



27.12.21

סניף חיפה- סיכום פעילות 2021

פעילות הסניף בשנה זו נפתחה למעשה, לאחר ההקלות במגבלות הקורונה, בכנס חיפה והצפון. הכנס התקיים ב-19.4.21, במסגרת חודש המודעות לפרקינסון שהוכרז ע"י העמותה, ובשיתוף עם עיריית חיפה. סניף חיפה אירח את הכנס ולקח בו חלק מרכזי.



במהלך השנה התקיימה פעילות ענפה למדי, מכוונת בעיקרה לטובת יעדי-על בחזון העמותה, ביניהם:

- לשמש בית חם ותומך למתמודדים ובני משפחה.
- לספק מידע, ידע וכלים לצורך הניהול (העצמי) של תהליך ההתמודדות.
- להגביר מודעות לנושא הפרקינסון בכללותו.

הפעילויות הובלו ע"י צוות מסור שכלל את עיריית פסקל, תמי חדשי, פיה פודושין, בתיה חיים ואנוכי מאיר חיים- מנהל הסניף.

מה כוללת תוכנית הסניף? פירוט והדגמות בהמשך.

- א. מפגשי סניף בהם הוצגו נושאים שנבחרו. 1-2 מפגשים לחודש, למעט חודשים "מיוחדים" (חגים, סמינר וכד').
- ב. חוגים ייעודיים- פעילות נמשכת בנושאים נבחרים, שחברי סניף המעוניינים נרשמים לה.
- ג. אירועים חברתיים (טיול, אירועי חג).
- ד. מועדון חברים- פעילות ייחודית מאוד, "נולדה" השנה, בעקבות הכנס באפריל, ביוזמתה ובניהולה של פיה פודושין.

מעבר לכך מתקיים הניהול השוטף הכולל בעיקרו העמקת הקשר הישיר עם חברי הסניף, טיוב רשימת חברי הסניף, קליטת מתמודדים נוספים לעמותה-סניף (השנה נקלטו כ-15 חברים חדשים) ובמידה מסויימת קיום ממשקים עם גורמי חוץ (כמו עיריית חיפה, מרכזים רפואיים, אונ' חיפה ונוספים).

להלן פירוט והדגמות:

א. מפגשי סניף

מתקיימים בבית אבא חושי. השנה התקיימו 9 מפגשים.
להלן מספר דוגמאות:

א. 1 פתיחה. המפגש הראשון לאחר כנס חיפה והצפון, 10.5.21



2. א. מפגש בנושא מיינדפולנס, טל ינאי. 28.6.21



הערב קיימנו מפגש סניף חיפה שעסק בנושא ה- mindfulness ככלי להתמודדות. מדובר בטכניקות העשויות לסייע בהרפית הנפש וכפועל יוצא מכך הרפית הגוף. הנושא הוצג והודגם ע"י טל ינאי חוקר, מתרגל ומנחה בנושא. סיכמנו שנגבש הצעה לסדנא ייעודית בנושא, ואם יהיה ביקוש סביר (משהו כמו לפחות 10-12 משתתפים) נקיים אותה במסגרת תוכנית הסניף.

20:59

3. א. קבוצות תמיכה, יעל פשטצקי-רום, 29.7.21



הערב קיימנו בחיפה מפגש סניף שעסק בנושא קבוצות תמיכה ככלי משמעותי בהתמודדות. הנושא הוצג ע"י יעל פשטצקי-רום המנחה אצלנו, זה כשנה וחצי, קבוצת תמיכה לבנות זוג. ההצגה כללה שיתוף הקהל בטעימות מהאווירה בקבוצות תמיכה. נהיה מעוניינים להרחיב את הקבוצה הנוכחית, וכן לפתוח קבוצות לקהלי יעד אחרים (מתמודדים, בני זוג,...).

שמחנו לארח במפגש את אייל לוי ואת חזי פרימט. התנהלה שיחה חופשית על פעילויות העמותה והועלו שאלות מהמשתתפים. תודתנו לאייל ולחזי. היה מפגש מכובד שעורר עניין.

20:51

א.4 ריפוי בעיסוק, טלי לביא-טל, 25.10.21



א.5 סדנא עם קבוצה מהחוג לפיזיותרפיה באונ' חיפה, 23.11.21 (בשיתוף סניף הקריות)



ב. חוגים ייעודיים

מדובר בחוגים הנפתחים במסגרת תוכנית הסניף, בנושאים שיש להם ביקוש, ומצריכים מסגרת ייעודית לנו, המתמודדים ובני משפחה.

ב.1 פועלת זה כשנתיים, בהצלחה רבה, קבוצת תמיכה לבנות זוג, נפגשת אחת לשבועיים, בהדרכתה של יעל פשטצקי רום.

ב.2 סדנא למיינדפולנס הוקמה לאחר מפגש בנושא (ראה א.2). כללה 4 שיעורים.

ב.3 חוג לתרגילי יציבה ושיווי משקל בהדרכתה של הדס יצחקי, מדריכת כושר מנוסה. השיעורים מתקיימים אחת לשבוע.

ב.4 בתהליכי פתיחה חוג לפיזיותרפיה בהדרכתה של גל המאירי, פיזיותרפיסטית מנוסה בעבודה עם מתמודדים בפרקינסון.

ג. אירועים חברתיים

ג.1 אירוע חנוכה- התקיים ב-30.11.21 במועדון, כלל קטעי שירה בציבור עם זמרת ובליווי גיטרה והדלקת נרות. נערכה פעילות חברתית. היה שמח. במיוחד.



חנוכה- חג האור והשמחה

חברים/ות יקרים/ות,

אנו מזמינים אתכם/ן לאירוע חנוכה שנקיים במועדון שלנו במתנ"ס בגין ברח' סורוקה 35, רמות בגין (מול ביה"ס 'נופים').

שימו לב, הפעם ניפגש בבוקר, ביום שלישי 30/11/21, ב' בחנוכה בשעה 09:30.

על הפרק תכנית אומנותית, שאורגנה ע"י צוות המועדון, ותכלול נגינה, שירה ו...כיבוד.

סיום משוער 11:00. נשמח מאוד להתאסף, לחגוג ולהפיץ את האור שבחיינו.

מצפים לראותכם.



בברכה,
צוות סניף חיפה

Virus-free. www.avg.com

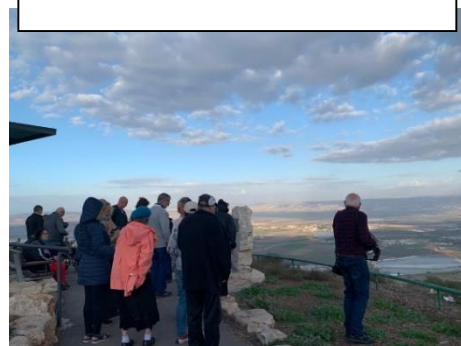
הצגת ההודעה כולה



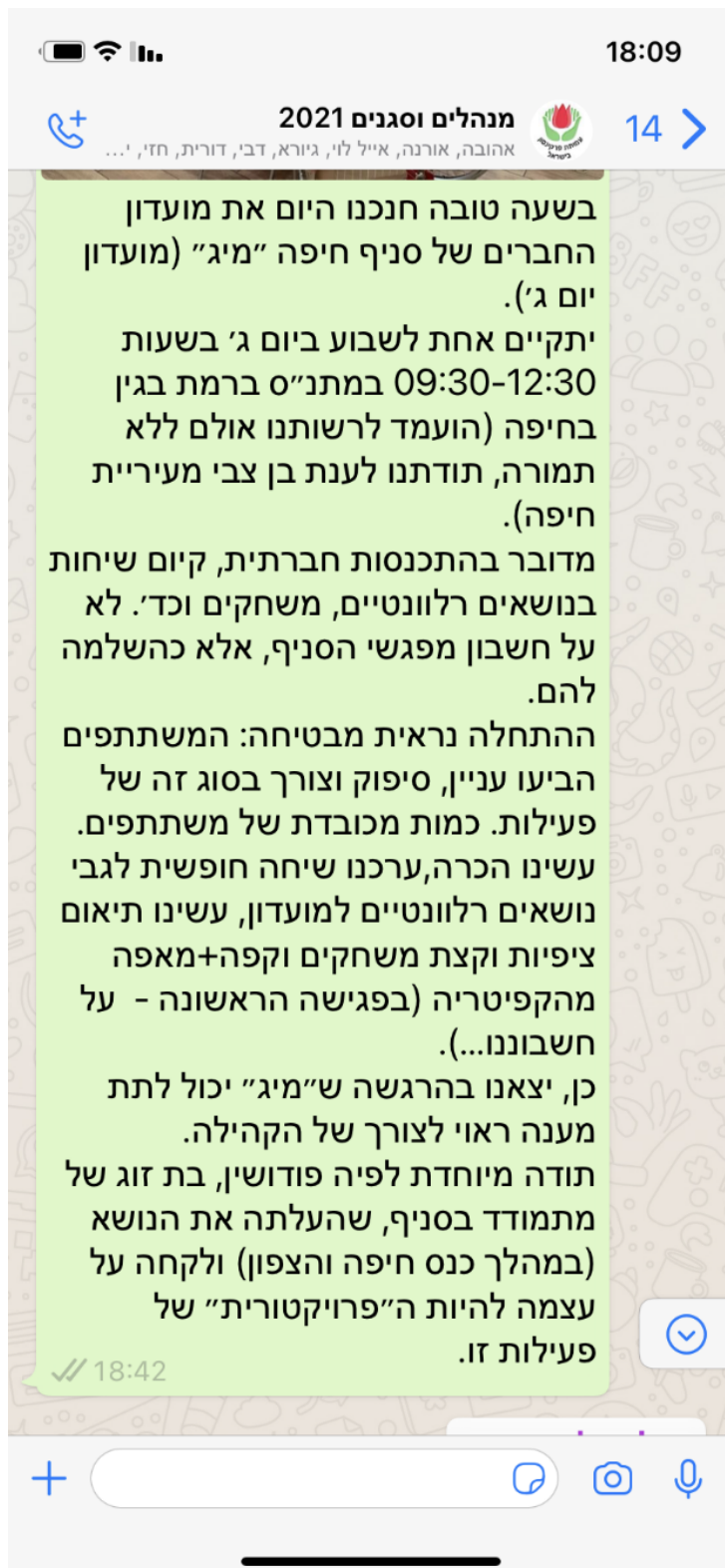
ג.2 טיול לעמק יזרעאל ולהרי הגלבוע, 2.12.21 (במשותף עם סניף הקריות)



מבט מהרי הגלבוע אל בקעת הירדן



ד. מועדון



"מיג" – בית חם ותומך
במתמודדים ובני משפחה



לסיכום

פעילות ענפה למדי של הסניף, רובה ככולה ממוקדת בקידום יעדי-על בחזון העמותה.

כמה דגשים להמשך:

- חשובה במיוחד הגדלת מעגל החברים הפעילים. המתמודדים ובני משפחותיהם הם הלקוחות המרכזיים ויש לכך השלכות על אפקטיביות התוכנית.
- גיבוש תוכנית ארוכת טווח למפגשי סניף, תוך תיאום בין סניפים.
- ייצוב תוכנית החוגים על 3-5 נושאים חשובים לניהול העצמי של תהליך ההתמודדות ואשר אכן מצריכים מסגרת ייעודית.
- המשך תמיכה וטיפול פעילות המועדון ואירועים חברתיים.
- העמקת מימשים עם גורמים חיצוניים, בפרט כאלה באיזור חיפה והצפון.

בברכה,
מאיר חיים
מנהל סניף חיפה