

עליון מידע חודשי



שעות פעילות המשרד מומלץ לתאם מראש הגעה למשרד

בימים: ראשון ושני
בשעות: 20:00-15:00
בימים: שלישי, רביעי וחמישי
בשעות: 14:00-08:00

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.oa-israel.org

כתובת אתר של או.איי. עולם
www.overeatersanonymous.org

אפשרי להתקשר לטלפונים של חברי מש"א המופעים בהמשך:

- * יו"ר מש"א: אורי בודנשטיין 058-4121971
- * ס. יו"ר מש"א: בלומה בן חמו 052-2566841
- * גזבר העמותה: דיויד הניקן 054-7932516
- * יו"ר הוועדה הבינלאומית אסתר הלך 054-7612427
- * יו"ר קבוצת קישור צפון: עדי קרו 050-2233323
- * יו"ר קבוצת קישור שפלהדרום אורין 050-4256552
- * יו"ר קבוצת קקש"שרון: עידית גרוס 050-5638803
- * יו"ר קבוצת קישור מרכז: עופרה להב 054-7587057
- * יו"ר קבוצת how ארצי: שושה דגן 054-4534169
- * יו"ר ועדת אירועים פרנקל עירית 054-6644565
- * יו"ר ועדת קשר עם אנשי מקצוע מרים קראון 052-3916842
- * ועדת ביקורת: אלישבע פסטרנק 054-4528644
- שלמה שפט 054-6804465
- פרידה אורון 052-3646260

מאמן-מאומן

כבר מן הפגישה הראשונה, אנו נחשפים לכלי בעל דרגת חשיבות גבוהה ביותר בחברותא והוא הכלי שנקרא מאמן. מאמן הוא חבר או.איי שהודרך על ידי מאמן אחר כיצד לעבוד את תכנית שנים הצעדים, ושתיים עשרה המסורות בשלוש רמות ההחלמה: גופני, רגשי ורוחני, ומעביר אותו לאכלן כפייתי אחר שמבקש ו"רוצה את מה שיש לו". מאמן עובד וחי כמיטב יכולתו את התכנית, נמצא בהימנעות ומתחלק במסר זה של כוח ניסיון ותקווה עם מאומניו. על ידי כך מחדש המאמן ומאשר את ההחלמה שלו עצמו. "אנו עושים יחד את מה שלא יכולנו לעשות לבד"... כאשר אנו מחזירים את מה שקיבלנו אנו כמאמנים, מאזינים, תומכים ומגלים הבנה חזקים את הקבוצה ואת או.איי בכלל. תפקיד המאמן אינו בא להחליף את תפקידם של אנשי מקצוע כמו מטפלים, רופאים דיאטנים וכו'. אין התקדמות וצמיחה בתכנית ללא סיוע ותמיכת מאמן, ועם ההתקדמות בתכנית הצעדים, על כל מאומן להיות גם מאמן, וכך השרשרת הולכת וגדלה, הולכת ומתחזקת. המאומן מזכיר תמיד למאמן את התזכורת המשמעותית ביותר, שאנו עלולים בכל רגע לחזור לאכילה כפייתית, ועצם מחויבותנו למאמן, שומרת פעמים רבות את המאמן בהימנעות והחלמה, כי עלינו לשמש "מסר חי", ולהיות כלי לשליחותו של אלוהים.

חדשות מהעולם

בפינה חדשה זו, ברצוני להביא אליכם חדשות מהעולם. להזכירכם, ישראל היא חלק מאזור 9 באו איי, המאגד מדינות מאירופה, אפריקה, המזרח התיכון ואסיה המערבית. האזור מונה למעלה מ-700 פגישות ב-34 שפות. איך אנחנו יכולים להרגיש חלק מאזור 9 ולתת שירות מעבר לגבולות ארצנו? אתם מדברים שפות חוץ מעברית? יש אנשים באזור 9 שמחפשים מאמנים כי לא יכולים למצוא בארץ מוצאם (לא בכל המדינות פגישות רבות כמו שאצלנו). זו דרך מעולה לתת שירות ולהושיט יד לאלה שעדיין סובלים ואם אתם רוצים להצטרף לקבוצת WHATSPY של אזור 9, שכל מטרתה לעזור לחברים להפסיק לאכול באופן כפייתי, אז יש גם קבוצה כזו. לפרטים, שלחו לי דוא"ל ל- estmir@gmail.com. להתראות בעלון הבא! אסתר ה. יו"ר הוועדה הבינלאומית

איכוא ק"ק e דראס

* יום ראשון 06.08.2017
בין השעות 19:15-21:45
רח' ההרדוף 5 במרכז קהילתי ליד התחנה המרכזית החדשה
ראשון לציון
סדנה לציון יום האימון
דמי קופון 25 ₪
#####

איכוא ק"ק טרון

* יום חמישי 17.08.2017
בין השעות 19:00-21:00
רח' אחימאיר 9 הקתדרה עממית קומה א חדר 102 נתניה
מיני ארוע בנושא:
שרשרת האימון –
יחד אנחנו מחלימים"
דמי קופון 25 ₪

איכואי ק"ק מרכז

* יום שבת 19.08.2017
בין השעות 10:45-14:00
רח' הרוא"ה 179 בבית או.איי.
רמת גן
מיני אירוע לציון:
"יום האימון"
דמי קופון 25 ₪

* יום שני 22.08.2017
בין השעות 20:30-22:30
רח' הרוא"ה 179 בבית או.איי.
רמת גן
מיני אירוע בנושא:
"קימה מנפילה והמשך הדרך ויהי מה"
דמי קופון 25 ₪

איכואי ק"ק ספון

* יום שבת 12.08.2017
בין השעות 09:30-14:45
רח' רוטשילד 27 בבית נעמת חדרה
אירע שבת בנושא:
"החלמה, מחלה, חמלה"
דמי קופון 30 ₪

* יום שישי 08.09.2017
בין השעות 09:30-12:00
במסגרת קק"צ רח' האלון 12 ביה"כ "סוכת שלום" רמת ישי
נחגוג את יום הולדת 39 של או.איי ישראל ונציין את חודש אזור 9
דמי קופון 25 ₪

פירוט תרומות שהתקבלו בחודש יוני 2017

| ק"ק צפון | ק"ק שפלה/דרום | ק"ק מרכז | הכנסות נוספות |
|--------------------|---------------|----------|-------------------------|
| בת חפר שבת | 1,370 | 600 | שימוש בבית או.איי 1,275 |
| חיפה יום ב' | 600 | 1,065 | בזאר בבית או.איי 254 |
| כפר ורדים יום א' | 600 | 200 | מכירת ספרות 6,374 |
| כרמיאל יום ד' | 450 | 550 | |
| עפולה יום ג' | 1,000 | 3,400 | |
| כנרת המושבה יום א' | 100 | | |
| פרדס חנה יום ה' | 200 | | |
| קרית חיים יום א' | 300 | 2,000 | |
| רמת ישי יום ג' | 270 | 1,000 | |
| תמרת שבת | 640 | 1,902 | |
| | | 800 | |
| | | 200 | |
| | | 500 | |
| | | 250 | |
| | | 700 | |

יום האימון, 19/8/2017, א.א.י. ישראל

שלום חברים יקרים לדרך,

19/8 יש לנו תאריך חדש בלוח השנה של האירועים השנתיים.

בעקבות החלטת מצפון הקבוצה העולמי, לראשונה השנה יחוג או.איי. עולם את יום האימון הבינלאומי שמטרתו להעלות את חשיבות כלי האימון בהחלמה האישית של כל חבר בתכנית.

זהו התאריך הבינלאומי שנקבע אבל כמובן שזוהי המלצה וכל קבוצת קישור אזורית וכל קבוצה מקומית יכולות לבחור בעצמן את התאריך שבו יציינו את יום האימון.

הנה כמה רעיונות:

- לבקש מהמנחה שידבר על הנושא בצורה חיובית ומעצימה ושהחברים ישתפו על החשיבות של הכלי לאורך ההחלמה שלהם.
- לארגן סדנא בנושא אימון. (אשמח לעזור עם חיבור שאלות)
- לעשות מיני מרתון בנושא. (אשמח לעזור בכל פנייה)
- להיעזר בחוברת "מאמנים באמצעות 12 הצעדים" (חוברת דקה בצבע כחול). את החוברת ניתן להזמין ו/או לקנות במשרד או.איי. ברמת גן.

שאלות פתוחות, שאין עליהן תשובה אחת ודאית, במטרה לעורר מודעות ולעודד פתיחות והעמקה בנושא:

- חברים מתאמנים במגוון דרכים: מייל, שיחה יומית, סמס, פגישות עם המאמן על צעד 5 ו/או נוספים, מצלמים את הצלחת ועוד... פרט כיצד אתה מתאמן או מאמן.
- מה ההבדל בין צעד 12 שיש בו עבודה עם חברי תוכנית לבין עבודה עם מאמן שהוא סוג של כח גדול ממני?
- מה ההבדל בין עבודה מול מאמן (סוג של כח גדול ממני) לבין עבודה מול כח עליון?
- האם חובה לדעתכם לקחת מאמן בתוכנית?
- שיתופים של חברים על מאמני אוכל או צעדים שלהם.

משפטים מחוברת ליפליין שעסקה בכלי של אימון:

- המאמן שלי אהב אותי עד שיכולתי לאהוב את עצמי.
- המאמן הוא עד תומך ואוהב.
- המאמן הוא האדם היחיד בעולם שיוודע הכל עלי.
- המאמן עוזר לי לראות מה עומד בין אלוהים וביני במקום לראות מה עומד ביני לבין אלוהים.
- זהו כלי מועיל.
- אני לא לבד.
- תפקידו של המאמן לקחת אדם נוסף אל הצעדים ולהכיר לו כוח גדול ממנו, כפי שנעשה בספר הגדול.

בשירות אוהב, עירית פרנקל, יו"ר ועדת אירועים, מש"א.