



O OESTE SERENO

Gratuito

Reuniões nos Estabelecimentos Prisionais da Área Oeste suspensas

Neste Boletim

RP - Relações com a comunidade	2
Notícias do	2
Calendário N.A.	3
Partilha H&I	3
Relax	4/
AUS	6
H&I é para sem-	7
Sabias que...	7

É com tristeza que anunciamos que as reuniões que se realizavam nos Estabelecimentos Prisionais das Caldas da Rainha (E.P.R.C.R.) e de Leiria (E.P.R.L.) estão suspensas. A reunião no E.P.R.C.R. foi suspensa em Agosto do ano passado. A reunião no E.P.R.L. foi suspensa no passado mês de Fevereiro. O encerramento de uma reunião de H&I é grave já que os adictos que se encontram nesta instituição deixam de ter possibilidade de frequentar qualquer reunião. No entanto tornou-se impossível com o actual quadro de servidores manter o bom funcionamento destas reuniões. O bom relacionamento que mantivemos ao lon-

go dos anos, com as instituições em causa e a forma correcta como foi conduzido o processo de suspensão, permite-nos acreditar que com mais dois ou três servidores, rapidamente reabriremos estas reuniões.



Temos as portas abertas, faltam-nos servidores

mitir a mensagem de N.A, vem fazer serviço connosco e levar a mensagem aos adictos que por si só não podem deslocar-se as nossas reuniões. Este ano a subcomissão de H&I/RP vai reunir regularmente na Marinha Grande na terceira quarta feira de cada mês, pelas 21h30m. Aparece e participa numa das nossas reuniões. Vem conhecer os nossos projectos, integra-te numa pequena equipe fantástica num ambiente pleno de recuperação. Vem Ajudar-nos.

Todos sabemos que hospitais e prisões são o destino provável de um adicto no activo. Vem ajudar-nos a trans-

- **PEDIDOS DE AJUDA**
- **Ajuda-nos a reabrir as reuniões nos Estabelecimentos prisionais**
- **Vem participar numa reunião da subcomissão**
- **Discute no teu grupo que tipo de acção gostariam de ver a sub-**

A subcomissão H&I/RP reúne regularmente na 3ª quarta feira de cada mês na sala da Marinha



R.P.—Relações com a comunidade importância prática

O objectivo ultimo das subcomissões de RP, é o de chegar ao adicto que ainda sofre, através dos: profissionais de saúde; meios de comunicação social; técnicos de

"Que todo o adicto, qualquer adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar um novo modo de vida."

"Assume-se em NA que, como adictos em recuperação, temos de partilhar nossa recuperação com os outros para permanecermos limpos. O mesmo se aplica a nossos grupos. Sem os recém-chegados, a pessoa mais importante está ausente das nossas reuniões. Narcóticos Anônimos preserva sua vitalidade cumprindo seu propósito primordial: levar a mensagem ao adicto

que ainda sofre." A maioria dos adictos ficarão sabendo de nós por intermédio de notícias e publicações nos mass média, através de citações profissionais ou de indicações fornecidas por membros da comunidade em geral - ou absolutamente não ouvirão falar de nós. Para cumprir



nosso propósito primordial, precisaremos de criar boas e cooperativas relações

com a comunidade à nossa volta. Não podemos cumprir sozinho esse propósito."

In: QUADRO DE CUSTÓDIOS DO SERVIÇO MUNDIAL, BOLETIM Nº25

Noticias do Oeste

A subcomissão de Actividades reúne-se na 2ª quarta feira de cada mês na sala da Marinha Grande e necessita de servidores. Esta subcomissão tem feito um trabalho extraordinário em prol da união da área, proporcionando-nos momentos únicos de lazer, convívio e unidade.

Na 1ª convenção da Área Oeste estiveram mais de 300 pessoas, perto de 250 adictos. Foi um sucesso acima das expectativas. Tal só foi possível, graças a boa

vontade, espírito de união, e do empenho de todos nós.

A convenção foi tam-

Seminário de Leiria acolhe primeira convenção de narcóticos anónimos

Convenção que decorre nos próximos dias 6 e 7 de Outubro, promoverá a partilha de experiências. In: Informativo aberto ao público em geral



Colíscio provoca vítima mortal junto ao Retail Park

Subcomissão de HI/RP vai levar a cabo um inquérito na área com dois objectivos: 1º por o pessoal a reflectir no serviço; 2º obter mais informação para melhor apadrinhar em serviço.

A subcomissão de Actividades reúne-se na 2ª quarta feira de cada mês na sala da Marinha Grande e

bém um sucesso de Relações Publicas, tendo sido objecto de notícia em 3 jornais de Leiria e em pelo menos 2 estações de rádios e 4 sites noticiosos.

Calendário



Dia	Mês	Actividade
9 e 10	Março	Comité de Serviço da Região Portuguesa C.S.R.P.—Seminário Vilar— Porto
5,6 e 7	Abril	Convenção de Londres.
20 e 21	Abril	<i>Inter subcomissões - Santa Maria da Feira</i>
1	Maio	Aniversário do grupo “Sem medo de ser feliz” da Marinha Grande – 7 anos
3 a 5	Maio	5ª Convenção Internacional de Berlim
1 e 2	Junho	XXIII Convenção Nacional - Guimarães

H&I é para sempre

“O Eduardo não entendia, antes de se envolver em H&I, para que é que isso servia. Foi convidado para partilhar numa reunião num E. P. (estabelecimento prisional) e reparou que aquilo afinal éra uma reunião de N.A. onde tinha de ser honesto, partilhando uma mensagem de recuperação. Sentiu empatia e lembrou-se de onde veio... - e o inventário que tinha ao princípio desapareceu.

Mais tarde foi convidado para ir partilhar a um hospital. À entrada deram-lhe uma máscara, que ele julgou ser para sua protecção; mais tarde percebeu que a máscara era para protecção dos residentes face a doenças que ele eventualmente trouxesse e que, inofensivas para o Eduardo, poderiam ser para eles mortais. Teve de partilhar junto das suas camas pois a maioria não se conseguia levantar. Disseram-lhe, no entanto, que a pouca esperança que lá deixávamos era muitas vezes aquilo que eles tinham para se agarrar.

Mais tarde ajudou a formar a sub-

comissão de H&I da área do Algarve tendo ficado com o cargo de coordenador da reunião do E.P. de Portimão. Não teve, no entanto, grandes resultados, a não ser a nível pessoal, pois aprendia a conhecer-se a si próprio. Ressentiu muitas vezes essa sub-comissão, pois as coisas não aconteciam à sua maneira, mas ultrapassou todas as dificuldades e está hoje “agarrado” a H&I. fez serviço noutras sub-comissões, mas sempre sentia a sua arrogância aumentar. É assim, também

para se pôr no seu lugar que faz serviço, com humildade, em H&I.”

Este texto foi publicado originalmente no Jornal Serenidade n.º42 de

Agosto de 1999, e é um excerto do testemunho dado no workshop de H&I (hospitais e instituições) realizado no dia 4 de Outubro de 1998 em Faro, na Convenção da área do Algarve.

Disseram-lhe, no entanto, que a pouca esperança que lá deixávamos era muitas vezes aquilo que eles tinham para se agarrar.



CRUZADICT

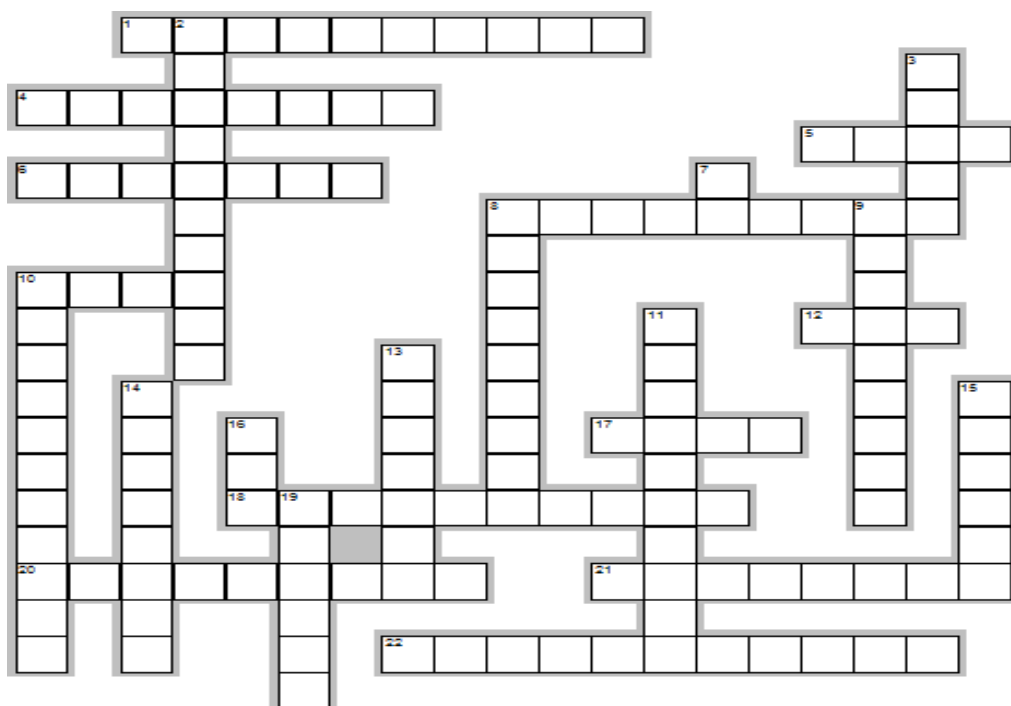
Preenche as seguintes frases e completa o puzzle em baixo

Horizontais

1. É um programa, não religioso.
4. No 3º passo decidi a minha vontade.
5. é a forma abreviada de Comité de Serviço da Região Portuguesa.
6. Na é onde melhor se transmite a mensagem.
8. O é o alicerce espiritual das nossas tradições.
10. A é uma das subcomissões da região portuguesa.
12. é a forma abreviada da reunião de delegados europeus.
17. é a forma abreviada dos Serviços Mundiais de N.A.
18. A foi o estado americano onde se realizaram as primeiras reuniões de N.A.
20. São 12 os do serviço em N.A.
21. A próxima convenção europeia realiza-se em
22. Manter-me em, é a minha principal responsabilidade.

Verticais

2. Fecho a reunião com a oração da
3. A cidade dofoi onde se realizou a 1º convenção nacional
7. Subcomissão de, transmite a mensagem em instituições
9. As 12 garantem a unidade e bom funcionamento de N.A.
11. É cometer o mesmo erro varias vezes a espera de resultados diferentes
13. O é uma forma de exprimir gratidão para com a irmandade, de progredir e crescer em recuperação
14. li o meu 4º passo ao meu, sinto-me livre.
15. a adicção é uma, física, espiritual, social, etc.
16. é a forma abreviada de conferencia mundial de serviço.
19. O meu nome é Cláudio e sou umem recuperação.
23. o 4º passo promove a dos nossos defeitos e virtudes.
24. Só num estado de, é possível recuperar.



Humor

Passatempos

Sopa de letras

cruzadas



Adict Quiz

Diverte-te

labirinto

RELAX

Escritas na horizontal e vertical, de frente para trás e de trás para a frente estão 12 palavras relacionadas com a recuperação. Quais são?

A	I	C	N	Ê	T	O	P	M	I	Z
G	R	U	A	P	A	D	R	I	Ê	Q
R	E	C	U	P	E	R	A	Ç	Ã	O
U	N	U	I	A	D	E	E	A	Y	B
P	T	P	E	D	T	U	R	H	A	P
L	R	E	U	R	I	N	I	L	Ã	E
D	E	U	S	I	L	I	Ã	I	G	G
P	G	R	O	N	H	Ã	O	T	E	R
A	A	A	T	H	A	O	F	R	R	U
S	A	Ç	C	O	Ê	A	N	A	G	P
S	O	O	I	R	B	O	S	P	N	O
O	O	Ã	D	R	I	N	H	O	E	D
S	E	D	A	D	I	N	E	R	E	S

Conheces a irmandade?

Quantas reuniões aproximadamente se realizam no mundo?

1. 10.000
2. 36.000
3. 62.000



Quantas reuniões se realizam na região portuguesa?

1. 110
2. 78
3. 139

Quantas reuniões se realizam na Área Oeste?

1. 9
2. 11
3. 15

A Primeira Edição do Texto Básico (Livro Azul) registada pelo WSO foi oficialmente lançada em

1. 27 de Abril de 1983
2. 3 de Janeiro de 1979
3. 9 de Agosto de 1991

Respostas correctas
2,3,2,1

Terapia do riso



Afogando as mágoas.

- Porque é que bebes?
- Para afogar as mágoas.
- E resulta?
- Não, elas aprendem a nadar.

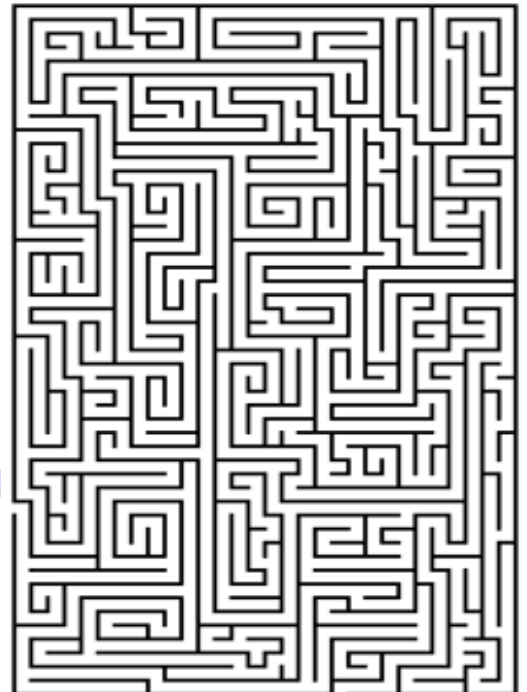
Negação total!

- O médico para o paciente:
- Não consigo encontrar o motivo das suas dores, meu caro. Só pode ser por causa da bebida ou da droga.
 - Não tem importância, doutor! Eu volto num dia em que o senhor estiver sóbrio.

Ó padrinho!
Estou pronto para
te ler o meu 4º
passo...



Retirado do jornal "Serenidade"



O Pedro vai pela primeira vez a uma reunião de N.A.
Está um pouco assustado e confuso.
Podes ajudá-lo, indicando-lhe o caminho?



Esta Subcomissão quer informar também, que este ano se vai reunir só uma vez por mês (à 2º Quarta feira de cada mês), e sempre que for necessário em reunião extraordinária

Subcomissão de actividades Plano de actividades

A Subcomissão de Actividades vai procurar realizar todas as actividades que foram realizadas nos anos anteriores tais como: voltar ao nosso famoso Stand Up Comedy, Dia da Unidade, Jogos de pavilhão, Jantar de Natal, entre muitos outros que nos vão surgindo ao longo do ano e nos vai dar muito gosto

realiza-los. Pedimos também a todos os adictos que gostassem que se realiza-se alguma actividade aqui não mencionada que se dirija a uma



reunião desta Subcomissão para nos informar. Esta Subcomissão quer informar também, que este ano se vai reunir só uma vez por mês (à 2º Quarta feira de cada mês), e sempre que for necessário em reunião extraordinária. *Extraído do plano de actividades 2013*

A Subcomissão de Actividades necessita de servidores

“A subcomissão de Actividades está a precisar de muita ajuda estando a travessar um período de grandes dificuldades ao nível de Recursos Humanos/ Servidores de confiança/ servidores de confiança com disponibilidade para fazer serviço com amor e responsabilidade.” In: relatório de A.U.S. para csa

O convívio organizado, fora do âmbito do Grupo Base é fundamental, não só como instrumento de unidade da Área, mas também para fortalecer a nossa

recuperação pessoal. É nestas actividades que temos a possibilidade de criar e reforçar laços de amizade e companheirismo, onde aprendemos que é possível divertir-se sem drogas, num ambiente pleno de recuperação.

Esta subcomissão têm ao longo da sua existência acumulado uma experiência extraordinária, organizando inúmeras actividades, contribuindo de forma decisiva para que a nossa Área seja das mais activas a nível nacional.

Tens a possibilidade de ser apadrinhado por uma equipa cheia de boa vontade, de criar novos amigos, de te integrares num Serviço gratificante, e fazeres a tua parte, exprimindo de uma forma prática a gratidão que certamente sentes por N.A.

Aparece na sala da Marinha Grande na 2ª Quarta Feira de cada mês pelas 21h30

H&I— Uma experiência pessoal

“.... transmitir a mensagem dentro de hospitais e de instituições seja uma das nossas

Sabemos que a adicção leva a “prisões, hospitais e morte”, e que o objectivo primordial de NA é o de transmitir a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. Não surpreende, assim, que transmitir a mensagem dentro de hospitais e de instituições seja uma das nossas principais prioridades”

O Servidor- “Um membro esteve limpo em NA durante três anos, mas começava a sentir que faltava algo na sua recuperação. O padrinho dele, apoiante havia muito tempo de trabalho H&I, sugeriu que ele se envolvesse numa comissão H&I dentro de uma prisão, como maneira de praticar o seu 12º Passo. Ele estava um tanto relutante em fazer isto, pois

nunca tinha estado preso; receava que “aquelas pessoas” não se identificassem com o que ele tivesse para partilhar. Mas, apesar dos seus receios, estava pronto a seguir o exemplo do seu padrinho e a envolver-se em H&I. Não só foi bem recebido pelos presos, vindo a compreender

sua própria recuperação fortalecer-se. Dois anos e meio depois, ainda estava activo na comissão H&I, quando o seu trabalho o fez mudar-se para outra região”

In: Hospitais, instituições e o membro de NA



que eles eram exactamente iguais a ele só que foram apanhados, como sentiu também a

Sabias que...



...a primeira reunião regular em Portugal abriu em Lisboa na

Igreja do Corpo Santo no ano de 1986 ?

...a primeira Convenção Nacional realizou-se no Porto no ano de 1990, existiam então em Portugal 28 grupos e cerca de 200 membros?

... a primeira reunião de H&I em Portugal realizou-se no Centro de tratamento do Restelo no ano

de 1988?

...e que a segunda foi na prisão do Linhó no mesmo ano ?

... no ano de 2011 o HI/RP da Área Oeste

realizou a 1ª vídeo conferência em Portugal a partir de uma prisão? ...E que os reclusos le-

ram preâmbulos e ouviram uma partilha em directo numa

sala da convenção da Linha?

...o primeiro folheto de NA, foi o "O Livro Branco"?



O H&I/RP CRIA LINHA DE COMUNICAÇÃO DIRECTA PARA OS GRUPOS E ADICTOS INTERESADOS

Se estás interessado em fazer serviço nesta subcomissão, se quiseres assistir a uma reunião, se tiveres dúvidas telefona para: **96 913 66 63**, ou manda um

mail para: **hiipareaoeste@gmail.com**

O telefone durante o horário normal de serviço estará indisponível, deixa mensagem ou o teu número de telefone, que serás contactado.

Aparece a tua ajuda é importante para nós.

Os grupos devem fazer chegar os seus pedidos de ajuda e sugestões através do CSA Oeste, contudo em caso de urgência ou pedidos de esclarecimento podem e devem também utilizar estas linhas de comunicação.

ATENÇÃO NÃO CONFUNDIR COM LINHA VERDE, GRATUITA, PARA APOIO A ADICTOS **(800 20 20 13)**



Se tens um problema com droga
fala com alguém que já lá esteve

Linha verde
800 20 20 13
Atendimento: De 2ª a 6ª feira - das 20:30H às 22:30H
www.na-pt.org

Editorial

Este boletim é editado pela subcomissão de H&I/RP da Área Oeste

Tem como objectivo aproximar os grupos e adictos do serviço desenvolvido pelas subcomissões promovendo o serviço nestas estruturas. O boletim é uma publicação bimestral, gratuita e aberta à participação de todos.

Se quiseres participar aparece numa reunião da subcomissão ou envia para o mail da subcomissão: textos, partilhas e piadas relacionadas com o serviço em N.A.,

Augusto S .

Augusto S



Stand Up Comedy é para Abril



A subcomissão de Actividades está a organizar o já tradicional e divertidíssimo espectáculo de "Stand Up comedy", que se irá realizar em Abril.

Este ano o espectáculo conta com algumas novidades.

Antes do espectáculo haverá um churrasco, pois ninguém ri de barriga vazia.

Para garantir, a necessária diversidade e novidade, vão ser convidados a participar adictos de outras áreas com provas dadas na arte de fazer rir.

Haverá também um concurso de talentos. Assim, se tens vontade de participar, se tens algum ta-

uma performance, tocar, cantar, dançar etc, telefona para o **91 06 81**

900 ou entra em contacto com alguém da subcomissão de actividades e inscreve-te já.

O Local e data exata será oportunamente divulgados.



3ª Edição do Festival de

STAND UP COMEDY da área Oeste

lento escondido, se achas que nos podes fazer rir, se queres fazer