



רבים מהמתמודדים עם מחלת הפרקינסון מרגישים שהם לבד בהתמודדות, חסרי אונים מול בגידת הגוף, פוחדים ממה שעוד עומד לקרות.

**זה לא חייב להיות כך, אפשר לחיות בשיגרה מספקת וכמה שפחות מגבילה לצד המחלה ולא בצל המחלה.**

תהליך האימון ממוקד וכולל כ- 14 מפגשים, במהלכם תיזכו בתמיכה שתעזור לכם ברגעים מאתגרים. נבין יחד מה חשוב לכם באמת, נברר איך אתם רוצים שהחיים שלכם ייראו, נקבע מטרות ונפעל כדי להשיג את הדברים.

גם בין המפגשים, אתם לא לבד - תהליך האימון כולל ליווי שוטף ותמיכה מלאה. תוכלו לפנות אליו בין המפגשים באמצעות הטלפון, הודעות וואטסאפ ואימיילים, לשאול שאלות, לשתף, לקבל עזרה ותמיכה.

### מי אני?

נעים להכיר, שמי יעלה קיילר ואני עובדת סוציאלית בהשכלתי, בוגרת ביה"ס גומא להכשרת מאמנים והכשרה נוספת בהתמודדות עם מצבי חולי כרוני מטעם הקרן ע"ש רות ורובל.

מאמנת אישית ומנחת סדנאות להתמודדות עם אתגרים בריאותיים.

אימון אישי מאפשר לאנשים המתמודדים עם מחלת הפרקינסון ולבני משפחותיהם להתנהל עם המחלה ולהשיג איכות חיים משמעותית.

מתאמנים מצאו באמצעות תהליך האימון איתי את המשאבים והכוחות הפנימיים, החזירו לעצמם את התקווה ואת תחושת השליטה בחייהם, בחרו יעדים והשיגו אותם, וכיום הם נהנים מחיים מלאים ומספקים.

מוזמנים לעקוב אחרי התכנים ב[עמוד הפייסבוק](#)

כמו כן מוזמנים להצטרף בפייסבוק לקהילה "[מתמודדים יחד כקהילה עם אתגרים בריאותיים](#)"





### המלצתו של משה גרינברג

עם יעלה קיילר נפגשתי לראשונה בהמשך לפירסום שהופיע באתר של עמותת חולי הפרקינסון. ישר מהפגישה הזו נוצרה הבנה ביננו ומאותו רגע התקיימו מפגשים כל שבוע.

האישה ממש מדהימה, דיבור שקט מרגיע וסבלני. זה איפשר לי להיות חופשי בדיבור ופתוח בשיחותינו. יעלה הקשיבה לי בתשומת לב והתעניינה לעומק בדבריי.

במקביל ניהלה את תהליך ה- COACHING ונתנה לי מטלות לביצוע. יעלה עזרה לי להציב מטרות ולהגדיר חזון לשנה הקרובה. וגם להגשים את המטרות המיידיות שניתנות לביצוע.

על כך אני מודה לה

משה גרינברג

### המלצתה של דבי שפירו

Yaella guided me in organizing that which I really knew, in a way that made it both concrete and accessible. Vague ideas were turned into concrete goals with reachable time frames.

I've always had a problem prioritizing my own needs, but now that I am challenged with Parkinson, it is imperative that I make taking care of myself top priority.

Yaella helped me to do that, without feeling guilty for not being the ultimate nurturer.

I appreciate and admire her good humor and sensitivity and consider it an honor to have her as a friend.

יעלה הדריכה אותי באירגון מה שכבר בתוכי ידעתי, בדרך שהפכה זאת לנגישה ומעשית. רעיונות מעורפלים הפכו למטרות קונקרטיות במסגרות זמן ברות-השגה.

תמיד היתה לי בעיה לקבוע סדרי עדיפויות לצרכים האישיים שלי, וכעת, כשאני מתמודדת עם הפרקינסון, זה חיוני והכרחי שאדאג בראש סדר העדיפויות לעצמי. יעלה עזרה לי לעשות זאת, מבלי שארגיש רגשות אשמה על כך שאני לא המפרנסת האולטימטיבית.

אני מעריכה את חוש ההומור שלה, הרגישות ומחשיבה אותה כחברה.





### המלצתו של יוסי מורדקוביץ

יעלה היקרה שלום,  
אני מבקש להודות לך על סט אימון שהעברת איתי שהתמקד בסיוע לעיכול שלי את מחלת הפרקינסון שהתגלתה אצלי ובאותה הזדמנות התייחסות לנקודות רבות מתחומי החיים והאנשים שאני בקשר איתם. נהניתי מהדרך המקצועית והעניינית שפעלת במהלך האימון, מיכולת ההכלה שלך, מהפתיחות והחום שהפגנת, מהיצירתיות שלך.

תודה רבה רבה  
בהערכה

יוסי מורדקוביץ

### המלצתה של דבורה נשר

יעלה שלום,  
הגעתי אלייך בתקופה סוערת בחיי ואת היית כמו סלע איתן, הקשבת לכמה זמן שהייתי צריכה לדבר, ללא שיפוטיות מצד אחד – אבל עם מחוייבות שלך לתהליך שלי אצלך – מחוייבות שהיתה ברורה ונוכחת. בכל מפגש היתה תוצאה ולמידה עצמית, שכללה מי אני ומה אני רוצה מחיי בנושא הנבחר. לא חשוב מה אני הבאתי – תשובתך תמיד היתה מעצימה ולא מבטלת – בשבילי זה לא מובן מאליו. בסיום התהליך, כל השאלות לגבי תכניותי לעתיד והדרך להגשמתם – נראות ברורות-השגה. גם הדברים שלא ידעתי שיש סיבה רגע לעצור ולחשוב עליהם, הוסיפו עומק לחיי.

תודה רבה  
מזלי שפגשתי בך

דבורה נשר

