

# עלון מידע הודשי

## מרתון סוף שבוע לציון יום ההימנעות הבינלאומי

בתאריכים: 18-19 בחודש נובמבר 2016 במלון בשפיים

לאור הצלחה, גם השנה המרתון יתחיל ביום שישי בשעה 10:00

כדי לאפשר לחברים המתקשים להגיע בשבת.

**ביום שישי בשעות לפני הצהריים יתקיים, בחדר ניפרד גם חלק לדוברי אנגלית**

מומלץ לבדוק אם נותרו חדרים. אם כן, אפשר להשתתף באירוע כולו, כולל לינה ע"ב פנסיון מלא. יחיד בתפוסה של 2 בחדר במחיר: על 460 ₪. ניתן להירשם ישירות באתר בהעברת בנקאית בתאום עם המשרד. או בעזרת הטופס הנמצא בהמשך.

הלנים מקבלים את החדרים ביום שישי בין השעות 14:00-16:00 בלובי המלון.

**ניתן להשתתף כאקסטרנים** ללא לינה בעלות של 60 ₪ (ליום אחד או ליומיים). אין צורך להירשם מראש. התשלום יתבצע במקום ואינו כולל ארוחות. משתתפים אקסטרנים המעוניינים בארוחה, יוכלו לעשות זאת במחיר של- 115 ₪ ליום, ובמחיר של- 200 ₪ ליומיים. על הזמנת ארוחה יש להודיע מראש למשרד. הזמנת ארוחות במקום על בסיס מקום פנוי. מידע נוסף: 03-5745799

**במרתון נקיים מידה. מי שבביתו מתנות, תפנים, כלי בית וכו... חישבו בלבד מוזמן לתרום.**

**בנוסף יהיה שולחן עם עבודות יד שימכרו פתרונות. כל המעוניין לקחת חלק יצירת מוזמן לתרום עבודות יד.**



עדכון 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.ISRAEL1@GMAIL.COM

אתר הבית מידע ועדכונים

www.oa-israel.org

כתובת אתר של או.איי. עולם

www.overeatersanonymous.org

טלפונים של חברי מש"א:

יו"ר העמותה:

שלמה שפט 054-6804465

\* ס.ו"ר העמותה:

בלומה בן חמו 052-2566841

\* גזבר העמותה:

דיויד הניקן 0547932516

\* יו"ר הועדה הבינלאומית

דוד סמואל 054-7612427

\* סגנית יו"ר הועדה הבינלאומית

אסתר הלך 054-2287201

\* יו"ר קבוצת קישור צפון:

ברקלי גילה 052-4492245

\* יו"ר קבוצת קישור שפלה דרום

רחל חכים 054-6695991

\* חבר מש"א

אורי בודנשטיין 054-2312740

\* יו"ר קבוצת קישור מרכז:

עופרה להב 052-8386955

\* יו"ר קבוצת קישור שרון

עידית גרוס 050-5638803

\* יו"ר קבוצת קישור how ארצי:

שוש סרוגו 050-5726866

\* יו"ר ועדת אירועים:

גליה הרולד 054-4401175

\* יו"ר ועדת תקנון:

אסתי אורדן 054-773106

\* ועדת ביקורת:

אלישבע פסטרנק 054-4528644

פרידה אורון 052-3646260



## שופס הרשמה למרתון סוף שבוע בשפיים

מחיר להשתתפות על בסיס לינה ופנסיון מלא

אדם בוגר בחדר זוגי המחיר - 460 ₪ [ניתן להזמין גם בן משפחה]

ילדים עד גיל 12 בחדר עם שני מבוגרים מקבל הנחה של 50%

מספר חדרי האירוח מוגבל, מומלץ להזדרז בהרשמה

**תנאי תשלום:** יש לצרף לטופס הרשמה צ'ק אחד בסכום של 460 ₪ מזומן לפקודת או איי

, **ניתן גם להירשם באמצעות העברה בנקאית, בתיאום עם המשרד.**

ביטולים יתקבלו עד לתאריך: 10.11.16. ביטול מאוחר יותר יחויב בתשלום על פי דרישה של המלון

שם:	כתובת:	נ"י
מ"פ:	מזונין להנחות כנ"א	רז"ה 3 מחנות
שם לחבר:	מזונין אישור ק-sms כנ"א	נקפה לכר

את הסכום כצ"ל הצ'קים יש **efel@knf.il** ת.ד. 7250 רמת-גן מיקוד: 5217201

### אירועי מ.ש.א

### אירוע ק"ק שפלה

### אירועי ק"ק שפלה

**ביום שישי 2.12.16:**  
בין השעות 10:30-12:30 בבית או איי ברח"ה הרואה 179 ברמת גן  
גם השנה נציין כמו בכל העולם את היום: "הצעד ה-12 מבפנים"  
במיני מרתון. מטרת ציון יום זה להגיע לאותם אנשים בתוכנית שלנו שזקוקים למקום בטוח ולסביבה תומכת כדי להתקדם בהחלמה שלהם. המלצה להזמין גם חברים שהפסקנו לראות בפגישות.

20 ₪ דמי קופון  
\*\*\*\*\*

**ביום שלישי 29.11.16**  
בין השעות 20:00-22:00 רח' ביאליק 18 במרכז יהבים בגדרה  
מיני מרתון בנושא: "תוכנית לחיים"  
20 ₪ דמי קופון  
\*\*\*\*\*

### מיני מרתון לדוברי ספרדית

**ביום חמישי 22.12.16**  
בין השעות 18:00-21:00 בבית או.איי ברח' הרואה 179 ברמת גן בנושא: "או.איי היא השפה שלי"

20 ₪ דמי קופון

**ביום רביעי 09.11.16**  
בין השעות 19:30-22:00 בשדרות קוגל 11 בית יד לבנים בחולון  
מיני מרתון בנושא: "להשתחרר, לשחרר ולהרפות"  
20 ₪ דמי קופון  
\*\*\*\*\*

**ביום שני 14.11.16**  
בין השעות 18:20-21:00 רח' ההסתדרות 8 במועדון לקשיש יהלום באשדוד

מיני מרתון בנושא: "עבודת התוכנית ושימוש בכלים"  
20 ₪ דמי קופון  
\*\*\*\*\*

ק"ק צפון how/oa	ק"ק שפלה דרום	ק"ק מרכז	תרומות מישיבות מש"א וק"ק	הכנסות מקופונים
17:30 יום ו' 1,248	חולון יום ג' בוקר 300	רמת גן יום ב' 20:30 20	ישיבת מש"א 173 ₪	
כרמיאל יום ד' 744	חולון יום ד' 1,000	רמת גן יום ד' 20:00 20	ישיבת קק"ש 155 ₪	
פרדס חנה יום ה' 1,000	ראשלי"צ יום א' 900	רמת גן יום ו' 374	ישיבת how ארצי 95 ₪	
פרדס חנה יום ב' 200	ראשלי"צ יום ה' 500	רמת גן שבת 9:00 881	ישיבת שרון 75 ₪	
נהריה 200	ראשלי"צ יום שבת 1,341	רמת גן יום א' 109	ישיבת קק"מ 36 ₪	
<b>OA\how ארצי</b>	רחבות יום ה' 700	<b>ק"ק שרון</b>	הכנסות מקופונים	
ציפורי יום ב' 200	גדרה יום ג' 600	רעננה אנגלית 50	מרתון ארצי oa\how 840 ₪	
עין הנציב שבת 500	מודיעין יום ג' 500	הוד השרון יום ה' 600	רעננה יום ראשון 400 ₪	
חיפה יום יום ד' 400	קיבוץ גת 500	כפר סבא יום ב', 1.500	ציון אזור 9 בית או איי 180 ₪	
		הרצליה יום שישי 1.000	סדנת צעדים בית או איי 200 ₪	
			מיני מרתון שבת בית או איי 340 ₪	
			בזר בבית או איי 64 ₪	

הימנעות באכלני יתר אנונימיות היא פעולה של התרחקות מדפוסי אכילה כפייתית הקשורות לאוכל, תוך כדי עבודה לקראת השגת משקל גוף בריא או לשמירתו. החלמה רוחנית רגשית וגופנית היא תוצאה של חיים על-פי תוכנית שנים עשר הצעדים.

### רשימת בדיקת – הימנעות טובה/חזקה שאלון ותרגיל כתיבה

השתמש בשאלון חשוב זה מדי יום, כדי לסייע לעצמך בשמירת הימנעות טובה/ חזקה. ניתן גם להשתמש בשאלון זה כמיקוד בפגישות או בסדנאות.

#### שאלון

1. האם הייתי בהימנעות היום?
2. האם התפללתי ועשיתי מדיטציה היום?
3. האם אני שומר על משקל גוף בריא או פועל להשגתו?
4. האם אני סומך על הכוח העליון שלי כדי להגיע להימנעות או לשמור עליה היום?
5. האם כל מה שאני עושה עכשיו מסייע לי להישאר בהימנעות?
6. אם יש לי בעיות, האם שאלתי אחרים מה הם עושים?
7. האם ערכתי שיחה עם חבר או אי היום?
8. האם הייתי באסירות תודה היום?
9. האם הכנתי את תכנית האוכל שלי היום?
10. האם עזרתי למישהו אחר היום?
11. האם הייתה לי תכנית פעולה הכוללת שמירה על ההימנעות היום?
12. האם יש לי מאמנת והאם אני עובדת איתה על 12 הצעדים?

#### תרגיל כתיבה

1. מהי אכילה כפייתית עבורי?
2. מה הם המאכלים וההתנהגויות הקשורות באוכל הגורמות לי לאכילה כפייתית?
3. האם אני חוששת להיות בהימנעות ואם כן, מדוע?
4. מדוע לדעתי הימנעות היא חשובה?
5. מה אני עושה כדי להפסיק לאכול בכפייתיות?
6. באילו צעדים אני נוקטת כדי להישאר בהימנעות בלא קשר לנסיבות הקיימות?
7. מה ההבדל בין הימנעות לתכנית אוכל?
8. באילו פעולות אני נוקטת כדי לשמור על ההימנעות שלי ולהשיג או לשמור על משקל גוף בריא?
9. איך אני מתחילה את יומי כדי להימנע מאכילה כפייתית ומהתנהגות כפייתית הקשורה לאוכל?
10. באילו כלים אני משתמשת בדרך כלל?
11. כיצד משפרת ההימנעות הממושכת שלי את איכות חיי?
12. איזה מקום בחיי תופס האוכל היום?