

הכנס האינטגרטיבי הראשון לקידום בריאות האישה



האגן הנשי בהיבט רב-תחומי

לכבוד יום האישה הבינלאומי

יום א' 3.3.2013

מרכז הכנסים, כפר המכבייה
כ"א אדר, תשע"ג 8:30-15:30

תפקוד איברי אגן האישה
מושפע רבות במעגל החיים
ומשפיע על איכות חיי האישה

הגיע הזמן לדבר על זה!

יציבה לקויה | דליפות שתן | עצירויות
קשיים בפוריות | כאב בקיום יחסי מין | טחורים
כאבי גב | צניחת איברים | שלפוחית רגיזה
דימוי גוף נמוך | נזקי הריון ולידה | הרמונים ועוד

סל עיבורים

יזמת ומארגנת רות עוז שלם



מאסטרנטית, בוגרת תואר שני (M.P.H) בקידום בריאות
בפקולטה לרפואה הדסה עין כרם, האוניברסיטה העברית
בעלת תואר B.Ed בחינוך גופני ומחול בהצטיינות ממכללת
וינגייט, מורה בכירה עם רישיון הוראה מטעם משרד החינוך.
בוגרת קורסים ביעוץ חינוכי מאוניברסיטת בר-אילן.
עוסקת בהדרכה וחינוך לבריאות משנת 1995.

מדריכה מוסמכת בתחומים מקצועיים רבים: חדר כושר,
אירובי ועיצוב הגוף, ג'אז, שחייה, נשים בהריון ולאחר לידה,
רצפת האגן, תמיכה בלידה ומאסטר רייקי.
תלמידה נצחית ומורה מעשית.

מנחה נשים בהריון בחוג שבועי ובקורסי הכנה ללידה
בישתה "לדעת בגוף", בגבעת שמואל.

מנחה סדנאות לשילוב תרגילי רצפת האגן בחיי היום יום.
מנחה מפגשי נטוורקינג מקצועיים משנת 2008.

יזמית, מפתחת תכנים לקידום בריאות בקהילה ע"פ צרכי
הקהילה ומאפייניה.

מובילה פרויקטים לחיזוק קשרי קהילה, יזמות חברתית
והעצמה אישית.

רואה ברפואה המונעת וקידום הבריאות שליחות חשובה.

www.gufshalem.com
ruthoz@netvision.net.il



המוטו שלי
התקשורת עם הסביבה מתחילה
בתקשורת עם הגוף



סיון נבות



פיזיותרפיסטית מומחית לשיקום רצפת האגן
שותפה בארגון הכנס

התקשרו להירשם כבר היום והבטיחו מקומכם

כנס חוויתי ומעשי



תוכנית הכנס

8:30	הרשמה, מינגלינג, ביקור בדוכני הכנס וארוחת בוקר קלה
9:15	פתיחת הכנס
9:30	רפואת האגן (אורוגניקולוגיה) על מה ולמה? - ד"ר בני פינר
10:00	על נשימה, שרירי בטן ורצפת האגן - סיון נבות
10:30	האגן בראי הרפואה הסינית - אורי ארמון
11:00	שיטת פאולה ורצפת האגן - ד"ר מיכל ליברגל
11:30	יוגה נשית - מירה ארצי פדן
12:00	ארוחת צהריים, נטוורקינג וביקור בדוכני הכנס
13:00	נזקי רצפת האגן בעקבות לידה - ד"ר אנה פדואה
13:30	איזון הורמונאלי בשיטת אביבה - מיכל פוני
14:00	האגן ומודל התנועה של איידה רולף - אבי בחט
14:30	מיניות האישה בהיבטים השונים - גילה ברונר
15:00	בריאות אגן האישה במחול המזרחי - שיר זיו רון
15:25	דברי סיכום

הכנס מיועד לאנשי מקצוע

מיילדות, רופאים, פיזיותרפיסטים, מדריכי כושר, תנועה ומחול,
פילאטים, מורים לחינוך גופני, פלדנקרייז, יוגה, שיטת פאולה,
שיטת אביבה, שיטת אלכסנדר, דולות, מדריכות הכנה ללידה,
סקסולוגים, מטפלים ברפואה המשלימה ונשים במעגל הנשים.

ההשתתפות כוללת כיבוד מלא

ארוחת בוקר קלה, שתייה חופשית וארוחת צהריים

דמי השתתפות

250 ש"ח בהרשמה המוקדמת בחודש ינואר עד ה-31.1.2013
310 ש"ח בהרשמה רגילה בחודש פברואר עד ה-28.2.2013
360 ש"ח בחודש מרץ וביום הכנס עצמו 3.3.2013
החנייה חופשית!
* יתכנו שינויים בתוכנית.

** לחסויות ודוכנים - התקשרו לרות עוז שלם 03-5325446

קווי 03-5325446 | נייד 052-5654141

קווי 03-5325446 | נייד 052-5654141

רפואת האגן (אורוגינקולוגיה) על מה ולמה? ד"ר בני פיניר

MD בוגר בי"ס לרפואה בטכניון, מומחה לרפואת נשים, אורוגינקולוגיה וכירורגיה אגנית משקמת מנהל שרות האורוגינקולוגיה במרכז הרפואי הלל יפה, ומרצה בפקולטה לרפואה בטכניון.



בוגר התמחות על באורוגינקולוגיה באחד המרכזים המובילים בתחום זה באוסטרליה, בדגש על טכניקות כירורגיות מתקדמות בגישה לפרוסקופית ונרתיקית. פירסם שורת מאמרים בתחום שיקום רצפת האגן בעיתונות המקצועית הבינ"ל ומרצה בכנסים בארץ ובחו"ל ומנהל פורום ניתוחי רצפת האגן בדוקטורס. אתר: www.pelvisurgery.co.il

קומה אחת למעלה - על נשימה, שרירי בטן ורצפת האגן סיון נבות

B.P.T בוגרת אוניברסיטת ת"א בפיזיותרפיה (משנת 2000), מומחית בפיזיותרפיה משקמת של רצפת האגן, מטפלת בנשים ובגברים בשתי קליניקות פרטיות בהרצליה ובת"א. מנהלת פורום רצפת האגן ב-YNET ובאתר אמנות הלידה. מרצה לאנשי מקצוע ולקהל הרחב בארץ ובחו"ל אודות הטיפול הפיזיותרפי ברצפת האגן. שותפה בארגון הכנס. www.physiotherapy.co.il



האגן בראי הרפואה הסינית אורי ארמון

Dipl.C.M. I.A.TCM מטפל ברפואה סינית ומטפל מומחה בשיאצו, מומחה ברפואת ילדים ומשפחה, בעל קליניקה פרטית ברמת השרון ומטפל ב"מכבי טבעי" מבית מכבי שירותי בריאות. מרצה לרפואה סינית במכללת מירב מבית האוניברסיטה הפתוחה. חבר האגודה הישראלית לריפוי סיני מסורתי. התמחה בדיקור וצמחי מרפא לרפואת ילדים ומשפחה ב-Zhejiang Chinese Medical University בהאנגזו, סין. www.kidspa.co.il



שיטת פאולה ורצפת האגן - עשייה מבוססת ראיות ד"ר מיכל ליברגל

אחות, מיילדת ומרצה בכירה קלינית בבית הספר לסייעוד ע"ש הנרייטה סאלד של הדסה והאוניברסיטה העברית. בוגרת ביה"ס לבריאות הציבור ע"ש בראון של הדסה והאוניברסיטה העברית (Ph.D). מוסמכת



להוראת שיטת השרירים הטבעתיים-שיטת פאולה משנת 1995. פרסמה מספר מאמרים על RCT's אשר בדקו את יעילות השיטה בטיפול בדליפת שתן במאמץ בהשוואה לתרגול שרירי רצפת האגן.

יוגה נשית מירה ארצי פדן

מדריכת הכנה ללידה והנקה, מוסמכת מטעם המרכז הישראלי לחינוך ללידה. מורה בכירה ליוגה, תלמידה של גילה ציון. ממחברות רב המכר "טבעי ללדת". מפתחת שיטת "יוגה נשית" המוצגת על גבי שני תקליטורים "יוגה להיריון ולאחר לידה" ו"יוגה נשית". ריכזה במשך שנים את קורסי היוגה להיריון ולאחר לידה בבית הספר למאמנים בוינגייט, חברה בארגון מורי היוגה, מרכזת קורסי הוראת "יוגה נשית" למורות ליוגה ב"מיוגה-כפר סבא". www.yogaforwomen.co.il



נדקי רצפת האגן בעקבות לידה: להכיר, למנוע, לרפא ד"ר אנה פדואה

מנהלת שירות אורוגינקולוגיה ורצפת אגן, חטיבת נשים ויולדות, מרכז רפואי אסף הרופא. בוגרת הפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר באוניברסיטת תל אביב, סיימה התמחות ביולוד וגינקולוגיה במרכז הרפואי "אסף הרופא" ועברה תת-התמחות באורוגינקולוגיה וניתוחי רצפת אגן בבי"ח San Carlo-IDI ברומא, איטליה. מרצה באוניברסיטת ת"א, מפרסמת מאמרים בתחום האורוגינקולוגיה וכן בנושא השפעות פגיעה מינית בילדות על בריאותן של נשים בוגרות. מנהלת פורום התבגרות מינית- ילדות ומתבגרות בזאפ דוקטורס. מרפאה בנס ציונה, מנתחת בבי"ח אסותא.



איזון הורמונאלי בשיטת אביבה מיכל פוני

יועצת ומדריכה בכירה במרכז הבינלאומי לאימון בשיטת אביבה, שהינה שיטה טבעית לשיפור הפוריות ולהשגת איזון הורמונלי. השיטה מבוססת על תרגול תנועות, משפרת את הסיכויים להצלחת טיפולי פוריות ובמקביל מסייעת לפתרון בעיות פוריות שאין להן מענה ברפואה. את השיטה למדה מדודתה, יהודית פוני, ממשיכת דרכה של ממציאית השיטה, אביבה שטיינר. עוסקת בייעוץ, בהדרכה, בהכשרה של מדריכות ובקידום מחקר על השיטה. www.avivac.co.il



האגן ומודל התנועה של איידה רולף אבי בחט

מטפל במגע ותנועה, מורה לשיטת פאולה (87'), מדרוך מתקדם באינטגרציה מבנית של איידה רולף (רולפינג 90'), מורה לשיטת טרייגר (91') ומפתח שיטת בחט. בעל בית ספר פרטי להכשרת מטפלים וקליניקה טיפולית בהרצליה פיתוח ובשריגים. בחט הוא בעל שם עולמי בתחום הטיפול במגע ותנועה, מעביר סדנאות ומלמד בארץ ובעולם. www.avibahat.com



מיניות האישה בהיבטים השונים גילה ברונר

סקסולוגית מוסמכת בבי"ח שיבא ובמרכז רפואי דניאלי בגבעתיים. מ-2004 מנהלת את השרות הסקסולוגי במרכז לרפואה מינית, שיבא תל-השומר. מדריכה מוסמכת בסקסולוגיה. מכשירה רופאים, פסיכולוגים ועובדים סוציאליים במסלול התמחות בטיפול מיני בבית החולים. בעלת תואר שני ברפואה קהילתית מהאוניברסיטה העברית ירושלים. ערכה מחקר על שיקום מיני לאחר כריתת רחם. בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית עם התמחות קלינית במרפאה הפסיכיאטרית במרכז הרפואי תל-אביב (איכילוב).



בריאות אגן האישה במחול המזרחי שיר זיו רון

רקדנית יוצרת, בעלת תואר B.ed ותעודת הוראה באמנות, מורה ומנחה סדנאות נשים למודעות בתנועה ומחול מזרחי. דרך עבודתה עם נשים חוקרת את תחום המחול המזרחי והשפעתו על הגוף והנפש: כאבי גב, כאבי מחזור, גמישות האגן, שחרור האיברים הפנימיים, ביטוי ריגשי, חיבור לשמחה, ליצירה, למיניות ולנשיות.



נועה רייס-קוטונה

רקדנית ומורה לריקודי בטן ומורה לערבית מזה 12 שנה. בוגרת הקורס להכשרת מדריכות למחול מזרחי (ריקודי בטן) בביה"ס להשתלמויות של מכון וינגייט. השתתפה בהנחיית סדנאות "תרפיה בתנועה דרך ריקודי בטן" במסגרת קופ"ח כללית, שייסדה דר' קלרה פרידמן (מומחית ברפואת משפחה) בכפר סבא. מלמדת את ריקודי הבטן באוריינטציה טיפולית לחיזוק שרירי רצפת האגן, שרירי הבטן, שיפור היציבה והקואורדינציה, וכפעילות גופנית בונה עצם.