



**“¿Y si abandono el camino?”**

**Total, ya estoy bien.”**

**XI CONVIVENCIA**

**AL-ANON Y ALATEEN**

**ÁREA 21, GALICIA**

**9,10 y 11 de mayo 2025**

**Queridos/as compañeros/as de Al-Anon,  
a los grupos de Galicia nos encantaría que  
asistierais a nuestras XI Convivencias.**

**En ellas tendremos oportunidad de compartir  
experiencias y vivencias en un entorno único  
para enriquecernos y avanzar juntos por el sendero  
de la recuperación.**

**Reflexionaremos sobre el tema:**

**“¿Y si abandono el camino?.  
Total, ya estoy bien”**

**Seguimos trabajando con el simbolismo ya que la  
ubicación de las Convivencias está en el Camino de  
Santiago, pero solos difícilmente llegaremos a  
la meta que es nuestra recuperación.**

**Esperamos que el tema sea de vuestro interés y le  
deis la mayor difusión posible.  
Quedamos a vuestra disposición para cualquier  
pregunta o duda en la que podamos ayudaros.**

**Nuestros teléfonos son:  
Isabel 677868472 y Paloma 670381752**

**Santiago de Compostela, Enero 2025**

**INSCRIPCIÓN:** Antes del 30 de marzo, contactando con Isabel 677868472 y Paloma 670381752 (Mejor en horario de mañana).

**PAGO:** Una vez realizada la inscripción telefónicamente, deberéis realizar transferencia bancaria al siguiente nº de cuenta  
**ES89 2080 5133 5530 4002 5353**

**Concepto: XI Convivencias Área 21**

Enviar copia de la transferencia a [alanonarea21@gmail.com](mailto:alanonarea21@gmail.com) y los siguientes datos: **Nombre del asistente, grupo, área, teléfono, correo electrónico y alguna observación que sea de vuestro interés (intolerancias...)**. Sólo se considerará efectiva la reserva una vez realizado el pago.

Si algún familiar desea acompañar podrá hacerlo. En el entorno se pueden realizar muchas visitas turístico-culturales.

Ningún miembro ajeno a Al-Anon podrá asistir a nuestras reuniones ya que serán cerradas.

**Plazas limitadas**, las habitaciones se irán asignando por orden según disponibilidad en la fecha de la inscripción.

**PRECIO:**

**5€** Sólo asistencia a reuniones.

**130€** por persona en habitación compartida.

**150€** persona en habitación individual.

Devoluciones antes del 15 de abril, se deducirán los gastos mínimos originados.

## **PROGRAMA:**

### **Viernes día 9**

- **21:00: Cena, primera dosis para hacer el “triaje” .**
- **22:00-23:00: Reunión de Bienvenida.**
- **23:00-24:00: Reunión de Café. Reflexión sobre la Bienvenida de Al-Anon/Alateen.**

### **Sábado día 10**

- **09:00-10:00: Desayuno, para reconocer los síntomas, que ya no tengo.**
- **10:00-11:30: Me encuentro estupendamente “¿De verdad tengo que seguir aquí? 1º Paso**
- **11:30-12:00: Pausa café, para no desfallecer.**
- **12:00-13:30: A veces tengo recaídas, ¿Será que no utilizo las herramientas medicinales del programa?. 4º concepto.**
- **14:00-15:00: Comida, para la segunda dosis.**
- **16:00-17:00: ¡Ale, a hacer ejercicio! Paseo por la Alameda.**
- **17:30-18:45: Quizá no estoy tan bien como pensaba, aunque sigo pensando que son los demás los que tienen que cambiar: 4º paso**
- **18:45-19:00: Pausa café, porque nos apetece.**
- **19:00-20:30: ¿Y si se lo consulto a mi “médico de cabecera”? 11º Paso.**
- **21:00-22:00: Cena. ¿Qué nos tendrán preparado?**
- **22:00-24:00: Noche lúdica. Revisando el cuerpo y el espíritu.**

### **Domingo día 11**

- **09:00-10:00: Desayuno. ¡Después de anoche...!**
- **10:00-11:30: “Ahora sé por qué tengo que seguir viniendo, por gratitud”. 5ª tradición/ Declaración de Al-Anon/Alateen.**
- **11:30-12:00: Pausa café ¡A coger el pañuelo!**
- **12:00-14:00: Reunión de despedida. Uso el pañuelo... ¡Qué catarsis, Dios mío!**
- **14:00: Comida final, la última dosis, por si acaso.**



OTIC

PRIMEROS AUXILIOS

Lugar: “ Casa de Ejercicios espirituales, Vía Lucis”.  
Rúa de José María Suárez Núñez,1. (Campus Sur)  
Santiago de Compostela.