**.נופש האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 23.9-26.9.19
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 מעודכן 16.9.18**

|  |
| --- |
| **יום ב' – 23.9 - 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**  |
| 14:30-17:00 | מנוחת צהריים  |
| 17:00-18:00 | **קפה ועוגה**- **רחבת חדר אוכל** **רחבת חדר האוכל כיסאות בתאטרון – שורות עם מעבר באמצע – כל השולחנות מחוץ לרחבה בצדדים**  |
| 18:00-19:00 | **קריוקי ע"י מושיקו** |
| 19:45-21:00 | **ארוחת ערב** |
| 21:00-22:30 | **בינגו – נושא פרסים - רחבת חדר האוכל** |

|  |
| --- |
| **יום ג' – 24.9.19** |
| **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** |
| 9:30-10:30 | **סדנת צילום בסמארטפון – שלומי חגואל שפיצברג – צלם ומעצב תקשורת חזותית**הסברים על הסדנא מצ"ב בדף |
| 10:30-11:30 | התעמלות מיוחדת –אוריהנחיית הגוף לפעילות חופשית - **רחבת חדר אוכל** |
| 10:00-11:30 | **\*ביבליותרפיה קבוצתית** "מי משכיר דירה לחזיר?" -    בסדנה נפגוש את השירים והסיפורים עליהם גדלנו. במבט אחר**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** | בריכה- פעילות חופשית10:00-11:30 | מכירת דברי אומנות וספרים על ידי אמנים חברי האגודה – **רחבת חדר אוכל**10:00-11:30 |
| 11:30-12:30 | **מימוש זכויות רפואיות מול המוסד לביטוח לאומי, מס הכנסה, משרד הבריאות וגופים נוספים****עו"ד לינוי אולניק-** יועצת משפטית מומלצת ע"י האגודה- ייצוג חולים לצורך מימוש זכויות רפואיות משרד עורכי דין אולניק לינוי |
| 12:30-14:30 | **ארוחת צהרים** |
| 14:30-16:30 | מנוחה |
| 14:00-15:30 | **בבריכה –** פעילות חופשית |
| 17:00-18:00 | **קפה ועוגה**- **רחבת חדר אוכל – בשעה 17:30 עמדת הקפה ועוגה יסגרו!!!** |
| 18:00-18:45 | **מה זה תרפיה במוסיקה ?****טכניקות שונות****המוסיקה והמוח****השפעה של המוסיקה והצלילים על המערכות הנוירולוגיות והאימונולוגיות** **טיפול במוסיקה עם קערות טיבטיות ודמיון מודרך****השפעת השינוי בתפקידם של המרכזיים האנרגטיים, שתף צלילים, ויברציות, והשפעה על מטבוליזם של התאים****הדגמות עם קלידים וקערות****גוסטבו סטריק , M.A בתרפיה במוזיקה, ניסיון עבודה גדול בתרפיה במוזיקה עם קב' חולים, אימהות וילדיהן, אנשים בעלי צרכים מיוחדים עם קשיים, מוטורים, קוגניטיביים, בעיות התנהגות, הפרעות רגשיות, חרדות התרפיה במוזיקה עוזרת לשיפור ואיזון אנרגטי, נדודי שינה בעיות רגשיות, סטרס וחרדות.טיפולים פרטניים לחולי טרשת נפוצה בעלות מיוחדת.**  |
| 18:45-19:00 | **הרצאה קצרה- חידושים בעולם הדבורים- נגה ראובן - רחבת חדר אוכל- חצי גורן כל השולחנות מחוץ לרחבה** |
| 19:00-19:15 | **מכירת דבש – נא להביא מזומן** |
| 19:15-20:30 | **ארוחת ערב**  |
| 20:45-22:00 | **קול הזמיר – עדי שבח, זמרת בשירים משנות ה- 60 ומוזיקה לריקודים עברית, ערבית ושפות נוספות .**- **רחבת חדר האוכל כיסאות בתאטרון – שורות עם מעבר באמצע – כל השולחנות מחוץ לרחבה בצדדים** |

\* **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' – 25.9.19** |
| **שעות** | **רחבת חדר האוכל** |
| 7:30-9:00 | **ארוחת בוקר** |
| 9:00-10:00 | **סדנת צילום בסמארטפון – שלומי חגואל שפיצברג – צלם ומעצב תקשורת חזותית**הסברים על הסדנא מצ"ב בדף |
| 10:00-11:00 | **אורי ניסן, התעמלות- הנחיית הגוף לפעילות חופשית – רחבת חדר האוכל** |
| 10:00-11:30 | **סדנת ביבליותרפיה-** "והשיר הזה הוא אני"     בסדנה נתנסה בכתיבת שירה אישית ומדויקת , וכמו בכל שנה, ניצור ממנה מזכרת. **בוגרת תוכנית "HEALING HATRED" של JCJCR , HUC, HOLY LAND TRUST "" – חדר חוגים** | **בבריכה- פעילות חופשית**10:00-11:30 | **מכירת דברי אומנות וספרים ע"י אומנים חברי האגודה – רחבת חדר האוכל**10:00-11:30 |
| 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 | **שם ההרצאה: אריכות ימים בבריאות טובה, למרות הטרשת הנפוצה****מה ניתן לשנות כיום באורח החייםבמהלך ההרצאה נתייחס לשאלה מדוע אריכות ימים היא תופעה חדשה בתולדות האנושות? מה סוד האנשים שמגיעים לגיל מאה בבריאות טובה, האם הכל גנטי? האם הרעיון שאדם בן 80 יהיה בעל יכולות של אדם בן 50 בר ביצוע? או אדם עם מוגבלות בגיל צעיר יותר יוכל לשפר את תפקודיו? כיצד סטרס מועט תורם להארכת תוחלת החיים? איך יתכן שאנשים שעברו את טראומת השואה חיים יותר? איך אפשר על בסיס זה, לפתח תרופה להמונים. התשובה היא כן, אספר על פיתוח תרופה עתידית, תרופה לדחיית הופעת מחלות של הגיל השלישי. אבל עד שתהיה תרופה. מה ניתן כיום לשנות באורח החיים, על מנת להזדקן בבריאות טובה?** **דר' ענת צ'סנר, גנטיקאית חוקרת אנטי- אייג'ינג , בפקולטה למדעי החיים, אוניברסיטת בר אילן. כמו כן, היא מרצה בתחום גנטיקה ותזונה בחוג למדעי התזונה במכללת תל חי.** |
| 17:15-17:30 | **שאלות ותשובות**  |
| 17:30-18:15רחבת חדר אוכל | **טיפולים סימפטומטיים לשיפור התופעות היום יומיות בטרשת נפוצה עייפות, בעיות הליכה, שליטה בסוגריים ועוד... "****לודה מזרייב – אחות מוסמכת , המח' הנוירו' והמרפאה לטרשת נפוצה, המרכז הרפואי בני ציון, חיפה**  |
| 18:15-18:30 | **שאלות ותשובות**  |
| 18:30-19:15רחבת חדר אוכל | **טיפולים ומגמות מחקר חדשים בטרשת נפוצה פרופ' בועז וולר, מנהל המח' הנוירו' , מרכז הרפואי בני ציון , חיפה**  |
| 19:15-20:00 |  **פאנל שאלות ותשובות – ע"י נוירולוגים בכירים חברי וועד האגודה הישראלית לטרשת נפוצה 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 | **ארוחת ערב** |
| 21:00-22:30 | **חבורת הבוסתנאים – שירים וריקודים -רחבת חדר האוכל** |

|  |
| --- |
| **יום ה' – 26.9.19 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

 **סדנת צילום בסמרטפון – יום ג' 24.9.19 – שלומי חגואל שפיצברג**

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!

**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

6305