

**Formato 12° Passo Dentro
per
Raccolta di informazioni
"Le idee che funzionano"**

Tipo di progetto: Eventi speciali

Nome del progetto: Scuola alimentare

Obiettivo del progetto: Suscitare risate e condividere informazioni pratiche sui modi di usare un piano alimentare e rimanere astinenti.

Centro di servizio organizzatore: San Fernando Valley IG (Reseda, California)
www.oasfvalley.org

Contatto: Holly G. (hgrasso@att.net)

Risorse necessarie (budget, volontari, materiale...): E' stato usato il dépliant *Dignità di scelta*. Sei oratori hanno condiviso la loro esperienza, forza e speranza.

L'attuazione del processo (compreso il tempo necessario per la pianificazione e per l'attuazione): Era un workshop di 2 ore organizzato dal comitato del Dodicesimo Passo Dentro e pensato apposta per chi non è nuovo arrivato. (La sensazione era che i nuovi arrivati avrebbero potuto rimanere confusi o spaventati da un approccio umoristico nei confronti del cibo.) All'inizio del workshop è stata letta la definizione del Comitato del DPD dei Servizi Mondiali. (Il comitato del DPD è stato creato per raggiungere chi ancora soffre nell'Associazione e per affrontare ricaduta e recupero dei nostri membri. Lo scopo del comitato è rafforzare Overeaters Anonymous condividendo informazioni e idee che creano recupero all'interno dell'Associazione.) Si è anche letto il brano "Esiste una soluzione" del Grande Libro degli AA. Si è studiato molto *Dignità di scelta* e la differenza tra astinenza e piano alimentare. Due oratori hanno condiviso su colazione, pranzo e cena. Al termine si sono destinati venti minuti alle domande.

Commenti aggiuntivi (e cose cui stare attenti): un altro modo di presentare la "Scuola alimentare" è stato all'interno di un Workshop sugli strumenti (Vedi Allegato per la scaletta). Si è parlato di *Dignità di scelta*, di mangiare al ristorante, di questioni mediche, di cucina casalinga e cibo confezionato. Kit di CD sono disponibili sul sito www.oasfvalley.org

Risultati: I Workshop si sono svolti in un'atmosfera leggera.

Scaletta per il Workshop sugli Strumenti che include “Scuola alimentare”

13:00-13:05 – Introduzione

13:05-13:15 – Introduzione alla scuola alimentare (*Dignità di scelta*)

13:15-13:25 – Mangiare al ristorante

13:25-13:35 – Piani alimentari medici (diabete)

13:35-13:45 – Cucina casalinga

13:46-13:55 – Domande

13:55-14:00 - Intervallo

14:00-14:06 – Riunioni

14:06-14:13 – Sponsorizzazione

14:13-14:20 – Letteratura

14:20-14:27 – Scrittura

14:27-14:34 – Anonimato

14:34-14:41 – Telefono

14:41-14:48 – Servizio

14:48-14:58 – Domande e risposte

14:58-15:00 – Preghiera di chiusura