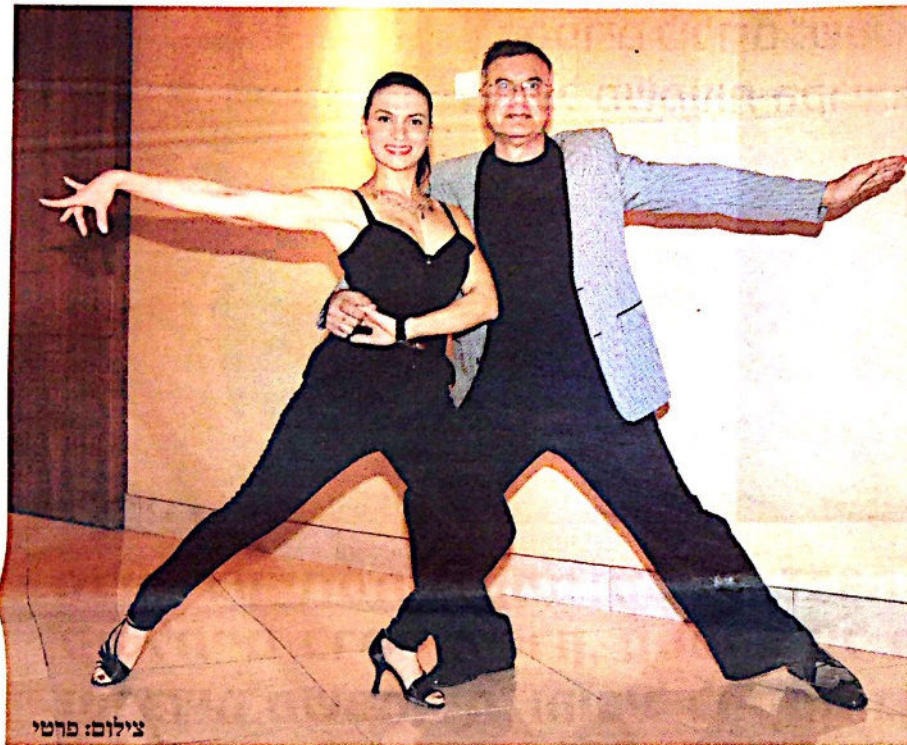


# רוקדים את החיים



צילום: פרטי

**לראשונה ברמת השרון:  
חוג ריקודים סלונים  
ולטיניים לפי תוכנית  
ייחודית המותאמת  
לאנשים המתמודדים עם  
מחלת פרקינסון, בעיות  
שיווי משקל  
ובעיות נוירולוגיות,  
בשיתוף מינהל גיל הזהב  
ומגוונים אלו.**

מאת עינב לייבה

של ליו גנור - מוסיקאית ומורה לפיתוח קול. התוכנית שהחלה לפעול לפני כ-4 חודשים, והיא סוחפת אחריה משתתפים רבים הזוכים להשתתף בפעילות מקצועית ומכבדת ומוקפים בצוות מסור. המתמודדים רוקדים עם מלווים, בני משפחה או מתנדבים מהקהילה, שמשלבים במעשה התנדבותם אהבה לריקודים ויכולת נתינה מדהימה. פרופסור רפי אלדור, מרצה לכלכלה בעל שם בינלאומי, שחלה בפרקינסון לפני 8 שנים, הינו היוזם לתוכנית הריקודים הסלונים, ששינתה את חייו ואף סייעה בעצירת המחלה. פרופסור אלדור הקים בארץ כבר 20 קבוצות ועוד "ידו נטויה".

בחדש יוני התקיימה מסיבת קיץ בסימן חג שבועות, מעין אירוע "הצדעה" למשתתפי החוג (המתמודדים עם המחלה והמלווים שלהם). למסיבת הקיץ הוזמנו גם בני משפחה (ילדים ונכדים). במפגש הציגו המשתתפים את "פירות" עבודתם - ריקודים שכבר למדו בהדרכת ריטה ויוליה והצטרפו לשירה בהנחייתה של ליו גנור. חברות "מעגל נשים" בישוב, התגייסו להכין את הכיבוד לאירוע באהבה גדולה.

הפעילות מתקיימת במגוונים אלו, רחוב סוקולוב 90 רמת השרון, בימי שלישי והמישי בשעות הבוקר וביום שלישי גם בשעות אה"צ. נשמח לקלוט עוד משתתפים ומתנדבים. לפרטים נוספים ולרישום יש להתקשר לטלפון: 03-7600135.

שיתוף הפעולה בין מינהל גיל הזהב בעיר למגוונים אלו הוביל לפתיחת התוכנית הייחודית, על מנת לסייע למשתתפים להתמודד עם מגבלותיהם דרך ריקודים סלונים ולטיניים. השיעורים מתקיימים בחדרי הסטודיו המאובזרים והמקצועיים.

ענת טנבוס, מנהלת מגוונים אלו: "אנחנו שמחים על הפעילות המתקיימת במרכז. התוכנית מעניקה חוויה ספורטיבית ובריאותית למתמודדים עם מחלת הפרקינסון ובעיות שיווי משקל ומהווה פלטפורמה להגברת המודעות להתמודדות עם המחלה ולחיבור בין אנשים".

**פעילות החוג לריקוד מתאימה  
לאוכלוסיית המבוגרים ובמיוחד  
לחולי פרקינסון ולמבוגרים  
הסובלים במגבלות תנועה.**

לאה אורן, ראש מינהל גיל הזהב, כגוף המפתח שירותים לאוכלוסייה המבוגרת ביחד איתם ולמענם, שמחנו להיענות לפנייה אלינו. מאז פתיחת הפעילות החלה לפעול גם קבוצת תמיכה בהנחייתה של ד"ר נעמי מור, פסיכולוגית קלינית שהתנדבה להנחות את הקבוצה. כמו כן נוספו - שיעורי פיתוח קול ושירה בהנחייתה

התוכנית "רוקדים את החיים" מופעלת ע"י יוליה גמרמן - פיזיותרפיסטית מוסמכת, בעלת תואר שני לפיזיותרפיה וחוקרת בתחום מניעת נפילות וריטה בינדר מורה לריקוד בעלת ניסיון כ-20 שנה בלימוד ריקוד למגוון רחב של אוכלוסיות כולל אנשים עם מגבלויות.

התוכנית נולדה מתוך מחקרים רפואיים רבים, שבוצעו ב-20 השנים האחרונות, המצביעים על התועלת של הריקוד לבריאות ומגדירים את הריקוד כאחד הכלים היעילים לשמירה על הפעילות המוחית ולשיפור המוטוריקה. פעילות החוג לריקוד מתאימה לאוכלוסיית המבוגרים ובמיוחד לחולי פרקינסון ולמבוגרים הסובלים במגבלות תנועה. התנועות של הריקוד מצליחות להגדיל את טווח התנועתיות, לשפר את היציבות ושיווי המשקל. הריקוד מאתגר את הרוקד לזכור את הצעדים ולהתמודד עם תנועה מהירה ומשתנה ובעצם מהווה כלי למניעת נפילות. בנוסף לכל אלו, ההשתתפות בחוג משפרת גם את הביטחון העצמי ואת מצב הרוח של המשתתפים.

במקביל לשיעורי הריקוד יוליה גמרמן הפיזיותרפיסטית, מנהלת מעקב אחר מצבו התפקודי ושיווי המשקל של כל משתתף בחוג, זאת במטרה להכיר את החוזקות והחולשות של כל משתתף וכך להתאים את האימון באופן אישי ככל הניתן.

הפעילות מתקיימת בסטודיו למחול של מגוונים אלו, הידוע כמרכז המוביל למחול ולאמנויות הבמה.