**برنامج الاستجمام والترفيه لجمعية التصلب المتعدد – 23.9-26.9.19 - 6373  
נופש האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 23.9-26.9.19**

**البرامج ملائم لجميع الأشخاص، ولا أهمية للغة التي يتكلمونها، لذا الجميع مدعوين للمشاركة☺  
התוכניות מתאימות לכל אדם ולא משנה מה היא השפה המדוברת ועל כן כולם מוזמנים להשתתף ☺**

**علاجات** **ريدمان – أيام الثلاثاء صباحا وبعد الظهر، يوم الأربعاء صباحا – المكان : قاعات العلاجات بجانب اللوبي – في الاسفل وفي الأعلى  
טיפולי רידמן – ימים שלישי בבוקר ואחר הצהריים , יום רביעי בבוקר – מקום : אולם טיפולים ליד הלובי- למטה ולמעלה**

|  |  |
| --- | --- |
| **يوم الاثنين- 23.9.19– ستنظم جميع الفعاليات في لوبي قاعة السينما، إلا إذا ذكر غير ذلك**  **יום ב' – 23.9.19 - כל הפעילויות מתקיימות בלובי אולם קולנוע , אלא אם צוין אחרת** | |
| **الساعة -שעות** |  |
| 12:00-13:00 | وصول - הגעה |
| 12:00 | استلام المفاتيح - קבלת מפתחות |
| 12:30-14:30 | **وجبة غداء-** ארוחת צהריים |
| 14:30-17:00 | استراحة الظهيرة - מנוחת צהריים |
| 17:00-18:00 | قهوة وكعكة – ساحة غرفة الطعام - **קפה ועוגה – רחבת חדר האוכל** |
| 18:00-19:45 | الدافعية والامل \_ان ننظر ونركز على نصف الكأس الممتلئ رغم كل الصعوبات ، وان نعرف ان السعادة هي علم يمكننا ان نتعلمه ونكتسبه فنعيش سعداء ونقدر نعم الله  תקווה ומוטיבציה לראות את חצי הכוס המליאה  למרות הקשיים ,ללמוד  שהאושר הוא מדע שאפשר לרכוש  רק אם מאפשרים לעצמנו ,ולחיות עם הוכרת תודה  سامية خلايلة - סאמיה חלאילה   **مستشارة ومرشدة مجموعات في موضوع علم النفس الإيجابي، الدافعية والأمل، علم السعادة، تعزيز الذات، نقاط القوة والاعتراف بالجميل.** יועצת ומנחת קבוצות  בנושא פסיכולוגיה חיובית , תקווה ומוטיבציה, מדע האושר, העצמה אישית, חוזקות והוקרת תודה |
| 19:45-21:00 | **وجبة عشاء - ארוחת ערב** |
| 21:00-22:30 | **בינגו- נושא פרסים – רחבת חדר האוכל עם כולם** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **يوم الثلاثاء – 24.9.19**  **יום ג' – 24.9.19** | | |
| **الساعة -שעות** |  |
| 7:30-9:30 | **وجبة افطار- ארוחת בוקר** |
|  | **علاج بالرفلكسلوجيا حسب لائحة جلسات علاجية – يرجى الحضور قبل بداية الجلسة بـ 10 دقائق - القاعة بجانب اللوبي**  טיפולי רפלקסולוגיה ע"פ לוח טיפולים – בבקשה להגיע 10 דק' לפני תחילת הטיפול – אולם ליד הלובי |
| 9:30-10:30 | סדנת צילום בסמרטפון –שלומי חגואל שפיצברג,  ورشة تصوير بواسطة الهاتف الذكي – يوم الثلاثاء– شلومي حجوئيل شفيتسبرغ |
| 10:00-11:30 | **التأمين الوطني- محاضرة وشرح- لوبي قاعة السينما -** ביטוח לאומי – הרצאה והסברים – לובי אולם קולנוע **المحامية لينوي اولنيك، المحامي بن عزرا والمحامية الناطقة بالعربية -** עו"ד לינוי אולניק, עו"ד צחי בן עזרא ועו"ד דוברת ערבית |
| 10:00-11:30 | في بركة السباحة – نشاطات حرة - בבריכה - פעילות חופשית |
| 10:30-11:30 | اوري نيسان، رياضة - توجيه الجسم لممارسة نشاطات حرة – ساحة غرفة الطعام אורי ניסן - התעמלות מיוחדת –הנחיית הגוף לפעילות חופשית - רחבת חדר אוכל |
| 12:30-14:30 | **وجبة غداء -** ארוחת צהרים |
| 14:00-15:30 | في بركة السباحة – نشاطات حرة - בבריכה – פעילות חופשית |
| 14:30-16:00 | استراحة - מנוחה |
| 17:00-18:00 | **لوبي قاعة السينما – قهوة وكعكة - לובי אולם קולנוע – קפה ועוגה** |
| 17:15-19:15 | نقط قوتي - من المهم معرفة نقاط قوتنا وما يميزنا، وان نعرف نقاط قوة الاخر فندعمه ونحتضنه ،وان نتعلم ان نمدح الاخر ونتقبل منه المديح  חוזקות להכיר ולהשתמש בחוזקות שלנו , ולהכיר בחוזוקת של האחר , לתמוך בו, לחזק ולחבק,  לפרגן ולהסכים לקבל פרגון   سامية خلايلة - סאמיה חלאילה   مستشارة ومرشدة مجموعات في موضوع علم النفس الإيجابي، الدافعية والأمل، علم السعادة، تعزيز الذات، نقاط القوة والاعتراف بالجميل.  יועצת ומנחת קבוצות  בנושא פסיכולוגיה חיובית , תקווה ומוטיבציה, מדע האושר, העצמה אישית, חוזקות והוקרת תודה |
| 19:15-20:30 | **وجبة عشاء -** ארוחת ערב |
| 20:30-22:00 | **صوت الغناء – عدي شيبح، مغنية لأغاني من سنوات الـ - 60 وموسيقى رقص عبري، عربي ولغات أخرى – معا مع الجميع**  **ساحة غرفة الطعام**  **קול הזמיר – עדי שבח, זמרת בשירים משנות ה- 60 ומוזיקה לריקודים עברית, ערבית ושפות נוספות – יחד עם כולם**  - **רחבת חדר האוכל כיסאות בתאטרון – שורות עם מעבר באמצע – כל השולחנות מחוץ לרחבה בצדדים** |

|  |  |
| --- | --- |
| **يوم الأربعاء – 25.9.19 - יום ד' – 25.9.19** | |
| **الساعة - שעות** |  |
| 7:30-9:00 | **وجبة افطار-** ארוחת בוקר |
|  | علاج بالرفلكسلوجيا حسب لائحة جلسات علاجية – يرجى الحضور قبل بداية الجلسة بـ 10 دقائق - قاعة بجانب اللوبي  טיפולי רפלקסולוגיה ע"פ לוח טיפולים – בבקשה להגיע 10 דק' לפני תחילת הטיפול – אולם ליד הלובי |
| 9:00-10:00 | סדנת צילום בסמרטפון – שלומי חגואל שפיצברג,  ورشة تصوير بواسطة الهاتف الذكي – يوم الثلاثاء – شلومي حجوئيل شفيتسبرغ |
| 10:00-11:30 | **في بركة السباحة – فعاليات حرة -** בבריכה- פעילות חופשית |
| 10:00-11:00 | **اوري نيسان، رياضة - توجيه الجسم لممارسة نشاطات حرة – ساحة غرفة الطعام -** אורי ניסן, התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית – רחבת חדר האוכל |
| 10:00-11:30 | **بيع قطع فنية وكتب من قبل فنانين من أعضاء الجمعية. -** מכירת דברי אומנות וספרים ע"י אומנים חברי האגודה |
| 12:00-14:00 | **وجبة غداء -** ארוחת צהריים |
| 15:30-16:30 | **قهوة وكعكة – ساحة غرفة الطعام** - קפה ועוגה – רחבת חדר האוכל |
| 17:45-18:30 | يوجا وخيال موجه – دبير اور – ماسترو يوجا – لوبي قاعة السينما - יוגה ודמיון מודרך – דביר אור – מסטר ליוגה – לובי אולם קולנוע |
| 18:30-19:15 | **علاجات ومناهج بحث جديدة في التصلب المتعدد – بالعربية – لوبي قاعة السينما -** טיפולים ומגמות מחקר חדשים בטרשת נפוצה- ערבית – לובי אולם קולנוע |
| 19:15-20:00  ساحة غرفة الطعام רחבת חדר האוכל | **حلقة أسئلة وإجابات باللغة العبرية – بمشاركة أطباء أعصاب كبار، أعضاء في لجنة الجمعية الإسرائيلية للتصلب المتعدد- ساحة غرفة الطعام** פאנל שאלות ותשובות עברית – ע"י נוירולוגים בכירים חברי וועד האגודה הישראלית לטרשת נפוצה – רחבת חדר האוכל  **الدكتور روني ميلو، مدير قسم الأعصاب، مستشفى برزيلاي، اشكلون.** - ד"ר רוני מילוא, מנהל מח' נוירולוגית, בי"ח ברזילי, אשקלון**.**  **פרופ' בועז וולר, מנהל המח' הנוירו' , מרכז הרפואי בני ציון , חיפה** |
| 20:00-21:00 | **وجبة عشاء -** ארוחת ערב |
| 21:00-21:15 | **معزوفة عود يعزفها اسك ريزك – لوبي قاعة السينما - נגינת עוד ע"י אסק ריזק – לובי אולם קולנוע** |
| 21:15-21:30 | **رشوان راشد – طالب جامعي يدرس الطب، مريض بالتصلب المتعدد، حيث جماعي.** רשואן ראשד – סטודנט לרפואה, חולה טרשת נפוצה, שיחה קבוצתית |
| 21:30-22:30 | **بينجو – تقدمه عضوة طاقم تبوز كرييتب + سوفي سيبلي - لوبي قاعة السينما - בינגו – ע"י אשת צוות תפוז קרייטיב + סופי שיבלי – לובי אולם קולנוע** |

|  |  |
| --- | --- |
| **يوم الخميس- 26.9.19 يرجى حزم الحقائب قبل الحضور لتناول وجبة الافطار – لكي لا نؤخر أي شخص!**  יום ה' – 26.9.19 בבקשה לארוז תיקים לפני ההגעה לארוחת הבוקר – כדי לא לעכב אף אחד ! | |
| 7:30-9:00 | **وجبة افطار -** ארוחת בוקר |
| 09:30 | **تصوير صورة جماعية – في ساحة غرفة الطعام – مشاركة الجميع الزامية !!! -** צילום תמונה קבוצתית- ברחבת חדר האוכל- חובה- לכולם !!! |
| 09:30-10:00 | موسيقى ورقص في الساحة - מוסיקה וריקודים ברחבה |
| 10:00-11:00 | **مغادرة -** עזיבה **-** رافقتكم السلامة وإلى اللقاء في العام القادم! שלום ולהתראות בשנה הבאה! |

|  |  |
| --- | --- |
| עברית+ערבית | ערבית |
| סדנת צילום בסמרטפון – יום ג' 24.9.19 – שלומי חגואל שפיצברג  ورشة تصوير بواسطة الهاتف الذكي – يوم الثلاثاء 24.9.2019 – شلومي حجوئيل شفيتسبرغ  בעולם ויזואלי של רשתות חברתיות נרצה שגם התמונות שלנו יהיו מושכות, יספרו את הסיפור שלנו ושהצופה יתעכב עליהם. בתור הורים, נרצה לשמר את תמונות המשפחה שלנו בצורה הטובה ביותר, בתור מטיילים, נרצה שהזיכרונות המצולמים שלנו יגרמו לנו להתגעגע… ולכן כדאי ללמוד כמה עקרונות בסיסים בצילום ובתפעול הנייד וגם קצת ראיה יצירתית!  في عالم المرئيات الذي تتميّز به شبكات التواصل الاجتماعي، نحن أيضا نريد أن تكون صورنا جذابة، تحكي قصتنا وأن يتوقف المشاهد لتأملها. كما ونريد بصفتنا ولدان أن نحتفظ بصور عائلاتنا بأفضل شكل، وبصفتنا نريد أن تثير ذكرياتنا المصورة فينا الشوق... لذلك جدير أن نتعلم بعض مبادئ التصوير وبعض مبادئ تشغيّل الهاتف النقال وإلى جانب ذلك نتعلم قيل من الرؤيا الابداعية أيضا! | ورشة تصوير بواسطة الهاتف الذكي – يوم الثلاثاء 24.9.2019 – شلومي حجوئيل شفيتسبرغ  في عالم المرئيات الذي تتميّز به شبكات التواصل الاجتماعي، نحن أيضا نريد أن تكون صورنا جذابة، تحكي قصتنا وأن يتوقف المشاهد لتأملها. كما ونريد بصفتنا ولدان أن نحتفظ بصور عائلاتنا بأفضل شكل، وبصفتنا نريد أن تثير ذكرياتنا المصورة فينا الشوق... لذلك جدير أن نتعلم بعض مبادئ التصوير وبعض مبادئ تشغيّل الهاتف النقال وإلى جانب ذلك نتعلم قيل من الرؤيا الابداعية أيضا!  **ماذا نتعلم خلال الورشة؟**  \*كيفية تشغيّل كاميرات الهاتف النقال بشكل صحيح\* كيفية جعل الصورة مضيئة أكثر كما نريد \* كيفية تركيب الصور بدقة.  \* كيفية خلق عمق لإطار الصورة \*ما هي الزوايا التي تكسب جميع أنواع الصور حسنا \* كيف نحكي قصتنا من خلال الصورة.  **ورشة تصوير بواسطة الهاتف الذكي** – **شلومي حجوئيل شفيتسبرغ** – مصور ومصمم اتصال مرئي  شرح حول الورشة مرفق بهذه الورقة. |
| **מה לומדים בסדנה?**\*איך לתפעל נכון את מצלמת הסמרטפון \*כיצד לגרום לתמונה להיות מוארת כפי שנרצה \*איך לדייק קומפוזיציה\*איך ליצור עומק בפריים \*אלו זויות מחמיאות לכל סוג צילום \*איך מספרים את הסיפור שלנו דרך תמונה  **ماذا نتعلم خلال الورشة؟**  \*كيفية تشغيّل كاميرات الهاتف النقال بشكل صحيح\* كيفية جعل الصورة مضيئة أكثر كما نريد \* كيفية تركيب الصور بدقة.  \* كيفية خلق عمق لإطار الصورة \*ما هي الزوايا التي تكسب جميع أنواع الصور حسنا \* كيف نحكي قصتنا من خلال الصورة. |  |