



ערכת הדרכה לעמיתים מלווים

פרויקט ליווי מתמודד חדש
מרץ 2024





ברוכים הבאים להשתלמות עמיתים מלווים

בעקבות פיילוט מוצלח שנעשה לפני כשנה ונמשך כחצי שנה, פותחה תוכנית להכשרת עמיתים מלווים ונבנתה תוכנית זו.

מטרת הפרויקט היא להכשיר מתמודדי פרקינסון ותיקים לצורך ליווי ותמיכה במתמודדים חדשים על מנת להקל על תחילת מסעם עם מחלת הפרקינסון.

ההשתלמות כוללת 7 מפגשים - 4 בזום ו-3 פרונטליים אשר כוללים:

הרחבת ידע על מחלת הפרקינסון ועל העמותה.

תפיסת תפקיד המלווה.

זכויות מתמודדי פרקינסון.

כלים לעריכת מפגש עמית מתמודד.

כלים לניהול עצמי של המחלה.

כלים העומדים לרשות המתמודד בניהול המחלה.

ההשתלמות כוללת הרצאות, סדנאות, סימולציות ומטלות בית.

העמיתים המלווים יקבלו תמיכה ממנטורים מקצועיים.

ההשתלמות מלווה ע"י אנשי מקצוע בתחומים שונים.

מעריכים ומודים על בחירתכם להשתתף בפרויקט חשוב זה ומאחלים לכולם השתלמות מעניינת, מלמדת ומפירה.

צוות הקורס, פיתוח תכנים



תוכן עניינים

חוצץ מס'

הנושא

	חלק א' דפי קשר
1	עמיתים מלווים צוות מנטוריות/ השתלמות
2	תוכנית הכשרה - ליווי מתמודד חדש
3	תוכנית הכשרה בחלוקה ע"פ ימים מפגש היכרות ופתיחה וירטואלי - 31/3/24
4	תוכנית הכשרה מס. 1 (פרונטלי) - 3/4/24 חוברת זכויות חולה הפרקינסון
5	תוכנית הכשרה מס. 2 (פרונטלי) - 10/4/24
6	תוכנית הכשרה מס. 3 (וירטואלי) - 14/4/24 עשרת הדיברות ניהול המחלה דפי עזר לניהול המחלה
7	תוכנית הכשרה מס. 4 (וירטואלי) - 5/5/24
8	תוכנית הכשרה מס. 5 (וירטואלי) - 19/5/24
9	תוכנית הכשרה מס. 6 (פרונטלי) - 22/5/24 יומן מסע
10	חלק ב' מפגשים עם המתמודד החדש



חוצץ מס. 1

חלק א'

דפי קשר



דף קשר עמיתים מלווים

מס"ד	שם	מקום מגורים	מספר טלפון	כתובת מייל
1	יחיאל גב	רחובות	052-5822385	Ygev@hotmail.com
2	יעל הישר	חריש	052-8994357	Ymeishar46@gmail.com
3	עזרא זורי אילידיס	ראשון לציון	053-7701010	Ezra.eldis@gmail.com
4	איציק בריק	אבן יהודה	054-5599975	itzikbrik@gmail.com
5	טל אשר	תל אביב	054-4692723	tal@ismatex-packis.co.il
6	אריה סומר	רחובות	054-4595983	Summer.arie@gmail.com
7	אפרת קסנטיני	הרצליה	054-4373700	Efrat2610@gmail.com
8	אלכס גלאובאך	רחובות	052-5250108	aglaubach@gmail.com
9	הילל שמר	תל אביב	054-4888813	Hillel.shemer@gmail.com
10	איציק עמר	רעננה	050-8802118	Itzikamar64@gmail.com
11	תומר פלג	אלון הגליל	054-7550232	lilpeleg@gmail.com
12	אלכסנדר אומנסקי	כפר יונה	054-4934096	kayakimalex@gmail.com
13	עופרה מרק	גדרה	050-6875817	markyo@walla.com
14	ליאת שלו	יהוד	052-3892290	liatslv@netvision.net.il
15	מאיר חלפון	אשדוד	052-2233375	Maer33333@walla.co.il
16	ענת קוריאל	כפר סבא	054-7629098	Acuriel8@gmail.com
17	אורית זר	חולון	050-3305823	Orit.daar@gmail.com
18	ליאורה גלינה	אשדוד	052-2339961	lioragali@walla.com
19	טובה גור אריה	הוד השרון	052-5691577	tovagur@gmail.com



דף קשר צוות השתלמות

מס"ד	שם	מקום מגורים	מספר טלפון	כתובת מייל
1	ציפי שיש	יבנה	050-6979718	tsipi.shaish@gmail.com
3	ציפי גולדברגר	תל אביב	054-4209527	zepgold@bezeqint.net
2	רחל צור	הוד השרון	050-6519512	Rachel090691@gmail.com

דף קשר מנטוריות

מס"ד	שם	מקום מגורים	מספר טלפון	כתובת מייל
1	אוסנת אלקיים	רעננה	054-2303922	Elyakim60@gmail.com
2	יעלה קיילר	רעננה	052-8589888	kailler@012.net.il
3	רותי אהרונוב	רמת השרון	052-3344388	rutaha@gmail.com
4	רות ליקסברג	שאר ישוב	050-7709309	rumil@walla.co.il
5	נויה גבע	תל אביב	054-9090291	Noya.geva5@gmail.com



חוצץ מס . 2

תוכנית ההכשרה



מפגש היכרות ופתיחה וירטואלי

מתקיים בזום ב- 31.3.24 בין השעות 16:00-18:00

מנחים	תכנים	לו"ז
אייל לוי ציפי שיש ציפי גולדברגר רחל צור	<ul style="list-style-type: none"> • ברוכים הבאים - welcome • היכרות בינאישית והיכרות עם צוות התוכנית • תאום ציפיות והיכרות עם תפקיד העמית המלווה, דרישות התפקיד ותהליך הליווי • היכרות עם העמותה ופעילותה • תאום ציפיות בנוגע להכשרה, מטרות, תכנים, משימות, מטלות 	16:00-18:00

הכשרה מס. 1 (פרונטלי)

מתקיים ביום רביעי ה- 3.4.24, בין השעות 9:00-15:15

בבית המתנדב, ברחוב ז'בוטינסקי 6 בהוד השרון

מנחים	תכנים	לו"ז
	התכנסות וכיבוד קל	09:00-09:30
ציפי שיש רחל צור	פתיחה והיכרות	09:30-10:30
חנה שטראוס	הרצאת מומחה: הרחבת ההיכרות עם מחלת הפרקינסון	10:30-11:30
	הפסקה	11:30-11:50
רננה בן ארי	סדנת תפיסת תפקיד - עמית מלווה	11:50-13:15
עו"ד רפאל אלמוג	הרצאת מומחה: זכויות חולי פרקינסון - חלק ראשון	13:15-14:00
	הפסקה	14:00-14:10
ציפי שיש רחל צור	היכרות עם אתר העמותה - ניהול הידע - האזור הייעודי לעמית המלווה	14:10-14:40
רננה בן ארי	סיכום	14:40-15:15



הכשרה מס. 2 (פרונטלי)

מתקיים ביום רביעי ה-10.4.24, בין השעות 8:45-15:30
בבית המתנדב, ברחוב ז'בוטינסקי 6 בהוד השרון

מנחים	תכנים	לו"ז
	התכנסות וכיבוד קל	08:45-09:15
רננה בן ארי	כתיחה	09:15-09:45
רננה בן ארי	הפגישה הראשונה עם המתמודד החדש חוזה הדדי, מסגרת התהליך, מיהו המתמודד החדש?	09:45-11:00
	הפסקה	11:00-11:20
רננה בן ארי	"כלי העבודה" של העמית המלווה: שאלות, שיקוף, הקשבה פעילה	11:20-13:00
רננה בן ארי	תכנים לשיחה במפגש עם המתמודד החדש	13:00-14:00
	הפסקה	14:00-14:15
רננה בן ארי	ועכשיו מתרגלים - שעת סימולציות	14:15-15:15
רננה בן ארי ציפי שיש רחל צור	סיכום ומשימת הכנה לקראת המפגש הבא	15:15-15:30



הכשרה מס. 3 (זום) מפגש מרחוק 14.4.24 - 16:30-20:00		
מנחים	תכנים	לו"ז
ציפי שיש רחל צור	פתיחה	16:30-16:45
ציפי שיש ציפי גולדברגר	עשרת הדיברות לניהול עצמי של המחלה	16:45-18:00
	הפסקה	18:00-18:15
רננה בן ארי	התמודדות עם מצבים מורכבים מול המתמודדים החדשים	18:15-19:45
ציפי שיש רחל צור	סיכום	19:45-20:00

הכשרה מס. 4 (זום) מפגש מרחוק 5.5.24 - 16:30-19:30		
מנחים	תכנים	לו"ז
ציפי שיש רחל צור	פתיחה	16:30-17:00
נועה כהן	הרצאת מומחה: ניהול המשאבים האישיים בחיי היומיום - ניהול הזמן והאנרגיה	17:00-17:45
	הפסקה	17:45-18:00
עו"ד רפאל אלמוג	הרצאת מומחה: זכויות חולי פרקינסון - חלק שני בדגש על צעירים	18:00-19:00
ציפי שיש רחל צור	סיכום	19:00-19:30



הכשרה מס. 5 (זום) מפגש מרחוק 19.5.24 - 16:30-19:30		
מנחים	תכנים	לו"ז
ציפי שיש רחל צור	פתיחה	16:30-17:00
נויה גבע	הרצאת מומחה: מה ומי עומדים לרשותכם בניהול המחלה?	17:00-18:30
ציפי שיש ציפי גולדברגר נויה גבע רחל צור	פאנל - "הכה את המומחה". שאלות ותשובות עד כאן	18:30-19:15
ציפי שיש רחל צור	סיכום	19:15-19:30



הכשרה מס. 6 (פרונטלי)

מתקיים ביום רביעי ה-22.5.24, בין השעות 09:00-15:00
בבית המתנדב, ברחוב ז'בוטינסקי 6 בהוד השרון

מנחים	תכנים	לו"ז
	התכנסות	09:00-09:30
ציפי שיש רחל צור	פתיחה	09:30-10:00
ציפי שיש ציפי גולזברגר רחל צור	"ממשבר לצמיחה" מצגות קבוצתיות הצגת תובנות בנוגע לשינוי ולצמיחה ממשבר	10:00-11:15
	הפסקה	11:15-11:30
רננה בן ארי נויה גבע	תרגול בקבוצות מצבי חניכה מורכבים - סימולציות	11:30-13:00
רננה בן ארי	סיכום אישי - יומן המסע	13:00-14:00
רננה בן ארי ציפי שיש ציפי גולזברגר אייל לוי רחל צור	סיכום "מתנות קטנות" דברי סיכום משוב, תעודות, מצטלמים ונפרדים	14:00-15:00



חוצץ מס . 3

תוכנית הכשרה עמיתים מלווים בחלוקה לימים

31.3.24



מפגש היכרות ופתיחה וירטואלי		
מתקיים בזום ב- 31.3.24 בין השעות 16:00-18:00		
מנחים	תכנים	לו"ז
אייל לוי ציפי שיש ציפי גולדברגר רחל צור	<ul style="list-style-type: none"> • ברוכים הבאים - welcome • היכרות בינאישית והיכרות עם צוות התוכנית • תאום ציפיות והכרות עם תפקיד העמית המלווה, זרישות התפקיד ותהליך הליווי • היכרות עם העמותה ופעילותה • תאום ציפיות בנוגע להכשרה, מטרות, תכנים, משימות, מטלות 	16:00-18:00



חוצץ מס. 4

מפגש מס. 1 (פרונטלי)

3.4.24



הכשרה מס. 1 (פרונטלי)

מתקיים ביום רביעי ה-3.4.24, בין השעות 9:00-15:15
בבית המתנדב, ברחוב ז'בוטינסקי 6 בהוד השרון

מנחים	תכנים	לו"ז
	התכנסות וכיבוד קל	09:00-09:30
ציפי שיש רחל צור	פתיחה והיכרות	09:30-10:30
חנה שטראוס	הרצאת מומחה: הרחבת ההיכרות עם מחלת הפרקינסון	10:30-11:30
	הפסקה	11:30-11:50
רננה בן ארי	סדנת תפיסת תפקיד - עמית מלווה	11:50-13:15
עו"ד רפאל אלמוג	הרצאת מומחה: זכויות חולי פרקינסון - חלק ראשון	13:15-14:00
	הפסקה	14:00-14:10
ציפי שיש רחל צור	היכרות עם אתר העמותה - ניהול הידע - האזור הייעודי לעמית המלווה	14:10-14:40
רננה בן ארי	סיכום	14:40-15:15



חוברת זכויות חולה הפרקינסון



חוצץ מס. 5

מפגש מס. 2 (פרונטלי)

10.4.24



הכשרה מס. 2 (פרונטלי)

מתקיים ביום רביעי ה-10.4.24, בין השעות 8:45-15:30
בבית המתנדב, ברחוב ז'בוטינסקי 6 בהוד השרון

מנחים	תכנים	לו"ז
	התכנסות וכיבוד קל	08:45-09:15
רננה בן ארי	כתיחה	09:15-09:45
רננה בן ארי	הפגישה הראשונה עם המתמודד החדש חווה הדדי, מסגרת התהליך, מיהו המתמודד החדש?	09:45-11:00
	הפסקה	11:00-11:20
רננה בן ארי	"כלי העבודה" של העמית המלווה: שאלות, שיקוף, הקשבה פעילה	11:20-13:00
רננה בן ארי	תכנים לשיחה במפגש עם המתמודד החדש	13:00-14:00
	הפסקה	14:00-14:15
רננה בן ארי	ועכשיו מתרגלים - שעת סימולציות	14:15-15:15
רננה בן ארי ציפי שיש רחל צור	סיכום ומשימת הכנה לקראת המפגש הבא	15:15-15:30



חוצץ מס . 6

מפגש מס . 3

14.4.24



הכשרה מס. 3 (זום)
מפגש מרחוק 14.4.24 - 16:30-20:00

מנחים	תכנים	לו"ז
ציפי שיש רחל צור	פתיחה	16:30-16:45
ציפי שיש ציפי גולדברגר	עשרת הדיברות לניהול עצמי של המחלה	16:45-18:00
	הפסקה	18:00-18:15
רננה בן ארי	התמודדות עם מצבים מורכבים מול המתמודדים החדשים	18:15-19:45
ציפי שיש רחל צור	סיכום	19:45-20:00



עשרת הדיברות



עשרת הדיברות

ליצירת איכות חיים מיטבית לאורך זמן למתמודדי פרקינסון

מחלת הפרקינסון

עליה נאמר "כל אחד והפרקינסון שלו". היא אינה דומה בין מתמודד אחד לרעהו, הן בסימפטומים והן בקצב ההתקדמות. למד את הפרקינסון שלך והפוך למומחה.

התמודדות עם פרקינסון

לפניך עוד עשרות שנים טובות ומאתגרות. במסע הזה אתה לא צריך לנהל את המחלה לבד. גישה מבוססת צוות רב מקצועי, הכוללת נירולוג מומחה להפרעות תנועה ואנשי מקצוע בתחום הבריאות, יכולה לסייע לך להישאר חזק פיזית ורגשית ולחצות טוב יותר אתגרים שיציב בפניך הפרקינסון.

1 למד את מחלתך

- למד מהי המחלה, כיצד היא באה לידי ביטוי אצלך וכיצד התרופות משפיעות עליך.
- התאם את כמות המידע שאתה צורך בהתאם למוכנות וליכולת שלך.
- הייה שותף פעיל בקבלת החלטות בנוגע לטיפול בך.
- למד על זכויותיך כמתמודד פרקינסון.
- השתתף במחקרים ובניסויים קליניים חדשים. היה מעורב בניסיון המדעי לנצח את הפרקינסון שיהפוך אותך שותף לניסיון המדעי לרפא את המחלה.

2 הקפד על טיפול רפואי סדיר במחלתך

- בחר רופא נירולוג מומחה להפרעות תנועה קבוע.
- תכנן פגישות מעקב 2-3 פעמים בשנה.
- קבל תמונת מצב מדויקת בנוגע למצבך הרפואי.
- דווח לרופא על השפעת הטיפול התרופתי על התפקוד שלך.
- שתף את הרופא ואת שאר המטפלים בכל שינוי שחל מאז ביקורך האחרון.
- אסוף, ארגן ושמור את המסמכים הרפואיים כך שיהיו נגישים לך בעת הצורך.

בחר את רשת התמיכה שלך

3

- בנה לך רשת תמיכה הכוללת : משפחה, חברים, עמיתים לעבודה ועמיתים מתמודדים.
- בחר את השותפים לדרך – בני משפחה, צוות רפואי, צוות מטפלים פרא רפואיים שיאתגרו אותך וילוו אותך במסע.
- הצטרף לקהילת פרקינסון בסביבת מגורך, קהילה שתחבק תלמד ותחזק אותך. שם תוכל לראות מודלינג בהתמודדות בדרכים שונות: באומנות, ציור, פיסול, צילום, כתיבה או בהתנדבות בקהילה וסיוע לאחר.
- אם מפגשים בקבוצה מקשים עליך, העזר בתמיכה בשיחות טלפון, התכתבות או מפגשים מקוונים.
- הצע לבני המשפחה האחרים להשתתף בקבוצות תמיכה.

שמר קשרים חברים קיימים ואמץ חדשים

4

- אל תסתיר את היותך מתמודד עם מחלת הפרקינסון!! ההסתרה מעכבת את היכולת להתמודד עם הפרקינסון, אל תחשוב מה יגידו ואיך יקבלו... בחר את מי ומתי לשתף. תכריז על יציאתך למסע.
- שמר קשרים משפחתיים וחברתיים קיימים והרחב את המעגלים הסובבים אותך.
- אל תניח לסימפטומים של המחלה למנוע ממך בילוי עם המשפחה והחברים.
- שתף את בני המשפחה ואת הסובבים אותך בקשיים, ברגשות ובמחשבות שלך.
- השתתף בפעילויות מחוץ לבית. זהו מתכון בטוח להרחבת קשרים חברתיים.

הקפד על תכנון סדר יום קבוע

5

- נהל סדר יום קבוע.
- שנה את סדר היום שתכננת באם הופיע OFF.
- הגדר סדר יום ופעל מהדחוף יותר לדחוף פחות. התרכז תמיד בדבר היותר חשוב לאותו יום.
- עשה דבר אחד ולא מספר דברים יחדיו. פרק לגורמים כל עבודה גדולה לפעולות קטנות.
- הקפד על תכנון פעילויות שבועיות מאוזן תוך פריסתם על פני כל השבוע.
- גוון את הפעילויות: פעילות גופנית, למידה, שיפור זיכרון, פעילויות חברתיות ותרבותיות.
- אפשר לעצמך יותר זמן לביצוע כל הפעילויות היום יומיות.

6 בצע פעילות גופנית באופן קבוע

6

- בצע פעילות גופנית מתונה לכחות 3 פעמים בשבוע, שעה בכל פעם.
- בצע פעילות גופנית הכוללת 4 פרמטרים: חיזוק שרירים, גמישות, שיווי משקל ופעילות אירובית.
- כוון את הפעילות הגופנית לזמני ה-ON.
- השתתף בפעילות גופנית מקוונת במצב של קושי בניידות.
- אל תשאב לאזור הנוחות, אתגר את עצמך בפעילות גופנית יום יומית ומגוונת. בחר את התחומים שכיף לך להתאמן בהם פינג פונג, ריקוד, הליכה ריצה, פילטיס, טאיצ'י, קיר טיפוס, רכיבה על אופניים, צ'יקונג, יוגה, פלדנקרייז רכיבת סוסים... המגוון רחב. תתנסה, תשנה, תגוון, תבחר והפוך את האימון לשגרת יום ודרך חיים - זה יחזק אותך וימנע הדרדרות במחלה.

7 אמצ' גישה חיובית לחיים

7

- קבל את האבחנה כ"נקודת מפנה". זוהי הזדמנות להגשים חלום ישן או לחלום חלום חדש.
- קבל את מצבך החדש עם כל הקשיים שבו. העזר בנקודות החוזקה שלך והבא אותם לידי ביטוי.
- הימנע מביקורת עצמית הרסנית ומצא את החיובי בכל סיטואציה.
- אם אינך מסוגל לשנות את גורמי הלחץ, שנה את נקודת ההסתכלות שלך על הסיטואציה.
- התרחק מכל דבר שגורם לך להרגיש או לחשוב מחשבות שליליות.
- אל תתן לרגשות השליליים להשתלט עליך, שאל את עצמך "איך אני יכול להצליח".
- הקף עצמך באנשים אופטימיים.
- השתמש בהומור.

8 מצא דרכים להפחית את רמת הלחץ

8

- שחרר את עצמך ממחויבויות שאינן הכרחיות.
- שנה את ההרגלים שלא משרתים אותך בהתמודדות.
- למד לומר "לא". קח על עצמך משימות שאיתן אתה יכול להתמודד.
- הימנע מאנשים הגורמים לך למתח, הגבל את משך הזמן שאיתה מבלה או נמצא עם אותו אדם.
- השתתף בפעילות שמתרגלת הפגת מתחים כגון: תרגילי הרפיה, דמיון מודרך וכו'.
- דחה קבלת החלטות משמעותיות שאינן הכרחיות בסמוך לאבחון כגון: החלפת עבודה, רכישת דירה ועוד.
- למד לבקש עזרה ואמצ' כל דבר שעושה לך טוב, גם אם בהתחלה קיימת תחושת אילוץ.

- היה מודע להשפעת המחלה על מצבך הרגשי: ירידה בדימוי העצמי, התפתחות חרדות, דיכאון, חוסר אונים וחוסר עניין וכן להשפעת מצבך הרגשי על הגברת הסימפטומים.
- פנה לאבחון ולטיפול אם אתה מזהה סימנים של חוסר תיאבון, הרגשת עצבות מתמשכת, קושי לישון, אובדן חוש ההומור או תחושת חוסרת אונים.
- תמחק את המשפט "זה מה יש". תמיד יש מה לעשות! אתה עשוי להפגיע את עצמך ולגלות כמה אתה חזק.

- טפל בבעיות רפואיות אחרות.
- הקפד על שינה מסודרת.
- הקפד על תזונה בריאה.
- שמור על משקל תקין.
- היה פעיל.
- בקר באופן קבוע אצל הרופא.
- הישמר מנפילות.
- הפסק לעשן.
- שמור על הופעתך החיצונית.

באתר העמותה תמצא מידע וכלים שיעזרו לך ביישום עשרת הדיברות

- הקו החם
- ערכת לניהול עצמי של המחלה
- בלוג מומחים: פעילות רפואית, פרארפואית, מימוש זכויות ותמיכה משלימה
- מידע על קבוצות תמיכה
- פעילות גופנית מקוונת "פרקינט"
- וובינרים בנושאים שונים
- פורום בני משפחה מטפלים
- ליווי מתמודד חדש
- מרכזים רפואיים
- מרפאות להפרעות תנועה
- מחקרים
- רשימת סניפים הקרובים למקום מגוריך

בהצלחה,

ציפי גולדברג, ציפי שיש



ניהול המחלה



ניהול עצמי של המחלה

ניהול עצמי של המחלה מהווה דרך חיים ולא מבצע חד פעמי. משמעותו של תהליך זה היא שהמתמודד מנהל את המחלה ולא מנוהל על ידה. מטרת הניהול העצמי היא ליצר איכות חיים מיטבית לאורך זמן, באמצעות לקיחת אחריות ושותפות פעילה בקבלת החלטות עם כל הגורמים המקצועיים. באתר העמותה תמצא את ערכת עזר לניהול עצמי של מחלת הפרקינסון. זוהי ערכה מקיפה המפרטת מגוון פעילויות בתחום הפיזי והרגשי להקלת התמודדות עם המחלה. חשוב להדגיש שבחירת הפעילויות מתוך המגוון המפורט בערכה, הינו אישי בהתאם למצב הבריאותי, הנפשי ובהתאם להעדפות האישיות של כל מתמודד.

לפניך טפסים שנלקחו מתוך הערכה, לנוחיות המתמודד אותו אתה מלווה.



רשימת רופאים/ות

מס.	שם הרופא/ה	התמחות	טלפון	מייל	הערות



רשימת מטפלים/ות פרא-רפואיים

מס.	שם המטפל/ת	התמחות	טלפון	מייל	הערות
		פיזיותרפיה			



רשימת תרופות

שם התרופה	מינון יומי	שעת נטילה	שעת נטילה	שעת נטילה	שעת נטילה	שעת נטילה



הביטוחים שלי

מס.	שם חב' הביטוח	מס. כוליסה	טלפון/ מייל חברת ביטוח	סוג ביטוח	הערות



חוצץ מס . 7

מפגש מס . 4

5.5.24



הכשרה מס. 4 (זום) מפגש מרחוק 5.5.24 - 16:30-19:30		
מנחים	תכנים	לו"ז
ציפי שיש רחל צור	פתיחה	16:30-17:00
נועה כהן	הרצאת מומחה: ניהול המשאבים האישיים בחיי היומיום - ניהול הזמן והאנרגיה	17:00-17:45
	הפסקה	17:45-18:00
עו"ד רפאל אלמוג	הרצאת מומחה: זכויות חולי פרקינסון - חלק שני בדגש על צעירים	18:00-19:00
ציפי שיש רחל צור	סיכום	19:00-19:30



חוצץ מס . 8

מפגש מס . 5

19.5.24



הכשרה מס. 5 (זום) מפגש מרחוק 19.5.24 - 16:30-19:30		
מנחים	תכנים	לו"ז
ציפי שיש רחל צור	כתיחה	16:30-17:00
נויה גבע	הרצאת מומחה: מה ומי עומדים לרשותכם בניהול המחלה?	17:00-18:30
ציפי שיש ציפי גולדברגר נויה גבע רחל צור	פאנל - "הכה את המומחה". שאלות ותשובות עד כאן	18:30-19:15
ציפי שיש רחל צור	סיכום	19:15-19:30



חוצץ מס . 9

מפגש מס . 6

22.5.24



הכשרה מס. 6 (פרונטלי)

מתקיים ביום רביעי ה-22.5.24, בין השעות 09:00-15:00
בבית המתנדב, ברחוב ז'בוטינסקי 6 בהוד השרון

מנחים	תכנים	לו"ז
	התכנסות	09:00-09:30
ציפי שיש רחל צור	פתיחה	09:30-10:00
ציפי שיש ציפי גולזברגר רחל צור	"ממשבר לצמיחה" - מצגות קבוצתיות הצגת תובנות בנוגע לשינוי ולצמיחה ממשבר	10:00-11:15
	הפסקה	11:15-11:30
רננה בן ארי נויה גבע	תרגול בקבוצות מצבי חניכה מורכבים - סימולציות	11:30-13:00
רננה בן ארי	סיכום אישי - יומן המסע	13:00-14:00
רננה בן ארי ציפי שיש ציפי גולזברגר אייל לוי רחל צור	סיכום "מתנות קטנות" דברי סיכום משוב, תעודות, מצטלמים ונפרדים	14:00-15:00



יומן מסע



יומן מסע - כתיבה אינטואיטיבית

במסגרת ההכשרה
למלווי מתמודדים חדשים



כחלק ממשימות ההכשרה שלכם, הנכם מתבקשים לפנות לעצמכם זמן (כרבע שעה), בסיום יום ההשתלמות, להתבוננות פנימית ולכתיבה אינטואיטיבית. אנו נייחד זמן בהשתלמות ובשיחה האישית שלך עם המנטורית המלווה אותך, לעיבוד התכנים והחוויות שכתבת.

מה מקנה הכתיבה?

הכתיבה היא כלי נוסף ללמידה ופיתוח אישי. הכתיבה מהווה הזדמנות עבורכם להתבוננות באופן בו אתם חווים אישית את הדברים, הזדמנות לעבד ולהתמודד עם רגשות שצפים, הזדמנות לאסוף תובנות שיסיעו לך הן ברמה האישית והן בליווי שלך מתמודד חדש. כתיבה מזדרכת ביומן מובילה להתבוננות פנימית ומאפשרת להגיע לרמות עמוקות יותר של הכרות עצמית ולחיבור בין ההכרות הזו את עצמנו לפעולות ממשיות.

"הוראות הפעלה"

כאמור, כתיבת יומן אינטואיטיבי היא אמצעי לחשיבה דרך כתיבה. כדי להצליח, עלינו לוותר על השיפוט והביקורת העצמית, על החשיבה ועל ההרהור. קחו את העט מבלי שיהיה לכם מושג מה אתם הולכים לכתוב ופשוט, העלו על הכתב את כל מה שעולה ביחס לשאלה שנשאלתם עליה.

בהצלחה, צוות הקורס והמנטורים

1. רשום 3-4 דברים שלמדת על עצמך בזמן המפגש/הראיון עם המתמודד החדש.

2. מהם הדברים שיסייעו לך בליווי מתמודד חדש?

1. לאילו היבטים חדשים בעצמך שמת לב בימים ובשבועות האחרונים? התנהגות אחרת, מחשבות אחרות, וכדומה.

2. אילו שאלות ונושאים חדשים עולים בדעתך כעת?

3. התבונן על עצמך כמלווה מתמודדים חדשים - מה אתה חש שמתעורר בך כעת?

4. באיזו מידה התכנים שנלמדו במפגש האחרון מוכרים לך? מה למדת חדש?

5. מה אתה רוצה לאמץ לחייך?

6. מה חשוב שתעביר הלאה למתמודד החדש?



חוצץ מס . 10

חלק ב'

מפגשים עם המתמודד החדש



חלק ב'

השתלמות עמיתים מלווים הסתיימה. רגע לפני שאתה יוצא לדרך אנו מאחלים לך דרך צלחה.

בחלק זה מצורפים טפסים* שיסייעו לך להתבונן על המפגשים, לנתח, להכין את המפגש הבא ולרשום במידת הצורך נושאים שתבחר לשוחח/לדון עם המנטורית שלך. חשוב למלא את הטופס מיד לאחר כל מפגש עם המתמודד החדש. בנוסף, במהלך תהליך ליווי המתמודד יש להעריך את התהליך בשני נקודות זמן: הערכת אמצע והערכה מסכמת ופרידה מול המתמודד החדש. חשוב להסתייע במנטורית בנושאים אלו. הערכת אמצע הדרך היא הערכה מעצבת שמטרתה להתוות דרך להמשך התהליך, על כן, יש לתת דגש על המלצות והצעות אופרטיביות, על נקודות לחיזוק ולשיפור בהמשך התהליך. הערכה מסכמת ופרידה מטרתה להעריך את הלמידה שכבר נעשתה ולסכם את התהליך. להפרד ובמקרה הצורך לתת הנחיות להתייעצות נוספת אם תדרש.

*ניתן להוריד עותקים נוספים של הטפסים מאתר העמותה.

אנו מאחלים לך בהצלחה.



שם המנטורית: _____ נייד: _____ מייל: _____

כרטיס אישיים של המתמודד

שם מלא: _____
כתובת: _____ טלפון: _____ נייד: _____
מייל: _____
מצב משפחתי: _____ עיסוק כיום: _____
ותק במחלה: _____
רופא מטפל: _____



סיכום מפגש עמית מלווה עם המתמודד החדש

תאריך: _____ סוג המפגש: (זום/טלפוני/פרונטלי): _____

תאום ציפיות: _____

תכיפות מפגש: _____ אורך המפגש: _____

אורך הליווי: _____ סוג מפגשים בעתיד (זום, טלפון, פרונטלי): _____

אחריות יצירת קשר: _____

נושאים שהתמודד רוצה להתמקד: _____

נושאים לשיחה/ דיון עם המנטורית: _____

תובנות למפגש הבא: _____



סיכום מפגש עמית מלווה עם המתמודד החדש

תאריך: _____ סוג המפגש: (זום/טלפוני/פרונטלי): _____

תאום ציפיות: _____

תכיפות מפגש: _____ אורך המפגש: _____

אורך הליווי: _____ סוג מפגשים בעתיד (זום, טלפון, פרונטלי): _____

אחריות יצירת קשר: _____

נושאים שהתמודד רוצה להתמקד: _____

נושאים לשיחה/ דיון עם המנטורית: _____

תובנות למפגש הבא: _____



סיכום מפגש עמית מלווה עם המתמודד החדש

תאריך: _____ סוג המפגש: (זום/טלפוני/פרונטלי): _____

תאום ציפיות: _____

תכיפות מפגש: _____ אורך המפגש: _____

אורך הליווי: _____ סוג מפגשים בעתיד (זום, טלפון, פרונטלי): _____

אחריות יצירת קשר: _____

נושאים שהתמודד רוצה להתמקד: _____

נושאים לשיחה/ דיון עם המנטורית: _____

תובנות למפגש הבא: _____



סיכום מפגש עמית מלווה עם המתמודד החדש

תאריך: _____ סוג המפגש: (זום/טלפוני/פרונטלי): _____

תאום ציפיות: _____

תכיפות מפגש: _____ אורך המפגש: _____

אורך הליווי: _____ סוג מפגשים בעתיד (זום, טלפון, פרונטלי): _____

אחריות יצירת קשר: _____

נושאים שהתמודד רוצה להתמקד: _____

נושאים לשיחה/ דיון עם המנטורית: _____

תובנות למפגש הבא: _____