

# **Svépomocná skupina pro abstinující od alkoholu**

**Je určena pro ty, kteří sdílejí zkušenosti se závislostí na alkoholu, rozhodli se žít střízlivě a absolvovali ústavní či ambulantní léčbu, léčebný program nebo odborné poradenství.**

**Jsme tady proto,  
abychom si vzájemně pomáhali**

## **Co je pro nás důležité**

- bezpečný prostor pro sdílení
- vzájemná podpora v abstinenci
- předcházení relapsu
- posílení pocitu, že v tom nejsme sami

**Každý krok se počítá,  
i ten, kdy přijdeš jen naslouchat**

**Z důvodu omezené kapacity a potřeby předání informací o svépomocné skupině je nutné se před jejím konáním domluvit na individuálním setkání s koordinátorem skupiny (viz kontakt na zadní straně).**



Financováno  
Evropskou unií



Moravskoslezský  
kraj

  
PLÁNŮVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
v Moravskoslezském kraji

## Kontakty na koordinátory



### Český Těšín a Orlová

Jana Kupková, tel. 603 793 422

Místo konání:

Poradna Modrého kříže

Viaduktová 8

737 01 Český Těšín

Poradna Modrého kříže

B. Němcové 853

735 14 Orlová

### Ostrava

Lenka Horkelová Novotná, tel. 605 369 167

Místo konání:

Poradna Modrého kříže

Havlíčkovo nábřeží 687/21

702 00 Moravská Ostrava

### Frýdek-Místek a Karviná

Alena Tomisová, tel. 730 457 734

Místo konání:

Poradna Modrého kříže

Malý Koloredov 811

738 01 Frýdek-Místek

Poradna Modrého kříže

Karola Sliwky 149

733 01 Karviná – Fryštát



Financováno  
Evropskou unií



Moravskoslezský  
kraj



PLÁNOVÁNÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB  
v Moravskoslezském kraji