Bezsilni w jedzeniu, razem w zdrowieniu

PROGRAM XXXVII ZLOTU ANONIMOWYCH JEDZENIOHOLIKÓW JESIEŃ 2023

Niepokalanów
Dom Pielgrzyma
ul. Ojca Maksymiliana Kolbego 5
96-515 Teresin

PIĄTEK 10 LISTOPADA

11:00-16:00 **Zgromadzenie SKAJ** (rejestracja uczestników SKAJ od 10.00). Miejsce: Sala św. Tymoteusz w budynku św. Teresa

13:00 **Obiad** dla uczestników Zgromadzenia

16:00 **Otwarcie recepcji Zlotu AJ, zakwaterowanie od godz. 17.00**
Miejsce: hol obok Herbaciarni w budynku św. Teresa
Rejestracja uczestników zlotu, opłata akredytacyjna, klucze do wszystkich pokoi (uwaga – jeden klucz na 1 pokój), materiały na zlot, zapisy na niektóre warsztaty, mityngi i zajęcia poranne, sprzedaż literatury AJ, itd.
Recepcja zlotu czynna będzie w określonych w godzinach wywieszanych na tablicy na bieżąco wg potrzeb

18:00-19:00 **Kolacja.** Miejsce: Jadłodajnia u Braci

19:30-20:30 **Mityng powitalny**
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- Z czym przyjeżdżam?
- Jaka rolę w moim życiu pełni AJ?
- Co mi daje Wspólnota, a co ja do niej wnoszę?

Informacje dodatkowe
| **cisza nocna** 22.00-06.00
| **wi-fi** w budynkach: Pielgrzym, hasło: Niepokalana
| **napoje dla osób akredytowanych na zlot** Herbaciarnia w budynku św. Teresa i sala cateringowa przy sali św. Bonawentura w „nodze" ołtarza plenerowego

21:00-22:30

Mityng kobiecy I
Miejsce (80 miejsc): Sala św. Tymoteusz w budynku św. Teresa
Pytania:
- Moje jedzenie a budowanie bliskości.
- Czy jedzenie wpływa na moje związki ludźmi?
- Jak wygląda moje życie miłosne?
- Czy moje życie erotyczne zależy od jedzenia?

Mityng kobiecy II
Miejsce (50 miejsc): Sala św. Bonifacy w budynku św. Teresa
Pytania:
- Jak moja choroba wpływa na macierzyństwo, a jak macierzyństwo na chorobę - - czy choroba blokowała mnie lub blokuje przed macierzyństwem?
- Wieloosobowe rodziny, wielopokoleniowe domy i samotne matki - jak sobie radzić z obowiązkami w procesie zdrowienia?
- Co już pokazałam, a co jeszcze planuje przekazać mojemu dziecku/moim dzieciom na różnych etapach jego/ich życia?

Mityng męski
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- Moje jedzenie a budowanie bliskości.
- Czy jedzenie wpływa na moje związki ludźmi?
- Jak wygląda moje życie miłosne?
- Czy moje życie erotyczne zależy od jedzenia?

23:00 - do ostatniego uczestnika **Mityng nocny o abstynencji**
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- W jaki sposób radzę sobie bez objadania się, jeśli czasem obsesja powraca?
- Czy akceptuję swoją chorobę?
- Czy abstynencja jest dla mnie najważniejszą sprawą?
- Jak pobyt na zlocie wpływa na moją abstynencję?

SOBOTA 11 LISTOPADA

7:00-8:00 **Dzień dobry z nordic walking (dysponujemy 25 parami kijków dla osób dorosłych – zapisy w recepcji zlotu)**
Plan: krótki instruktaż Kasi, następnie spacer z Kamilem
Miejsce zbiórki: na zewnątrz, przed budynkiem św. Teresy

7:00-7:30 **Dzień dobry ze stretchingiem (dysponujemy 25 matami – zapisy w recepcji zlotu)**
Plan: ćwiczenia rozciągające z Olą
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego

7:30-9:00 **Śniadanie.** Miejsce: Jadłodajnia u Braci

9:30-11:00

Mityng spikerski - spikerka Agi
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Tematy:
- Od bezsilności do abstynencji – moja historia w AJ.
- Przełomy w zdrowieniu.
- Narzędzia zdrowienia.
- Momenty zniechęcenia – jak sobie z nimi radzić?

Mityng wędrowny Mariusza
Limit: 12 miejsc
Zapisy w recepcji zlotu
Miejsce zbiórki: na zewnątrz, przed budynkiem św. Teresa
Temat wybiorą uczestnicy spontanicznie.

11:30-13:00

Mityng spikerski - spikerka Ani
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- Jak hasło „zawsze wracaj" pomagało mi w moim zdrowieniu?
- Czy mam doświadczenie odejścia od wspólnoty i powrotu do niej?
- Czy jestem gotów/gotowa zawsze wracać, bez względu na to, czy utrzymuje abstynencję, czy nie?
- Czy jestem gotów/gotowa prosić innych o pomoc i czerpać z ich doświadczeń?

Warsztat Justyny: Podstawy kontaktu ze sobą
Limit: 50 miejsc
Zapisy w recepcji zlotu
Miejsce: Sala św. Tymoteusz w budynku św. Teresa
Warsztat szczególnie skierowany do osób nowo przybyłych, które dopiero zaczynają pracę nad sobą.

13:30-14:30 **Obiad.** Miejsce: Jadłodajnia u Braci

do 16:00 **Czas wolny**

16:00-17:30

Mityng spikerski - spikerka Doroty
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- Rola Siły Wyższej w moim zdrowieniu.
- Jak dziś wygląda moja miłość do siebie i innych?
- Jak Program 12 Kroków pomaga mi utrzymać abstynencję?

Warsztat Lucyny o abstynencji
Limit: 50 miejsc
Zapisy w recepcji zlotu
Miejsce: Sala św. Tymoteusz w budynku św. Teresa

18:00-19:00 **Kolacja.** Miejsce: Jadłodajnia u Braci

19:30-22:00 **Integracja i zabawa.** Plan:
- o godz. 19:30 zumba z Marysią
- o godz. 20:00 speed meeting, czyli szybkie gadki - z Agnieszką
- o godz. 21:30 muzyka taneczna

23:00 - do ostatniego uczestnika

Mityng nocny o bezsilności
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- Wobec czego jestem bezsilny/a?
- Czy zdarza mi się, że zachowuje się nieodpowiedzialnie i nazywam to bezsilnością?
- Za co jestem odpowiedzialny/a?
- Jakimi sprawami mogę się sam/a zająć i nie oczekiwać, że Siła Wyższa zrobi to za mnie?
- Jak rozumiem hasło naszego zlotu: „Bezsilni w jedzeniu – razem w zdrowieniu"?

NIEDZIELA 12 LISTOPADA

7:00-8:00

Dzień dobry z nordic walking (dysponujemy 25 parami kijków dla osób dorosłych – zapisy w recepcji zlotu)
Plan: krótki instruktaż Kasi, następnie spacer z Kamilem
Miejsce zbiórki: na zewnątrz, przed budynkiem św. Teresy

7:00-7:30

Dzień dobry z gimnastyką poranną i/lub medytacją (dysponujemy 25 matami – zapisy w recepcji zlotu)
Plan: dowolne ćwiczenia indywidualne w ciszy
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego

7:30-9:00 **Śniadanie.** Miejsce: Jadłodajnia u Braci

DO 10:00 **Wykwaterowanie z pokoi, oddanie kluczy do recepcji głównej, nie zlotowej**

9:30-11:00

Mityng spikerski - spikerka Basi
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- Choroba emocji, ciała i ducha – jak moja choroba potrafi mnie oszukiwać?
- Rola uczciwości w moim zdrowieniu.
- Jaką rolę w moim zdrowieniu odgrywa sponsor?

11:30-13:00

Mityng pożegnalny
Miejsce: Sala św. Bonawentura w budynku „noga" ołtarza plenerowego
Pytania:
- Z czym wyjeżdżam?
- Jakich niespodzianek i darów doświadczyłem/am na tym zlocie?
- Jak się czułem/am na tym zlocie?

13:30-14:30 **Obiad.** Miejsce: Jadłodajnia u Braci

KONIEC