



O OESTE SERENO

Gratuito

Neste Boletim
ainda podes ler:

XXIII CPNA-Guimarães

Porque continuo a
fazer reuniões

Curtas da Região

3º Stand Up Comedy

Recuperação NA
Marinha Grande

Linha Telefónica

Passatempo

A minha 1ª vez

Relax

Seis meses de H&I/RP

Chega ao fim mais um semestre e é altura de fazer um balanço do funcionamento da subcomissão. Olho para o plano de actividades que apresentámos e foi aprovado no CSAO de Janeiro e respiro fundo. Vamos lá ver, daquilo a que nos propusemos o que realmente realizámos? Será que fomos muito ambiciosos? O que falhou? O que poderia correr melhor? O que está a ser bem feito?

Um dos principais objectivos desta subcomissão consistia em desenvolver uma política de proximidade com os grupos, neste sentido editámos e distribuímos este boletim, realizámos um inquérito, distribuímos cartazes nas reuniões e criámos uma linha telefónica para interessados em HI/RP.

A Linha telefónica que criámos, não teve adesão e penso que os cartazes HI/RP distribuídos devem ser alterados, contendo menos informação. Não os vejo afixados em muitas das nossas salas, e são ilegíveis ao longe. O resto parece-me bem. Ainda que esperasse maior adesão aos inquéritos, o seu estudo estatístico já poderia estar feito, e que em princípio deve ser publicado no próximo número do Oeste Sereno. Falhou também o pedido que fizemos aos grupos que nos indicassem instituições que considerassem importante contactar na sua zona, mas penso que teremos de repetir este pedido explicando melhor a sua importância para o próprio grupo, e o que pretendemos fazer nesses contactos.

Temos agora cinco servidores e vários colaboradores envolvidos nesta subcomissão, já estivemos pior, mas continuamos a precisar de ajuda.

Continua na página 2

Falhou também o pedido que fizemos aos grupos que nos indicassem instituições que considerassem importante contactar na sua zona...

Um Minuto

Tenho apenas um simples minuto,
Sessenta segundos que lá estão,
Não o fiz, não o escolhi
Mas vou sofrer se o perder
Eu tenho apenas um pequeno minuto
Mas ... a eternidade está lá dentro

Poema publicado em "the voice of NA" nº1—Lyn





H&I – Estamos mais perto de reabrir a reunião no Estabelecimento Prisional Regional de Leiria, temos já um coordenador de reunião em processo de apadrinhamento. Não perdemos de vista a possibilidade de abrir uma reunião num centro de tratamento. Entretanto temos acompanhado, primeiro no centro de cuidados continuados do entroncamento e agora no hospital de Tomar uma adicta que necessita muito da nossa ajuda. Com ambas as instituições criámos ou estamos a desenvolver excelentes relações.

R.P. – desenvolvemos uma campanha junto de médicos, psicólogos e psiquiatras/hospitais e clínicas. Contactamos até agora 34 profissionais de toda a área (psicólogos, psiquiatras, e alguns médicos e clínica geral). Contactámos ainda vários hospitais e clínicas enviando o cartaz da linha telefónica, pedindo ajuda na sua divulgação.

Desenvolvemos também uma campanha que numa primeira fase de dirigida às Juntas de Freguesia dos concelhos onde se realizam reuniões e depois a todas as outras bem como às Câmaras Municipais de toda a nossa área. Temos confirmado algumas JF e Câmaras Municipais que responderam afirmativamente, como o objectivo era só divulgar e afixar pedimos a vossa ajuda na verificação! Se forem à Junta e virem lá 1 cartaz de NA avisem! Na 2ª fase contactámos as juntas dos concelhos onde não há reuniões, no total contactámos 225. As Câmaras Municipais de Tomar, Ansião e Bombarral confirmaram a divulgação por locais visíveis dos nossos cartazes.

Convidámos e acompanhámos uma psicóloga e um assistente social do Hospital Psiquiátrico Sobral Cid a uma reunião aberta. Demos os esclarecimentos necessários e trocámos contactos.

Meios de Comunicação Social -

Enviámos também um texto e informação para o jornal “Notícias de Monte Redondo” com o título “60 anos a salvar vidas” que foi publicado na edição de Abril.

Aproveitámos a abertura de uma nova reunião de Narcóticos Anónimos na cidade de Coimbra e fizemos chegar aos jornais da cidade a notícia deste facto, bem como da existência de outro grupo na cidade e hora e local das reuniões. Saiu nos jornais “As Beiras” e “Diário de Coimbra”.

Informamos também as instituições de Coimbra da existência deste novo grupo.

Realizamos um Painel na Cruz Vermelha de Leiria. Estiveram presentes cerca de 15 pessoas entre as quais um funcionário do IDT, a assistente social da cruz vermelha, vários estagiários de serviço social, profissionais de saúde, nomeadamente, psicólogos e outros interessados.

Respondemos aos pedidos de ajuda que os grupos nos fizeram chegar. Apoiámos sempre que solicitados a subcomissão de actividades, assegurámos e actualizámos as listas de reuniões da Área Oeste, partilhámos com as restantes subcomissões de todas as áreas material e experiências.

Inscrevemo-nos e participámos nos Webinars do NAWs onde aprendemos e partilhámos experiências de H&I e RP com adictos de várias partes do mundo.

Não me parece mal, até porque vamos mantendo e renovando as boas relações que mantemos com algumas instituições da nossa área. Não me parece nada mal, mas há muito que fazer. Em Junho recebi uma chamada da Linha Telefónica, um adicto de Coimbra, tinha telefonado a pedir ajuda. Depois de falar com ele apercebi-me que tinha sido no G.A.T. de Coimbra que lhe tinham sugerido que nos telefonasse. Senti-me grato, muito grato, pelo serviço que me foi dado a possibilidade de realizar. Por vezes é um pouco frustrante. É difícil entregar resultados, é difícil determinar a nossa eficácia, mas momentos destes dizem-me que vamos no bom caminho.

Augusto S.



Vim
“embriagado”
de amor e
humildade.
Mais será
revelado,
agora
compreendo
estas palavras!

A força que encontrei na convenção nacional traduziu-se em mais um despertar espiritual que voltou a iluminar este meu caminho de recuperação, que escolhi para viver livre.

Foi a primeira convenção nacional que fui. Nas anteriores que se realizaram a minha doença sussurrava-me: “Vais lá fazer o quê? Não conheces ninguém!”. É mesmo de adicto! Não há nada como arriscar e quando o meu medo me diz não, mas a consciência diz-me arrisca! Sigo a minha consciência!

Foi o que aconteceu neste extraordinário fim de semana! Andava em desgastado, com questões profissionais, familiares e emocionais, estava à beira do colapso físico e mental.

Quando cheguei a Guimarães a minha timidez foi-se desvanecendo ao mesmo tempo que começo a ouvir a minha consciência: “Algo tem de mudar.” A “convivência” com cerca de 500 adictos em recuperação, a percepção de que existe e se transmite força a quem padece desta doença, os sorrisos e abraços que se trocam ao encontrar novos e velhos conhecidos, os convívios que se geram, os contactos que se trocam, foram a força motriz para me sentir novamente um privilegiado por estar em recuperação e escolher este caminho. A minha força vital veio renovada, a minha espiritualidade veio reforçada e o meu ser interior veio cheio de amor!

Fiz um exame à minha postura na vida para comigo, para com os outros e para com tudo em geral. Vim “embriagado” de amor e humildade. Mais será revelado, agora compreendo estas palavras.

Obrigado aos meus amigos, com quem faço serviço e partilho a minha vida e também um enorme obrigado ao COC por me ter proporcionado mais um despertar espiritual que mudou a minha vida. Grato por existir com NA na minha vida + 24

João L.



**Ainda não há candidaturas para a
XXIV CPNA—2014**

Pode ser na tua Área!!

Informa te junto do CSA



NA minha terra



Quando entrei em recuperação e conheci Narcóticos Anônimos, senti que as reuniões na minha vida eram tão importantes como o ar que respiro. Os anos que passei no mundo das drogas levaram-me a um beco sem saída. Não era de todo a vida que eu queria mas também não sabia como fazer. As pessoas que fui conhecendo e partilhando a minha vida nas reuniões ajudaram-me e mostraram-me que havia uma alternativa, que era possível viver sem drogas e ser feliz. As reuniões na Marinha Grande estavam fechadas no início da minha recuperação mas passado algum tempo, um grupo de adictos cheios de boa vontade, voltaram a reabri-las. O espaço onde decorriam as reuniões era partilhado com uma outra instituição e sentimos necessidade de encontrar um outro local. Estávamos no verão de 2009 e depois dos contactos efetuados foi-nos cedido a sala onde actualmente se fazem as reuniões dos grupos “ Sem medo de ser feliz” , “ Volta que isto resulta” e também das subcomissões de atividades, HI & RP e o CSA.

Recordo-me do estado em que se encontrava a sala e de como ficou depois de restaurada. Foi um trabalho de equipa que deixou todos muito contentes. Já passei muitos bons momentos nesta sala e espero continuar por cá. As reuniões de NA mudam as nossas vidas, aparece e o sol acabará por brilhar. Obrigado a todos. Um grande abraço... +24h.

Cláudio G.



A minha 1ª vez

A minha 1ª vez...

É com imensa gratidão que recordo a minha primeira reunião na sala da marinha. Depois de várias tentativas frustradas para encontrar um antigo posto da GNR, a ansiedade e o medo aumentavam, pois estava a pisar terreno desconhecido para mim, até que por fim entrei numa sala à luz das velas, onde estava um adicto a partilhar a sua experiência e ao mesmo tempo, a ser ouvido atentamente por todos os restantes membros presentes naquela sala. Assim que entrei, todo o medo e ansiedade foi desaparecendo e sendo substituído por uma enorme serenidade e paz de espírito, que todas aquelas pessoas me transmitiram, apenas com a sua presença, partilhas e identificação. Depressa ganhei um à vontade para partilhar e assim que comecei a falar toda a sala ficou a ouvir atentamente as minhas palavras, senti que realmente estava a ser entendido e que pertencia ali. O abraço no final só veio confirmar todo aquele meu sentimento de presença. Saí dali com sentimento de bem-estar impensável para mim até então, muito menos depois de ter saído dum posto da GNR!!!

Todo o carinho e compreensão que me transmitiram naquela primeira vez, fez com que eu voltasse àquela sala, outra e outra vez, que mais tarde viesse a fazer serviço e assim manter-me em recuperação até ao dia de hoje!

Obrigado +24

Pedro G.



Figueira da Foz

O grupo “Claridade” da Figueira da Foz convida todos os adictos a participar, nos domingos 14, 21 e 28 de Julho, num dia de praia e recuperação. O pessoal começa a reunir-se na Praia da Gala logo pelas 9 da matina. Depois de uma bela manhã de praia, e convívio, segue-se um Picnic, no Parque de Merendas da Cova da Gala. Às 16.30h é tempo de partilhar na reunião que o grupo organiza na fracção da Cruz Vermelha em frente da PSP.



Coimbra



Aparece, partilha e diverte-te em recuperação.

A primeira reunião da nossa irmandade realizou-se no dia 17 de Agosto de 1953, no Vale de San Fernando, Califórnia. Um grupo de adictos de Coimbra está a organizar-se para festejar neste dia os 60 anos da Irmandade. A ideia é realizar a tão falada descida do Mondego em caiaque, e um lanche convívio.

Está atento, mais será revelado...

Leiria

A Reunião do grupo “ Até qu’ enfim 6ª feira” mudou de horário para às 21 h



6ª Feira 21:00 LEIRIA Centro Paroquial da Quinta da Matinha
Morada: Rua da Capela - Quinta da Matinha

Formato: Partilha Circular/Tópico/Passos e Tradições/Partilha

Área: OESTE

Código do Grupo: OE002

Data da primeira reunião: 1992-07-10

Observações: Reunião aberta a visitas na 2ª semana do mês

Coordenadas de GPS— 39.757076,-8.805564

Marinha Grande

Foi aprovado no CSA enviar fotos da sala juntamente com as das outras salas para a revista NAway

Alcobaça

O grupo precisa da vossa ajuda

Caldas da Rainha

Um adicto continua a assegurar a reunião. O grupo precisa de ajuda para cargos de serviço e presenças na reunião



XXIII CPNA

140 Pré-registos, 360 Registos e 58 visitas/familiares.

Área do Algarve

Subcomissões de HI/RP a funcionar ao fim de bastante tempo de ausência.

Área das Beiras

Conseguiram resolver os assuntos relatados no CSRP de Março, garantindo de momento o funcionamento como Área.

Área do Grande Porto

Pediram ajuda ao CSRP para designar um elemento para o Workshop sobre literatura a realizar nesta Área.

Área da Linha de Sintra

Apresentou a seguinte moção, tendo a Área Oeste manifestado a mesma intenção:

“Que o CSRP volte a colocar as actas com os respectivos anexos no site de NA, conforme já aprovado no ponto 1.4 das Regras de Funcionamento do CSRP – Assembleias”. A moção não foi aprovada.

Área de Lisboa

Foi aprovado o pedido da Área de Lisboa para aceder Ligação à Convenção Mundial Continua com fraca participação dos grupos/RSG's nos CSA's.

Área Minho

Foi debatido na Assembleia a importância e cuidados a ter em painéis de RP a realizar a convite da comunidade escolar.

Área Na Linha

Informaram os presentes que a XXI CANLNA com o mote “Alinhados” se vai realizar nos dias 2 e 3 de Novembro de 2013 no Centro Comunitário Sra. da Boa Nova em S. João do Estoril.

Encontro Nacional de RSG's

Após discussão e reflexão, foi decidido na Assembleia que este encontro fosse adiado para o ano 2014.

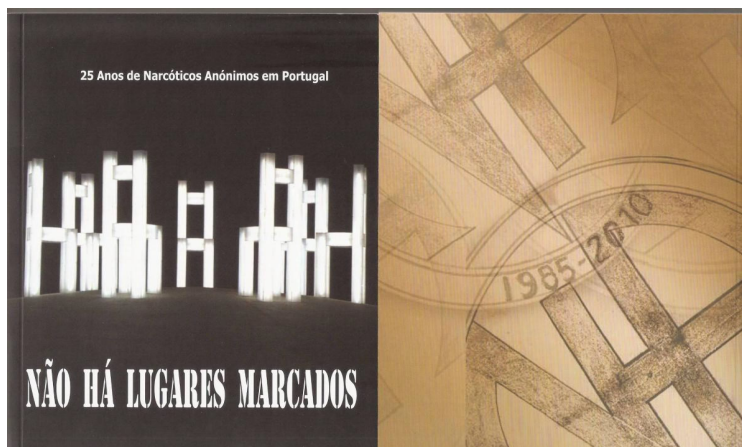
CSRP extraordinário

Foi decidido realizar um CSRP extraordinário de um dia, Sábado 20 de Julho de 2013 em Leiria, a fim de debater a reformulação da estrutura de serviço do CSRP

Jorge A

“Não há lugares marcados 25 anos de Narcóticos Anónimos em Portugal” foi apresentado durante a XXIII CPNA em Guimarães. Este livro histórico encontra-se à venda com o valor unitário de 10 € + portes. Pode adquirir através da literatura da Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos. Telefone para esclarecimentos sobre pedidos de literatura

96 802 50 66





Calendário

7

Dia	Mês	Actividade
10	Julho	Aniversário do grupo "Até qu'enfim sexta feira" Leiria
13	Julho	Manutenção na recuperação Marinha Grande
13	Julho	Churrascada Louca Seminário da Torre da Aguilha, Carcavelos
14	Julho	Aniversário do grupo "Nova vida" - Pataias
14, 21, 28	Julho	Dias NA Figueira (praia + picnic + reunião) Cova da Gala, Figueira da Foz
17	Agosto	Descida do Rio Mondego + Picnic
29	Agosto	35ª Convenção Mundial - Philadelphia, E.U.A.
1	Setembro	Dia da Unidade
	Setembro	29ª Convenção Europeia - Marbella, Espanha



Grupo on line — Hora NA

O grupo comemorou o seu primeiro aniversário no dia 19 de Maio de 2013.

Realizamos 13 reuniões desde que o grupo foi registado na Região Portuguesa e a partir desse dia notamos um acréscimo de adictos a registarem-se no grupo o que não resultou necessariamente em participações na reunião.

Neste momento estão inscritos 93 adictos na reunião, mais 43 membros desde o último CSRP.

As reuniões têm decorrido com muito bom ambiente, alternando entre partilhas principais e tópico "normalmente sobre a meditação" usando o livro Só Por Hoje e sem incidentes, (penetras ou membros perturbadores).

A média de adictos por reunião também aumentou e passou a ser de 6 adictos por reunião para 9, que nos falam dos mais diversos países, Suíça Francesa, Suíça Alemã, Bruxelas, Luxemburgo, Inglaterra, Brasil e Angola.

Em Portugal falam-nos de Vila Real, Braga, Lousada, Régua, Carcavelos, Cacém, Guarda, Évora, Minho e Leiria.

Comemoramos um tempo de limpeza com muita alegria, muitas palmas e saudações verbais.

Constatamos o benefício que este grupo tem trazido à Irmandade e o feedback tem sido muito positivo por parte de todos os participantes.

Dizer-vos também que criamos este email horana2012@gmail.com para uma ligação mais institucional com a Região Portuguesa, APNA, Grupos e amigos em geral, que poderão usar para tirar dúvidas, ou saber como participar no grupo.

Para participar adicionar no Skype

Hora-Na2012

A reunião é sábados às 18,00h e depois eles chamam por ti... basta estar on e aceitar participar na reunião de recuperação

O grupo comemorou o seu primeiro aniversário no dia 19 de Maio de 2013

Grupo Hora NA

- 1) - A 1ª convenção mundial foi no ano de _____
- 2) - Qual o dia em que começou a 2ª convenção mundial ? _____
- 3) - A Convenção de 1993 foi em que país ? _____
- 4) - Em que mês se realizou a 16ª convenção mundial ? _____
- 5) - Já houve alguma convenção mundial em Portugal ? _____
- 6) - Qual o mote da última convenção realizada em Barcelona ? _____
- 7) - Qual o mote da convenção realizada na Colômbia em 2000 ? _____
- 8) - Onde é a convenção este ano ? _____
- 9) - Sem ser este ano onde será a próxima convenção mundial ? _____
- 10) - Qual o país onde foram realizadas mais convenções mundiais? _____
- 11) Nos 50 anos de NA a WCNA foi em que cidade ? _____
- 12) - “Imagine a liberdade” era o mote da convenção realizada na cidade de _____

Quem nos enviar todas as respostas correctas até 10 de Julho 2013

Ganha um prémio surpresa!

Pede ajuda ao padrinho e participa!

As respostas devem ser enviadas para o mail

hiipareaoeste@gmail.com



RELAX

Adict Quiz

Conheces as nossas siglas?

RSG

- 1 Ressacado Sem Gito
- 2 Ressentido Sem Grupo
- 3 Representante Serviço Grupo

LT

- 1 Lições Teatrais
- 2 Linhas Trocadas
- 3 Linha Telefónica

RP.

- 1 Realidade Portuguesa
- 2 Relações Públicas
- 3 Registos Poéticos

NAWS

- 1 Numerosos Automóveis Wolkswagen Supersónicos
- 2 Nada Atrapalha Wanda Stuart
- 3 Narcotics Anonymous World Service

NA

- 1 Narcóticos Anónimos
- 2 Nova Alternativa
- 3 Novas Atitudes

CSRP

- 1 Cura Sem Ressacas Paranoide
- 2 Curso Sentimentos Reais Privado
- 3 Comité Serviço Região Portuguesa



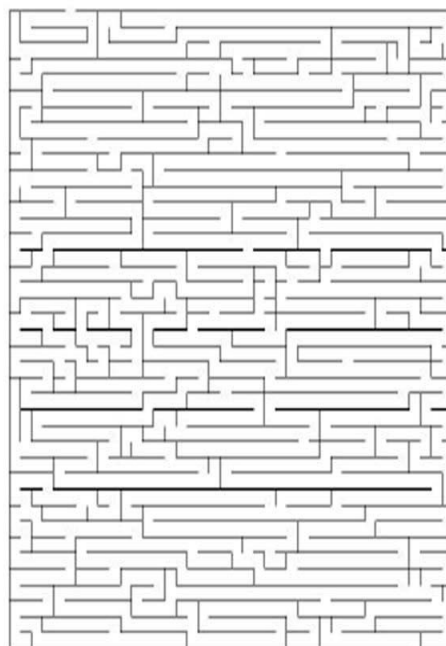
3 - 3 - 2 - 3 - 1 - 3
Respostas correctas

LOL!

Este espaço está em branco à espera da tua participação



PORTUGAL



MARBELLA



A 29ª Convenção Europeia realiza-se em Marbella nos dias 6, 7 e 8 de Setembro para lá chegar é preciso descobrir o caminho...

Linha Telefónica



Uma chamada pode ser a primeira interação de alguém com Narcóticos Anônimos

A linha telefónica funciona 24h/dia com uma retribuição de chamada à mensagem deixada no gravador (nome e contacto) e com o atendimento directo de 2.ª a 6.ª feira das 20:30 às 22:30 horas.

A subcomissão tem neste momento servidores nas áreas do Grande Porto, Lisboa, Minho e Sintra.

Apesar de o atendimento ter normalizado e a equipa existente estar empenhada em melhorar o serviço, a necessidade de novos servidores mantém-se, devido à sobrecarga que os actuais têm.

AJUDA-NOS A AJUDAR na tua área. Vem saber como...!

Contacta-nos pelo N.º Verde 800 20 20 13 ou através da “Ficha de Candidatura para Servidores da Linha Telefónica” que se encontra no site.

Um servidor da LT é um membro de NA cujo objectivo principal e primordial é ajudar o adicto que ainda sofre, transmitindo a mensagem de NA. Assim, cabe-lhe encaminhar o recém-chegado para uma reunião de NA, ajudar qualquer adicto que nos procure, responder a perguntas acerca da nossa Associação e ainda encaminhar as chamadas para as entidades e subcomissões apropriadas.

O voluntário do 12º Passo é aquele que vai falar com o potencial recém-chegado sobre NA, quer pelo telefone, quer pessoalmente. Os requisitos são idênticos aos dos outros servidores embora as funções sejam diferentes.

As chamadas mais comuns são de membros NA, potenciais recém-chegados, familiares e amigos dos adictos e de outras pessoas interessadas em NA (profissionais, estudantes e membros dos media).

Subcomissão Linha Telefónica

O propósito dos nossos serviços é o de ajudar a nossa irmandade a cumprir o seu propósito primordial: transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre. Uma comunicação honesta, aberta e directa é essencial tanto para a integridade, como para a eficácia da estrutura de serviço de NA.

8º Conceito de Serviço de NA



Webinars NAWS - Escritórios Mundiais

Os Webinars são seminários online onde são colocadas varias questões acerca de HI, RP Os participantes de todo o mundo e do NAWS são divididos em grupos e todos dão a sua opinião acerca dos temas.

Algumas das perguntas a que fomos desafiados a responder e dar sugestões

Os desafios para HI” / “Como tornar o Serviço HI divertido? / “RP e as Tradições”
 “Como ficamos envolvidos em serviço HI ” / “Como educar membros de NA para a importância de RP” / “Como cativar membros de NA a regressarem e participarem em RP”...

Servidores de HI/RP Oeste têm participado e tu também podes participar!! Informa -te

Um plano exemplar

Há uns bons anos, acompanhei o meu padrinho ao meu primeiro CSA. Esta incursão guiada aos meandros do serviço na minha área (então área Norte), não era inocente, fazia parte dum plano mais vasto. Um plano que tinha como objectivo levar-me a descobrir as propriedades terapêuticas do SERVIÇO, tornando-o num factor de fortalecimento da minha recuperação e de desenvolvimento pessoal.

Uns meses antes, ele mesmo me tinha persuadido da importância de assumir cargos de serviço nos grupos. Confesso que não ofereci grande resistência. Mais difícil terá sido, fazer-me perceber que não deveria aceitar todos os cargos vagos que encontrasse.

O convite para o acompanhar a esta reunião da estrutura de serviço, foi-me dirigido com alguma solenidade e acompanhado de um conjunto de informações que, caso estivesse preparado para assimilar convenientemente, seriam as bases sólidas que, na altura, tanto ansiava para o meu processo de recuperação.

De repente tudo parecia encaixar-se, o plano constituía em fazer-me envolver em tanto serviço quanto possível. O António, assim se chamava o meu padrinho, tinha um jeito muito próprio de fazer e dizer as coisas. Este jeito inconfundível era em grande parte o seu maior trunfo. Com esse jeito explicou-me de forma muito simples que, uma vez que a maior parte dos cargos em NA tinham a duração de um ano, cada cargo cumprido até ao fim, representava mais um ano na minha recuperação.

E ali estava eu na minha primeira assembleia de área, descobrindo acompanhado as maravilhas do envolvimento incondicional no serviço de NA. Não fui enviado lá. Não foi empurrado para lá. Fui acompanhado pela pessoa que escolhi para me guiar no caminho de regresso à sanidade e recorde-me desse dia como se fosse hoje. Durante essa assembleia e em muitas das que se seguiram a minha cabeça não ficou sozinha para inventariar os diferentes acontecimentos que fui presenciando. À ilhargá, estive uma voz sábia e experiente que me explicava tudo o que se passava com simplicidade, evitando mal entendidos e ressentimentos que me afastassem daquele meio.

O plano desenhado, consciente ou inconscientemente, pelo António tem vindo a resultar até ao presente dia, com a sua ajuda e com o seu exemplo, vim a perceber que da mesma forma que NA me salvou a vida, só o serviço pode fazer com que NA possa continuar a salvar a minha e outras vidas. Aprendi estes valores fundamentais do programa de NA, admiravelmente sintetizados no 12º passo, em grande parte graças ao exemplo do meu padrinho. Este exemplo foi fundamental para o crescimento e fortalecimento da minha crença nos benefícios do serviço para a minha recuperação pessoal. Sem o seu exemplo, a sua companhia e a sua orientação, teria sido difícil acreditar que, com o tempo e muito serviço, a minha vida podia melhorar. Sem exemplo não há serviço consequente e responsável. Sem responsabilidade não há evolução e sem evolução NA morre.

A orientação e o acompanhamento do meu padrinho durante os meus primeiros anos de serviço em NA, foram fundamentais e constituíram a pedra de toque para os anos que seguiram. Eu limitei-me a seguir o seu exemplo. APADRI-NHAR É DAR O EXEMPLO e não podemos esperar que um afilhado faça melhor serviço que aquele que nós lhe mostramos quando fazemos serviço.

Hoje já não tenho o António a meu lado. Os anos passaram, os nossos caminhos afastaram-se e há poucos meses o meu padrinho deixou-me para sempre. O plano que tinha para mim, todo ele baseado no EXEMPLO, continua a resultar no quotidiano da minha nova vida. O seu legado tento passá-lo intacto aos outros mas o que mais tento reproduzir do plano que tinha para a minha vida é o EXEMPLO que procuro sempre dar a quem confia em mim para o ajudar no caminho da recuperação.

Obrigado António



Sabias que...

The Voice of NA “ foi a 1ª newsletter de NA e o primeiro número saiu em Fevereiro de 1968.

O primeiro grupo que existiu nas Caldas da Raíña chamava-se “ A Oeste do Paraíso”

O livro “ Só por Hoje “ teve a primeira edição em 1992.

A Banda “ Clã” deu um concerto na VIII Convenção Nacional em Espinho em 1998

Foram enviadas 750 histórias pessoais para a 6ª edição do Texto Básico e que uma das histórias escolhidas é de um adito de Portugal...

3º Stand up Comedy – Pataias

Olá amigos e amigas, vou aproveitar o nosso jornal para partilhar convosco a minha alegria e gratidão por estar em recuperação e ter bons amigos que me chamam à razão e me ajudam a perder os meus medos e meter acção. Foi o que senti no nosso stand up. Pois nós quando usávamos tínhamos grandes “talentos” e coragem para conseguir os objectivos. Esta força continua em nós. O objectivo é que mudou. Hoje é rir e fazer rir. Todos nós temos talento dentro de nós.

Até parece que estou a ver a malta, em plena harmonia, ainda com a barriga vazia, mas já em aquecimento contando umas anedotas. A carne a grelhar às postas e o Júlio a tirar notas dos artistas. Quando chegou um grupo de amigos da comunidade, notou-se logo o carinho e a amizade que nos une e o tempo passou rápido e logo chegou a hora do espectáculo.

Com um apresentador em grande, uma alegria contagiante, muitas anedotas, jogos de improviso, mímica, coisas da vida que dá para rir. Para fechar música e poesia. Nunca mais esquecerei este dia de alegria. Enfrentei uma plateia e não levei nenhuma tarefa.

Os meus sinceros parabéns à subcomissão de actividades e a todos que fizeram parte deste evento

Bem hajam pois e muito bom rir.

Taborda J.



Foi um sucesso!

Este foi o feedback que nos chegou dos adictos e visitas que assistiram à 3ª edição do Stand Up Comedy. Começou com um churrasco para animar e conviver, o número de presenças superou o número de confirmações, mas como sempre, comida, sumos e alegria, não faltou. Com o cair da noite entrámos para a sala de espectáculos. Surpreendente! Foi o início com o apresentador a dançar e a apelar à união para a diversão, com a sala bem composta todos gritaram “Eu” quando lhes perguntaram quem estava ali para se divertir.

12 participantes animaram a noite pondo em prática o lema da Subcomissão Actividades Oeste “Vem Sorrir”. Iniciou então a sessão de risos e gargalhadas intermináveis. um adicto daqueles que só a presença em palco faz rir, quanto mais as anedotas (sim que para estas coisas, para além de saber contar é preciso ter estilo) deu o pontapé de saída para rir até não poder mais, ali não havia espaço para problemas.

Os recém—chegados também marcaram presença e de um centro de tratamento apresentou-se um alentejano a contar piadas lá da terra. Houve alguns convidados que marcam presença desde a 1ª edição na arte de fazer rir e que desejamos que estejam numa próxima edição, pois a categoria das suas prestações é sempre ao mais alto nível seja na comboiada com amigos ou no palco o que interessa é divertir! Nesta 3ª edição tivemos o privilégio de ter connosco um grupo de “Comédia de Improviso” depois de terem actuado nas melhores casas do género em Lisboa e Porto, vieram para nos divertir a valer. Quem lá esteve não irá esquecer por certo os sketches de improviso do Tibúrcio, da entrevistadora, etc. e tudo com a interacção do público que foi desafiado a participar e subiu ao palco para ajudar a festa. Após mais um momento de dança, mais um adicto com boa vontade que para complementar a sua actuação trouxe cães amestrados para o palco. As visitas também quiseram (e bem) participar e animar a noite de riso, Os membros das Actividades demonstraram que para além de conseguirem criar eventos recreativos e culturais, têm muitas anedotas para contar, desta vez um duo impressionante e varias actuações individuais marcaram a diferença. Este ano inovaram e para além da comédia foi caça talentos nas diversas artes performativas, lúdicas e culturais. Tivemos poesia de autor sobre recuperação! E músicas originais que um adicto que após ter participado nos célebres concursos música rock que NA fazia na Voz do Operário em Lisboa, nos apresentou temas onde a recuperação falou mais alto, para mais tarde recordar. Enfim uma noite bem passada entre adictos sem complexos de riso e com muita vontade de se divertirem. Para mim foi inesquecível. Obrigado subcomissão de actividades. Diverti –me imenso e tu?

Vai às Actividades NA e diverte –te

Júlio M

O símbolo de NA

Liberdade



Quanto maior for a base, (à medida que crescemos na unidade em números e em comunhão), maiores serão os lados da pirâmide, e mais elevado estará o ponto da liberdade.

O NOSSO SÍMBOLO

Texto Básico



Acreditar...

São as consequências do uso de droga, do álcool. Outrora a nossa paixão, a nossa solidão, a nossa companhia. Atrocidades cometidas sem olhar a meios para atingir os fins. Apenas uma meta, um objectivo –usar. Fosse qual fosse o preço a pagar, pagá-lo-íamos, isoladas, esquecidas, perdidas na imensidão dos nossos sentimentos. Porque nós sentimos, talvez com mais intensidade que qualquer outra pessoa dita “normal”. E de repente ficámos mais uma vez dependentes, desta vez, da boa vontade de seres como nós.

Segundas doenças, incapacidades permanentes, tornam-se o nosso companheiro mais próximo, mais íntimo, que nos acompanhará até que a morte nos separe.

Mas o milagre da vida é tão milagroso que apesar de sermos dependentes da boa vontade de todos e de cada um, continuamos vivos. Por mais difícil que a nossa vida pareça, outras há ainda piores. Adictos que ainda não encontraram esta luz, que ilumina e queima, mas que acima de tudo nos faz sorrir, ter esperança. Que apesar da “cruz”, e de todo esse sofrimento nos faz crescer e nos tornou mulheres mais humildes e generosas.



Alexandra

(escrito para uma adicta que se encontra internada no hospital de Tomar)

Restabelecer contactos com o EPR Leiria com vista a realização de painéis (para reclusos e Staff)
 Cativar e apadrinhar servidores para serem coordenadores no EPR Leiria e em serviço HI/RP
 Manter contacto com as restantes subcomissões
 Reflectir sobre a abertura de reuniões em centros de tratamento
 Organizar as visitas à instituição onde uma adicta que pediu ajuda.
 Partilhar acerca de HI / RP nos grupos que nos solicitarem
 Produzir bimestralmente a newsletter “Oeste Sereno”
 Realizar acções RP onde os grupos nos sugerirem caso sejam viáveis
 Divulgar o dia da unidade na comunicação social e instituições, aproveitando os 60 anos de NA
 Realizar uma reunião mensal na 3ª quarta-feira do mês na sala da Marinha Grande, às 22h
 Estar presente no CSA Oeste e apresentar relatório e fecho de contas
 Reflectir acerca da estrutura de serviço da subcomissão (cargos e responsabilidades)
 Entrar em contacto com a diocese de Leiria/Fátima e Coimbra tendo em vista a divulgação de NA.
 Fazer uma campanha de divulgação com um novo spot áudio e aproveitando os cartazes e muppies existentes
 Abordar a possibilidade de realizar uma reunião de informação pública para instituições e entidades
 Dar resposta aos pedidos de ajuda que nos chegarem
 Participar nos Webinars do NAWS
 Fazer ligação à Convenção Mundial a partir de uma instituição para transmissão de uma partilha (só se realizará caso haja as condições necessárias; disponibilidade; membro para traduzir, autorização do centro de tratamento, condições técnicas.)
 Entrar em contacto com as escolas superiores e respectivos gabinetes sociais e associações de estudantes.
 Mais será revelado...
 Subcomissão HI/RP Oeste

Glossário

HI – Hospitais e Instituições
 RP – Relações Públicas
 CSA – Comité Serviço Área
 APNA – Associação Portuguesa Narcóticos Anónimos
 NAWS – Escritórios Mundiais NA
 NA – Narcóticos Anónimos
 RSR - Representante Serviço Região
 RSA - Representante Serviço Área
 RSG - Representante Serviço Grupo
 EDM - European Deputy Meeting
 ECCNA - Convenção Europeia
 COC – Comité Organizador Convenção
 US - Unidade e Serviço
 WCNA - Convenção Mundial

Subcomissão de
H&I/RP
 Hospitais e Instituições/Relações Públicas

NARCÓTICOS ANÓNIMOS - Área Oeste da Região Portuguesa

Reuniões da subcomissão nas
 terceiras quartas
 feiras de cada mês na
 sala da Marinha
 Grande pelas 21h30.
 Aparece e participa.

Se tiveres dúvidas
 contacta-nos.

Contactes:
 mail
 hiiparaoeste@gmail.com

Telef 96 913 66 63

Vem ajudar-nos a levar a mensa-
 gem àqueles que não podem, por
 si, vir às nossas reuniões
 Vem ajudar-nos a transmitir a
 mensagem

*“Que todo o adicto, qualquer adic-
 to,
 pode parar de usar drogas,
 perder o desejo de usar e
 encontrar um novo modo de vida.”*

Um 12º passo gigantesco

*Descobri ao
fim de alguns
anos que a
mudança
custa, mas é
possível*

Durante um longo período deixei de frequentar as reuniões

Reparei que o meu afastamento das reuniões rapidamente fez de mim uma "Dry Drunk",
limpa sim, em recuperação não.

Andar em auto-suficiência, é estar sozinha com a doença.

Voltei e continuo a ir às reuniões,

porque continuo a ser uma adicta e serei até morrer.

Já não tenho medo de me saber "assim", sou e aceito.

Descobri ao fim de alguns anos que a mudança custa, mas é possível.

Descobri o verdadeiro significado da Honestidade, da Mente Aberta, da Fé e do meu P.S.

Tenho esta certeza: melhorar custa muito, piorar não custa nada.

Voltei e continuo a ir as reuniões,

porque ainda tenho dificuldades em mudar

Voltei e continuo a ir as reuniões, porque:

Escolhi ser uma pessoa melhor, para mim

Escolhi ser uma pessoa melhor para os outros

Escolhi, em total liberdade, viver em recuperação

Basta para isso voltar e continuar a ir às reuniões

Tirar todo o proveito da identificação

Saber que não estou, nunca estou sozinha

Viver melhor, Amar, não ter medo

Os conceitos do programa de 12 passos são simples...

Um deles é : Volta que isto resulta !

Grata pela minha nova vida +24

Edvige





RECUPERAÇÃO TAMBÉM É DIVERSÃO

Editorial

Numa altura em que realizamos um balanço da nossa actividade enquanto subcomissão, considere importante publicar, sem grande pormenor, o inventário que faço da actividade da subcomissão. (pág. 1).

De uma leitura rápida e preliminar dos inquéritos realizados, resulta que o conhecimento das actividades por nós desenvolvidas é diminuto. Este Boletim pretende também ser um espaço de divulgação dessa mesma actividade. Pretendemos assim chegar mais perto dos Grupos e do adicto. Queremos que os grupos nos utilizem, se sirvam de nós. Existimos para isso, para ajudar os grupos a chegar aos adictos que ainda sofrem.

Gostaríamos de caracterizar as diferentes salas da nossa área para isso necessitamos da vossa colaboração. Enviem partilhas sobre o vosso grupo base, como é importante, como foram recebidos, dificuldades que têm...

Abraços e + 24
A.S



Próximo evento

“Manutenção NA recuperação”

13 de Julho 2013

Início às 8:00h na Sala da Marinha Grande

Obras de restauro e sardinhada

Este evento é oferecido pela Subcomissão Actividades Oeste
Aparece

Exposição feita na festa dos Santos Populares na Malveira. Foram colocados cartazes de convenções nacionais, de convenções de Lisboa e das publicações Zé Caldinho no Serenidade.

Ana F.



Ficha Técnica:

Editor: Augusto S; **Grafismo e Secretariado:** Júlio M; **Revisão:** Cláudio G

Colaboraram neste numero: João L; Edvige; Cláudio G; Ana F; Vasco G; Jorge A; Pedro G; Alexandra; Taborda J;
Subcomissão Linha Telefónica; Grupo Hora NA

Os artigos publicados são da inteira responsabilidade dos autores, tendo os mesmos autorizado a publicação . Os artigos da “NAway”, “The voice of NA”, “Reaching Out” estão autorizados pelos escritórios mundiais de NA

Ultima tiragem para os grupos da Área Oeste : 90 Distribuídos por mail da subcomissão: 359

Enviar textos, partilhas, sugestões, críticas e feedback para hiiipareaoeste@gmail.com

Participa manda textos e encaminha o “Oeste Sereno” para os teus contactos