

## Zgłoszenia i rezerwacja miejsc:

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

Tenczyn 444  
32-433 Lubień  
tel./fax. **0-18-268-23-63**  
**668 390 890**

e-mail: [domrekolekcyjny@kapucyni.pl](mailto:domrekolekcyjny@kapucyni.pl)

Konto do wpłat zaliczki: KBS Oddział Pcim:

**68 8591 0007 0230 0000 0169 0002**

Każdy dorosły uczestnik warsztatów ponosi koszty organizacji w kwocie **10 zł**.

Koszt wyżywienia i zakwaterowania to **120 zł**. (Jeżeli w warsztatach będzie uczestniczyło mniej niż 50 osób koszt wyniesie 130 zł) Uczestnicy warsztatów wpłacają zaliczkę **20 zł**, tytuł wpłaty: imię i nazwisko 28-30.09.2018 Warsztaty Al-Anon, a resztę 100 zł płacą na miejscu w recepcji. Rezerwacji, należy dokonać dzwoniąc na podany wyżej nr telefonu Domu Rekolekcyjnego podając swoje imię i nazwisko, miejscowość oraz termin warsztatów. Pierwszeństwo rezerwacji mają te osoby, które decydują się na pełne uczestnictwo w warsztatach.

Informacje o warsztatach:

tel. 668 360 557 e-mail: [kortenczyn1@gmail.com](mailto:kortenczyn1@gmail.com)

### UWAGA!

- Organizatorzy **nie gwarantują** miejsca do spania ani wyżywienia osobom, które nie biorą pełnego udziału w warsztatach.
- Organizatorzy pokrywają dzieciom i uczącej się młodzieży (do 20 lat) koszt noclegów. Dzieci nie płacą rejestracji.
- W trakcie Warsztatów jest możliwość zorganizowania mityngu Alateen, Al-Anon Dorosłe Dzieci, AA gdy tylko będą chętni.
- Organizatorzy proszą uczestników o:
  - punktualne przychodzenie na zajęcia
  - wyłączanie komórek.



## Grupy Rodzinne Al-Anon Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

- 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>**

## XXVI Warsztaty Al-Anon w Tenczynie REGION GALICJA

**Tenczyn 28-30 września 2018 r.**

Przyjeźdź! 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.

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.

## Preambuła

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia. Al-Anon nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją lub z jakąkolwiek 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 samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania. Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to przez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików, oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

Sugerowane brzmienie Preambuły zaakceptowane przez  
Komitet ds. Taktyki w dniu 07.09.2013 r.

## Deklaracja Al-Anon

Niech się zacznie ode mnie.

Jeżeli ktokolwiek, gdziekolwiek  
potrzebuje pomocy,  
niech zawsze napotka wyciągniętą  
do siebie dłoń Al-Anon i Alateen.

Niech to będzie moja dłoń.

I niech się zacznie ode mnie.

## Myśl przewodnia:

***"Al-Anon pokazał mi inną drogę życia  
i to mi się podoba. Życie może być  
zarówno brzemieniem i harówką,  
jak i wyzwaniem czy radością.  
Dzień po dniu mogę napotykać na  
wezwanie do życia z podniesionym  
czołem, a nie ze spuszczoną głową"***

*Odwaga do zmian*

- Tu dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją.
- Tu uczymy się jak sobie radzić w trudnych sytuacjach związanych z piciem 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.

## Program warsztatów

### PIĄTEK 28.09.2018

od 17 <sup>00</sup>	Zakwaterowanie
18 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	Kolacja
18 <sup>45</sup> - 19 <sup>45</sup>	Rozpoczęcie warsztatów „Z czym przychodzę”
20 <sup>00</sup> - 21 <sup>30</sup>	Al-Anon drogą do wolności
21 <sup>45</sup> - 23 <sup>00</sup>	Wolne lub film

### SOBOTA 29.09.2018

8 <sup>00</sup> - 8 <sup>30</sup>	Śniadanie
8 <sup>45</sup> - 10 <sup>45</sup>	Tajemnice rodzinne
11 <sup>00</sup> - 12 <sup>15</sup>	Moje zdrowienie w Alateen
13 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	Obiad
14 <sup>30</sup> - 16 <sup>00</sup>	Stopień Szósty
16 <sup>15</sup> - 17 <sup>45</sup>	Tradycja Szósta
	Równocześnie mityng Al-Anon jest dla mężczyzn
18 <sup>00</sup> - 18 <sup>30</sup>	Kolacja
18 <sup>45</sup> - 20 <sup>15</sup>	Anonimowość
20 <sup>30</sup>	Pogodny wieczór. Równocześnie mityng AA

### NIEDZIELA 30.09.2018

8 <sup>00</sup> - 8 <sup>30</sup>	Śniadanie
8 <sup>45</sup> - 10 <sup>15</sup>	Koncepcja Szósta
10 <sup>30</sup> - 11 <sup>45</sup>	Mityng refleksyjny, zakończenie warsztatów
13 <sup>00</sup> - 13 <sup>30</sup>	Obiad

Wydarzenia towarzyszące: mityngi Alateen, AA  
i Al-Anon Dorosłe Dzieci, NA

### Dla zainteresowanych:

W sobotę 7<sup>30</sup> - 7<sup>55</sup> Msza Święta  
W niedzielę 12<sup>00</sup> - 12<sup>50</sup> Msza Święta

**Zapraszamy na kolejne warsztaty  
w Tenczynie 26 - 28 kwietnia 2019**