**נופש האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 26-29/9/16  
התוכניות מתאימות לכל אדם ולא משנה מה היא השפה המדוברת ועל כן כולם מוזמנים להשתתף ☺**

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **יום ב' 26.9.16  כל הפעילויות מתקיימות ברחבת חדר האוכל, אלא אם צוין אחרת** | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי השפה הערבית** |
| 12:00-13:00 | הגעה |  |
| 12:00 | קבלת מפתחות |  |
| 12:30-14:30 | **ארוחת צהריים** |  |
| 14:30-17:00 | מנוחת צהריים |  |
| 17:30-18:00 | **קפה ועוגה- רחבת חדר אוכל** |  |
| 17:45-18:15 | מפגש הכרות של כל החברים בנופש | 18:00-19:00- לובי אולם קולנוע  יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה |
| 18:15-20:00 | מקהלת טבע- בניצוחו של חיים איטקיס |  |
| 20:00-21:30 | **ארוחת ערב** |  |
| 21:30-21:45 | **נגינת עוד ע"י אסד ריזק** |  |
| 21:45-22:45 | בינגו- נושא פרסים שווים |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **יום ג' 27.9.16** | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי השפה הערבית** |
| 7:30-9:30 | **ארוחת בוקר** |  |
| 9:45-10:30 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה** |  |
| 10:30-11:30 | **"מעגלי הקשבה בין שיתוף להפנמה" - אימאן הוארי**- **יועצת אקדמאית ומרצה בתחום חינוך ופסיכולוגיה** | |
| 11:45-12:45 | התעמלות מיוחדת על ידי פרופ' משה אהרונסון |  |
| 10:00-12:30 | מכירת דברי אומנות וספרים על ידי אמנים חברי האגודה |  |
| 11:15-12:30 | בבריכה פעילות נופש עם צוות הפעלה פנאי לי - פעילויות היתוליה, כולל התעמלות מים ומוסיקה |  |
| 12:45-14:30 | **ארוחת צהרים** |  |
| 14:30-16:00 | מנוחה |  |
| 16:00-17:00 | **רחבת חדר האוכל- קפה ועוגה- עמדת הקפה נסגרת ב- 16:50** | |
| 17:00-17:45 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה** |  |
| 17:45-18:30 | **(\*) טלי דויטשר שחר, חברת האגודה -"למרות הכל ובזכות הכל - ניצחון הרוח על חומר"** |  |
| 18:30-18:45 | שאלות ותשובות |  |
| 19:00-19:15 | **הרצאה- חידושים בעולם הדבורים- נגה ראובן** |  |
| 19:15-19:45 | **מכירת דבש – נא להביא מזומן** |  |
| 19:45-21:15 | ארוחת ערב |  |
| 21:30-22:45 | **" הזוג ממלון פלאז'ה " – הצגת בידור שהיא מסיבה!**  הצגה מצחיקה מאוד, בשיתוף הקהל ,סטאנדאפ, בדיחות, שירים וריקודים, עלילה מדליקה ומוזיקה מקפיצה . **משתתפים: אמירה פולן ורן ורד** |  |

**(\*)טלי דויטשר שחר - "למרות הכל ובזכות הכל - ניצחון הרוח על החומר"**

לעתים סיפור של אדם אחד מהווה השראה ונקודת זינוק לאדם אחר לחיים טובים ושלמים. סיפורה של טלי הינו יוצא דופן ומהווה השראה רבה לאלה הפוגשים אותה.

טלי הינה תושבת כפר הס, ומי שמכיר אותה או נתקל בה ברחובות הכפר בוודאי מכיר את החיוך שנמצא מידית על פניה.

תארו לעצמכם לעבור יום אחד בחיים בלי היכולת לזוז. דמיינו את חייכם ללא היכולת ללכת, או לטפל בצרכים הבסיסיים שלכם לבד או אפילו לחבק את אלה שאתם אוהבים.

לפני כ 20 שנה אובחנה טלי ב"טרשת נפוצה" מחלה אשר פוגעת במערכת העצבים. במהלך מספר מועט של שנים חלה התדרדרות מהירה במצבה ובסופו של התהליך - לפני כ 13 שנה הפכה טלי למשותקת בארבע גפיים!!! על כל מגבלה שנוספה לאורך השנים התגברה טלי בדרכים יצירתיות אותן פיתחה תוך כדי המסע שלה עם המחלה.

טלי מוגדרת כ - "נס רפואי" ולמרות שהיא לא מזיזה אף חלק בגופה - פרט לפניה ויכולת הדיבור שלה שנשמרה, טלי חיה חיים מלאים, מספקים ומאושרים  
 ונמצאת בהוויה תמידית של חופש! טלי מאמנת בקליניקה בביתה בכפר הס ומרצה לארגונים שונים על חופש. איך זה יכול להיות ? על כך היא מספרת בהרצאה שלה

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **יום ד' 28.9.16** | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי השפה הערבית** |
| 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 |  |
| 11:00-12:00 | התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית- פרופ' מ. אהרונסון |  |
| 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 | 10:45-11:45- **לובי אולם קולנוע**  יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה |
| 11:45-13:30 | **ארוחת צהריים** |  |
| **יום ד' 28.9.16**- **יום עיון אחה"צ** | | |
| 15:30-16:30 | **כיבוד- קפה ועוגה**  **עמדת הקפה נסגרת ב- 15:20** |  |
| 16:30-17:15 | **" בעיות ניידות הליכה ושיווי משקל ודרכי התמודדות "**  **ד"ר אלון קלרון**  חבר סגל בכיר בחוג לפיזיותרפיה, פקולטה לרפואה, אונ' ת"א . חוקר נושאי שיקום בטרשת נפוצה וכן, מפרסם בירחונים מדעיים . |  |
| 17:15-17:30 | **שאלות ותשובות** |  |
| 17:30-18:15 | **" דיכאון בטרשת נפוצה ודרכי התמודדות "**  **ערן ברקוביץ** פסיכולוג רפואי מומחה, מנהל קהילת טרשת נפוצה באתר " כמוני " |  |
| 18:15-18:30 | **שאלות ותשובות** |  |
| 18:30-19:15 | **" מי הזיז את המפתחות שלי? "-על בעיות קוגניטיביות בטרשת נפוצה**  **ערן ברקוביץ** פסיכולוג רפואי מומחה, מנהל קהילת טרשת נפוצה באתר " כמוני " |  |
| 19:15-20:15 | **פאנל שאלות ותשובות ע"י נוירולוגים בכירים מהמרכז הרפואי לגליל מערבי , נהריה**  **פרופ' בלה גרוס- מנהלת מחלקה נוירולוגית**  **ד"ר סמרי וליד- נוירולוג בכיר  דפנה לבנה – פיזיותרפיסטית – MSc- PT** |  |
| 20:15-21:15 | **ארוחת ערב** |  |
| 21:30-22:30 | **★הופעה מדהימה בהפתעה ★** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **יום ה' 29.9.16- בבקשה לארוז תיקים לפני ההגעה לארוחת הבוקר – כדי לא לעכב אף אחד !** | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי השפה הערבית** |
| 7:30-9:00 | **ארוחת בוקר** |  |
| 9:15-10:00 | התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית- פרופ ' מ. אהרונסון |  |
| 10:00-10:15 | **צילום תמונה קבוצתית- ברחבת חדר האוכל- חובה** |  |
| 10:15-10:30 | מוסיקה וריקודים ברחבה |  |
| 10:30-11:00 | **עזיבה** |  |

3199