

Największym powodem do chwaty nie
jest to, że nigdy nie upadamy, ale to,
że potrafimy się po upadku podnieść.

Konfucjusz



STOWARZYSZENIE KLUB RODZIN ABSTYNNENCKICH ŁABĘDŹ W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM

Stowarzyszenie prowadzi spotkania oraz konsultacje dla osób uzależnionych i ich rodzin z miasta Wysokie Mazowieckie oraz z powiatu wysokomazowieckiego.

W Stowarzyszeniu czynne są punkty konsultacyjne dla osób uzależnionych i ich rodzin, w których kilka razy w miesiącu można porozmawiać z pracownikiem Stowarzyszenia oraz psychologiem.

W Klubie działają również grupy samopomocowe dla osób uzależnionych oraz dla rodzin osób uzależnionych. Odbywają one cotygodniowe spotkania grupowe.

Klub prowadzi dyżury pod telefonem zaufania, pod którym można, również anonimowo, otrzymać wsparcie, poradę czy informację. Można dzwonić codziennie, o dowolnej godzinie.

Serdecznie zapraszamy do kontaktu telefonicznego, na spotkanie w godzinach pracy punktów konsultacyjnych (bez wcześniejszego kontaktu telefonicznego) oraz do dołączenia do jednej z grup samopomocowych (aby dołączyć do jednej z grup, prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny). Terminy i telefony podane są na ostatniej stronie.

Cele Stowarzyszenia

1. Poprzez osobistą abstynencję od alkoholu, dawanie dobrego przykładu innym i tworzenie w społeczeństwie wzorów dobrego trybu życia.
2. Doprowadzenie do stałej abstynencji członków Stowarzyszenia.
3. Niesienie wszechstronnej pomocy ludziom uzależnionym w kształtowaniu własnego rozwoju i odzyskiwanie właściwej postawy w najbliższym otoczeniu, rodzinie, zakładzie pracy, środowisku.
4. Prowadzenie programów edukacyjnych w zakresie wiedzy o alkoholu, niebezpieczeństwach z nim związanych oraz propagowanie idei trzeźwości na terenie działania Stowarzyszenia – szczególnie wśród młodzieży.
5. Niesienie pomocy i doskonalenie umiejętności pomagania innym, zwłaszcza osobom mającym problemy związane z nadużywaniem alkoholu.
6. Współdziałanie z organizacjami i instytucjami rządowymi i samorządowymi w zakresie niesienia pomocy rodzinom w sytuacjach kryzysowych.

7. Udzielanie pomocy rodzinom dotkniętym przemocą, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.



- Piliśmy dla szczęścia • A staliśmy się nieszczęśliwi
- Piliśmy, aby się bawić • A wpadliśmy w przygnębienie
- Piliśmy, aby było miło z innymi • A staliśmy się kłótniwi
- Piliśmy dla wyrafinowania • A staliśmy się prostacy
- Piliśmy dla przyjaźni • A zyskaliśmy wrogów
- Piliśmy, aby zyskać siłę • A czujemy się słabi
- Piliśmy, aby zasnąć • A czuwamy bez odpoczynku
- Piliśmy „leczniczo” • A wpadliśmy w kłopoty zdrowotne

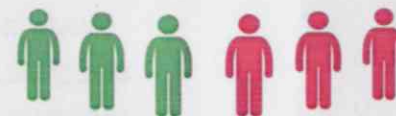
Powiedziałem sam do siebie: Popatrz, nauczysz się mówić „nie”. Kiedyś byś tego nie potrafił zrobić. Idzie? Pewnie, że idzie.

Mam wspaniałą rodzinę, wiem co znaczy najpiękniejsze na świecie słowo „kocham”. Odnalazłem w sobie pozytywne uczucia, pokochałem siebie, nauczyłem się pokory, szczerości. Nauczyłem się cieszyć nawet z najdrobniejszych rzeczy.

Powiem ci, że przestać pić alkohol jest bardzo łatwo. Nawet alkoholikowi z długim stażem. Naprawdę trudne jest dopiero trzeźwienie. Bardzo, bardzo trudne. Ja trzeźwieć będę już do końca życia.

Bardzo pomógł mi kolega i moja żona. Wierzyli we mnie. Ale moja mama bardzo długo nie dawała wiary, że już nie piję. Uwierzyła dopiero po pięciu latach. Nie dziwię się jej. Sam długo się bałem.

wyznania uzależnionych, nie pijących



- Piliśmy dla kurażu • A przyszedł czas na lęk
- Piliśmy, aby zyskać pewność siebie • A ogarnęły nas wątpliwości
- Piliśmy, aby prowadzić rozmowy • A upośledziliśmy naszą mowę
- Piliśmy, aby zapomnieć • A to niechciane ciągle powraca
- Piliśmy, aby zyskać wolność • A staliśmy się uzależnieni
- Piliśmy, aby pozbyć się problemów • A pomnożyliśmy je
- Piliśmy, aby wzbogacić życie • A kierujemy się ku śmierci



Stowarzyszenie
Klub Rodzin Abstynenckich ŁABĘDŹ
w Wysokiem Mazowieckiem

ul. Ludowa 19, 18-200 Wysokie Mazowieckie
(budynek Miejskiego Ośrodka Kultury, wejście z prawej strony budynku)
tel. 604 618 154
KRS 0000326305

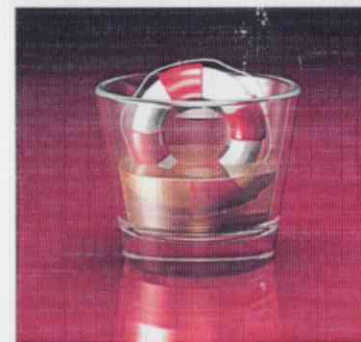
PUNKT KONSULTACYJNY

dla osób uzależnionych i ich rodzin
z miasta Wysokie Mazowieckie
czynny w każdy pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca
w godzinach 15⁰⁰ – 19⁰⁰

PUNKT KONSULTACYJNY

dla osób uzależnionych i ich rodzin
z miasta Wysokie Mazowieckie i powiatu wysokomazowieckiego
czynny w każdy pierwszy wtorek miesiąca
w godzinach 14⁰⁰ – 17⁰⁰

SPOTKANIA GRUP SAMOPOMOCOWYCH



dla osób uzależnionych
środa 18⁰⁰
czwartek 18⁰⁰
niedziela 18⁰⁰
dla osób współuzależnionych
wtorek 17⁰⁰

TELEFON ZAUFANIA

można dzwonić codziennie, o dowolnej godzinie
604 618 154