



הזמנה

**כנס האגן הנשי
בהיבט רב תחומי 4**

יום עיון לאנשי מקצוע

2018

**יום חמישי 15.3.18
כ"ח אדר, 08:00-17:00
כפר המכביה, רמת גן**

13 מומחים | 13 הרצאות

התקשרו להירשם כבר היום והבטיחו מקומכם!

03-5325446 | 052-5654141

גוף שלם - נעים במעגל החיים

בתכנית

יום עיון

- 08:00-08:45** - התכנסות, הרשמה וארוחת בוקר
- 08:45-09:00** - פתיחת הכנס לקידום בריאות האישה
- מושב ראשון: טיפול בכאבים ופתולוגיות**
- 09:00-09:30** - דליפות וצינחות - לשחרר זה עוזר? יוליה רושה / מורה בשיטת פאולה.
- 09:30-09:55** - יוגה במים בהיריון~אקוויגלי: טיפול ושימור בריאות גם עם סימפיוזיוליזיס אורלי פאר / מיילדת ומורה ליוגה.
- 09:55-10:30** - טיפולים מתקדמים לדליפת שתן (בוטוקס, לייזר ועוד) ד"ר בני פיינר / אורוגינקולוג.
- 10:30-10:50** - וולוודינה- הכאב שלא מדברים עליו אורית זילברמן / דיקור סיני
- 10:50-11:00** - הפסקה
- מושב שני: האגן במעגל החיים הנשי**
- 11:00-11:45** - אינטימיות במעגל חיי האישה ד"ר חנה קטן / גינקולוגית
- 11:45-12:30** - חוק הפעולה והתגובה באימון גופני, בהיריון ובלידה ותרגול שרירי האגן ע"פ "הוראות היצרן" רות עוז שלם / מדריכת פ"ג בהריון ולידה, בריאות הציבור ונועה קוטונה / מחול מזרחי.
- 12:30-12:45** - תזונת האגן הנשי - קארין אור / נטרופתית.
- 12:45 - 13:45** - ארוחת צהריים ונטוורקינג
- מושב שלישי: אנטומיה, ניתוחים ורפואה מונעת**
- 13:45 - 14:15** - השחליאדה שלי- מסע פרידה מהשחלות מיכל רוזן / מיילדת.
- 14:15 - 14:45** - הפחתת סיכון לסרטן שחלות: האם אפשרי ובאיזה מחיר? ד"ר תמר פרי / אונקו-גינקולוגיה.
- 14:45-15:00** - הפסקה
- 15:00-15:45** - כל עוד בלבב - בטן פנימה. האמנם? הגיע הזמן לשבור את המיתוס סיון נבות / פיזיו רצפת אגן ושיטת גיארם.
- 15:45-16:15** - מהו הניתוח הקיסרי הצרפתי faucs? ד"ר ישראל הנדלר / גינקולוג
- סדנא מעשית לסיום הכנס**
- 16:15-17:00** - "להפוך את האגן ממחסן למעיין" דנה דברת-לביא / מורה ליוגה.

**יום העיון כולל 13 הרצאות
ותרגולים מעשיים,
ארוחות מלאות ואירוח עשיר.**

**נטוורקינג בין אנשי המקצוע:
מיילדות, פיזיותרפיסטיות, מדריכי
כושר, פילאטיס, יוגה, אחיות, דולות
ומטפלים ברפואה המשלימה ועוד...**

הרשמה

כרטיס בהרשמה מראש

עד ה- 14.3.18 - 400 ₪

ביום הכנס- 450 ₪

03-5325446 | 052-5654141



רות עוז שלם, בעלת העסק גוף שלם - נעים במעגל החיים מייסדת הכנס משנת 2013: בוגרת תואר ראשון בהצטיינות B.Ed בחינוך גופני ומחול, מסיימת את התיזה של לימודי התואר השני בבריאות הציבור, הפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית. רכזת קורס מדריכי פעילות גופנית לנשים בהיריון ולאחר לידה, בביה"ס למאמנים, מכון וינגייט. מקדמת בריאות האישה, מדריכת פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה, תומכת לידה, מרצה בקהילה ויוזמת פרויקטים לקידום הבריאות.

בנימה אישית:

הכנס נוצר כשליחות לקהילה מתוך הצורך שלנו למנוע נזקים בנשים, להבין את המקור להם ולהכיר פתרונות שונים מגישות שונות.

רק שילוב בינתחומי יכול לעזור לכולנו להבין טוב יותר כיצד להימנע מנזקים ולשמור על איכות החיים שלנו הנשים.

רות עוז שלם

נבחרת המרצים

רות עוז שלם - מדריכת פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה ברמת גן, רכזת קורס מדריכי פעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה, בי"ס למאמנים, מכון וינגייט. גוף שלם - נעים במעגל החיים

gufshalem@gmail.com | **052-5654141**
www.gufshalem.com



יוליה רושה - מטפלת בשיטת פאולה בשילוב אוסטאופתיה ויסרלית (שיקום האיברים הפנימיים). מומחית בשיקום רצפת האגן. טיפולים אישיים, מנחה קבוצות תרגול וסדנאות.

www.yulia-roche.com | **050-7500586**
yulia@yulia-roche.com



דנה דברת לבאי - מורה בכירה ליוגה מתמחה ביוגה נשית ויוגה לנשים בהריון ולאחר לידה. מנחה ורכזת קורס "מדריכי יוגה לנשים בהריון ואחרי לידה" במכון וינגייט. מנחה סדנאות בתחומי איכות חיים והעצמה נשית למגזר הפרטי, הציבורי והעסקי. "יוגה במרכז"

danabamerkaz@gmail.com | **04-6380648**



נועה קוטונה - מורה לערבית בחטיבה עליונה, עוסקת במחול מזרחי בוגרת המסלול של ביה"ס להשתלמויות, מכון וינגייט. מאמינה בכוחו התרפויטי ריקוד זה עבור הגוף והנפש בייחוד כשנלמד בצורה יסודית מתוך מודעות מלאה למקור האנטומי של כל תנועה וזאת מבלי לוותר על חדות התנועה, שמחת החיים וההזדמנות לביטוי אישי נשי למי שמתנסה בריקוד זה.

mailto:noakotona@gmail.com



מיכל רוזן - מיילדת, מקדמת בריאות נשים, מייסדת ומנהלת קצה, קליניקה קהילתית לליוי היריון בתל אביב. מנחה מעגלי ידע למתבגרות בנושא התבגרות מינית ופריון. עבדה כמיילדת, RN, MN, במרכז הרפואי מעיני הישועה. מלוות היריון ומדריכת הנקה. מסיימת בימים תואר שני בתוכנית למגדר ולימודי נשים באוניברסיטת חיפה.

054-4787803



אורלי פאר - בעלת תואר MA מאוניברסיטת ת"א בבודהיזם ותרבויות מזרח אסיה. בוגרת אקדמיה למוסיקה ומחול מגמת מחול, אחות מוסמכת לטיפול CBT, מיילדת, מורה ליוגה בכירה ומתרגלת מדיטציה ותיקה, מדריכת שחיית פעוטות.

heraor@gmail.com | **052-4800948**



סיון נבות - מומחית בפיזיותרפיה של רצפת האגן והנציגה הרשמית של שיטת גיארם בישראל. יוזמת את הבאת הניתוח הקיסרי הידידותי ליולדת מצרפת לישראל. בלימודי תואר שני בפיזיותרפיה.

www.physiotherapy.co.il | **052-6623666**



אורית זילברמן - מטפלת ברפואה סינית בוגרת מכללת רידמן מטפלת בבעיות גינקולוגיות ומתמקדת בטיפול בוולודיניה. בשנת 2015 פרסמה מאמר ראשון בנושא רפואה סינית והטיפול בוולודיניה בג'ורנל הרפואה הסינית

The Journal of Chinese Medicine
www.orit-zilberman.com | **052-3769313**



ד"ר בני פיינר - מנהל היחידה לאורוגינקולוגיה וכירורגיה משקמת לרצפת האגן בביה"ח הלל יפה, ומייסדי קבוצת נגה מדיקל - המרכז לכירורגיה גינקולוגית מתקדמת

054-6557226 | 072-3728083
www.nogamdical.co.il



ד"ר ישראל הנדלר - גינקולוג, מומחה לרפואת אם עובר, הריון בסיכון ואולטראסאונד. סגן מנהל המערך המיילדותי אגף נשים ויולדות שיבא, תל השומר.

Dr.hendler@gmail.com | **054-5886083**



ד"ר חנה קטן - גינקולוגית תת מומחית ברפואת ילדות ומתבגרות, פריון וסקסולוגיה, מחברת ספרים העוסקים בנשים - 'חיי אשה', 'חיי משפחה', 'ביחד' - בהוצאת ספריית בית-אל. מרצה במכללה הירטואלית של ערוץ

אורות www.vcollege.co.il
חברת המועצה הלאומית לבריאות האשה
03-6533705 | 03-5605001 שלוחה 4



ד"ר תמר פרי - סגנית מנהל המחלקה הגינקו-אונקולוגית, שיבא, תל השומר.

tamarperri@gmail.com | **054-9005767**



קארין אור - מטפלת רב תחומית, ND, נטורופתית, דולה, פסיכותרפיסטית גופנית. מרצה ומורה לתסא הילינג מרצה בארץ ובעולם.

karin@karinor.co.il | **052-3258500**

