



ועדת מידע לציבור

מטרתה של ועדת מידע לציבור להפיץ את תכנית הגריישיט לאלו שעדיין סובלים מאכילה כפייתית. פעילות זאת יכולה להתבצע ע"י צוות מידע לציבור הקובע את האסטרטגיה ודרכי הפעולה להשגת המטרה.

מסמך זה מציע מספר כלים אפשריים להעברת המסר.

- 1. להפיץ באמצעים מגוונים: פליירים, כרטיסי ביקור ועלונים:**
 - פלייר: "לא מצליח להפסיק לאכול?"
 - כרטיס לארנק
 - כרטיס ביקור: "לא מצליח להפסיק לאכול?" (צד אחד או דו צדדי)
 - מכתבים ועלונים לאוכלוסיית המטפלים
 - עלון לצעירים
- 2. להתאים את הפלייר "לא מצליח לאכול" למידע הספציפי של הפגישות השונות: מועד, מיקום וכד'.**
- 3. לשלוח ולפזר את חומרי המידע (פליירים, עלונים וכרטיסי ביקור) במקומות הבאים:**
 - חנויות מזון ונוחות
 - בתי קפה
 - מועדוני כושר וספא
 - לוחות מודעות של מכללות ואוניברסיטאות
 - בתי חולים ומרפאות – לובי, חדרי המתנה
 - דיור מוגן
 - מלונות – לובי ודלפק קבלה
 - ספריות ציבוריות
- 4. לקבוע זמן לפני או אחרי פגישות להכנת חומרי המידע של המסר ושליחתם במייל, בדואר או באופן ידני לאנשי מקצוע כמו:**
 - רופאים בתחומי המשפחה, קרדיולוגיה, גסטרוולוגיה, בלוטות, ראות ועוד
 - מנהלי משאבי אנוש
 - יועצי תעסוקה
 - יועצי בריאות ותזונה
 - עו"ס ומטפלים בהפרעות אכילה
 - מאמני כושר
- 5. להחזיק בארנק באופן קבוע ולחלק במידת הצורך את כרטיס הביקור לאדם המגלה התעניינות בדרך לפתרון בעיות האכילה שלו.**
- 6. להציב שולחן הסברה עם חומרי המידע המודפסים בריד בריאות או תערוכה רלוונטית ולספר מניסיונו.**
- 7. להפיץ מודעה בעיתון מקומי, לוח מודעות של הישוב/הקהילה.**
- 8. להפיץ בערוצי טלוויזיה ותחנות רדיו מקומיות לפי הדוגמאות המופיעות באתר הרשמי.**

גם אם אתם לא נמצאים בפגישת פנים מול פנים ניתן להשתמש בחומרים המופעים במסמך זה להעברת המסר של גריישיט. ניתן ליצור כתובת אימייל אנונימי עם מיקום הפגישה בנוסף למידע המופיע בפליירים ובעלונים. לדוגמה:

GSATel-Aviv@xxx.com



לא מצליחים להפסיק לאכול?

האם אתם אוכלים כשאתם עצבניים? מרוגשים?

לא מצליחים להתמיד בדיאטה?

לא מצליחים להפסיק לאכול סוכר למרות שממש משתדלים?
נאבקים באכילה כפייתית? מאנורקסיה? בולימיה? התמכרות
לאוכל?

גריישיט עשוי לעזור לכם!

גריישיט היא קבוצה של חברים שפתרו את בעיות האכילה שלהם.
תכנית הגריישיט עוזרת לאנשים שניסו כל דבר אחר ונכשלו
ומחפשים להשתחרר מבעיות התלות באוכל שלהם.

יש לא עוזר דיאטה!

תכנית הגריישיט מציעה דרך של הימנעות מאכילה כפייתית. אנחנו
שונים. יש לנו תכנית אוכל ייחודית שעוזרת להתמודד עם התשוקה
לאוכל ומגדירה באופן ברור מה מותר ומה אסור. לתכנית כלים
ותמיכה רחבה. בגריישיט אנחנו מתחלקים בניסיונו האישי, בכוחנו
ובתקוותנו ומקבלים תמיכה לקבלת חופש מהתנהגותנו
האובססיבית בנושא אוכל.

אין מסים או דמי-חבר המוטלים על קהילת חברי גריישיט.

אתם מוזמנים להצטרף אלינו לפגישה

יום X בשעה X

כתובת : XXXXXXX

www.greysheet.org

www.greysheet.org.il