

Sabedoria ao nosso alcance

Admiro as pessoas que sabem explorar as oportunidades disponíveis, ao seu alcance, e delas conseguem obter frutos que as conduzem à melhoria, ao progresso e, assim, são felizes. Considero que é sábio esse viver!

Encontrei um leque de possibilidades de melhorar a minha vida quando cheguei ao Al-Anon. A reunião era agradável, quase sempre nos mesmos moldes: sabia como iniciava e como terminava; no meio, muitas possibilidades de discutir assuntos diversos utilizando a nossa literatura.

Os membros (Coordenadores) eram criativos na forma de conduzir o estudo, e todos se sentiam bem ao compartilhar as experiências. Bem no começo, em uma reunião sobre os Passos – a parte introdutória - os membros foram convidados a levar cada um uma peça de LAC que falasse do assunto. Alguns levaram o mesmo livro ou livreto, mas cada um foi estimulado a falar do que lhe tinha chamado a atenção ou pedir esclarecimento sobre alguma parte não compreendida. Rico e interessante, permitiu uma ampla participação e envolvimento. Foi estimulante. Percebo hoje que foi uma reunião em painel.

De vez em quando, convidávamos um Grupo para vir coordenar a nossa reunião, trazendo na bagagem seu modo de fazê-lo, assim como o assunto em pauta. A sala ficava cheia, a Tradição Sete era maior, e os membros compartilhavam experiências di-

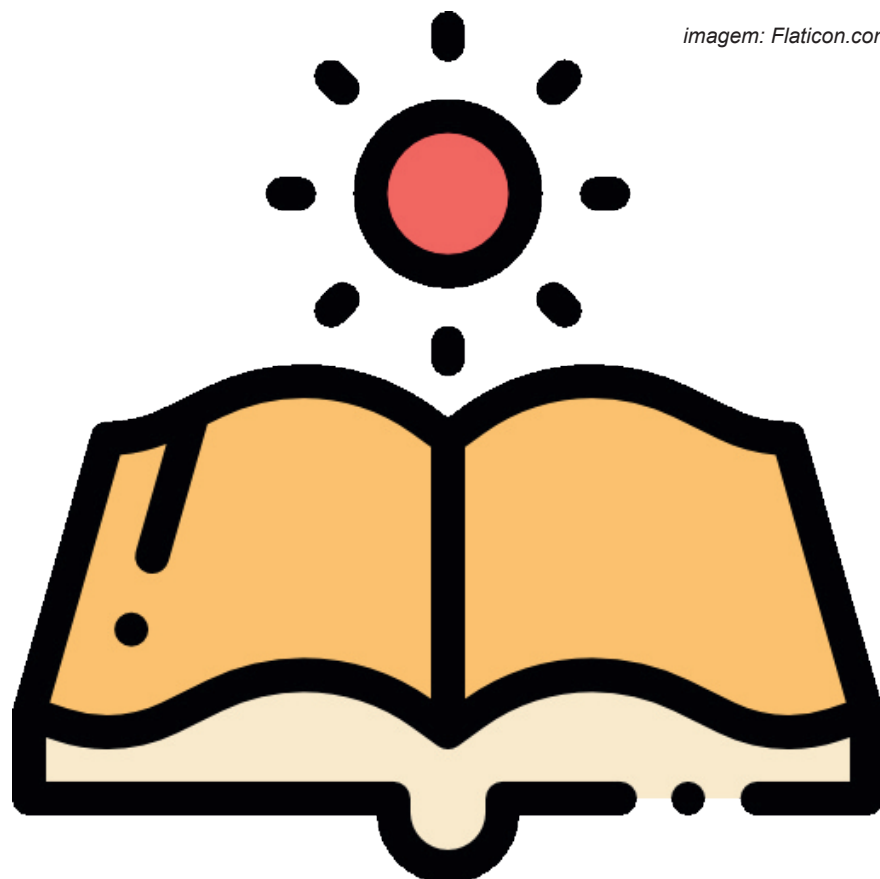


imagem: Flaticon.com

ferentes, que ampliavam os horizontes de todos. Essa é uma reunião de intercâmbio.

Tudo isso está previsto em nosso Manual, não é “novidade”. É certo que, enquanto familiar de alcoólicos, não gosto de surpresas, mas é igualmente certo que aprecio sair da monotonia. É uma forma de me sentir estimulada a continuar voltando, esperando o segredo da próxima reunião.

Está ao meu e ao seu alcance, a sabedoria contida no **PEP-24/27 Manual de Serviços Al-Anon/Alateen** -

2023. Da página 109 à 117, posso retirar inspiração para preparar uma reunião estimulante que anime “a mesmice” da rotina do Grupo. Não destoarei da unidade, mas suscitarei a vontade de continuar voltando e evoluindo. Pode ser também uma nova forma de olhar o Manual: ao invés de uma imposição, uma fonte de sabedoria para ser “roubada” e usada sem medo de ser feliz! Pense nisso!

Josabel – RG Suplente, Grupo Amor e Paz - Distrito 55

Trabalhando o antes e o depois

O Grupo Novo Amanhecer, do qual eu participo, tem colocado na programação, literatura voltada para o Alateen - sugestão dada pela Área de São Paulo - para que o Grupo esteja preparado para acolher adolescentes em sua sala.

Para o dia 13/04/2024, a companheira responsável pela programação colocou o livro **B-23 Coragem para Ser Eu Mesmo - Convivendo com o Alcoolismo**, página 67.

Fiquei surpresa ao ver que não havia um texto para ler, e sim frases para serem completadas com quantas sentenças quiséssemos.

Líamos as frases e completávamos com sentenças sobre nossas vidas antes e depois da recuperação.

Na terceira frase, um membro disse: "Vim para o Grupo Al-Anon porque estava ligada no modo tantã"; demos risadas e me identifiquei. Em seguida, surgiram compartilhamen-

tos engraçados e enriquecedores, como o que completou a quinta frase: "Continuei voltando ao Al-Anon porque não quero voltar ao modo tantã".

Que reunião ótima e descontraída com a literatura Alateen! E é bom saber que se eu trabalhar o "hoje", o "antes" fica para trás e o "depois" será melhor.

Cida D., Grupo Novo Amanhecer - Distrito 5

Momentos de emoção e gratidão

Foi com muita emoção e gratidão que, no dia 25 de maio de 2024, comemoramos o 51º aniversário do Grupo Central de Jacareí, Distrito 57.

Foi apresentada uma palestra, por uma companheira Al-Anon, com o título "Alcoolismo e a família", bastante informativa.

Houve a presença de mais ou menos 26 pessoas; algumas representando suas irmandades como o NA, Nar-Anon, A.A. e membros do Al-Anon, num clima de colaboração e unidade entre os membros do Grupo.

Não são tantos os membros, mas a qualidade da participação, a gratidão e o carinho, superaram toda expectativa daqueles momentos.

Parabéns Grupo Central!

C.N. e membros do Grupo Central – Distrito 57

Aceitação... É a solução?

Em uma reunião cujo tema era "aceitação" eu ouvi que era preciso...

aceitar que eu não posso fazer o outro querer ajuda,
aceitar que a outra pessoa faz como ela acha que deve ser feito,
aceitar que o outro tem direito de fazer suas escolhas,
aceitar que sou impotente perante as escolhas que as pessoas fazem,
aceitar que não posso controlar o destino de ninguém nem o meu,
aceitar que as coisas não acontecem como eu gostaria,
aceitar que não tenho controle de quando verei o resultado das minhas ações,
aceitar que vou enfrentar desafios,
aceitar que vou ter medo,
aceitar que vou cometer erros,
aceitar que vou sentir raiva,
aceitar que vou ficar triste,
aceitar que não preciso sempre estar bem,
aceitar que não sou perfeita,
aceitar que a vida me traz surpresas nem sempre agradáveis,
aceitar que o Poder Superior está no controle de tudo e assim viver em paz.

Suely M., Grupo Nova Gerty - Distrito 7

O concorrido “Dia do Al-Anon no Brasil”

Alguém teve a ideia, outros a apoiaram, e, após algumas reuniões preparatórias, com os planos A e B estabelecidos, tivemos a nossa reunião eletrônica para comemorar o Dia do Al-Anon no Brasil. Será que funcionaria? Será que teríamos adesão?

No dia, alcançamos o limite de lotação (100 pessoas) durante a maior parte da reunião, quando alguém se desconectava, outra pessoa logo era admitida na sala – foi bastante concorrido.

Fiquei nos bastidores, ajudando na conexão, gerenciando os acessos, e fiquei impressionado com a leveza com que a reunião se desenvolveu, apesar do tempo contado para os depoimentos.

Foi uma festa da Unidade do Al-Anon de São Paulo. Todos os Distritos representados e participando. Todos os serviços especiais e muitos membros interessados em compartilhar a Unidade por nossas Tradições. Saí da reunião grato e fortalecido.

Que gostoso escutar a diversidade de sotaques falando a uma só voz a linguagem do coração, poder ouvir novas vozes e perceber quão importante é termos portas abertas, obedecendo ao que não é exigido, para cumprirmos nosso único propósito – prestar ajuda a familiares de alcoólicos.

Foram muitas mensagens pelo “bate-papo”, e, conforme prometido, res-

peitando o anonimato, compartilho com vocês algumas das vozes do Al-Anon de São Paulo:

Sobre a reunião

“Agradecimento ao Comitê da Área Al-Anon de São Paulo por organizar esse momento para comemorarmos o Dia do Al-Anon no Brasil; foi muito comovedor e importante para mim pessoalmente.” “Poder participar desta reunião com um número máximo de membros Al-Anon é uma gratidão. Uma reunião de recuperação, rica em depoimentos e formativa. As Tradições são parte de nossos alicerces espirituais. Gratidão família Al-Anon.”

Sobre o Al-Anon em nossas vidas

“As Tradições me ajudaram e me ajudam, só por hoje, a ser uma pessoa melhor, que aprendeu a ouvir, a entender que nem sempre estou certa e que preciso ter a mente aberta para aceitar isso.” “Obrigada, feliz por participar da reunião com vocês. As Tradições são importantes para o bom funcionamento dos Grupos, e para o bom funcionamento das nossas vidas. Precisamos levar para o nosso dia a dia.” “...emocionada com essa reunião. O Al-Anon está fazendo a diferença em minha vida. Estou engatilhando ainda nestes ensinamentos lindos e tão valiosos. Muito obrigada. Com o meu coração cheio de Serenidade e Amor. Um abraço de Al-Anon para cada um de vocês”.

Sobre o Al-Anon

“Gratidão por Lois e Anne B. terem iniciado esta associação deixando os três legados para recuperação de tantos familiares e amigos. Gratidão por pertencer e ser membro para dar continuidade.” “Importante a Tradição Cinco: Cada Grupo Familiar Al-Anon deve prestar ajuda a familiares de alcoólicos.” “As Tradições me ajudam a compreender a importância da continuidade do Al-Anon. E que a participação é a chave da harmonia. Minha cidade não tem Al-Anon presencial.”

Sobre as Tradições

“(…) As Tradições me ajudaram a organizar a minha vida, tanto na parte financeira como nos relacionamentos familiares mais íntimos, principalmente com meus filhos! Gratidão imensa a este programa maravilhoso!” “Trabalhar as Tradições, neste dia em especial, nos faz refletir nosso papel como membro Al-Anon, e como é maravilhoso saber que estamos aqui hoje, graças a pessoas que, assim como eu, têm o coração repleto de gratidão pela esperança de uma vida melhor diante da maneira compulsiva do alcoólico em nossas vidas!”

Para encerrar, alguém compartilhou o sentimento comum dos que estiveram presentes: “Sou feliz por ser membro Al-Anon”.

Paulo A., Delegado do Comitê de Área Al-Anon de SP

Nota do BAESP: a íntegra dos depoimentos compartilhados foi guardada no Arquivo Histórico do CAASP.

Palavras que despertam

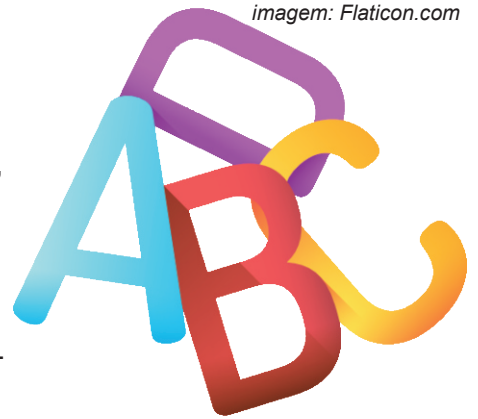
No sábado do dia 22 de junho, tivemos um compartilhar de experiências com um membro Alateen e uma Madrinha Alateen. Que oportunidade!

Sou filha de alcoólico e encontrei uma sala de Al-Anon aos 20 anos de idade, depois de muito sofrer com as consequências de ter crescido num lar alcoólico. Porém, eu só vim a descobrir isso após ingressar na programação. E foi participando das reuniões que ouvi sobre o Alateen.

Fico imaginando como teria evitado tantas crises na minha adolescência e incerteza da convivência com o alcoolismo. Mas como costumamos dizer, tudo acontece no momento certo.

Porém, ouvir o Alateen falando sobre a programação, ver sua empolgação e força de vontade para que mais adolescentes possam receber a ajuda que essa programação proporciona, nos fez refletir sobre a importância de estarmos preparados para receber adolescentes na própria sala de Al-Anon, existindo apenas um Grupo em São Paulo, até que outros adolescentes se juntem a nós.

E que não é nenhum bicho de sete cabeças! Assim como acolhemos o familiar que busca ajuda, devemos acolher o adolescente, ouvindo-o com atenção e respeito, reconhecendo como essa doença afeta todos aqueles que convivem com ela, independente-



mente de sua idade e relação com o alcoólico. E compartilhando nossas experiências, forças e esperanças... Gratidão!

*Bianca V., Grupo Vila Gomes Cardim
- Distrito 8*

47 anos de portas abertas

Dia 19 de abril de 2024 foi a data que nós, do Grupo Despertar com Sabedoria, escolhemos para comemorar os 47 anos do Grupo. O local foi em uma pizzeria, para um “delicioso” rodízio de pizzas e outras massas. Além dos membros frequentes das nossas reuniões, também contamos com a presença de uma pioneira, companheiros de A.A. e nossos familiares.

Foi um momento de muita alegria, descontração e confraternização.

Era nítido o carinho com que os



membros se tratavam; ver o sorriso estampado no rosto de cada um, trouxe um sentimento de que estamos no lugar certo. A frase usada para este momento foi tirada do **PEB-27 Espe-**

rança para hoje, página 23, que resumiu o sentimento de todos naquela noite: “gratidão e bênçãos”.

Encerramos com os parabéns e com as nossas mãos estendidas para que “Quando alguém pedir ajuda” possamos continuar a fazer parte deste Grupo, levando sempre a mensagem de es-

perança para familiares e amigos de alcoólicos.

*Grupo Despertar com Sabedoria,
Pirassununga - Distrito 53*

Editorial

Prezados leitores,

Neste trimestre, o Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo (Baesp) traz experiências vividas dos aniversários de Grupos e do Al-Anon, das atividades dos Grupos para o Projeto “Este Grupo acolhe adolescentes”, da prática do programa – os quais mostram que com esforço coletivo dos membros, uma energia positiva nos movimenta! A convocação para o 21º Encontro e Assembleia de Área a todos os membros Al-Anon e Alateen vem para nos incentivar na prestação de serviço a esta associação. Boa leitura!

Alcione G. – Editora do Baesp

Alegria em participar do projeto

O Grupo Santa Bárbara, pertencente ao Distrito 51 da Área de São Paulo, aderiu e participou com alegria e disposição do projeto “Este Grupo acolhe adolescentes”.

Foram desenvolvidas diferentes ações, iniciando com o estudo dos Guias **G-17/S-27 Para Padrinhos Alateen**, **G-19 Para iniciar um Grupo Alateen** e o **GE-5A Para a coordenação de uma reunião Alateen** que foram colocados nas programações de estudo do Grupo. Também houve o estudo de uma peça da Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) do Alateen na programação a cada dois meses, destacando o **P-9 Como posso ajudar meus filhos?** e o **P-67 Meus queridos pais**. No mês de se-

tembro de 2023 iniciamos o estudo do **PES-20 O Alateen é para você!**, para reflexão, entendimento e desenvolvimento da empatia com o adolescente que busca ajuda, respeitando o potencial membro Alateen que poderá ser acolhido pelo Grupo.

Foram desenvolvidas duas reuniões abertas, sendo a primeira realizada em novembro de 2023 com a participação de um membro, que na adolescência, frequentou o Alateen, hoje profissional da área de Psicologia Infantil, Geisa F., que fez uma abordagem profissional dos efeitos do alcoolismo na criança e adolescente; a segunda em junho de 2024, com a participação de uma ex-Alateen, Ana Maria e da Jôsi, que já foi Madrinha Alateen, reunião essa que utilizou pe-

ças da LAC para reforçar a importância do acolhimento Alateen.

No momento, não temos membros Alateen frequentando as reuniões do Grupo, mas estamos preparados para receber o membro em potencial que tiver interesse em participar.

Enfatizamos que estamos muito felizes em fazer parte deste projeto, que nos lembra a importância de acolher os adolescentes que chegarem ao Al-Anon.

Gratidão imensa ao serviço especial Alateen da Área de São Paulo que planejou este projeto e nos proporcionou refletir sobre os efeitos do alcoolismo na adolescência.

Grupo Santa Bárbara – Distrito 51

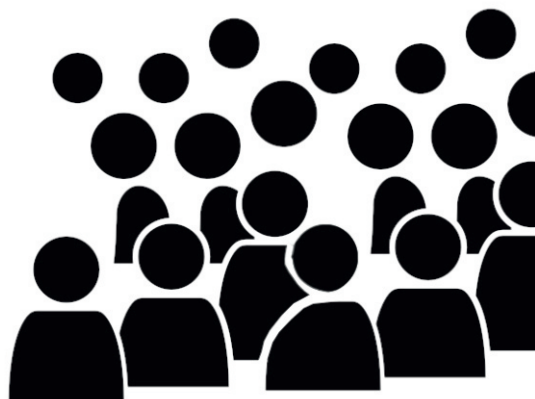
A importância do CCP na minha vida

Alguns anos atrás, estava numa fase difícil na minha vida, a doença do alcoolismo ativa no meu lar, problemas no trabalho e uma insônia perturbadora. Ao procurar uma psiquiatra para me receitar um remédio para dormir, esta profissional muito cuidadosa, quis saber um pouco de mim e da minha situação familiar. Fui me abrindo e além da receita, saí do consultório com a indicação de procurar uma sala de Al-Anon.

Surpresa por nunca ter ouvido nada sobre o Al-Anon, parti para a pesquisa, do que se tratava, endereços, e muito provavelmente na época, achei o site do CAASP (Comitê de Área Al-Anon de São Paulo) e li algumas matérias do BAESP (Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo); não sabia naquele momento o nome dos órgãos de serviço. Me deparei com um artigo que falava sobre a Serenidade (que pena que não guardei...) e fiquei realmente impressionada com essa palavra e o significado dela; decidi que era



imagem: Flaticon.com



isso o que eu queria para mim.

A partir dali, sempre planejando os próximos passos, decidi a qual dos dois endereços de Grupos em São Caetano eu iria e finalmente cheguei no Grupo São Caetano, no Bairro Fundação. Três coisas me marcaram naquele dia: o cheirinho do café, a alegria/acolhimento com que me receberam e o Passo Um, que me mostrou que eu era impotente perante o outro.

Como é bom lembrar desse início, e

como a minha vida mudou desde então, sem falar do crescimento pessoal, imensurável!

A importância do CCP (Cooperação com a Comunidade Profissional) está aí: a indicação daquela profissional salvou minha vida. Cheguei e continuo voltando porque, além de ser um programa de vida, quero de coração que outras pessoas possam ser ajudadas assim como eu fui. Gratidão.

Sandra B., Grupo São Caetano – Distrito 7

Compartilhando ideias

Motivados pelo friozinho do mês de junho, onde os corações se aquecem, as festas juninas acontecem por todos os lugares. Aqui em Americana não foi diferente - no dia 16/06/2024, às 8 horas da manhã, dia de reunião de Distrito, os Grupos prepararam um café junino com bolos deliciosos e aquele chocolate quente. Também não faltaram para a animação, os trajés típicos

e as músicas para nos alegrarmos. Nesse mesmo dia foi realizado nosso bazar, que acontece uma vez por ano, com finalidade de arrecadar fundos para colaborar com o transporte dos servidores até local onde acontece o Encontro e Assembleia de Área de SP; para compra de peças da Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) para o Comitê de Divulgação doar ao público, e outras manutenções quan-

do necessárias. Esse bazar fica aberto mais ou menos uns três meses durante as reuniões dos Grupos.

E assim vamos nos mantendo e fortalecendo para que o Al-Anon cresça em qualidade e responsabilidade por parte dos membros comprometidos. Essa é nossa experiência compartilhada. Agradecemos ao Poder Superior essas oportunidades de serviço.

Izilda P. – Distrito 51

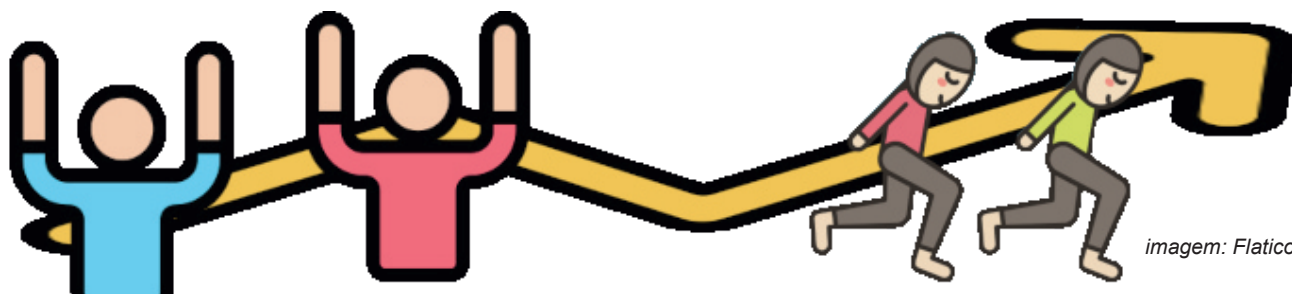


imagem: Flaticon.com

Desafios e recuperação na prestação de serviço

Quando cheguei ao Al-Anon podia ver as pessoas fazendo reunião de serviço, arrumando a sala para recepcionar os membros, levando um cafezinho para podermos compartilhar nos cinco minutos de intervalo, Representantes de Grupo fazendo o leva e traz de informações, a Tradição Sete sendo contabilizada pela Tesoureira - enfim, muitos afazeres. Comecei a ouvir sobre uma tal reunião de Distrito, que acontecia mensalmente. Eu, que julgava não ter nada a fazer num sábado de folga, passei a frequentar as tais reuniões, despretensiosamente. Confesso nada ter entendido nas primeiras reuniões. Via uma pessoa falando muito sobre tudo que eu nunca havia ouvido na vida. Outra anotando o tudo, que em nada me fazia sentido. Havia ainda quem cuidasse amorosamente de nossa literatura. E também, outros que levavam um cafezinho, para comemorar ao final de cada reunião. E, nessas idas e vindas de

informações, cá estou até hoje, e neste momento prestando serviço como Representante de Distrito.

Parando para analisar me pego surpresa por chegar aqui, aquela que foi para ver o que estava acontecendo. Me envolvi não sei como, fiquei não sei porquê, mas com a certeza de que aqui é meu lugar. Não na prestação de um serviço, já que os rodízios nos permitem o desapego, mas aqui é o meu lugar enquanto pessoa, enquanto alma.

O serviço em Al-Anon me ensina que devemos sempre estar em recuperação. Fazer do nosso Grupo um lar e fazer do nosso lar um lugar que pratica o programa e suas ferramentas de recuperação. No meu entender, e viver, o meu mundo é uma extensão do programa, meu entorno me pede para usar todos os instrumentos e todo o aprendizado. Lidar com pessoas me faz enxergar as minhas limitações, as críticas me fazem pensar o quanto ainda preciso caminhar e amadurecer

para conquistar o entendimento de que sou passível de erro.

Tento olhar para os meus pontos negativos e igualmente para os positivos. Quero acreditar que existe esperança para mim, e isso me dá coragem para continuar.

Já posso compreender que meu bem-estar e minha recuperação vêm do aprendizado do programa, do colocar em prática no meu dia a dia, são consequências da prestação de serviço.

Sigo neste caminho, aprendendo e buscando me tornar uma pessoa melhor. Quanto mais aprendo, quanto mais me modifico, mais encontro paz e convivo com a serenidade.

Espero que cada desafio me torne mais forte, mais humana, mais compreensiva, mais tolerante e empática, mas também espero conseguir me aceitar no meu desempenho imperfeito.

Adriana J. - Distrito 52



COMITÊ DE ÁREA AL-ANON DE SÃO PAULO
Avenida Ipiranga nº 1097, conjunto 92, 9º andar - São Paulo - SP CEP 01039-000
Tel: (11) 3228-1996 - São Paulo/SP
e-mail: alanonsp2016@gmail.com site: www.alanonsp.com.br

CAASP Nº 198/2024

CONVOCAÇÃO

A Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP) convoca os Representantes de Grupos (RGs) ou, na impossibilidade de seu comparecimento, o seu substituto – Representante de Grupo Suplente (RG Suplente) - para a Assembleia Geral Ordinária de Área e prestação de contas, a ser realizada nos dias 19 e 20 de outubro de 2024, com início às 8h00, nas instalações do Hotel Vila Rica, localizado na Rua Donato Paschoal, 100, Parque Itália, em Campinas – SP.

Pauta:

1. Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon.
2. Aprovação da ata da Assembleia anterior (Assembleia Geral Ordinária de 21 e 22 de outubro de 2023).
3. Repasse da 45ª CSG (Conferência de Serviços Gerais)
4. Leitura dos relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, das Coordenadoras dos serviços especiais da Área e dos Serviços de Informação Al-Anon (SIAs), referentes ao período de outubro/2023 a setembro/2024.
5. **Votações:** itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
 - 5.a) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2025;
 - 5.b) Aprovação do Livro Diário de 2023;
 - 5.c) Aprovação dos relatórios anuais;
 - 5.d) Escolha do Tópico para a 46ª CSG;
 - 5.e) Escolha do Tema para a 47ª CSG;
 - 5.f) Eleição de candidato a candidato a Curador
6. Outros assuntos

São Paulo, 30 de agosto de 2024

Josefina Isabel Rodrigues Martins dos Santos
Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo

PS - Lembrar de levar

- Ata da Assembleia Geral Ordinária da Área Al-Anon de São Paulo de 2023;
- PEP 24/27 Manual de Serviços Al-Anon/Alateen – 2023
- Resumo da 45ª Conferência de Serviços Gerais / 2024

Tema da 46ª CSG 2025: Princípios acima das personalidades – a unidade tem pressa
2024 – MANUAL DE SERVIÇOS – CONHECER PARA PRATICAR O PROGRAMA AL-ANON/ALATEEN

Setembro – mês de Cooperação com a Comunidade Profissional (CCP) mês de divulgar aos amigos profissionais quem somos, o que fazemos, onde nos encontrar.

Outubro:

- ♣ 21º Encontro e Assembleia de Área AI-Anon de SP (dias 18, 19 e 20) em Campinas/SP (Hotel Vila Rica).
- ➡ **Membro votante (RG ou RG Suplente):** sua presença é importante para tomar decisões (aprovações de orçamento-programa, relatórios dos servidores, escolha de candidato a candidato a Curador).
- ➡ **Todos os participantes:** não esqueçam caneta, caderno, o **PEP-24/27 Manual de Serviços do AI-Anon/Alateen – 2023** e o Resumo da 45ª CSG – 2024; levem seus medicamentos de uso contínuo e os de emergência.
- ➡ **Avise-nos caso tenha alguma necessidade especial.**

REUNIÕES ON-LINE DE ACOLHIMENTO A FAMILIARES DE ALCOÓLICOS SIPALANON/ÁREA DE SÃO PAULO

Reunião para aqueles que ainda não conhecem o programa de recuperação AI-Anon

<https://us02web.zoom.us/j/83498882695> (DOMINGO, 19H30)

É necessário ter a plataforma Zoom instalada no celular ou no computador



SIPALANON - Serviço
de Informação Paulista
AI-Anon
sipalanon@gmail.com
(0xx11) 3228-7425 



SIACAR - Serviço de informação
AI-Anon/Alateen
de Campinas e Região
Atendimento: 2ª e 5ª - das 14h às 16h
siacar.alanon@hotmail.com
(0xx19) 3236-4398

Tema da 46ª CSG

2025: Princípios acima das personalidades – a unidade tem pressa

2024: Manual de Serviços – conhecer para praticar o programa AI-Anon/ Alateen

O **BAESP** é uma publicação do CAASP - Comitê de Área AI-Anon de São Paulo
Av. Ipiranga, 1097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP
CEP 01039-000 – Telefone (11) 3228-1996

Coordenação: Alcione G. - **Diagramação:** Alexandre F.

Colaboradores: Diretoria do Comitê de Área AI-Anon de São Paulo, Delegado, Delegado Suplente,
Coordenadores dos serviços especiais, RDs, colaboradores e membros do AI-Anon e Alateen.

Colaborem com o nosso Boletim.

Mandem matérias e informações para alanonsp2016@gmail.com

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO