

ACA Rød bogs Stafet i Silkeborg

25/11 2017 kl. 9-17.30

Sted: Selvhjælp Silkeborg, Estrupsgade 4, 2. sal (indgang fra Skolegade) 8600 Silkeborg



Rød bogs Stafetten er åben for alle. Der vil være fem ACA møder med udgangspunkt i tekster fra den danske oversættelse af ACAs røde bog, hvor vi deler ud fra emnet eller hvad, vi har på hjerte. Deltagelse i Rød bogs Stafetten afhænger ikke af, om man har bogen eller har læst i den. *Villighed er den eneste forudsætning.* Alt foregår frivilligt.

Du kan komme og gå, som det passer ind i din planlægning, tage dine venner og mor med, også folk 'uden for programmet'. *Møderne er åbne for alle.* Har du lyst må du gerne medbringe kage og frugt til mødebordet.

Møde	Tid	Emner Fra ACAs røde bog	
Morgenmad	9:00-10:00	Morgenmad på sammenskudsbasis	
1. møde	10:00-11:00	Tjeklisten – Problemet s. 6-8 Voksne børn -medafhængighed	Pause - ½ time
2. møde	11:30-12:30	At skelne vore følelser s. 161-164	
Frokost	12:30-13.30	Morgenmad på sammenskudsbasis	
3. møde	13:30-14:30	Det indre barn – det sande selv s 303-304	Pause - ½ time
4. møde	15:00-16:00	Du er ikke i din krop. Du er oppe i hoved S268-271	Pause - ½ time
5. møde	16:30-17:30	Sponser/sponsee – Rejsefælle s367-369 De følelsesmæssige og åndelige belønninger	
Evaluering orden er frit			

Alt foregår på sammenskudsbasis og 7. tradition, hattepenge – frivillige bidrag. Tag noget med til fællesbordet, morgenmad og frokost hvis du har muligheden.

Efter møderne kan vi aftale hvad der skal ske – om nogen har lyst til at spise og hygge sammen.

Har du evt. brug for overnatning, så prøv og ring til nedenstående kontakt.

Du finde let stedet. Det ligger 5 minutters gang fra togstationen og busterminalen. Du går lige ud ad stationsbygningen og op ad Estrupsgade. Kommer du i bil så brug google map. Parkerings mulighed henad Skolegade. 2 P-pladser en til hver side.

Har du lyst til at lave service, så kontakt Silkeborg mødet på telefon 26223858 (Carsten).

Stafetten afholdes af ACA Silkeborg mødet.