



יום עיון לנשים חברות האגודה הישראלית לטרשת נפוצה

יום שלישי 13.11.18 - מלון רנסנס, הירקון 121 תל אביב

יום העיון מוגש כשירות לציבור באדיבות **חברת רוש**
 השירות ניתן באופן בלתי תלוי ולא משפיע על תכני יום העיון

התכנסות	11:00-12:00
ארוחת צהריים - בשרית - חדר האוכל ייסגר ב - 13:15	12:00-13:30
סדנת העצמה לנשים: "חברות בין נשים" - "מסע משותף" "חברות בין נשים היא אחת הסיבות לכך שנשים חיות יותר זמן מגברים." ג'יין פונדה חברות בין נשים מעשירה את חיינו במונחים רבים - מאפשרת לנו לשתף רגשות, לפרק מצבים מורכבים, לשתוק. ובעיקר, להיות מי ומה שאנחנו, כמו שאנחנו - אנושיות ולא מושלמות - בעולם שדורש מאתנו, לא פעם, שלמות. החברות הולכות לצדינו ותומכות בנו לאורך צמתים בחיים, רגעי אושר וגם רגעי שפל וקושי. הסדנה תעסוק בחוויית החברות על גווניה המרובים, על הכוחות, הקשיים והתובנות שהיא מצמיחה בנו. הנחיית הסדנאות על ידי מנחות מקצועיות - ראו עמוד 2	13:45-15:15
סיכום הסדנא למליאה	15:15-15:45
כוסות וצלחות אנטי דלקתיות- הרצאה מעשית על תזונה מבריא: איך בוחרים גישה תזונתית מבין כל המידע והגישות השונות? תזונה מחזקת - מהם המזונות החשובים שכדאי להכיר ואיך לשלב אותם ביומיום תזונה נשית - על ההבדל בין נשים וגברים בהקשר התזונתי ומה כדי לדעת על תזונה נשית. שני תשובה , נטורופתית פרקטית. בעלת הקליניקה לתזונה מבריא בזיקים. מטפלת באופן פרטני בזיקים או בסקייפ בכל הארץ והעולם, מרצה ומנחת סדנאות.	15:45-16:30
שאלות ותשובות	16:30-16:45
הפסקה- כיבוד עשיר	16:45-17:15
נשים מובילות בחברה הישראלית פאנל נשים או הרצאות בודדות	17:00-17:30
נשים מספרות/ משתתפות חברות האגודה - סיפור אישי	17:30-18:00
על מיניות ונשיות הרצאה עשירה במידע, וקלילה המיועדת לנשים בכל הגילאים ומתמקדת במיניות האישה. כלים לנשים להכיר את החשק המיני והגוף שלהן טוב יותר - הסבר על החשק המיני של האישה, ממה הוא מורכב והדרכים להעלות אותו. יוענק מידע על מעגל התגובה המינית כפי שהתגלה על ידי חוקרי הסקס הידועים מאסטרס וג'ונסון, מידע העוזר להבין מה קורה לאישה בגוף מהרגע בו היא חשה מינית ועד כמה זה חשוב ליצירת הנאה מהמגע. התייחסות לקשיים או בעיות שעלולים להיווצר בהקשר למיניות כגון כאבים, חולשה או עייפות ויוענק מידע כיצד ניתן ליצור תסריט מיני חדש, המותאם לצרכים של כל אחת. שלי ורוד , יועצת זוגיות ומינית תואר שני בפסיכולוגיה, התמקצעות בטיפול זוגי ומשפחתי מאוניברסיטת שיקאגו לימודי פסיכולוגיה מעשית בלוס אנג'לס, ותואר שלישי בהתנהגות מינית. מייצעת לנשים, גברים וזוגות בקליניקה פרטית. מרצה בקורס למיניות המכשיר מטפלים למיניות- במגמה ללימודי המשך באוניברסיטת חיפה. כותבת רבות בנושא מיניות וזוגיות ומנחה פינות טלוויזיה ורדיו באופן קבוע.	18:00-18:45
שאלות ותשובות	18:45-19:00
שירת נשים	19:00-19:45
כיבוד + פיזור+ שי	19:45

סדנת ההעצמה לנשים - מנחות הסדנא

אביטל שקד מאמנת אישית בעלת תואר ראשון במדעי החברה, בוגרת לימודי הנחיית קבוצות בית ברל. מתן שירותי הנחייה לגופים שונים, ביניהם: שירות התעסוקה הארצי, אל-סם, האוניברסיטה הפתוחה, היחידה להכוונת חיילים משוחררים, המרכז לילד ולמשפחה.

יעל שמיר תואר ראשון במדעי המחשב ועיתונאות מאוניברסיטת קליפורניה, סנטה קרוז. תואר שני במגדר, אוניברסיטת תל אביב. מנחת קבוצות במרכז להורות ומשפחה בסמינר הקיבוצים, בקבוצות ידע ופעולה של מחלות כרוניות ונשים בגיל המעבר מטעם עמותת נשים לגופן. מנחה במסגרת ארגון שוות, מכון ון ליר.

מיכל אורן תואר שני במגדר, אוניברסיטת בר אילן. בוגרת לימודי הנחיית קבוצות, מכללת בית ברל. מנחת סדנאות להעצמה מגדרית לנערות במסגרת תכנית סודקות את תקרת הזכוכית של כ"ח וליזוי לקראת שחרור ביחידה להכוונת חיילים משוחררים. מנחה בעמותת נשים לגופן ומנחת קבוצת חולי טרשת, חיפה ותיקים.

בת-שחר גורמזאנו גורפינקל תואר ראשון במדעי רוח וחברה מטעם האוניברסיטה הפתוחה. בוגרת מגדר והנחיית קבוצות בחברה רב תרבותית, בית ברל. מנחה ומרכזת פרויקטים באחותי - למען נשים בישראל, מנחת סדנאות להעצמה מגדרית לנערות במסגרת סודקות את תקרת הזכוכית של כ"ח.

מיכל שביב תואר שני בעבודה סוציאלית מטעם אוניברסיטת תל אביב. מנחת קבוצות הורים מוסמכת מטעם משרד החינוך וסמינר הקיבוצים, מנחת משפחה מוסמכת מטעם משרד החינוך ומכון מעגלים. עובדת במנהל החינוך בעיריית חולון בהנחיית קבוצות, הדרכה פרטנית והדרכת צוותי חינוך.

מנחות הסדנא - בשפה הערבית - בד בבד יתקיים באולם הסמוך יום עיון בשפה הערבית

פאטן חסונה תואר ראשון במדעי רוח וחברה מטעם האוניברסיטה הפתוחה, בוגרת לימודי הנחיית קבוצות של מכון אדלר, בוגרת תכנית גישור, בית ברל. בעלת תעודה בשיטת ביירון קייטי, גרמניה. סטודנטית לתואר שני בכיבליותרפיה. מתנדבת בתאיר - מרכז לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית, רחובות.

שירין עסאף תואר ראשון בפסיכולוגיה מטעם המרכז האקדמי אור יהודה. סטודנטית בתכנית השלמה לתואר שני בעבודה סוציאלית קלינית, אוניברסיטת בר אילן. מנחת קבוצות הורים במכון אדלר ומנחה בעמותת נשים לגופן. בעבר, רכזת פרויקטים בקרן לפיתוח תכניות רמלה, רכזת לתכניות לגיל הרך.

