

**מדורים
 קבועים:**

**אתרים
 מומלצים**

*** אודות
 מילבת**

*** דבר
 העורכות**

**קח מקל קח תרמיל...
 אביזרי עזר מומלצים
 לחו"ל**



**אביזרי פנאי ונופש
 לימות הקיץ- מבחר אביזרי
 עזר לחופשה נעימה**



דבר המנכ"ל



**די לאלימות
 יום עיון מטעם פורום "נעם"
 לנעם"**



**ליבי במזרח ואנוכי
 בסוף מערב
 סיפורה של שושי
 גולדברג-מאיר, המנהלת
 המקצועית של מילבת,
 במזרח
 הרחוק**



**טיסה נעימה
 המלצות ללינה ותחבורה
 בחו"ל**



**הזמנה לאירוע!
 מילבת מתכבדת להזמין
 להרים כוסית**



**קצרים
 כל מה שקורה במילבת
 בזמן האחרון**



דבר המנכ"ל

משחק הוא פעילות הנעשית בדרך כלל לשם הנאה, בידור ולימוד, ולרוב הוא מצריך שימוש בכוח פיזי או שכלי. רכיבי המפתח בכל משחק הם מטרות המשחק, החוקים, האתגרים ושיתוף הפעולה ההדדי. למשחקים רבים יש יתרונות נוספים מעבר להנאה, כגון למידה, חשיבה, שיפור המוטוריקה והקואורדינציה, שיפור הכושר הגופני והאינטראקציה החברתית. מילת המפתח בעיסוק במשחק היא מינון. לא כל משחק מתאים לכל אחד, ולעתים השתעבדות למשחק יכולה לגרום נזק.

מהו המינון הנכון?

לפני 800 שנה, בחיבורו "שמונה פרקים" – הקדמה לפרקי אבות – מקדיש הרמב"ם את הפרק השלישי לחולי הנפש ואת הפרק הרביעי לריפוי חולי הנפש. בדרכי הטיפול ממליץ הרמב"ם לדעת למצוא את "שביל הזהב" ואת "הדרך האמצעית". וכך הוא כותב: "שתי קצוות הרחוקות זו מזו שבכל דעה ודעה אינן דרך טובה, ואין ראוי לו לאדם ללכת בהן.... הדרך הישרה היא מידה בינונית שבכל דעה ודעה מכל דעות שיש לו לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משני קצוות ריחוק שווה, ואינה קרובה לא לזו ולא לזו".... ועוד הוא אומר: "הזהירות היא מפעולת הטוב ותכונת הנפש אשר תתחייב ממנה. הזהירות היא מעלה ממעלות המידות....". אני מודה לשותפינו בהכנת יום העיון "FUN – זה כל העניין": קרן שלם, המרצות והמרצים, כל האורחים וכל אלו שטרחו ועמלו להצלחת האירוע.

שלכם,

מנכ"ל מילבת,

נחמן פלוטניצקי.



דבר העורכות

החופש הגדול אמנם כמעט והסתיים, אך הקיץ עדיין בעיצומו ועמו הברכה, הים והחול, טיולים בארץ ובחו"ל, זמן פנוי ושפע אפשרויות בילוי. לכן הגיליון השמיני של העיתון מוקדש לפעילויות פנאי. תמצאו בו מידע רב על בילויי פנאי מחוץ לבית: פעילות גופנית בחופשה, אביזרי עזר שיצרו המתנדבים למגוון פעילויות – מדיג ועד לטיפוס הרים, המלצות לאביזרי ניידות שימושיים בחו"ל, עצות כיצד לצלוח בשלום את שדה התעופה והטיסה ותיאור של טיול מקיף בארצות המזרח הרחוק.

אנו מקוות שתוכלו להיעזר בכתבות ושיהיה לכם קיץ של נופש, טיולים והנאות.

המשך חופשה נעימה!

שלכן,

צוות העורכות.

לאתר עזרים לחצו כאן

אביזרי פנאי ונופש

לקיץ ולנופש ליקטנו עבורכם מבחר אביזרים המיועדים כולם לפעילויות פנאי מגוונות. את כל האביזרים פיתחו וייצרו מתנדבי מילבת.

מנשא טיולים

הקושי: ילד הלוקה בשיתוק מוחין מתקשה בהליכה בזמן טיולי שטח שהוריו נהנים לטייל.

הפתרון: מנשא גב ארגונומי המאפשר להורה לשאת את הילד על גבו.

עיצוב המנשא שם דגש בחלוקת המשקל על גב ההורה ובתמיכה נכונה המותאמת למגבלת הילד בזמן ישיבה. המנשא מיועד לילד השוקל עד 20 קילוגרמים. מתנדבת מבצעת: רותי גבריאלי.



כפפת קיבוע למחבט של טניס שולחן

הקושי: אישה הלוקה בדלקת פרקים מתקשה לאחוז מחבט של טניס שולחן ולכן לעתים הוא נופל מידה.

הפתרון: מאחז המולבש על היד ומקבע אליה את ידית המחבט כך שאין צורך לאחוז את המחבט בכף היד. מתנדב מבצע: יונה בלזברג.



לאתר עזרים לחצו כאן

חצובה למצלמה על כיסא גלגלים



הקושי: חובב צילום היושב בכיסא גלגלים מתקשה לייצב את המצלמה כאשר הוא מצלם צילומים המצריכים זמן חשיפה ארוך.

הפתרון: חצובה מתפרקת המותקנת על הידיות של כיסא הגלגלים וניתן לייצב עליה את המצלמה. מחברים חצובת

תלת-רגל קטנה (קנויה) למדף עץ שמותאם במידותיו לרוחב של כיסא הגלגלים. את המדף מחברים לידיעות של כיסא הגלגלים באמצעות רצועות צמדנים (ולקרו). בזכות המתקן המצלמה נותרת יציבה בעת שמצלמים וניתן להשאיר את הצמצם פתוח. המתקן קטן, קל משקל ומתקפל. קל להרכיב אותו על כיסא הגלגלים ולפרקו לאחר השימוש. היות שבחצובה לא חל שינוי ניתן להשתמש בה גם כחצובה על הקרקע. מתנדב מבצע: נפתלי אייל

תותבת (פרוטזה) לטיפוס הרים

הקושי: בחור צעיר, מטפס הרים, איבד את חמש האצבעות בכף ידו ועקב כך את יכולת האחיזה בזמן הטיפוס.

הפתרון: אביזר עשוי מבנה קפיצי המתלבש על כף היד, בעל אנקול תפיסה



ואלמנט חיכוך. האביזר מקנה לכף היד תנועה מרבית הנשלטת על-ידי השרירים שנותרו ביד ומאפשר טיפוס ספורטיבי בטבע.

פיתוח האביזר החל בהתייעצות עם מומחים מתחום הטיפוס ומהתחום הרפואי-שיקומי וכלל ניסויים של צורות אחיזה בסלע ופתרונות קשירה שונים אל היד. מתנדבת מבצעת: רותי גבריאלי

לאתר עזרים לחצו כאן

קח מקל, קח תרמיל... אביזרי עזר מומלצים לחו"ל

לפני שיוצאים לטיול, בפרט בחו"ל, חשוב לבדוק מהם האביזרים היומיומיים העוזרים לתפקוד קל יותר ולקחת אותם לטיול, למשל: כלי אוכל מותאמים, דייסם (משטח המונח מתחת לחפצים למניעת תזוזה או החלקה שלהם), יד עזר, גורב גרביים וכו'. ציוד עזר ניתן לקחת מהארץ, אך יש אביזרים שאפשר לשאול גם בחו"ל. לפני הנסיעה כדאי לברר מידע על מקום אחד או שניים בחו"ל המשווקים אביזרי עזר, בעיקר למקרה חירום. להלן רשימה של אביזרי ניידות מומלצים:



רמפה ניידת: ניתן להשיג רמפות המתקפלות כמו ספר או מסילות שנכנסות זו לתוך זו.

צמיגים של כיסא הגלגלים: צמיגי גומי בכיסא גלגלים נוחים לנסיעה בבית אך אינם בולמים זעזועים וקפיצות, למשל עקב מהמורות במדרכות. לפיכך לפני הנסיעה עדיף להחליף את הצמיגים בצמיגי אוויר או דמויי אוויר המונעים זעזועים. יתרה מכך, צמיג דמוי אוויר נוח יותר כיוון שלא נוצרים בו נקרים (פנצ'רים) ואין צורך למלא בו אוויר.



מקל הליכה: מי שנעזר במקל רק לעתים יכול לרכוש מקל הליכה מתקפל שניתן להכניסו לתיק. אם משתמשים בהליכון, יש הליכון שניתן לקפל.

לאתר עזרים לחצו כאן

אביזרי עזר מומלצים לחו"ל – המשך...



מקל-כיסא: כדי להקל על אדם המתקשה בהליכה ממושכת, למשל במוזאונים, ניתן להיעזר במקל שנפתח לכיסא. חשוב לבדוק מראש אם הישיבה עליו יציבה ובטוחה.

קרש החלקה: קרש החלקה מתקפל שהכינו מתנדבי מילבת יכול לסייע במעברים מכיסא לכיסא, לרכב וכדומה.

כרית הגבהה: מי שמתקשה לבצע מעברים מעמידה לישיבה ולהפך יכול להיעזר בכרית הגבהה כאשר אין כיסא שגובהו מתאים ונוח. יש כרית הנישאת כמו תיק ולכן נוח לקחת אותה לכל מקום.

כיסא לחוף הים: כדאי לברר אם יש אפשרות לשכור כיסא גלגלים מותאם לחוף הים. קיים גם משטח להנחה על גבי החול המאפשר נסיעה בכיסא הגלגלים.



מעילי גשם: יש מעילי גשם המותאמים לאדם היושב בכיסא גלגלים.

לאתר עזרים לחצו כאן

טיסה נעימה

המלצות ללינה ותחבורה בחו"ל

להלן המלצות לבירור מידע על מידת הנגישות של בתי מלון ותחבורה בחו"ל:

בתי מלון:

בעת ההזמנה יש לברר פרטים אלה:

- * נגישות הכניסה למלון והמרחבים בתוכו:
- * האם במקום יש מדרגות או רמפה, האם יש שטיחים (הם מפריעים להניע כיסא גלגלים), מה רוחב הפתחים ברחבי המלון – כולל של המעלית והחדר – והאם יש חדרי שירותים נגישים.
- * כדאי לשכור חדר בקומת הכניסה או לוודא שיש מעלית. רצוי שהחדר יהיה קרוב למעלית גם אם לא משתמשים בכיסא גלגלים כדי שמרחק ההליכה אליה יהיה קצר. אם יש כמה מדרגות כדאי לוודא שיש מאחזי יד.
- * כדאי לברר מה גובהה של המיטה.

חדר רחצה:

- * מה גובה האסלה (במידת הצורך כדאי לקחת הגבהה לאסלה או לבקש מהמלון).
- * האם יש מקלחת או אמבטיה. אם במלון יש רק אמבטיה, ניתן לקחת "קרש אמבטיה" שמסייע לעבור מכיסא גלגלים לאמבטיה.
- * כדאי לברר אם יש אפשרות לקבל כיסא רחצה.

לאתר עזרים לחצו כאן

המלצות ללינה ותחבורה בחו"ל – המשך...

תחבורה:

מי שמשתמש בכיסא גלגלים צריך לברר אם לשכור רכב מותאם או אם יש תחבורה ציבורית מותאמת.

* נהיגה: חברות ההשכרה בארץ אינן משכירות כלי רכב מותאמים בחו"ל, בפרט מכונית בעלות רמפות או מעליות לכיסא גלגלים. ניתן לקנות או לשכור במילבת מנגנון נהיגה נייד (השימוש במנגנון אסור בארץ אך מותר בחו"ל).

* תחבורה ציבורית: יש ארצות שיש בהן תחבורה ציבורית נגישה, למשל רכבות, אוטובוסים ומוניות. בערים שבהן התחבורה הציבורית נגישה אין צורך לשכור רכב. במקומות מסוימים, למשל ניו יורק, אדם בכיסא גלגלים אינו צריך לשלם עבור נסיעה באוטובוס.

* הסעות מיוחדות (בתשלום או בתרומה) ליושבים בכיסא גלגלים: בהסעות אלה מחברים את כיסא הגלגלים לרצפת הרכב. כדי לא להזיק לכיסא וכדי שהכיסא יהיה קשור בבטחה חשוב מאוד לבדוק מראש מהי צורת העגינה ברכב הספציפי. במקביל יש לברר אצל היצרן או הספק של כיסא הגלגלים מהי צורת החיבור הנכונה של כיסא הגלגלים לרצפת רכב. כמו כן יש להסביר לו לאיזה רכב יעוגן הכיסא ומהי צורת העיגון ברכב זה.

לפרטים נוספים אפשר לפנות למילבת בטלפון 03-5303739.

לאתר עזרים לחצו כאן

לבי במזרח ואנוכי בסוף מערב

שושי גולדברג-מאיר, המנהלת המקצועית של מילבת, מספרת את סיפור הטיול במזרח הרחוק והרפתקאותיו

לפני כשנה קיבלנו הזמנה לחתונת קרובים באוסטרליה. החלטנו לנצל את ההזדמנות שאנו טסים רחוק כל כך ולטייל בארצות נוספות באזור – סין, סרי לנקה, תאילנד והונג קונג. החבורה שלנו כללה שלושה אנשים שיושבים בכיסאות גלגלים ממונעים ושני מלווים. ההכנות לטיול כללו כמה תחומים:

- * בתחום הגופני – דיאטה וטיפול פיזיותרפיסטי לשכלול יכולות ההעברה ממקום למקום ולחיזוק כללי.

- * בתחום ההיגיינה – חיפוש והתנסות אחר פתרונות שונים לעשיית צרכים בטיסות ובנסיעות ארוכות.

- * תכנון מסלולים ואתרים לביקור – התייעצות עם חברת נסיעות בעלת ניסיון בתחום, שיחות עם אנשים בעלי מוגבלויות שטיילו בחו"ל ושיתפו אותנו בניסיונם, התכתבות ממושכת עם כל מקום מתוכנן שבה הוצגו הצרכים שלנו ונבדקו פתרונות.

- * בתחום הטכני – בדיקת המכשור שלקחנו אתנו בניסיון לצפות תקלות ולהיערך להן.

אמנם תכננו את הטיול הגדול במשך חודשים רבים, אך למרות התכנון המדוקדק נאלצנו להיות יצירתיים מאוד במהלך הטיול...

סין

הטיסה מישראל לבייג'ין הייתה קשה וארוכה מאוד, אף על פי שהתכונתי אליה מראש – לפני הטיסה צמתי צום חלקי ונעזרתי בפטנטים שונים למקרה שאצטרך ללכת לשירותים. הדבר שהקשה עלינו יותר מכול היה מושב המטוס, שהיה קשה מאוד ואף קצר וצר למידותינו בהשוואה לכריות שעליהן אנו יושבים בכיסא הגלגלים.

הטיול תוכנן כך שברובו הגדול נשהה במקומות חמים. לכן השאלה הייתה כמה בגדים חמים לארוז וכמה בגדים המתאימים לטמפרטורה קרה. בבייג'ין התברר לי שלא לקחתי מספיק בגדים חמים והיה לי קר מאוד. המסקנה שלי היא שמי שרגיש לקור אסור לו לוותר על אריזת תלבושת חמה מאוד, גם כאשר מדובר על שהות לתקופה קצרה.

הטיול במזרח הרחוק – המשך...

ההרפתקה הראשונה שלנו בטיול קרתה מיד כשהגענו לבייג'ין – כיסא גלגלים אחד הפסיק לפעול. פנינו לצוות המלון שבו התארחנו והוא גייס את אנשי התחזוקה שהצליחו לתקן את הכיסא (אמנם לטווח קצר). הצוות היה נדיב באופן מרגש ולא רצה תשלום עבור התיקון – בטענה שאנו אורחי המלון. למרות הג'יסטה היפה הכיסא החזיק מעמד זמן קצר בלבד ושוב הפסיק לפעול. הבחור שישב בכיסא המקולקל סבל מאוד עד שקנינו כיסא ממונע חלופי. אמנם הכיסא לא היה אופטימלי, אך אפשר היה לנסוע אתו.

עלינו בעלייה הממושכת אל החומה הסינית, ורגע לפני שהגענו לסוף העלייה נגמרה הסוללה באחד מכיסאות הגלגלים הממונעים. זה היה קטע סוריאליסטי, בבחינת לראות את הלבנה – ולא להגיע אליה. יש להדגיש שבמקרה זה לא היה שימוש בכיסא הממונע הרגיל אלא בכיסא גלגלים רגיל בעל מנוע עזר, שבדרך כלל אינו מכזיב, אבל, לא תמיד.... למרגלות החומה הסינית התחפשנו לקיסר וקיסרית והנצחנו את הרגע.

כשנכנסים אל הארמונות והמקדשים, וגם בתוכם – ובמהלך השהות בבייג'ין ראינו מקדשים רבים – יש קטעים רבים של מדרגות שעולים ויורדים בהן. המקומיים אמרו לנו שמטרת המדרגות היא להשרות תחושה של "עלייה בקודש" – כאילו בכל פעם שעולים במדרגות חשים שעולים גם בדרגת קדושה. בחלק מגרמי המדרגות ראינו רמפות מרשימות מאוד ואפילו מתוחכמות. במקרים רבים במרכזם של חלק מגרמי המדרגות יש דלתות גדולות מאוד מעץ. במקומות אלה לא ניתן להתקין רמפה רגילה כיוון שהיא מפריעה לסגור את הדלת. הפתרון של הסינים היה לבנות רמפה המורכבת מכמה חלקים ואורכה כ-15 מטרים. באזור הדלת הרמפה מתקפלת ואפשר לסגור את הדלת. כשרוצים להשתמש ברמפה פותחים את הדלת, מחברים את חלקי הרמפה ועוברים.

בסך הכול די הופתענו מרמת הנגישות בבייג'ין. נסענו באוטובוס מותאם במיוחד בשבילנו (לא היה כלי רכב קטן יותר) וגם המלון היה מותאם מאוד יחסית. באמצע מדרחוב ציבורי גדול מצאנו שירותים ציבוריים נגישים, אפילו עם שילוט שמורה על שירותי נכים. נוסף לכך האנשים ברחובות היו נחמדים מאוד ועזרו לנו בחיוך ובזריזות במסעותינו במרחבי בייג'ין.

לאתר עזרים לחצו כאן

הטיול במזרח הרחוק – המשך...

סרי לנקה

בסרי לנקה התארחנו אצל משפחה (בעצם חמולה...) שקיבלה אותנו בצורה מדהימה. עם הגיענו לכפר שבו גרה המשפחה הכינו לנו קבלת פנים מרשימה. רוב תושבי הכפר הגיעו לאירוע שכלל ריקודים, טקסים דתיים, אוכל טעים מאוד שמבוסס בעיקר על מוצרים טבעיים ומפגשים עם אנשים חשובים בקהילה. המלון שגרנו בו היה מרשים מאוד בחוץ וצנוע בפנים – אבל רובו לא היה נגיש כלל וכלל. בין היתר, לא יכולתי להיכנס לשירותים... וכל זאת חרף התכנון המדוקדק שקדם לטיול. למרות זאת נשארנו במלון בשל מאמצייהם הכנים של המארחים לפתור כל בעיה. הם הוציאו את הדלת של חדר השירותים כדי להרחיב את הכניסה, וכשזה לא הספיק הם הוציאו גם את המשקוף, ובכל אותה עת הם חיינו והתנצלו על כך שהמקום לא מותאם (!). עד ליום ההוא לא חוויתי כל כך הרבה רצון טוב לכפר על חוסר נגישות. מעבר לכך, יש לציין שבדרך כלל אנשי סרילנקה מאופיינים באדיבות רבה ובסבלנות עד אין קץ.

גם המלון השני בסרי לנקה לא היה מותאם, ולכן באמצע הלילה חיפשנו מלון חלופי. מצאנו במפתיע מלון שבו היה צריך "רק" להוציא את הדלת כדי להיכנס אל השירותים (הפעם בלי המשקוף). התרשמנו מאוד מבעלי המלון שביקשו ללמוד מאתנו מה צריך לעשות כדי להנגיש את המלון. הם סיירו אתנו במלון, הראו לנו את כל החדרים, ביקשו שנבחר את החדרים המתאימים ביותר להנגשה ושאלו מה צריך לעשות כדי להתאים אותם. כשרצינו לטייל בספארי העלו אותנו לג'יפ עם כיסאות הגלגלים באמצעות שיטת ה-"היי הופ"... שיטה שבדרך כלל לא מקובלת עליי בחיי היומיום, אבל כשנמצאים בטיול בחו"ל דברים רבים משתנים.

לאתר עזרים לחצו כאן

הטיול במזרח הרחוק – המשך...

בדרך כלל נסענו באוטובוס רגיל שנכנסנו אליו בעזרת רמפה שהבאנו מהארץ. הרמפה היתה קצת רחבה מדי יחסית לפתח האוטובוס, אולם מארחינו התאימו אותה לפתח באמצעות אלתור מהיר. נוסף לכך לא היה מנגנון כלשהו לקיבוע כיסאות הגלגלים לרצפת האוטובוס – וגם כאן נאלצנו לאלתר פתרון. למרות האלתור, באחת הנסיעות, בעקבות עצירה חדה בכביש משובש מאוד, הועף אחד מהיושבים בכיסאות הגלגלים אל מחוץ למהכיסא שלו – ובנס לא שבר מאומה. בעקבות הנפילה שיפרנו את אלתורי הקיבוע לרצפת הרכב ואחד המארחים החזיק את כיסא הגלגלים במשך כל הנסיעה. כששוטטנו בספארי אחד הפילים רצה להתנפל עלינו, ובסוף הצלחנו להבריח אותו כפי שעושים זאת בסרי לנקה – על-ידי צעקות. עשר דקות אחרי זה שקענו בבוץ. טוב שהפיל לא ידע על כך, כי אילו הוא היה יודע הוא היה בא לחפש אותנו...

אחד הטיולים הנחמדים היה בשוק. הוא היה מלא בצבעים, ריחות, פרות וירקות מכל רחבי המזרח. ראינו כמה סגנונות של סארי, בגדים ובדים מדהימים בצבעים מרהיבים. מתברר שהחצאית שלובשים הגברים בסרי לנקה ונקראת "לונגי" היא אביזר לבוש נעים מאוד ואוורירי שקל ללבוש ולפשוט אותו, במיוחד עבור אנשים בעלי מוגבלויות.

אוסטרליה

כל מקום שהיינו בו באוסטרליה היה נגיש ביותר. ההבדל בינה לבין סרי לנקה מבחינת הנגישות היה דרמטי. ראשית נסענו למלבורן לרגל אירוע משפחתי, שנמשך יומיים, ואחריו נסענו לטייל בסידני. בסידני שטנו בנהר בסירה מותאמת. החוויה הייתה נעימה במיוחד כיוון שלא היה צורך בתיאום מוקדם. פשוט קנינו כרטיס וברגע שאנשי האונייה ראו אותנו מתקרבים הם הורידו רמפה אל הרציף, וגם קיבלנו סיוע מאדם שתפקידו היה לעזור לנו לעלות ולרדת ברמפה. לא היינו צריכים לומר אפילו מילה. תענוג. לאחר מכן נסענו ברכבל – חוויה עוצרת נשימה. ביקרנו גם בגן חיות ענקי עם אקווריומים עצומי ממדים מזכוכית שנמצאים מעל ראשי המבקרים. ראינו שם קנגורו ודובי קואלה וליטפנו אותם מקרוב. בפיליפ איילנד ראינו המוני פינגווינים. תופעת טבע שלא תיאמן – בשעה מסוימת מהים שורות שורות ומתפזרים בכל המרחב שליד שפת הים, שם מחכים להם התינוקות שלהם בתוך כוכים – מעין מערות קטנות.

לאתר עזרים לחצו כאן

הטיול במזרח הרחוק – המשך...

כל אחד מהפינגווינים מוצא את הילד שלו באופן מדהים באמצעות חוש הריח או הזיכרון. הביקור בפיליפ איילנד נועד לאוהבי חיות מושבעים משום שבעונה זו של השנה קר מאוד מאוד. אני נהניתי מכל שנייה חרף הקור העז. למותר לציין שהכול היה נגיש לחלוטין.

תאילנד

הטיסה לתאילנד, כמו כל הטיסות, הייתה ארוכה ומתישה, אבל הנחיתה הייתה קשה עוד יותר. עוד בארץ היינו בקשר עם המדריך שהיה אמור לפגוש אתנו בבנקוק ולארגן את כל סידורי הנגישות שנזקקנו להם, למשל ואן עם מעלון. אבל כשיצאנו משדה התעופה לא המתין לנו ואן עם מעלון אלא ואן פשוט. תחבנו אל הואן את כל הציוד ואת כיסאות הגלגלים ואנחנו הוכנסנו למונית רגילה. המדריך הבטיח שלמחרת הכול יהיה בסדר, אבל בבוקר הוא הביא ואן בעל מרחב פנימי גדול יותר – ללא מעלון. למודי ניסיון מסרי לנקה ביקשנו וקיבלנו דלת של אחד מחדרי המלון, והיא שימשה עבורנו כרמפה כדי להיכנס לואן. החוויה הייתה מעניינת מאוד. למדנו להתמודד עם שיפוע לא תקני של רמפה כאשר בצדי הרמפה השגיחו מלווים שלא ניפול ממנה...

כמעט בלתי-אפשרי להסתובב ברחובות בנקוק בכיסא גלגלים, גם אם הוא ממונע, ללא עזרה של מלווה חזק. אין כמעט רמפות, המדרכות מלוכלכות ומאוד לא מטופחות וקל מאוד להתהפך עם כיסא הגלגלים. אבל השווקים והרחובות מעניינים מאוד, הכול ססגוני והריחות שונים ומגוונים.

הונג קונג

הונג קונג שוכנת בשטח קטן יחסית ולכן רוב הבניינים בה גבוהים מאוד. אפשר להגיע לכל מקום בכיסא גלגלים, בפרט ממונע, באמצעות מעליות או רמפות ארוכות מאוד בעלות שיפועים סבירים. כלומר אין צורך ברכב כדי להסתובב בעיר. לא ייאמן – מקום מדהים.

רצינו מאוד לשוט בסירה, אך אמרו לנו שזה בלתי-אפשרי ולא נגיש, דבר שהתברר כלא נכון בעליל. לאחר קצת בירורים במלון שלנו מצאנו אונייה נגישה יחסית שמפליגה שעה-שעתיים וכוללת ארוחה ומוזיקה.

ישראל

הנסיעה הביתה הייתה קשה כמו כל הטיסות, אך ברוך השם! הגענו בשלום עם הרבה טעם של עוד.

לאתר עזרים לחצו כאן



"אלימות כלפי נשים בעלות מוגבלות"

יום עיון מטעם פורום "נעם לנעם"

מאת לימור זגה שבת – רכזת פורום "נעם לנעם"

פורום "נעם לנעם" – נשים עם מוגבלות למען נשים עם מוגבלות – ערך ביום רביעי 25.6.08 יום עיון מקצועי, חשוב ומשמעותי בנושא אלימות כלפי נשים בעלות מוגבלות. האירוע התקיים באולם ההרצאות בבית הכנסת "תפארת יצחק" בסביון.

הפורום מנוהל ע"י מילבת בשיתוף היחידה לנכויות ושיקום בג'וינט ישראל. המפגש הונגש לכל סוגי המוגבלויות וכלל תמלול ותרגום לשפת סימנים. יום העיון נועד להעלות את המודעות הציבורית לנושא רגיש ומורכב זה וכן לנסות לעורר שיח הן במפגש והן אחריו לגבי צעדי מניעה והתערבות בנושא על כל היבטיו. הוא היה מרתק וזכה לעניין ולסקרנות רבה מצד כל הנוכחים.

למפגש הגיעו 55 נשים מכל קצוות הארץ: מדרום הארץ – ערד ובאר שבע, מהצפון – חיפה, הקריות, עכו ונהרייה, מתל אביב וסביבותיה וגם מירושלים. בקרב הנשים בלטה הנוכחות והנציגות של ארגונים, פרויקטים ועמותות שונות, למשל: ארגון "בקול", "המרכז לחיים עצמאיים", המכון לקידום החירש, עמותת "נגישות ישראל", נציגות מפרויקט "קהילה נגישה", פורום נשים של עמותת "אתגרים", עובדות סוציאליות של מחלקות שיקום מלשכות הרווחה, עובדת סוציאלית ממחלקת השיקום בביטוח לאומי וקצינות משטרה בדימוס. המסר הברור שעלה מהמפגש הוא שנשים בעלות מוגבלויות שונות חשופות לאלימות והטרדה מינית ונמצאות בסיכון גבוה יותר – ואף כפול – בהשוואה לנשים ללא מוגבלות. לעתים התלות של האישה במטפלים אישיים, בבני משפחה ובגורמים בקהילה מעמידה את האישה בעלת המוגבלות במצב אף פגיע יותר ולא תמיד יש ביכולתה לדעת למי לפנות כדי לקבל עזרה.

לאתר עזרים לחצו כאן

יום עיון על אלימות כלפי נשים בעלות מוגבלות – המשך...

נושא הנגישות זכה לתשומת לב מיוחדת: האם חומרי ההסברה המופצים בקהילה נגישים לכלל הנשים?

האם מרכזי הסיוע לתקיפה מינית נגישים לכיסאות גלגלים? האם קווי הסיוע הטלפוניים נגישים גם לנשים בעלות מוגבלות שמיעה? האם קבוצות התמיכה לנשים שעברו הטרדה מינית נגישות וזמינות לכלל הנשים? האם הטיפול בתלונות במשטרה מתאים למוגבלויות השונות? ושאלות רבות נוספות. מהשתתפותן הערה של הנשים בקהל ניכר היה שבניגוד לעבר נשים בעלות מוגבלות מוכנות כיום ללמוד את נושא האלימות כלפי נשים בעלות מוגבלות, להציב אותו על סדר היום הציבורי ולפעול לשינוי המצב. המפגש אפשר לקהל המשתתפות להעלות שאלות וסוגיות ולשתף במחשבות והערות שונות לגבי שלל הנושאים שעלו, וכך נשא המפגש אופי של דיאלוג לכל אורכו.

בהזדמנות זו אני מודה לכל מי שהיטה שכם ותרם להצלחתו הגדולה של יום העיון: לצוות המסור במילבת שעזר בהפקה, לכל המרצות שהרצו הרצאות מאלפות, מעניינות ומעוררות מחשבה, ליחידה של נכויות ושיקום בג'וינט ישראל ולבית הכנסת "תפארת יצחק" שנתן למפגש טעם של אירוע מכובד ונעים. ברצוני להזמין נשים להצטרף לפורום "נעם לנעם" ולהיות פעילות בנושאים המגוונים שבהם עוסק הפורום.

לימור זגה-שבת

רכזת פורום "נעם לנעם"

דוא"ל: limor@milbat.org.il, נייד: 050-8639298, פקס' 03-5357812

לאתר הפורום לחצו כאן

לאתר עזרים לחצו כאן

אתר מומליץ

טיול נגיש באנגליה

<http://www.direct.gov.uk/en/DisabledPeople/TravelHolidaysAndBreaks>

הוא האתר האנגלי הממשלתי למידע עבור נופשים בעלי מוגבלויות. האתר קל לשימוש וכולל אפשרויות נרחבות להנגשת הגלישה בו. הוא מספק שפע של מידע וקישורים ויכול לשמש כלי עזר מצוין בכל נושא הקשור לתכנון טיול או חופשה בחו"ל.

האתר מספק מידע בשלושה תחומים:

1. טיולים וחופשות באנגליה

חלק זה סוקר ארגונים ועמותות באנגליה המתכננים חופשות עבור אנשים בעלי מוגבלויות. תחת הכותרת National Accessible Scheme מתוארת תכנית הנגישות הלאומית של אנגליה – מדריך להנגשת אתרי תיירות לפי סוג הנגישות: נגישות פיזית, נגישות לכבדי ראייה ונגישות לכבדי שמיעה.

2. הגעה ממקום למקום

חלק זה כולל מדריך לטיולים ברכבת או בשיט, עצות מעשיות על התאמת טיסות ונמלי תעופה לבעלי מוגבלויות פיזיות, ליקויי שמיעה או ליקויי ראייה ואפילו הנחיות כיצד לעבור בשלום ביקורות ביטחוניות בנמל התעופה.

3. תכנון הטיול

חלק זה מספק עצות בנושאים כגון הזמנת מקומות לינה, בחירת ביטוח נסיעות, אריזת תרופות, נסיעה עם מלווה או מטפל ועוד.

לאתר עזרים לחצו כאן

הזמנה לאירוע



מילבת היא עמותה ציבורית ללא כוונת רווח, יחידה במינה בישראל, המתמחה בשיפור איכות חייהם ובמימוש מרב יכולותיהם של ילדים, מבוגרים וקשישים בעלי מוגבלויות באמצעות סביבה טכנולוגית מותאמת. במילבת צוות פרה - רפואי המעניק בכל רחבי הארץ מגוון שירותי ייעוץ, מידע והדרכה בנושא אבזרי עזר, ומאות מתנדבים מומחים טכניים מטובי המוחות בארץ העוסקים בפיתוח ובבנייה בהתנדבות של אבזרי עזר, משחקים וכלי נגינה ייחודיים.



מידע נוסף מצוי באתר מילבת
www.milbat.org.il



הזמנה

לקראת השנה החדשה, עמותת מילבת מתכבדת להזמין להרים כוסית ולטבול תפוח בדבש באירוע חגיגי שייערך ביום שישי י"ט באלול תשס"ח, 19 בספטמבר 2008 בשעה 10:00 בבוקר באולם הקולנוע רב חן בקניון שבעת הכוכבים בהרצליה.

בתכנית:

- קבלת פנים "מתוקה".
- ברכת הרב ישראל מאיר לאו לקראת השנה החדשה.
- הענקת תעודת הוקרה למר קלמן גרידינגר נשיא תיאטראות ישראל.
- הרצאתו של השופט ד"ר אליהו וינוגרד על הנושא "אנשים טובים".
- הופעת הזמרת אופירה גלוסקא.
- מנחה: מר ירון לונדון

ההשתתפות ללא תשלום באמצעות כרטיסים. להזמנת כרטיסים ניתן לפנות לעמותת מילבת בטלפון: 03-5303739, פקס: 03-5357812
דוא"ל: milbat@netvision.net.il
מספר המקומות מוגבל!

תודתנו לחברת
חברת תיאטראות ישראל
ולכל השותפים באירוע

קצרים

18.6 – "FUN זה כל העניין" -קניון שבעת הכוכבים, הרצלייה. יום עיון מקצועי שהוקדש לתחום של פנאי לאנשים בעלי מוגבלויות. ליום העיון הגיעו יותר מ- 350 משתתפים, בהם אנשי מקצוע, אנשים בעלי מוגבלויות ומשפחותיהם. במקום הוצגו מיטב מתקני ממלה ואביזרים נוספים המותאמים לשעות הפנאי. הנוכחים נהנו מהרצאותיהם של גב' תמי שחר (יועצת בנושא פנאי במשרד הרווחה) – מצ"ב תקציר הרצאתה; מר אלון קמחי – מרפא בעיסוק במילבת; מר חגי סיגלוב – הצגת מערכת הנגינה "אופטימיזיק"; פרופסור תמר וייס – החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה; ד"ר שירה ילון חיימוביץ – הקריה האקדמית אונו; ומר מאיר לוטן, פיזיותרפיסט מוסמך מהחוג לפיזיותרפיה במרכז האוניברסיטאי "אריאל".

26.6 – הורים יוצרים שינוי – מגדלי עזריאלי, תל-אביב. בכנס הציגה מילבת מתקנים מפרויקט ממל"ה – משחקיית מילבת לילדים המיוחדים – ואביזרי עזר לפעילויות פנאי.

1.7 – כנס חושים – מלון הר הכרמל, חיפה. הכנס הוקדש לילדים ומבוגרים בעלי לקויות ראייה או עיוורים. בדוכן מילבת הוצג אתר "עזרים" וכן אביזרי עזר שפיתחו המתנדבים הטכניים, למשל משחק "איקס עיגול" ומשחק מונופול שפיתח המתנדב יונה בלזברג.

1.7 – מעגל חברים – קיבוץ נצר סירני. כנס עבור ילדים עם מוגבלויות ומשפחותיהם. בכנס הוצגו מתקני ממלה וזכו להתעניינות רבה. כמו כן הוצג דוכן הסברה ואתר עזרים.

1.7 – פנאי בבית נועם – בכנס הוצגו מערכת "אופטימיזיק" ופרויקט ממל"ה וכן דוכן עם אביזרי עזר לפנאי עבור מבוגרים בעלי מוגבלויות.

לאתר עזרים לחצו כאן

אודות מילבת

מילבת פועלת יותר מ-25 שנים למען שיפור איכות החיים של אנשים בעלי מוגבלויות ושל קשישים באמצעות אביזרי עזר. מילבת, השוכנת במתחם של בית החולים תל השומר, היא עמותה ציבורית ללא כוונת רווח. במילבת מרכז תצוגה גדול של אביזרי עזר. הצוות, הכולל כ-30 אנשי מקצוע בשכר וכ-300 מתנדבים, הנו רב-מקצועי, בעל ידע מקיף וניסיון רב-שנים בתחום. הצוות מסייע לקשישים, לילדים ולמבוגרים בעלי מוגבלויות שונות, לבני משפחותיהם ולאנשי המקצוע המטפלים בהם. השירות במילבת ניתן בשפות עברית, אנגלית, ערבית, רוסית ואמהרית.

השירותים הניתנים במילבת:

- * ייעוץ מקצועי ואישי בכל הקשור להתאמת אביזרי עזר בתחומי התפקוד: ניידות, הושבה, טיפול אישי, תפקוד במטבח, עיסוקי פנאי, שימוש במחשב, מניעת נפילות ועוד.
- * מתן מידע היכן לרכוש או לשאול אביזרי עזר חדשים או מיד שנייה. מילבת איננה עוסקת במכירת ציוד או בהשאלתו.
- * הפעלת מרכז תצוגה של אביזרי עזר להתנסות אישית.
- * פיתוח אביזרי עזר מיוחדים המותאמים אישית לפונה על-ידי מתנדבי מילבת.
- * פיתוח, הקמה והפעלה בהתנדבות של מרכזי משחק ייחודיים לילדים בעלי מוגבלויות.
- * הפעלת ניידת מילבת – מרכז הדרכה ותצוגה נייד בנושא אביזרי עזר לשיפור איכות החיים בגיל המבוגר, הגברת הבטיחות האישית ומניעת נפילות. הניידת מסיירת בכל רחבי הארץ ונפגשת עם קבוצות גמלאים וקשישים במרכזי יום, בבתי אבות, בשכונות תומכות ובמועדוני גמלאים, עם בני משפחותיהם ועם אנשי מקצוע.

כיצד פונים למילבת:

טל' 03:5303739/59 פקס' 03:5357812

milbat@milbat.org.il דואר אלקטרוני

לאתר עזרים לחצו כאן

מילבת On Line

אתם מוזמנים להגיב על הכתבות השונות בעיתון. דעתכם חשובה לנו.
נשמח לשמוע הערות, הארות, תגובות (וגם מחמאות :-)

milbatonline@milbat.org.il

מערכת מילבת : On Line

שושי גולדברג-מאיר – מרפאה בעיסוק, המנהלת המקצועית של מילבת
אסנת להט – עורכת לשונית, מתנדבת
מיכל דויטשר – רכזת המתנדבים, מתנדבת
אליזבת אנהולט – מרפאה בעיסוק, מתנדבת
כרמית מזור – מרפאה בעיסוק