**נופש האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 26.10.15-29.10.15  
בית קיי , נהריה**

**התוכניות מתאימות לכל אדם ולא משנה מה היא השפה המדוברת ועל כן כולם מוזמנים להשתתף ☺**

**תכניה מפורטת ומלהיבה במיוחד תישלח בהמשך!!!**

**אנו שולחים לכם את הטפסים כדי שתרשמו ונעמוד בלוח הזמנים של רישום לבית המלון-**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **יום ב' 26/10/15:**  **כל הפעילויות מתקיימות ברחבת חדר אוכל אלא באם צוין אחרת.** | | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי ערבית** |  |
| **12:00-13:00** | **הגעה** |  |  |
| **12:00** | **קבלת מפתחות** |  |  |
| **12:30-14:30** | **ארוחת צהרים** |  |  |
| **14:30-17:00** | **מנוחת צהרים** | **17:00-17:30  קפה ועוגה** |  |
| **17:30-18:00** | **קפה ועוגה- רחבת חדר אוכל** | **17:30-19:00**  **מפגש קב' תמיכה עם סנאא האיק עו"ס** |  |
| **17:45-18:15** | **מפגש הכרות של כל החברים בנופש** |  |  |
| **18:15-20:00** | **מקהלת טבע- בניצוחו של חיים איטקיס** |  |  |
| **20:00-21:00** | **ארוחת ערב** |  |  |
| **21:15-21:45** | **קריוקי** | פעילות מיוחדת לערב – ישלח בהמשך |  |
| **21:45-22:30** | **בינגו- נושא פרסים שווים** |  |  |

**אני מבטיחה הרצאות וסדנאות מרתקות!!!**

**6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **יום ג' 27/10/15** | | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי ערבית** |  |
| **8:00-9:30** | **ארוחת בוקר** |  |  |
| **10:15-11:15** | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור - מאסטר יוגה 20 שנה -**  **מנחה קב' ויחידים** |  |  |
| **11:30-12:30** | **התעמלות מיוחדת על ידי פרופ' משה אהרונסון** | **10:45-12:45  - הרצאה בערבית -  דיאלוג בין שני סוגי שיח – חשיבה חיובית – בין תאוריה למעשה-**  **הוארי אימאן** |  |
| **10:00-12:30** | **מכירת דברי אומנות וספרים על ידי אמנים חברי האגודה.** |  |  |
| **11:15-12:30** | **בבריכה פעילות נופש עם צוות הפעלה- פעילויות היתוליה, כולל התעמלות מים ומוסיקה- צוות פנאי לי** |  |  |
| **12:45-14:30** | **ארוחת צהרים** |  |  |
| **14:30-16:00** | **מנוחה** |  |  |
| **16:00-17:00** | **קפה ועוגה-** **עמדת הקפה נסגרת ב- 16:50** |  |  |
| **17:00-19:00** | **"השתיקה מכסף... הדיאלוג מזהב..."- סדנא משותפת –**  **לכל הנופשים -חברי אגודה דוברי עברית וערבית**  הסדנא תעסוק בתרבות הדיאלוג והשיתוף המוצלח לתוצאות מיטביות  **הוארי אימאן-** יועצת ומנחת קבוצות | **17:30-18:45-**  **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור –**  **מאסטר יוגה 20 שנה –**  **מנחה קב' ויחידים** |  |
| **19:00-19:15** | **הרצאה- חידושים בעולם הדבורים- נגה ראובן – רחבת חדר האוכל** |  |  |
| **19:15-20:15** | **מכירת דבש – נא להביא מזומן** |  |  |
| **20:15-21:30** | **ארוחת ערב** |  |  |
| **21:45-22:45** | **הופעה- מתגלגלים ורוקדים לימור דרי ודוד יהל ריקודים בכיסאות גלגלים ובכל האופנים. – רחבת חדר האוכל** | **תכנית ערב תגיע בהמשך** |  |

**7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **יום ד' 28/10/15** | | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי ערבית** | **דוברי רוסית** |
| **7:30-9:00** | **ארוחת בוקר** |  |  |
| **9:15-10:15** | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה** |  |  |
| **10:15-11:00** | **קרב מגע, עינת מילר , חברת אגודה** |  | **10:00-11:00**- **קבוצת תמיכה** |
| **11:00-12:00** | **התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית-**  **פרופ' מ. אהרונסון**- | **10:45-11:45**  **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה** |  |
| **10:00-11:45** | **מכירת דברי אומנות וספרים ע"י אומנים חברי האגודה** |  |  |
| **10:30-11:30** | **בבריכה- פעילות נופש, אולימפיאדה, התעמלות מים ומוסיקה צוות פנאי לי** |  |  |
| **11:45-13:30** | **ארוחת צהרים** |  |  |
| **יום ד' 28/10/15- אחר הצהרים יום עיון** | | | |
| **שעות** | **יום עיון לדוברי כל השפות** | **יום עיון לדוברי ערבית** |  |
| **14:45-15:20** | **כיבוד- קפה ועוגה**  **עמדת הקפה נסגרת ב- 15:20** | **16:30-17:00- כיבוד קפה ועוגה** |  |
| **15:30-16:30** | **הרצאה בעברית – מבוא לרפואה טבעית עפ"י הרמב"ם –  מהי המחלה ? מה הגישה לריפוי מחלות ? מהם עקרונות התזונה של הרמב"ם ?  כיצד נשפר ספיגת מינרלים וויטמינים ?-  ד"ר גיל יוסף שחר ( M.D )- מנהל המרכז לרפואת הרמב"ם, מומחה לרפואה תזונתית וניקוי רעלים.** | **17:00-18:00-**  **ד"ר חנא רואשדה – טיפולים חדשים** |  |
| **16:30-16:45** | **שאלות ותשובות** | **18:00-18:15-** **שאלות ותשובות** |  |
| **16:30-17:15** | **הרצאה- דיאלוג בין שני סוגי שיח – חשיבה חיובית –**  **בין תאוריה למעשה-**  **הוארי אימאן** | **18:30-20:00**  **סדנא בערבית – העצמה ושחרור – העצמת פרטים ושחרור על ידי פעילות חווייתית ויצירתית-  אימאן הוארי** |  |
| **17:15-17:30** | **שאלות ותשובות** |  |  |
| **17:30-18:30** | **הרצאה- מערכת העצבים , מבנה מערכת העצבים, אופן פעולתה וכיצד נוכל לשלוט ולאזן אותה ולעודד תהליכי ריפוי ?**  **ד"ר גיל יוסף שחר ( M.D )- מנהל המרכז לרפואת הרמב"ם, מומחה לרפואה תזונתית וניקוי רעלים.** |  |  |
| **18:30-18:45** | **שאלות ותשובות** |  |  |
| **18:45-19:45** | **הרצאה בעברית- ד"ר חנא רואשדה – טיפולים חדשים** |  |  |
| **19:45-20:15** | **פאנל שאלות ותשובות כל נותני ההרצאות + ד"ר רוני מילוא.** |  |  |
| **20:15-21:15** | **ארוחת ערב** | **20:15-21:15 -ארוחת ערב** |  |
| **21:30-22:30** | **חבורת הבוסתנאים- שירים וריקודים** | **21:30 -הופעה בערבית – ישלח בהמשך** | |

**8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **יום ה' 29/10/15**  **בבקשה לארוז תיקים לפני ההגעה לארוחת בוקר כדי שהעוזבים באוטובוס לא יחכו שעות** | | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי ערבית** | **דוברי רוסית** |
| **7:30-9:00** | **ארוחת בוקר** |  |  |
| **9:15-10:00** | **התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית-  פרופ ' מ. אהרונסון** | **ישלח בהמשך** |  |
| **10:00-10:15** | **צילום תמונה קבוצתית- כולם חובה** |  |  |
| **10:15-10:30** | **מוסיקה וריקודים ברחבה** |  |  |
| **10:30-11:00** | **עזיבה** |  |  |

**9**