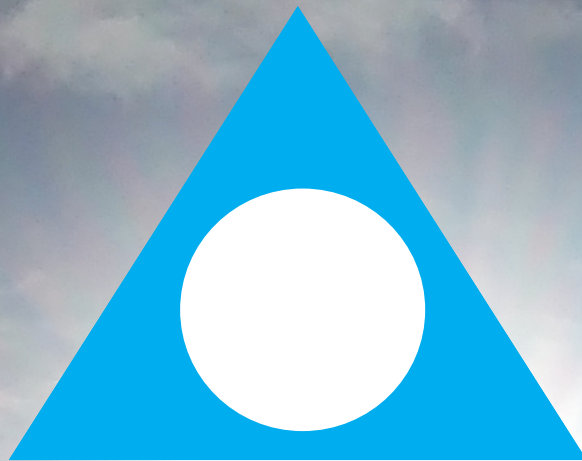


KM.42.2.2025



Grupy **Rodzinne** Al-Anon

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

2026 rok

Służba wyrazem wdzięczności

Myśl przewodnia na XXIX Konferencję Służby Krajowej
Grup Rodzinnych Al-Anon



Krok Pierwszy

Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie przestało się poddawać kierowaniu.

Tradycja Pierwsza

Nasze wspólne dobro powinno być stawiane na pierwszym miejscu; postęp osobisty większości zależy od jedności.

Koncepcja Pierwsza

Największa odpowiedzialność za służby światowe Al-Anon oraz władza nad nimi należą do grup Al-Anon.

„Prawda ujawnia się w spokoju i ciszy”.

Styczeń 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

45

Lat

Grup Rodzinnych
Al-Anon w Polsce

Razem raźniej i odważniej

18-20.07.2025 Kraków

Al-Anon

45 LECIE

W POLSCE

18-20 LIPCA

KRAKÓW 2025

Grupy Rodzinne Al-Anon w Polsce

zapraszają na

Złot 45-lecia

w Krakowie

Program Złotu

Piątek 18.07.2025 r.

14.00 – Rejestracja uczestników

15.00-20.00 – Rozpoczęcie Złotu i mityngi Al-Anon

Sobota 19.07.2025 r.

8.00 – Rejestracja uczestników

9.00-21.40 – Mityngi Al-Anon, Alateen,
Al-Anon Dorosłe Dzieci

Niedziela 20.07.2025 r.

10.00-13.00 – Zakończenie Złotu 45-lecia
Al-Anon w Polsce

Pytania prosimy kierować: 45lat@al-anon.org.pl

Dobrowolne datki od członków Grup Rodzinnych Al-Anon
można wpłacać za pośrednictwem

Skarbnika Regionu z zaznaczeniem celu wpłaty lub na konto
Stowarzyszenia Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

Tytuł przelewu: Darowizna na 45-lecie Al-Anon

PKO BP SA Oddział 52 w Poznaniu

19 1020 4027 0000 1502 1925 1336

Dla wpłat zagranicznych:

Nr IBAN: PL 64 1020 4027 0000 1802 0381 8358

Kod BIC(SWIFT): BPKOPLPW d)

Krok Drugi

Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może nam przywrócić zdrowy rozsądek.

Tradycja Druga

Z uwagi na nasz wspólny cel jest tylko jeden autorytet: kochający Bóg, jaki może się wyrazić w zbiorowym sumieniu. Nasi liderzy są jedynie zaufanymi sługami: oni nie rządzą.

Koncepcja Druga

Grupy Rodzinne Al-Anon powierzyły pełną władzę administracyjną i wykonawczą swojej Konferencji i jej organom służby.

„Co mogą zrobić mi słowa, dopóki nie wezmę sobie ich do serca?”.

Luty 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



Krok Trzeci

Podjęliśmy decyzję, aby oddać swoją wolę i swoje życie pod opiekę Boga – *takiego, jak Go rozumieliśmy.*

Tradycja Trzecia

Krewni alkoholików, zbierający się w celu wzajemnej pomocy, mogą nazywać siebie Grupą Rodzinną Al-Anon, jeśli jako grupa nie mają innych powiązań. Jedynym warunkiem członkostwa jest to, że ktoś z ich krewnych lub przyjaciół ma problem alkoholizmu.

Koncepcja Trzecia

Skuteczne zarządzanie jest możliwe dzięki prawu do podejmowania decyzji.

„Ten, kto mądrzej pokieruje sprawą,
znajdzie dobro”.

Marzec 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		Urodziny Lois				1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Spotkanie Służby Krajowej Al-Anon
i Delegatów Regionów



Krok Czwarty

Zrobiliśmy swoją wnikliwą i odważną inwenturę moralną.

Tradycja Czwarta

Każda grupa powinna być niezależna, z wyjątkiem spraw wpływających na inną grupę Al-Anon bądź Al-Anon lub AA jako całość.

Koncepcja Czwarta

Uczestniczenie to klucz do harmonii.

**„W naturze nie ma ani nagrody, ani kary
– są tylko konsekwencje”.**

Kwiecień 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Krok Piąty

Wyznaliśmy Bogu, sobie i innemu człowiekowi, jaka dokładnie jest natura naszych błędów.

Tradycja Piąta

Każda Grupa Rodzinna Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc rodzinom alkoholików. Robimy to *sami*, praktykując Dwanaście Kroków AA, wspierając naszych bliskich dotkniętych alkoholizmem i okazując im zrozumienie oraz życzliwie przyjmując rodziny alkoholików i dając im poczucie bezpieczeństwa.

Koncepcja Piąta

Prawo apelacji i prawo do składania petycji chronią mniejszości i gwarantują im, że zostaną wysłuchane.

„Przywilejem mądrości jest słuchanie”.

Maj 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	XXIX Konferencja Służby Krajowej Grup Rodzinnych Al-Anon			
			14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Maj – miesiąc literatury Al-Anon



Krok Szósty

Byliśmy całkowicie gotowi na to, by Bóg usunął te wszystkie wady charakteru.

Tradycja Szósta

Nasze Grupy Rodzinne nie powinny nigdy popierać czy finansować żadnego zewnętrznego przedsięwzięcia ani używać mu swej nazwy, aby problemy finansowe, majątkowe i prestiżowe nie oddalały nas od naszego podstawowego celu duchowego. Mimo odrębności powinniśmy zawsze współpracować z Anonimowymi Alkoholikami.

Koncepcja Szósta

Konferencja uznaje, że powiernicy ponoszą główną odpowiedzialność za sprawy administracyjne.

„Najważniejszą rzeczą jest nie przestawać pytać”.

Czerwiec 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



Krok Siódmy
Pokornie prosiliśmy Go, aby usunął nasze braki.

Tradycja Siódma
Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna, odmawiając przyjmowania datków z zewnątrz.

Koncepcja Siódma
Powiernicy mają prawa ustawowe, natomiast uprawnienia Konferencji mają charakter tradycyjny.

„Cały postęp musi wyrosnąć z ziarna doceniania samego siebie”.

Lipiec 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Krok Ósmy

Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Tradycja Ósma

Praca Dwunastego Kroku w Al-Anon zawsze powinna mieć charakter niezawodowy, ale nasze służby mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.

Koncepcja Ósma

Całą władzę potrzebną do bieżącego zarządzania centralą Al-Anon Rada Powierników przekazuje komitetom wykonawczym.

„Zmień swoje myślenie, a zmienisz swój świat”.

Sierpień 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Sierpień – miesiąc narodzin Al-Anon w Polsce dla upamiętnienia Anny i Marii, założycielek pierwszej grupy



Krok Dziewiąty

Zadośćuczyniliśmy tym ludziom bezpośrednio, gdy tylko było to możliwe, z wyjątkiem sytuacji, gdy zraniłoby to ich samych lub kogoś innego.

Tradycja Dziewiąta

Nasze grupy, jako takie, nie powinny nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć komitety lub zespoły odpowiedzialne bezpośrednio przed tymi, którym służą.

Koncepcja Dziewiąta

Na wszystkich poziomach służby konieczne jest dobre, osobiste kierowanie. Na płaszczyźnie służby światowej główne zarządzanie obejmuje Rada Powierników.

„Najwyższą formą mądrości jest uprzejmość”.

Wrzesień 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Spotkanie Służby Krajowej Al-Anon
i Reprezentantów Regionów

Wrzesień – miesiąc Alateen



Krok Dziesiąty

Robiliśmy w dalszym ciągu osobistą inwenturę, niezwłocznie przyznając się do popełnianych błędów.

Tradycja Dziesiąta

Grupy Rodzinne Al-Anon nie mają opinii o sprawach zewnętrznych, dzięki czemu nasze imię nigdy nie powinno zostać uwikłane w publiczne polemiki.

Koncepcja Dziesiąta

Odpowiedzialność służby jest zrównoważona przez dokładne określenie jej uprawnień i przez unikanie podwójnego zarządzania.

„Zachowaj czysty umysł, bo to, o czym człowiek myśli, tym się staje”.

Październik 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Październik – miesiąc Informacji Publicznej



Krok Jedenasty

Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do poprawy swojego świadomego kontaktu z Bogiem – *takim, jak Go rozumieliśmy* – modląc się jedynie o poznanie Jego woli względem nas i o siłę do jej wypełniania.

Tradycja Jedenasta

Nasze zasady kontaktowania się ze społeczeństwem opierają się na przyciąganiu, a nie reklamowaniu; powinniśmy zawsze zachowywać osobistą anonimowość w kontaktach z prasą, radiem, filmem i telewizją. Ze szczególną uwagą powinniśmy chronić anonimowość wszystkich członków AA.

Koncepcja Jedenasta

Biuro Służby Światowej składa się z wybranych komitetów, kadry kierowniczej oraz zespołu pracowników.

„Ludzie są samotni, bo budują mury zamiast mostów”.

Listopad 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Listopad – miesiąc Grup Al-Anon Dorosłe Dzieci



Krok Dwunasty

Doświadczysz duchowego przebudzenia jako rezultatu tych Kroków, staraliśmy się nieść to przesłanie innym ludziom, a zasady te stosować we wszystkich swoich sprawach.

Tradycja Dwunasta

Anonimowość jest duchową podstawą wszystkich naszych Tradycji, zawsze przypomina nam, by stawiać zasady przed względami osobistymi.

Koncepcja Dwunasta

Duchowy fundament światowych służb Al-Anon jest zawarty w Ogólnych Gwarancjach Konferencji, w Dwunastym Artykule Karty.

„Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczywość, słowo raniące pobudza do gniewu”.

Grudzień 2026

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Literatura Al-Anon

Lp	Symb.	Tytuł
1	AR-2	Al-Anon dawniej i dziś krótka historia
2	B-4	Rozterki w małżeństwie z alkoholikiem
3	B-6	Dzień po dniu w Al-Anon
4	B-8	Dwanaście Stopni Dwanaście Tradycji dla Al-Anon
5	B-16	Odwaga do zmian A6
6	B-16	Odwaga do zmian A5
7	B-21	Od przetrwania do zdrowienia – oprawa miękka
8	M-26	Modlitwa o pogodę ducha
9	P-1	Al-Anon jest dla mężczyzn
10	P-3	Alkoholizm, zaklęte koło zaprzeczeń
11	P-4	Alkoholizm jako choroba rodziny
12	P-6	Uwolnienie od rozpacz
13	P-7	Przewodnik dla rodziny alkoholika
14	P-9	Jak mogę pomóc moim dzieciom
15	P-11	Historia Lois. Al-Anon od początku
16	P-13	Cel i wskazówki
17	P-14	Kochasz więc alkoholika
18	P-15	Trzy spojrzenia na Al-Anon
19	P-16	Do rodziców alkoholika
20	P-19	Co Ty robisz, gdy alkoholik pije?
21	P-31	Sponsorowanie. O co chodzi w sponsorowaniu?
22	P-32	To jest Al-Anon
23	P-33	Anonimowość w Al-Anon. Dlaczego?
24	P-35	Dlaczego Literatura LAK
25	P-47	Dorośli dzieci dzielą się doświadczeniem w Al-Anon
26	P-48	Zrozumieć siebie i alkoholizm
27	P-53	Tu mówimy językiem Al-Anon
28	P-57	Koncepcje – największy sekret Al-Anon?
29	P-62	Czy ona pije za dużo ?
30	P-87	Założycielki Al-Anon. Zaczęło się od nich
31	P-88	Sponsorowanie w służbie
32	P-91	Wskazówki do pracy nad sobą według Kroku Czwartego
33	P-94	Nadzieja i zrozumienie dla rodziców i dziadków
34	S-4	Informacja dla nowego członka Al-Anon
35	S-17	Masz kłopoty z powodu czyjegoś picia
36	S-19	Zdrowy dystans
37	S-25	Dorastałeś u boku osoby pijącej? Al-Anon jest dla Ciebie
38	S-37E	Ulotka dla profesjonalistów
39	S-40	Przyciąganie i współpraca

Literatura Alateen

Lp	Symb.	Tytuł
1	B-10	Alateen – dzień po dniu
2	B-3	Alateen- nadzieja dla dzieci alkoholików
3	M-9	Sposób postępowania dla Alateen
4	P-18	Dwanaście Stopni i Dwanaście Tradycji Alateen
5	P-44	Co to znaczy pijany mamusiu?
6	P-64	Czwarty stopień dla Alateen
7	P-67	Kochani Mamo i Tato
8	P-86	Przewodnik dla sponsorów Alateen. Niezapomniana przygoda
9	S-20	Czy na Twoje życie wpłynęło picie innej osoby? Alateen jest dla Ciebie!

Kalendarz powstał za zgodą Rady Powierników
dzięki współpracy Komitetu Informacji Publicznej
z Komitetem Literatury.

Cytaty zostały zaczerpnięte z książki:

Dzień po dniu w Al-Anon,

Wydanie VII, Poznań 2010

Odwaga do zmian,

wydanie III poprawione, Poznań 2021

Zdjęcia uczestników spotkań Al-Anon.



Kontakt: www.al-anon.org.pl

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon

skrytka pocztowa 14

60-980 Poznań

tel. 618 289 307

e-mail: stowarzyszenie@al-anon.org.pl