

# בקול רם

עלון אמב"י - ארגון מגמגמים בישראל (ע"ה)

## לוח אירועים

27/11/02

**סדנת הרפיה בהנחיתו של :  
מר חיים סופר**  
הסדנא תיערך ביום רביעי,  
27 בנובמבר 2002 בשעה 19:30,  
בבית לנ"י, רח' המלך ג'ורג' 37 ת"א.

27/11/02

**אסיפה כללית שנייה של אמב"י**  
לצורך הצגת הדו"ח הכספי של שנת 2001

האסיפה תיערך ביום רביעי,  
27 בנובמבר 2002 בשעה 21:00, **אחרי**  
**הסדנא להרפיה.**  
בבית לנ"י, רח' המלך ג'ורג' 37 ת"א.

18/12/02

ערב עיון בנושא:  
**הכרת סדנת "מהות"**  
**תרצה: איילה שני**  
מרצה בחירה ב"הומניקיישן"

הערב יתקיים ביום רביעי,  
18 בדצמבר 2002 בשעה 19:30,  
בבית לנ"י, רח' המלך ג'ורג' 37 ת"א.

26/12/02

**אירוע אמב"י בקרית מוצקין**  
ערב חוויתי בנושא:  
**איך אני מתייחס אל עצמי בכלל ואל**  
**הגמגום שלי בפרט**  
הערב יתקיים ביום חמישי,  
26 בדצמבר 2002 בשעה 19:30,  
במתנ"ס גושן,  
שדרות משה גושן 65 ק. מוצקין.

עדכונים ביחס לאירועים ניתן לקבל באתר:  
[www.ambi.org.il](http://www.ambi.org.il)

## מפגשים של הורים לילדים מגמגמים

לאור פניות מהורים הוחלט להתחיל לקיים  
מפגשים קבוצתיים עם הורים לילדים  
מגמגמים.  
המפגשים יכללו פגישות עם אנשי מקצוע,  
שיחות ועוד.  
המפגשים יחלו בחודש ינואר 2003. לפרטים  
נוספים פנו ל: 03-5037558

## ערב חגיגי לרגל יום השנה הבינלאומי למודעות

### בגמגום ISAD 2002

אביבה אנג'ל, מנחה ומרצה קבוצות  
ויחידים, בתחומים של ייעוץ ארגוני  
וטיפול משפחתי. מלמדת מיומנויות כמו  
אסרטיביות, תקשורת אמפטית ותהליך  
קבלת החלטות. בארגו הכלים שלה יש  
גם כלים מהממד הרוחני או המיסטי.  
המדובר בקבלת תשובות ממקומות  
אחרים (אגב, אביבה לא אוהבת  
להשתמש במונח מיסטיקה).

כל אחד מהדוברים היציג את נושא  
הערב "אל תיתן לגמגום לעצור אותך"  
בהתאם לזווית האישית שלו. וזה היה  
מרתק...

בהמשך הקהל התחלק לארבע קבוצות  
דיון. הקבוצות היו מסוג קבוצות רכבת  
(קבוצות אליהם ניתן להצטרף או לעזוב  
כל זמן הדיונים).

קבוצה אחת התנהלה על ידי קלינאית  
התקשורת תמי סולטן, קבוצה שנייה על  
ידי איילה שני, קבוצה שלישית על ידי  
אביבה אנג'ל והקבוצה הרביעית הייתה  
קבוצת שיתוף כללית בהנחיתו של בני  
רביד.

בקבוצות האנשים קיבלו את האפשרות  
לדבר על הרגשתם בכלל ועל דברי  
הדוברים המקצועיים בפרט.

לקראת הסיום במת הנואמים ניתנה  
לבאי הערב (או נכון יותר לאמיצים  
שביניהם). ואכן מספר אנשים קמו  
ודיברו על בעיותיהם וחוויותיהם  
מהערב.

ולסיום. הערב אכן היה חגיגי והצליח  
בצורה יוצאת מהכלל. עד כידי כך  
שבתום הערב הקהל התפזר בהיסוס  
והרגשת טעם של עוד הורגשה באוויר...  
נקווה להצלחות כאלה (ויותר) גם  
בשנים הבאות.

בערב השתתפו כ- 60 איש.  
להתראות בערב החגיגי הבא לכבוד יום  
השנה הבינלאומי למודעות בגמגום  
ISAD 2003. ב.ר.

השנה קיימנו ערב חגיגי לרגל יום השנה  
הבינלאומי למודעות לגמגום  
\*ISAD 2002

יום זה נחוג במקומות רבים בעולם  
וקימו של ערב כזו במקומותינו היא  
הכרזת הזדהות של האנשים המגמגמים  
בישראל עם האנשים המגמגמים ברחבי  
העולם. המסר שלנו לעולם הוא: לכולנו  
בעיות דומות, כולנו רוצים להפסיק  
לגמגם וכולנו רוצים לשרש את  
הסטיגמות (הרווחות בחברה האנושית)  
הקושרות את הגמגום עם טיפשות,  
מוזרות, חוסר יכולת ודברים רעים  
נוספים. זאת כאשר הגמגום היא בעיית  
שטף דיבור בלבד.

נושא הערב היה "אל תיתן לגמגום  
לעצור אותך" נושא זה נלקח בהמלצת  
המארגנים של ISAD ובהם ידידינו  
מיכאל שוגרמן עם יהודים טובים  
נוספים.

את באי הערב בירכה הגב' נורית אפרת  
מנהלת המרכז לעזרה עצמית (אגב  
אמב"י נולד, גדל וממשיך לגדול בתוך  
המרכז לעזרה עצמית).  
אחריה בירך יו"ר אמב"י מר בני רביד  
ואחר כך הבמה ניתנה לארבע דוברים  
מקצועיים:

ד"ר רות מלקינסון, עובדת סוציאלית,  
מלמדת בבית ספר לעבודה סוציאלית  
באוניברסיטת ת"א ועומדת בראש  
המרכז הישראלי לטיפול קוגניטיבי  
התנהגותי לפי שיטת REBT.

קלינאית התקשורת הגב' תמי סולטן,  
אחראית לתחום הדיבור ועל פרויקט  
הגמגום במכון "הדים".

איילה שני, מנחה בחירה במסלול  
התפתחות אישית של ארגון  
"הומניקיישן". שהוא מרכז להתפתחות  
אישית ועסקית באמצעות למידה  
חוויתית.

ISAD – International Stuttering Awareness Day \*

# מפגש היכרות לסדנת מהות:

מאת: אילה שני

מנחת הסדנה ומנחה בכירה ב"הומניקיישן" – מרכז להתפתחות אישית בע"מ

הסדנה מבוססת על עיקרון הלימוד החווייתי, ולכן היא מכילה התנסויות רבות. דרכן כל משתתף יכול לראות, באופן אישי, איך הוא מתפקד בתחומי חיים שונים ומה עוד אפשרי לו. הסדנה מתנהלת כמו "מסיבת הפתעות", קורס של למידה מהנה שהוא שיעור לחיים. במפגש ההיכרות נציג את הסדנה, נספר על הנושאים השונים שלה, נוכל לשמוע מחוויותיהם של אנשים שעברו אותה, ולטעום התנסויות חווייתיות.

את המפגש תנחה אילה שני, מנחת הסדנה, ומנחה בכירה בהומניקיישן – מרכז להתפתחות אישית בע"מ.

מטרתה של סדנת מהות היא לתת כלים למשתתפים, בעזרתם הם יוכלו להתמודד עם נסיבות החיים שלהם ביתר הצלחה.

ישנם תחומים שונים באיכות החיים שלנו, שם היינו רוצים להפיק מעצמנו יותר; תחומים, שם אנו אומרים לעצמנו: "אם רק הייתי יודע איך, הייתי כבר עושה את זה..." הסדנה נותנת כלים איך אני יכול להפיק מעצמי את המקסימום, בנושאים כמו: מערכות יחסים, זוגיות, תקשורת, בטחון-עצמי, ספונטאניות ושמחת חיים, העזה ואומץ, אסרטיביות, קבלה, שיתוף פעולה ועוד.

האם אני ממצה מחיי את המיטב?  
האם אני מרוצה מהתוצאות שלי בכל תחום בחיי?

האם אני חי את חיי במלוא הפוטנציאל הטמון בי?

האם החיים יכולים להיות הרפתקה מתמשכת של גדילה?

אם השאלות הללו מסקרנות אותך או מציתות את דמיוןך, אתה במקום הנכון! את ואתה בעצם אומרים: "לחיים יש יותר להציע ממה שאני מוציא מהם עכשיו!"

אנחנו בארגון "הומניקיישן" מסכימים איתך, ומציעים לך את סדנת מהות כאפשרות מרתקת ליצירת איכות חיים גבוהה.

## סדנה להרפיה

מאת: חיים סופר

תרגילי ההרפיה יאפשרו לנו לגלות את נקודות המתח הסמויות ולהרפות אותם.

המטרה הסופית היא להרגיל את הגוף להיות רפוי ולא מתוח.

מטרת הסדנה היא ללמד טכניקה של הרפיה, כמוכך להביא למודעות את המתחים שהפכו להרגל.

מיומנות ההרפיה חיונית לכל אדם. היא חיונית באופן מיוחד למגמגמים, כיוון שהיא התשובה למתח הגורם לגמגום.

## פעילות אמב"י מחוץ לת"א

מאת: בני רביד – יו"ר אמב"י

בואו ונקים סניפי אמב"י (כפי שהדבר כבר נעשה באזור הקריות) ונפעל מתוך סניפים אלה. במסגרת פעילות הסניפים נקיים קבוצות מקומיות לעזרה עצמית לאנשים מגמגמים, נארח אירועי אמב"י כמו אלה המתקיימים בת"א ועוד.

אז אם אתה או את, רוצים לפעול למען האנשים המגמגמים בקהילות שלכם, להקים סניפים ולקיים אירועי אמב"י, אז קדימה לדרך. התקשרו לאמב"י וביחד נתחיל להזיז את העניינים.

העלון ב"קול רם", האתר של אמב"י [www.ambi.org.il](http://www.ambi.org.il) ועלון האימייל. אבל אמב"י עם כל היכולת שלה לא יכולה וגם לא רוצה, להחליף את המתנדבים והפעילים המקומיים שיארגנו את פעילות אמב"י באזור שלהם.

לפיכך אנחנו צריכים מתנדבים שיתנדבו ויפעלו בקרב האנשים המגמגמים באזור המגורים שלהם!

המתנדבים לא יהיו לבר. כל העוצמה והחוכמה של אמב"י תהיה איתם. אמב"י תהיה עם המתנדבים ותעזור ככל הנדרש. אז בבקשה, לא להסס, לא לפחד. בוא ונפעל ביחד.

לאחרונה התקבלו אצלנו בקשות לקיים פעילויות אמב"י באזור הצפון ובאזור ירושלים.

אמב"י תשמח להיענות לבקשות אלה ולקיים פעילות בכל מקום בארץ שבו ימצא המספר המינימאלי של משתתפים. המספר המינימאלי הוא כ- 15 משתתפים לאירוע. לדעתנו ניתן לארגן מספר כזה של משתתפים כמעט בכל מקום בארץ. צריך רק להיערך לכך.

אז איך נערכים ואיך "מגייסים" משתתפים לאירועי אמב"י?

אמב"י מצידה יכולה להעמיד לצורך זה את כל היכולת התקשורתית שלה, כמו

בקול רם - עלון ארגון המגמגמים בישראל (ע"ר) • גיליון 17 • נובמבר 2002

מען למכתבים: ארגון אמב"י

המרכז הישראלי לעזרה עצמית

בית לני"י

רח' המלך ג'ורג' 37

ת"א 61231

03-5037558

טל: 03-5037558

אימייל: [ambi@newmail.co.il](mailto:ambi@newmail.co.il)

עריכה: בני רביד

עזרו בהפקה: ברק דגן

אתר: <http://www.ambi.org.il>

תוכן המאמרים הוא על דעת ובאחריות כותביהם.

אמב"י אינה יכולה להיות אחראית לתוכן המאמרים.