

# סניף חיפה

## סיכום פעילויות 2023

### צוות הסניף

- מאיר חיים- מנהל הסניף
- תמי חדשי- גזברית
- עירית פסקל- מנהלת דיגיטל
- פיה פודושין- מנהלת המועדון
- בתיה חיים- מתנדבת

### מה כוללות פעילויות הסניף ?

פעילויות הסניף תואמות לחזון וליעדי העמותה. מרבית הפעילויות מוכוונות לשני יעדים:

א. לשפר איכות חיים של המתמודדים, בפרט ע"י הקניית כלים ומידע לניהול תהליך ההתמודדות.

ב. לשמש בית חם ותומך למתמודדים ובני משפחותיהם.

לצורך נוחות, שקיפות ובקרה אנו מחלקים את הפעילויות לחמש קטיגוריות:

- א. מפגשי סניף
- ב. קבוצות תמיכה
- ג. חוגים, סדנאות
- ד. אירועים חברתיים
- ה. מועדון

נזכיר אירוע מיוחד שהיה לנו, ובהמשך דוגמאות מפעילויות שלנו בשנת 2023, בכל אחת מהקבוצות הנ"ל.

## אירוע מיוחד, 8.4.23

לרגל יום הפרקינסון הבינ"לא, קיימנו, באדיבותה של אגודת הכדורגל מכבי חיפה, אירוע שמטרתו להגביר מודעות בציבור למחלת הפרקינסון ולעמותה. לפני תחילת משחקה של מכבי חיפה נערך טקס קצר שכלל גם הקראה קצרה של מסרים עיקריים על המחלה ועל העמותה. הטקס נערך באיצטדיון סמי-עופר לעיני 30,000 צופים ועוד מאות אלפים בשידור בטלוויזיה.

האירוע היה עוצמתי, מכובד ומרגש וזכה לתגובות חמות. אנו מאמינים שהוא אכן תרם להגברת המודעות למחלה ולעמותה



## א. מפגשי סניף

מתקיימים עד פעמיים בחודש (למעט חודשי הקיץ והחגים והפסקות נוספות) ובמסגרתם מוצג, ע"י מומחה אורח, נושא שברוב הפעמים מתקשר לתהליך ההתמודדות בפרקינסון. בשנת 2023 התקיימו כ-14 מפגשים כאלה. לעיתים קרובות ההרצאות מלוות בהפעלה של המשתתפים. להלן שתי דוגמאות.

8.11.23

ד"ר גלית יוגב, ליפול או לא ליפול? האם זו השאלה?



ליפול או לא ליפול  
האם זו שאלה?

ד"ר גלית יוגב-זלינגר  
החוג לריפוי בפיזיק  
אוניברסיטת חיפה



חברים/ות יקרים

בימים קשים אלה של טלטלה לאומית ואישית אנחנו מחדשים את מפגשי הסניף, למען כל החברות והחברים. זהו מפגש פתיחה של העונה החדשה. החלטנו לקיימו למרות המצב הביטחוני.

המפגש יעסוק בנושא **נפילות בקרב מתמודדים בפרקינסון**.  
**ד"ר גלית יוגב** תציג סקירה בנושא, במטרה לסייע בהתנהלות למול בעיה שכזו.

**ליפול או לא ליפול? האם זו שאלה??**

גורמי סיכון לנפילה ומודעות אישית של כל אחד מאיתנו לגורמי הסיכון שלו  
**המלצות בספרות המקצועית למניעת נפילות**  
**מה כל אחד מאיתנו יכול לעשות כדי להימנע או להרחיק את אירוע הנפילה.**

המפגש יתקיים ביום ד' 8/11/23 בשעה 17:00 בבית אבא חושי באולם 'חצב'.

חשוב שניפגש, מצפים לראותכם!

3.4.23

הרקדה לפרקינסון



פתקים >

אתמול ה-3/4/23 קיימנו מפגש סניף בנושא הרקדה לפרקינסון.  
המפגש הועבר ע"י שירלי, אלמה ודניאל, מורות לריקוד בצוות של חני פול.  
המפגש התקיים כפרטנר לחוג ריקודים, אותו בוונתנו לפתח בחודש הבא. שירלי, אלמה ודניאל יהיו המורות בחוג.  
במפגש דיברנו על כמה פרטים לגבי החוג, ועיקרו הקודש הפעלת הקהל ביטופיות. היה מהנה ביותר, מרענן, ממש כיף.  
ההשתתפות היתה גבוהה מאוד, ואנו תיקווה שגם ההיענות לחוג תהיה כך, ונוכל לפתח.  
להלן שני סרטונים מהמפגש.  
תג פסח שמח !!!



## **ב. קבוצת תמיכה לבנות זוג**

זו השנה החמישית שמתקיימת קבוצת תמיכה לבנות זוג של מתמודדים, בהנחייתה של עו"ס מומחית לנושא. הקבוצה פועלת כאחת לשבועיים כ- 8-9 חודשים בשנה. הפעילות הזו מתבררת כחשובה במיוחד לבנות זוג של המתמודדים. בשנת 2023 מדובר על כ-14 מפגשים.



## ג. חוגים וסדנאות

אנו מקיימים חוגים ייעודיים בעיקר לפעילויות גופניות החשובות להתמודדות בפרקינסון, ואשר דורשות מסגרת ייעודית.

החוגים מתקיימים בד"כ אחת לשבוע. השנה קיימנו אותם בבית אבא חושי ובמתנ"ס בגין.

בשנת 2023 קיימנו שלושה חוגים: חוג לטניס שולחן, חוג לפיזיותרפיה וחוג להרקדה לפרקינסון.



# ד. אירועים חברתיים

אירועים חברתיים כוללים טיולים, קבלות חג ומוספים. להלן שתי

דוגמאות:

## 12.6.23 טיול לגליל



סטיף חיפה וסטיף הקרית מדוברים איתכם. טיול לגליל המערבי. יום שישי 12.6.23

זריחה: חיפה מרכז המוגנים - 7:30, היכל הספרט - 08:00  
צריח לכסון צענו - 8:30, גריון לכסון צענו - 8:40

אחזת בפור עצימת בלארז אחזת

אחזת הליקט:

מעת קשת שאת ברזבו של סאקא אדמת אשר כשפורת בנת באזור הוביל

המערבי. הביקור במערה (שאינו כלל לא מערה) חזית במישור!

מסלול טיול מישור של אדם גל - הנה מפת

עבר לל עמאמה - לידים

הריש הקטן ליישור קטן למכשיר הברזים

שהתמזרו באזור, המפר הנה ממזרח על שיש בעזרת

לזריות, טאקיר וטראפסה.

קודת חשית על רוח לבנו והבחרים על המפר גוררים

ועל הכרזים בשמש.

13:00 - אחזת גוררים במסעדת שרת חים בסלומי

14:00 - ביקור בפרוז מבקרים דלורט במשכב בנת.

פנז לידול ופירה ברדוקט שו כושאב בנת.

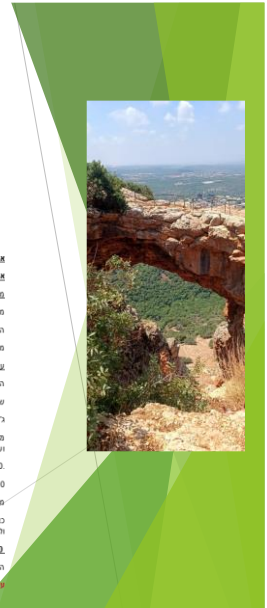
כאן אפשר רצי לתת דריון להשתלל. להכיר עלם דרש

ולחזור בקריה שחפורים כפונים.

16:30 סיום השתתף בפרקים

הסדר יום סימבול

סיום השתתף חבר עומה ואו חמלילי 110 שש (כולל אחזת צורים) 140 לארז



## 20.6.23 אירוע מוסיקלי



## ה. מועדון

במחצית 2021 פתחנו פעילות ייחודית – אחת לשבוע (במשך כ-10 חודשים בשנה) אנו מקיימים מועדון חברים הנקרא בשם "מיג" (מועדון יום ג'). חברים/ות ובני משפחה/מלווים יושבים יחד, משוחחים, מתקיימים משחקי חברה, מנהלים רבי שיח בנושאים מעניינים, מתקיימות פעילויות כמו שירה בציבור, מחול שיקומי וכד'. המועדון פועל בהצלחה רבה בניהולה של פיה פודושין, ומיישם הלכה למעשה את אחד מייעודי העמותה- "לשמש בית חם ותומך למתמודדים ובני משפחותיהם".

אנו רואים חשיבות רבה בפעילות ייחודית זו ונהיה מעוניינים להרחיבה ולמסדה לאורך זמן.

להלן, דוגמאות אחדות ממגוון הפעילויות במועדון:

