

➤ Jeżeli picie bliskiej osoby
przeszkadza ci normalnie żyć...

➤ Jeżeli wydaje ci się, że gdyby on lub
ona przestali pić, to twoje życie
byłoby lepsze...

➤ Jeżeli często zadajesz sobie pytanie:
dlaczego on lub ona pija, i szukasz
winy także w sobie...

Zaufaj nam. My też kiedyś szukaliśmy pomocy...

➤ W Grupach Rodziny Al-Anon
dzielimy się doświadczeniem, siłą
i nadzieją.

➤ Uczyśmy się, jak poradzić sobie
w trudnych sytuacjach
związanych z pićem naszych
bliskich.

➤ Nie bój się! Jeżeli nie będziesz
chciał, nie musisz nic mówić.
Nikt też nie będzie cię o nic pytał.
Przyjdź tylko i bądź z nami.

➤ Główną zasadą naszych spotkań,
zwanych mityngami, jest całkowita
dyskrecja i anonimowość.



Grupy Rodziny Al-Anon

Siła i nadzieja dla rodzin i przyjaciół alkoholików

Spis mityngów internetowych Al-Anon
[https://al-anon.org.pl/mitynge-
polskojezyczne-internetowe/](https://al-anon.org.pl/mitynge-polskojezyczne-internetowe/)

Spis wszystkich grup Al-Anon w Polsce
znajduje się na stronie:

www.al-anon.org.pl



Teraz już wiesz,

gdzie możesz znaleźć pomoc.

Wybór należy do ciebie!

Preambuła

Grupy Rodziny Al-Anon to wspólnota
krewnych i przyjaciół alkoholików. Jej
członkowie dzielą się swoim doświad-
czeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązywać
swoje wspólne problemy. Uważamy, że
alkoholizm jest chorobą rodziny i że
zmiany w nastawieniu mogą wspomagać
powrót do zdrowia.

Al-Anon nie jest powiązany z żadną
sektą, wyznaniem, ugrupowaniem poli-
tycznym, organizacją ani instytucją; nie
angażuje się w żadne spory; nie popiera
ani nie odrzuca żadnej sprawy. Nie ma tu
opłat członkowskich. Al-Anon jest samo-
wystarczalny dzięki dobrowolnym
datkom swoich członków.

Al-Anon ma tylko jeden cel: pomoc
rodzinom alkoholików. Robimy to,
praktykując Dwanaście Kroków, życz-
liwie przyjmując rodziny alkoholików
i dając im poczucie bezpieczeństwa oraz
wspierając alkoholika i okazując mu
zrozumienie.

Preambuła Al-Anon zatwierdzona przez Radę
Powierników w grudniu 2022 r.

AL-ANON

W Grupach Rodzinnych Al-Anon są ludzie, którzy rozumieją nasze doświadczenia, ponieważ mają lub mieli problemy tego samego rodzaju.

Tu możemy się spotykać i rozmawiać z tymi, którzy znaleźli odwagę i siłę do uczenia się nowego sposobu pomocy.

Opracowano na podstawie broszury „Do rodziców alkoholika”

**GRUPA RODZINNA AL-ANON
„ODWAGA DO ZMIAN”**

MITYNGI - PIĄTEK godz. 19:00
Skarżysko-Kamienna, ul. Rynek 64
KLASZTOREK - świetlica franciszkańska

AL-ANON

Dziękuję Al-Anon:

- ❖ Zrozumiałam, że alkoholizm jest chorobą – Zosia
- ❖ Ciągle udoskonalam siebie – Janek
- ❖ Uświadomiłam sobie, że nie jestem przyczyną tej choroby – Ala
- ❖ Zobaczyłam, że nie jestem sama z tym problemem. Jest nas dużo w Polsce i innych krajach – Hala
- ❖ Przestałam się bać wszystkiego i wszystkich – Wiesia
- ❖ W Al-Anon spotkałam ludzi, którym mogłam zaufać, ponieważ mieli ten sam problem co ja i rozumieeli mnie, jak nikt dotychczas – Krysia
- ❖ Dziś jestem wdzięczna Al-Anon za moje nowe życie i pragnę, aby nazwa Al-Anon znana była wszystkim tym, którzy mogą potrzebować pomocy – Ola

AL-ANON



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

Grupa Al-Anon.....**GRUPA RODZINNA AL-ANON**
„ODWAGA DO ZMIAN”.....

.....**MITYNGI - PIĄTEK godz. 19:00**.....
Skarżysko-Kamienna, ul. Rynek 64
.....**KLASZTOREK - świetlica franciszkańska**

Telefon do Regionu.....**48 535 862 229**

e-mail do Regionu.....**regia@al-anon.org.pl**
al-anon.org.pl

**Przyjdź do nas! Czekamy na ciebie,
tak jak czekano na nas!**

Adres Biura:

Stowarzyszenie Służb
Grup Rodzinnych Al-
Anon

Osiedle Wichrowe Wzgórze 12c
61-675 Poznań
tel. 61 828 93 07

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

www.al-anon.org.pl