

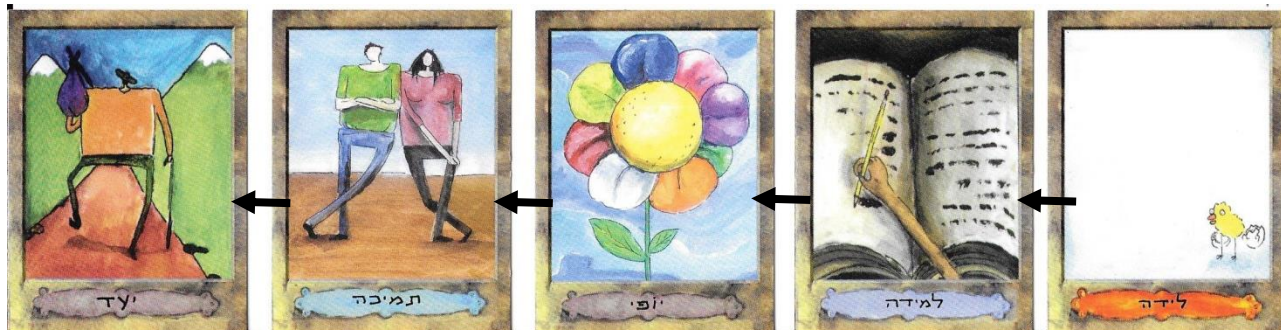
ניוולטר קינסיולוגיה התפתחותית וחינוכית, מרץ 2015

שלום רב,

בפתחו של חג פסח, חג האביב וחג החירות אנו שמחות להוציא את הניוולטר השני במתכונתו החדשה לקהילת תלמידי הקינסיולוגיה על כל ענפיה (בהווה ובעבר), קינסיולוגים התפתחותיים וחינוכיים, ו- גם לקהל הרחב. אתם מוזמנים להעבירו הלאה לכל מי שמידע נפלא זה עשוי לעניינו ולהביא לו תועלת.

מה חדש?

- הניוולטר במתכונתו החדשה יופץ אחת לחודשיים ויכלול תכנים מענפי הקינסיולוגיה השונים (התפתחותית, חינוכית, מוח אחד, מגע בריאות וכו').
- כדי לעודד ולקדם את קהילת הקינסיולוגים ההתפתחותיים והחינוכיים, הניוולטר ישמש במה לעדכון ופרסום פעילויות בתחום המקצועי כגון קורסים, סדנאות וכדומה. ניתן לעדכן בפעילויות שכבר מתקיימות, כאלה שיתקיימו בעתיד וגם כאלה שהסתיימו זה מכבר. נא לשלוח את הפרטים לשרה דהן בכתובת: dahanav@012.net.il
- הניוולטר פתוח לכל מי שרוצה לפרסם מאמר מקצועי מתחום הקינסיולוגיה על כל ענפיה ו/או לשתף בסיפור מקרה מעניין ומלמד. אתם מוזמנים לשלוח מאמרים ושיתופי מקרים לשרה דהן בכתובת: dahanav@012.net.il
- **חדש!!!!** - התרגיל התורן – בכל ניוולטר נלמד, נזכיר ונרענן את זיכרונו לגבי תרגיל מוח/כלי עבודה המצוי בארגז הכלים הנפלא שלנו. העבירו הלאה לרווחת כמה שיותר מתרגלים.



אנו מאחלות לכם חג שמח וקריאה מהנה,

ג'נט פרימוסט, עדנה שפירא, שרה דהן, שרה שיש ושרה שירן



פתח דבר:

יום השוויון – שער האביב

מאת: שרה דהן

חג הפסח ממש בפתחנו ורובנו מתייחסים אליו בין היתר כאל חג החירות. הרשת מלאה במאמרים המדברים על יציאה מעבדות לחירות במישורים שונים של חיינו, בעיקר – מאמונות מגבילות אל עבר החופש של אמונות מעצימות ומקדמות.

הפעם אני רוצה להתייחס אל חג הפסח כאל חג האביב במיוחד לאור הסמיכות שלו ליום השוויון שחל בשבת האחרונה 21.03.15 (לפני שלושה ימים).

האביב, עונת הצמיחה הפריחה והלבוב, מתחיל רשמית בתאריך 21 למרץ שהוא יום השוויון בין היום והלילה.

תחשבו כמה סמלי ומדהים החיבור הקוסמי הזה בין שני הדברים: צמיחה, פריחה ולבוב ביחד עם שוויון משמעותי כל כך.

על פי הגישה הסינית, עונת האביב מסמלת את יסוד העץ. יסוד העץ מייצג צמיחה, גדילה, פריחה, התפתחות. הוא מאופיין בתנועה מתמדת, חריצות, נחישות, יזמות, עשייה, אנרגטיות, לבוב, צמיחה כלכלית, שפע חומרי ובריאות.

יום השוויון הוא, כאמור, היום שבו שוות מספר שעות האור לשעות החושך. אם נעמיק מעבר להגדרה עובדתית יבשה זו, נבין כי קיים פה שוויון קוסמי עוצמתי ברמות אנרגטיות שונות ורבות כמו: אור וחושך, יום ולילה, יין ויאנג, גברי ונשי ועוד.

הסינים טענו כי בריאות פיזית מיטבית ואיזון בכל תחומי החיים יושג אם נשכיל לחיות על פי חוקי הטבע או לפחות כמה שיותר קרוב אליהם. לכן כדאי לנצל את התובנה הנפלאה שהיקום מעניק לנו באמצעות יום השוויון – שער האביב: **צמיחה והתפתחות אמיתית מתרחשת רק כשקיים שוויון!!**

צמיחה אישית ורוחנית ברמת האישית תתקיים כשהאדם יממש שוויון בין מה שהוא מרגיש בפנים לבין מה שהוא מבטא החוצה, יביט בגובה העיניים, מתוך כבוד ותחושת שוויון לזולתו, ישיג שוויון ושילוב בין הפן הגברי והפן הנשי שבתוכו, הרציונל והרגש, המוח והגוף.

צמיחה והתפתחות אמיתית ברמה הרחבה יותר – חברתית, קהילתית, מדינית – תתקיים כשנוכל כחברה, לממש שוויון בין האנשים, שוויון הזדמנויות, שוויון בין גברים לנשים, שוויון בין קבוצות אתניות שונות ועוד. קצרה היריעה מלפרט.



אז... כדאי שנתחיל כבר עכשיו לעשות משהו ברמה האישית כי שינוי אמיתי מתחיל בקטן וגם המסע הארוך ביותר מתחיל בצעד אחד קטן. והצעד הקטן אך החשוב הזה הוא – להעלות למודעות את התובנות שהועלו בשורות אלה שמסתכמות ב: **צמיחה והתפתחות אמיתית מתרחשת רק כשקיים שוויון!!**

בהצלחה!! וחג אביב שמח!!! שרה ♥

מאמר החודש:

לשחק, ללמוד וללמד מהלב

מאת: דר' קרלה הנפורד, ביולוגית, סופרת ומחנכת, קינסיולוגית חינוכית בכירה, מחברת הספר "חכמה בתנועה" ו- "32 דגמים דומיננטיים" ועוד רבים.



תרגום: מיכל רגב עריכה: שרה דהן

כהורים, מורים, יועצים בקינסיולוגיה חינוכית וכבני אדם בכלל, אנו יכולים להיות אפקטיביים הרבה יותר ביחסינו עם האחרים, כאשר הלב הוא כוח מוביל במשחק.

אנו נוכחים לדעת שמשחק עוזר לנו לשלב את היחידים במעין רקמה חברתית המהווה את הבמה עליה מתנהלים חיינו. המשחק עוזר למערכת הווסטיבולרית להצמיח מוחות מבריקים, יצירתיים ובריאים באמצעות תנועות הצלבה מצד לצד ותנועות ספירליות, אשר מעלות גם את רמות הדופאמין, החשוב כל כך לגמישות עצבית וללמידה מיטבית. תנועות אלה מספקות את המגע הנחוץ כל כך לגורם הצמיחה העצבי, כדי לסייע בצמיחת רשתות עצבים מסיביות עם ריבוי קשרים בתוכן, בכל חלקי הגוף. כמו כן, המשחק מלמד אותנו כיצד לנהוג זה עם זה בדרך שמקדמת תחושות שייכות ובטחון בכל הרמות.

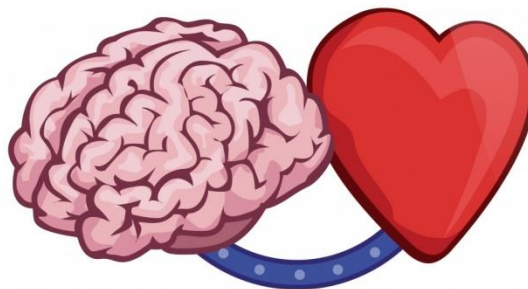
מספרים שפעם החליט הפילוסוף-החכם פול סולומון להפוך למרפא גדול. כהכשרה לכך ביקש ממנו מורו להשיג חמישה צמחי עגבניות ולדאוג לכך שיחיו ויהיו בריאים. פול השקה את הצמחים בנאמנות ודאג לשפע אור שמש, אך, למרבה האכזבה, כולם נבלו ומתו. הוא לא נרתע, השיג עוד צמחי עגבניות, טיפל בהם במלוא תשומת הלב, אך גם הם נבלו.

אחרי שאבדו לו 15 צמחים החליט פול שאיננו רוצה באמת להיות מרפא. כמה חודשים לאחר מכן, ביקר במשתלה והתעניין בצמחי קקטוס שנמכרו שם. מתוך מחשבה שאלה צמחים כל כך קשוחים כך שכנראה לא יצליח להמיתם, הרכיב לעצמו גן קקטוסים קטן בקדמת ביתו.

בכל יום, בשעה שעזב את הבית או חזר אליו, מצא עצמו פול סולומון משקיע זמן בהסתכלות בכל אחד מהצמחים – במבנה של כל אחד, בדרך בה הם משתנים במשך הזמן. הוא הפך לאדם **לומד אותם ולומד מהם**, ולא דווקא מטפל בהם. צמחי הקקטוס שגשגו ופרחו ובמקביל להתפתחות הקשר שלו אתם, הוא גילה שכדי להפוך למרפא דגול הדגש לא צריך להיות בטיפול ועזרה לאנשים אלא בנוכחות מלאה, בסקרנות, בעניין ובהערכה כלפי האחרים.

קשר לב - מוח

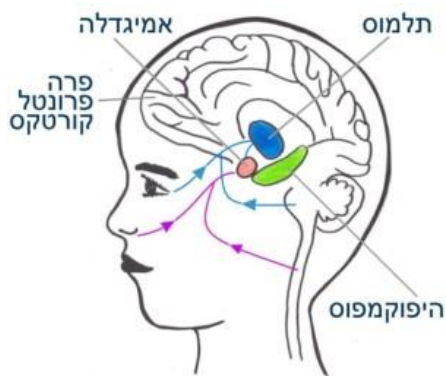
קשר לב - מוח צובר תקפות מדעית תודות לטכנולוגיה מתחכמת אשר מצביעה על חשיבות אבר זה בשליטה בפעולותינו ובתהליך הלמידה שלנו. כשאנו מתייחסים למוח אנו מתכוונים בדרך כלל למודעות, הנמצאת בקליפת המוח החדשה (הניאו-קורטקס). יחד עם זאת, הרבה ממה שקורה בגוף הוא תת-מודע. המודעות היא, ביסודה האחרונה שיודעת, אחר שיתר הגוף כבר קיבל מידע והגיב עליו. הלב יוצר מעגל אנרגיה, ומווסת את תפקוד המוח, באמצעות ממשק לב - מוח המסביר הרבה מעבודתנו בקינסיולוגיה החינוכית. כדי לעזור בהבנת ממשק זה כללתי מעט מידע מתוך עבודתו של רולין מק'קארטי (שתיאורו מצוי בספרי "להעיר את לב הילד - Awakening the Child Heart")



הדפוסים העקביים של הלב

מידע חושי מגיע מסביבתנו אל הלב בדפוסים תנוודתיים. דפוסים אלה משנים את הדיפרנציאל של קצב הלב ותלויים במידת העקביות או חוסר העקביות שלהם. בהמשך יידונו העקביות ודפוס גלי הלב-מוח.

1. יש יותר סיבי עצב מהלב למוח מאשר בכיוון ההפוך. הלב יוצר גירוי של הלשד (מדולה אובלונגטה - הקשור לפעולות חיים בסיסיות ולרפלקסים ההישרדותיים שלנו), של בלוטת התלמוס (הקשורה למידע הנכנס מהחושים) ושל בלוטת האמיגדלה (הקשורה ברגשות ובזיכרון, ולכן מעצבת את התפיסות החושיות שלנו).



2. כשתדיריות הלב עקביות, (במצבים של שמחה, של הערכה, של הומור) האמיגדלה מכוונת לפעולה את מערכת העצבים הפרא-סימפטית ואז קצב הלב, לחץ הדם והנשימה נורמליים, תוך העלאת מספר קולטני לחץ לתלמוס, עד שהוא קולט בקלות מידע חושי כלומר: מבצע למידה. האמיגדלה מכוונת גם דפוס עקבי של גלי מוח בקליפת המוח הקדמית, דבר המאפשר למוח לקלוט בקלות מידע נכנס, לסנתז אותו וליצור בעזרתו רעיונות חדשים.

3. במקרה שתדיריות הלב אינן עקביות (כמו במקרים של עקה ושל הישרדות) האמיגדלה מכוונת את המערכת הסימפטית לפעולה בעזרת אדרנלין וקורטיזול, מנמיכה את רמת קולטני הלחץ לתלמוס, כך שהתלמוס קולט רק מידע חושי הקשור ישירות להישרדות. האמיגדלה מכוונת גם דפוס גלי מוח בלתי עקבי בקליפת המוח הקדמית, ודבר זה מונע ממידע נקלט להפוך למשמעותי או להישמר בזיכרון. חוסר עקביות כרונית בונה דפוסים לא-עקביים של גלי מוח, ואלה הופכים למצב הומאוסטטי אצל אותו אדם. כשאנשים כאלה נמצאים במצבים רגילים הם 'בוחשים ומסעירים' את הדברים עד שנוצר מצב של חוסר עקביות, כך שירגישו יותר בבית - במצב המוכר להם. לעתים קרובות מוצאים מצב כזה אצל ילדים המתויגים כהיפר-אקטיביים, הסובלים מהפרעות קשב או ממעצורים רגשיים.

4. הדפוס העקבי של קשר לב-מוח הוא המצב הטבעי ביותר. מניסיוני אני יודעת שכאשר אנו חשים לחץ, תסכול, כעס וכדומה ואנו מבצעים את תרגילי האחיזה המשולבת, שמים לב ללב ונושמים עמוק – הלב מגיע שוב לקצב העקבי שלו.

5. טווח התנועה של אנרגיית הלב גדול פי 60 מזה של המוח, וטווח שדה האנרגיה המופעל מסביב ללב הוא בין 90 ס"מ ל- 2.40 מ', ולעתים אפילו 3.6 מ' וצורתו כמעין טורוס (דגם מעגלי, כמו המעגלים בדרם מים מסביב לגוף). כשאנו מביאים את עצמנו למצב של עקביות ועומדים בתוך הטווח של 1.8 מ' מאדם אחר עם דפוס לא עקבי, קצב הלב שלהם וגלי המוח שלהם יתאימו את עצמם לקצב שלנו והם יהפכו לעקביים.

בעבודה עם לומדים בכיתה, כמו גם עם בני אדם כיחידים בכל הגילים בקורסים ובמפגשים פרטיים שאני מעבירה, שמתו לב לכך שה-ח.פ.צ חיים, הנשימה, המיקוד על הלב וכל החלקים של תהליך האיזון על פי הקינסיולוגיה החינוכית, ברורים לגמרי ביכולת שלהם לגרום לעקביות ולמרחב לב בטוח שבו אנו ואחרים יכולים לבצע את השינויים על פי בחירתנו.

הלב כמרכז לאיזון

במשך אלפי שנים, המסורת הסינית, המסורת האירודית ומסורת רפואיות רבות נוספות, ראו בלב איבר מרכזי. התרבות המערבית שמה במקום הראשון את קליפת המוח, וכתוצאה מכך נגרם המשבר שאנו רואים כיום בחינוך ובבריאות. עבודתנו בקינסיולוגיה החינוכית הופכת לאפקטיבית יותר כשלמודרך יש אמונה מוחלטת ביכולתו ללמוד ולהשתנות, וכאשר המדריך מגיע לתהליך עם תחושה של סקרנות ופליאה ויש לו אמונה מוחלטת בשלמות וביכולת הלמידה של המודרך.

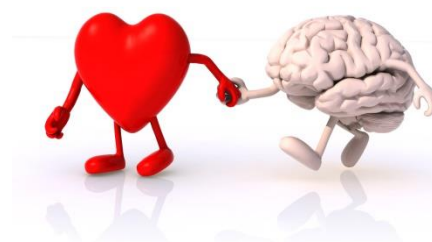


אני מאמינה כי שלושת הדברים הבאים מהווים מפתח לאיזון מיטבי:

1. התכוונות המונעת מהלב – שיתוף בעולם של פליאה בהתנסות הלמידה, כשכל אחד הוא לומד ומורה כאחד.
2. שמירה על תשומת לב, מודעות וכנות אמיתית בכל פעולה שלנו.
3. ביטויים של התלהבות, סקרנות, גילוי ושמחה – בעיניים חדשות, בחשיבה של מתחיל, ראייה של כל אירוע כהרפתקה.

התוצאה הסופית של המשחק ושל הלב העקבי

כשאנו מדגישים את המשחק ומאפשרים ללב להיות הגורם המוביל, הופכים החיים משביעי רצון במהרה, עבור כל אחד ואחד. האנרגיה שלנו עולה עד לנקודה שבה אנו יכולים להתחבר בקלות לכל שדה אנרגיה של מידע הזמין לנו, והרפתקת הלמידה שלנו נמשכת ללא מעצורים...





הלכה למעשה – סיפורים מהשטח

מנפלאות העבודה עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים

חוויות מהשתלמות שהועברה לצוות חינוכי ופרא – רפואי

מאת: סמדר גפני

מרצה מוסמכת מטעם האגודה הבינלאומית לתרגילי מוח,
ומדריכה לקידום יכולות באמצעות תנועה ו"תרגילי-מוח".

בשנה זאת אני מעבירה השתלמות קצרה של 10 מפגשים לצוות חינוכי ופרא-רפואי (בתוך בית חולים), שעובד עם ילדים עם שיתוק מוחין והפרעות התנהגות מורכבות, בגילאי גן עד כיתה ג'.

במסגרת ההשתלמות, אני מלמדת ידע ותרגילים מתוך קורס "תרגילי מוח" וקורס ל"קידום יכולות באמצעות תנועה במסלול השמונה".

המשתלמות למדו על תפקודי המוח (מוח ימין ושמאל), חוו את עוצמתו של ה-ח.פ.צ חיים, התנסו בתרגילי ראייה שונים, הפעילו את שני צידי הגוף, עבדו בשתי ידיים, צעדו במסלול השמונה ובצעו תרגילי קואורדינציה מורכבים תוך ביצוע משימות לימודיות מגוונות ועוד.

למרות המגבלות הפיסיות המורכבות של הילדים, אני מדרבנת ומעודדת את הצוות החינוכי לבצע פעילויות בתנועה, בהתאם למגבלות של כל ילד וילד, ולשלב מוזיקה וקצב בתוך תהליך הלמידה.

על אף הפליאה והסקפטיות, לאחר כחודשיים, הוזמנתי ע"י אחת המשתתפות בהשתלמות, לצפות בעבודתן של שתי ילדות בנות 9, האחת שהולכת עם קביים והשנייה שאינה סובלת ממגבלה גופנית כלשהי.

מה שנגלה לעיני היה מרגש ביותר.

שתי הילדות הלכו בשמיניות, בקצב של הילדה המוגבלת (היה מרגש לראות זאת), הביטו אל המנחה שעמדה "בנקודת הפוקוס", בצעו תרגילים במתמטיקה, חזרו על דקלומים קצרים ושיננו חומר לימודי. לאחר מכן הן התיישבו, ביצעו תרגילי קואורדינציה מורכבים, ושיננו חומר לימודי.

המורה לספורט סיפרה שהיא משלבת תרגילי הצלבות ותרגילים לחציית קו האמצע כמעט בכל שיעור. מי שיכול לעשות זאת בעמידה, פועל בעמידה, מי שיושב בכיסא גלגלים פועל בישיבה ומי שמתקשה בתזוזה, ויכול, מבצע את התרגילים בדמיון.

להלן מספר תיאורי עבודה שנעשו ע"י טלי ברכר, מורה למתמטיקה שמשלבת הליכת שמונה, עבודה תחושתית ו"תרגילי מוח" בתוך שיעוריה.

תיאור מס' 1

בכיתה של 6 תלמידים: ילדה עם הליכון, ילד עם קביים, ילד על כיסא גלגלים ועוד 3 ילדים נכים המוגבלים בתנועה, התחלתי את השיעור בהליכת שמונה.

הובלתי את ההליכה ולאחר זמן קצר הילדים הובילו אותה בעצמם. מהר מאוד האנרגיה השתנתה והתלמידים הפכו נמרצים ואנרגטיים.

הם התבקשו להמשיך בהליכה תוך כדי התמקדות בנקודת הפוקוס.

התלמיד עם כיסא הגלגלים חש בסחרחורת וכך גם התלמידה עם ההליכון. ילדים נוספים התלוננו על כאב בצוואר ובעיניים (תופעה מוכרת כשמתחילים לתרגל את ההליכה).



ההליכה נמשכה כ 7 דק' .

השיעור שהתנהל לאחר ההליכה, היה מפתיע ברמתו הגבוהה וביכולת הריכוז של התלמידים אשר הצליחו להתמודד עם תרגילים ברמת קושי גבוהה, לזכור רצף פעולות ותנועות ולחבר בעצמם תרגילים ביצירתיות מדהימה (למשל, לחבר סיפור שהוא בעיה מתמטית שפתרונה הוא 12).

בנוסף, הם הצליחו לבצע משימות מוטוריות הדורשות עבודה עם מערכת ההצלבה ועם חציית קו האמצע. למשל, להרים יד ולהוריד אותה על הרגל הנגדית (לפני-כן, התלמידים לא הצליחו לבצע משימות כאלה ולדייק בהן לאורך רצף פעולות).

תיאור מס' 2

עבודה פרטנית עם תלמיד בכיתה ג' הסובל משיתוק מוחין ודיסקלקוליה מאובחנת.

כל השיעורים עם תלמיד זה התבצעו תוך כדי הליכת שמונה והתבוננות בנקודת הפוקוס בה הונחו "דפי הפעלה" (משימות).

התלמיד, שלא שלט אפילו בפעולת חיבור ברמה בסיסית ביותר, ולא ידע לענות על השאלה $2+1 = ?$ הצליח בתוך חודשיים, להדביק את קצב הלימוד בכיתה, פתר נכון (אך לאט יותר) תרגילי כפל, חילוק, חיבור/חיסור בתחום ה-100

השיעורים היו מלווים גם בתרגילי הצלבה, עבודה על שווי משקל, חיזוק רצועת הכתפיים, ושולבו בהם מוזיקה וקצב.

תיאור מס' 3

טיפול בילדה בת 4.5 עם תסמונת רט

המלאכית הקטנה נמצאת בקצה הקשה והמורכב ביותר של התסמונת. היא מעולם לא התפתחה, ולא מסוגלת לבצע שום תנועה רצונית, פרט למבטי עיניים. היא היפוטונית מאוד, מעלה מתח רב בגוף ונועלת את כל המפרקים. להושיב אותה זו משימה כמעט בלתי אפשרית.

אחד הדברים שאני עושה בעבודה איתה זה לשיר לכפות רגליה. השירה מהדהדת בה ותוך רגעים ספורים היא מורידה טונוס, מכופפת ברכיים ונראית נינוחה יותר, מה שמאפשר את המשך העבודה התנועתית והתחושתית איתה.

אמה מספרת שבשני מקרים כאשר הילדה התחילה לפרנס, היא שרה לכפות רגליה והפרנס החמור פסק. בנוסף, אני הולכת בהליכת שמונה, כשהילדה על הידיים שלי. אחרי הליכה של כמה דקות, הילדה מצליחה למקד מבט בצורה ברורה וטובה יותר ואפילו מצליחה לבצע פעולות מוטוריות פשוטות (לדוגמה: להזיז את הראש לצד נדרש), כתגובה לבקשה ממנה. להזיז את הדבר המפתיע ביותר הוא, שבתגובה לשירים שהיא אוהבת, היא מגיבה בצחוק ומשמיעה קולות (הילדה כמעט ולא מוציאה הגה).

תיאור מס' 4

בעבודה פרטנית עם ילד אוטיסט בן 6 עם הסובל משיתוק מוחין, שכמעט ולא דיבר ולא חיבר מילים למשפט, שילבתי תרגילים לחציית קו האמצע, הצלבות, עבודה על כוח, והרבה עבודה תחושתית.

יום אחד, אחרי שהלכנו יחד בהליכת שמונה, במשך כמה דק' הוא התחיל לספר לי באופן ברור ורציף על כל המשפחה שלו ועל ילדים בכיתה...



אחרי כמה מפגשים הוא הצליח לתקשר עם ילדים בגן ואפילו להשתתף במשחקים. האלימות שלו פחתה והוא הפך נינוח וחייכן יותר.

מרגש, נכון?

אני חייבת לציין, שלאורך ההשתלמות, גם אני הופתעתי לשמוע את כל סיפורי ההצלחה, ולגלות איזו עוצמה יש לעבודה שמשלבת תנועה, קצב, מוזיקה ו"תרגילי מוח" בתהליך הלמידה.

סמדר.

התרגיל התורן - הממריץ

זהו תרגיל נפלא לשחרור הגב לאחר ישיבה ממושכת. ביצוע תרגיל 'הממריץ' לאחר למידה של עשר או חמש-עשרה דקות, ממקד אותנו מחדש, ומאפשר לגוף הזדמנות לנוע באופן המפעיל את מערכת שיווי המשקל ובכך מעורר את המוח. התרגיל משחרר את הכתפיים, משפר את מיומנויות הקשב והשמיעה, מזרים חמצן נוסף למוח ומסייע לתפקוד מערכת העצבים.

- הניחו את כפות הידיים על השולחן שלפניכם.
- הנמיכו את הסנטר לכיוון החזה, תוך שאתם מרגישים את המתיחה בעורף ואת הכתפיים הרפויות.
- שאפו ארוכות תוך כדי הרמת הראש בתנועה ארוכה ועגולה. הניחו לגב להתעקל ולצלעות להיפתח.
- נשפו את האוויר תוך כדי כיפוף ועיגול הגב קדימה והחזרת הסנטר למשענו שעל החזה.



חדשות.....עדכונים.....חדשות.....עדכונים.....

- ✦ בתאריך 15.03.15 התקיימה הפגישה השנתית של מדריכי תרגילי מוח. הפגישה אורגנה על ידי **שרה שירן**. כעשרים מדריכות מכל הדורות התכנסו בביתה של **מיטל אליהו** ביוקנעם לכמה שעות מהנות של התעדכנות ולמידה בצוותא. **מיטל** סיפרה על דרך עבודתה עם ילדים צעירים באמצעות תרגילי מוח ותרגילי תנועה והפעילה את הנוכחות בתרגיל תנועה מקסים שלווה במוסיקה עליזה. **שרה דהן** סיפרה על דרך העבודה המיוחדת והמרתקת עם אוכלוסייה מבוגרת מאוד (בני 80-90), **מתי פרימק ושרה שירן** הקרינו סרטון וידיאו מלהיב המתעד את עבודתן בקורס ההכשרה לגמלאים שאמורים לעבוד עם גמלאים אחרים (להעביר את זה הלאה), במסגרת הג'וינט. בקרוב ניתן יהיה לצפות בסרטון באתר תרגילי מוח דרך חיים. **סמדר גפני** הפעילה את הנוכחות בתרגיל קלפים ליצירת ברכות שחתם את היום באנרגיה חיובית, שמחה ומלהיבה.
- ✦ בעקבות הצלחת הקורס הראשון ברעננה, **מתי ניר פרימק ושרה שירן** תעברנה קורס הכשרה נוסף לגמלאים שאמורים לעבוד עם גמלאים אחרים (להעביר את זה הלאה), במסגרת תוכנית "עמיתי קידום בריאות" של הג'וינט. הקורס יחל ב- 19.04.15 ויתקיים במודיעין.
- ✦ **ליאורה אלרז**, קינסיולוגית התפתחותית וחינוכית בוגרת המסלול השלם של קינסיולוגיה התפתחותית, מבצעת פעילות התנדבותית בפנימייה חינוכית לאנשים ברמות שונות של פיגור קל, בגילאים מגוונים. הפנימייה נמצאת באזור טבעון. דיירי המעון שונים בהתנהגותם וברמתם הקוגניטיבית והם מחולקים לקבוצות של בין 5-12 אנשים. ליאורה עובדת איתם בין היתר בעזרת תרגילי מוח וכלים נוספים מארגז הכלים הרחב שלה.
- ✦ **שרי עידה**, בוגרת קורס קינסיולוגיה ואימון המוח במכללת כרכור מעבירה סדנאות לנשים ונוער בפתח תקווה בקבוצות של עד 10 משתתפים. במסגרת סדנאות אלה שרי מלמדת תרגילים על פי "יצירת שילובים בין המוח והגוף" של שרון פרומיסלו, הליכה בעקבות השמונה ועוד מארגז הכלים שלה.

להתראות בניוזלטר הבא (מאי 2015) ☺

