

עליון מידע הודש



או איי ישראל

בית או.איי. "ברח' הרואה 179 רמת גן, משמש כבית ומטה שלנו. מקום זה משמש כמשרד או.איי. ישראל. יש בו מחסן, ובו יושבת מנהלת המשרד. בבית או.איי מתקיימים כ-8 פגישות שבועיות, ומתקיימות בו סדנאות בנושאים מגוונים, ופגישות העבודה של מרכז השרות הארצי (מש"א) ושל קבוצת קישור מרכז.

מרכז השרות הארצי (מש"א) מונה כ-14 חברים ומשרתת את או.איי. ישראל כולה. מש"א אחראי למידע לציבור ברמה ארצית, ארגון אירועים ארציים, תרגום ספרות או.איי. מאנגלית לעברית והפקת הספרות, עיתון, רשימת פגישות ארציות, שליחת נציגים לועידות בינלאומיות, תרומות לגופי השרות של או.איי. בחו"ל וכמובן על פעילות המשרד. חברי מש"א פועלים כמובן בהתנדבות ונעזרים במנהלת המשרד הנאמנה שהיא מטפלת גם בפניות מהציבור, החזקת האתר, הספקת משלוחי ספרות הנהלת חשבונות ושורה ארוכה של עבודות אדמיניסטרטיביות הנדרשות לקיים את העמותה (הארגון החוקי של או.איי. ישראל). בנוסף פועלות מספר קבוצות קישור מקומיות. קבוצות קישור אלו פועלות כדי לתמוך בקבוצות מקומיות ולהעביר את מסר ההחלמה באזור.

היום, אנו משלבים ידיים באסירות תודה למתנות שקיבלנו. מי היה מאמין שנהיה כל כך נפוצים בכל הארץ, שנהיה מאורגנים כל כך טוב ושכלל נשרוד כל השנים האלו? נאחל לכולנו המשך השתתפות בחברותא הנפלא הזו, שבה מוצאים החלמה, אושר, ושחרור מאכילה כפייתית.

[עזכרו לשעות פעילות המשרד](#)
מומלץ לתאם מראש הגעה למשרד.

[בימים: ראשון ושני](#)

[בין השעות: 15:00-20:00](#)

[בימים: שלישי, רביעי וחמישי](#)

[בין השעות: 08:00-14:00](#)

[טלפון: 03-5745799](#)

[נייד: \(כשהמשרד סגור\)](#)

[054-3924201](#)

[פקס: 03-6762494](#)

[כתובת המשרד:](#)

[רח' הרא"ה 179, רמת-גן](#)

[כתובת למשלוח דואר:](#)

[ת.ד. 7250 רמת-גן 5217201](#)

[דואר אלקטרוני:](#)

OA.ISRAELI@GMAIL.COM

[אתר הבית מידע ועדכונים](#)

www.oe-israel.org

[כתובת אתר של או.איי. עולם](#)

www.overeatersanonymous.org

www.oe-israel.org/landing/1014 דף נחיתה

[אפשרי להתקשר לטלפונים של חברי](#)

[מש"א המופעים באתר](#)

[י"ר העמותה:](#)

[שלמה שפט 054-6804465](tel:054-6804465)

[* י"ר העמותה:](#)

[בלומה בן חמו 052-2566841](tel:052-2566841)

[* גזבר העמותה:](#)

[דיויד הניקן 054-7932516](tel:054-7932516)

[* י"ר הועדה הבינלאומית](#)

[דוד סמואל 054-7612427](tel:054-7612427)

[* סגנית י"ר הועדה הבינלאומית](#)

[אסתר הלך 054-2287201](tel:054-2287201)

[* י"ר קבוצת קישור צפון:](#)

[ברקלי גילה 052-4492245](tel:052-4492245)

[* י"ר קבוצת קישור שפלה](#)

[רחל תכים 054-4401175](tel:054-4401175)

[* י"ר ועדת ספרות:](#)

[אורי בודנשטיין 054-2312740](tel:054-2312740)

[* י"ר קבוצת קישור מרכז:](#)

[סוניה זר 054-7587057](tel:054-7587057)

[* י"ר קבוצת קישור שרון](#)

[עידית גרוס 050-5638803](tel:050-5638803)

[* י"ר קבוצת קישור how ארצי:](#)

[שוש סרוגו 050-5726866](tel:050-5726866)

[* י"ר ועדת אירועים:](#)

[גליה הרוולד 054-4401175](tel:054-4401175)

[* י"ר ועדת תקנון:](#)

[אסתי אורדן 054-773106](tel:054-773106)

[* ועדת ביקורת:](#)

[אלישבע פסטרנק 054-4528644](tel:054-4528644)

[לילה כפרי 050-6685522](tel:050-6685522)

ומה כלפי העתיד

היום, במאה ה-21 אנו צריכים להתייחס לאו.איי. ישראל כמו שאנו מתייחסים להחלמה האישית שלנו - אנחנו צריכים להמשיך להשקיע זלכת קדימה, אחרת נסוג. העולם זסגנון החיים העולמי השתנה מאוד ב-38 השנים האחרונות. כבר לא מחפשים להיות "ביחד" כל הזמן וללכת לבתי קפה אחרי הפגישות כדי להיות ביחד. יש כל כך הרבה שיטות חדשות ו"מתחדשות" לטפל באכילה כפייתית. עידן האינטרנט הביא גידול מסיבי בתקשורת האלקטרונית וקבוצות של פורומים. תוכניות דומות לנו יצאות בקרבינו. כל מיני קבוצות טיפוליות הפועלות בשיטות המשלבות בתוכן את תוכנית 12 הצעדים. כל אלה יכולות "להתחרות" בנו. בואו נזכור שמחלת האכילה הכפייתית כל כך קשה ואם כל אחד מה"מתחרים" האלה עוזר לאכלן יתר כפייתי להפסיק לאכול, אנו צריכים להיות מאושרים עבורו. הדרך הטובה ביותר לשמור על קיומנו היא לשמור היטב על ההימנעות וההחלמה האישית שלנו בכל התחומים - הפיזי, הרגשי והרוחני, להזיטי יד אחד לשני, ולקיים את 12 המסורות. אם נעמוד איתנים ביחד, נעבור למימד "שמעבר לחלומות הפרועים ביותר

אירוע ק"ק how ארצי

22.09.16 ביום חמישי

בין השעות 17:30-21:00

בבית או איי הרואה 179 ר"ג

רמת גן

מרתון ארצי בנושא:

ביחד בלי פחד במסע

החלמה"

20 ש דמי קופון

פתיחת פגישות צעדים

* **ביום ראשון בתאריך:**

7.08.16 בין השעות:

22:00-20:00 בערב

* **וביום שלישי בתאריך:**

09.08.16 בין השעות:

10:30-09:00 בבוקר

נפתחות פגישות

צעדים

בבית או איי ברח'ה'רואה"

179 ברמת גן

אירוע ק"ק צפון

09.09.16 ביום שישי

בין השעות 18:00-20:30

במרכז המסחרי בקרוון לגיל

הרך "

כפר ורדים

מיני מרתון בנושא:

"צעד שבע"

20 ש דמי קופון

אירוע ק"ק מרכז

20.08.16 ביום שבת

בין השעות 14:00-10:45

בבית או איי הרואה 179 ר"ג

רמת גן

סדנה בנושא : צעדים 4-5-6

20 ש דמי קופון

אירוע ק"ק מרכז

22.08.16 ביום שני

בין השעות 22:30-20:00

בבית או איי הרואה 179 ר"ג

רמת גן

מיני מרתון בנושא :

"האומץ לשנות "

20 ש דמי קופון

פגישה פתוחה :

ביום שלישי בתאריך

16.08.16 בשעה 20:00

ברח ביאליק 18 במרכז

"יהבים" בגדרה

פירוט תרומות שהתקבלו בחודש יוני 2016

הכנסות נוספות	ק"ק מרכז		ק"ק שפלה		ק"ק צפון how/oa	
	מסורת 7	מכירת מתנות בשפיים	מסורת 7 בועידה	מסורת 7 במרתון בשפיים	מסורת 7 בועידה	מסורת 7 במרתון בשפיים
דמי שימוש מבית או איי, ספרות	348	רמת גן יום ב' 20:30	1,200	חולון יום ד' 20:30	300	חדרה יום א' 20:30
	85	רמת גן יום ג' 19:30	1,000	גן יבנה יום ד'	200	כנרת יום א' 18:30
מסורת 7 בועידה 395 ₪	357	רמת גן יום ד' 20:00	550	ראשלי"צ יום א' 20:15	320	תמרת יום שבת
מסורת 7 במרתון בשפיים 336 ₪	359	רמת גן יום ו' 15:30	80	רחובות יום ה'	904	כרמיאל יום ד' 19:30
ממכירת מתנות במרתון 2.233 ₪	438	רמת גן יום שבת 09:00		ירושלים OA\how	300	עפולה יום ג' 18:15
דמי שימוש בבית או איי 1,659 ₪	200	בזאר בבית או איי שבת	880	בית קלי"ע יום ב' 11:15	1,000	בת חפר שבת
ממכירת ספרות 7,409 ₪						
דמי קופון			800	קרית משה יום ב' 20:30	400	פרדס חנה יום ה'
חדרה יום שישי 1,680 ₪	502	רעננה יום ו' 09:00 אנגלית	391	בית קלי"ע יום ד' 18:00	470	צפת
משאבי שדה 300 ₪	3,277	הוד השרון יום ה' 20:30	400	מבשרת יום א' 20:00		ק"ק זרום
רחובות יום חמישי 380 ₪	327	הרצלייה פיתוח יום ב' 20:00	500	מרכז דב יום ו' 9:30	600	באר שבע יום ג'
בית או איי 300 ₪	2,500	כפר סבא יום ב' 20:30	1,000	קרית ארבע יום ו' 8:00	1,000	אשקלון יום ג' 19:30
	300	נתניה יום א' 20:00			150	משאבי שדה

עבד הייתי

עבדתי את האוכל, עבדתי את פחדי, עבדתי את כעסי, עבדתי את האגו ולא ידעתי כי עבד אנוכי. האוכל היה לי אדון שהלך כצל לצדי, לפני, מאחורי. הוא חיכה לי בקיוסק הקרוב, בבית, בעבודה, בתוך הסנדוויציים של חברים, בסירים של סבתא, של אמא, פוקד עלי: קח, הכנס מלוא הפה, אין צורך ללעוס, אין צורך לחוש בטעם, רק אכול וחשוב מהיכן יבוא הביס הבא. הייתי עבד של הביס הבא, ולא ידעתי כי עבד אנוכי.

ידעתי שאני אוהב לאכול, ידעתי שאני זקוק לאוכל, ידעתי שיש לי בעיה עם אוכל, ידעתי שאני רוצה להפסיק לאכול ללא צורך, הרגשתי בכל איבר בגופי שמשוהו לא בסדר, שכן אדם לא נועד לחשוב אלפי פעמים ביום על אוכל, לחשוב על אוכל בלי לדעת אפילו שהוא חושב על אוכל. הרגשתי שהמחשבות סביב האוכל קשורות איכשהו לעובדה שאני אף פעם לא ממש רגוע, שאני כמה כל כך לשלום בתוך עצמי, ולא מגיע אפילו להפסקת אש רופפת. הייתי העבד של הביס הבא, והקודם היה כלא היה, כי ברגע שעבר את דל שפתי, הוא נפל אל הבור האינוסופי שהיה פעור בי, ואבד אי שם.

הפחד נמצא על כס, והכס ניצב בתחתית קיבתי. פחדתי מחושך, פחדתי מגנבים, פחדתי ממכות, פחדתי ממה שיגידו, פחדתי שלא, פחדתי שכן, פחדתי שמא, פחדתי ואם, פחדתי ומה יהיה, פחדתי איך יהיה, ובעיקר פחדתי מן הפחד, מן המלך הזה, מן המולך הזה שדרש קורבן ועוד קורבן ועוד קורבן. המלך פחד אהב מאוד להתחפש לכעס, ואני, הפתי, מעולם לא ידעתי שהכעס הוא המלך המחופש, ואף פעם לא ראיתי את הפחד העירום מתחת לבגדי המלך החדשים לבקרים. וכך תעתעו בי הפחד והכעס. היו פעמים שהפחד מכעיס אותי, ופעמים שהכעס מפחיד אותי, וכשכעסתי על הפחד אכלתי, וכשפחדתי מן הכעס אכלתי.

עד לפני שש שנים עוד הייתי עבד, אסיר בצינוק של פחדים, כעסים, תסכול, מכאובות ויהירות אינטלקטואלית ואז הגיע דבר או.איי. לאוזני, ומאז אני כאן. קשור לתוכנית-לא בכבלים של עבדות, אלא בעבודות של אהבה. אף שעברו שש שנים של עבודה, התקדמות והימנעות רצופה, היכרות עם אנשים נפלאים (בעיקר נשים נפלאות, יש לומר), והיכרות עם "אני" שלא הכרתי, אני עומד משתאה ופעור פה על הדרך הארוכה שהלכתי, אני יודע כי אינני יכול לעמוד כאן היום ולהכריז שכל אדוני שתיארתי לעיל שוב אינם שולטים בי. בינתיים די לי בכך שכאשר אני עבד, אני יודע כי עבד אנוכי, וניגש מיד לנסות ולחרוץ עוד חריץ דק בכבלים, ולפעמים אני צריך להשתמש בשיני, אבל היום השיניים שלי הרבה יותר פנויות ליעודים שאינם ייעודן הקלאסי.

היום אני יודע שעבדות איננה הציות כשלעצמו, אלא הציות למי ולמה שאינו ראוי לציות. כך אני מציית היום לאותה ישות לא ברורה לי עדין, שאני מכנה אלוהים, מאזין לעצה טובה של חבר או חברה, נענה לצו האני הטהור שגיליתי חבוי מתחת לערמת האוכל.

הספר "מחפשים את הנותיב הרוחני" במבצע

בישיבת משא התקבלה החלטה עד הודעה חדשה למכור את הספר "מחפשים את הנותיב הרוחני"

במחיר מבצע של 30 ₪. במקום 45 ₪.

ספר זה הוא אסופה של סיפורים ואמירות לגבי החלמה רוחנית.

יהי אשר יהא מקומכם בנותיב הרוחני, מי ייתן ותמצאו עידוד בדפי הספר.

טופס הזמנת הספר וכל יתר הספרים נמצא באתר