

עליון מידע הודש

איך על נהל אינוס סוף סמו

משי"א אימץ לעצמו את ארגון שני האירועים במתכונת של סופשבוע שישי שבת בבתי מלון וזאת כדי לאפשר לחברי או.איי. לחוות חוויה מיוחדת של השתתפות באירוע גדול. כל חבר יכול לבחור להשתתף באחת מהאפשרויות: השתתפות על בסיס לינה ופנסיון מלא שהתשלום עבורה כולל את התוספות, או השתתפות כאקסטרינר על בסיס שירותי מלון. למעוניינים ניתנת אפשרות הזמנת ארוחה בתוספת במחיר. התשלום שנקבע לשירותי המלון נועד לכסות את השירותים שמספק המלון כגון: אולמות ממוזגים ומרווחים, אביזרי טאקטים, מערכת הגברה, ברקו, עמדות שתייה הכוללת קפה ותה בטעמים למשך כל האירוע וכו'. כדי להקל על חברי או.איי. בארץ, ההרשמה למלון מתבצעת באמצעות המשרד. הסדר זה מאפשר לאו.איי. לקבל מחיר קבוצתי מוזל (זאת בניגוד לאירועים המתקיימים בעולם ששם הזמנת החדרים מתבצעת על ידי חבר או.איי. ישירות למלון והמחיר בהתאם). בנוסף לשירותי המלון יש לקחת בחשבון את הלוגיסטיקה המורכבת המבוצעת על ידי המשרד: שריון התאריך שנה מראש, תמחור סביר וניהול משא ומתן לתנאי תשלום שיתאים לחברי או.איי, הזמנת ארוחות מיוחדות המתאימות לרוב חברי או.איי. אולמות מתאימים והזמנת האביזרים המפורטים מעלה, עריכת טופס הרשמה והפצתו, פרסום באתר מעקב אחר טפסי הרשמה שמגיעים למשרד כולל הציקים המצורפים, רישום קבלות והפקדה בבנק. התארגנות והשתתפות באירוע בסדר גודל כזה אינו דומה לפגישת או.איי. רגילה. נוסף לעלויות שהמלון דורש, יש צורך להוסיף דמי הרשמה בסך של 30 למרתון כפי שנקבע בשנת 1996 (זו לא טעות), ומאז הסכום לא שונה. סכום זה אמור לכסות חלק מהפעולות הנעשות כהכנה לפני האירוע, תוך כדי האירוע ולאחריו, ואמורה להישאר גם תרומה לאו.איי.



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.o

רשימת אינוס צ'יון יום היאנצות

גם השנה חגגנו יחד עם החברותא של או.איי. ברחבי העולם את יום ההימנעות הבינלאומי, באירוע של סוף שבוע מוצלח במיוחד במלון בשפיים. הפעם האירוע התחיל ביום שישי בשעה 08:30 לדוברי אנגלית. ובשעה עשר לפני הצהרים, לדוברי עברית כדי לאפשר גם לחברים המתקשים להגיע בשבת. הארוע התקיים בנוכחות של כ-120 איש שהגיעו במזג האוויר קסום ושמצאו עידוד עזרה והכוונה "בהתמדה בהימנעות". מה קורה לנו אחרי שאנחנו נמצאים באו.איי. תקופת מה? האם חשבון הנפש מתחיל להקשות עלינו? האם תכנית האוכל הופכת לשגרה משעממת? האם קל יותר ללכת לסרט במקום לפגישה? לפעמים אנו מוצאים את עצמנו נחים על זרי הדפנה. אולי אנו שומרים על משקל נורמאלי זמן רב, מצבנו בעבודה התייצב, האיום על בריאותנו עקב משקל עודף פוחת והולך... או.איי. הפך לאירוע נדוש. מה קרה לתחושה שאנו ברקיע השביעי? שחשנו כשהיינו חדשים? זה היה כל כך מסעיר, כל דבר היה חדש ומלא תקווה. ההחלמה הייתה מנת - חלקנו! לאן נעלמה האופוריה הזאת? אחד הדברים שמחזירים לנו את התחושה של פעם, ושנחנו לא לבד זו השתתפות באירוע סוף שבוע. בואו וניזכר שהחלמה היא מסע שמביא אושר. להתראות בחודש יוני באירוע הבא !!

אפשרי להתקשר לטלפונים של חברי
מש"א המופעים בהמשך:
יו"ר מש"א:
אורי בודנשטיין 058-4121971
סגנת יו"ר מש"א
בלומה בן חמו 052-2566841
*** גזבר העמותה:**
דיויד הניקן 054-7932516
*** יו"ר הועדה הבינלאומית**
אסתר הלק 054-7612427
*** יו"ר קבוצת קישור צפון:**
עדי קרן 052-4492245
*** יו"ר קבוצת קישור שפלה/דרום**
אורין זר 054-6695991
*** יו"ר קבוצת קש"שרון:**
עידית גרוס 050-5638803
*** יו"ר קבוצת קישור מרכז:**
עופרה להב 054-7587057
*** יו"ר קבוצת how ארצי:**
שושה דגן 054-4534169
*** יו"א ועדת ארועים**
פרנקל עירית 054-6644565
*** יו"ר ועדת מידע לאנשי מקצוע**
מרים קראון 052-3916842
*** יו"ר ועדת ספרות:**
אמיר עופק 052-3990832
*** יו"ר ועדת הצעד ה-12 מבפנים:**
מירב עינבר 052-8034102

אירועי ק"ק צפון	אירוע ק"ק דרום	אירועי ק"ק שפלה
ביום רביעי 06.12.17 בין השעות -18:30-21:15 במועדון B.O.S עולי בריטניה מתחת למלון כוכב הגליל" בכרמיאל מיני אירוע בנושא: "נס התגשמות ההבטחות בחיינו " 25 דמי קופון *****	ביום שלישי 26.12.17 בין השעות: 21:00-18:45 ברח' מונטיפיורי פינת רגר מאחורי המסעדה בנעמ"ת " בבאר שבע מיני אירוע בנושא: "התחלות חדשות " 25 דמי קופון *****	ביום שבת 02.12.17 בין השעות -10:00-12:00 ברח' הרצל 82 במרתף " בראשון לציון מיני אירוע בנושא: "הימנעות וכוח עליון " 25 דמי קופון *****
		ביום רביעי 27.12.17 בין השעות -19:30-22:00 בשדרות קוגל 11 בבית יד לבנים בחולון מיני אירוע בנושא: "שחרור מאובססיה לאוכל " 25 דמי קופון *****

תרומות מישיבות מש"א וק"ק	ק"ק מרכז	ק"ק שפלה, דרום	200	ק"ק צפון oa
ישיבת קק"מ 96 ₪	355	1,550	877	כנרת המושבה
דמי שימוש, ספרות ואירועים	584	200	600	חיפה יום ב'
דמי שימוש 1,356 ₪	1,477	500	400	פרדס חנה יום ה'
ספרות ואביזרים 2,085 ₪	400	600	1,400	עפולה יום ג'
דמי קופון מאירועים		1,500		How וארצי
הרצליה יום שישי 400 ₪	938	200	200	כטמונים יום ג'
בית או איי יום הולדת 100 ₪	900	600	800	מבשרת ציון יום א'
	700	700		
	250			

בתאריך 12.12.17 נציין את היום הבינלאומי לציין "הצעד ה-12 מבפנים"

גם השנה נציין, כמו בכל העולם, את היום הבינלאומי החדש שיקרא: "הצעד ה-12 מבפנים",

בתאריך: 12.12.17

מטרת יום זה לעודד יחידים, קבוצות וקבוצות קישור להעביר את מסר ההחלמה לאלה שבתוך החברותא מומלץ ביום זה שכל חבר או איי. יתקשר ל-12 חברים לפחות כדי לעודד אותם להמשיך לבוא, ויהי מה. הפגנת אכפתיות אישית

אנשים זקוקים למקום בטוח ולסביבה תומכת כדי להתקדם בהחלמה, הפגנת אכפתיות אישית, זו דרך אוהבת להגיע לאותם אנשים בתוכנית שלנו, שעדיין סובלים. עלינו לזכור שההחלמה מדבקת - הנפילה לא. ההתקדמות באו.אי. אינה עניין מוסרי. אנחנו צריכים לאהוב אחד את השני מספיק על מנת להסתכן בדחייה.

להלן הצעות לדרכי פעולה של יחידים להבעת האכפתיות שלהם יחד עם הצעות לקבוצות וקבוצות קישור כיצד הן יכולות לתמוך בחבריהם.

מומלץ להקריא דף זה בפגישה בחודש ה-12.

כיצד יכולים יחידים להראות שאיכפת להם.

- התחלק בחוסר הוודאות שלך ובכאבך - זה עוזר גם לאחרים לנהוג כך.
- צלצל או כתוב לחברים שהפסקת לראות אותם בפגישות.
- בקש ממישהו שלא ראית לאחרונה בפגישה לעזור באירוע מיוחד או בפרויקט שרות אחר.
- הצע לקיים פגישה קטנה אצל מישהו שמתבודד.
- קיים פגישה שמתמקדת בתחום מסוים כמו: "תמיכה בחבר, דבר בקול על הנפילה, וברוכים השבים".
- אם אתה שם לב שמישהו נעדר מן הפגישות שבועות אחדים, טלפן אליו או אליה. לא מספיק רק לחשוב על כך.
- בדוק את המניעים שלך ותגובותיך. האם אתה שיפוטי, ביקורתי או מאשים?
- אל תייעץ, רק תקשיב.
- עודד חברים בנפילה לקבל עזרה מבחוץ, אם יש צורך בכך.
- עשה זאת באהבה.
- **כיצד יכולות קבוצות לתמוך בחבריהם.**
- הזמינו מנחים שיש להם גם ניסיון בקימה מנפילה.
- צרו תפקיד של אכפתניק, חבר שיסתובב לפני הפגישות, בהפסקה, בין חברים חדשים וחברים שחזרו.
- אפשרו לחברים להביע את בעיותיהם האמיתיות ורגשותיהם בפגישות.
- וודאו שפורמט הפגישות שלכם, נותן לכל אחד, את ההזדמנות להתחלק.
- דאגו לרשימת טלפונים של "אכפתניקים" בפגישות, כדרך לעידוד הקשר. הוסיפו טור "זקוק לצלצול?" והועידו מישהו שיצלצל.
- מנו חבר אשר יברך את הבאים - בהגיעם ובצאתם.
- העבירו "סלסלת שמות" שבעזרתה יוכל כל אחד להחליף מספרי טלפון ולהיות בקשר במשך השבוע.
- הציעו הסעה לחברים.
- עיברו על רשימות ישנות וצלצלו או שילחו / ווטסאפ לאנשים שלא ראיתם כבר תקופת מה.