

Rødbogs Stafet



27. august 2011 kl. 9-17:30

Christians Kirken, Strandgade 1, Christianshavn

Fem på hinanden følgende møder Oplæsning PÅ DANSK

Fra den danske foreløbige oversættelse af Den Røde Bog

| Møde | Tid | Emner fra Den Røde ACA Bog | Efterfølgende |
|---------|-------------|---|--|
| | 09:00-09:45 | Fælles morgenmad på sammenskudsbasis | Oprydning – 15 min |
| 1. møde | 10:00-11:00 | Kapitel 4: 'Hitting an ACA Bottom' – p 65-73* 'At møde en ACA bund' | Pause – ½ time |
| 2. møde | 11:30-12:30 | Kapitel 7 trin 3: 'Step Three' – p 138-149* I ACA får du støtte | Frokost – 1 time |
| 3. møde | 13:30-14:30 | Kapitel 7 trin 4 + trin 6: 'Step 4' og 'Step 6' – p 150-189/207-216* At bearbejde med støtte. Værdien af sund smerte | Pause – ½ time |
| 4. møde | 15:00-16:00 | Kapitel 7 trin 7: 'Step Seven' – p 217-226* Giv så meget væk som muligt – giv slip | Pause – ½ time |
| 5. møde | 16:30-17:30 | Kapitel 7 trin 8 + Kapitel 8: 'Step 8' og 'The Solution: Becoming Your Own Loving Parent' – p 227-234 + p 295-330* Yderligere rengøring og yderligere selvansvar med glæde, stolthed og frihed, idet du bliver din egen kærlige forælder | Vi råder over lokal-erne indtil kl. 20 |

*Sider i den engelske Røde ACA Bog

På Rødbogs Stafetten vil vi læse udvalgte sider fra den danske foreløbige oversættelse af Den Røde ACA Bog på fem på hinanden følgende møder og derefter dele ud fra emnet eller hvad, du har på hjertet.

Deltagelse i Rødbogs Stafetten afhænger ikke af, om man har bogen eller har læst i den. **Villighed er den eneste forudsætning.** Alt foregår frivilligt. Du kan komme og gå, som det passer ind i din planlægning, tage dine venner og mor med, også folk 'uden for programmet'. **Møderne er åbne for alle.** Har du lyst må du gerne medbringe kage og frugt til mødebordet.

Dørene åbnes kl. 9, hvor der er mulighed for at spise fælles morgenmad på sammenskudsbasis. Medbring selv mad til morgenbordet. Det er muligt at spise i vores mødelokale med tilstødende tekøkken. Midt på dagen har vi en frokostpause på en times tid. Vi laver et fælles frokostbord. Medbring selv mad til frokostbordet. Der er mulighed for at købe ind i nærliggende dagligvarebutikker. Der er endvidere mulighed for i dagens løb at aftale, hvad der kan ske indtil kl. 20 – evt. en aktivitet, afslapning, spisning.

Kom glad og vær med

Kom også hvis du er mindre glad

Rødbogs Stafetten tager udgangspunkt i Den Røde ACA Bog, ud fra ønsket om at fordybe sig i teksterne i bogen. — Formålet med stafetten er at øge kendskabet til ACA's Røde Bog og de erfaringer og overvejelser, som de, der har gået før os, har gjort sig.

Arrangeret af **Rødbogsmødet** – Kontakt: Lotte 2538 1739, rodbogsmoedet@gmail.com