



АЛ-АНОН

Сибирь



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ОКРУЖНОГО КОМИТЕТА
ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП «АЛ-АНОН»
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Сайт: alanonnsk.ru E-mail: al-anon-nso@mail.ru

№ 19 | 2023, АПРЕЛЬ



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

С огромной радостью поздравляем всех нас с 30-летием
Ал-Анона Новосибирской области.

Желаем каждому члену нашего содружества расти в духовном
выздоровлении по Шагам, крепнуть в Единстве, благодаря Традициям
и раскрывать свой потенциал в служении с помощью Принципов.

Желаем всем веры, любви и успехов!

Пусть Двенадцать Шагов на жизненном пути помогут обрести
устойчивость, мир в душе и желание ШАГать и ШАГать дальше! Пусть
каждый день для вас раскрывается красота и гармония окружающего
мира и ощущение поддержки и единения в содружестве Ал – Анон!



В 2023 году исполняется 30 лет с момента основания содружества Ал-Анон в Новосибирской области: 20 июля 1993 года была зарегистрирована первая группа для родственников и друзей алкоголиков «Надежда». За 30 лет своей деятельности содружество претерпело кардинальные изменения. В 1993 году у единомышленников были только желание и энтузиазм. В то время не было специальной литературы, методических материалов, опыта, тех коммуникационных возможностей, что есть сейчас. Но, тем, не менее, постепенно шла работа, поступала разными путями информация, численность членов Ал-Анона росла, стали появляться новые группы не только в Новосибирске, но и в других городах региона. В настоящее время в Новосибирской области зарегистрировано 11 групп, которые регулярно проводят свои собрания; у содружества имеется свой собственный сайт, выпускается Информационный бюллетень «Ал-Анон Сибирь», а также созданы чаты в WhatsApp для донесения идей до родственников и друзей алкоголиков о выздоровлении от семейной болезни «алкоголизм» с помощью программы «Двенадцать Шагов», поддержания позитивного настроения, обмена сообщениями и голосовой связи. Развитие содружества Ал-Анон не было бы столь

успешным без помощи врачей, социальных работников, представителей духовенства, прессы. Предоставляя помещения, приглашая на свои мероприятия, давая о нас информацию, они много сделали для того, чтобы как можно больше людей узнали об Ал-Аноне, а главное, поверили, что выход действительно есть.

Одна из основательниц первой группы вспоминает: «Все началось со старого деревянного двухэтажного здания наркологического диспансера на Владимировской. Неприветливого, удручающего снаружи и внутри. Но именно там зародилась «Надежда». В дар от новых друзей – вдохновителей из Америки – я получила книгу «День за днем в Ал-Аноне». Тогда она была одна на всю группу, которая постепенно прирастала новыми членами. Каждая встреча была долгожданной! Мы учились жить заново в полном смысле этого слова, переживая удачи и поражения. Организовывали и проводили праздники семьями. Лиха беда начало... Через пару лет на свет появилась «Жемчужина», а вскоре и «Радуга». Для меня стало традицией дарить книгу «День за днем в Ал-Аноне» каждой новой группе и делиться опытом, силой и надеждой – в каком бы периоде жизни я не находилась! С любовью и благодарностью, Ольга».



Я УЖЕ НЕ РАССМАТРИВАЮ СЕБЯ С ПОЗИЦИИ ЖЕРТВЫ

В первый раз в Ал-Анон я пришла 2013 году. Тогда мой муж находился в реабилитационном центре и я, по рекомендации его работников, посетила собрание группы Ал-Анон. Пользы для себя там не обнаружила, и больше решила не ходить. Я наивно полагала, что если мой муж в РЦ, значит, теперь будет все хорошо, и все мои беды закончились. Через два месяца он ушёл из РЦ, а после трех лет трезвости сорвался. Я начала опять вести ожесточённую борьбу с его пьянством, которая закончилась разводом в декабре 2022 года. Тогда я считала, что это решение проблемы. Но, как оказалось, сильно ошиблась: развод только усилил мои страдания. Когда и как мне пришли в голову мысли снова пойти на собрание группы, я не помню. Туда я не пришла, а прибежала, в январе в 30 - градусный мороз. Душевная боль была невыносимая. Сейчас я уже три месяца посещаю собрание, работаю по Программе. Очень многое поняла и осознала, стараюсь сосредоточиться только на себе. Меня продолжают и сегодня изматывать страх и тревога, но я уже понимаю их природу, знаю как с ними работать, какие инструменты можно использовать. Это мне сильно помогает. Приходя на собрание, я чувствую поддержку

и понимание. Раньше у меня не было возможности поделиться своими переживаниями даже с самыми близким родственниками. Я уверена, что на группе меня примут и не осудят. Благодарна своей судьбе и Богу за то, что, достигнув своего дна, я в вернулась в содружество, и имею возможность сейчас выздоравливать. С помощью Программы по-другому стала относиться к событиям своего прошлого. Я уже не рассматриваю себя с позиции жертвы. Понимаю, что многое из того, что делала, пытаясь исправить ситуацию, приносило только вред. Программа даёт мне возможность менять свое мышление, направлять его в позитивное русло, а это влияет на моё поведение. Стараюсь выстраивать отношения со всеми, кто меня окружает, с позиции любви. Сегодня уже не думаю, что моё благополучие определяют внешние обстоятельства. Буду я счастлива или нет зависит только от моего духовного состояния. Выздоровление моего близкого больше не является целью жизни, это его жизнь и его ответственность. Полностью сосредоточиться на себе, чтобы избавиться от последствий влияния алкоголизма мужа на мою жизнь, я могу с помощью Программы.

Ольга, группа «Надежда»



Наш Ал-Анон

(на мотив песни «Мы желаем счастья вам»)

*Что это такое Ал-Анон?
Почему притягивает он?
Почему стремимся мы
Сюда по вечерам?
Ал-Анон содружество людей,
В Ал-Аноне мы нашли друзей.
И сегодня наша жизнь
И лучше, и добрей!*

Припев:

*Мы желаем счастья вам!
Счастья в этом мире большом.
Как солнце, Ал-Анон
Пусть заходит чаще в дом!
Мы желаем счастья нам!
И оно должно быть таким:
Когда ты счастлив сам,
Счастьем поделись с другим!*

*В Ал-Аноне мы нашли уют,
Доброту, участие и уют.
В Ал-Аноне нас всегда
Поддержат и поймут.
Исцеляет душу Ал-Анон,
Укрепляет силу духа он
И вселяет радость
И надежду Ал-Анон!*

Припев: (2 раза).

СПЕШИТЕ УЧАСТВОВАТЬ

XI ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ФОРУМ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП АЛ-АНОН/АЛАТИН

Хабаровский край, г. Хабаровск

10-12 июня 2023

Девиз Форума:

**«АЛ-АНОН - МОЙ ПУТЬ
К НОВОЙ ЖИЗНИ»**

Хабаровский район, с. Краснореченское,
ул. Мостовая, 22/15

Все интересующие вас вопросы можно
задать по тел. **8-914-193-11-20**

регистрация по ссылке

<https://forms.gle/3N4UH5miuKD4yLpq7>



VII ФОРУМ АЛ-АНОНА РОССИИ, посвященный 35-летию российского содружества

Алтайский край г. Барнаул

22-24 сентября 2023 г.

Девиз Форума:

«АЛ-АНОН КАК ПУТЬ К СЕБЕ»

г. Барнаул, ул. Широкая просека, 17
Парк-отель «Лесные дали»

Все интересующие вас вопросы можно
направить на эл. почту Форума:

forum@al-anon.org.ru



СТРУКТУРА ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП АЛ-АНОН НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГРУППЫ (ПГ)

НАДЕЖДА

20 июля 1993 г.

ЖЕМЧУЖИНА

20 ноября 1995 г.

РАДУГА

19 июня 1998 г.

БЕЛОВЕЖСКАЯ

10 марта 2012 г.

ИСТОЧНИК

05 июня 2014 г.

СЧАСТЬЕ

16 ноября 2014 г.

ДУША

05 июня 2016 г.

ВИКТОРИЯ

16 ноября 2016 г.

МУЖЕСТВО МЕНЯТЬСЯ

05 марта 2018 г.

ДВЕНАДЦАТЬ

13 января 2021 г.

ДОВЕРИЕ

23 августа 2022 г.

**ОКРУЖНОЙ
КОМИТЕТ**



**ОКРУЖНАЯ АССАМБЛЕЯ
(Делегат)**



**СОБРАНИЕ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ
ГРУПП РОССИИ (Члены РСО)**



**РСО = ПРАВЛЕНИЕ ФОНДА ФОСГАЛ =
СОВЕТ ОПЕКУНОВ**



**ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
НАЕМНЫЕ СОТРУДНИКИ**



ПРИГЛАШЕНИЕ НА БОЛЬШОЕ СОБРАНИЕ

Дорогие друзья!

Приглашаем вас 29 апреля 2023 года
на Большое Собрание, посвященное
30-летию
АЛ-АНОНА Новосибирской
области!

ДЕВИЗ:

«ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ»

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Центр развития «Открытый путь»

АДРЕС:

г. Новосибирск, микрорайон
Горский, дом 9

Проезд общественным транспортом
до ост. «Горская» или «Жилмассив
Горский», ст. метро «Студенческая»

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

8 913 721-40-88 Татьяна,

8 953 783-11-48 Ирина

Рекомендуемый
организационный взнос: 300 руб.

ПРОГРАММА БОЛЬШОГО СОБРАНИЯ

29 АПРЕЛЯ (СУББОТА)

09:30 - 10:00 Регистрация участников,
украшение зала

10:00 - 11:30 Открытие Большого Собрания:
представление групп,
исторический блок

11:30 - 11:45 Отчёт Делегата Округа
об участии в Собрании
по обслуживанию групп
Ал-Анон/Алатин России-2023

11:45 - 12:00 Кофе-брейк

12:00 - 13:30 Мини-спикерские на тему
«Жить полноценно здесь и сейчас»

13:30 - 14:10 Обед

14:10 - 15:10 Спикерские на тему
«Домашние перемены»

15:10 - 16:10 Брифинг на тему
«Привлекательность наших идей»

16:10 - 16:30 Кофе-брейк

16:30 - 17:30 Большой круг на тему
«Жить полной жизнью»

17:30 - 18:30 Калейдоскоп впечатлений,
обнимашки, фото на память

18:30 - 19:00 Уборка зала

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

* в программе Большого Собрания возможны
изменения и дополнения





МОИ ТРУДЫ НЕ ПРОПАЛИ ДАРОМ

Хочу рассказать историю рождения групп «Беловежская» и «Виктория». Из-за пробок в часы пик мне было очень сложно добираться на какую-либо группу. Однажды я два с половиной часа была в пути и в итоге всё равно опоздала на собрание. У меня была информация о том, что на улице Беловежской есть помещение, которое могут представить для проведения собраний. Я пошла и договорилась, прекрасно осознавая, что мне придётся, если можно так сказать, «высиживать» группу. До этого на левом берегу были попытки организовать две группы, но, к сожалению, просуществовали они недолго. Для начала я обзвонила тех людей, которые посещали собрания этих групп, и стала ходить в это помещение. Одна женщина была очень рада, что группа организовалась, посетила несколько собраний и... исчезла. В итоге около года на собраниях я практически была одна, читала литературу, писала что-то по Шагам, в общем, занималась по Программе. Развешивала объявления в округе, но отклика не было. Постепенно группа начала пополняться, но люди приходили и уходили. Потом появились участники, которые стали задерживаться. Так, по истечении полутора лет, группа была зарегистрирована и названа так же, как и улица, на которой находится помещение – «Беловежская».

Но открыть одну группу было для меня маловато. На Большом Собрании в 2016 году член группы АА подошла и сказала мне, что там, где они собираются на ОбьГЭС, можно организовать еще одну группу. На тот момент я была не готова посещать ещё одно собрание, но информацию о такой возможности не забывала.

Между тем, на «Беловежской» появились постоянные члены собраний, было видно, что у них есть желание выздоравливать. Я подумала и решила «высидеть» еще одну группу, пока у меня еще есть силы. Но все оказалось намного проще, чем я ожидала. Договорилась о помещении, дала объявление на все группы, и сразу же пришли две женщины, которые уже являлись членами содружества. Вот так родилась группа «Виктория». Сначала, конечно, я взяла все обязанности на себя. Но прошло немного времени, и мы смогли распределить все служения, которые возможны на малочисленной группе, между всеми её членами. Сейчас «Виктория» работает стабильно, и я очень довольна, что мои труды не пропали даром.

Любовь, группа «Виктория»



ИСТОЧНИК

Группа «Источник», зарегистрированная в РСО 5 июня 2014 года, «отпочковалась» от группы Нар-Анон «Родник». Необходимость ее создания возникла по нескольким причинам: во-первых, группа «Родник» стала слишком многочисленной, её посещали более 20 человек, и не стало хватать времени, чтобы высказаться каждому; во-вторых, возникли проблемы с арендой помещения в ДК «Прогресс»; в-третьих, на собрании Интергруппы было принято решение разделить направления Нар-Анон и Ал-Анон. Являясь в то время секретарем Интергруппы, я взяла на себя ответственность за регистрацию новой группы Ал-Анон «Источник», которая существует и развивается до сих пор.

Агафья, член содружества Ал-Анон

ЭЛЕКТРОННОЕ СОБРАНИЕ «МУЖЕСТВО МЕНЯТЬСЯ»



5 марта 2018 года по инициативе членов Ал-Анона Новосибирской области была создана скайп-группа «Мужество меняться» для родственников и друзей алкоголиков, у которых не было возможности посещать живые группы, так как они отсутствовали в их населенных пунктах. Изначально на собраниях присутствовало по 5-6 человек, но в скором времени численность группы возросла до 15 участников и более, а на спикерские выступления «заходило» до 60 человек. С июня 2020 г. Российский Совет Обслуживания Ал-Анона начал регистрировать постоянные электронные собрания Ал-Анона на русском языке. Термин «электронное собрание» относился только к постоянным собраниям в интернете, а не к временному онлайн-формату собраний групп, на который были вынуждены перейти многие группы Ал-Анон и Алатин в связи с COVID-19. Электронные собрания, как и все собрания Ал-Анона, предлагают помощь и надежду всем людям, на чью жизнь повлиял алкоголизм близкого или друга; придерживаются духовных принципов, изложенных в Двенадцати Традициях. Каждый член Ал-Анона несет ответственность за то, что электронное собрание будет сосредоточено на выздоровлении с помощью программы Ал-Анон и других темах, связанных с содружеством. Скайп-группа «Мужество меняться» одна из первых прошла регистрацию в РСО и получила статус «электронное собрание». Регистрация в РСО позволяет нашему электронному собранию получать информационную рассылку РСО и быть в курсе всех новостей Ал-Анона России через Информационные бюллетени, объявления, обращения, отчеты и другие периодические рассылки ОВО и РСО; использовать отрывки из литературы, одобренной Конференцией (ЛОК), при проведении электронного собрания, согласно процедуре, прописанной в Разрешительном письме РСО на использование онлайн литературы, одобренной Конференцией; участвовать в

жизни Ал-Анона России через связного, который доносит мнение участников зарегистрированных электронных собраний до РСО. Кроме того, информация об электронном собрании «Мужество меняться» размещена в Справочнике групп Ал-Анона России, в разделе Электронное собрание и на сайте содружества семейных групп Ал-Анон России <http://www.al-anon.org.ru>; информация, указанная нашим связным предоставляется звонящим на информационный телефон РСО; мы можем пользоваться Руководством по обслуживанию Ал-Анона/Алатина (Р-24/27), размещенном на сайте ОВО, а также на сайте Ал-Анона России в разделе «Членам Ал-Анона», и материалами по обслуживанию, которые помогут участникам собрания развиваться и расти.

*Галина, член электронного собрания
«Мужество меняться»*

НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ СЛУЧАЙНО!



Привет, меня зовут Оля! В кругу моих друзей и родных есть алкоголики. Раньше в нашем городе Бердске была только одна группа Ал-Анон «Радуга». Мне нужна была помощь, и я нашла ее именно там - впитывала колоссальный опыт людей, который и стал для меня нектаром спасения.

В 2015 году был период, когда у группы появились сложности с арендой помещения, и мы с девочками, обсудив план и распределив ответственность, сосредоточились на его поиске. Высшая Сила так щедра, что благословила нас сразу два помещения для проведения собраний, в одно из которых переехала группа «Радуга» и продолжает функционировать по сей день.

Очень жаль было терять одобренное нам второе помещение. От него уже не хотелось отказываться. Немного посоветовавшись, мы решили оставить это помещение для рождения новой группы. Ничего не происходит случайно! Так и появилось наше маленькое «Счастье»! 18 февраля 2015 года состоялось первое собрание. Эта дата теперь и является Днем рождения группы, зарегистрированной в РСО. Счастьем нужно делиться! И мы желаем всем СЧАСТЬЯ!

КАК ВОЗНИКЛИ ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА АЛ-АНОНА ЗАПАДНОЙ СИБИРИ И ИДЕЯ ПРОВЕСТИ ФОРУМЫ



В июле 2013 года на Первом Форуме Анонимных Алкоголиков Западной Сибири, который проходил на берегу Обского моря в селе Бурмистрово Новосибирской области, состоялось знакомство членов групп Ал-Анона из городов Западной Сибири. Через год, в ходе II Форума АА, на который члены Ал-Анона снова приехали в качестве гостей, пришло осознание - мало знать, что группы есть в городах нашего региона, необходимо чаще общаться, обмениваться новостями и делиться опытом друг с другом по донесению идей до других людей. Было принято решение - создать Инициативную группу Ал-Анон, в которую вошли представители сибирских городов Барнаула, Бердска, Кемерово, Новосибирска, Омска и член содружества из Стерлитамака (Башкирия); в последствии присоединились члены Ал-Анона из Барабинска и Томска. С тех пор, каждое третье воскресенье месяца, в 16:00 по московскому времени проходят собрания Инициативной группы на платформе Skype. Желающих быть в курсе того, что происходит в содружестве родственников и друзей алкоголиков Западной Сибири, становится все больше – в разное время участниками собраний нашей Инициативной группы были представители Ал-Анона Екатеринбурга, Челябинска, Одессы, Тюмени, Йошкар - Олы, Красноярска.

Когда члены нашего содружества встретились вновь уже на III Форуме АА, было принято решение о проведении в апреле 2016 года I Форума Ал-Анона Западной Сибири, который впоследствии состоялся в городе Новосибирске под девизом «Ал-Анон

расширяет границы». С тех пор прошло уже пять подобных праздничных мероприятий в Барнауле, Омске, Кемерово, Бердске и Томске. В настоящее время ведется подготовка к VII Форуму Ал-Анона Западной Сибири.

Агафья, г. Новосибирск

15 МАРТА 2018 ГОДА В РОССИЙСКОМ СОВЕТЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ БЫЛ ЗАРЕГИСТРИРОВАН ОКРУЖНОЙ КОМИТЕТ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЕМЕЙНЫХ ГРУПП АЛ-АНОН НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ



Окружной Комитет ответственен за соблюдение согласия и развитие сообщества Ал-Анон в Новосибирской области, является хранителем Двенадцати Шагов, Двенадцати Традиций, Двенадцати Принципов всемирного обслуживания Ал-Анона/Алатина. Комитет является исполнительным органом по обслуживанию Содружества Ал-Анон Новосибирской области. Деятельность Комитета направлена на выполнение решений, принятых на заседаниях Ассамблеи. С этой целью Комитет: объединяет группы в Округе; организует работу Служб Комитета; информирует группы о новостях Комитета, Ассамблеи и Офиса Всемирного Обслуживания через сайт, информационный бюллетень, рассылку по электронной почте; поощряет членов содружества к служению; организует и проводит ежегодное Большое Собрание; оказывает помощь в организации Круглых столов, новых групп; организует и проводит Ассамблею.



? ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ КНИГА «АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ» ЧАСТЬЮ ЛИТЕРАТУРНОГО ФОНДА СОДРУЖЕСТВА АЛ-АНОН?



Группа Ал-Анон не может хранить, использовать и продавать литературу АА, об этом написано в литературе Ал-Анона и Рекомендациях Ал-Анона и Алатина».

? ДОПУСТИМО ЛИ ЧИТАТЬ НА ГРУППАХ АЛ-АНОН ЛИТЕРАТУРУ ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ СОДРУЖЕСТВ, В ЧАСТНОСТИ –АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ И ЛИТЕРАТУРУ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ВОПРОСАМ ЗАВИСИМОСТЕЙ И СОЗАВИСИМОСТИ?



Для сохранения единства в Ал-Аноне на собраниях изучается и используется только литература Ал-Анона. Если группа Ал-Анон этого не делает, она сама несет ответственность за разрушение единства в содружестве».



ДАЕТ ЛИ АЛ-АНОН «ОБЕЩАНИЯ»?



«В литературе Ал-Анона не перечисляются «обещания» или «дары» программы, потому что Конференция Всемирного Обслуживания – самый большой орган выражения группового сознания содружества – никогда не утверждала подобных списков. Еще в 1977 году Литературный комитет отклонил предложения адаптировать материалы АА или разработать список «Обещаний» Ал-Анона, потому что в содружестве мы предлагаем новичкам наш опыт, силу и надежду. Комитет определил, что мы не даем обещаний, потому что потребности и жизненные обстоятельства у каждого человека разные. В результате многолетних обсуждений Конференция поддержала эти рекомендации...».

Источник: <https://al-anon.org.ru/deklaracija-al-anona/chasto-zadavaemye-voprosy-chlenov-al-anona/>



Уважаемые читатели!

Присылайте интересующие вас вопросы, касающиеся выздоровления и служения в Ал-Аноне/Алатине, на адрес dushabaraba@mail.ru На них ответят члены содружества, поделившись своим опытом применения Шагов и Традиций в жизни. В случае необходимости вопрос может быть переадресован в РСО.

Дорогие друзья!

Редакционная коллегия информационного бюллетеня «Ал-Анон Сибири» поздравляет вас с 30-летием Ал-Анона Новосибирской области. Наш первый номер вышел 09 апреля 2018 года. На протяжении пяти лет мы старались подбирать материалы, содержащие полезную и актуальную информацию для членов Ал-Анона, которые, возможно, помогли укрепить и развить вашу домашнюю группу, наладить связи с общественностью, эффективно взаимодействовать с группами и службами Ал-Анона. Мы неизменно исходили из соображений практической полезности, доступности, доброжелательности нашего издания.

Тем, у кого есть желание и готовность служения в составе редколлегии, предлагаем присоединиться к нам и принимать активное участие в выпуске следующих номеров информационного бюллетеня.



С любовью, члены редакционной коллегии:
 Агафья З., Галина Ч., Ирина А., Ксения К.
 Присылайте свои истории выздоровления,
 служения, рассказы о жизни групп
 на электронный адрес dushabaraba@mail.ru

МЫСЛИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

- В жизни, как под дождем – однажды наступает момент, когда уже просто всё равно. (С. Кови)

- В какие бы обстоятельства жизни вы ни попали, не стоит винить в этом окружающих вас людей и уж тем более унывать. Важно осознать не почему, а для чего вы оказались именно в этой ситуации, и она обязательно послужит вам на пользу. (Марк Твен)

- В один прекрасный день ты обнаружишь, что у тебя осталась только одна проблема – ты сам. (Бертран Рассел)
- Вместо того, чтобы стирать слёзы с лица, стирайте из жизни людей, которые заставили вас плакать. (Джек Лондон)

- В жизни обязательно должны быть паузы. Такие паузы, когда с вами ничего не происходит, когда вы просто сидите и смотрите на мир, а мир смотрит на вас. (Эмманюэль Мунье)

- Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем. (Пифагор)



E-Mail: al-anon-nso@mail.ru Сайт: alanonnsk.ru Телефон: 8 913 068-90-58

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ ГРУПП

г. НОВОСИБИРСК

Группа «**БЕЛОВЕЖСКАЯ**»

Место: ул. Беловежская, дом 7
(Приют Матери Терезы)
Время: понедельник, 17:30
☎ 8 913 772-07-69, 8 953 804-96-73

Группа «**ЖЕМЧУЖИНА**»

Место: Академгородок,
ул. Арбузова, дом 1а (Ресурсный центр),
Время: понедельник, 18:30
☎ 8 961 874-89-84

Группа «**НАДЕЖДА**»

Место: ул. Вокзальная магистраль,
дом 2, кабинет 5, вход с ул. Шамшурина
(собрания временно проводятся
в Телеграм, ссылка для подключения
<https://t.me/+t2z7g36KtLZhZDgy>)
Время: вторник, 20:00
☎ 8 905 953-54-88

Группа «**ИСТОЧНИК**»

Место: ул. Мичурина, дом 20,
Время: среда, 19:00
☎ 8 913 772-07-69, 8 953 804-96-73

Группа «**ДОВЕРИЕ**»

Место: ул. Станиславского, дом 6,
Время: вторник, 18:00
☎ 8 923 705-41-55

Группа «**ВИКТОРИЯ**»

Место: ул. Новоморская, дом 12,
Помещение Координационного центра
Время: среда, 18:30
☎ 8 913 721-40-88, 8 953 894-14-78

Группа «**ДВЕНАДЦАТЬ**»

Место: ул. Железнодорожная, дом 13,
каб. 311
Время: четверг, 18:30,
☎ 8 902 482-63-86

г. БЕРДСК

Группа «**РАДУГА**»

Электронное собрание
Ссылка для подключения:
<https://t.me/+E8ZCQ2pogrA0OWJi>
Время: суббота, 12:00

Группа «**СЧАСТЬЕ**»

Место: ул. К. Маркса,
дом 11 (цокольный этаж),
Время: четверг, 18:30,
☎ 8 913 793-19-32

г. БАРАБИНСК

Группа «**ДУША**»

Место: ул. К. Маркса, дом 85,
территория Храма, адм. корпус
Время: среда, 18:30,
☎ 8 953 895-70-20, 8 913 489-50-41
(временно не работает)

Электронное собрание «**МУЖЕСТВО МЕНЯТЬСЯ**»

Время: четверг, 17:00 (мск.)
Ссылка для подключения:
<https://join.skype.com/kJ8xy40j4Bty-Skype>