

RÉUNIONS District 88-10

Le Réveil Fermé discussion	Dimanche 10:00	Domrémy 49, 6 ^e Avenue Windsor
Le Bonheur Ouvert partage	Dimanche 10h00	51, rue Cleveland 2 ^e étage Danville
Val-Espoir Ouvert partage	Dimanche 19h30	Centre communautaire 820, rue St-Joseph Valcourt
Quatrième Dimension Fermé Étude du gros livre	Lundi 19h30	Unité Domrémy 49, 6 ^e Avenue Windsor
Deuxième Tradition Fermé discussion	Lundi 19h00	231, rue Larochelle (sous-sol du club chasse et pêche, secteur Trois-Lacs) Val-des-Sources
Le Bonheur Fermé discussion	Mardi 19:h30	51, rue Cleveland 2 ^e étage Danville
Saint François Ouvert partage	Mercredi 19:30h	112, du Parc St-François Xavier de Brompton Salle des loisirs
Greenlay Windsor Ouvert Discussion Partage dernier vendredi du mois	Vendredi 19:30h	Unité Domrémy 49, 6 ^e Avenue Windsor
Samedi de vivre plus Ouvert Étude des 12 étapes Selon Joe et Charlie	Samedi 10:h00	Terre à Joe 315 Ch Nicolet Falls Danville
Là ou ça commence Ouvert partage	Samedi 19H00	

Fermer pour l'hiver

BULLETIN 88-10

Le cœur de l'Estrie

www.aa-quebec.org

www.aaregion88.org

bulletin8810@aaregion88.org

Ligne d'aide AA : 819 564-0070

Décembre 2024

Janvier 2025



Si vous désirez voir le bulletin sur votre téléphone

Scanner le code QR et vous serez dirigé sur le district

88-10 et de là vous verrez le bulletin du mois



Gâteaux et Jetons Décembre 2024



5	Danny S.	Refuge des jeunes (Sherbrooke)	3 ans
5	Amélie G.	Refuge des jeunes (Sherbrooke)	9 mois
6	Jacqueline V.	Greenlay Windsor (Windsor)	16 ans
9	Lise B.R.	Midi-Sherbrooke (Sherbrooke)	1 an
15	Hélène R.	Accueil (Sherbrooke)	12 ans
15	Roland G.	Soif d'Amour (Sherbrooke)	28 ans
16	Patrick G.	2 ^{ième} Tradition (Val-des-Sources)	25 ans
16	Amélie C.	4 ^{ième} Dimensions (Windsor)	10 ans
17	Vincent L.	Fraternel (Sherbrooke)	7 mois
17	Michel G.	Fraternel (Sherbrooke)	34 ans
18	Jaydey C.	Les Amis du Lac (Magog)	3 mois
19	Mathieu D.	Brompton (Bromptonville)	1 an
19	Daniel B.	St-Rock (Rock Forest)	23 ans
19	Alain C.	St-Rock (Rock Forest)	25 ans
22	Isabelle C.	Accueil (Sherbrooke)	3 mois
26	François D.	Refuge des Jeunes (Sherbrooke)	1 an
27	Mimi G.	Nouvelle-Vie (Deauville)	15 ans
27	Hervé C.	Greenlay Windsor (Windsor)	29 ans
27	Claude R.	Greenlay Windsor (Windsor)	10 ans

Pour faire paraître gâteaux, jetons ou des nouvelles de votre groupe dans le bulletin hésitez pas à communiquer avec moi avant le 8 de chaque mois, à l'adresse suivante
bulletin8810@aaregion88.org

Nouvelle de la région

Comme il y a eu élections lors de l'AGA à Cap St-Ignace voilà les nouveaux serviteurs de confiance:

Délégué: Jean-Yves M. Sherbrooke
Délégué adjoint: Paule R. Beauce Nord
Secrétaire: Sonia M. Baie des Chaleurs

Ligne téléphonique provinciale

Pour ce qui est de la ligne téléphonique provinciale de la région d'octobre 2023 à octobre 2024 il ont reçu 1157 appels donc 351 fût pour une 12^{ième} Étape. Il y a toujours quelqu'un quelque part qui a besoin d'aide .

Mot du futur R.D.R.

Gratitude envers toute les personnes qui ont investi dans leur sobriété en s'impliquant à tous les niveaux de l'information publique, congrès, réunions régionale etc. Dans les deux année de mon mandat, de très grandes amitiés se sont formé me donnant le sentiment que nous avons été capable d'aider l'alcoolique qui souffre encore du mieux que nous le pouvions. Je veux continuer de grandir avec vous tous alors j'ai pris le poste de R.D.R. du district afin de rester avec vous et de servir du mieux que je peuxavec un grand respect des personnes que j'aime.

Réal D. R.D.R. 88-10

Horaire Al-Anon

Il n'est pas nécessaire de boire... pour souffrir de l'alcoolisme.

Il y a une réunion tous les jeudi à 19:h00 à l'unité Domrémy au 49 6^{ième} Avenue Windsor

Douze recettes pour vous assurer des Fêtes sobres et joyeuses

1. Projetez plus d'activités AA pendant la saison des Fêtes.

Amenez des nouveaux aux réunions. Offrez-vous pour répondre au téléphone dans un club ou dans un bureau central. Transmettez le message, aidez dans la cuisine ou visitez l'aile réservée aux alcooliques dans un hôpital.

2. Recevez des amis AA, particulièrement des nouveaux.

Si vous n'avez pas l'espace voulu pour accueillir un groupe, n'invitez qu'une personne à dîner et recevez les autres au moment de prendre le café.

3. Gardez à portée de la main votre liste téléphonique des membres AA.

Si l'angoisse ou l'obsession de boire vous assaille, cessez toute activité jusqu'à ce que vous ayez téléphoné à un membre.

4. Renseignez-vous sur les réceptions, réunions et autres rassemblements projetés pour le temps des Fêtes

par les groupes de votre région et allez-y. Si vous êtes timide, amenez un plus nouveau que vous.

5. N'assistez à aucune réception des fêtes qui vous perturbe.

Vous souvenez-vous de votre habileté à trouver des excuses quand vous buviez? Il est maintenant temps de mettre ce talent à profit. Aucune réception de bureau ne vaut votre bien-être.

6. Si vous devez aller à une réception où il y a de l'alcool

et qu'il est impossible d'être accompagné d'un membre, ayez des bonbons avec vous.

7. Vous n'êtes pas obligé de prolonger votre soirée.

Prenez à l'avance un « engagement important » que vous devez respecter.

8. Allez à l'église, n'importe laquelle.

9. Ne restez pas inactif, à broyer du noir.

Rattrapez le temps perdu : lisez, visitez des musées, marchez, écrivez à des amis.

10. Ne commencez pas maintenant à vous préoccuper de ces tentations des Fêtes.

N'oubliez pas - « un jour à la fois ».

11. Profitez de la vraie beauté des Fêtes – l'amour et la joie.

Peut-être vous est-il difficile d'offrir des cadeaux tangibles, mais cette année, vous pouvez offrir de l'amour.

12. « Après avoir connu... » inutile de répéter la Douzième Étape puisque vous la connaissez déjà.

Gâteaux jetons

Janvier 2025



3	Samuel St-P.	Greenlay Windsor (Windsor)	13 ans
5	Walter B.	Le Réveil (Windsor)	37 ans
12	Robert	Le Réveil (Windsor)	44 ans
26	François B.	Le Réveil (Windsor)	6 ans
26	Chantal P.	Le Bonheur (Danville)	2 ans
26	Ghislain G.	Val-Espoir (Valcourt)	2ans

Félicitations à tous

Pour faire paraître gâteaux, jetons ou des nouvelles de votre groupe dans le bulletin hésitez pas à communiquer avec moi avant le 8 de chaque mois, à l'adresse suivante bulletin8810@aaregion88.org

Prochaine réunion

23 Janvier 2025: info publique 19:h00

30 Janvier 2025: District 19h:00

Ne pas oublier qu'à partir de janvier 2025 les réunions de service auront lieu le jeudi.

Nouvelles des groupes

Le Réveil vous invite le 22 décembre ainsi que le 29 décembre à venir partager avec eux. Il y aura la réunion de 10:00h à 11:00h et la salle sera ouverte jusqu'à 15:00h un goûter sera servi et nous mangerons ce que vous apporterez. Les conjoint ,conjointe sont également invités après la réunion.

Conscience de groupe

Le groupe **St-François-Xavier de Brompton** sera fermé le 25 décembre ainsi que le 1^{er} janvier ont se revoit le 8 janvier 2025

Le Bonheur du mardi soir sera fermé le 24 et 31 décembre de retour le 7 janvier 2025.

Le groupe **Deuxième Tradition déménagement** à compter de janvier les réunions auront lieu au Centre D'Éducation des Adultes au 360 Boul.. St. Luc à Val des Sources. Bienvenue à tous les membres.

Conscience de groupe

Nouvelle des districts

Atelier sur les Traditions en présentiel

Districts 02 – 10 – 11 – 15 Windsor

14 décembre, 9h00- 12h00, au 150 Ozias-Leduc

Les RSG et RSGA, anciens et nouveaux sont invités.

Jean-Yves M. délégué-adjoint

Implication

Voici les nouveaux représentants de notre district 88-10:

R.D.R.: Réal D.

Trésorière: Cathy L.

R.D.R. adjoint: vacant

Secrétaire: Manon

On a besoin d'un R.D.R. adjoint ainsi que d'un Responsable de l'information publique pour janvier 2025