

עליון מידע חודשי



ארוע סוף שבוע לציון יום המנעות הבינלאומי

בנושא: "הימנעות רק להיום לאורך הדרך"

בתאריכים 17-18 בחודש נובמבר 2017 במלון שפיים

גם השנה האירוע יתחיל ביום שישי בשעה 10:00, לפני הצהרים כדי לאפשר לכל חבר או איי לקחת חלק באירוע או בכולו. בנוסף, ביום שישי בין השעות 08:30-14:30 לפני הצהרים יהיו בחדר נפרד הנחיות לדוברי אנגלית פרטים נוספים מופעים בהמשך המידעון אפשר להשתתף באירוע כולו, כולל לינה ע"ב פנסיון מלא, במחיר: לאדם בחדר זוגי המחיר 460 ₪.

מומלץ להירשם ישירות באתר בהעברה בנקאית, בתיאום עם המשרד.

מספר חדרי האירוח מוגבל מומלץ לבדוק במשרד אם נותרו חדרים.

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 ניתן גם להשתתף כאקסטרניס, ללא לינה בעלות של 60 ₪ (ליום אחד או ליומיים). התשלום יתבצע במקום ואינו כולל ארוחות. משתתפים אקסטרניס המעוניינים בארוחה, יוכלו לעשות זאת במחיר של- 115 ₪ ליום, ובמחיר של- 200 ₪ ליומיים. על הזמנת ארוחה יש להודיע מראש לפרטים נוספים ניתן ליפנות למשרד 03-5745799

טופס הרשמה

שם:	כתובת:	טלפון
מ"א:	מאונ"ן /הנחות כן/לא	ארוחה: רציפה /מחנות
עות' לחדר:	נקבה/זכר	מאונ"ן לקבל מידע על איכוח בקבוצת וואטסאפ - כן/לא

את הסכום כצ'ק יש להעביר ל- 7250 כח"ט-10

עדכון לשעות פעילות המשרד מומלץ לתאם מראש הגעה למשרד בימים: ראשון ושני בשעות: 15:00-20:00 בימים: שלישי, רביעי וחמישי בשעות: 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.o

טלפונים בעלי תפקידים של חברי מש"א מופעים באתר



מכירת חפצים

במהלך האירוע סוף השבוע בתאריך 17-18 בחודש נובמבר נקיים מכירת חפצים. כל ההכנסות מהמכירות יהיו לטובת המשך הפעילות של או איי. כל מי שמעוניין לתרום חפצים כמו: כלי בית, מתנות, כלי נוי, עבודות יד, תמונות וכו' במצב טוב בלבד, מוזמן להביא אותם במהלך סוף השבוע למלון שפיים.

International Abstinence Day in English Friday, November 17, 2017 at Shefayim All starting from 8:30 AM!! NIS 440/ 460. - entire event + bed + food NIS 60 - external for 1 or 2 days

For more info, visit www.oa-israel.org

אירוע ק"ק צפון

ביום רביעי 06.12.17 בין השעות 20:15-22:00 במועדון B.O.S עולי בריטניה מתחת למלון כוכב הגליל" בכרמיאל מיני אירוע בנושא: "נס התגשמות ההבטחות בחיינו" 25 ₪ דמי קופון *****

פגישה פתוחה

ביום שישי 10.11.17 בין השעות 17:00-18:30 רח' רוטשילד 27 בית נעמת בחדרה

אירוע ק"ק שפלה דרום

ביום שלישי 21.11.17 בין השעות 18:45-21:15 ברח' ביאליק 18 במרכז "יהבים" בגדרה מיני אירוע בנושא: "נעשה את זה פשוט" 25 ₪ דמי קופון *****

ניתן להזמין ספרים ישירות מאתר

www.oa-israel.org



פירוט תרומות שהתקבלו בחודש ספטמבר 2017

ק"ק צפון	ק"ק שפלה דרום	ק"ק מרכז	הכנסות ממסורת 7 בישיבות
חדרה יום ו'	1,600	700	מישיבות מש"א 210 ₪
חיפה יום ב'	950	900	מישיבת ק"ק מרכז 70 ₪
עפולה יום ג'	1,000	300	מישיבת ק"ק צפון 260 ₪
פרדס חנה יום ה'	300	500	מישיבת ק"ק שרון 59 ₪
כנרת המושבה יום א'	200	1,500	מישיבת how ארצי 155 ₪
קרית חיים יום א'	100		הכנסות נוספות
תמרת יום שבת	750	1,081	דמי שימוש בבית או איי 1,329 ₪
כרמיאל יום ד'	1,805	100	מכירת ספרות 3,058 ₪
רמת ישי יום ג'	100	1,500	
ק"ק שרון		204	
רעננה יום ו' אנגלית	1,000		
הוד השרון יום ה'	500		
הרצליה יום שישי	1,050		

כוחה של פגישה

במהלך 29 השנים הראשונות של חיי מעולם לא דיברתי עם אף אחד על הזלילות החשאיות שלי ועל צורת האכילה שלי. לא אמרתי דבר על העינוי שהמוח שלי העביר אותי לאחר שהביס הראשון נעלם; על האושר המצופה שחמק ממני כאשר המשכתי לאכול למרות הכל. אף פעם לא גיליתי לאף אחד שאני יכולה לאכול מגש שלם של פיצה ואחר כך לעשות במשך שעתיים אימון אירובי ולקחת כדורים משלשלים כדי להיפטר ממנה. אני מעולם גם לא שמעתי מישהו אחר מדבר על הנושאים האלו. חשבתי שאני היחידה. חשבתי שלאנשים שמנים אחרים יש בעיה בבלוטת התריס או בעיות בריאות אחרות שגורמות להם להישאר שמנים. חשבתי שאנשים שמתאמנים הרבה הם פשוט יותר מידי בריאים.

ואז קרה משהו מדהים. באוגוסט 1999, השתתפתי בפגישה הראשונה שלי של אכלני יתר אנונימיים. הקשבתי לאישה גבוהה, רזה, שנראתה בריאה וחלקה את הסיפור שלה ואת הניסיון, הכוח והתקווה שלה. היא אמרה שהיא עשתה דברים בהקשר לאוכל שהיו מאד דומים לדברים שאני עשיתי. היא התחלקה על הדאגה ועל הפחד שהיא חשה עקב אי היכולת שלה להפסיק לאכול גם כאשר היא ידעה שהיא מזיקה לעצמה. כאשר עבר ספר התמונות שלה בחדר והגיע אלי, ראיתי איך היא נראתה: אישה שמנה, אומללה ולא בריאה.

ראיתי ושמעתי את עצמי באישה הזו. הבטתי וראיתי שהאנשים האחרים בחדר הנהנו בראשם בעוד היא מדברת. האם גם להם היה את אותו דבר? האם גם הם חוו את אותן תחושות? לא יכולתי להאמין שהם מתחלקים באמת בצורה כה פתוחה, ללא כל בושה. הפגישה הראשונה הזו נשארה איתי 13 שנים. היא הייתה הבסיס של תוכנית ההחלמה שלי, הראתה לי שפגישות פנים אל פנים הינן חלק חיוני לצמיחה האישית שלי. כאשר אני יושבת בפגישה, מקשיבה להתחלקויות של האחרים, רואה אותם מהנהנים בראשם כאשר אני מתחלקת, מתחבקים, מחייכים, ובוכים לפני ואחרי הפגישה, אני נזכרת בכמה עובדות חשובות. קודם כל, עלי לזכור שאני לא ייחודית עם המחלה הזו. אני לא האדם היחיד שסובל מתוצאות אכילת היתר הכפייתית. אני לא האדם היחיד שהיה עליו לעמוד מול העובדה שאני חסרת אונים מול האוכל. אני לא האדם היחיד שירד במשקל ונותר עם סימני מתיחה ועור תלוי, דבר שעושה את השאיפה ללבוש ביקיני לבלתי אפשרית. שנית, עלי לזכור שאני לא צריכה להתעמת עם המחלה לבדי. כאשר אני זקוקה לעזרה, כל מה שעלי לעשות הוא להרים את הטלפון ולצלצל לאכלן יתר כפייתי בהחלמה.

שלישית, עלי לזכור שהכוח העליון שלי רוצה שאני אקשיב ואסייע לאחרים. למדתי שכאשר אני מתחלקת בפגישות על הניסיון, הכוח והתקווה שלי - זה מסייע לאחרים, בדיוק כמו שהסיפור של האישה ההיא עזר לי בפגישה הראשונה שלי. יש חברה בקבוצה שמתייחסת לחברים בתוכנית כ - "אלוהים שיש עליו עור" מכיוון שבעל כורחה היא שומעת הודעות שהכוח העליון שולח לה כשהיא הולכת לפגישות.

למרות שזה קשה לשמוע את המסרים של הכוח העליון אם אני לא עובדת את 12 הצעדים וחייה לפי העקרונות שלהם, הרי בלי זה אני עלולה לחזור לאכילת היתר הכפייתית. שמעתי את זה פעמים רבות מאנשים שחזרו לתוכנית לאחר נפילה. הנכונות שלהם לחלוק את זוועות הנפילה שלהם שמרה עלי שוב ושוב מלקחת את הביס הראשון כאשר חשבתי שאני לא מחזיקה מעמד יותר.

לבסוף, כשאני חוגגת את השנה ה - 13 של ההימנעות, אני מלאת אסירות תודה לכלי של הפגישות. כאשר אני חושבת על הפגישות שבהן השתתפתי אני רואה בעיני רוחי את פניהם של האנשים שעזרו לי להמשיך עוד יום אחד. אני שומעת את המילים של האחרים, שלעיתים נאבקים ולעיתים משגשים, שנתנו לי השראה וגרמו לי להישאר נקייה גם בזמנים קשים וגם בזמנים שקטים. אני חשה בכוח ובעוצמה שההתחלקויות שלהם נתנו לי כאשר אני עומדת בחדר האוכל בעבודה אל מול מזנון מלא כל טוב ואני מוציאה את ארוחת הצהרים השקולה והמדודה שלי ומחממת אותה במיקרו. אני חשה את ההתמדה שלהם כאשר לא בא לי לקום מוקדם כדי לעשות את עבודת הצעדים והתפילות בבוקר לפני שאני מתחילה את היום.

ביחד - אנחנו יכולים!!!!!!