



- חיפוש באתר
- חיפוש
- ראשי
- מגזין
- סלבס
- מוזיקה
- אופנה
- יחסים
- דיגיטל
- אוכל
- על מדי
- שחקן

- מגזין
- סלבס
- מוזיקה
- אופנה
- יחסים
- דיגיטל
- אוכל
- שחקן

2300m

חיפוש

חיפוש..

- ראשי
- מגזין
- סלבס
- מוזיקה
- אופנה
- יחסים
- דיגיטל
- אוכל
- על מדי
- שחקן

2300m

רוקו

במאי הטיטיניק חושף: זאת הסיבה שרוז לא הצילה את ג'ק מטופל דיאליזה? משלם מס? בדוק את הזכויות ש... על חם: הסלבס משקרים ברשתות החברתיות צנחו לך העפעפיים וסובל ממראה עייף? ...

Like 28K

Mediump ימוש זכויות

by Taboola



צילום פרטי

"חולת סרטן ומייסדת מרכז תמיכה לחולות: "תורמת ונתרמת"

השבוע ב"שישי נשי": אפרת מימון, חולת סרטן סופנית אשר ייסדה את מרכז לא"ה (להחלמה, אהבה, העצמה) התומך בחולות ובמחלימות מסרטן. ישבנו איתה לשיחה על פעילות המרכז וכיצד הוא מסייע לאותן הנשים, על המסר אותו הייתה רוצה להשאיר אחריה ועל עצמה נשית

Like 0

Share

2/2017 פרסום ראשון: מורן לביא

":כתבות קודמות ב"שישי נשי"

- "טל ביוטי: היוטיוב עזר לי לעצב את האישה שאני היום -
- "יוטיוברית עם הפרעת אכילה: "כבר לא מסתירה חלק מחיי"
- "מעייין אדם: "גדולתה של אישה היא החוזקה מבפנים -
- "מנהלת מרכז סיוע לנוער: "יש לי הזדמנות לתת הזדמנות -
- "טור אישי: הכתיבה שלי הפכה אותי לאישה החזקה שאני -

מדי ימי שני, כשלושים נשים, בנות שלושים עד שבעים, מגיעות למרכז לא"ה, אשר הוקם על ידי אפרת מימון, חולת סרטן בעצמה. הקבוצה מעניקה סיוע לאותן הנשים החולות והמחלימות מסרטן. נותנת להן תחושת הכלה וקבלה, ומשפרת את תחושתיהן. מצב רוחן עולה בזכות גישת ה"מלימון עושים לימונדה" והתהליך שהן חוות. מדי שבוע מגיעים מתנדבים שמעבירים סדנאות וחוגים שונים ומגוונים, אשר תורמים לניתוק של החולה מרחשי החיים, ומאפשרים לה לחשוב על עצמה כאישה, לכמה שעות שקטות.

המרכז הוקם לפני שנתיים וחצי ביוזמתה של ד"ר נטליה גורן, מנכ"לית המרכז, כתוצאה מגילוי המחלה בגופה. מטרת המרכז היא לתת מענה לנפש של נשים שחלו במחלה זו, ואת רעיון המרכז, כי הבינה שיש צורך רב בקרב נשים שחלו בסרטן, להקים מרכז משפחתי שמעניק הדרכות, מנהלת המתנס'ס בנתניה מבית המרכז, הארצית, ליד, להקים מרכז משפחתי שמעניק הדרכות, סדנאות והפעלות שונות ומגוונות לאותן נשים לוחמות.

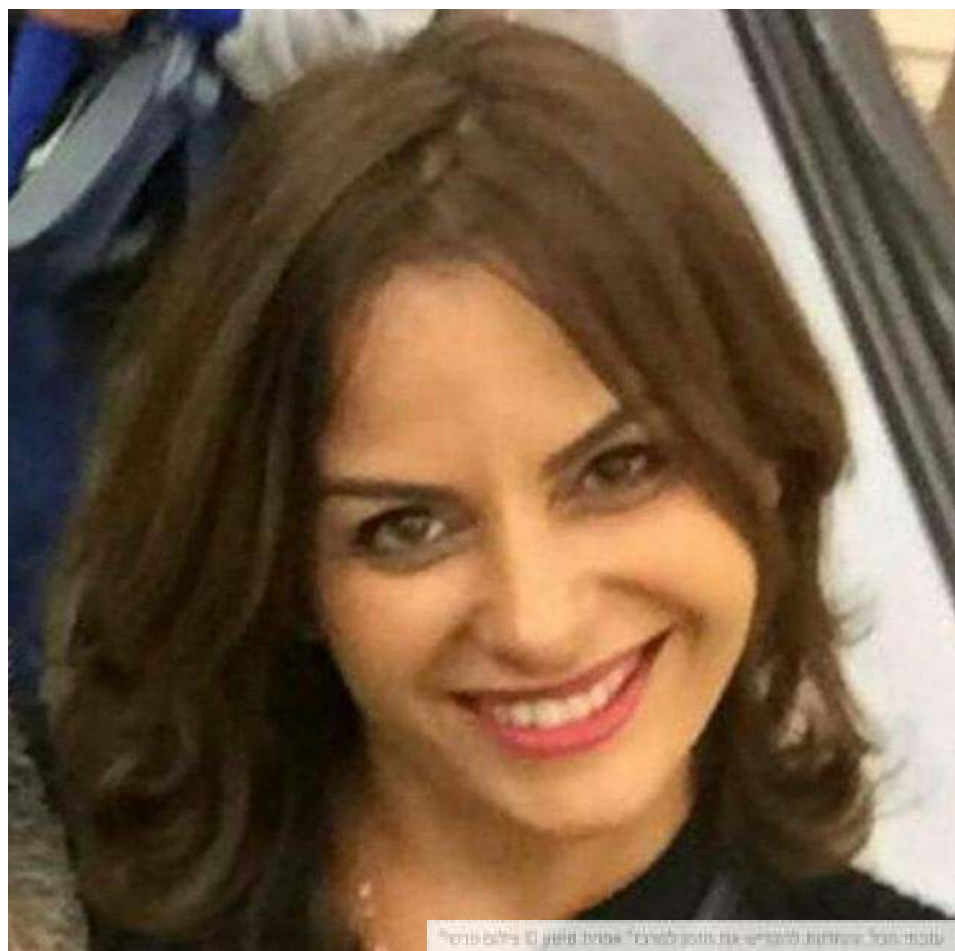
- מגזין
- סלבס
- מוזיקה
- הסוף למבוכה: דרכים מקורות להתחיל שיחה עם הקראש
- אופנה
- "טור דעה": המדיה חייצרת לנו רומנטיקה שגויה ומומצאת
- חיים
- "בלי סיג'ורל" תהיות כאלה ואחרות לגבי גולות

אוכל
דרכה של אפרת בחיים לא הייתה קלה, וכללה קשיים ומורדות רבים; אך כאשר התחילה היא חולת סרטן, מיד ניסתה לתעל את הבשורה המרה לתוצר חיובי ומעצים, מה שהוליד את המרכז. היא ניסתה לראשונה מרכז שמעניק מקום ומשפחתי עבור נשים שכלל לא הכירה; ובמקום להתעסק בהחלמתה שלה, היא בנתה מקום לנשים נוספות במצבה, במצב גרוע יותר.

"זו שליחות להוציא לפועל את הקסם הזה, המעניק לנשים עצמת נפש"

מה הניע אותך לעזוב הכל ולהשקיע את חייך במרכז?

אני חושבת שכל אישה שמגלה שהיא חולת סרטן, עוברת איזשהו תהליך, שבסופו היא לא יכולה לחזור להיות כמו שהייתה בעבר. עוברים כל כך הרבה שינויים, ואת לומדת המון. הבנתי שלא אוכל להמשיך בהנהלת חשבונות, ורציתי לעסוק יותר בקשר וחיבור בין אנשים. תחום הפקת האירועים קסם לי, בעיקר אחרי יום הכיף שארגנתי ל-80 נשים חולות סרטן. בהתחלה עוד נשארתי במקום העבודה ורק שיניתי את התפקיד למפיקת אירועים בסמינרים; אך אחרי שגיליתי שהמחלה נהייתה גרורתית (מצב בוא הגידולים הסרטניים מתפשטים במקומות נוספים בגוף), עזבתי הכל, והחלטתי להקדיש את הזמן למרכז. בימים אלו, אני שוקדת על פעילותו השוטפת של המרכז והקמת פרויקטים חדשים בצורה מתמדת."



האם היה לך ניסיון בנושא, טרם הקמת מרכז לא"ה?

לא הגעתי מתחום הארגון וההפעלה, אלא מראיית חשבון. המרכז נוסד מתוך אינטואיציה, מתוך תחושה שזה לא הוגן שאין מענה לנשים חולות במחלה כה נפוצה, מה שמאוד הרגיז אותי; והבנתי שעלי ללמוד כיצד לסחוף אחרים. לא הכרתי אף לא אישה אחת חולה בסרטן, וגם גיליתי כמה חשוב לדעת להפיק אירוע מרשים. למדתי הפקת אירועים, והתחלתי לנסות. ארגנתי יום כיף לנשים חולות באולם אירועים של חבר טוב. פרסמתי את האירוע בכל פלטפורמה אפשרית; היה לי חשוב להגיע לכמה שיותר נשים ולכמה שיותר מתנדבים."

אפרת סבורה כי אם היו בידיה את הכלים אותם היא נותנת לנשים המגיעות למרכז, אולי התמודדותה עם המחלה הייתה שונה. "היום, אני יודעת שהענקת הכלים היא הכרחית. אני שומעת תגובות של משתתפות שמגיעות מערים מרוחקות בכל שבוע, ועדיין, למרות המרחק, לא מוכנות לוותר על ההגעה. הן מקדישות יום לעצמן, הן משאירות את הילדים או מבטלות תור אצל הרופא. יום שני - הוא יום מקודש עבורן. ללא המרכז ההתמודדות הייתה אחרת בשבילן, קשה מאוד ודומה לשלי. אני רואה בכך זכות, כשליחות שלי להוציא לפועל את הקסם הזה, המעניק לנשים עצמת נפש. אבל אני מאמינה שהמקום שלי, בתור אחת שהקימה את המרכז, מעניק לי יותר אנרגיה ועצמה מאשר אם הייתי רק 'משתתפת'."

אולי חסרתי מועברים בפעילויות המרכז

קודם כל, לשים את עצמך במקום הראוי. זיהוי צרכיך ולהרבה נשימה פנימה. לאורך סדנאות, הן מגלות שלפני המחלה הן היו דואגות לילדים, לכן הן עדיין עושות זאת. לכן הן הגיעו ללחשוב על עצמן. ואז, הן עוצרות ואומרות לעצמן שעכשיו תורן להיות דאגניות. משם זהלאה את תהי"ב בערכות ראשונה, את תבחרי איפה טוב לך, ושם תישארי מגזין

המסר השני הוא להתקרב למה שעושה לך טוב, ולהתרחק ממה שרע לך; בלי תקוות יסורי מצפון או חוסר נעימות, ובלי להתייחס לדעות או לתגובות של אחרים, כי מה שחשוב באמת הוא התחושה האישית של כל אישה. המסר השלישי הוא להחזיק חזק גם כשהכל מתערער. פעמים רבות, מערכת היחסים חוות קרע עקב גילוי המחלה וההתמודדות עמה. חברים, בני משפחה או בני זוג, לא מוצאים, לעיתים, את הכלים או את הדרך לצאת למסע הזה עם החולות; מה שמרחיק ביניהן לבין קרוביהן. לעיתים החולה מצפה שהקרובים ישתדלו, ובפועל - זה לא ככה. במרכז, אנחנו מנסים להוביל את החולות לשלב בו הן לא כועסות או מאוכזבות, אלא יודעות שיש להן דרך התמודדות שונה; ולעיתים הדרכים מתנגשות, או לא תואמות. צריך להודות על הכל, על הטוב ועל הרע. זה המסר העיקרי בקבוצה. כל אחת משתפת את התובנות שלה, ואנחנו לומדות יחד לשחרר ולהודות



מה שחשוב באמת הוא התחושה האישית של כל אישה © צילום פרטי

האם במשך הזמן בו המרכז פועל, יש חברות בו שנפטרו מסרטן

שתי חברות נפטרו, במהלך שנתיים וחצי. זה אובדן שמערער אותך קצת נפשית, משהו שיכול לקרות לכל אחד. אולם, אנחנו לא נותנות לכך להפיל אותנו, ומודעות לעובדה שיום הדין יגיע אצל כולנו. אנחנו מנסות לא להתעסק במוות ובאובדן, אלא ביצירת חיים. אני חושבת שלשחרר ולהיות שמחות בחלקנו, זה דבר מעצים

"הערך הנשי החשוב ביותר הוא החוזק האדיר שטמון בנו"

אפרת משתפת אותנו, וחושפת כי היא בהחלט זקוקה למרכז, בדיוק כמו שהוא זקוק לה. "המרכז מניע אותי ומכיל אותי. הפעילות, הבנות, וההרגשה הטובה תורמים לי המון. אני תורמת ונרתמת במידה כמעט שווה. ברור שהנוכחות שלי תורמת". לא פחות לבנות, וזה דבר הדדי מאוד

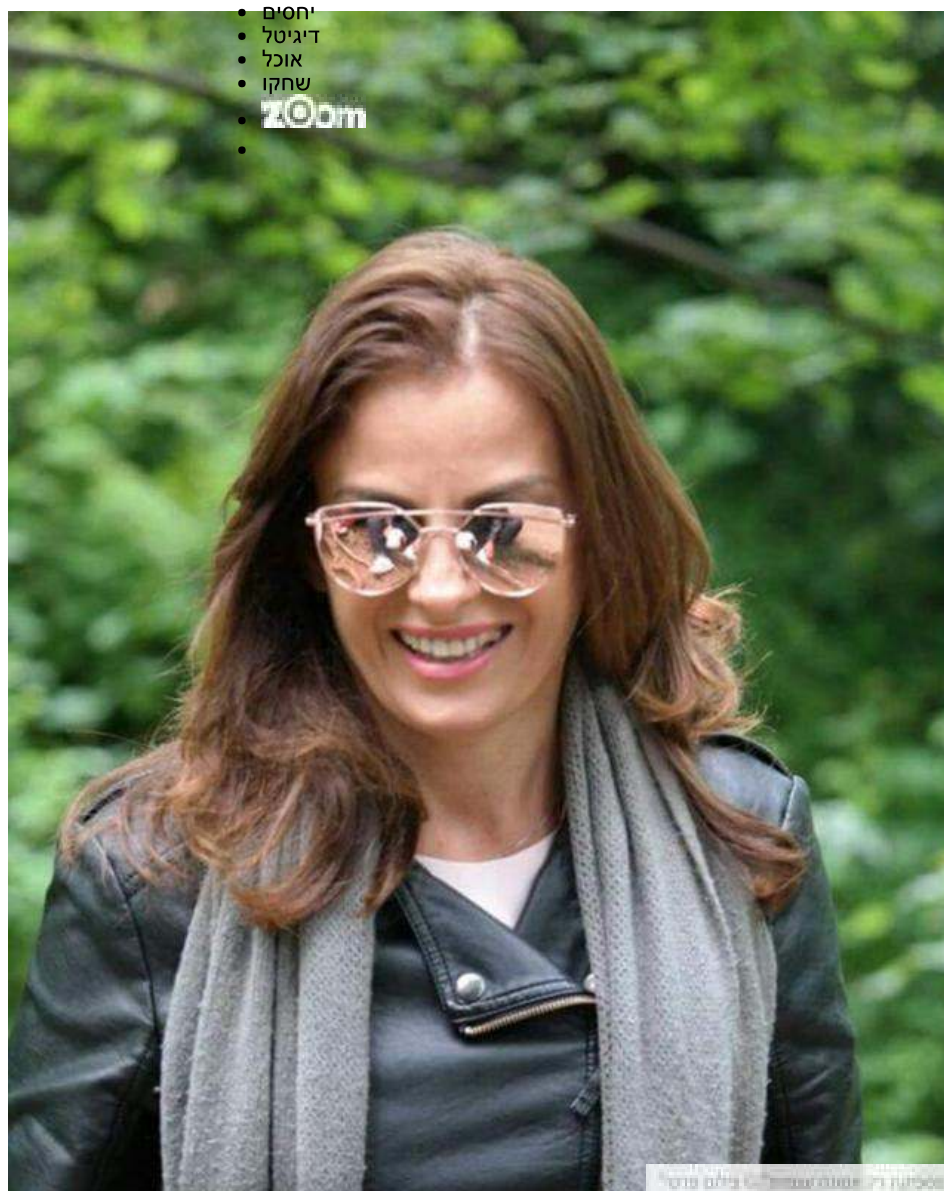
איך את מתמודדת עם ימים נפולים יותר, בזמן שאת עוזרת לאחרות להתמודד עם מצב דומה

אני לא מכנה את זה נפילה, אלא יום פחות טוב. אני משתדלת למגר את המחשבות השליליות המתגנבות לי לראש כשאני עושה משהו שאני אוהבת, משהו שמרים אותי. מדיטציות, בילוי עם חברות, להתחבר לשקט שלי; אני מתקרבת למה שיצמיח אותי, ולא למה שיגרום לי לנבול

אפרת היא בהחלט אישה חזקה ובעלת אופי מיוחד. היא מייסדת מרכז לא"ה. "הערך הנשי החשוב ביותר הוא החוזק האדיר שטמון בנו. אצלנו, זהו משהו שכל אישה צריכה לזכור בעצמה, בזמנה ובדרכה שלה."

מהיזה להיות אישה בשבילך?

מגזין סלבס
 יופי, אסתטיקה, רגישות וחוכמה. אני מנסה להעביר המסר הזה בסדנאות, בפעילויות ובשיחה. כל דרך שתגרום לנשים "המדהימות להבין כמה כוח, עוצמה וחוזק יש בהן. מספיקה רק אמונה עצמית".



"כשגיליתי שאני חולה, הודיתי על כך"

מה יותר מפחיד בעיניך, העבר או העתיד?

אין מה לפחד מהעבר, הוא היה ונגמר. אין לך שליטה על כך, לא משהו שחשוב להתעכב עליו. כל החוכמה היא להפוך את העתיד לטוב יותר; בתור אדם בעל אמונה, אני חושבת שכל מה שקורה הוא לטובה, גם אם ברגע משבר זה מרגיש הפוך. באופן אוטומטי את מתחילה לשאול שאלות; אבל למדתי שבמהלך התהליך, הכל קורה לטובתי האישית. את מסתכלת אחורה, ומבינה שלולא הכל קרה - לא היית מגלה משהו חדש על עצמך, ולא היית חווה משהו חדש. אם את לומדת להעריך את כל מה שיש לך, את לא צריכה לפחד - לא מהעבר ולא מהעתיד. את חיה את היום, למרות או בגלל המחלה הסופנית. את משתדלת לעשות הכל, על מנת להיות שלמה עם עצמך ולחיות חוויות טובות. אני חיה במקום של עשיה ובריאות, ולא עצב וחולי. זה ההגוף שלי חולה, לא משפיע על החשיבה והנפש. אני יוצאת מנקודת הנחה שהבריאות הנפשית תביא אותי למקומות חיוביים."

איך היה עבורך רגע גילוי המחלה?

כשגיליתי שאני חולה, הודיתי על כך. אם זה מה שקיבלתי - זו הדרך היחידה כנראה. כל הסביבה בכתה והייתה עצובה, ואילו אני הייתי סקרנית ורציתי לחקור. היו הרבה נפילות וקשיים; בעיקר עם אובדן הזהות הנשית שלי, אך מתוך זה קיבלתי מתנות אישיות, שאני מודה עליהן בכל רגע. התהליך היה לטובתי האישית, למרות הכאבים והחשדנות, כי "גיליתי את עצמי. באתי ממקום של לעבוד על עצמי ולחשוב חיובי."

איזה מסר היית רוצה להשאיר אחרריך?

קודם כל, כל קושי שעומד בפניך - בא ללמד אותך ולהעצים אותך. את צריכה להסתכל עליו ולא לברוח, להילחם בכל הכוח. לנשים ולנערות יש עוצמה כה אדירה, הן רק לא מודעות לה. רק צריך להאמין בעצמך - והכל יסתדר. צריך להיות

באמורה ל... לא לרצות... את חיה את חיך ואת תקבעי את דרךך

הכל רגעי וחולף, איך שלא נהפוך את ז... החמצה או פ... לא... משהו. הייתי רוצה להשאיר את" כל המסרים שמניתי אחריי, אבל בכל מ... עם עצמי ועם ד... אחד אין מושג איך או מתי יסיים את חייו, הכי חשוב שבאמת תהיה את ההשלמה הזו. זו עבודה יום יומית, להנהיג ערכים ולצבור חוויות טובות. צריך להיות במודעות לגבי השחרור הזה, בלי חרטות. העבודה הזו נהיית קלה יותר בתמיכה החברים והמשפחה. בני משפחתי שותפים לכל שלב בתהליך, הן עם המרכז והן עם מחלתי האישית. הם ההד של הרגשות שלי. זו זכות להיות אני, בתור אדם שמאיר נקודת אור בחיים של אנשים, זו דרך חיים

- היוזמה של אפרת היא אחת הדוגמאות ליוזמות מהשטח ומהקהילה למתני"סים מקדמת באמצעות
- אוכל
 - שחקו
 - אופנה

האפליקציה של פרוגי להוראה חנים לאנדרואיד או לאייפון

Like 0 Share

שתף ב

תגיות: שישי נשי מרכז

Promoted Links by Taboola

כתבות נוספות

מטופל דיאליזה? משלם מס? בדוק את הזכויות שמגיעות לך
פיסגה מימוש זכויות

צנחו לך העפעפיים וסובל ממראה עייף? ד"ר שלו מסביר בראיון פרופ' קרסומה קרה להזלה בביטוח החובה לרכב?
Mako Medico

קרן הלוואות בערבות המדינה, ההזדמנות שלך לפתוח את העסק שתמיד רצית
לאומי בילוג

במאי הטיטניק חושף: זאת הסיבה שרוז לא הצילה את ג'קעל חם: הסלבס שנתפסו משקרים ברשתות החברתיות



פופולרי בקהילה

<p>נהנים יותר? הסלבס שפנסו לבלונדינים ב-2017</p> <p>CyanRocket 1d</p> <p>סלינה</p>	<p>טרנד השבוע: שפתי המראה כובשות את הרשת</p> <p>OliveTag 2d</p> <p>יתפוס</p>	<p>סקאוטר: הילדה שמוכיחה שגיל זה רק מספר</p> <p>GoldPopcorn 2d</p> <p>שמעתי אותו את השיר מונלייט וזה שיר מעולה</p>	<p>על סט שבת צוצלת 3</p> <p>..ueBottleOpener 2d</p> <p>זה באותו מקום שמעליו את הענות האחרונות</p>
--	--	--	---

התחבר 



שיחה

כתוב תגובה ראשונה

- מגזין
- סלבס
- מוזיקה
- אופנה
- יחסים
- דיגיטל
- אוכל
- שחקן

הוסף את Spot.IM לאתר שלך

תנאים · פרטיות

VOD פרוגי



על סט שבט צוצלת 3



בהשראת טיילור סוויפט



האיטגירלז החדשות



שחר סויקיס מסקר



השקת הסדרה כפולה

הסטייל של ירדן





סודות הביזוטי של שיר מורנו
 הכוכבת האהובה חושפת את הרגלי הטיפוח שלה, מה
 תמיד תמצאו אצלה בתיק ומתי היא נראית הכי טוב?
 קליק!

VOD
 מיזם יוצרים ביחד

פרוגי
 אתר הנוער של ישראל

**לפני שמדברים
 על זה בוואטסאפ
 קוראים על זה בפרוגי!**

ANDROID APP ON Google play Available on the App Store

עכשיו להורדה חינם בחנויות האפליקציות

Promoted Links

שווה לקרוא

by Taboola

פרוגי
 Like Page 29K likes

1 friend likes this

צפייה ישירה



ריגל אקדמי



צ'יקה ומפירו



מועדון החנונים



סופר סטרייקה



צפוף



פסימ



כללי

מי אנחנו

יצירת קשר

דרושים לפרוגי

פרסום לבני נוער

הצהרת פרטיות

תנאי שימוש

school

/GC

ערוצים

מגזין

סלבס

בידור

מוזיקה

אופנה וסטייל

דיגיטל

על מדיה

יחסים ואהבה

צפייה ישירה, VOD

בידור

אינסטגרם

רשת ודיגיטל

אופנה וסטייל

מוזיקה

Zoom סדרות

סוי לונה

גאלי

עקבו אחרינו

Facebook-פרוגי

Instagram-פרוגי

Snapchat-פרוגי

כרזגי

- מגזין
- סלבס
- מוזיקה
- אופנה
- יחסים
- דיגיטל
- אוכל
- שחקו

Zoom

-



- מגזין
- סלבס
- מוזיקה
- אופנה
- יחסים
- דיגיטל
- אוכל
- שחקו
- zedem
-