

**UCHWAŁA NR XIV/106/15
RADY GMINY ORNONTOWICE**

z dnia 25 listopada 2015 r.

**w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz
Przeciwdziałania Narkomanii na 2016 r.**

Na podstawie art.18 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2015r. poz. 1515) i art. 1 ust. 1 oraz art. 4¹ ust. 2 i ust. 5 ustawy z dnia 26 października 1982 r o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2015r. poz. 1286) oraz art. 10 ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. z 2012r., poz. 124 z późn. zm.), na wniosek Wójta Gminy, po uzyskaniu pozytywnej opinii Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz po przeprowadzeniu konsultacji społecznych

Rada Gminy uchwala

§ 1. Przyjąć Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w Ornontowicach na 2016 r. w brzmieniu załącznika do niniejszej uchwały.

§ 2. Zabezpieczyć w budżecie gminy środki na realizację Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii pochodzące z opłat za zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych.

§ 3. Wykonanie uchwały powierzyć Wójtowi Gminy.

§ 4. Zobowiązać Wójta Gminy do złożenia w roku przyszłym sprawozdań z realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii za rok 2016.

§ 5. Uchwała wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2016 r.

Przewodniczący Rady Gminy

Tadeusz Zientek

Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w Ornontowicach na rok 2016

I. Wprowadzenie

Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii stanowi lokalną strategię w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom wśród mieszkańców gminy oraz zmniejszania szkód powstałych w wyniku nadużywania alkoholu oraz zażywania narkotyków. Priorytetem w działaniach podejmowanych przez Komisję jest podnoszenie świadomości mieszkańców a szczególnie młodzieży na temat szkodliwości alkoholu oraz substancji psychoaktywnych oraz skutków podejmowania działań ryzykownych po użyciu tychże substancji. Realizacja programu ma w szczególności wpływać na właściwe kształtowanie postaw młodzieży oraz przekazywanie im rzetelnej wiedzy o szkodliwości substancji psychoaktywnych na organizm, ale także kłaść nacisk na świadomość młodzieży jakie mogą być skutki podejmowania nieodpowiedzialnych decyzji.

Biorąc pod uwagę fakt, iż społeczeństwo ma bardzo łatwy dostęp do alkoholu ale także innych substancji psychoaktywnych (narkotyki, dopalacze), niezwykle ważne jest odpowiednie kształtowanie postaw poprzez systematyczną edukację, propagowanie stylu życia wolnego, świadomego, bez używek, wskazywanie alternatywy dla używek. Edukacja taka powinna zaczynać się od najmłodszych lat. Istotna jest także edukacja rodziców, pedagogów aby w pełni zdawali sobie sprawę, że kształtowanie postaw najmłodszych wobec używek będzie procentowało w przyszłości.

Obok profilaktyki ważna jest także pomoc rodzinom i osobom borykającym się z problemem uzależnienia. Osoby uwikłane w uzależnienie oraz nadużywające alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych, stosujące oraz doznające przemocy powinny mieć zapewniony dostęp do fachowej pomocy gwarantującej pomoc psychologiczną, prawną, leczenie i rehabilitację oraz integrację osób uzależnionych, współuzależnionych czy ofiar przemocy.

Lokalna polityka społeczna skierowana jest na realizację zadań objętych ustawą poprzez tworzenie warunków sprzyjających realizacji potrzeb, których zaspokajanie motywuje do powstrzymywania się od sięgania po środki psychoaktywne lub ograniczanie powstałych już szkód w wyniku nadużywania tychże środków.

Prowadzenie działań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii należy do zadań własnych gmin. Zgodnie z art. 4' pkt 1 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. z 2015r. poz. 1286) oraz art. 10 ust. 1 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. z 2012 r. poz. 124 ze zm.) zadania te obejmują:

1) zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych od alkoholu oraz zagrożonych uzależnieniami,

2) udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe i problemy narkomanii, pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie,

3) prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej, edukacyjnej oraz szkoleniowej w zakresie rozwiązywania problemów uzależnień, w szczególności dla dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie zajęć sportowo-rekreacyjnych dla uczniów, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo- wychowawczych i socjoterapeutycznych,

4) wspomaganie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych, służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych i problemów narkomanii,

5) pomoc społeczną osobom uzależnionym i rodzinom osób uzależnionych dotkniętych ubóstwem i wykluczeniem społecznym i integrowanie ze środowiskiem lokalnym tych osób z wykorzystaniem pracy socjalnej i kontraktu socjalnego,

6) podejmowanie interwencji w związku z naruszeniem przepisów określonych w art. 13' i 15 ustawy o wychowaniu w trzeźwości oraz występowanie przed sądem w charakterze oskarżyciela publicznego.

II. Diagnoza stanu problemów alkoholowych w Gminie Ornontowice

W celu zobrazowania sytuacji Gminy liczącej na dzień 31.12.2014r. 6019 mieszkańców, w tym 4805 osób pełnoletnich, dokonano diagnozy na podstawie danych z lat 2013 i 2014 uzyskanych z Komisariatu Policji w Orzeszu, Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Punktu Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Substancji Psychoaktywnych oraz Ofiar Przemocy, Świetlicy Profilaktyczno - Wychowawczej i Terapeutycznej oraz Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

DIAGNOZA	2013 rok	2014 rok
SPRZEDAŻ NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH		
Liczba punktów sprzedaży napojów alkoholowych na dzień 31.12.2013r. i 31.12.2014r.	17	16
Maksymalna liczba punktów sprzedaży napojów alkoholowych o zawartości alkoholu pow. 4,5% z wyjątkiem piwa przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży zgodna z Uchwałą Rady Gminy Ornontowice Nr XIII/82/07 z dnia 26 września 2007r.	20	20
Maksymalna liczba punktów sprzedaży napojów alkoholowych o zawartości alkoholu pow. 4,5% z wyjątkiem piwa przeznaczonych do spożycia w miejscu sprzedaży zgodna z Uchwałą Rady Gminy Ornontowice Nr XIII/82/07 z dnia 26 września 2007r.	12	12
Liczba punktów prowadzących sprzedaż napojów alkoholowych do spożycia poza miejscem sprzedaży	10	10
Liczba punktów prowadzących sprzedaż napojów alkoholowych do spożycia w miejscu sprzedaży	7	6
DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ GKRPA		
Liczba posiedzeń GKRPA	5	4
Liczba spraw prowadzonych przez GKRPA o w celu zobowiązania do podjęcia leczenia odwykowego	15	10
Liczba wniosków skierowanych do Komisji o zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego	10	5
Liczba wniosków do sądu o wszczęcie postępowania w sprawie obowiązku poddania się leczeniu odwykowemu	3	5
Liczba przeprowadzonych badań lekarzy biegłych w przedmiocie uzależnienia od alkoholu	6	6
Liczba osób, które podjęły leczenie w placówce lecznictwa odwykowego	5	2
DZIAŁANIA PODEJMOWANE PRZEZ KOMISARIAT POLICJI NA TERENIE GMINY		
Liczba interwencji ogółem	430	418
Liczba interwencji z udziałem osób znajdujących się pod wpływem środków psychoaktywnych (głównie alkoholu)	132	115
Liczba osób przewiezionych do izby wytrzeźwień	37	17
Liczba zatrzymanych kierowców w stanie nietrzeźwości lub po użyciu alkoholu	37	27
Liczba zatrzymanych osób za posiadanie narkotyków	0	1
GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ		
Liczba rodzin z problemem alkoholowym którym udzielono różnych form pomocy finansowej i materialnej w formie obiadów, zasiłków celowych oraz zasiłków okresowych	5	7
ŚWIETLICA PROFILAKTYCZNO-WYCHOWAWCZA I TERAPEUTYCZNA		
Liczba dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, w tym z rodzin z problemem alkoholowym bądź z podejrzeniem problemu alkoholowego objętych pomocą w ramach działalności Świetlicy	23	15
PUNKT KONSULTACYJNY DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD ALKOHOLU I SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH ORAZ OFIAR PRZEMOCY		
Liczba udzielonych porad ogółem	113	76
Porady prawnika	34	27
Porady psychologa	79	49
PROCEDURA NIEBIESKIEJ KARTY		
Liczba prowadzonych niebieskich kart w danym roku	21	15
Liczba uruchomionych (rozpoczętych) niebieskich kart w danym roku	14	8
Ilość prowadzonych niebieskich kart w których wystąpił problem alkoholowy	13	6

W Gminie Ornontowice w 2014 roku w stosunku do roku 2013 zmniejszyła się liczba spraw prowadzonych przez Komisję (z 15 do 10), a także liczba wniosków skierowanych do Komisji o zobowiązanie do podjęcia leczenia odwykowego (z 10 do 5).

W 2014 roku również nieznacznie zmniejszyła się liczba interwencji ogółem (z 430 do 418) a także interwencji z udziałem osób pod wpływem alkoholu (z 132 do 115). Również korzystnie 2014 rok przedstawia się jeśli chodzi o wywóz osób nietrzeźwych do izby wytrzeźwień oraz liczbę kierowców w stanie nietrzeźwości lub po użyciu alkoholu.

2014 rok to również mniejsza liczba porad udzielonych w punkcie konsultacyjnym zarówno przez prawnika jak i psychologa (2013r. – 113, 2014r. – 76).

W 2014r. znacznie zmniejszyła się liczba prowadzonych i założonych niebieskich kart, także tych w których wystąpił problem alkoholowy.

Biorąc pod uwagę dane statystyczne dla terenu Gminy Ornontowice z roku 2013 i 2014r. można stwierdzić że problemy związane z uzależnieniami, przemocą, interwencjami mają tendencję malejącą.

Wciąż wiele spraw związanych z nadużywaniem alkoholu oraz przemocą nie jest ujawniana, gdyż jak pokazują dane statystyczne opracowane przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na temat populacji osób, u których wystąpiły różne kategorie problemów alkoholowych sytuacja w Gminie Ornontowice liczącej ok. 6 tyś. mieszkańców może kształtować/kształtuje się następująco:

- ok. 120 osób jest uzależnione od alkoholu (2% populacji)
- ok. 240 osób dorosłych żyje w otoczeniu alkoholika (4% populacji)
- ok. 240 dzieci wychowuje się w rodzinie alkoholika (4% populacji)
- ok. 300-420 osób to osoby pijące szkodliwie (5-7% populacji)
- ok. 300 osób (dorośli i dzieci) to ofiary przemocy domowej w rodzinach z problemem alkoholowym.

III. Zasoby umożliwiające prowadzenie działalności terapeutycznej, profilaktycznej i wychowawczej

Na terenie Gminy działa :

1. Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, w skład której wchodzi przewodniczący, sekretarz oraz trzech członków. Posiedzenia komisji odbywają się średnio 1 raz na kwartał. Do zadań komisji należy:

- a) udostępnianie informacji o możliwości korzystania z pomocy psychologicznej, terapeutycznej i rehabilitacyjnej,
- b) motywowanie osób uzależnionych i ich rodzin do rozpoczęcia procesu leczenia, uczestnictwa w grupach pomocowych, grupach wsparcia,
- c) kierowanie do sądu wniosków o wszczęcie postępowania w sprawach obowiązku poddania się leczeniu odwykowemu,
- d) kierowanie osób wyrażających zgodę na leczenie do Ośrodków Leczenia Uzależnień,
- e) opiniowanie wniosków o wydanie zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych,
- f) przeprowadzanie kontroli w punktach sprzedaży napojów alkoholowych pod kątem przestrzegania zasad i warunków korzystania z zezwolenia.
- g) współpraca z placówkami oświatowymi oraz innymi jednostkami organizacyjnymi Gminy w obszarze profilaktyki.

2. Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Substancji Psychoaktywnych oraz Ofiar Przemocy. Punkt czynny jest w godzinach popołudniowych i zapewnia pomoc psychologa oraz prawnika. Zadaniem Punktu jest informowanie o możliwości podjęcia leczenia w placówkach leczenia odwykowego oraz motywowanie do leczenia osób uzależnionych jak i udzielanie porad osobom współuzależnionym oraz osobom dotkniętym przemocą domową. Punkt udziela pomocy w zakresie pisania pism procesowych jak również radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

3. Świetlica Profilaktyczno Wychowawcza i Terapeutyczna - której celem jest podejmowanie działań opiekuńczo – wychowawczych dla uczniów Szkoły Podstawowej i Gimnazjum. Świetlica zapewnia dzieciom warunki prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego, opiekę zdrowotną obejmującą świadczenia profilaktyczne, pomaga w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, zapewnia wychowankom jeden posiłek oraz pomoc w nauce i odrabianiu lekcji.

4. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej – którego celem jest zaspakajanie niezbędnych potrzeb życiowych osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej spowodowanej m.in. problemami uzależnień i współuzależnień, której nie są w stanie pokonać wykorzystując własne środki i możliwości. Ośrodek poza pomocą materialną świadczy na rzecz w/w osób i rodzin pomoc pozamaterialną w formie pracy socjalnej a także poradnictwa psychologa z zakresu przemocy.

5. Zespół interdyscyplinarny i grupy robocze – ich celem jest pomoc osobom, rodzinom i grupom problemowym oraz środowiskom dysfunkcyjnym w przewyciężaniu problemów poprzez współdziałanie różnych podmiotów takich jak jednostki oświatowe, jednostki pomocy społecznej, GKRPA, Policja, służby ochrona zdrowia.

6. Placówki Oświatowe – podejmują działania na rzecz profilaktyki i promocji zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży oraz edukacji rodziców w zakresie uzależnień i przemocy rówieśniczej. Świadczą pomoc psychologiczną i obejmują pracą pedagoga dzieci z rodzin uwikłanych w uzależnienie.

7. Policja – podejmowanie interwencji w przypadku naruszenia przepisów ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi

8. Arteria – Centrum Kultury i Promocji, Biblioteka Publiczna - organizowanie zajęć i warsztatów kulturalno-rekreacyjnych promujących zdrowy styl życia i alternatywne formy spędzania czasu wolnego.

IV. Zadania realizowane w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii w 2016 r.

Podstawowe kierunki działań przewidzianych do realizacji w programie odpowiadają określonym w w/w ustawach zadaniom nałożonym na Gminy.

Nazwa zadania	Sposób realizacji
zwiększanie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych i osób zagrożonych uzależnieniem;	1. Współpraca oraz dofinansowanie organizacji pożytku publicznego oferujących w swoim zakresie pomoc psychologiczną, terapeutyczną, rehabilitacyjną i prawną dla osób uzależnionych, współuzależnionych i ofiar przemocy; 2. Działalność Punktu Konsultacyjnego świadczącego pomoc dla osób uzależnionych, członków ich rodzin oraz ofiar przemocy
udzielanie rodzinom, w których występują problemy alkoholowe i narkomanii, pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie;	1. Przeprowadzanie rozmów motywacyjnych z osobami uzależnionymi i członkami ich rodzin; 2. Prowadzenie Punktu Konsultacyjnego, którego zadaniem jest informowanie o możliwości podjęcia leczenia w placówkach leczenia odwykowego oraz motywowanie do leczenia osób uzależnionych jak i udzielanie porad i wsparcia osobom współuzależnionym oraz osobom dotkniętym przemocą domową; 3. Współdziałanie służb społecznych m.in. przez działanie Zespołu Interdyscyplinarnego i grup roboczych; 4. Podnoszenie kwalifikacji członków GKRPA oraz innych służb społecznych poprzez organizowanie szkoleń i prelekcji; 5. Prenumerata czasopism dotyczących problematyki uzależnień i przemocy.
prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej, edukacyjnej oraz szkoleniowej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i narkomanii, w szczególności dla dzieci i młodzieży, a także działań na rzecz dożywiania dzieci uczestniczących w pozalekcyjnych programach opiekuńczo-wychowawczych i socjoterapeutycznych;	1. Prowadzenie Świetlicy Profilaktyczno – Wychowawczej i Terapeutycznej dla dzieci i młodzieży Szkoły Podstawowej oraz Gimnazjum; 2. Uczestnictwo w kampaniach lokalnych oraz o zasięgu krajowym promujących zdrowy, wolny od uzależnień styl życia; 3. Podejmowanie działań na rzecz poprawy wiedzy rodziców o skutkach przedwczesnego spożywania alkoholu oraz eksperymentowania z narkotykami a także informowania o zjawisku przemocy rówieśniczej poprzez propagowanie ulotek oraz wywiadówek profilaktycznych; 4. Realizowanie w szkołach Gminy Ormontowice programów profilaktyczno-dydaktycznych i warsztatów informujących o uzależnieniu i jego skutkach oraz promujących trzeźwość;

	<p>5. Dofinansowanie organizacji pożytku publicznego oferujących w swoim zakresie działania na rzecz edukacji młodzieży w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom i propagowania zdrowego stylu życia;</p> <p>6. Współpraca w zakresie realizacji projektów profilaktycznych przez młodzież (filmy lub spektakle profilaktyczne)</p> <p>7. Zakup ulotek i innych materiałów profilaktycznych.</p>
wspomaganie działań instytucji, organizacji pozarządowych i osób fizycznych, służących rozwiązywaniu problemów uzależnień;	<p>1. Współpraca oraz dofinansowanie organizacji pożytku publicznego oferujących w swoim zakresie pomoc psychologiczną i prawną dla osób uzależnionych, współuzależnionych i ofiar przemocy;</p> <p>2. Współdziałanie z innymi jednostkami i organizowanie działań w celu promocji trzeźwego i wolnego od uzależnień stylu życia;</p> <p>3. Organizowanie i finansowanie innych zadań służących profilaktyce uzależnień oraz zdrowemu stylowi życia.</p>
podejmowanie interwencji w związku z naruszeniem przepisów określonych w art. 13' i 15 ustawy o wychowaniu w trzeźwości oraz przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz występowanie przed sądem w charakterze oskarżyciela publicznego	<p>1. Podejmowanie w uzasadnionych przypadkach kontroli punktów sprzedaży napojów alkoholowych przez członków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.</p>

V. Zasady wynagradzania członków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

1. Ustala się wynagrodzenie za każdy udział i pracę w posiedzeniu komisji dla członków Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2016 w wysokości :

- a) Przewodniczący Komisji – 220 złotych brutto;
- b) Sekretarz Komisji - 200 złotych brutto;
- c) Członkowie Komisji – 140 złotych brutto.

VI. Postanowienia ogólne

1. Wydatki na realizację niniejszego programu pokrywane są z opłat za wydane zezwolenia na sprzedaż alkoholu oraz ze środków własnych gminy.

2. Realizacją zadań wynikających z Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii zajmują się:

- a) Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych;
- b) Urząd Gminy;
- c) Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej;
- d) Świetlica Profilaktyczno - Wychowawcza i Terapeutyczna;
- e) Placówki oświatowe;
- f) Komisariat Policji;
- g) Organizacje pożytku publicznego;
- h) Inne jednostki organizacyjne.

VII. Monitoring i ewaluacja

Rozwiązywanie problemów uzależnień a także profilaktyka uzależnień wymaga podejścia interdyscyplinarnego, a podejmowane działania powinny mieć charakter systematyczny i długofalowy. Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na rok 2016 stanowi kontynuację działań podejmowanych przez ostatnie lata mających na celu edukację społeczną, w szczególności dzieci i młodzieży na temat zagrożeń związanych z uzależnieniem od alkoholu i substancji psychoaktywnych oraz pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom, a także promowanie idei zdrowego, wolnego od uzależnień stylu życia.

Za monitorowanie i ewaluację programu będzie odpowiedzialna Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Komisja w trakcie realizacji zadań

zgodnie z przyjętym programem w porozumieniu z osobami odpowiedzialnymi za profilaktykę oraz rozwiązywanie problemów uzależnień wysuwa nowe inicjatywy w kierunku przeciwdziałania alkoholizmowi i narkomanii, omawia bieżące problemy w gminie związane z szeroko rozumianymi uzależnieniami.

Po zakończeniu realizacji programu będzie dokonana ewaluacja końcowa. Jej celem będzie ocena efektywności i skuteczności programu w celu podejmowania dalszych działań dostosowanych do potrzeb mieszkańców gminy. Wnioski, które wynikną z wdrażania programu po jego zakończeniu pozwolą na opracowanie kolejnego programu i ustalenie kolejnych kierunków działań w zapobieganiu rozwijania się problemu alkoholizmu i narkomanii w Gminie.

Komisja zobowiązana jest do przedstawienia pisemnego półrocznego i rocznego sprawozdania z realizacji programu. Sprawozdania te będą przedstawione Wójtowi i Radzie Gminy.

Przewodniczący Rady Gminy

Tadeusz Zientek