

עליון מידע - אוקטובר 2016



מרתון סוף שבוע לציון יום המנצחות הבין לאומי

בתאריכים 18-19 בחודש נובמבר 2016 במלון שפיים

גם השנה המרתון יתחיל ביום שישי בשעה 10:00 בבוקר, כדי לאפשר הגעה גם לחברים המתקשים להגיע בשבת. ביום שישי בשעות לפני הצהריים יתקיים חלק לדוברי אנגלית. אפשר להשתתף באירוע כולו, כולל לינה ע"י פנסיון מלא, במחיר: לאדם בחדר זוגי בהרשמה מוקדמת (עד תאריך-16.10.16) במחיר 440 ₪. לאחר תאריך זה המחיר יעמוד על 460 ₪. **תנאי תשלום:** יש לצרף לטופס הרשמה הנמצא בהמשך לדרך זה 2 צ'קים לפקודת או.איי למועדים: 13.10.16, 13.11.16.

ניתן גם להירשם ישירות באתר בהעברה בנקאית, בתיאום עם המשרד.

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

תנאי ביטול: ביטולים יתקבלו עד לתאריך: 10.11.16. ביטול מאוחר יותר יחויב בתשלום על פי דרישה הלנים יקבלו את החדרים ביום שישי בין השעות 14:00-16:00 בלובי המלון.

זשתתפות לאקסטרניס ללא לינה בעלות של 60 ₪ (ליום אחד או ליומיים). התשלום יתבצע במקום ואינו כולל ארוחות. משתתפים אקסטרניס המעוניינים בארוחה, יוכלו לעשות זאת מחיר של- 115 ₪ ליום, ובמחיר של- 200 ליומיים. על הזמנת ארוחה יש להודיע מראש למשרד.

במהלך המרתון נקיים מכירה של חפצים חדשים, כל מי שמעוניין לתרום חפצים כמו כלי בית, מתנות, עבודות יד וכו.. מוזמן להביא אותם במרתון

טופס הרשמה למרתון סוף שבוע בשפיים

ניתן גם להירשם ישירות דרך האתר הבית

בקישור: <http://www.oa-israel.org/category/events>

שם:	כתובות:	טלפון:
מיל:	מעוניין להנחות כן\לא	ארוחה רגילה \צמחונית
שותף\לחדר:	מעוניין לתת שרות:כן\לא	לקבל אישור ב- sms\כן\לא

את הסכום ההרשמה ב3'רוץ ה3'קים י e f e f n o f - א.א.י.

ת.ד. 7250 רמת-גן מ'קוד: 5217201

ניתן גם להירשם באתר הבית בנקאית בתאום עם המשרד

יום הולדת

38 לאו איי

ישראל

נשמח אם תצטרפו

אלינו לחגיגה!

בחוהמ"ס ביום רביעי

בתאריך 19.10.16

בין השעות:

18:30 - 16:00

בפארק הרצלייה דרום

רח' יוסף נבו 10 דקות

הליכה מתחנה מהרכבת.

המלצה להביא כיסא או

מחצלת. האירוע מיועד

לחברי או איי בלבד

20 ₪ דמי קופון

אירוע ק"ק צפון

* ביום שבת 29.10.16

בין השעות 11:00-09:00

במרכז הקהילתי בספרייה

סמוך לבית הכנסת

בתמרת

מיני מרתון בנושא:

"התחלה חדשה"

20 ₪ דמי קופון

אירועי ק"ק ש

* ביום שני 14.11.16

בין השעות 21:00-18:15

רח' ההסתדרות 8

מועדון לקשיש יהלום

אשדוד

מיני מרתון בנושא:

"עבודת התוכנית ושימוש

בכלים"

20 ₪ דמי קופון

אירועי ק"ק מרכז

** ביום שבת 08.10.16

בין השעות: 21:00-19:00

בבית או, איי

ברח' הרואה 179

ברמת גן

נקיים מיני מרתון

בנושא: "בחינה של עצמי

דרך התוכנית וספרות

או.איי"

דמי קופון: 20 ₪

פגישה פתוחה

ביום ראשון 27.11.16

בין השעות 21:45-20:15

ברח' הרדוף 5 במרכז קהילתי

ליד התחנה המרכזית

בראשון לציון

עזכון לשעות פעילות המשרד

מומלץ לתאם מראש הגעה למשרד.

בימים: ראשון ושני

בין השעות: 20:00-15:00

בימים: שלישי, רביעי וחמישי

בין השעות: 14:00-08:00

טלפון: 03-5745799

נייד: (כשהמשרד סגור)

054-3924201

פקס: 03-6762494

כתובת המשרד:

רח' הא"ה 179, רמת-גן

כתובת למשלוח דואר:

ת.ד. 7250 רמת-גן 5217201

דואר אלקטרוני:

OA.ISRAEL1@GMAIL.COM

אתר הבית מידע ועדכונים

www.oa-israel.org

כתובת אתר של או.איי. עולם

www.overeatersanonymous.o

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

אפשרי להתקשר לטלפונים של חברי

מש"א המופעים באתר

י"ר העמותה:

שלמה שפט 054-6804465

* י"ר העמותה:

בלומה בן חמו 052-2566841

* גזבר העמותה:

דיויד הניקן 054-7932516

* י"ר הועדה הבינלאומית

דוד סמואל 054-7612427

* סגנית י"ר הועדה הבינלאומית

אסתר הלך 054-2287201

* י"ר קבוצת קישור צפון:

ברקלי גילה 052-4492245

* י"ר קבוצת קישור שפלה דרום

רחל חכים 054-4401175

* חבר מש"א

אורי בודנשטיין 054-2312740

* י"ר קבוצת קישור מרכז:

עופרה להב 052-8386955

* י"ר קבוצת קישור שרון

עידית גרוס 050-5638803

* י"ר קבוצת קישור how ארצי:

שוש סרוגו 050-5726866

* י"ר ועדת אירועים:

גליה הרולד 054-4401175

* י"ר ועדת תקנון:

אסתי אורדן 054-773106

* ועדת ביקורת:

אלישבע פסטרנק 054-4528644

פרידה אורון 052-3646260

פירוט תרומות שהתקבלו בחודש אוגוסט

דמי שימוש מבית או איי, ספרות	ק"ק צפון how/oa	ק"ק שפלה ודרום	ק"ק מרכז	דמי שימוש מבית או איי, ספרות
דמי שימוש בבית או איי 2,160 ₪	כנרת המושבה יום א'	150	200	358
ממכירת ספרות 5,313 ₪	עפולה יום ג' 18:15	300	1,900	309
מסורת 7 מישיבות 600 ₪	פרדס חנה יום ב' 19:00	400	800	282
דמי קופון	תמרת יום 'שבת	200	800	294
בית או, איי יום שבת 160 ₪	עין הנציב יום שבת	180	1,200	477
בית או, איי יום שני 520 ₪				
	ק"ק שרון	ירושלים OA\how		
פרטים על הפגישות	רעננה יום ו' 09:00	500	400	732
שמתקיימות בבית או איי	הרצליה יום ו'	1,000	300	182
בערבי החגים והחגים	פגישת טלפונים			200
מופעים באתר	יום חמישי	150		105

חשבון נפש שנתי מעודכן

נסו לבדוק באור חיובי, את ששיניתם השנה, את הפקת הלקחים ואת מה שעדיין עלי לשנות ולתקן, וזאת ללא הלקאה ופחד, כי כתוב בספר 14.9

" האדם אינו הסכום של מה שיש לו כבר, אלא יותר הסכום של מה שעדיין אין לו, מתוך מה שיכול היה להיות לו" **כתוב בספר הדוד את חשבון הנפש אי אפשר לפי על המדע. בדקו מה צייתם לאמן צמיחתכם מאז חשבון הנפש של הנה עצמית. לכו מה שמניחים יש לו נטייה לדוד....**
 על הפגישות 619.619. כמות ואילן:

1. האם יש לכם תכנית יומית? תכנית אוכל?
2. האם אתם יוצרים לעצמכם התחייבויות יומיות, קבועות ומשתנות? אם כן מה ?
3. אילו הישגים בהחלמה פיזית נפשית ורוחנית השגתם השנה?
4. מה למדתם על עצמכם בשנה האחרונה לטוב ולרע? (היו כנים עם עצמכם)
5. האם יש תחומי תקיעות בחייכם? מה עליכם לשנות או לתקן?
6. כיצד אתם עובדים את התכנית יום יום? האם אתם חיים את התכנית? מה ההבדל?
7. מה המשקל שלכם היום? האם עליכם או ירדתם במשקל?
8. האם ההימנעות וההחלמה במקום ראשון בחייכם? לאיזה מרחק אתם מוכנים ללכת?
9. שם המשחק שלנו הוא כניעה וויתורים. על אילו דפוסים ישנים ויתרתם? על מה טרם ויתרתם? על אילו דפוסים עדיין מתקשים אתם לוותר? מדוע?
10. בדקו כל כלי וכלי בנפרד. האם אתם משתמשים בכלים הללו. במה כן, במה לא? התחייבו יותר על עשיית הכלים!
11. האם אתה מטפל דרך חשבון הנפש היומי בפגמי האופי שלך? האם אתה נכון למסור אותם לאלוהים? האם אתה רואה כל יום את השיעורים שאלוהים שולח לך?
12. בידקו את מערכות היחסים שלכם (זוגיות, משפחה, עבודה, חברים, שכנים, מוסדות) האם חל בהם שיפור. מה עדיין עלינו לשפר? כיצד? מה חלקנו והקשיים שלנו?
13. בדקו את סעיפי "רק להיות". האם אתם מיישמים עקרונותיהם? מה כן, מה לא. מדוע?
14. תפילת השלווה. מה למדתם לקבל? מה עדיין לא? מה שיניתם? מה עליכם לשנות? מה עליכם למסור ולחכות להכוונה ולתשובה?
15. האם בזמן אמת, אתם מתחברים לכוח העליון על מנת לשאול את רצונו? הכוונתו? הנחיתו? תשובתו? האם בזמן קושי ואמת אתם פונים לכח העליון?
16. האם הקשר שלכם עם הכוח העליון מזדמן או קבוע? האם אתם מפתחים את הקשר ההכרתי עם אלוהים? האם אתם פועלים על פי רצונו או על פי רצון עצמי שלכם?
17. מהם עקרונות הצעדים ועקרונות התכנית? האם אתם חיים על פיהם?
18. האם יש שיפור בתחושת הערך העצמי והאהבה לעצמכם? כיצד?
19. האם אתם מפנים זמן שקט, מדיטציה והרהורים עם כל עליון יום יום?
20. באילו רמות אתם נותנים שירות (ללא שירות ילקחו מאיתנו המתנות שקיבלנו)..?
21. האם אתם משתדלים בחיי היום יום להיות האדם שאלוהים רוצה שתהיו?
22. האם אתה משתמש במאמן רק כאוזן קשבת, או כמכוון, מדריך, ומיישם לקחים?
23. האם יש לך אומץ לראות את האמת ולשמוע אותה כשאומרים לך אותה?
24. שורש מחלתנו הרוחנית הוא הריכוז העצמי. האם אתם עדיין בריכוז עצמי?
25. האם אתה עדיין ע.כ.ב.ר? האם עדיין אתה חש חור בנשמה?
26. האם חשוב לך לטפח יום יום הרגשה טובה ביחס לעצמך? לעשות V פנימי?
27. מבחן ההחלמה האמיתי בזמן אמת, עיתות קושי ומשבר, יציאה משגרה. האם עמדת בפני מבחנים כאלה בשנה החולפת? כיצד?
28. האם למדנו לקבל טעויות של עצמנו, לסלוח לעצמנו?
29. האם עדיין יש לנו דפוסים התמרדות, התנגדות והסתייגויות מכל מה שהתכנית מציעה?
30. האם הפכת להיות "אתה עצמך" נאמן לעצמך" ולמדת לשלב זאת עם עבודת התכנית?
31. נסו לבנות תכנית פעולה לשנה הקרובה המבוססת על לקחי השנה החולפת

