**Plán akcií A-Klubu Hron Brezno na rok 2011** (zmena akcií a termínov možná)

**Január:** 29.1.2011 - *40. Výročie založenia klubu SAP Prievidza*

**Február:** 17.2.2011 *- Návšteva operného predstavenia Banská Bystrica*

28.2.2011 *- Účasť na A – klube vo Veľkom Záluží*

**Marec:** 11.3. 2011 - *oslava MDŽ reštaurácia Stavbár Brezno*

26.3.20011 *- Účasť na A-klube Predná Hora*

**Apríl:** - *Návšteva plavárne, sauny, masáž*

17.4.2011 - *Morena, Morena**Brezno námestie*

Tradičné ľudové zvyky spojené s vynášaním Moreny

**Máj:** 1.5. 2011 – *Výstup na Pustý Hrad*

- *Grilovačka Lopej*

**Jún:** *- Turistika (Tlstý Javor- Vydrovo)*

- *Účasť na A-klube Banská Bystrica*

**Júl:** 9. 7. 2011 *– Deň stromu Vydrovo*

15. -17. 2011 - *HTO Závadka nad Hronom*

**August:** *- Návšteva Skanzenu Vydrovo*

*- Predná hora, Muráň*

**September*:*** *- Turistika Ďumbier, návšteva jaskyne*

*- rodinná terapia - chata*

**Október*:*** *- Víkend Michalová – chata + Michalské hody*

*- Hubertova jazda (Parkúrové preteky, westernové preteky...*

*- Turnaj napr. v kolkách, bowlingu,šachu a iných športoch*

**November:** *- Pečené koleno u Švantnerov*

*- Podstavekova Heligónka Brezno*

*- návšteva termál. kúpaliska(Bešeňová)*

**December*:*** *- Návšteva Horehronského múzea(kina)*

*- Mikulášske A klubové posedenie*

**Diskusné témy na rok 2011**

**Január:** Ako som prežil Vianočné sviatky a Silvester bez alkoholu(drog)

Čo mi chýba, čo by som zmenil v klube

**Február:** Konštruktína hádka, ako sa hádam ja

Varovné signály recidívy, čo mám robiť?

**Marec:** Zmena starých návykov, nové záujmy, využívať nové formy

telesného a duševného uvoľňovania

Abstinencia(drogy, gambling) a pomoc rodiny a najbližších

**Apríl:** Ako a kto, alebo čo mi pomohlo abtinovať?

Ako odbúraš napätie, stres?

**Máj:** Dôležitosť pozitívneho myslenia

Ktorá z tvojich vlastností Ti komplikuje život?

**Jún:** Suchá domácnosť, finančná kontrola-spolupráca s rodinou, kontakt

s lekárom – odborníkom

Význam klubových stretnutí

**Júl:** Viem odpúšťať sebe a iným?

Dokážeš pomôcť ľuďom v núdzi?

**August:** Zodpovednosť, dochvíľnosť a splnenie sľubov

Máš radosť z ľudí, ktorí abstinujú?

**September:** Som hrdý, že abstinujem?

Som vďačný za každý deň?

**Október:** Sebaúcta a jej prínos

Spomeniem si kedy nastal u mňa definitívny zlom v postoji k mojej

droge?

**November:** Dokážeš upozorniť na nevhodné správanie alebo mlčíš?

Dokážem zvládnuť negatívne vplyvy?

**December:** Inventúra môjho „JA“ za uplynulý rok

Láska a jej rozdávanie