

# עליון מידע יהודי

## אירוע יהודי של סוף שבוע בשפיים 08-09.06.18

לאור ההצלחה גם השנה נקיים אירוע סוף שבוע בסמיכות לוועידה השנתית של או.איי אפשר להשתתף באירוע כולו, כולל לינה ע"ב פנסיון מלא, במחיר: לאדם בחדר זוגי בהרשמה מוקדמת (עד תאריך-18.05.18) במחיר 460 ₪. לאחר תאריך זה המחיר יעמוד על 480 ₪. תנאי תשלום: יש לצרף לטופס הרשמה הנמצא בהמשך לדרך 2 צ'קים לפקודת או.איי למועדים: 18.04.18, 18.05.18.

ניתן לצרף גם בני משפחה ילדים עד גיל 12 במחיר מוזל. פארק המים עומד ללנים חד פעמי. ניתן גם להירשם ישירות באתר ואת התשלום לבצע בהעברה בנקאית, בתיאום עם המשרד

או בעזרת הטופס הנמצא מעבר לדרך

מספר חדרי האירוח מוגבל, וכדי ליהנות מהנחה אנא מהרו להירשם.

תנאי ביטול: ביטולים יתקבלו עד לתאריך 18.05.18. ביטול מאוחר יותר יחויב על פי דרישה. הלנים מקבלים את החדרים ביום שישי בין השעות 14:00-16:00 בלובי המלון.

השתתפות לאקסטרינים ללא לינה בעלות של 60 ₪ (ליום אחד או ליומיים). התשלום יתבצע במקום ואינו כולל ארוחות. משתתפים אקסטרינים המעוניינים בארוחה, יוכלו לעשות זאת במחיר של- 120 ₪ ליום, ובמחיר של- 210 ₪ ליומיים. על הזמנת ארוחה יש להודיע מראש.

\*\*\*\*\*

### אירוע מיוחד לציון יום הולדת 40 לאו איי ישראל

ביום שבת בתאריך 12.05.2018 בין השעות: 17:00-20:00

רח' הרוא"ה 179 בבית או איי ברמת גן

יתקיים מיני אירוע בנושא:

"אבני דרך של או.איי ישראל"

25 דמי קופון

## ועידה שנתית של העמותה

ביום שישי בתאריך: 08.6.18 בן השעות 09:00-12:30 תתקיים ועידה שנתית של מש"א. הועידה תתקיים בגלריה של אולם תרבות בשפיים. לוועידה מוזמנים כל נציגי הקבוצות. במידה ולקבוצתך אין עדין נציג, זה הזמן לבחור נציג מתאים. כמו כן מוזמנים בעלי תפקידים בקבוצות הקישור חברי מש"א וכמובן אורחים המעוניינים לראות איך או.איי פועלת מאחורי הקלעים. במהלך הועידה תתקיימה בחירות לחלק מתפקידים במש"א: יו"ר מ.ש.א, חברות במש"א. לפי התקנון הבחירה הפעם היא לשנה אחת בלבד. פירוט של הגדרות תפקידים נמצאים באתר ואצל נציגי הקבוצות. זו הזדמנות להיחשף ולהתנסות בתפקידי במש"א גם לתקופה קצרה.

אם הינך רואה את עצמך מתאים לאחד התפקידים המפורטים, אנא אל תהסס, מלא טופס הגשת מועמדות הנמצא אצל הנציג ובאתר והעבר למשרד עד לתאריך: 26.04.2018.

לפרטים נוספים ניתן לפנות למשרד 03-5745799 או למיל [OA.ISRAELI@GMAIL.C](mailto:OA.ISRAELI@GMAIL.C)

### אירוע ק"ק שפלה

ביום חמישי 26.04.2018

בין השעות: 20:00-21:30

רחוב אבא הילל סילבר 2

במתנ"ס רמת אליהו

בראשל"צ

מיני אירוע בנושא: "החלמה

בשלושת המישורים פיזית

נפשית ורוחנית "

25 דמי קופון

\*\*\*\*\*

ביום חמישי 17.05.2018

בין השעות: 19:15-21:45

ברחוב הרצל 183 באולם

בני ברית בחצר

ברחובות

מיני אירוע בנושא:

"תוכנית לחיים "

25 דמי קופון

\*\*\*\*\*

### אירועי ק"ק צפון

ביום שני 30.04.2018

בין השעות: 19:30-22:00

רח' אבא הילל סילבר

בית אבא חושי חדר איריס

בחיפה

מיני אירוע בנושא:

"האומץ לשנות "

25 דמי קופון

### פגישה פתוחה

ביום שלישי 24.04.2018

בין השעות: 20:00-21:30

רחוב האלון 12 בבית הכנסת

"סוכת השלום "

ברמת ישי

### אירועי ק"ק דרום

ביום שלישי 01.05.2018

בין השעות: 19:00-21:00

רח' שיבת ציון 7

במתנ"ס תקוותנו

באשקלון

מיני אירוע בנושא:

"תפילת השלום "

25 דמי קופון

\*\*\*\*\*

ביום שלישי 06.05.2018

בין השעות: 18:15-20:30

במקלט הישיבות בקיבוץ

במשאבי שדה

מיני אירוע בנושא:

"אש החלמה בוער בי "

25 דמי קופון

\*\*\*\*



### אירועי ק"ק שרון

ביום שני 09.04.2018

בין השעות: 20:00-22:00

רחוב נווה עובד 6 במתנ"ס

"נוף ים" דלת ראשונה מימין

בהרצליה פיתוח

מיני אירוע בנושא:

"מעבדות המחלה,

לשחרור ההימנעות "

25 דמי קופון

\*\*\*\*\*

ביום שישי 20.04.2018

בין השעות: 09:00-11:00

רחוב מכבי 63 במקלט בגינה

ברעננה

מיני אירוע לדוברי אנגלית

בנושא: "I do the footwork"

Higher Power does

"the rest

25 דמי קופון

\*\*\*\*\*

ביום שישי 27.04.2018

בין השעות: 08:30-10:30

רח' מירון 10 פינת דוד

אלורואי 1 במתנ"ס ישראל

בהרצליה

מיני אירוע בנושא:

"מעבדות לחרות "

25 דמי קופון

### אירוע במושב "עידן" בערבה

בימי חמישי ושישי

בתאריכים: 26-27.04.18

בין השעות: יום חמישי

18:00-21:00

בשישי 09:00-12:00

יתקיים אירוע מיוחד

בנושא "תוכנית הפעולה

כדרך להחלמה

ניתן להשתתף באירוע

כולו או בחלקו. לפרטים

נוספים על האירוע כולל

הסעה ניתן לפנות:

לנירי 052-2622100

25 דמי קופון.

## הכנסות נוספות

## פירוט תרומות שהתקבלו בחודש פברואר 2018

תרומות מישיבות מש"א וק"ק	ק"ק צפון	ק"ק שפלה דרום	ק"ק מרכז	תרומות נוספות
ישיבת מש"א 257 ₪	כנרת המושבה	אשקלון יום ג' 350	רמת גן יום ב' 20:30 711	מכירת ספרות ואבזרים 3967 ₪
ישיבת קק"צ 291 ₪	חדרה יום א'	אשדוד יום ב' 150	רמת גן יום ג' 19:00 592	תרומות מקופונים
ישיבת ק"ק שרון 70 ₪	חדרה יום ו'	ראשלי"צ יום א' 3,000	רמת גן יום ו' 15:30 835	נתניה יום חמישי 550 ₪
ישיבת קק"ק שפלה דרום 218 ₪	חיפה יום ב' 20:00	ראשלי"צ יום ה' 550	רמת גן שבת 9:00 1,318	באר שבע יום שלישי 500 ₪
ישיבת ק"ק שרון 70 ₪	חיפה יום ו' 09:00	בבאר שבע יום ג' 110	תל אביב אנגלית יום א' 500	כפר סבא יום שני 330 ₪
	כרמיאל יום ד'	רחובות יום ה' 548	תל אביב יום ג' 50	אשקלון יום שלישי 700 ₪
	עפולה יום ג'	חולון יום ג' 400	ק"ק שרון 200	בית או איי יום אחדות 300 ₪
	פרדס חנה	משאבי שדה יום ב' 800	הוד השרון יום ה' 300	בזאר
	רמת ישי יום ג'	OA\how ארצי 850	הרצליה יום ב' 307	בזאר בבית או איי שבת 235 ₪
	תמרת יום שבת	בית ידידה יום ה' 700	כפר סבא יום ב' 500	
	קבוצות ירושלים	קריית משה יום ב' 500	נתניה יום א' 1,000	
	בית ידידה יום ב'	בת הכרם יום ג' 175	רעננה יום א' 700	
	ירושלים בקע יום ה'	קרית ארבע 100	רעננה יום ו' אנגלית 500	
	מרכז דב 8:15	בית קלע יום ד' גברים 500		
			440	

## הטיפים הבאים, רעינות של חברי או איי כדי לעבור את החגים בהינמעות

- 1) התמקד במשמעות החג ולא באורגיית האוכל המלווה אותו.
  - 2) חזק את ההינמעות שלך, לפני ותוך כדי החגים ע"י נוכחות בפגישות רבות ועבודה נמרצת של 12 הצעדים, כלים ובמיוחד שירות.
  - 3) שמור על קשר רצוף עם המאמן שלך. המחלה שלנו לא יוצאת לחופשה, כך גם ההחלמה שלנו.
  - 4) שא איתך את מספרי הטלפון של או.איי כל הזמן, והשתמש בהם.
  - 5) זכור את גבולות ההחלמה שלך. כאשר אתה בספק, הימנע מאנשים, מקומות ודברים שבעבר גרמו לך לאכילת יתר. החגיגה לא שווה זאת.
  - 6) התייחס לחג כאל כל יום רגיל. המחלה שלנו מעולם לא יוצאת לחופשה.
  - 7) תכנן משהו מיוחד עבורך, בזמן שאנשים אחרים אוכלים מעדנים המכילים סוכר, אותם אתה מעדיף לא לכלול בתוכנית האוכל שלך.
  - 8) בזמן אירוע חגיגי או בחופשה – בחר להתמקד באנשים – במקום באוכל. עניין אנשים בשיחה ואם לא משתפים אתך פעולה, בחר במישהו אחר. אנשים בדרך כלל אוהבים לדבר על עצמם – התעניין בחייהם, בעבודה שלהם והאזן להם באמת.
  - 9) שמור מקום חופשי לידך בשולחן (במחשבה או על באמת) בשביל הכוח העליון שלך.
  - 10) בזמן החגים עשה שירות למישהו מסוים, או לקהילה – עשה משהו שעשוי להיות מעט קשה בשבילך אבל משהו, שאתה יודע שיעשה לך טוב אחר כך.
  - 11) לפני ההסבה ליד שולחן האוכל או הגשת האוכל, לך לחדר או למקום צדדי במסעדה וטלפן למאמן שלך, התחייב על האוכל אותו אתה מתכוון לאכול, זה לא משנה אם תענה לך מזכירה אלקטרונית, מה שחשוב – זאת התחייבות שלך.
  - 12) לפני בואך למארחים, טלפן לוודא מה עומד להיות מוגש בארוחה, תתנדב להביא משהו שהוא טוב עבורך, המארחת תחשוב שאתה נהדר, ואתה תהיה זה שדואג לעצמך.
  - 13) זכור שאתה אחראי למה שאתה אוכל. הדאגה לעצמנו תלויה רק בנו.
  - 14) הכרת תודה, שוב ושוב – אין טוב ממנה להישארות בהינמעות.
  - 15) מה דעתך לכתוב בפתק לכל אחד מהנוכחים מדוע אתה אסיר תודה להכיר אותם? ההתמקדות תעבור מידי אליהם במקום לאוכל
  - 16) חופשה זה לא משבר, חגים הם עניין של יום – הם פשוט מהווים תאריך על גבי לוח השנה, עלינו לנהוג בחגים בדיוק כפי שאנו נוהגים בכל יום מימות השנה.
- שחרר ועבוד תוכנית כמיטב יכולתך. אתה יכול לעשות זאת

## טופס הרשמה לסוף שבוע בשפיים

שם:	מספר טלפון	כתובת:
מ"פ:	מזונון להנחות כן/לא	ארוחה: כרטיס/מחנך
שם פרטי/חבר:	נקבה/זכר	מזונון לקבל אישור על הרשמה ב-sms כן/לא

את הסכום פירוט הציגים יעלה לך בא.איי. ת.ד. 7250 רמת-גן מיקוד: 5217201