

## Zgłoszenia i rezerwacja miejsc:

Rezerwacji możesz dokonać telefonując do Ośrodka Rekolekcyjnego OO. Kapucynów w Tenczynie lub pisząc na adres internetowy:

Tenczyn 444

32-433 Lubień

tel./fax. **0-18-268-23-63**

e-mail: **domrekolekcyjny@kapucyni.pl**

Każdy uczestnik warsztatów opłaca akredytację w kwocie 8 zł. Całkowity koszt wyżywienia i zakwaterowania to 100 zł.

Uczestnicy warsztatów mogą dokonać opłat na miejscu w recepcji. Istnieje możliwość rezerwacji, dzwoniąc na podany wyżej nr telefonu Domu Rekolekcyjnego -należy wtedy podać swoje imię i nazwisko, miejscowość oraz termin warsztatów.

Pierwszeństwo rezerwacji mają te osoby, które decydują się na pełne uczestnictwo w warsztatach.

### **UWAGA!**

- Organizatorzy **NIE GWARANTUJĄ** miejsca do spania ani wyżywienia osobom, które nie biorą pełnego udziału w warsztatach.
- Organizatorzy pokrywają dzieciom (od 7 lat) i uczącej się młodzieży (do 20 lat), 50% kosztów noclegów i akredytacji.
- W trakcie Warsztatów jest możliwość mityngu Alateen, gdy tylko będą chętni.



## **GRUPY RODZINNE AL-ANON**

- Jeżeli picie bliskiej Ci osoby przeszkadza Tobie normalnie żyć
- Jeżeli wydaje Ci się, że gdyby on(-a) przestał (-a) pić, to Twoje życie byłoby lepsze
- Jeżeli często zadajesz sobie pytanie: Dlaczego on(-a) pije i szukasz winy także w sobie

## **PRZYJDŹ DO NAS!**

Nr telefonu kontaktowego Al- Anon dla Regionu Galicja

**795-753-451**

Można dzwonić od poniedziałku do piątku w godzinach 11<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup> i 19<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup>

## **Zapraszamy na X Warsztaty Al - Anon**

**REGION GALICJA  
Tenczyn /10-12 września 2010r.**

Przyjedź! Zapraszamy! Ucieszysz nas swoją obecnością, ponieważ będziemy mogli być razem i nawzajem dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją, a tym samym wzajemnie się ubogacać w rozumieniu i życiu Programem Al-Anon.

Warsztaty Al-Anon są takim czasem i miejscem, które sami sobie dajemy. Od nas zależy jak i czym ten czas i to miejsce wypełnimy, jaki dar damy, a jaki weźmiemy, jak wykorzystamy daną nam szansę i czym zostaniemy obdarowani dla własnego dobra. Tak samo będziemy mogli uzyskanym dobrem podzielić się z innymi i tym bardziej będziemy ubogacani.

Będą to kolejne Warsztaty Al-Anon w Tenczynie. Jeśli będziesz z nami sprawisz nam ogromną radość....

### **Modlitwa o Pogodę Ducha**

**Boże, daj mi Pogodę Ducha,  
abym zgadzał się z tym,  
czego nie mogę zmienić.  
Odwagę, abym zmieniał to,  
co zmienić mogę,  
i Mądrość, abym umiał odróżnić  
jedne sprawy od drugich.**

## Program Warsztatów:

### **PIĄTEK 10.09.2010r.**

Od 17<sup>00</sup> Zakwaterowanie / Akredytacja

18<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup> Kolacja

18<sup>45</sup> – 19<sup>30</sup> Przywitanie - *ROZPOCZĘCIE WARSZTATÓW*

20<sup>30</sup> – 21<sup>15</sup> Mityng: *STOPIEŃ XII* – prowadzi Ania z Libiąża

### **SOBOTA 11.09.2010r.**

8<sup>00</sup> – 8<sup>30</sup> Śniadanie

8<sup>45</sup> – 10<sup>45</sup> Wykład: *EMOCJE - JAK SOBIE Z NIMI  
RADZIĆ?* – prowadzi W. Stolina

11<sup>00</sup> – 12<sup>30</sup> Warsztat: *POGODA DUCHA – JAK JĄ  
OSIĄGAM* - prowadzi Jadzia z Oświęcimia

13<sup>00</sup> – 13<sup>30</sup> Obiad

15<sup>00</sup> – 16<sup>30</sup> Seminarium Służb: *SPONSOROWANIE*  
- Teresa Przewodnicząca Służb Krajowych Al-Anon

16<sup>45</sup> – 17<sup>45</sup> Warsztat: *KONCEPCJA IV*  
– prowadzi Maria ze Skawiny

18<sup>00</sup> – 18<sup>30</sup> Kolacja

18<sup>45</sup> – 20<sup>15</sup> Seminarium Służb : *NIESIENIE POMOCY  
RODZINOM ALKOHOLIKÓW PRZEZ  
PRAKTYKOWANIE DWUNASTU STOPNI*  
– prowadzą Iza Delegat IAGSM i Swietłana  
przedstawicielka Al-Anon z Ukrainy

### **NIEDZIELA 12.09.2010r.**

8<sup>00</sup> – 8<sup>30</sup> Śniadanie

8<sup>45</sup> – 10<sup>00</sup> Mityng: *ZMIANY ZACHODZĄCE W MOJEJ  
RODZINIE POD WPLYWEM STOSOWANIA  
PROGRAMU AL-ANON I ICH KONSEKWENCJE*  
– prowadzi Maria z Myślenic

10<sup>00</sup> – 11<sup>45</sup> Mityng refleksyjny: *Z CZYM ODCHODZĘ...*

13<sup>00</sup> – 13<sup>30</sup> Obiad

- Tu dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją.
- Tu uczymy się jak sobie radzić w trudnych sytuacjach związanych z pićiem naszych bliskich.
- Nie bój się!
- Nikt nie będzie Cię o nic pytał.
- Przyjdź tylko i bądź z nami.
- Jeżeli nie będziesz chciał(-a) nie musisz nic mówić.
- Główną zasadą naszych spotkań jest całkowita dyskrecja.
- Zaufaj nam. Zaufaj sobie.

## **Preambuła**

Grupy rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy poprzez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Wierzmy, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

Al-Anon nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub jakkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca. W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalna dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkań.

Jedynym motywem działania Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików, które realizujemy przez praktykowanie Dwunastu Stopni, serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, przez zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

## **Deklaracja Al-Anon**

**Niech się zacznie ode mnie  
jeżeli ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje  
pomocy,  
niech zawsze napotka wyciągniętą do siebie  
dłoń  
Al-Anon / Alateen  
niech to będzie moja dłoń.**