Do zobaczenia w październiku 2021 roku.

**Piotr Wójcik/Karolina Wójcik (tekst/tłumaczenie), Aneta Sobieraj (zdjęcia), IPA Polska.**

## Sekcja Brazylia uruchamia „Centrum Akademickie – IPA Brazylia”

IPA Brazylia, idąc za przykładem tych sekcji krajowych IPA, które posiadają już Szkołę IPA, oraz dla uczczenia 59. rocznicy powstania IPA w Brazylii, reprezentowanej w Brazylii przez kwiat wiśni, oficjalnie powołała do życia Centrum Akademickie – IPA Brazylia (Szkoła IPA Brazylia).



Utworzenie ośrodka akademickiego było celem przez ostatnie trzy lata, jako część strategicznego planu zarządzania całkowitą reorganizacją IPA w Brazylii, i wynikało z oficjalnego partnerstwa z instytucją akademicką *Universidade Internacional* (UNINTER). Uninter znajduje się wśród 10 największych instytucji szkolnictwa wyższego w kraju i jest jedyną, która uzyskała najwyższą akredytację brazylijskiego Ministerstwa Edukacji i Kultury.

Centrum Akademickie IPA Brazylia koordynowane przez Dyrekcję ds. Akademickich, Edukacyjnych i Kulturalnych Sekcji Brazylia i mieszczące się w tym samym miejscu co Instytut Językowy IPA Brazylia (ILAL), współpracuje z Arm Defense Security, OVIEPOL, Instytutem Obserwacyjnym; Krajową Akademią Policyjną, która oferuje liczne kursy doskonalenia zawodowego i specjalizacji w zakresie zarządzania dochodzeniami kryminalnymi oraz wywiadu policyjnego w ramach Wyższej Szkoły Policji; a także Grupą Taktyki Obronnej, utworzoną przez członków IPA UK, pochodzących z europejskiego obszaru taktycznego policji. Centrum Akademickie dąży obecnie do nawiązania współpracy z IBZ Gimborn – centrum doskonałości IPA w zakresie studiów policyjnych w Niemczech – w celu prezentowania unikalnych kursów na poziomie krajowym i międzynarodowym z certyfikacją i specjalnymi rejestracjami.



Dla uczczenia rocznicy powstania IPA w Brazylii oraz inauguracji Centrum Akademickiego IPA Brazylii zorganizowano krajowe seminarium: „Wyciek danych i bezpieczeństwo informacji”, przygotowane w formacie online, ze 120.000 darmowych punktów dostępu i oficjalnym certyfikatem zarejestrowanego uczestnictwa Ministerstwa Edukacji i Kultury.

**Joel Zarpellon Mazo, Prezydent IPA Brazylii.**

## IPA Rumunia upamiętnia Międzynarodowy Dzień Kobiet

Drodzy Przyjaciele,

Początek wiosny co roku pokazuje nam, że ludzkość w połączeniu z naturą ma szansę na prawdziwe odrodzenie. Marzec jest również okazją do świętowania wszystkiego co wiąże się z kobiecością, jako hołd dla troskliwości, emocji i siły dzisiejszych kobiet. Sekcja IPA Rumunia uczciła dni poświęcone kobietom na początku marca, promując niektóre z naszych członkiń, które zachwycają nas każdego dnia swoją karierą, pasją i poświęceniem.



W ten sposób, oprócz udanych historii naszych członkiń, pokazaliśmy, że bycie kobietą nie oznacza bycia słabą, że bycie silną nie musi oznaczać siły fizycznej, i że kobiety reprezentują fundamentalną energię dla postępu ludzkości jako całości.

Wymieniamy tutaj tylko kilka kobiet sukcesu, których historie zostały upublicznione, przekonani, że będziemy mieli możliwość upublicznienia innych członkiń IPA: Tănăsoiu Nicoleta Alexandra – IPA 2 Dâmbovita; Lupea Claudia – IPA 2 Bukareszt; Cicu Alina – IPA 2 Galati; Erdem Aura – IPA 1 Buzău; Floricel Simona – IPA 1 Olt; But Oana-Simina – IPA 2 Sălaj; Soloc (Cenan) Bianca – IPA 6 Cluj.

Dziękujemy im za wszystko, co do tej pory osiągnęły i zapewniamy o naszym szacunku, kierując do nich najcieplejsze myśli o przyjaźni i szczerze życzenia.

**Mihai-Liviu Tărtăreanu, Prezydent IPA Rumunia.**

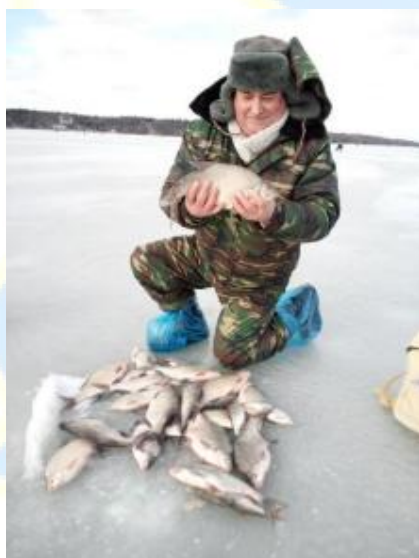
## Sekcja IPA Mołdawia zorganizowała zawody w wędkarstwie podlodowym „Pamięci Anabeli Alferes”

21 lutego 2021 roku na jeziorze Ghidighici koło Kiszyniowa zorganizowano towarzyskie zawody w wędkarstwie podlodowym dedykowane „Pamięci Anabeli Alferes, byłej Prezydent IPA Portugalia”.

W zawodach udział wzięło 35 uczestników, w tym 12 członków IPA Mołdawia.

Najlepsi spośród członków IPA:

1. Andrei Platon
2. Sergiu Turcan
3. Sergiu Cazacu



Na zakończenie zawodów wszystkim zawodnikom wręczono dyplomy w imieniu Sekcji IPA Mołdawia, a także medale i upominki od sponsorów.

Zawody zakończyły się nabożeństwem żałobnym za wszystkich członków IPA na świecie, którzy odeszli z powodu nieuleczalnych chorób i pandemii, które zostało odprawione przez kapelanów wojskowych.

Gratulujemy wszystkim uczestnikom i zwycięzcom.

Dziękujemy organizatorom i wyrażamy szczególną wdzięczność generałowi dywizji Victorowi Tărnă, prezydentowi Biura Terytorialnego IPA Policji Mołdawii, za zorganizowanie i przeprowadzenie imprezy w dobrych warunkach, promując wartości

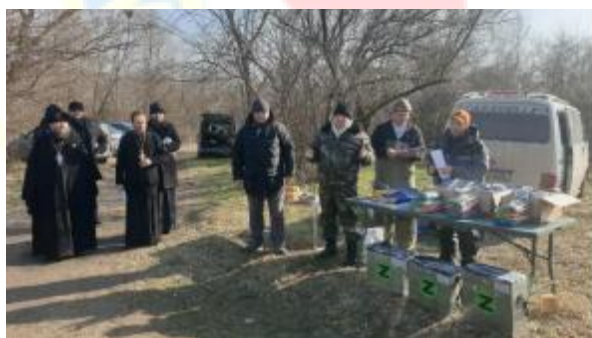


Międzynarodowego Stowarzyszenia Policji w kraju i na arenie międzynarodowej.

Ponadto chcielibyśmy podziękować Gheorghe Gandrabur, pierwszemu Wiceprezydentowi IPA Mołdawia za inspirację i wysiłek, aby dać życie temu projektowi solidarności i człowieczeństwa ku pamięci Anabeli Alferes, byłej Prezydent IPA Portugalia, która na zawsze pozostanie w naszych sercach.



Wyrażamy wdzięczność archimandrycie Nicolae (Rosca), przewodniczącemu Synodalnego Sektora Działalności Duszpasterskiej w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych, Ministerstwu Obrony i organom ścigania, a także radzie kapelanów wojskowych za odprawienie nabożeństwa żałobnego.



Servo per Amikeco!

**Mihai Cebotari, Prezydent IPA Mołdawia, w imieniu Zarządu Krajowego.**

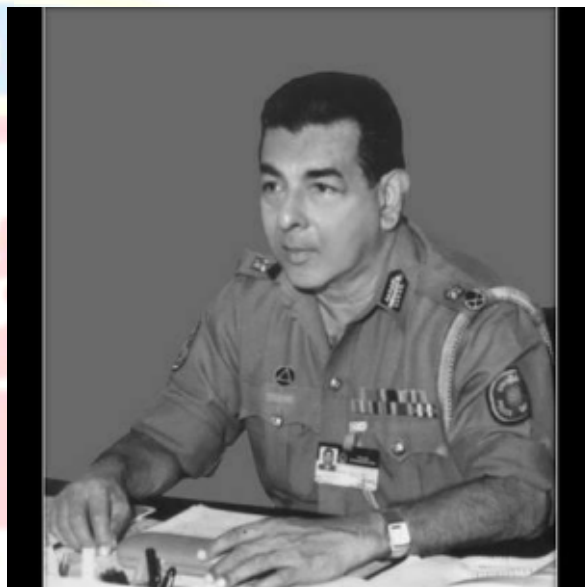
**SERVO PER AMIKECO**

## NEKROLOG

### Camillius R. Abeygoonewardena – Doradca IPA Sri Lanka

My, IPA Sri Lanka, z głębokim smutkiem odnotowujemy niedawną śmierć doradcy sekcji lankijskiej i byłego zastępcy Inspektora Generalnego Policji Sri Lanki, Pana Camilliusa R. Abeygoonewardeny. Był on uosobieniem kwintesencji standardów.

Ruch drogowy i bezpieczeństwo były dla niego modnymi słowami. Po pierwsze, było to bezpieczeństwo, ponieważ jego życie było związane z przemieszczaniem się Vipów. Miał zaszczyt służyć w obszarze bezpieczeństwa i ochrony głów państw i ministrów gabinetów Sri Lanki, a czasami nawet członków brytyjskiej Rodziny Królewskiej, jak również innych dygnitarzy i Vipów.



Spośród tych wszystkich spotkań, za najbardziej cenne uznał znajomość z Papieżem Janem Pawłem II, Prezydentem Ronaldem Reaganem, Jej Wysokością Królową Elżbietą II i Cesarzem Japonii.

Zarządzanie ruchem drogowym i bezpieczeństwo na drodze były bardzo w nim zakorzenione, ponieważ doskonale radził sobie w tej sferze, którą uwielbiał. Był energicznym, profesjonalnym egzekutorem przepisów ruchu drogowego. Jego rozległe szkolenia w tej dziedzinie zaprowadziły go do Wielkiej Brytanii, Szwecji, Tajlandii, Singapuru, Japonii i Indii na obszerne programy szkoleniowe i warsztaty przy wielu okazjach.

Jego pasja do dzielenia się swoją mądrością i wiedzą wśród swoich rówieśników i młodszych była szczerą i otwartą. Na biurku w jego biurze widniał rzucający się w oczy cytat: „**Prawo nie ma szacunku do osoby**”, przypominający, że musimy pamiętać o wytrwałości, jeśli chcemy egzekwować to co słuszne. Żył zgodnie z każdym słowem, które głosił jako policjant.

Jednym z najdumniejszych momentów w jego znakomitej karierze policyjnej, o którym często mówił był jego udział w organizacji ruchu drogowego podczas Szczytu Państw Niezaangażowanych w 1976 roku, gdzie precyzja i wyczuwanie czasu w przemieszczaniu się kawalkad ponad 75 głów państw zostały doprowadzone do perfekcji. W 1995 roku ponownie sprawdził się podczas wizyty Papieża. Innymi znaczącymi inicjatywami były program strażników ruchu drogowego w szkołach oraz wprowadzenie białych pasów, czapek i rękawiczek dla wszystkich funkcjonariuszy ruchu drogowego na Sri Lance.

Od tego czasu stały się one standardowym wyposażeniem policjantów ruchu drogowego. Był prawdopodobnie najlepszym policjantem ruchu drogowego w tym czasie w kraju.

Jednym z najważniejszych aspektów jego roli jako urzędnika państwowego było to, że polegała ona na służeniu nie oczekując niczego w zamian. Dzielił się studiami przypadków lub przykładami dobrej służby publicznej, które ostatecznie pokazały, że musimy pracować w najlepszym interesie każdego człowieka. Efektywność i skuteczność były jego przewodnią receptą na wykonywanie pracy.

Wykorzystywano go jako reklamę przyciągającą talenty do sił policyjnych Sri Lanki, biorąc pod uwagę jego bystrość, wigor, czarującą osobowość i dobry wygląd.

Uchodził za nauczyciela pilnie egzekwującego prawo i zawsze stojącego na jego straży. Kompromis nie mieścił się w jego etyce pracy. Był dumny z tego, że może służyć policji przy każdej okazji, a sam nosił się z poczuciem przekonania i dumy, czy to w mundurze, czy bez niego. Opowiadał się za sprawiedliwością, praworządnością, fair play i dyscypliną.

**Pan Abeygoonewardena przez wiele lat pełnił funkcję Wiceprezydenta Sekcji IPA Sri Lanka i wielokrotnie podróżował do wielu krajów, aby uczestniczyć w kongresach światowych IPA. Wreszcie, pełnił funkcję doradcy IPA Sri Lanka, które jest częścią prestiżowej organizacji o światowej renomie.**

Ogólnie rzecz biorąc, był świetnym koordynatorem, liderem i administratorem. Ciężko pracował na swoją reputację, poświęcając swój czas na budowanie relacji, a jednocześnie dbając o to, by każde powierzone mu zadanie było dobrze wykonane.

Camillius Abeygoonewardena żył pełnią życia. Uwielbiał swoją rodzinę, swoją pracę i niezachwiane przywiązanie do honoru, uczciwości i nieskazitelných standardów we wszystkim co robił w trakcie swojej wędrówki przez życie. Uczył innych, aby podtrzymywali te cnoty we wszystkich próbach i trudach życia, opierając się pokusie ulegania chciwości i egoizmowi.

Pozwólcie, że na zakończenie podzielę się drugim najbardziej uderzającym cytatem z jego biura: „**Bądź miły dla ludzi na swojej drodze w górę, bo na pewno spotkasz ich na drodze w dół**”, przysłowiem, którym kierował się do ostatniego tchnienia.

Jego śmierć jest niepowetowaną stratą dla naszej sekcji, dla jego rodziny, przyjaciół oraz drogich i bliskich mu osób. Niech jego dusza spoczywa w pokoju.

**Asoka Wijetilleka, p.o. Prezydenta, Sekretarz Generalny IPA Sri Lanka.**

## Wirtualne Wyzwanie Spacerowe IPA Dołącz do wydarzenia Grupy Spacerowej IPA UK w czerwcu 2021

Pierwsze Wirtualne Wyzwanie Spacerowe, organizowane przez grupę spacerową IPA UK, odbędzie się między 1 a 30 czerwca 2021 roku. Czy podejmiecie się wyzwania?

Sytuacja na świecie, którą przeżywamy, ogranicza nasze codzienne życie. W zależności od miejsca na świecie, w którym się znajdujemy, ograniczenia mogą być większe lub mniejsze, ale dotyczy to większości świata.

Spacerowanie jest nadal czymś, co może być realizowane przez wiele osób indywidualnie, rodzinie lub w grupach domowych, a także, jeśli pozwalają na to ograniczenia, z grupami przyjaciół. Wiadomo, że chodzenie jest:

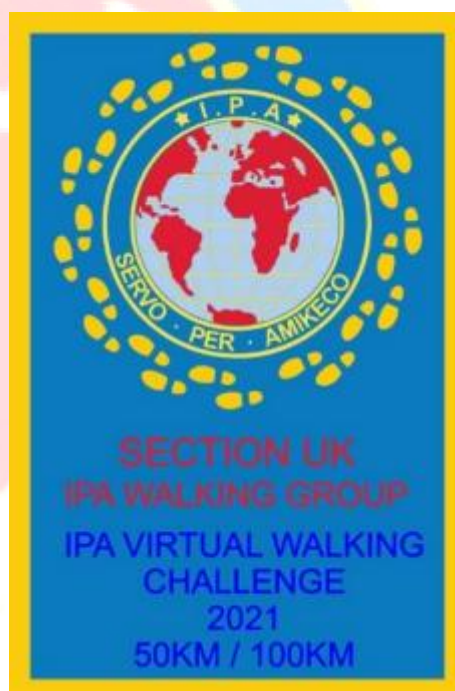
- Dobre dla zdrowia fizycznego;
- Dobre dla zdrowia psychicznego;
- Dobrze wpływa na samopoczucie;

Możesz wziąć udział w wydarzeniu bez względu na to gdzie na świecie jesteś.

Rejestracja będzie otwarta od 1 maja do 7 czerwca 2021 roku lub do momentu zgłoszenia się 1000 uczestników.

Koszt uczestnictwa wynosi £8.00 (ok. 42 zł) od uczestnika. Pełna płatność jest wymagana w momencie składania formularza zgłoszeniowego.

Dla upamiętnienia swojego osiągnięcia, każdy uczestnik otrzyma wysokiej jakości naszywkę (jak na zdjęciu) oraz, na życzenie, certyfikat w formacie A4 do samodzielnego wydruku.



Więcej szczegółowych informacji dostępnych jest za pośrednictwem adresu email [ipawalking@yahoo.com](mailto:ipawalking@yahoo.com), lub poprzez link do wydarzenia na stronie międzynarodowej IPA: <https://www.ipa-international.org/Events/2021-virtual-walking-challenge/175937>

Pełne informacje o wydarzeniu zawierają katalog najczęściej zadawanych pytań (FAQ) oraz formularz zgłoszeniowy.

Dołączcie do Grupy Spacerowej Sekcji IPA UK w czerwcu 2021r., aby wziąć udział w miesiącu pełnym wyzwań i satysfakcji, i pamiętajcie aby podzielić się swoimi zdjęciami z organizatorami.

***Spike Elliot, organizator wydarzenia, Grupa Spacerowa IPA UK.***

## Osiągnięcie wewnętrznego spokoju



W tych trudnych czasach Policja i wszystkie agencje bezpieczeństwa mają bardzo trudne zadanie. Walczą bowiem z „nieznanym” wrogiem. Ale nie w sensie fizycznym. Licznie nałożone obostrzenia o tyle utrudniły pracę, ponieważ strach jakiego doświadczają ludzie rodzi różne obawy, trudności, jak również negatywne reakcje. Ludzie w zasadzie nie rozpoznają się nawzajem, co prowadzi do wzrostu przemocy, nawet w rodzinach, w których coś takiego nie byłoby możliwe.

Ponieważ jednak policjanci nie są robotami, a ludźmi, dotyka to także ich i wpływa na nich, można nawet powiedzieć, że rani ich to psychicznie. Oznacza to, że potrzebują rehabilitacji, dlatego też przygotowałem kilka wskazówek.

Najważniejsze jest to, że gdy *izolacja* dobiega końca i musimy żyć na nowo, jesteśmy świadomi, że życie nie będzie już takie samo. Inni będą ludzie, których znaliśmy, inne będą też relacje z nimi. Nagle będziemy mieli wrażenie, że znajdujemy się w zupełnie innym świecie, mimo że wszystko wygląda tak samo. My, ludzie, zmieniliśmy się wewnętrznie.

Ważne jest teraz, aby znaleźć równowagę w całym tym zamieszaniu, a będziemy w stanie to zrobić, jeśli będziemy pracować nad sobą w następującej kolejności:

### **Krok pierwszy: PRACA NAD CIAŁEM (jedzenie, ćwiczenia)**

Centralnym organem naszego ciała jest mózg. Mózg potrzebuje tlenu i świeżej krwi. Im większe obciążenie, tym większe zużycie. Jeśli ciało nie jest wystarczająco zaopatrzone, nie może dostarczyć mózgowi wystarczającej ilości wysokiej jakości tlenu i krwi. W takim przypadku mózg daje ciału informację, aby zwolniło, a my nagle stajemy się zmęczeni i leniwi. Mózg zadba o to, aby zawsze mieć wystarczająco dużo paliwa, nawet jeśli ucierpią na tym inne organy i funkcje organizmu.

Osobista transformacja jest procesem emocjonalnie stresującym, dlatego ważne jest, aby ciało było wystarczająco silne, aby wytrzymać te wysiłki.

### **Krok drugi: INTELIGENCJA**

Kolejnym aspektem jest nasz intelekt, czyli ponownie nasz mózg. Ponieważ spędzamy większość dnia zajmując się konkretnymi problemami lub tymi samymi typami problemów, mózg staje się „niezrównoważony”. Trzeba zapewnić mu przeciwwagę. Dlatego warto wprowadzić ćwiczenia mózgu w drugiej połowie dnia, może to być gra wideo, czytanie książek lub nauka z zupełnie innej dziedziny, rozwiązywanie krzyżówek, czy wyzwania umysłowe... Cokolwiek, ale na pewno nie telewizja. Od czasu do czasu możemy przejrzeć jakieś kreatywne treści lub notatki dotyczące naszego bieżącego życia, ale inne rzeczy nie są rekomendowane.

## **Krok trzeci: EMOCJE**

Na trzecim miejscu są nasze emocje. Nie mówię tu o miłości, romansie, sztuce... Chodzi tak naprawdę o zabawę. Zaczniemy odkrywać gdzie dobrze się bawimy. Przede wszystkim obserwujemy co sprawia nam przyjemność w naszych codziennych czynnościach, gdzie znajdujemy relaks i zabawę. Krótko mówiąc: cieszymy się.

## **Krok czwarty: DUSZA**

Na koniec pozostaje tylko nasza dusza. Budujące są rekolekcje, czas poświęcony na skupieniu się na sobie. Dla jednych będzie to modlitwa, dla innych medytacja, dla jeszcze innych piwo po pracy, czy czwarty spacer na łonie natury... Krótko mówiąc, jest to czas kiedy możemy być sami i skoncentrować się na naszych myślach.

Gdy zaczynamy zajmować się tymi czterema aspektami równolegle, robimy krok w kierunku wewnętrznego spokoju. Jeśli zajmiemy się tylko jednym lub dwoma elementami, nie zrobimy dużego postępu, ponieważ zaniedbujemy pozostałe elementy. W ten sposób będziemy się kręcić w kółko i będzie nam coraz trudniej...

Zilustruję to na przykładzie: jeśli będziemy uprawiać tylko sport, to skończymy biegając maraton lub jeszcze dalej (albo będziemy stale potrzebować więcej wysiłku), ale nie znajdziemy spokoju, którego nigdy nie osiągniemy.

W ciągu dziesięciu dni wszystkie czynności muszą być wykonywane z jednakową intensywnością.

„Ale kiedy mamy znaleźć na to wszystko czas?” można powiedzieć. Mamy czas. Ale żeby nie wywoływać paniki i zamieszania, ważne jest, abyśmy zaczęli wprowadzać zmiany i powoli pracowali nad sobą, w ramach tego, co już robicie. Przede wszystkim należy mieć świadomość, że na mecie będziemy wolniejsi i bardziej tolerancyjni dużo wcześniej niż wtedy, gdy będziemy szukali dróg na skróty.

Kiedy doświadczamy tego, co lubimy w tych wszystkich aspektach, nagle zaczynamy się dobrze bawić i coraz bardziej skupiać na sobie. Nagle nie jesteśmy już zainteresowani światem zewnętrznym, ale bardziej naszym światem wewnętrznym.

W pewnym sensie budujemy płot odgradzający nas od wszystkich negatywnych wpływów, które oddziaływały na nas dotychczas, ponieważ po prostu ich nie widzimy. Spontanicznie przestajemy zajmować się negatywnymi rzeczami. Mamy do czynienia tylko z naszą własną energią.

W ten sposób wkraczamy na drogę wewnętrznego spokoju. Ten spokój musi być stale utrzymywany. Jak i dlaczego? Tak, abyście mogli cieszyć się swoimi codziennymi zadaniami. W końcu nie będziecie robili niczego, co nie sprawia wam przyjemności.

***Kapitan Milan Krajnc, lek. med., członek IPA Węgry***

## NA TALERZU ZARZĄDU

Międzynarodowy Dzień Dzieci Ulicy: 12 kwietnia 2021

Z poparciem Zarządu Międzynarodowego i w imieniu Przewodniczącego Komisji Zawodowej Demetrisa Demetriou, piszę aby przypomnieć, że Międzynarodowy Dzień Dzieci Ulicy 2021 jest już blisko.



Ostatnie 12 miesięcy było bardzo trudne dla dzieci żyjących na ulicy, ponieważ ludzkość walczy z globalną pandemią. Dlatego ważne jest, aby przypomnieć Wam o wartościach i bieżącej pracy Konsorcjum na rzecz Dzieci Ulicy (CSC), a także prosić Was wszystkich o rozważenie jakie działania i wsparcie może zapewnić Wasza sekcja.

CSC jest globalnym sojuszem, który istnieje, by być głosem dzieci ulicy i zapewnić im prawa do usług, zasobów, opieki i możliwości. CSC ma na celu promowanie dobrych działań, stawianie wyzwań i zmienianie systemów, które wyrządzają krzywdę, tworzenie silnych powiązań między organizacjami, aktywistami i decydentami na całym świecie, którzy zajmują się potrzebami i prawami dzieci ulicy, zapewniając poparcie, budowanie potencjału, wspólne uczenie się i badania.

# MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ DZIECI ULICY 12 KWIEETNIA

CSC pragnie świata, w którym dzieci ulicy mogą żyć godnie, w poczuciu bezpieczeństwa i ochrony.

CSC chce zmienić świat dla dzieci ulicy poprzez:

- zapewnienie dzieciom ulicy takiego samego dostępu do usług, zasobów, opieki i możliwości, jakie mają inne dzieci;
- wzmocnienie głosu dzieci ulicy, aby mogły wyrazić swoje zdanie;
- położenie kresu dyskryminacji, na jaką na co dzień spotykają się dzieci ulicy na całym świecie.

Dlaczego jest to ważne?

Dzieci ulicy są uzależnione od ulicy aby przetrwać – niezależnie od tego czy mieszkają na ulicy, pracują na ulicy, mają na ulicy sieci wsparcia, czy też kombinację tych trzech czynników. Nikt nie wie ile jest dokładnie dzieci ulicy, ale każde z nich ma swoją własną, niepowtarzalną historię.

Powody, z jakich znalazły się na ulicy są różne i zróżnicowane, ale ubóstwo, przesiedlenia spowodowane klęskami żywiołowymi i konfliktami, dyskryminacja, wykorzystywanie lub rozpad rodziny odgrywają znaczącą rolę.

Więcej informacji na stronie: <https://www.streetchildren.org>



Dziękujemy za poświęcenie czasu na zastanowienie się nad trudną sytuacją dzieci ulicy na całym świecie oraz nad tym, co Wasza Sekcja może zrobić, aby wesprzeć tę ważną sprawę lokalnie.

**Clive Wood, członek Komisji Zawodowej, Prezydent IPA UK.**

## Pożegnanie członka personelu IAC



*Kerry ostatniego dnia w pracy,  
z Certyfikatem Wdzięczności  
i voucherami od IEB*

Kerry Ward dołączyła do IAC w kwietniu 2014 roku, przynosząc wiedzę z zakresu księgowości wśród swoich umiejętności oraz pogodne usposobienie. Wśród jej zadań, Kerry była naszym punktem kontaktowym z naszym dostawcą IT i oferowała mi solidne porady, kiedy byłem zobowiązany do podejmowania decyzji w sprawach w tym obszarze.

Stała się cennym nabytkiem na Kongresach Światowych, gdzie podjęła



się niebagatelnego zadania rejestrowania i przygotowywania pisemnych protokołów.

Kerry wykorzystwała również swoją lokalną wiedzę, aby zapoznać IEB z wieloma doskonałymi, a jednocześnie niedrogimi restauracjami na nasze wieczorne posiłki, kiedy spotykaliśmy się w Nottingham. Na naszym ostatnim takim spotkaniu zarezerwowała nam miejsce w starym budynku sądu i więzienia na niezapomnianą interaktywną wycieczkę i posiłek.

Kerry wniosła znaczący i pozytywny wkład w działalność IAC i IPA i będzie jej brakowało wszystkim, którzy mieli szczęście z nią pracować.

Życzę jej wszystkiego dobrego w jej nowej karierze w Pogotowiu Ratunkowym.

**Stephen Crockard, kierownik administracji.**

## POSŁOWIE:

W niektórych miesiącach podjęcie decyzji o tym, co napisać w Posłowie zajmuje mi trochę czasu, a często inspiracja przychodzi późno. W tym miesiącu nie było żadnych wątpliwości: po 7 latach wspólnej pracy w IAC, Kerry znalazła się na szczycie listy, którą chcę się z Wami podzielić.

Jako prezent pożegnalny przygotowałam dla Kerry mały biuletyn, starając się podkreślić pamiętne momenty IPA, które przeżyliśmy razem w IAC. Przeglądanie wielu zdjęć w ciągu jednego wieczoru potwierdziło w szczególności jeden aspekt: dobrze się bawiliśmy!

Ponieważ praca pochłania znaczną ilość czasu w naszym życiu, uważam, że „czynnik zabawy” ma kluczowe znaczenie. Praca powinna być wyzwaniem i dawać satysfakcję. Oczywiście może być ciężka, ale przede wszystkim chodzi o ludzi, z którymi spędzamy czas i o to jak się dogadujemy.

Kerry była wspaniałą koleżanką: oddana, niezawodna i pełna entuzjazmu. Mieliśmy zaszczyt przygotowywać się i pracować razem na pięciu Kongresach Światowych IPA: w Poczdamie, Limassol, Albenie, Rotterdamie i Dubrowniku, i byliśmy świadkami wyboru dwóch nowych Zarządów Międzynarodowych.

Życie IAC z Kerry nigdy nie było nudne: wieloma z tych momentów z pewnością nie można podzielić się z szerszą publicznością, ale mogę tu wspomnieć, że pierwszy lot Kerry na kongres zakończył się przesłuchaniem nas obu podczas kontroli





bezpieczeństwa na lotnisku... trofeum sportowe IPA dotarło do nas z opóźnieniem, w związku z czym Kerry zdecydowała się zabrać je w bagażu podręcznym... żadne z nas nie zdawało sobie sprawy, że na lotniskowych maszynach skanujących będzie ono przypominać dużą broń... Odważyliśmy się również na wspólny jogging wzdłuż czegoś, co okazało się być autostradą w Bułgarii – i przeżyliśmy (!), jak również jazdę na rowerze po niewłaściwej stronie

ścieżki rowerowej przez ogromny most w Rotterdamie (grzech śmiertelny sądząc po holenderskich rowerzystach jadących w drugą stronę i krzyczących na nas). To tylko kilka z wielu zabawnych momentów.

Przez ostatni rok Kerry, Daniel i ja pracowaliśmy z domu. Jest to inne doświadczenie, ale dzielone poprzez wiele grupowych rozmów wideo każdego dnia. Jestem wdzięczna Kerry i Danielowi za podtrzymywanie ducha zespołu IAC w tych trudnych czasach. Cieszę się, że Daniel przyjął szansę przejęcia niektórych obowiązków Kerry i, jak zwykle, Kerry przekazała je wzorowo. Nie mam więc wątpliwości, że Daniel ma wszystkie narzędzia, aby kontynuować wspaniałą pracę, którą wykonywała Kerry.

Dziękuję Kerry za ostatnie 7 lat i życzę wszystkiego najlepszego na nowym stanowisku!

*Elke*



IPA WROCLAW

## INFORMACJE Z REGIONU WROCLAW

### Wirtualne Wyzwanie Spacerowe IPA

# GRUPA SPACEROWA SEKCJI IPA UK



#### Najczęściej zadawane pytania:

**Czym jest wyzwanie wirtualnego spaceru?**

Wyzwanie polega na pokonaniu przez uczestników 100 km (62 mil) w czerwcu 2021r. Dostępna jest także krótsza wersja na dystansie 50 km (31mil).

**Czy wyzwanie trzeba ukończyć za jednym zamachem?**

Nie. Jedyne zastrzeżenie jest takie, że uczestnicy muszą przejść łącznie daną odległość w ciągu miesiąca. Na co dzień wystarczy pokonywać tylko 3 do 4 km, aby pokonać 100 km w niektóre dni możesz zrobić więcej, a w inne mniej.

**Kto może wziąć udział w wyzwaniu?**

Wyzwanie jest dla wszystkich członków społeczności IPA, ich rodziny i przyjaciół na całym świecie.

**Jak mogę wziąć udział?**

Do wyzwania można przystąpić między 1 maja 2021 a 7 czerwca 2021 (lub do 1000 uczestników). Skontaktuj się z organizatorami pod adresem [ipawalking@yahoo.com](mailto:ipawalking@yahoo.com). Formularz zgłoszeniowy zostanie wysłany do Ciebie. Wypełnij formularz zgłoszeniowy, zapisz go, a następnie zwróć na adres [ipawalking@yahoo.com](mailto:ipawalking@yahoo.com). Zaraz po otrzymaniu płatności, Twoje zgłoszenie do wyzwania zostanie zarejestrowane. Otrzymasz wiadomość e-mail, aby potwierdzić zgłoszenie i podać swój numer rejestracyjny na wydarzenie. E-mail będzie zawierał również arkusz Daily Walking Log (codzienny dziennik spacerów). Pamiętaj, aby umieścić swój numer rejestracyjny na wydarzenie w arkuszu Daily Walking Log.

### **Co otrzymam po ukończeniu wyzwania?**

Za udział otrzymasz wysokiej jakości naszywkę podobną do ilustracji pokazanej w lewym dolnym rogu strony 1 ulotki, oraz na życzenie certyfikat rozmiaru A4. Certyfikat zostanie wysłany e-mailem do samodzielnego wydrukowania.

### **Co jeśli zarejestruje się na spacer 50 km a następnie pokonam 100 km?**

Indywidualne okoliczności się zmieniają i spodziewamy się, że niektórzy ludzie mogą przejść większą lub mniejszą odległość niż zarejestrowali. To nie jest problem. Na zakończenia, po prostu daj znać organizatorom, czy nastąpiła zmiana odległości od tej, która została zarejestrowana.

### **W jaki sposób udowodnię ukończenie wyzwania?**

Zachęcamy do korzystania z aplikacji na telefon komórkowy (Walking Tracker; Walkmeter; Map My Walk; Trener fitness i wiele innych, z których większość jest bezpłatna) lub smartwatch połączony z aplikacją na telefon komórkowy do rejestrowania odległości. Otrzymasz dziennik do zapisu dystansu pokonanego każdego dnia, który po zakończeniu powinien zostać wysłany na adres [ipawalking@yahoo.com](mailto:ipawalking@yahoo.com). Organizatorzy poproszą następnie o dostarczenie dowodów (zrzut ekranu) pokonanego dystansu w przypadkowych terminach.

### **Czy jest opłata za udział?**

Obowiązuje jednorazowa opłata w wysokości 8,00 £ (GBP) za zgłoszenie, którą należy uiścić w momencie przesyłania formularza zgłoszeniowego. Uczestnicy mieszkający w Wielkiej Brytanii powinni dokonać wpłaty na rachunek bankowy IPA za pomocą elektronicznej płatności bankowej (dane rachunku bankowego znajdują się na formularzu zgłoszeniowym). Aby uniknąć nadmiernych opłat za międzynarodowe przelewy bankowe, uczestnicy mieszkający poza Wielką Brytanią muszą płacić za pomocą Paypal (dane Paypal są zawarte w formularzu zgłoszeniowym). Aby zminimalizować dodatkowe opłaty Paypal, uczestnicy zagraniczni muszą korzystać z opcji „Znajomi i rodzina”. Wszyscy uczestnicy muszą użyć numeru referencyjnego płatności (VWC21 + Twoje imię i nazwisko) podczas dokonywania płatności.

Opłata jest potrzebna do pokrycia kosztów naszywek, kosztów wysyłki i pakowania oraz niektórych opłat administracyjnych. Wszelkie nadwyżki pieniężne zostaną podzielone między Section UK IPA Walking Group i nominowaną przez IPA Section UK organizację charytatywną The Thin Blue Line UK.

### **Czy mogę dołączyć do Sekcji UK IPA Walking Group?**

The Walking Group, która jest otwarta dla członków IPA, została założona w 2019 roku w Regionie 3 sekcji UK, która również finansowała grupę. Jest stowarzyszona z British Walking Federation (BWF), a poprzez BWF z Internationaler Volkssportverband lub International Association of Popular Sports (IVV). BWF koordynuje i dostarcza informacji o wielu stałych szlakach i imprezach pieszych w całej Wielkiej Brytanii. Wyślij e-mail do organizatorów na adres [ipawalking@yahoo.com](mailto:ipawalking@yahoo.com), aby uzyskać więcej informacji na temat dołączenia do grupy.

**Tłumaczenie: Marcin Rozmus, IPA Uroczysko- Piechowice.**



**IPA WROCŁAW**

**SERVO PER AMIKECO**