

עליון מידע הודשי



עדכון לשעות 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.ISRAEL1@GMAIL.COM
אתר הבית מידע ועדכוני

www.oa-israel.org
 כתובת אתר של אנ.איי. עולם
www overeatersanonymous.org

טלפונים של חברי מש"א:
מופעים באתר הבית

ארוע סוף שבוע לציון יום המנעות הבינלאומי

בנושא: "הימנעות רק להיום לאורך הדרך"

בתאריכים 17-18 בחודש ספטמבר 2017 במלון שפיים

גם השנה האירוע יתחיל ביום שישי בשעה 10:00, לפני הצהריים כדי לאפשר גם לחברים המתקשים להגיע בשבת. ביום שישי בשעות לפני הצהריים. יהיו גם הנחיות לדוברי אנגלית אפשר להשתתף באירוע כולו, כולל לינה ע"י פנסיון מלא, במחיר: לאדם בחדר זוגי בהרשמה מוקדמת (עד תאריך-16.10.17) במחיר 440 ₪. לאחר תאריך זה המחיר יעמוד על 460 ₪. תנאי תשלום: יש לצרף לטופס הרשמה הנמצא בהמשך ו-2 צ'קים לפקודת או.איי למועדים: 10.10.17, 10.11.17.

מומלץ להירשם ישירות באתר בהעברה בנקאית, בתיאום עם המשרד

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

תנאי ביטול: ביטולים יתקבלו עד לתאריך: 10.11.17. ביטול מאוחר יותר יחויב בתשלום לפי דרישה הלנים מקבלים את החדרים ביום שישי בין השעות 14:00-16:00 בלובי המלון השתתפות לאקסטרוניס ללא לינה בעלות של 60 ₪ (ליום אחד או ליומיים). התשלום יתבצע במקום ואינו כולל ארוחות. משתתפים אקסטרוניס המעוניינים בארוחה, יוכלו לעשות זאת במחיר של- 115 ₪ ליום, ובמחיר של- 200 ₪ ליומיים. על הזמנת ארוחה יש להודיע מראש במהלך סוף השבוע נקיים מכירה של חפצים חדשים, כל מי שמעוניין לתרום חפצים כמו כלי בית, מתנות, עבודות יד וכו.. מוזמן להביא אותם לסוף השבוע

טופס הרשמה

שם:	כתובת:	טלפון
מזכיר:	מאונ"ן להנחות כנ"א	ארוחה: רציפה 3 מחונ"ת
שם החדר:	נקבה/זכר	מאונ"ן לקבל מידע הספוא קבוצת 010601 כנ"א

את הספח בצרף הצ'קים של 250 ₪. ת.ד. 7250 רמת-גן

אירוע ק"ק how ארצי

ביום שישי 08.09.17
 בין השעות 12:00-09:30
 ברח' נחום ליפשיץ 12
 "במרכז דב" במרתף
 הקהילתי ידידה
בירושלים
 מיני אירוע בנושא:
 "ספירת החלמה. שיגרה
 והתחדשות"
25 דמי קופון

פגישות פתוחות

ביום חמישי 07.09.17
 בין השעות 21:45-20:15
 הרצל 183 אולם בני ברית
ברחובות

ביום חמישי 28.10.17
 בין השעות 21:45-20:15
 רח' אבא הילל סילבר 2
 במתנ"ס רמת אליהו
בראשון לציון

אירוע ק"ק שפלה דרום

ביום שלישי 12.09.17
 בין השעות 22:00-19:30
 ברח' חטיבת גבעתי 27
 "בגן תמר"
במודעין
 מיני אירוע בנושא:
 "הימנעות"
25 דמי קופון

ביום ראשון 29.10.17
 בין השעות 22:00-19:30
 ירושלים 33 במועדון
 "ויקטור שם טוב"
בת ים
 מיני אירוע בנושא:
 "החלמה דרך משמעת
 והודיה"
25 דמי קופון

אירועי ק"ק שרון

ביום שישי 20.10.17
 בין השעות 10:30-08:30
 רח' מירון 10 פינת אלרואי
 1 במתנ"ס נווה ישראל
הרצליה
 מיני אירוע לציון יום הולדת
 39 לאו איי ישראל:
25 דמי קופון

אירועים לציון אזור 9

מבחינה ארגונית מחלקים
 את או איי ברחבי בעולם
 ל-10 אזורים אנחנו שייכים
 לאזור 9. החודש אנחנו
 מזכירים שאנחנו לא לבד

אירוע מש"א

ביום שישי 15.09.17
 בין השעות 12:00-10:00
 הרואה 179 בבית או איי
 ברמת גן
 מיני אירוע לציון אזור 9
25 דמי קופון

אירוע ק"ק צפון

ביום שישי 08.09.17
 בין השעות 12:00-09:30
 רח' האלון 12 בבית הכנסת
 "סוכת השלום"
רמת ישי

מיני אירוע לציון יום
 הולדת או איי. ואזור 9
25 דמי קופון

חדשות מאזור 9 ומהעולם:

קבוצות WHATSAPP באזור 9
 לאור ההצלחה של הקבוצה ביום
 רביעי (יותר מ-200 משתתפים),
 נפתחת קבוצה חדשה בימי שישי.
 הקבוצות פועלות ל-24 שעות
 בלבד, יש להן פורמט ומנחה
 שבוחר נושא להתחלקות.
 התחלקויות הן בכתב או בהקלטה
 של עד 3 דקות והן מתנהלות
 באנגלית, והיא דרך נהדרת
 "ללכת" לפגישה נוספת (או
 יחידה, לאלה שבנסיעה או אין
 להם פגישה קרוב לבית).

לפרטים: estmir@gmail.com.
 באזור 9 מחפשים רכז לאתר הבית
(www.oaregion9.org). האתר
כתוב ב-WORDPRESS. אם
אתם רוצים לתת שירות בתחזוקת
ועדכון האתר, ולעבוד עם אנשי
האזור, אנא צרו קשר עם
[_info@oaregion9.org](mailto:info@oaregion9.org)

פירוט תרומות שהתקבלו בחודש יולי 2017

הכנסות נוספות	ק"ק מרכז	ק"ק שפלה דרום	ק"ק צפון
מישיבות מש"א 235 ₪	722	200	800
מישיבת קק"מ 86 ₪	158	235	500
מישיבת how ארצי 104 ₪	337	200	800
דמי שימוש בית או איי 1,200 ₪	1.872	500	800
מכירת ספרות 3,767 ₪	500	1.300	645
הכנסות מקופונים			
קריית גת יום ראשון 280 ₪	449	2.000	450
יום שישי בית או איי 425 ₪	254	1.450	1.595
		800	400
	600	600	

להיעזר במסורות כדי ליצור חגים שמחים, עליזים, משוחררים וחופשיים

(מתוך עיתון קבוצת קישור ונקובר, קנדה, 2016)

אחת מהמתנות הנפלאות של ההחלמה הן מערכות יחסים חמות ואוהבות.

מי ייתן ותקופת החגים תביא שלווה, אושר והנאה לך ולאובהייך תוך כדי שאת מתרגלת את עקרונות המסורות. הנה לפניכם כמה שאלות שיעזרו לכם לחשוב כיצד המסורות יכולות לעזור במהלך החגים:

- עיקרון האחדות** – "טובתנו המשותפת קודמת. החלמה אישית תלויה באחדות ואיני".
האם אנו חושבים יותר על איך להביא אושר ושמחה לאירוע מאשר להמשיך להיות בריכוז עצמי? האם אנו מקשיבים כשאנו עם ראש פתוח וללא שיפוטיות? האם אנו מתמקדים על מה דומה ומשותף במקום על השונה?
- עיקרון האמון** – "למטרת הקבוצה ישנה סמכות יסוד אחת. אלוהים אוהב כפי שהוא עשוי להתבטא במצפון קבוצתנו. מנהיגנו אינם אלא משרתים שזכו לאמון. הם אינם מושלים".
האם אנו עושים החלטות שקשורות לחג בשיתוף עם בני הזוג שלי? האם אנו מעודדים בינינו תקשורת פעילה ושיתופית? האם אנו משתמשים במילות הקסם "ייתכן שאת צודקת / ייתכן שאתה צודק", "את צודקת, אני טעיתי, אני מתנצל" / "אתה צודק, אני טעיתי, אני מתנצלת". האם אנו מתרגלים נחמדות בסיסית ואדיבות?
- עיקרון ההזדהות** – "הדרישה היחידה לחברות באוואי היא הרצון להפסיק לאכול באופן כפייתי".
כשאנו נפגשים עם בני משפחה בעייתיים? האם אנו נוהגים איתם בסובלנות ובקבלה? האם אנו זוכרים שהכלל הבסיסי ליחסים טובים הוא שאיפה הדדית ליצור קשר שעובד? האם אנו עושים את חלקנו? האם אנו כוללים או מוציאים מן הכלל את בני המשפחה שלנו?
- עיקרון העצמאות** – "כל קבוצה צריכה להיות עצמאית פרט מעניינים המשפיעים על קבוצות אחרות או על אוואי ככללי".
כיצד אנו מאזנים בין אחריות למשפחה לבין צרכי ההחלמה שלנו? האם אנו שומרים על החופש שלי על חשבון אחרים או שומרים על העיקרון של "לא לפגוע או להזיק"? האם אנו מוכנים ללכת לכל מרחק בכדי לשמור אחדות ושלמות היחסים?
- עיקרון המטרה** – "לכל קבוצה מטרה עיקרית אחת, לשאת את המסר לאכלן יתר כפייתי שעדיין סובל".
כיצד אנו מנסים לשמור על תקופת החגים פשוטה ולהתמקד בעיקר ובמה שחשוב? האם אנו זוכרים ש: "קבלה היא התשובה לכל בעיותינו...."? אנו משתמשים בסחיטה רגשית? "האם אתה אוהב אותי.....". אנו מחמיצים פנים כשאני כשאנחנו לא מקבלים את מה שרצינו?
- עיקרון הסולידריות** – "קבוצת אוואי לעולם לא תתמוך, תממן או תשאל את שמה למוסדות חיצוניים כדי שבעיות של כסף, ממון ויוקרה לא יסיחו את דעתנו ממטרתנו העיקרית".
האם אנו עובדים כצוות עבודה? מה אומר הביטוי עלינו להיות "ראשית כל" עבור המשפחה שלנו? אנו עושים תכניות לחג בלי הידיעה וההסכמה של בני הזוג שלנו?
- עיקרון האחריות** – "כל קבוצת אוואי חייבת לתמוך בעצמה לחלוטין ולדחות על תרומה מבחוץ".
האם אנו לוקחים אחריות על עצמנו? ("הבעיות שלנו הן מעשיות ידנינו"). האם אנו מתנהגים היום באחריות עם ההוצאות הכספיות שלי? האם יש לנו נטייה לבזבזנות יתר בימי החגים? האם אנו נוטים לשליטת יתר? לתלות יתר?
- עיקרון החברותא** – "על "אכלני יתר אנונימיים" להישאר בלתי מקצועיים, אבל מרכזי השרות שלנו יכולים להעסיק עובדים מיוחדים".
האם אנו משחקים את המומחים? האם יש לנו גישה של "יודעי-הכל"? האם אנו משתפים במה שקיבלנו? האם אנו מוכנים לשכור אנשי מקצוע כשיש צורך?
- עיקרון המבנה** – "או.איי. בתור שכזה, לעולם לא יאורגן, אבל אנו יכולים ליצור מרכזי שרות וועדות, האחראים ישירות לאלה שאותם הם משרתים".
האם אנו משחקים את הבוס או האם אנו נוחים להתייעצות? האם אנו מסוגלים להשמיע את דברינו, להירגע ואז לתת לכוח העליון שלנו לנהל את תקופת החגים? האם אנו יודעים כיצד לקחת את עצמנו בקלות ולא ברצינות יתר?
- עיקרון הניטרליות** – "ל"אכלני יתר אנונימיים" אין דעה על עניינים חיצוניים, לפיכך אין לערב את השם או.איי. במחלוקות ציבוריות כלשהן".
אנו נוהגים לבקר בפומבי את בני זוגנו? האם אנו מצפים מבני המשפחה שלנו להרגיש ולחשוב בדיוק כמונו על נושאים שונים? האם אנו מעדיפים להיות צודקים או שמחים? האם אנו מסוגלים לחיות לפי העיקרון – "חייה ותן לחיות"?
- עיקרון האנונימיות** – "מדיניות יחסי הציבור שלנו מבוססת על משיכה ולא על פרסומת. אנחנו צריכים לשמור תמיד על אנונימיות אישית בדפוס, ברדיו, בסרטים, בטלוויזיה ובשאר אמצעי התקשורת הציבוריים". האם אנו זוכרים להתייחס לאחרים כפי שהיינו רוצים שיתייחסו אלינו? האם אנו משתדלים לשמור על משיכה בהופעה שלנו ובצורת הדיבור שלנו עם אחרים? האם אנו מצפים לפרס כאשר אנו עושים משהו נחמד עבור אחרים?
- עיקרון הרוחניות** – "אנונימיות היא הבסיס הרוחני לכל מסורותינו, להזכירנו לעולם שהעקרונות קודמים לאישיות".
האם הדרך שבה אנו מתייחסים לאחרים תורמת ומעשירה את מערכת היחסים שלנו? האם אנו מתייחסים לבני זוגנו אחרת כשאנחנו בפומבי ואחרת כשאנחנו לבד? האם לפעמים אנו נאטמים לרעיונות בגלל האדם שמביע אותם? האם אנו מסוגלים להקשיב לבני משפחה עם ראש פתוח?