**נופש האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 15/10-18/10/18 5714
התוכניות מתאימות לכל אדם ולא משנה מה היא השפה המדוברת ועל כן כולם מוזמנים להשתתף ☺
טיפולי רידמן – ימים שלישי בבוקר ואחר הצהריים , יום רביעי בבוקר – מקום : אולם טיפולים ליד הלובי- למטה ולמעלה**

|  |
| --- |
| **יום ב' – 15.10.18 - כל הפעילויות מתקיימות ברחבת חדר האוכל, אלא אם צוין אחרת**  |
| **שעות** | **רחבת חדר האוכל- דוברי כל השפות** |
| 12:00-13:00 | הגעה  |
| 12:00 | קבלת מפתחות  |
| 12:30-14:30 | **ארוחת צהריים**  |
| 14:30-16:30 | מנוחת צהריים  |
| 16:30-17:45 | **קפה ועוגה**- **רחבת חדר אוכל – בשעה 17:45 עמדת הקפה ועוגה יסגרו!!!** |
| 18:00-19:30 | **"עובדים עלינו"** – סיפורה של שלישית הגשש החיוור עם סיפורים מאחורי הקלעים המערכונים והשירים של השלישיה שהשפיעה כל כך על התרבות הישראלית.החל מתחיל הדרך בשנות השישים לאחר פירוקה של להקת התרנגולים ועד לאולמות הגדולים דרך שידורי הרדיו והסרטים, שלישיית הגשש החיוור הפכה לשלישיית הבידור המשפיעה ביותר על התרבות הישראלית.גיא שלזינגר, נזכר יחד עם הקהל, ברגעים מרגשים וייחודיים מחיי הלהקה, ומביא סיפורים מאחורי הקלעים ( כמו איך נבחרו התלבושות לשיר מים לדוד המלך, ועד למכונית המגוייסת ) הבימאים, הכותבים והסביבה בה גדלו הגשש החיוור, ההשפעה והמראה החברתית שהביאה איתה השלישיה על החברה הישראלית עד היום. שיתוף הקהל בפעילות מבדרת ושירה.עם חידושים לשירים מוכרים כמו "אף אחד לא קם" וחידון השש" המיתולוגי בהשתתפות הקהל.**גיא שלזינגר** – **מוזיקאי , בוגר החוג לתקשורת וחוקר מזה 10 שנים את הביטוי התרבותי מוזיקאלי, לאירועים ההיסטוריים, כפי שהשתקפו בזמר ובתרבות הישראלית מקום המדינה ועד היום.** |
| 19:30-21:00 | **ארוחת ערב** |
| 21:00-22:30 | **בינגו – נושא פרסים - רחבת חדר האוכל** |

|  |
| --- |
| **יום ג' – 16.10.18** |
| **שעות** | **רחבת חדר האוכל**  |
|  | **טיפולי רפלקסולוגיה על פי לוח הטיפולים . נא להגיע 15 דק' לפני תחילת הטיפול – אולם ליד הלובי** |
| 7:30-9:30 | **ארוחת בוקר** |
| 10:00-11:00 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה – רחבת חדר אוכל** |
| 10:30-12:00חדר חוגים | **\*ביבליותרפיה קבוצתית – את מה שיש לי להגיד אפשר להדביק על המקררהעולם מלא בציטוטים , משפטים שאנו מזדהים איתם ונוגעים לכל חלקים בחיינו.** **לכל אחד מאתנו יש תובנות לחיים. צברנו לא מעט  ניסיון חיים מלא בהתמודדויות לא קלות. החומר הזה, הכאב, הכעס, ההומור, מביא עמו מחשבות ותובנות שהן מאתנו. כר פורה ליצירה מקורית.****בסדנת ציטוטים גם אנחנו נתנסה בכתיבת ה- משפט , שאנחנו חתומים עליו. מילים מנצחות שאפשר וכדאי לחלוק עם העולם.** **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 חוגים** |
| 11:00-12:00 | **אורי ניסן**  - התעמלות מיוחדת –הנחיית הגוף לפעילות חופשית - **רחבת חדר אוכל** |
| 10:00-12:00 | מכירת דברי אומנות וספרים על ידי אמנים חברי האגודה – **רחבת חדר אוכל** |
| 9:30-12:00 | **בבריכה -**  פעילות חופשית |
| 12:30-14:30 | **ארוחת צהרים** |
| 14:30-16:00 | מנוחה |
| 14:00-15:00 | בבריכה – פעילות חופשית |
| 16:30-17:30 | **קפה ועוגה**- **רחבת חדר אוכל – בשעה 17:30 עמדת הקפה ועוגה יסגרו!!!** |
| 17:45-18:30חדר חוגים | **מה יש ליהדות לומר על זה ? לא צריך לחפש את זן ובודהה אפשר למצוא הכל, כאן וקרוב אלינו. היבטים על חיים ומשמעות בפרקי אבותדפנה 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 חוגים** |
| 17:45-18:30 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה – רחבת חדר אוכל** |
| 18:30-18:45 | **הרצאה קצרה- חידושים בעולם הדבורים- נגה ראובן -רחבת חדר האוכל** |
| 18:45-19:15 | **מכירת דבש – נא להביא מזומן** |
| 19:00-20:30 | **ארוחת ערב** |
| 20:30-21:30 | **גיא מזרחי – "ד"ר התלהבות" –** **איש של ים, תהליכים ואנשים. בעל ניסיון בייעוץ ניהולי וארגוני בפירמה גלובלית, ותשוקה לחינוך שבאה לידי ביטוי בניהול פרויקטים לשינוי פני החינוך בישראל תוך התמקדות בתחום ההכלה. בוגר תואר בפסיכולוגיה, מנחה קבוצות ומייסד חברת "לגעת בפיתה"- שפיתחה ומנגישה מודל לשיפור השגת מטרות, על בסיס התנהגויות ופעולות חיוביות שזוקקו ממסלולי ההכשרה של צה"ל והיחידות המיוחדות. אוהב: שינויים חברתיים, פיצוח אתגרים, בני נוער וחומוס טוב.הרצאה: זריקת אנרגיה לחיים- רחבת חדר האוכל** |

\* **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 ד' – 17.10.18** |
| **שעות** | **רחבת חדר האוכל** |
| 7:30-9:00 | **ארוחת בוקר** |
| 9:00-10:00 | **יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה – רחבת חדר האוכל.** |
| 10:00-11:30**חדר חוגים** | **סדנת ביבליותרפיה- כשברק אובמה, הראי"ה קוק , מהטמה גנדי ורבי נחמן מברסלב נפגשו בבית קפה...התחלה של בדיחה או הזדמנות לשינוי.....??!!****דרך הכרות עם טקסטים שונים, נתבונן פנימה והחוצה, נשאל ונתמודד עם סוגיות חיים שלפתחנו.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 חוגים** |
| 10:00-11:00 | **אורי ניסן, התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית – רחבת חדר האוכל** |
| 10:00-12:00 | **מכירת דברי אומנות וספרים ע"י אומנים חברי האגודה – רחבת חדר האוכל** |
| 9:30-11:30 | **בבריכה- פעילות חופשית** |
| 12:00-14:00 | **ארוחת צהריים -חשוב לנוח – יום העיון מתחיל ב- 16:20 בדיוק** |
| 15:30-16:20 | **כיבוד- קפה ועוגה**  **עמדת הקפה נסגרת ב- 16:20!!** |
| 16:30-17:15רחבת חדר אוכל | **הרצאה : שיקום נוירולוגי בריפוי בעיסוק שם המרצה: קרן רביץ רום** **קרן רביץ רון, מרפאה בעיסוק כבר כמעט 20 שנה. מורה ליוגה ב 10 השנים האחרונות. מומחית בשיקום אנשים עם פגיעות נוירולוגיות. מרצה ומדריכת סטודנטים ואנשי מקצוע בריפוי בעיסוק. בעלת ניסיון רב בטיפול בגברים ונשים עם טרשת נפוצה.** |
| 17:15-17:30 | **שאלות ותשובות**  |
| 17:30-18:15רחבת חדר אוכל | **אלכסנדרה מזור- טילצנקו, אחות מוסמכת , המרכז לטרשת נפוצה בי"ח רמב"ם - טיפולים סימפטומטיים לשיפור התופעות היום – יומיות בטרשת נפוצה – עייפות, בעיות הליכה, שליטה בסוגריים ועוד...** |
| 18:15-18:30 | **שאלות ותשובות**  |
| 18:30-19:15רחבת חדר אוכל | **טיפולים ומגמות מחקר חדשים בטרשת נפוצה ד"ר אלה שיפרין , מנהלת מרכז לטרשת נפוצה, בי"ח רמב"ם חיפה** |
| 19:15-20:00 |  **פאנל שאלות ותשובות – ע"י נוירולוגים בכירים חברי וועד האגודה הישראלית לטרשת נפוצהד"ר אלה שיפרין , מנהלת מרכז לטרשת נפוצה, בי"ח רמב"ם חיפהד"ר רוני מילוא, מנהל מח' נוירולוגית, בי"ח ברזילי, אשקלון.ד"ר ראדי שאהין , מנהל יחידה נוירולוגית, מרכז רפואי זיו, צפת**  |
| 20:00-21:00 | **ארוחת ערב** |
| 21:00-22:30 | **חבורת הבוסתנאים – שירים וריקודים -רחבת חדר האוכל** |

 **ההרצאה תעסוק בשיקום נוירולוגי בריפוי בעיסוק בטרשת נפוצה**

* **לפעמים טיפ קטן של "איך לעשות" משנה הכול! ארגון נכון של הסביבה מאפשר יותר!**
* **הידעתם? מרפאים בעיסוק הם המומחים בתחום הטיפול התחושתי והבנת השינויים ביכולות העיבוד והוויסות החושי בעקבות MS ("פתיל קצר", הכול מפריע...)**
* **אם אף אחד לא עשה את זה עד עכשיו – ריפוי בעיסוק מתייחס ועוזר בפתרון הפרעות בשינה. מישהו אמר אני ולא קיבל?**
* **העייפות הזאת! זה הגוף או המוח שעייף? איך משפרים סיבולת לצורך תפקוד יומיומי? איך מתעדפים משימות ומנהלים סדר יום מאוזן?**
* **לפעמים טרשת נפוצה מלווה בהפרעות קוגניטיביות, בעיקר הפרעות בקשב ולפעמים גם בזיכרון עבודה (מה שמשפיע על תפקודים ניהוליים) – אז אם קשה יותר להתרכז, קשה לשלוף את המילה הנכונה, או לארגן את היום - ההרצאה הזאת בשבילכם .דרך דוגמאות מחיי היום יום של כולנו, דוגמאות מהקליניקה ומהקהל נלמד שתמיד אפשר לשפץ ולשדרג את החיים ולמצוא דרך לעשות דברים שחשובים לנו באמת.**

|  |
| --- |
| **יום ה' – 18.10.18 בבקשה לארוז תיקים לפני ההגעה לארוחת הבוקר – כדי לא לעכב אף אחד !** |
| **שעות** |  |
|  | **רחבת חדר האוכל –כל הכיסאות בחצי גורן**  |
| 7:30-9:00 | **ארוחת בוקר** |
| 09:30 | **צילום תמונה קבוצתית- ברחבת חדר האוכל- חובה – על כולם!!!** |
| 09:30-10:00 | מוסיקה וריקודים ברחבה |
| 10:00-11:00 | **עזיבה**  |

 שלום ולהתראות בשנה הבאה 5714