9. Kon. OPS

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

Konfucjusz

KLUB RODZIN ABSTYNENCKICH "ŁABĘDŹ"
W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM

STOWARZYSZENIE
KLUB RODZIN ABSTYNENCKICH „ŁABĘDŹ"
W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM

KRS - 0000326305

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 ze specjalistami d/s rozwiązywania problemów alkoholowych w społecznościach lokalnych oraz z 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, niebezpieczeństw z nim związanych oraz propagowanie idei trzeźwości na terenie działania Stowarzyszenia - szczególnie wśród młodzieży.

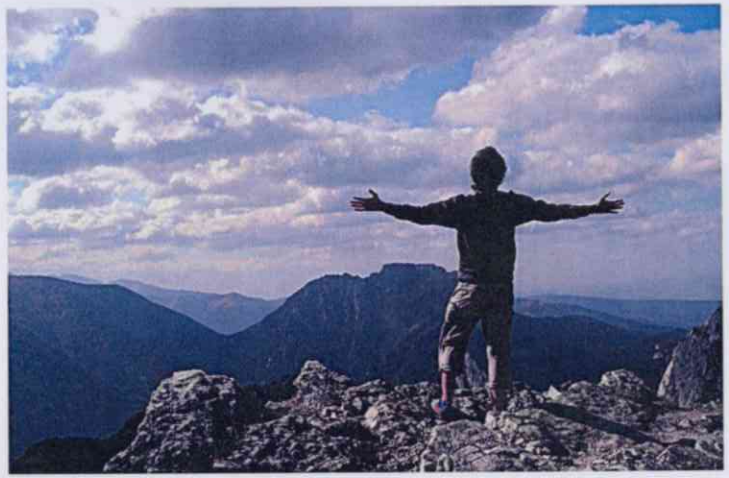
5. Niesienie pomocy i doskonalenie umiejętności pomagania innym, zwłaszcza osobom mającym problemy związane z nadużywaniem alkoholu.

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 kłótliwi
Piliśmy dla wyrafinowania • A staliśmy się prostaccy
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, nauczyłeś 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. 86 275 2343 w. 50 lub tel. 604 618 154
NR KONTA PKO BP I ODDZIAŁ W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM
26 1020 1332 0000 1102 0028 0008

PUNKT KONSULTACYJNY

dla osób uzależnionych i ich rodzin z miasta Wysokie Mazowieckie
czynny w każdy pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca
w godzinach 15^{00} – 19^{00}

PUNKT KONSULTACYJNY

dla osób uzależnionych i ich rodzin
z miasta Wysokie Mazowieckie i powiatu wysokomazowieckiego
czynny w każdy pierwszy wtorek miesiąca
w godzinach 14^{00} – 17^{00}

PUNKT KONSULTACYJNY

dla osób uzależnionych i ich rodzin w Czyżewie
czynny w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca
w godzinach 16^{00} – 18^{00}



SPOTKANIA GRUP SAMOPOMOCOWYCH

dla osób uzależnionych
środa 18^{00}, czwartek 18^{00}, niedziela 17^{00}
dla osób współuzależnionych
wtorek 17^{00}

TELEFON ZAUFANIA

można dzwonić codziennie, o dowolnej godzinie
86 275 2343 w. 50 lub tel. 604 618 154