**נופש האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 29/10-1/11/17  
התוכניות מתאימות לכל אדם ולא משנה מה היא השפה המדוברת ועל כן כולם מוזמנים להשתתף ☺**

**טיפולי רידמן – ימים שני בבוקר ואחר הצהריים , יום שלישי בבוקר – מקום : אולם טיפולים ליד הלובי**

.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **יום א' 29.10.17- כל הפעילויות מתקיימות ברחבת חדר האוכל, אלא אם צוין אחרת** | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי ערבית** |
| 12:00-13:00 | הגעה | **לובי אולם קולנוע** |
| 12:00 | קבלת מפתחות |  |
| 12:30-14:30 | **ארוחת צהריים** |  |
| 14:30-16:40 | מנוחת צהריים |  |
| 16:30-17:30 | **קפה ועוגה**- רחבת חדר אוכל – עמדת קפה תיסגר ב- 17:20 |  |
| 17:30-18:30 | **"איך להפוך את הנאכס לנכס"**  **דבורה שרף** – מרצה , שחקנית ומספרת סיפורים מקצועית בתחום ההומור והצחוק. | **17:30-18:30**  **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה.** |
| 18:30-18:40 | **הרצאה- חידושים בעולם הדבורים- נגה ראובן** |  |
| 18:40-19:30 | **מכירת דבש – נא להביא מזומן** |  |
| 19:30-21:00 | **ארוחת ערב** |  |
| 21:00-21:15 | **נגינת עוד ע"י אסק ריזק + כל חבר המגיע לנופש ומנגן על כלי יכול לנגן. – נשמח מאד!** |  |
| 21:15-22:15 | **קריוקי** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **יום ב' 30.10.17** | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי השפה הערבית** |
| 7:30-9:30 | **ארוחת בוקר** |  |
| 9:30-10:15 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה – רחבת חדר אוכל** | **10:30-12:00 – לובי אולם קולנוע** |
| 10:15-11:15 **רחבת חדר האוכל** | **פריצת גבולות עם – nlp – שיפור עצמי וכלים לשינוי –**  **מיכל שנקר, טריינרית מאסטר ב- nlp , חברת אגודה**. |  |
| 10:30-11:30 **חדר אוכל קטן** | \***ביבליותרפיה קבוצתית – דיוק הכאב וטשטוש האושר/ יהודה עמיחי-** מסע בעקבות השיר של עמיחי אל דיוק הכאב וטשטוש האושר שלנו במילים ו/או בציור. כל אחד לפי רצונו ויכולתו.  **דפנה פלדמן** – בת 44, מנחה קבוצות , בוגרת תוכנית 'סוגיות חיים' של מרכז בלאושטיין HUC בירושלים.  בוגרת תוכנית "HEALING HATRED" של JCJCR , HUC, HOLY LAND TRUST "" – | **סדנא – גוף ונפש ומה שביניהם –**  **סאפה ראבי, עו"ס ויועצת אירגונית , מנחת קבוצות , מטפלת בגישת ההתמקדות.** |
| 11:30-12:30 | **פרופ' משה אהרונסון** - התעמלות מיוחדת – **רחבת חדר אוכל** |  |
| 10:00-12:30 | מכירת דברי אומנות וספרים על ידי אמנים חברי האגודה |  |
| 10:30-12:00 | **בבריכה -**  פעילות חופשית |  |
| 12:45-14:30 | **ארוחת צהרים** |  |
| 14:30-16:00 | מנוחה |  |
| 16:30-17:40 | רחבת חדר האוכל- קפה ועוגה- עמדת הקפה נסגרת ב- 17:40 |  |
| 17:45-18:30 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה – רחבת חדר אוכל** |  |
| 18:30-20:00 | **מקהלת טבע**- בניצוחו של חיים איטקיס |  |
| 20:00-21:15 | **ארוחת ערב** |  |
| 21:15-22:15 | **בינגו**- נושא פרסים שווים. |  |

\* **ביבליותרפיה קבוצתית : הינה כלי טיפולי שמשתמש בטקסטים לניתוח, רפלקציה וריפוי . דרך המפגש של הקבוצה עם הטקסט , בליווי והנחייה, נוצרת דינמיקה וקרקע בטוחה להצפת סוגיות חיים שמטרידות את כולנו ביום יום.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **יום ג' 31.10.17** | | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** | **דוברי השפה הערבית** |
| 7:30-9:00 | **ארוחת בוקר** | **לובי אולם קולנוע** |
| 9:15-10:15 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה – רחבת חדר האוכל.** |  |
| 10:15-11:30 | **סדנת ביבליותרפיה- שני יסודות \ זלדה - נצלול לתוך שירה המדהים של זלדה, ונעמיק , תוך תרגול, את היכרותנו עם הברוש והשלהבת שבתוכנו.** **דפנה פלדמן** – בת 44, מנחה קבוצות , בוגרת תוכנית 'סוגיות חיים' של מרכז בלאושטיין HUC בירושלים.  בוגרת תוכנית "HEALING HATRED" של JCJCR , HUC, HOLY LAND TRUST "" **– חדר אוכל קטן** |  |
| 11:15-12:15 | פרופ' מ. אהרונסון התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית |  |
| 10:00-11:45 | מכירת דברי אומנות וספרים ע"י אומנים חברי האגודה |  |
| 10:00-11:30 | בבריכה- פעילות חופשית |  |
| 12:15-14:00 | **ארוחת צהריים** |  |
| **יום ג' 31.10.17**- **יום עיון אחה"צ** | | |
| 15:30-16:30 | **כיבוד- קפה ועוגה**  **עמדת הקפה נסגרת ב- 16:30** |  |
| 16:45-17:30 | **Under Pressure – השפעת הסטרס על מחלת הטרשת הנפוצה וכלים מעשיים לניהולו**. **ערן ברקוביץ'**, פסיכולוג רפואי מומחה, מנהלת קהילת טרשת נפוצה באתר "כמוני". | **17:00-17:45 -  יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה** |
| 17:30-17:45 | **שאלות ותשובות** |  |
| 17:45-18:30 | **מה הקשר בין שלפוחית השתן לטרשת נפוצה ומה ניתן לעשות?**  **ד"ר שחר אהרוני**  התמחות בכירורגיה אורולוגית במרכז רפואי רבין, פ"ת  תת התמחות בנוירו- אורולוגיה ואורולוגיה פונקציונלית באונ' מקגיל, מונטריאול, קנדה. רופא בכיר, המערך האורולוגי מרכז רפואי רבין, קמפוס בלינסון, פ"ת . |  |
| 18:30-18:45 | **שאלות ותשובות** | **18**:**00-19:00 –** **טיפולים חדשים בטרשת נפוצה** **ד"ר איברהים אבו סלאמה, אחראי המרפאה לטרשת נפוצה , בי"ח סורוקה, באר** |
| 18:45-19:30 | **טיפולים חדשים בטרשת נפוצה  פרופ' רונית גלעד, מנהלת יח' נוירולוגית, בי"ח קפלן, רחובות** |  |
| 19:30-20:15 | **פאנל שאלות ותשובות –  פרופ' רונית גלעד, מנהלת יח' נוירולוגית, בי"ח קפלן, רחובות. ד"ר רוני מילוא, מנהל מח' נוירולוגית, בי"ח ברזילי, אשקלון. ד"ר איברהים אבו סלאמה, אחראי המרפאה לטרשת נפוצה , בי"ח סורוקה, באר שבע ד"ר שחר אהרוני, התמחות באורולוגיה, רופא בכיר, המערך האורולוגי מרכז רפואי רבין, קמפוס בלינסון, פ"ת .** |  |
| 20:15-21:15 | **ארוחת ערב** |  |
| 21:30-22:30 | **חבורת הבוסתנאים – שירים וריקודים** | **קריוקי בערבית** |

|  |  |
| --- | --- |
| **יום ד' 1.11.17 בבקשה לארוז תיקים לפני ההגעה לארוחת הבוקר – כדי לא לעכב אף אחד !** | |
| **שעות** | **דוברי כל השפות** |
|  | **רחבת חדר האוכל –כל הכיסאות בחצי גורן** |
| 7:30-9:00 | **ארוחת בוקר** |
| 9:15-10:00 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה** |
| 10:00-10:15 | **צילום תמונה קבוצתית- ברחבת חדר האוכל- חובה** |
| 10:15-10:30 | מוסיקה וריקודים ברחבה |
| 10:30-11:00 | **עזיבה** |
|  |  |

5050

שולם ולהתראות בשנה הבאה!!