

Aikkari



Joulukuu 2006

**Voit joulun elää joka päivä vaan
ja parhaan vuotes tulet tuntemaan,
kun vain pieni lapsi saa sydämessäs asustaa
niin silloin joulu luonas aina on.**

Sisällysluettelo:

Hyvä muistaa ja tietää 2

AAL:n 20 - vuotisjuhla *Kotiin saa aina tulla* 21.4.2007 s. 3

NUKKUMATTI- SISÄINEN TERAPEUTTIMME s. 4

MIKON JOULUSATU s. 5

Näin teet 4 askel tarkistuslistan s. 6

AAL:n "Iso kirja" tulee myyntiin! s. 7

Miehen vaihdevuodet s. 8

AAL AA:n talvipäivillä Vantaalla 3.-4.2.2007 s. 9

Alkoholistien Aikuisten Lasten ryhmä toimii! s. 10

toimikunnan kokous 18.11.06 s. 11

Lehden tilausohjeet s. 12

Hyvä muistaa ja tietää

Yhteystiedot: Keskuspalvelu ry:n osoite on PL 1233, 00101 Helsinki.

Askelvihkotilaukset ja tulokaskansiot: sähköpostiosoite aal@aal.fi.

Ryhmäluettelomuutokset: otsikolla Web-muutokset osoitteeseen aal@aal.fi.

WWW - sivut osoitteessa www.aal.fi

Kaikki maksut maksetaan tilille SAMPO 800015-71173393 / maksun saaja AAL. Maksettaessa tulee ilmoittaa maksun aihe, esim. ryhmätuki, lehti (pdf-lehti), askelvihot ym.

Kaikki tässä lehdessä julkaistut kirjoitukset ovat kirjoittajan omia näkemyksiä, eivätkä välttämättä edusta AAL :n kantaa asioista. Toimitus (eli Liisa) pidättää oikeuden sille lähetettyjen kirjoitusten muokkaukseen ja päätökseen niiden julkaisemisesta. Toimitukseen saat yhteyden nettisivujen keskustelujen kautta lähettämällä viestin nimi-merkille vesiheina tai soittamalla Joensuun ryhmän palvelunumeroon 050-923 6167 ke ja to 21-22.

AAL:n 20 –vuotisjuhlat

Kotiin saa aina tulla

21.4.2007 Kalliolassa Helsingissä

Juhlat pidetään 21.4.2007 Kalliolan kansanopistolla Sturenkadulla Helsingissä.

Ryhmät eri puolilla Suomea ovat tervetulleita osallistumaan tuomalla mukanaan oman alueensa herkkuja: piirakoita, maalaisleipää, maustekalaa, pikkuleipiä ja kakkuja, mitä vain keksitte. DJ Teemu toivoo käyttöönsä musaa CD:llä tai muistitikulla. klo 12- aloitetaan koristelulla ja järjestelyillä.

Kello 13 on omassa luokassaan tiedotustilaisuus **Mitä AAL on?** Tänne kutsutaan lehdistöä, ja siitä ilmoitellaan lehdissä. Toiveena on että ensikertalaiset uskaltautuisivat tutustumaan toimintaamme.

Palaverit pidetään klo 14 - 17. Tulokaspalaveri, askelpalavereja, naisten oma ryhmä seksuaalisuudesta, kummipalaveri, häpeä, hylätyksi tulemisen pelko, 3. perinne sekä muita tarpeen mukaan. Palaverien ajaksi on käytössä lapsiparkki.

Iltajuhla alkaa kello 18. Aluksi ruokaillaan ja juodaan kakkukahvit. Ruokalippuja voi ostaa etukäteen halvempaan hintaan. Tämä siksi että ruokaa on helpompi tehdä tarpeeksi, jos tietää moniko tulee paikalle. Tarjolla on lohikeittoa ja kasviskeittoa.

Iltajuhlan ohjelmassa on Tommy Hellstenin pitämä juhlapuhe sekä paljon iloista, monipuolista ohjelmaa eri ryhmistä ympäri Suomea (suunnittelukokouksessa oli 15 innokasta!). Juontajina ovat Ulla ja Petteri. Loppuillasta riemuitsemme karaoke-tanssien merkeissä.

Kuopiosta tulee AAL- bussi, joka ajaa Jyväskylän kautta. Kuopiossa on turvallinen parkkipaikka niille, jotka tulevat kauempaa mukaan bussikyytiin. Perinteidemme mukaan ryhmät voivat tukea juhlaan lähtijöitä. Jos tekee oikein tiukkaa, ottakaa yhteyttä toimikuntaan (Liisa p. 050-547 6548), katsotaan mitä voidaan tehdä.

Kolmperässä Espoossa voi yöpyä noin 17 henkeä ilmoittautumisjärjestyksessä, hinta on 10e/yö. Stadionin hostellissa 4-12 hengen huoneissa 9-13 euroa/yö.

Ilmoittautumiset:

sähköpostiosoite aal@aal.fi tai Päiville puh. 050-3290 192.



NUKKUMATTI- SISÄINEN TERAPEUTTIMME

Pidin aiemmin unien tulkintaa hieman epäilyttävänä ja "hurahtaneiden huuhaana". Enkä useinkaan edes muistanut nähneeni unia. Sitten osallistuin Olavi Moilasan viikonloppukurssille **Unet elämäni viisauden ja luovuuden lähteenä**. Sen jälkeen olen nähnyt unia joka yö.

Moilasan mukaan uni hoitaa meitä, iltayöstä fyysistä ja aamuyön tunteina psyykkistä puoltamme. Unet työstävät alitajunnassamme olevia "tunneomyykyjä", korjaavat pettymyksiä, purkavat ahdistusta. Se, että unessa tapat vaimosi, kertoo siitä, että nitistät pettymyksen, jonka vaimo on sinulle valvemaailmassa aiheuttanut. Kaivakaamme siis uni-aseemme esiin! Tämäkin on jo hyväksi mutta bonuksena unet voivat auttaa meitä siinä, mikä meille yleensä on vaikeaa, eli tunteidemme tunnistamisessa. Tulkitsemalla uniamme voimme kaivaa alitajunnastamme esille niitä asioita, joita tiedostamatta kalvavat meitä. Tulkinta ei tosin ole helppoa. Itse näin unta, jossa äitini osti metrotunnelissa teatterilippua. Moilasan tulkinta oli, että minun tulisi kaivaa alitajunnastani (metrotunneli) äitiäni koskevia myönteisiä asioita näkyviin (teatterin lavalle). Selitys saattaa äkkiseltään tuntua kaukaa haetulta mutta uskon siihen kuitenkin. Selitys nimittäin "iski hermoon" ja "pisti palaset kohdalleen"; tajusin keskittyneeni märehimään äitini minulle lapsena tekemiä vääryyksiä niin, että hapatin siinä ohessa myös nykyistä elämäni. Moilasan sanoin: kun oikean selityksen unelleen kohtaa, sen tietää.

Miten uniaan voisi siis käytännössä hyödyntää? Opin, että aamuisin kannattaa ensimmäisenä ajatuksena herättyään muistella mitä unta on nähnyt. Ahkerimmat kirjoittavat unensa paperille. Unen näyttämö yleensä kertoo mistä unessa on kysymys; seikkailenko kenties miehesi työpaikalla (parisuhde) tai mummolassa (lapsuus). Suomen kielen sanat ja sanonnat saattavat esiintyä erittäin konkreettisesti unessa; kana voi merkitä kanamaista, ja voit "katsoa jotakuta alaspäin" tai "nostaa jonkun jalustalle". Jokainen yksityiskohta ja jokainen uni on tärkeä. Olen nyt muutaman viikon yrittänyt tulkita uniani enemmän tai vähemmän hyvällä menestyksellä. Mitään suuria ahaa-elämyksiä en ole itsekseni vielä saanut eivätkä yksityiskohdat tahdo aueta. Mutta yrittäminen tuntuu antoisalta; yritänhän kuunnella itseäni joka ikinen päivä – tai tässä tapauksessa yö. Oikein tunnen kuinka sisäinen lapseni iloitsee siitä ajatuksesta ;-). Moilasan pääteesi oli: jokainen elollinen olento pyrkii kohti harmoniaa ja rakkautta. Unet ohjaavat ja auttavat meitä siinä. Kunnioita uniasi ja muista elää päiväsi niin, että nuket hyvin!

Lisätietoa Olavi Moilasesta: <http://users.kymp.net/olmoi/>

terveisin Merja

MIKON JOULUSATU

Jumijärven viikonloppu oli ihan kiva,

jos ei ota huomioon lauantaista migreeniä
 jos ei ota huomioon tiettyä latausta viikonlopussa
 jos ei ota huomioon tiettyjä kommentteja
 jos ei ota huomioon joitain valituksia

Minun mielestä meidän kaikkien (minä mukaan lukien) tulisi mennä itseensä. Jos konflikti on olemassa, haluan kertoa teille tarinan, koska en tähän hätään osaa muuta:

Olipa kerran Lapset ja osasta oli muotoutunut Vanhat. He olivat viisaita kaiken nähneitä konkareita ja osa oli jo irrottautunut Lasten asioiden kiihkomielisestä ajamisesta. He ymmärsivät kasvukipujen kautta tapahtuvan muutoksen etenevän hitaasti, mutta varmasti. He olivat todistaneet Lasten kasvua sisäisesti ja määrällisesti ja nähneet Lapsia vaivaavien tautien vievän pitkään rauhalliseen parantumiseen. Vanhat edustivat kaikkea sitä, mistä oli tärkeätä ponnistaa. Lasten keskuudesta nousivat eräässä vaiheessa Nuoret. Voimakkaina ja innokkaina he näkivät Vanhojen tulleen tiensä päähän ja antaneen kaikkensa. Suurella innokkuudella Nuoret halusivat tehdä tilaa itselleen Lasten asioiden hallinnassa. Nuoret tekivät töitä vimmatusti tehden oikeita huomioita Lasten tarpeista ja niissä tapahtuvista muutoksista. Suuri Neuvottelu käytiin, ja Vanhat sysättiin syrjään. Vanhat tulivat surullisiksi ja vihaisiksi ja Nuoret iloitsivat uudesta paikastaan Lasten Asian edistäjinä. Vanhat eivät ymmärtäneet, miksi heidät jätettiin syrjään. Nuoret eivät ymmärtäneet, miksi on hyvä kuunnella ja mennä samalla eteenpäin. Syntyi Sota. Vanhat eivät olleet tyytyväisiä uusiin asioihin. Uudet asiat olivat vieraita ja osalle pelottavia. Nuorille samat asiat olivat itsestäänselvyys ja ihana asia. Vanhat ihmettelivät, miksi kaikki vanha ja turvallinen haluttiin unohtaa. Nuoret eivät enää muistaneet sitä. Nuoret kävivät Suuria Neuvotteluja ja olivat onnellisia. Pian kuitenkin he huomasivat, että jotkin asiat olivat hyvin vaikeita. He miettivät ja pohtivat ja yrittivät muistella, mutta asiat vaikeutui-
 vat. Kaikki uudet yritykset jäivät puolitiehen ja osa Nuorista tuli jälleen vihaisiksi. Mutta so-
 taa Vanhojen kanssa oli käytävä juuri siitä syystä. Vanhat eivät halunneet auttaa Nuoria, kos-
 ka Nuoret olivat heidän mielestään vahingoittaneet Asiaa. Toisistaan tietämättä Vanhat ja
 Nuoret rukoilivat ja puhuivat paljon. Eräänä päivänä Vanhojen ja Nuorten leiriin tulivat käy-
 mään Nöyryys ja Armo. Nöyryys puhui Vanhoille siitä, kuinka Nuoret rakastavat Asiaa niin
 paljon, että olivat valmiit unohtamaan kaiken muun. Nöyryys puhui nuorille siitä, kuinka pal-
 jon työtä ja Vanhat olivat suuressa rakkaudessaan tehneet. Armo selitti Vanhoille ja Nuorille,
 kuinka Anteeksianto ja Rakkaus olisivat tärkeintä rauhan takaamiseksi, koska sota ei auttanut
 ketään. Tuli aika järjestää Suuri kokous, jossa rauhaa rakennettaisiin ...

Rakastan teitä kaikkia omalaatuisella tavallani,

Mikko

Näin teet 4 askel tarkistuslistan

Neljäs askel eli itsetutkiskelu on monille meistä vaikea. Sen voi tehdä yksin tai tuki-henkilön eli kummin avustamana. Alkuun pääsemisen apuna voi käyttää alla olevaa inventaario-listaa.

Ensin kirjoitetaan listaan luonteenpiirteitä, joita Sinulla on:

4 askeleen inven- taario	kaikki joiden ajatteleminen ahdistaa tai vaivaa													
	isä	äiti	lapsi		ystävät	sukulaiset	potot	työtoverit	viranomaiset	laitokset	Jumala	uskonto		
Luonteenpiirteet														
kauna														
pelko														
väärä ylpeys														
kateus														
mustasukkaisuus														
itsekkyyys														
laiskuus														
epärehellisyys														
anteeksi- antavaisuus														
nöyryys														
luottamus														
epäitsekkyyys														
toimeliaisuus														
rehellisyys														
rakkaus														
ahkeruus														

Taulukkoon rastitaan ne luonteenpiirteet, jotka ilmenevät suhteessa tähän henkilöön tai asiaan. Kummi voi auttaa kyselemällä, esim: Tunnetko kaunaa äitiäsi kohtaan?

Voiko näitä hyvittää tai korjata? Jos myönnämme virheemme ja haluamme korjata ne, ja jos olemme vilpittömästi pahoillamme, Jumala on jo antanut anteeksi meille. Nyt meidän on siis aika antaa anteeksi itsellemme.

Koko elämäntarina kokonaisuudessaan tulee kertoa jollekin ihmiselle – varsinkin kaikkein ikävimmät ja rumimmat asiat. Kuvaamme jokaisen luonteenme mutkan ja menneisyyden pimeän loukon.

Kun tämä askel on otettu mitään salaamatta, seuraa helpotuksen tunne. Voimme kohdata maailman avoimesti ja olla rauha sydämessämme, vaikka yksinkin.

AAL:n "Iso kirja" tulee myyntiin!

englanninkielentaitoiselle alkkarille tämä kirja on MUST!

"Adult Children: Alcoholic/Dysfunctional Families" kirja tulee olemaan AAL:n ensimmäinen virallinen vuosikokouksen hyväksymä kirja.

Ensimmäinen "limited edition" -painos on erityisen hieno myös ulkonäöllisesti - suunnittelussa kovat purppuranväriset kannet ja kultakirjaimet, tekstiä 580 sivua

Kirja sisältää tyhjentävästi AAL-sanoman. Kirjan perustana on 120 vapaaehtoista jakamiskokemusta, joita on kirjattu AAL-kokouksissa ja muissa tapahtumissa 10 vuoden ajalla. 12 askeleen lisäksi kirja sisältää laajaa kokemusta Sisäisestä Lapsesta, rakastavasta vanhemmuudesta itsellemme, retkahduksesta AAL:ssä, kummityöskentelystä ja henkisyysdestä/hengellisyydestä. Kirjan ääni kumpuaa 29 vuoden mittaisesta kokemuksesta, voimasta ja toivosta AAL-toveriseurassa.

Kirja sisältää lisäksi laajaa tekstiä perinteistä, Pyykkilistasta (Ongelmalista), kummitoiminnasta, AAL-ryhmien perustamisesta ja niiden ylläpitämisestä, "pohjan" löytymisestä ja retkahduksesta. Kirjassa on mm. omat lukunsa aiheista AAL-teinit, AAL ja terapia, sekä kokemuksia kansainvälisiltä AAL:n jäseniltä (mm. yksi suomalainen tarina).

Joihinkin lukuihin on osallistunut arvostettuja lääketieteen ammattilaisia, joten kirja sisältää myös arvokasta tietoa terapeuteille.

Suunnitelmissa on myös tämän kirjan suomennos. Jos haluat osallistua suomennostyöhön, ilmoita kiinnostuksesi AAL toimikunnalle aal@aal.fi.

Mikäli sinä tai ryhmänne haluatte tilata itsellenne tämän kirjan, lähettäkää kiinnostuksenne osoitteeseen aal@aal.fi. Sisältäen tilaajan tiedot ja kappalemäärän. Kirjan hankinnan kustannukset ovat noin 10-16 E, mutta hinta tarkentuu kun rahtikulujen määrä selviää.

Lisätietoa kirjasta löytyy ACA WSO:n foorumista ja ComLine-lehdistä:

<http://www.acawso.org/ipb/index.php?showforum=40>

<http://www.acawso.org/ipb/index.php?showforum=83>

Amatöörikäännös

Miehen vaihdevuodet

kirjasta Jed Diamond: Male menopause

Minäkö masentunut? Masennus voi ilmetä kummallisilla tavoilla.

Miehen ja naisen masennus voi ilmetä hyvin eri lailla.

Tässä joitakin 'tyypillisiä' eroja:

Naisen masennus	Miehen masennus
syyttää itseään	syyttää muita
olo surullinen, apaattinen ja arvoton	olo vihainen, ärtyisä ja itsetietoinen
epäröivä ja pelokas	epäluuloinen ja varuillaan
välttää konflikteja	halukas konfliktiin
haluaa olla miellyttävä	vihamielinen
loukkaantuneena vetäytyy	loukkaantuneena hyökkää
itsekunnioitus rakoilee	vaatii kunnioitusta muilta
syntynyt häviämään	maailma pakottaa häviämään
hidas ja hermostunut	levoton ja kiihtynyt
krooninen vitkastelija	neuroottinen aikatauluttaja
nukkuu liikaa	nukkuu liian vähän
rajojen asettaminen vaikeaa	kontrolli ennen kaikkea
tuntee syyllisyyttä tekemisistään	häpeää itseään
vaikea vastaanottaa kiitosta	turhautuu jos ei kiitetä tarpeeksi
helppo puhua heikkouksista ja epäilyistä	heikkouksista ja epäilyistä puhuminen kauhistuttaa
pelkää menestystä	pelkää epäonnistumista
ei halua erottua joukosta	haluaa olla joukon pomo
ruoka, ystävät ja rakkaus itsehoitona	alkoholi, TV, urheilu ja seksi itsehoitona
ongelmien ratkaisuna tulla itse paremmiksi	ongelmat ratkeaisivat, jos heitä kohdeltaisiin paremmin
"Olenko tarpeeksi rakastettava?"	"Rakastetaanko minua tarpeeksi?"

Kääntäjän huomautus: eri tyyppiset ihmiset reagoivat eri tavoin. Erot eivät noudata sukupuolirajoja eivätkä ikävaiheita. Ehkä nämä luokitukset auttavat ymmärtämään, että minä tai hän onkin ihan normaali, ja käytös onkin ymmärrettävää. Ei ehkä mukavaa, mutta vain käyttäytymistä, ei oire hulluudesta.



AAL AA:n valtakunnallisilla talvipäivillä Vantaalla 3.- 4.2.2007

AA on ystävällisesti kutsunut AAL:n osallistumaan Vantaan talvipäiville. Otamme kutsun vastaan. AAL palaveri pidetään klo 15.

Pääjuhlaan on lupautunut puhujaksi Sosiaali- ja terveysministeriön ylitar kastaja Haavisto. Lisäksi siellä puhuvat pappi, Kalliolan klinikoiden johtaja ja Vantaan A-klinikan johtaja. Tietysti on AA-laisen puheenvuoro, samoin AI Anonin. Myös AAL käyttää pääjuhlassa puheenvuoron.

Pääjuhlan kutsuvieraita ovat Vantaan srk:ien edustajat, kansanedustajat, Vantaan poliittiset päättäjät, poliisin edustajat, A-klinikka + katkot, sosi aali- ja terveystuolien virkamiehet + poliittiset päättäjät ja lehdistön edustajat.

Laadimme lehdistötiedotteen, jonka jaamme kutsuvieraille pääjuhlan jäl- keen järjestettävässä infotilaisuudessa.

Alkoholistien Aikuisten Lasten ryhmä toimii!

Jos haluatte muistuttaa paikkakuntaanne siitä, että AAL toimii, voitte lähettää lehtiin tiedotteita. Niitä ei aina julkaista, mutta usein kuitenkin. Tässä pari mallikappaletta, joita saatte vapaasti muokata itsenne näköisiksi. Tekstit löytyvät myös nettisivuiltamme aal.fi/Materiaalia.

Ilmoitus lehden X järjestöpalstalle (tai tapahtumapalstalle)

ALKOHOLISTIEN AIKUISET LAPSET

toipumisryhmä toimimattomassa tai alkoholistiperheessä kasvaneille maanantaisin klo 18 Kansalaistalolla Kauppakatu 32. Tervetuloa!

Lehdistötiedote (lähetetään lehden toimitukseen)

Vanhempien alkoholismi sairastuttaa lapset loppuiäkseen

Alkoholismi on tauti joka sairastuttaa muutkin kuin juomarin. Juova ihminen ei käytäydy kuin kypsä aikuinen. Hän on itsekeskeinen, epäluotettava, tunteiltaan ailahteleva ja usein myös väkivaltainen. Puolisot ja sukulaiset kärsivät, mutta pahimmin vaurioituvat syyttömät lapset. Viinan haitat perheissä eivät haihdu krapulan myötä. Henkiset vammat ovat yhteisiä tuhansille alkoholistiperheissä kasvaneille.

Huono itsetunto on seurausta kohtuuttomasta arvostelusta lapsena. Alkoholistien lapsilla on taipumus eristäytyä, koska he ovat peloissaan. He pelkäävät vihaisia ihmisiä ja auktoriteetteja. Tunteet kielletään tai tukahdutetaan. Läheisyys, turvallisuuden tunne, luottamus ja sitoutuminen ovat vaikeita.

Sairas kasvuympäristö synnyttää sairaita selviytymiskeinoja. Ne ovat haitaksi terveille loppuelämälle, mutta paraneminen on mahdollista. Epävarmuus, pelko ja hylkäämiset toistuvat ja siirtyvät seuraavalle sukupolvelle jos ketjua ei katkaista.

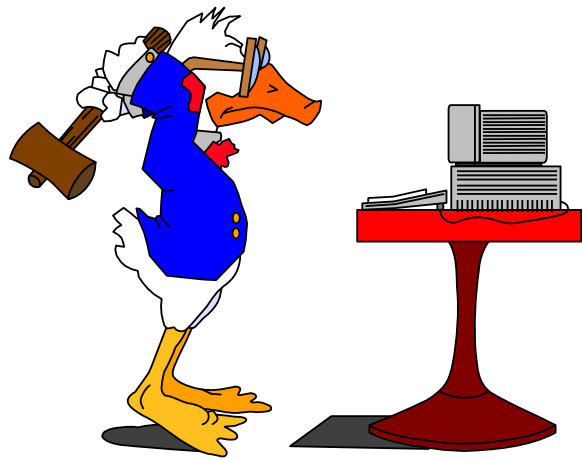
Käymällä aikuisena läpi lapsuutta voi tunnistaa käyttäytymismallit ja vapautua tunteista jotka sitovat ihmisen yhä niihin. Apuna tässä paranemisprosessissa on toiminut jo kaksikymmentä vuotta Suomen AAL, alkoholistien aikuiset lapset. Periaatteena on että me kuuntelemme ja olemme läsnä. Emme kommentoi emmekä arvostele. Tunneimme toisemme vain etunimillä.

(Paikkakunnalle X on nyt perustettu oma AAL-ryhmä, joka on avoin myös toimimattomissa perheissä kasvaneille.) TAI

Alkoholistien aikuiset lapset ryhmä kokoontuu X paikkakunnalla kokoushuoneessa X viikonpäivänä se ja se klo X. Ryhmä on avoin kaikille toimimattomissa perheissä kasvaneille. Tervetuloa!

Ilmoituksen jättäjän yhteystiedot: Matti Meikäläinen, osoite ja puhelinnumero (nämä lehti yleensä vaatii julkaistakseen tiedotteen). Jos nimen käyttö kovin ahdistaa, voi myös yrittää näin:

Perinteidemme mukaisesti, vain etunimellä Matti (ja ehkä myös puh. nro)



toimikunnan kokous 18.11.06

Toimikunta päätti lisätä nettiin osion Uuden ryhmän perustaminen, jonne kirjoitettiin ohjeet kuinka uusi ryhmä perustetaan. Suomessahan on vielä monta kylää ja kaupunkia, joissa ei ole omaa ryhmää. Jos siis joku uusi ihminen ottaa teidän ryhmäänne yhteyttä ja pyytää tuoksi ensimmäiseen kokoukseen, yritättehän järjestää jonkun paikalle!

Ryhmän perustamisessa on avuksi malli lehdistötiedotteesta. Tiedotteen avulla voi kertoa, että ryhmä toimii ja on avoin uusille jäsenille. Monille meistä AAL-ryhmä on tullut tutuksi vasta, kun on kuullut asiasta tarpeeksi monta kertaa. Tiedottaminen siis kantaa hedelmää, vaikka vasta viiveen jälkeen.

Nettisivujen linkkeihin lisätään uusi suomalainen linkki, healingeagle. Ryhmiin lähetetään kirje, jossa muistutetaan mahdollisuudesta tukea Alkkari-lehden tekoa ja ryhmiin lähettämistä.

Marjo kertoi että tänä vuonna on tilattu jo 300 tulokaskansiota ja 194 askelviikkoa!

Keskustelupalstalle tehdään oma neuvova osio, jossa on yleisiä ohjeita + vinkkejä palstan käytöstä. Näin muotoili Ulla: aloittakaa uusi keskustelu, kun aihe alkaa rönsyillä, älkää käytäkö tiedotteita muuta kuin tiedottamiseen eli älkää vastatko tiedotteisiin, ettei niistäkin tule keskustelupolkuja. Tehdään uusi viesti jokaisesta kokouksesta etukäteen ja lisätään siihen polkuun vastausviesteillä kaikki käsiteltävät asiat liitteineen. Ihan vaan ettei kokouksen lähestyessä tarvitsisi kaivella sähköpostista, keskusteluketjuista yms. eri viestejä vaan kaikki löytyisivät yhdestä paikasta.

Kuulimme myös AA-kokoukseen tarkoitetun AAL-puheenvuoron.

Toimikunnan seuraava kokous ja 20-vuotisjuhlan suunnittelukokous ovat AA-talvipäivien jälkeen sunnuntaina 4.2. 2007.

Päivi kertoi että pikkujouluihin on kaikki kunnossa, ja 23 ihmistä tulossa. (Ruoka tilattiin 25:lle, ja paikalle tuli 19. Taidamme palata sitovan ennakkomaksun käyttöön.)

Hei kaikille innokkaille lehden lukijoille!

Tämän lehden voi ladata nettisivuiltamme pdf muodossa www.aal.fi kohdasta Materiaalia (avautuu Adoben Acrobat Readerilla, joka on ilmainen). Näin voit rauhassa lueskella lehteä silloin kun sinulle sopii.

Käsissä hypisteltävän Alkkari-lehden tilaus

Lehden voit tilata sähköpostitse aal@aal.fi tai soittamalla Joensuun ryhmän palvelunumeroon 050-923 6167 ke ja to 21-22.

Voit korvata lehden teosta ja postituksesta aiheutuneita kuluja lahjoittamalla

esim. 6,70 E AAL:n tilille SAMPO 800015-71173393. Kiitos!

Jos haluatte tilata ryhmään enemmän lehtiä, kulut ovat seuraavat:
3 x vuosikerta eli kolme samaa lehteä neljästi vuodessa 20 E, 5 x lehti 33 E

Lehdissä tietoa ajankohtaisista tapahtumista sekä kirjoituksia mm. Mitä on AAL:n keskuspalvelu, mitä on kummitoiminta, miten pääsen osallistumaan nettikeskusteluun jne.

Lähetä tilauksesi: AAL Keskuspalvelu ry, PL 1233, 00101 Helsinki.
Tai sähköpostiosoitteen aal@aal.fi

Tilaaja: _____

Osoite: _____

Postinumero: _____

Voit tilata lehden ryhmäsi osoitteeseen tai kotiisi. Lehti postitetaan tavallisessa valkoisessa kuoressa ilman lähettäjän nimeä. Vain kuori leimaantuu, ei tilaaja.