

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.

Wierzymy, 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 jakakolwiek 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 spotkania.

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.



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 11⁰⁰ – 13⁰⁰ i 19⁰⁰ – 21⁰⁰

**REGION GALICJA
ZAPRASZA NA**

XII Warsztaty Al-Anon

**Tenczyn
21-23 października 2011r.**

Przyjeźdź! Ucieszysz nas swoją obecnością, ponieważ będziemy mogli razem dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Warsztaty Al-Anon są czasem, który dajemy sami sobie. Od nas zależy jak ten czas i to miejsce wypełnimy, jaki dar damy innym, a jaki weźmiemy, jak wykorzystamy daną nam szansę.

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.**

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

PROGRAM WARSZTATÓW:

Myśl przewodnia:

Jak odzyskałam(łem) radość życia :)

PIĄTEK 21 X 2011r.

Od 17⁰⁰ Zakwaterowanie / Akredytacja

18⁴⁵ -19⁴⁰ Mityng:
„Z czym przyjechałam/em? Dzielenie się doświadczeniem siłą, nadzieją,, tym co dla nas ważne”- prowadzi Tomek z Krakowa

20⁰⁰ - 21³⁰ Mityng:
„Nastawienie udziela się innym - czy moje jest tego warte?” - prowadzi Małgosia z Mszany

21⁴⁵-23¹⁵ Mityng zamknięty dla zainteresowanych:
„O tym się nie mówi...” - prowadzi Ewa z Olkusza

SOBOTA 22 X 2011r.

8³⁰ - 10³⁰ Wykład:
„Jak radzimy sobie z lękiem, napięciem i innymi negatywnymi emocjami”- T. Medyński

11⁰⁰-12³⁰ Mityng:
„Jestem odpowiedzialna(ny) za to co czuję”.- prowadzi Maria z Krakowa

14⁴⁵-16¹⁵ Mityng:
„Dopóki nie postępuję poprawnie wobec siebie, tak długo nie mogę postępować poprawnie wobec nikogo, czyli o poczuciu wartości.”- prowadzi Ania z Olkusza

15⁰⁰ - 16³⁰ Mityng Alateen
 - prowadzi Basia z Krakowa

16³⁰-17⁴⁵ Warsztat:
„Jak nauczyłem(łam) się rozmawiać z moją rodziną?, czyli o tradycjach i nie tylko” - prowadzi Lidka z Krakowa

16³⁰-17⁴⁵ Mityng zamknięty Al-Anon DD-
 prowadzi Gosia z Krakowa

18⁴⁵-20¹⁵ Mityng:
”Gdyby mnie kochał naprawdę...” jak okazuję i przyjmuję miłość.- prowadzi Teresa z Oświęcimia

20⁴⁵-21 Pogodny wieczorek

NIEDZIELA 23 X 2011r.

8⁴⁵ – 10¹⁵ Mityng:
”Dzięki ”Dzięki Sile Wyższej, czyli o stopniu szóstym” - prowadzi Wanda z Krakowa

10³⁰-11⁴⁵ Mityng refleksyjny i zakończenie warsztatów: *„Z czym odchodzę - dzielenie się przemyśleniami”- prowadzi Iwona z Krakowa*

Przerwy na posiłki:

8⁰⁰ - 8³⁰ Śniadanie
 13⁰⁰ - 13³⁰ Obiad
 18⁰⁰ - 18³⁰ Kolacja

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. +48182682363

e-mail: domrekolekcyjny@kapucyni.pl

Całkowity koszt wyżywienia i zakwaterowania wynosi **120 zł.**

Każdy uczestnik warsztatów opłaca akredytację w kwocie **8 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.

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.