



*Consiglio Nazionale di Servizio - Italia  
Mangiatori Compulsivi Anonimi*

# NOTIZIARIO

NOVEMBRE / DICEMBRE 2019

Num 176

*In questo numero*

CALENDARIO EVENTI (pg 2)

VOCI E CUORI DALLA CONVENTION (pg 3)

NOTIZIE DAL CNS (pg 8)

CONTATTI (pg 12)

NOTIZIE DALL'ITALIA (pg 13)

Una Pubblicazione di Overeaters Anonymous APS - Consiglio Nazionale di Servizio Italia.

*Notiziario ad uso esclusivo e privato.*

Per i mass media fare riferimento sede legale : **Via S. Stratico 9, 20148 Milano** Codice fiscale: **97174360152**

Email : [info@oa-italia.it](mailto:info@oa-italia.it)

Sito web : [www.oa-italia.it](http://www.oa-italia.it)

**Numero Verde**  
**800 090 151**

 **331 1215419**

## CALENDARIO EVENTI

2019

Gennaio	20 27	Dodicesimo passo dentro Compleanno di OA IG Sud
Febbraio	3 16-17 24 24	IG Toscana Riunione CNS Milano (17 febbraio riunione con intergruppi) Unity day Seminario a Milano sull'unità "UNITY DAY IN TUTTO IL MONDO"
Marzo	10 15-17	IG Oriente Seminario IG Liguria
Aprile	5-7	Conferenza Nazionale Rimini
Maggio	10-12 23	Seminario di Primavera Prato Pubblica Informazione Brescia
Giugno	9 16	IG Oriente Seminario Torino
Luglio		
Agosto	18/19 30	Giornata della Sponsorizzazione (terzo sabato di agosto) Seminario Palermo
Settembre	1 15	Seminario Palermo IG Oriente
Ottobre	23-25 25-27	Assemblea regione 9 Convention OA Italia + Regione 9
Novembre	16 17 17	IG Piemonte Idea day IG Oriente ( Idea Day )
Dicembre	1 12 15 15	Seminario Rimini Dodicesimo passo dentro (ogni anno il 12/12) IG Oriente (con festa delle candele) Seminario Torino Dodicesimo passo dentro

## VOCI E CUORI DALLA CONVENTION

*Ecco a voi alcune testimonianze di chi ha partecipato alla Convention che si è svolta a Ciampino, insieme a molti membri della Regione 9, a cui Oa Italia appartiene.*

*<http://www.oaregion9.org>*

### MODULO RECLAMI PER POTERE SUPERIORE

*Ovvero quando senti che il tuo recupero ha bisogno di uno scossone.*

Sono Stefania, mangiatrice compulsiva in recupero e all'ultima Convention di Ciampino non ci volevo andare. No, proprio no, quest'anno non ce la faccio: troppi impegni, troppi soldi, troppe emozioni e poi .."saranno sempre le stesse cose no ?!" Invece ci sono andata..per amicizia. Volevo vedere cari amici di recupero che non incontravo da tempo e conoscere qualche membro straniero.

Ciò che non mi aspettavo è che arrivasse una risposta nuova ad una domanda vecchia: "Cosa devo fare in questo momento del mio percorso in OA per recuperarmi?". La risposta è stata " ascolta tutte le tue resistenze, accoglile, non combatterle, compila il modulo " Reclami P.S." e aspetta tranquilla.

Stupore: ufficio super efficiente- la risposta è arrivata nel giro di 24 ore!

Meno di una settimana dopo la fine della Convention è nato il nuovo gruppo virtuale " OA 30+" , un gruppo ad enfasi speciale dedicato ai mangiatori compulsivi che hanno bisogno di perdere o hanno perso più di 30 chili. Alcuni di noi potrebbero identificarsi a livello più profondo con membri che hanno la stessa manifestazione fisica della malattia del mangiare compulsivo. Le riunioni tuttavia, nello spirito della terza tradizione, sono aperte a chiunque desideri smettere di mangiare compulsivamente.

Al momento ci riuniamo telefonicamente il venerdì sera e la domenica pomeriggio.  
A breve sul sito di Oa ( [oa-italia.it](http://oa-italia.it) ), ci saranno tutte le informazioni per collegarsi.

Ti aspettiamo.

Finalmente grata per il servizio.

*Stefania mangiatrice compulsiva*

## LA MIA ASTINENZA È UN VIAGGIO, DOVE MI TROVO ORA?

Ho sempre pensato, supportata anche dalla definizione letterale del termine, che l'astinenza fosse qualcosa di negativo in quanto una privazione da un qualcosa che genera piacere. In OA invece ho imparato che astenersi dai cibi e comportamenti compulsivi è un qualcosa di positivo perché dà serenità e libera da un'ossessione. Si un'ossessione perché per me il cibo, che pensavo fosse il mio migliore amico che mi aiutava nei momenti di solitudine, noia, dolore ed anche gioia, mi ha creato dipendenza al punto che mi ha reso schiava fino a crearmi anche problemi di salute.

Oggi per me l'astinenza è sinonimo di libertà ed autonomia.

Non è stato facile ottenerla e a volte mi sento sopraffatta e ho paura di ricadere nella schiavitù, a volte "scivolo" ma da quando sono in OA (ormai quasi 3 anni) non mi sono più "abbuffata" come prima.

Ho imparato ed accettato di avere una malattia e la mia cura è OA, frequentare le riunioni, fare servizio, lavorare il programma con lo sponsor, posare la forchetta e credere ed affidarmi al PS: semplice capirlo non facile farlo soprattutto con costanza. So che è ciò che mi fa stare bene un giorno alla volta.

La convention è arrivata per me proprio in un momento in cui mi sentivo fragile e la mia astinenza era giorno dopo giorno a rischio.

Fare una full immersion su questo argomento mi ha salvato, perché le testimonianze degli Amici OA astinenti da anni mi hanno trasmesso serenità ed attrazione: voglio anche io essere così!

Anche coloro che sono da poco in OA o che come me sono a rischio di perdere l'astinenza perché poco costanti, con la loro fragilità ed onestà nell'ammettere le loro paure, mi hanno dato forza ed energia di andare avanti e di proseguire in questo viaggio per una vita serena.

Ho ricevuto tanta energia e fiducia in OA da tutti ma quello che più mi ha stupito è stato scoprire che anche io, senza volerlo senza sforzo o sovrastrutture mentali ma solo essendo me stessa ed esprimendo con sincerità il mio pensiero e vivendo le emozioni, avevo dato energia e fiducia agli altri durante i lavori di gruppo e le mie condivisioni. Dare e ricevere al tempo stesso mi ha reso più forte e determinata e di questo sono grata a tutti! Ancora ne sento i benefici e sono passate tante 24 ore...

Il mio viaggio per una vita serena prosegue con astinenza, non sono sola i miei compagni di viaggio sono il PS, lo sponsor e tutti Voi Amici! Grazie.

*Paola mangiatrice compulsiva*

## I BENEFICI DELL'ASTINENZA...IL RECUPERO A TRE LIVELLI

Ciao a tutti, mi presento sono Maddalena e sono una mangiatrice compulsiva in recupero. Ho conosciuto OA nel 1998, leggendo un trafiletto da un giornale locale, e ho iniziato a frequentare il mio primo gruppo ad Aprilia in provincia di Roma. Ricordo ancora la prima riunione molto affollata, non conoscevo nessuno e ascoltai per un po', poi pensai di intervenire e dire la mia, ma fui azzittita dalla segretaria che mi disse di aspettare il mio turno, e già li iniziai a contrariarmi. Poi, sentii tante volte la parola Dio e pensai tra me e me, eccomi in un bel gruppo cattolico, che trattava di alimentazione e che cosa c'entrasse. Comunque, trattenni la mia impulsività e restai. Ascoltai tutte le testimonianze e mi colpì in particolare le condivisioni di due persone, un uomo ed una donna che parlavano che con il programma O.A si trovavano bene, che facevano l'astinenza di tre pasti e che avevano perso peso e che avevano tolto gli zuccheri e le farine bianche. Tranne lui che affermava che ogni tanto dai parenti un piatto di carboidrati lo mangiava. Ne rimasi attratta.

Ma quella parolina di TRE Lettere, proprio non la digerivo, a fine riunione mi avvicinai e chiesi come mai si parlava tanto di Dio e lei mi disse che OA non era religiosa, ma proponeva un programma spirituale e che se non credevo potevo comunque pensare che il gruppo fosse il mio punto di riferimento.

Io ritornai la volta successiva e ricordo che non parlavo, in genere passavo. Però iniziai L'ASTINENZA.

Fare quei tre pasti senza nulla in mezzo, mi sembrò una regola DURISSIMA, dato che in passato non avevo avuto regole, tranne che durante i periodi delle diete, che iniziai all'età di dieci anni.

Ma fu una proposta nuova e diversa da tutte le restrizioni alimentari, che appunto avevo seguito precedentemente. Nessuna pesatura, nessuna restrizione sulle quantità, imparare ad usare la moderazione.

**E COMINCIO' IL VIAGGIO.**

Sperimentai. Mangiavo magari un alimento unico in un pasto, e un altro nel pasto successivo, poi la mia alimentazione prese una direzione piuttosto di DIETA IPOCALORICA, tuttavia meno squilibrata. Ero molto concentrata sul recupero fisico e non avevo uno sponsor, se non queste due persone anziane, più una ragazza del mio paese con la quale a volte andavamo al gruppo che era distante una 20 di Km. Leggevamo i passi e le tradizioni e un argomento libero.

La cosa più importante che stavo acquisendo era non mettere altro cibo, tra un pasto e l'altro. Il Dio Cibo rimpiccioliva, giorno dopo giorno. Presi più fiducia in me stessa, e ricordo che diverse paure diminuirono. Una in particolare, i viaggi all'estero. Cominciai a viaggiare con la mia famiglia e mia figlia.

Si poteva viaggiare in astinenza. E da allora non ho più smesso. Nel 2013 sono stata anche in Israele in occasione della Assemblea e Convention R9, ero presidente di OA Italia. Rimasi astinente fino al 2000. Poi la malattia ebbe il sopravvento e uscii dall'associazione.

Nella mia mente avevo deciso che ero diventata brava e che sarei riuscita a mantenere il peso raggiunto da 110 kg a 86 kg e che tanto mi bastava. Come ho potuto pensare di durare puntando solo sul recupero fisico, senza strumenti, senza lavoro sul programma, senza frequenza, senza condivisione, senza l'amore di OA. Nei due anni e mezzo successivi ripresi parecchio peso e ricordo quanto mi arrabbiavo con le bilance (tre ne circolavano in casa): tutte ovviamente inaffidabili! Vi ho mai detto che sono una folle mangiatrice compulsiva? Comunque rientrai in OA il 9 giugno 2003. Sicuramente ero decisa a non chiedere nuovamente aiuto ai tanti medici nutrizionisti, ai quali in passato mi ero rivolta. Questa volta dovevo fare dei passi importanti perché funzionasse.

Rinnovai il mio impegno di Astinenza, ma non in maniera così ristretta.

Iniziai a fare servizio nel gruppo, come incaricata della letteratura e scelsi una sponsor. Il Quarto Passo fu essenziale per ridimensionare il mio ego e con l'aiuto della sponsor ho capito che non potevo essere la vittima di tutti gli eventi della mia vita e che potevo considerare che anche io avevo avuto le mie responsabilità.

Sempre nel 2003 partecipai alla prima CONVENTION OA della mia vita e lì fu la svolta. Conobbi, Sentii l'essenza del programma dei 12 passi, LA SPIRITUALITA'. La sentii, nel dolore, nella speranza, nella forza che le condivisioni mi trasmisero. L'Accoglienza amorevole.

Le persone erano amorevoli, mai viste né conosciute, mi parlavano, mi raccontavano di loro e io a mia volta raccontavo di me.

E, veramente da quel momento cominciai un'autentica relazione con il Potere Superiore, che a tutt'oggi rimane tale. In certi momenti non è stato facile accettare la sua volontà, ma ho dovuto chinare la testa ed oggi accetto quello che ha disposto per me.

Accetto con gioia, la vita che mi dona ogni giorno. Io non conosco il disegno che il P.S. prevede per me, ma lo sento con me.

Ho trovato tanta speranza in OA e forse il più grande beneficio è stato uscire dalla dipendenza dal cibo che aveva portato con sé tanta distruzione nella mia vita. Mi ha dato la forza di invertire la rotta. Mi ha portato la felicità e serenità ed oggi ne è una dimostrazione il fatto che da una Maddalena che non parlava, che passava all'inizio nei gruppi ad oggi che mi sento contenta di aver condiviso con voi il mio viaggio di libertà.

*Maddalena mangiatrice compulsiva*

## MAIL DI FRANCENE, PRESIDENTE USCENTE DELLA REGIONE 9.

Care Emilia, Giovanna e Gianna, e tutti i membri del comitato ospitante, molte grazie per la meravigliosa accoglienza all'Assemblea e Convention della Regione 9. Tutto è stato perfetto. La Regione 9 apprezza il grande sforzo compiuto dai membri del vostro comitato ed il tempo e la preparazione che vi ha visti impegnati per rendere questo evento di successo. La vostra attenzione ai dettagli è stata veramente sbalorditiva. L'amore di OA è stato evidente a tutti coloro che hanno aiutato. So che il mio elenco di gratitudini non sarà completo, ma eccene alcune..

Un bel pranzo e uno spazio per la riunione del Consiglio quando siamo arrivati mercoledì.

Abbracci esuberanti calorosi mentre mi registravo.

Una bella camera vicino agli altri membri del Consiglio.

La sala per l'Assemblea ben allestita.

Patrizia che ci aiutava e rispondeva alle innumerevoli domande durante l'Assemblea.

Buon cibo e amicizia durante l'evento.

Workshop fantastici durante la Convention.

I seminari insieme, dove abbiamo potuto stare uniti alla Convention.

I traduttori per la loro pazienza e servizio meravigliosi.

Coloro che hanno "condiviso" e come mi sono sentita connessa nonostante non avessimo la stessa lingua — avevamo il linguaggio d'amore di OA.

I fiori e le candele nella sala della convention.

I "cuori" e la lotteria. Quando ho visto la raccolta della Settima Tradizione.

Quando ho visto il foglio per segnarsi e andare a parlare al tavolo delle condivisioni.

Tutti i membri del comitato che hanno chiesto se potessero aiutare.

E tutti i membri del comitato che hanno aiutato quando l'ho chiesto.

E tutti i membri del comitato che hanno aiutato ed io non lo sapevo neanche.

Grazie mille. Decisamente non vedo l'ora di fare un altro viaggio in Italia.

Da parte mia, di tutti i consiglieri, e di tutti i rappresentanti dell'Assemblea, grazie per aver rivolto le mani ed il cuore di OA a tutti noi.

Con tanto affetto

*Francene, presidente uscente della Regione 9.*

## NOTIZIE DAL CNS

### FIDUCIARIO PRESIDENTE

Care amiche e cari amici OA, al termine della Convention 2019 desidero ringraziare tutti i partecipanti e le persone che hanno fatto servizio perché tutto fosse al meglio, e se qualcosa non ha funzionato alla perfezione, confido nella comprensione di tutti voi.

Vi assicuro che l'organizzazione non è stata facile ma tutti hanno messo la loro disponibilità ed entusiasmo. Io sono arrivata a Ciampino il giovedì perché volevo assaporare l'atmosfera dell'Assemblea della Regione9 e prepararmi con calma all'inizio della Convention.

Erano presenti più di trenta OA stranieri che partecipavano all'Assemblea, o come rappresentanti dei loro paesi o semplicemente come ospiti.

Ad esempio, tra gli ospiti c'era la Fiduciaria della Regione 6 (che raggruppa 15 Stati a nord est degli Stati Uniti) che ci ha raccontato di aver partecipato alla sua prima riunione a Roma nel 1988. Mi ha commosso quando ha ricordato la cara amica fondatrice del gruppo di Roma.

Tra i rappresentanti c'era Inalit, simpatica ragazza tutta pepe dal Sudafrica, David ed Esti da Israele, Prune dalla Francia, Vasiliki (Fiduciaria della nostra Regione9) con Sophie e Dimitrios dalla Grecia, e poi rappresentanti dall'Inghilterra, Olanda, Svezia, Islanda, Irlanda, Spagna, Svizzera, Finlandia. Tutti a Ciampino perché mangiatori compulsivi, null'altro!

Quindi è arrivato il venerdì ed ero abbastanza agitata perché nel mio nuovo ruolo di Presidente di OA Italia dovevo aprire la Convention davanti a tutti questi ospiti, ma avevo vicino a me Francene, che proprio in quest'Assemblea ha terminato il suo mandato come presidente della Regione9, che mi stringeva la mano e mi sorrideva, e anche se non potevamo comunicare a parole, perché io capisco poco o niente l'inglese, parlavano i nostri occhi.

Ora ripenso alle riunioni che si sono susseguite e spero abbiano portato sostegno a tutti i partecipanti. Io, cosa porto a casa da questa esperienza?

La consapevolezza che in OA c'è una forza più grande di me: la forza dell'unità; che insieme si può fare veramente molto, l'ho sperimentato in questi mesi di organizzazione dell'evento.

Mi porto a casa la luce di speranza negli occhi delle persone nuove e di quelle che da tanti anni ricominciano ogni giorno come me. Mi porto a casa il desiderio di rimanere in astinenza, la gratitudine di avervi conosciuto e la voglia di continuare a fare servizio.

Mi avete riempito il cuore e vi ringrazio tutti!

*Gianna mangiatrice compulsiva*

### FIDUCIARIO LETTERATURA

Amici e amiche di OA, stiamo progettando di raccogliere testimonianze orali registrate di oratori in astinenza da caricare sul sito, ovviamente in forma anonima. (Si certo, la voce sarà riconoscibile). Quest'esigenza nasce dall'ispirazione fornita da OA Los Angeles che offre ai mangiatori compulsivi uno straordinario strumento di recupero. Qua potete trovare alcune testimonianze registrate, sono in inglese.

<https://www.oalaig.org/laig-virtual-speakers-bureau/>

Chi volesse fare questo servizio importantissimo registrando la propria storia di recupero per contribuire a diffondere il messaggio di OA al mangiatore compulsivo che ancora soffre può scrivere a [amministrativo@oa-italia.it](mailto:amministrativo@oa-italia.it)

### FIDUCIARIO RAPPRESENTANTE REGIONE 9

Carissimi amici e amiche di OA Italia, ricevo e vi inoltro un'e-mail ricevuta dalla Regione 9.

La prima parte riguarda una sintesi della Assemblea e Convention della R9 svoltasi a Ciampino dal 23 al 27 ottobre 2019. Ci sarà comunque anche la mia relazione a seguito della partecipazione in qualità di Rappresentante di OA Italia presso la Regione 9. Per chi desidera consultarla può chiederlo direttamente al Consiglio Nazionale di Servizio.

La seconda parte riguarda una richiesta di aiuto per sviluppare mezzi tecnologici di supporto per i membri OA che hanno deficit visivi/uditivi.

La terza parte riguarda l'IDEA DAY.

*Emilia, Rappresentante R9*

Sintesi della R9 Assembly Convention. Roma, Italia 23-25 ottobre 2019

Un'altra Assemblea della R9 si è appena conclusa riunendo 25 rappresentanti di 14 paesi, i 4 membri del consiglio Regione 9, e il fiduciario. Sono state prese decisioni collettivamente su come portare il messaggio di recupero in tutta la nostra regione meravigliosamente diversificata. Erano presenti numerosi visitatori. Ogni membro OA è il benvenuto ad osservare come si lavora in Assemblea, e d'ora in avanti i visitatori potranno anche partecipare virtualmente.

Nel corso delle due giornate:

- abbiamo approvato il bilancio per i prossimi due anni;
- abbiamo votato sulle proposte per modificare lo statuto;
- abbiamo approvato della nuova letteratura - il seminario sulle 12 tradizioni e le linee guida per l'esecuzione di un laboratorio sui 12 Passi/Tradizioni attraverso il canale di WhatsApp;
- abbiamo formato nuovi comitati di servizio che si concentreranno sull'Unità e la diversità, la Traduzione della letteratura, e il Dodicesimo Passo Dentro;
- abbiamo preso parte a laboratori per rafforzare la nostra comprensione sul GDPR, sulle esigenze di traduzione, e su tradizioni, concetti, principi e valori del servizio;
  - abbiamo votato i padroni di casa delle future assemblee (2021 - Glasgow, Scozia, Regno Unito, e 2022 - Johannesburg, Sud Africa);
- abbiamo eletto un nuovo presidente, una segretaria, un'addetta ai rapporti con le banche e una communication officer: lavoreranno insieme all'attuale tesoriere e al fiduciario in carica.

Un grande ringraziamento va al comitato organizzatore in Italia per tutto il loro duro lavoro assicurando un ambiente ottimale per una produttiva, serena ed efficiente Assemblea.

Dopo l'Assemblea, il comitato organizzatore ha pianificato e realizzato una meravigliosa Convention di due giorni. Oltre 100 membri (per l'esattezza 117 membri registrati n.d.t.) di OA provenienti da tutta la Regione si sono riuniti per condividere esperienze, forza e speranza. Alcuni rappresentanti della Regione 9 stanno attualmente lavorando su dove ospitare l'Assemblea R9 e la Convention nel 2020. Annunceremo la decisione nel più breve tempo possibile.

Richiesta di informazioni da parte di membri OA che utilizzano mezzi tecnologici come un aiuto per insufficienza visiva o uditiva.

Il sottocomitato tecnico del Comitato Unità nella diversità della Regione Virtuale sta reperendo informazioni sulla tecnologia che potrebbe essere utile ai membri OA che hanno deficit visivi e/o uditivi. Il sottocomitato tecnico auspica di rafforzarsi e comunicare tale informazione a tutta la comunità OA.

Se avete esperienza su suddetta tecnologia, vi preghiamo di contattare Stephanie D.

all'indirizzo [greauntstephanie@gmail.com](mailto:greauntstephanie@gmail.com)

IDEA Day

Messaggio da parte del Region 9 Celebration Days Coordinator

Viene celebrato ogni anno il terzo weekend di novembre (quest'anno il 16/17 novembre – ultimo WSBC parla di weekend non di sabato n.d.t.), l'IDEA day incoraggia i membri che ancora soffrono in tutto il mondo a iniziare la loro astinenza – anche solo per questo giorno.

Per i membri astinenti, si tratta di un momento per condividere la loro gratitudine.

Qui di seguito vi sono dei suggerimenti per voi, il vostro gruppo, e il vostro intergruppo, come poter vivere questo giorno e intensificare il recupero a tutti i livelli.

*Contattate i membri che sono soli, in viaggio, o che hanno smesso di venire alle riunioni.*

*Condividete la vostra esperienza, forza e speranza sulla gioia e le difficoltà per mantenere l'astinenza.*

*Diventate uno sponsor di qualcuno che sta lottando per mantenere l'astinenza.*

*Ospitate una riunione, una maratona, o un seminario incentrato sull'astinenza.*

*Utilizzate il piano alimentare per raggiungere l'astinenza, anche se solo per un secondo alla volta, seguendo la volontà del vostro Potere Superiore.*

*Recitate la preghiera della serenità, il numero di volte necessario, e ringraziate il vostro Potere Superiore per avervi concesso l'astinenza.*

*Leggete la letteratura specifica su astinenza: i libri Astinenza e Taste of Lifeline.*

*Accettate che il piano alimentare è personale e può cambiare con il tempo per soddisfare le esigenze di ogni membro.*

In uno dei momenti più impegnativi dell'anno per molti membri OA, abbiamo questa meravigliosa opportunità per celebrare l'esperienza di condividere l'astinenza, non importa dove ognuno di noi possa essere nel nostro cammino dei Dodici Passi.

## CONTATTI

## CONTATTI INTERGRUPPI

Liguria	intergruppoliguria@oa-italia.it presidenteoaigl@gmail.com intergruppoliguria.pi@oa-italia.it letteratura.igl@oa-italia.it 3482949703	Grazia di Genova Presidente Franca di Genova Tesoriere Caterina di Genova Pubblica Info Elena Letteratura Dania segretaria
Adriatico #09641	intergruppoadriatico@oa-italia.it 388 99 94 314	Fiore di Bologna Segretaria Rita di Ferrara Tesoriere Angela di Bologna Telefono
Area Nord #09442	areanord@oa-italia.it	
Oriente #09640	oa.igoriente@gmail.com 338 42 26 826	Lorenzo di Treviso Presidente Maddalena di Montecchio Segretaria Raffaella di Padova Vice Tesoriera Roberta di Rovigo Letteratura
Piemonte #09626	intergruppopiemonte@oa-italia.it 3899245526	Sandra di Torino Presidente Maria Rosa di Cambiano Segretaria Fiorella di Cambiano Tesoriera Daniela di Cambiano Letteratura Maura di Torino Pubblica Informazione Laura di Chivasso Telefono
Roma Sud #09652	intergrupporomasud@gmail.com 3466551505	Attilio di Marino Presidente Luciano di Roma Tuscolano Tesoriere
Sicilia #09578	oaintergrupposicilia@gmail.com 3492304598	Maurizio di Catania Presidente Paolo di Catania vice - Presidente Lucia di Catania Segretaria Anna Maria di Palermo Tesoriere Anna di Catania/Anna Maria di Palermo Letteratura Paolo di Catania Pubblica Informazione
Sud #09544	segreteriaigs@outlook.it 064743772 3891588242	Angela di Roma Presidente Salima di Roma Segretaria Maria Teresa di Roma Vice-Segretaria Patrizia di Roma Tesoriere Rosella di Roma Letteratura Paola di Roma Telefono
Toscana #09638	igtosca@gmail.com 3394808010	Carlo di Firenze Presidente Filippa di Firenze Segretaria Valentina di Firenze Pubblica Info Magda di Firenze Telefono

## CONTATTI SERVITORI CNS

Consiglio Nazionale di Servizio cns@oa-italia.it
Presidente Gianna di Torino presidente@oa-italia.it
Fiduciario Segretario Sarah di Milano amministrativo@oa-italia.it
Fiduciario Tesoreria Lucio di Roma tesoreria@oa-italia.it
Fiduciario Esterni Tamara di Rimini 320 42 38 391 esterni@oa-italia.it
Fiduciario Delegato R9 Emilia di Roma delegatocnsregione9@oa-italia.it

## NOTIZIE DALL'ITALIA

## NEWS GRUPPI

**NASCE IL GRUPPO OA 30**, un gruppo ad enfasi speciale dedicato ai mangiatori compulsivi che hanno bisogno di perdere o hanno perso più di 30 chili. A breve sul sito maggior dettagli su telefono e orari.  
Un augurio di serena astinenza!

**NASCE IL GRUPPO SERENITA'** a San Bonifacio. Si riuniscono a via Camporosolo 2 – 37047 – San Bonifacio VR il Giovedì dalle 20:00 – 21:00. Per info: 3384226826 / oa.serenita@gmail.com  
Un augurio alle amiche di San Bonifacio!

**CONTRIBUTI ALL'ASSOCIAZIONE**  
Eventuali donazioni per OA vanno fatte su conto corrente postale intestato a :  
**OVEREATERS ANONYMOUS A.P.S. TESORERIA N. 000097069421**  
(Potete usare i normali bollettini postali con una o due ricevute)  
Oppure per i bonifici (con la stessa intestazione).  
L'IBAN è IT 27 Z 07601 10900 000097069421  
Si suggerisce di specificare, nello spazio apposito per la causale del versamento, se si tratta della donazione di un gruppo, intergruppo o singolo membro. Inoltre sarebbe opportuno avvisare la tesoreria con una mail o con un sms della donazione, sia per un più facile controllo delle nostre entrate, sia per poter ringraziare coloro che hanno effettuato la donazione.  
Per eventuali informazioni e chiarimenti:  
tesoreria@oa-italia.it Eventuali donazioni per OA vanno fatte su conto corrente postale intestato a :  
**OVEREATERS ANONYMOUS A.P.S. TESORERIA N. 000097069421**  
(Potete usare i normali bollettini postali con una o due ricevute) Oppure per i bonifici (con la stessa intestazione).  
L'IBAN è IT 27 Z 07601 10900 000097069421

**FREQUENZA DI MINORI AL GRUPPO**  
Potrete scaricare il "Modulo di acquisizione del consenso informato e di Manleva" dal sito [www.oa-italia.it](http://www.oa-italia.it) sezione documenti / link utili, oppure potete richiederlo alla segreteria [segreteria@oa-italia.it](mailto:segreteria@oa-italia.it).

**ORDINI LETTERATURA**  
Per ordinare la letteratura va utilizzata di preferenza la posta elettronica, inviando una e-mail all'indirizzo [letteratura@oa-italia.it](mailto:letteratura@oa-italia.it) oppure tramite il Book Store che si trova nel nostro sito [www.oa-italia.it](http://www.oa-italia.it).

Gli ordini richiesti entro il 15 del mese verranno evasi entro la fine del mese stesso. Si ricorda che gli ordini verranno spediti soltanto dopo l'avvenuto pagamento a mezzo bollettino postale o tramite bonifico bancario intestato a **OVEREATERS ANONYMOUS A.P.S. TESORERIA N. 000097069421**  
L'IBAN è IT 27 Z 07601 10900 000097069421  
E' importante indicare sempre il numero d'ordine a cui si riferisce il pagamento.

per ulteriori informazioni  
Email: [letteratura@oa-italia.it](mailto:letteratura@oa-italia.it)

**CASELLE E-MAIL**  
Per registrarsi presso qualunque provider di posta elettronica gratuito e volendo mettere i dati di **OVEREATERS ANONYMOUS**  
Sede sociale: Via Simone Stratico 9/11  
Data di costituzione : 28/03/1991

*SIGNORE  
CONCEDIMI LA SERENITÀ  
DI ACCETTARE LE COSE CHE NON POSSO CAMBIARE  
IL CORAGGIO  
DI CAMBIARE QUELLE CHE POSSO  
E LA SAGGEZZA  
DI CONOSCERNE LA DIFFERENZA*

*per incoraggiare l'iscrizione al notiziario ai gruppi potete appendere sulla parete il foglio in allegato con l'indirizzo a cui scrivere per iscriversi*

**INCORAGGIATE I NUOVI MEMBRI A RESTARE INFORMATI  
SULLE ATTIVITÀ DEL NOTIZIARIO!**

NOTIZIARIO DI OA  
Edizione BIMESTRALE di informazioni ed eventi

*PROSSIMA USCITA*  
**GENNAIO 2020**