



הרחבת האופק

"אופק לילדינו" ע"ר - ארגון ארצי של הורים לילדים עם עיוורון ולקות ראייה

"Ofek Liyladenu" - Israel National Association of Parents of Children with Visual Impairments

שבט תש"פ, פברואר 2020 | גליון 51



תוכן עניינים



ארגון ארצי של הורים
לילדים עם עיוורון ולקויות ראייה

2	בפתח הגליון
3	להיות פעיל ב"אופק לילדינו" דנה קפלן חברת הוועד המנהל מספרת
4	מה העניינים עדכונים מחיי העמותה
5	בזכות ולא בחסד המורה תומכת הראייה
6	להתגבר ולהתגבר צעירי "אופק לילדינו" - נא להתפקד!
8	קבוצת "שש שש", פרויקט של צעירים עם לקויות ראייה מכפר קאסם
10	תרבות, פנאי וטכנולוגיה מסייעת אפליקציית Right Hear
10	אפליקציית Greta
11	שיטת הטיפול "איכה", הורות כמגדלור
12	אופק לרפואה כיצד להגיע מוכנים למפגש עם רופא העיניים?
14	רואים רחוק - רעות ודורות משתפים בחוויות מתוכנית "מצוינות באופק"
16	במשפחה שלנו הכירו את משפחת אנגלנדר
19	רואים אחרת - לאנשים שרוצים לפקוח את העיניים
20	ברכות והודעות

משפחות יקרות,

אנו שמחות לשלוח אליכן את גיליון מספר 51 של עיתון
"הרחבת האופק".

בכתבת גיליון זה היו שותפים רבים: הורי העמותה, בני
נוער ובוגרים עם לקויות ראייה, אנשי מקצוע ועוד. כך למשל,
בחלקו הראשון של הגיליון תוכלו לשמוע מדנה קפלן, אמא
מהעמותה, על פעילות הוועד המנהל. עוד תוכלו לקרוא על
יוזמה מקסימה של קבוצת בני נוער עם לקויות ראייה מכפר
קאסם. בנוסף, בוגרי העמותה, רוני אוהיון ומתן רוקח, ישתפו
אתכם בחוויותיהם בשירות הלאומי ובלימודים האקדמאיים.

במדור "תרבות, פנאי וטכנולוגיה מסייעת" תוכלו הפעם
לקרוא על שתי אפליקציות מיוחדות לילדים ובוגרים עם
לקויות ראייה ועיוורון.

בהמשך הגיליון תוכלו לקבל המלצות וטיפים, בעזרתם תגיעו
מוכנים יותר למפגש עם רופאי העיניים של ילדכם. הטיפים
נכתבו על-ידי הורים הפעילים בצוות "הורה להורה" של
העמותה.

במדור "במשפחה שלנו" אנו מארחים הפעם את משפחת
אנגלנדר מקרני שומרון.

לאורך העיתון שולבו גם כתבות הנוגעות לזכויות, פעילויות
ושירותים חשובים לילדים עם לקויות ראייה ובני משפחתם.

נשמח לקבל משובים על הגיליון הנוכחי ולשמוע רעיונות
לכתבות בגיליונות הבאים.

קריאה מהנה!

גילה, יעל, דלית, טליה, דנה וגילי.

תמונת השער: אריאל ברוכים (3), שי שוורץ (3) ואור ברוכים (4) בהפנינג משפחות "אופק לילדינו" קיץ 2019.
עריכה לשונית: עדנה רון | עיצוב: דלית פסח



להיות פעיל ב"אופק לילדינו"

דנה קפלן, אמא של יותם וחברת הוועד המנהל מספרת

הורים יקרים,

שלנו למקום יותר טוב לילדינו. מכל פגישת ועד יצאתי מחוזקת, כי הרגשתי שיש לי שפה משותפת עם אנשים שאמנם לא מכירים אותי, אבל הם שותפים לאחד האתגרים הכי גדולים בחיים שלי. כל פעם מחדש, אני מוצאת את עצמי **בסיום פגישת ועד עם כוחות מחודשים ורוח גבית להמשיך לפעול כדי לסלול לילדי את הדרך לחיים משמעותיים.**

ברור לנו בוועד שאפשר וצריך לעשות עוד הרבה עבור ילדינו, בכל הגילים והמגזרים. **לכן אני פונה אליכם ההורים: אנחנו צריכים אתכם אתנו, במיוחד הורים לילדים צעירים!** שנחשוב יחד, נפנטז ונממש פעילויות, רעיונות וחוויות לילדים שלנו. כל כך הרבה נוכל לעשות יחד, כדי לאפשר לכל אחד מהילדים שלנו לממש את הפוטנציאל שלו. יש כל כך הרבה חוויות טובות שאפשר לתת להם, שעיצמו אותם ויחזקו אותם וייתנו להם כלים להתמודד עם היום-יום בסביבה הפחות מונגשת ובקהילה שפחות מבינה אותם, אבל בהם הם נמצאים כל יום.

אני מזמינה אתכם להצטרף אליי ולשאר החברים בוועד המנהל, להצעיר את גיל הילדים של הורי הוועד ולעזור לנו להעשיר את סל הפעילויות והשירותים שהעמותה מצליחה לתת לילדים הצעירים ולמשפחות שלהם.

מתלבטים אם להצטרף לוועד המנהל?

נשמח לדבר אתכם אישית. צרו קשר עם המשרד: **02-6599553**. זוהי הזדמנות נפלאה להיות שותפים בחשיבה ועשייה משמעותית ולקחת חלק - בהחלטות - הנוגעות להתנהלות העמותה.

אני רוצה לשתף אתכם בחוויה שלי כחברת ועד חדשה ב"אופק לילדינו". **מאז שבני נולד עם לקות ראייה, היה לי ברור שכדי לגדל ילד עם צרכים מיוחדים לא מספיקה משפחה תומכת, אלא נדרשת קהילה שלמה.** ולכן שמחתי להתוודע לעמותת "אופק לילדינו", ובמיוחד לאנשים הנפלאים העומדים במרכז. בתוך עומס החיים והג'ינגול בין המשימות והעיסוקים שלי כאמא צעירה, קראתי על הפעילויות הרבות, העצות המיטיבות, ובעיקר, התחזקתי מכך שיש סביבי הורים שמתמודדים כמוני וכמו משפחתי עם אתגרים דומים. נהנינו מהתוכניות של "אופק לילדינו" שהיו רלוונטיות לי ולבני באותם גילים, והתעדכנו על התוכניות הפונות לבני נוער עיוורים ולקויי ראייה. בראייה לאחור, נראה לי ש"אופק לילדינו" **הצליחה פעמים רבות לצייר אופק לבני, בכך שהציעה תוכניות לילדים בוגרים יותר ולבני נוער עצמאיים ובעלי כישורי חיים גבוהים, אבל לעתים הרגשתי שייטכן ויכולתי לעשות יותר גם להווה.**

הבן שלי כבר נער, והיום הוא משתתף בהרבה מהפעילויות של "אופק לילדינו": מחנות קיץ, עבודות קיץ לבני נוער, חלומות מוזיקליים וכו'. זו חוויה מספקת מאין כמותה לראות אותו שמח לקחת חלק בפעילויות, ולהיווכח עד כמה הפעילויות האלו מעשירות ומעצימות אותו. הילדים שלנו צריכים את הקשר עם הדומים להם בני גילם.

בשנה האחרונה פנו אליי יעל וייס-ריינד, מנכ"לית העמותה המוכשרת, וגילה זיידל, יו"ר והלב של העמותה, להצטרף לוועד המנהל. תפקידו של הוועד המנהל ליזום ולתכנן פעילויות שמקדמות את זכויות ילדינו, מטפחות את תחושת הקהילה ומעצימות את ילדינו. הרגשתי שהגיע הזמן לתת בחזרה לקהילה שתמכה בי בתקופות השונות של חיי ונתנה לי אופק. חשבתי שהגיע זמני לעזור לצייר אופק למשפחות אחרות.

בפועל, הגעתי לפגישות מתוך רצון לתרום ויצאתי שוב נתרמת. פגשתי חברי ועד מרשימים, שהם קודם כול הורים מסורים ואח"כ אנשים בעלי עוצמות לא רגילות. פגשתי אנשים עם חזון ואמונה מידבקת שאפשר להפוך את העולם

מה העניינים? עדכונים מחיי העמותה

האישי ומציגים למשתתפים את מגוון פעילויותיה של העמותה. לאחרונה התקיימו שלושה מפגשים מוצלחים עם מורים תומכים ממחוזות המרכז הדרומי, המרכז הצפוני והדרום צפוני.



הורה להורה צוות הפעילים של "הורה להורה" פתח פינה חדשה, "טיפ בגובה העיניים", שבה ההורים משתפים הורים אחרים בטיפים מניסיונם האישי בגידול ילד/ה עם לקות ראייה. תוכלו לקרוא את הטיפים המעניינים והחשובים באתר שלנו: <https://ofekl.org.il/tips>

נוסף לכך, הצוות מחדש את המפגשים הפוריים עם אנשי מקצוע: מורות תומכות ראייה, מדריכים שיקומיים והורים מגני אלי"ע. במפגשים, ההורים הפעילים משתפים בסיפורם



וובינרים גם אנחנו מתחברים לאפשרויות הטכנולוגיות

החדשות! לצד העשייה השוטפת, בשנה האחרונה התחלנו בסדרה של וובינרים (הדרכה מצולמת און-ליין) בשיתוף פעולה עם מרכז ההדרכה של "מגדל אור". הוובינרים עסקו, בין היתר, בשימושי הטלפון הנייד לאנשים עם לקות ראייה, בהדרכה שיקומית ובעזרים מסייעים, בשילוב ילד/ה עם לקות ראייה בגן הילדים וכן הדרכה בנושא התיקון לחוק החינוך המיוחד. לאור ההצלחה, אנו מתכננים וובינרים נוספים ונשמח לשמוע מכם באילו נושאים הייתם מעוניינים לקבל הדרכה באמצעות הוובינר. שלחו את הצעותיכם למייל: ofek@ofekl.org.il

כנס שנתי בכנס השנתי שהתקיים במאי 2019, זכינו לארח את מיכל דליות ('סופר נני') שהגיעה בהתנדבות ודיברה על פיתוח ביטחון העצמי של הילד וחיזוקו. זו הייתה הרצאה מרתקת שהעשירה את כולנו! נוסף לכך, קיימנו ארבע סדנאות בנושאים מגוונים וכן התרגשנו לשמוע את בוגרי העמותה אשר סיפרו על הדרך שעברו עד למקום הימצאם כיום. השנה יתקיים הכנס ב-19.5.2020, עקבו אחר הפרסומים.

קיץ "אופק לילדינו" הקיץ שלנו היה גדוש בפעילויות! כ-60 בני נוער השתתפו בתוכנית "עבודה באופק" - עברו ראינות, השתתפו בשני ימי הכשרה והשתלבו בעבודה במשך שבועיים, בחודשים יולי ואוגוסט. מדובר בחוויה מיוחדת במינה, המעניקה לבני הנוער הזדמנות לרכוש מיומנויות עבודה ולהתנסות בתעסוקה, וכן חושפת מעסיקים ועובדים רבים לעולם לקויות הראייה והעיוורון.

בחודש יולי קיימנו את **אירוע הקיץ** המסורתי בשיתוף **המרכז הישראלי לכלבי נחייה**. עשרות משפחות כיפו במגוון של פעילויות וסדנאות ונחשפו לפעילות המבורכת של המרכז.



נופש המשפחות השנה התקיים בצפון באזור הכרמל. כ-80 משתתפים יצאו לדרך בהדרכתו המקצועית והנאמנה של אילן ברוש, לארבעה ימים של חוויות התנסויות ובליווי משותף. טעימה קטנה מהחוויה תוכלו לקרוא בעמודים 16-18 מפי משפחת אנגלנדר. **להתראות בקיץ הבא!**

כנס תיכונים

כמדי שנה הגיעו הורים ותיכונים רבים למפגש מידע והכוונה לקראת סיום לימודי התיכון. זו הזדמנות לפגוש פנים אל פנים את נציגי הגופים השונים הרלוונטיים לאחר גיל 18 (צה"ל, ביטוח לאומי, שירות לאומי, מכינות, פסיכומטרי, דירות הכשרה ועוד ועוד).

המורה תומכת הראייה

מאת: **ענת חבושה**, מדריכה מחוזית של משרד החינוך בתחום לקות ראייה ועיוורון

ילדכם עבר ועדת זכאות ואפיון ונמצא זכאי לקבל מורה תומכת מומחית ללקות ראייה - מה זה אומר? מה תפקידה של המורה התומכת?

המורה התומכת היא אשת מפתח בשילובו של הילד בבית הספר ובכיתה. היא מסייעת לתלמיד בתחום הלימודי, הטכנולוגי והרגשי-חברתי, וזאת בשיתוף פעולה מלא עם הצוות החינוכי של בית הספר ועם המומחיות בתחום לקות הראייה של משרד החינוך ("המדריכה המחוזית").

עבודת המורה התומכת כוללת עבודה פדגוגית, הקצאה והדרכת **סייעות** בהתאם לתפקוד התלמיד; ייצוג התלמיד בישיבות שונות ובוועדות; המלצות להנהלת ביה"ס בכל הנוגע להנגשה ולהתאמות הנדרשות וכן סיוע טכנולוגי בהתאם לתפקודו ולגילו של התלמיד.

לכל תלמיד נבנית תוכנית אישית, המבוססת על סטנדרטים מקצועיים ומתמקדת בארבעה תחומים:

1. **תפקודי ראייה וניצול מיטבי של שרידי הראייה**, וכן מיומנויות לשימוש בעזרי ראייה, בהתבסס על האבחנה הרפואית והשלכותיה. אלו כוללים: ניצול שרידי ראייה; סריקה חזותית, העתקת מבט, מעקב במבט ועוד; אסטרטגיות של זיכרון חזותי; ושימוש אוטונומי בעזרי ראייה אופטיים.

2. **התנהלות כתלמיד**: הקניית מיומנויות לימודיות, התאמת הסביבה החינוכית וחומרי הלמידה, במטרה לסייע לתלמיד להתמודד עם משימות הסביבה החינוכית ודרשותיה באופן המיטבי וככל התלמידים, כולל: שימוש בטכנולוגיה מסייעת ייחודית; פיתוח חושים מפיצים כמו חוש השמיעה וחוש המישוש; הכנה לברייל והקנייתו; מיומנויות התנהלות אוטונומית כתלמיד.

3. התנהלות חברתית:

טיפוח של מיומנויות חברתיות וכישורי חיים לקידום השתתפות משמעותית של התלמיד בחיים החברתיים, עם בני גילו ועם קבוצת השווים, לדוגמה, בפעילויות בתג"ל (תגבור יום לימודים בשעות אחר הצהריים שהתלמיד זכאי להן).

4. תמיכה מערכתית:

התאמת תנאי הסביבה לצורכי התלמיד באמצעות מתן שירותי ייעוץ, הנחיה והסברה למערכת החינוכית ולצוות ביה"ס, להורים, לגורמים בקהילה ולמערכות מקבילות ומשלימות.

חשוב לציין כי כל תלמיד עם לקות ראייה או עם עיוורון, המוכר על-ידי משרד החינוך (מגיל 3 עד גיל 21) זכאי לקבל שעות תמיכה ממורה תומכת.

ובנימה אישית, להיות מורה תומכת זה לדעת שמחכה לך תלמיד בשעה שקבענו, כי את עבודו הגשר המחבר למסגרת הרגילה, את זו שתהיי לו הקול מול הצוות החינוכי, מול התלמידים הרואים ומול עצמו. התלמיד מחכה לך כי את הכי מבינה את הקושי שלו ותדעי למצוא לו את הפתרון המתאים ביותר. המחנכת/הגננת מחכה לך כי את יודעת להסביר לה איך התלמיד רואה ומה עליה לעשות כדי לתת לו את ההרגשה הכי טובה בכיתה. ההורים מעריכים אותך כי את יודעת לענות להם על שאלות קשות ולהרגיע אותם כשהם מרגישים קצת אבודים. **אחרי כ-30 שנה של הוראה לתלמידים עם לקות ראייה ועיוורון, כשתלמידיי אחרי שירות צבאי/ לאומי, רכשו השכלה, משולבים בחברה באופן עצמאי וחלקם כבר הקימו משפחה, אין סיפוק גדול מזה.**

בעקבות תיקון 11 לחוק חינוך מיוחד (התשע"ח-2018) חלו שינויים בקביעת הזכאות לשירותי חינוך מיוחד, אנו מזמינים אתכם להיכנס לסרגל "זכויות" באתר העמותה ולקרוא על זכויות ילדים עם לקות ראייה/ עיוורון במערכת החינוך ולצפות בהדרכת הוובינר שקיימנו בנושא בסרגל "התוכניות".

צעירי "אופק לילדינו" נא להתפקד!



**רוני אוחיון דדון,
בת 20 מבאר
שבע, מספרת על
השירות הלאומי
שלה.**

**תוכלי לספר לנו איפה
עשית שירות לאומי?**

עשיתי שירות לאומי בעמותת "אתגרים" במשך שנתיים, עמותה שמקדמת שילוב של אנשים עם צרכים מיוחדים בספורט אתגרי, והייתי אחראית על הפעילויות על החבלים האתגריים. גרתי בדירת שירות וזה היה מאוד כיף, היינו 9 בנות. הכרתי המון אנשים!

מדוע החלטת ללכת למסלול בו בחרת?

ההורים שלי תמיד רצו שאלך לצבא וגם אני רציתי בשלב מסוים, אבל החלטתי שהמסגרת הצבאית לא מתאימה לי. מכיוון שאני גם שחקנית בנבחרת הפראלימפית בכדור-שער, שבה משתתפים צעירים עם לקות ראייה ועיוורון, החלטתי להיות ספורטאית פעילה והשירות הלאומי התאים לי לתוכניות.

תארי לנו בקצרה את המסלול שעברת עד השירות הלאומי.

סיימתי לימודים וישר התחלתי את השירות הלאומי, התלבטתי מאוד לאיפה להיכנס. בכיתה י"א קיבלתי פטור מהצבא וכששמעתי על עמותת "אתגרים" החלטתי ששם אני רוצה לשרת. פניתי לעמותת "שלומית" שמלווה צעירים עם לקות ראייה לשירות לאומי. עברתי ריאיון מול הרכזת ב"אתגרים", מאוד התרגשתי לקראת הריאיון. בנוסף היה יום עיון שבו התבקשתי להעביר הדרכה. לאחר מעבר השלבים האלו קיבלתי הודעה שהתקבלתי!

האם ובאיזה שלב שוחחת עם חבריך לשירות לאומי על לקות הראייה שלך?

יש לי כמה מחלות בעיניים, אני לא רואה בעין אחת ובעין השנייה רואה ממרחק של 30 ס"מ, יש לי לבקנות עינית וניסטגמוס. דיברתי הרבה פעמים עם החבר'ה בשירות על

הלקות, הייתה לי חברה אחת שאותה הייתי משתפת לעיתים קרובות על לקות הראייה שלי ועל ההתמודדות שלי איתה. כולם קיבלו את זה יפה ורוב הקבוצות שהדרכתי קיבלו ממני הסבר ראשוני לאיך להתנהל איתי. כשהעברתי הדרכה וניגשתי עם ביטחון לפעולות השונות זה תמיד עבר בהצלחה ובקלות.

מה הדבר הכי מאתגר שעשית בשירות שלך?

וואו, אני חושבת שהדבר הכי מאתגר היה להדריך פעילות אופניים כלקוית ראייה. אני הייתי צריכה לרכוב על אופני הטנדם, יחד עם מדריך נוסף ולהיות גם המאספת. מאתגר מאוד!

מה היו הציפיות והחששות שלך וכיצד התגברת עליהם?

לפני שנכנסתי לשירות הלאומי הציפיות שלי היו לעשות משהו בעל משמעות ותרומה לחברה. היה לי חשש שהמסגרת של השירות הלאומי לא תתאים לי, שלא אמצא את עצמי בתוכה ושלא אתרום מספיק לחברה, אבל בסופו של דבר נתתי לחששות האלו את הזמן שלהן להתפוגג, תוך הסתכלות עצמית על ההתקדמות שלי ועל הדרך שאני עושה.

איך ההורים שלך הגיבו להחלטה שלך לשרת?

בהתחלה הם לקחו את זה קשה והיו להם הרבה מאוד חששות, אבל בסופו של דבר הם קיבלו את זה בשמחה והבנה, תמכו בי והם גאים בי מאוד!

מהי הפסגה הבאה שאת מתכננת לכבוש?

בקיצ' הקרוב אתם תראו אותי באולימפיאדת טוקיו במשחקים הפאראלימפיים! אני שחקנית נבחרת ישראל במשחק הכדור-שער (ענף ספורט בו משתתפים אנשים עם לקות ראייה ועיוורון). באולימפיאדה הקודמת הגענו עד לרבע הגמר.

יש לך מסר לקוראי העיתון שלנו?

אם אתם מציגים את עצמכם בביטחון ושלמים עם הלקות שלכם כולם סביבכם יהיו שלמים איתה גם!



רציתי לגור מחוץ לבית כדי לפתח את העצמאות שלי וגם כדי להיות קרוב לאוניברסיטה, הכרתי גם את ירושלים מהשירות הלאומי שעשיתי בה, שירתי שנה במשרד הביטחון ושנה במשרד המשפטים. אני עצמאי, זה משהו שמאוד חשוב לי ועושה לי טוב.

מתן רוקח, בן 22, מעזר, מספר על לימודיו האקדמיים באוניברסיטה העברית



מתן, ספר לנו על עצמך.

אני מתן, לומד באוניברסיטה העברית שבה הצופים מדעי המדינה והיסטוריה של עם ישראל. במקור מיישוב עזר שבדרום, כיום אני גר במעונות כפר הסטודנטים ליד האוניברסיטה. רציתי לגור מחוץ לבית כדי לפתח את העצמאות שלי וגם כדי להיות קרוב לאוניברסיטה, הכרתי גם את ירושלים מהשירות הלאומי שעשיתי בה, שירתי שנה במשרד הביטחון ושנה במשרד המשפטים. אני עצמאי, זה משהו שמאוד חשוב לי ועושה לי טוב.

ספר לנו בקצרה על הדרך שעברת מהילדות ועד היום.

הייתי בגן רגיל שנקרא "מפרשית" באשדוד שבו היו גם ילדים עם לקות ראייה ועיוורון. לאחר מכן השתלבתי בבית הספר עם ילדים רואים וכך גם בחטיבה ובתיכון. עשיתי שירות לאומי בירושלים ואז החלטתי שאני רוצה תואר אקדמאי, במציאות של היום קשה להתקדם בלי זה. אני רוצה קודם כל שיהיה לי תואר ואחר כך אראה מה אעשה איתו, הוא בטוח יעזור לי. בתקופת התיכון מאוד אהבתי שיעורי אזרחות וזו אחת הסיבות שאני לומד היום מדעי המדינה, זה תחום שאני מאוד אוהב ואני נהנה מאוד בלימודים!

איך אתה מתנהל בשיעורים?

לביטוח לאומי יש תוכנית שיקום שבמסגרתה מביאים ציוד ללקויי ראייה ועם הציוד הזה אני מסתדר: אני מקליד על לפטופ ויש לי טמ"ס. באוניברסיטה העברית יש גם מרכז למידה לעיוור שמסייע לסטודנטים עם לקות ראייה ויש שעות הקראה ושיעורי עזר.

האם ובאיזה שלב שוחחת עם חבריך ללימודים על לקות הראייה שלך?

בגלל שאני עם לבקנות שמים לב ללקות הראייה שלי, אי אפשר להסתיר את זה ואני לא חושב שיש מה להסתיר. ביסודי ובתיכון היה לי קשה יותר, אבל באוניברסיטה כולם בוגרים, מבינים ומקבלים. לפעמים מתנהגים קצת בצורה 'אובר' נחמדה, לפעמים אני מרגיש שמסתכלים עליי כאדם שונה, אבל לרוב מתייחסים אלי ככל אדם.

איך ההורים שלך הגיבו להחלטה שלך לעבור לירושלים וללמוד באוניברסיטה?

הם שמחו מההחלטה שלי ותמכו בי מהרגע הראשון.

מה הן הציפיות שלך להמשך הדרך?

הציפיות שלי הן שאמשיך בחיים עצמאיים ובעצם אצליח בלימודים ואמשיך להסתדר בכוחות עצמי.

יש לך מסר לקוראי העיתון שלנו?

לקות הראייה היא דבר שמתמודדים איתו אבל היא לא מונעת ממך להצליח בחיים האקדמיים ובכלל, אפשר להתגבר עליה עם קצת עזרה והמון נחישות! המגבלה היא לא מכשול.

כנס מידע והכוונה לתיכונים

ב-25.2.2020 נערוך כנס מידע והכוונה לתיכונים, לצעירים ולהוריהם.

מטרת הכנס היא לחשוף את המשתתפים לכלל האפשרויות העומדות לרשותם עם סיום הלימודים בתחומי השירות הצבאי או הלאומי, הכוונה לתעסוקה, תוכניות שיקום של הביטוח הלאומי, פסיכומטרי, דירות הכשרה, מכינות קדם-צבאיות ועוד.

להרשמה: dana@ofekl.org.il או **050-5272200**



הרשמה לניוזלטר של "אופק לילדינו" - **לא מקבלים מאיתנו הודעות על תוכניות, שירותים, זכויות ועוד?** ודאו שכתובת האימייל שלכם במשרדנו עדכנית ותקינה. אם אינכם מקבלים הודעות, צרו איתנו קשר: **02-6599553, ofek@ofekl.org.il**

קבוצת "שש שש"

בשבוע בהן נפגשנו. כחודש לאחר המפגש הראשון, התחלנו לחשוב על הרחבת הקבוצה שתכלול עוד ועוד חברים. התחלנו לחשוב על חברים שהכרנו בסביבת בית הספר או שאנחנו יודעים על קיומם בכפר קאסם, התחלנו ליצור קשר עמם, והזמנו אותם לאחד המפגשים שלנו.

כך בהדרגה הצטרפו עוד ועוד חברים לקבוצה, וככל שמספרינו גדל, כך גם האופק שלנו גדל והיוזמות והפרויקטים שלנו גדלו ונהיו יותר ויותר משמעותיים. התחלנו להיות אקטיביים בהחלטות על לוח הזמנים של הפגישות והנושאים שמעניין אותנו לדבר עליהם, החלטנו שבכל שבוע אחד מאיתנו לוקח על עצמו את הנהגת הקבוצה, מתכנן את הפעילות, מכין ומעביר אותה, כולנו יושבים, מדברים, מסיקים מסקנות ומשתפים בחוויות. אני זוכרת שפעם עלתה ההצעה להיכנס למטבח, רובנו לא ידענו אז איך אפילו להפעיל את הקומקום!

התלהבנו מאוד מהרעיון אך ציפינו לתוצאות נוראיות. חיפשנו באינטרנט מתכון של כדורי שוקולד (זה המתכון הקל ביותר שמצאנו שאין חשש שהכנתו תגרום לשריפות ולנזקים קשים...), קנינו את המצרכים, ונעזרנו בחברה שאינה עם לקות ראייה שתשגיח עלינו. מהלך ההכנה היה מאוד כיף והתוצאות היו מדהימות, כולנו זוכרים את החוויה הזו עד היום, ומתברר שרובם לא התנסו בהכנת אוכל לפני כן ולא ידעו שביכולתם להכין אוכל טעים!

בין המשימות, היינו צריכים למצוא גם שם לקבוצה. "שש שש", שם קצת מוזר בחרנו לקבוצה של אנשים עם לקות ראייה... אבל בדיעבד זוהי ציניות המסמלת עבורנו עד כמה כל אחד ואחת מאיתנו עבר תהליך מאז הצטרפותו לקבוצה ועד כמה ההומור הפכו להיות כלי שימושי בחיינו ובחיי הקבוצה: חלק מחברי הקבוצה לא קיבלו את הלכות ואת המצב שלהם בהתחלה ולא רצו להשתייך לקבוצה של אנשים עם לקות ראייה. חלקנו קיבלנו את המצב במידה מסוימת, אך בעקבות ההשתתפות בקבוצה הקבלה של הלכות ושל ההשתייכות לקהילה זו, התחזקה. חלקנו מצאנו את עצמנו לראשונה בין

רואן עאמר, נערה עם עיוורון בת 15, משתפת ביוזמה מיוחדת של קבוצת אנשים עם לקות ראייה ועיוורון מכפר קאסם.

כמה פעמים הלכתם ברחוב, ישבתם בבית קפה קטן, או סתם מיהרתם לעבודה ולפתע ראיתם חבורה של אנשים עם עיוורון שמסתובבים להם ביחד?

ישנו מספר לא מבוטל של עיוורים בארץ, אבל כמה קבוצות מגובשות יוזמות של עיוורים יש?

"שש שש", היא קבוצת עיוורים ייחודית המורכבת משמונה אנשים עם עיוורון ולקות ראייה מגיל 12 עד 42, שיוזמת ועובדת על פרויקטים הקשורים לקהילת העיוורים ולקויי הראייה.

👉 "שש שש", שם קצת מוזר בחרנו לקבוצה של אנשים עם עיוורון ולקות ראייה... אבל בדיעבד זוהי ציניות המסמלת עבורנו עד כמה כל אחד ואחת מאיתנו עבר תהליך מאז הצטרפותו לקבוצה ועד כמה ההומור הפכו להיות כלי שימושי בחיינו ובחיי הקבוצה

הכל התחיל עם בחורה בשם נקאא בדיר, מעמותת "אינך לבד", הממוקמת בכפר קאסם ומתמחה בסוגים שונים של מוגבלויות. נקאא בדיר שהיא בעצמה לקוית ראייה, הייתה מעורבת בפעילות העמותה ומגיעה לפעילויות שהתקיימו בה, אך הרגישה שהיא מתקשה להשתלב בהן, מכיוון שלא היו מותאמות לצרכיה, כבחורה היחידה בעמותה עם בעיה בראייה.

הנהלת העמותה ניסתה לעזור לה להשתלב ולכן יזמה הקמה של קבוצת אנשים עם לקות ראייה ועיוורון. העמותה החלה לפעול במטרה להגיע לכמה שיותר אנשים עם עיוורון ולקות ראייה בכפר קאסם. ב-16.2.2017 התקיימה הפגישה הראשונה של הקבוצה במטה העמותה וזו הייתה תחילת הדרך של קבוצת "שש שש".

הקבוצה החלה את דרכה כקבוצה קטנה, שלושה אנשים ואני. המנחה, שהוא גם עיוור מוחלט, העביר פעילויות בכל מיני נושאים הרלוונטיים לנו כעיוורים ולקויי ראייה, ואנחנו שיתפנו פעולה, אך לא תקשרנו מחוץ למסגרת השעתיים

6/6



בעקבות ההצלחה הגדולה של היום, הקבוצה יזמה יום חשיפה נוסף שעסק בנושא הנגישות במקומות ציבוריים בכפר קאסם. לשם כך יצאו חברי הקבוצה לשטח: אספנו נתונים על המקומות הציבוריים החשובים לנו ושאליהם אנו מגיעים לעיתים קרובות, התחלקנו לקבוצות קטנות, והלכנו בעצמנו לבחון את נגישותם.

בעזרת מתנדבים רואים, מילאנו טפסים, צילמנו תמונות וסרטונים של המקומות, ותעדנו את החוויה שלנו כמבקרים עיוורים ולקויי ראייה. לבסוף, ריכזנו את כל המידע לתוך מצגת שכללה והציגה את הממצאים שאספנו בצורת גרפים. הנתונים הוצגו על ידנו ביום החשיפה השני. כעת אנו ממשיכים לגבש מסקנות ודרכי פעולה כחלק מהשלב השני של פרויקט הנגישות שלנו.

בעייני, קבוצת "שש שש" היא דוגמה על כמה רחוק אנשים יכולים ללכת כשהם פועלים ביחד ויודעים שיש מישהו כמוהם שיוכל לתמוך ולעזור. הקבוצה היא גם דוגמה לעד כמה לקות ראייה לא מהווה מכשול כשהלבבות רואים ומאמינים שתמיד הם יכולים!

אנשים כמונו שחווים התמודדות דומה, ולא רק בחברה שבה אנו היחידים עם לקות. חלקנו הכרנו אחד את השני בהסעת בית הספר, אך אף פעם לא יצא לנו לנהל שיחה רגועה על המצב ועל ההתמודדות עם לקות הראייה.

מאז ועד היום אנו עובדים על פרויקטים רבים במטרה להעלות את המודעות בכפר קאסם ובסביבתו לאנשים עם לקות ראייה ועיוורון. כך למשל קיימנו יום חשיפה לציבור הרחב ובו הצגנו מחזה שמתאר מקרים משעשעים שקורים לנו ביום יום, למשל: היה מקרה שבו אני, כעיוורת, פונה לפח זבל שחשבתי שהוא בן אדם כדי לקבל ממנו עזרה בכביש. במקרה אחר הוצג אדם רואה שדיבר בטלפון, ובחורה עיוורת ענתה לו כי חשבה שהוא מדבר אליה. הצגנו גם שאלות נפוצות שאנחנו כעיוורים ולקויי ראייה נשאלים כל הזמן: "את יודעת מי אני?", או כשמציגים לנו מספר אצבעות ושואלים "כמה זה?"

הענקנו למשתתפים מבט מקרוב על העזרים הייחודיים שבהם אנו משתמשים, כגון מקל הליכה, כתב ברייל, ועוד. בנוסף אירחנו מומחה שהסביר על מחלות העיניים שונות. חברי הקבוצה היו אחראים לארגון יום זה: מהיזומה לקיים אותו, דרך התכנון והחשיבה לקראתו ועד להוצאתו לפועל: הנחינו את היום, שיחקנו במחזה, שרנו וניגנו.

תרבות, פנאי וטכנולוגיה מסייעת

כתבות אלו נועדו לספק מידע, העמותה אינה מפיקה רווח או אחראית לטיב המוצרים/השירותים.

בית הספר ובמקומות שונים מחוצה לו, כגון בקניון, ברחובות, תחנות אוטובוס ועוד... שמחתי מאוד שיש משהו שיכול לעזור לי ולהקל על ההתמצאות שלי.

זמן קצר אחרי שהותקנה בבית הספר מערכת ה-RIGHT HEAR, למדתי להשתמש באפליקציה שבפלאפון, למדתי לנווט ברחבי בית הספר, למצוא כל מה שחיפשתי, החל מהכיתות והברזייה ועד לשירותים ולספרייה. גם בקניון ובסביבה היה לי הרבה יותר קל להסתובב ולמצוא מה שחיפשתי בעזרת האפליקציה.

האפליקציה נתנה לי הנחיות בשמיעה, באמצעות אוזניות, כיצד להגיע לכל מיני מקומות שאליהם ביקשתי להגיע, כך שלא הפרעתי לסביבתי.

השימוש ב-RIGHT HEAR נתן לי ביטחון להסתובב חופשי בכל רחבי בית הספר, ובסביבה בכלל, השימוש היה קל ונוח מההתחלה, הקניית השימוש במכשיר על-ידי נציג RIGHT HEAR הייתה חוויה נעימה ומלמדת.

אני ממליץ לכל ילד וילדה לקווי ראייה ועיוורים, המתקשים בהתמצאות במרחב, להשתמש ב-RIGHT HEAR, כי אני בטוח שזה יעזור להם ויקל עליהם בחיי היום יום. לפרטים נוספים ניתן לפנות לאבישי (אבא של בן): 052-3667305.

בן זלינגר (14) מספר לנו על אפליקציית RIGHT HEAR

שמי בן זלינגר, תלמיד כיתה ח' בבית ספר תיכון "יחד" במודיעין.



כשהגעתי לבית ספר התיכון, בתחילת כיתה ז', בית הספר היה חדש וענק בשבילי לעומת בית הספר היסודי שממנו באתי. היה לי קשה מאוד להתמצא במרחב - למצוא מתחמים שונים שאליהם הייתי צריך להגיע, מבלי ללכת לאיבוד: כיתה מדעים, אולם ספורט, קפטריה, ספרייה ובית המדרש. כמו כן, היה לי קשה שלא להיתקל בכל מיני עמודים במסדרונות, עצים בחצר, פחי אשפה במרחב בית הספר ועוד.

אבא ואימא סיפרו לי על מערכת שנקראת RIGHT HEAR. הם אמרו שזו מערכת של חיישנים שמותקנת בבית הספר, וכן אפליקציה שיתקינו לי בפלאפון, שתסייע לי לנווט במרחב

אפליקציית GRETA

הכירו את אפליקציית Greta, המאפשרת לצפות בסרטי קולנוע מונגשים באמצעות הטלפון החכם שלכם!

"גרטה" פותחה במיוחד עבור כל מי שרוצים לצפות בצורה עצמאית ונגישה בסרט בקולנוע. תוכלו להיכנס לכל סרט שקיימת עבורו הנגשה ולשמוע את התיאור הקולי באמצעות הטלפון החכם ואוזניות אישיות. האפליקציה פועלת במגוון בתי הקולנוע ברחבי הארץ. האפליקציה זמינה למכשירי אנדרואיד ולמכשירי iOS (אייפון). לתשומת לבם של המשתמשים בהיפוך צבעים: צבעי האפליקציה הם רקע שחור וכיתוב בהיר.

צפייה מהנה!



לשאלות בנושא תפעול האפליקציה, אנא פנו לנועם אקוטונס, הספרייה המרכזית לעיוורים, במייל: noam@clfb.org.il

שיטת הטיפול "איכה" הורות כמגדלור

לרופא מטיפול לטיפול, חיינו באפלה. מאיר אמור לעשות תרגילים כל יום כדי לשמור על שרידי הראייה שנשארו לו. התרגול הזה קשה לו ומלחיץ אותו וגם אותנו: האם יסכים לעשות את הטיפול? האם יתמיד בו? בנוסף מעירים לו על לקות הראייה שלו והוא נפגע ומתפרץ. מצאנו את עצמינו מוותרים לו ממקום של הגנה ורחמים, המילה "לא" הייתה מחוץ לתחום.

לפני זמן מה חלה התדרדרות, מאיר הרבה להיכנס למאבקי כח עם מוריו ומצא עצמו מחוץ לכיתה לעיתים תכופות. הקשיים שחוה היו יותר מידי עבורו והוא נפל: הוא הפסיק ללכת לבית ספר, לא ידענו איך לעזור לו. לפני חצי שנה שמענו על מ.ט.ר, אני ובעלי התחלנו ללכת להדרכת הורים אצל מטפלת שעובדת בשיטת "איכה".

המסע החל: מסע להתחבר לכאב של בני על אובדן הראייה שלו, מסע שלי לקבל את העובדה שהוא לקוי ראייה ולהבין שזה לא בשליטתי או בגללי, מסע של גישוש על אמהות ועל התפקיד שלי. במקביל מאיר התחיל לבוא למ.ט.ר. למטפלת שעובדת בשיטה קוגניטיבית התנהגותית (C.B.T). הוא מאד אהב לבוא אליה ואף אמר לי שלא יכול לשתף אותי בכל מה שקרה בחדר הטיפול, שמחתי והבנתי שהוא עובר תהליך, גדל ומפתח עולם נפרד ממני.

ביחד מאיר והמטפלת בנו תוכנית עבודה לחזרתו לבית הספר. למדתי שבגלל שריחמתי עליו בגלל הקשיים שהוא חווה ויתרתי לו ולמעשה ויתרתי עליו. מאיר עדיין חווה קשים מרובים והאתגרים עדיין קיימים, אבל אנחנו מצליחים להתגבר עליהם בצורה טובה יותר. מאיר השנה עלה לכתה ג'. הוא מגיע כל יום לבית ספר. הוא לוקח אחריות על היותו תלמיד וגם יש לו חברים לשחק עמם בהפסקות.

אני מוקירה תודה למטפלות המסורות והמקצועיות של מ.ט.ר. שהרימו את מאיר שלנו ממקום של צער, ייאוש ותסכול למקום של שמחה, תקווה והצלחה."

לפרטים נוספים על המכון: **02-6599537**

02-6599501, yachel@ivrim.org.il

הטיפול ניתן במחירים מסובסדים, פגישת היכרות ראשונית ללא תשלום.

מאת: יחל פוזיילוב, מנהלת מכון מ.ט.ר (מכון טיפולי רגשי), בית חינוך עיוורים

שיטת "איכה" שפותחה ע"י ד"ר איתן לבוב, מתמקדת בטיפול בילדים באמצעות פסיכולוגיה האפשרור. בתהליך הטיפולי אנחנו לא עוסקים בבעיה אלא במה מאפשר את התקיימות הבעיה.

המציאות הזו מופיעה בהרבה תחומי חיים. למשל, מחלת המלריה מתפרצת בעקבות עקיצה של יתוש האנופלס, היתוש יגרום למחלה רק אם הוא יחיה בסביבה שתאפשר לו את התנאים להעביר את מחלת המלריה. **היתוש הוא הגורם המחולל אבל הביצה היא הסביבה המאפשרת.** רק אם יש ביצה ויש יתוש יש מלריה. כך גם בגידול ילדים: גם אם יש בעיה היא תעלם אם תהיה סביבה הורית שלא תאפשר את התקיימות הבעיה. המטרה בהדרכת הורים היא ליצור סביבה מגדלת שלא מאפשרת את התקיימות הבעיה.

ניסויים מדעיים מוכיחים שהמוח שלנו זקוק למשוב חושי מתמיד מהמרחב ולנקודות התייחסות המכוונות את תפקודו התקיין. אדם עם עיוורון המתנהל במרחב עסוק בקליטת משובים אחרים, לא חזותיים מסביבתו. בסביבה שאינה מעניקה לו משוב לא חזותי הוא יתקשה להתקדם ליעד.

ההורה המיטיב מכוון את ילדו באמצעות מערכת משובים המאירים ומגדירים את העצמיות של ההורה, את החוויה שלו ואת הערכים המיטיבים המנחים אותו בקשר המתקיים בינו ובין ילדו. כמו מגדלור הנותן כיוון לספינה המשייטת בים. המגדלור אינו מאיר את הספינה, הוא מפיץ אלומות של אור ובכך מאפשר למלחים לראות אותו, להיעזר בו ולקבל מידע לאיזה כיוון לשוט.

השיטה שד"ר איתן לבוב פיתח מאפשרת להורה המיטיב ללמוד מפת דרכים יישומית שנותנת להורה כלים לכוון את ילדו ולבטא את עצמו באופן מתאים, ברור ומכבד. המטפלים במכון מ.ט.ר מיישמים את הפרקטיקות הטיפוליות של שיטת "איכה", תוך ביצוע ההתאמות הדרושות למשפחות בהן ילד/ה עם לקות ראייה או עיוורון.

דנה, אמא של מאיר (שמות בדויים), משתפת בתרומת הטיפולים במכון בקידום בנה: "בגיל שנתיים וירוס פגע בעין של מאיר וגרם ללקות ראייה. במשך שש שנים רצנו מרופא



כיצד להגיע מוכנים למפגש עם רופא עיניים

- ✓ **נכתב ע"י הורים לילדים עם לקות ראייה ועיוורון, חברי צוות "הורה להורה", ובהשראת מצגת של ד"ר קלאודיה יהלום, מנהלת מכון מיכאלסון, שהוצגה בכנס השנתי של "אופק לילדינו" ב-2009.**
- ✓ **הכינו** רשימת שאלות ובקשות לפני המפגש עם הרופא, הגיעו עם דף ועט ורשמו את הנאמר בפגישה: בעת לחץ, קשה לזכור את כל הפרטים.
- ✓ **הביאו** מכתבים, סיכומים רפואיים וכל מסמך רלוונטי, וכן עזרי ראייה שבהם הילד משתמש. זה יוכל להקל על עבודת הרופא ולתרום ליעילות המפגש בזמן המוקצב לטיפול.
- ✓ **נכתב ע"י הורים לילדים עם לקות ראייה ועיוורון, חברי צוות "הורה להורה", ובהשראת מצגת של ד"ר קלאודיה יהלום, מנהלת מכון מיכאלסון, שהוצגה בכנס השנתי של "אופק לילדינו" ב-2009.**
- ✓ **הכינו** רשימת שאלות ובקשות לפני המפגש עם הרופא, הגיעו עם דף ועט ורשמו את הנאמר בפגישה: בעת לחץ, קשה לזכור את כל הפרטים.
- ✓ **הביאו** מכתבים, סיכומים רפואיים וכל מסמך רלוונטי, וכן עזרי ראייה שבהם הילד משתמש. זה יוכל להקל על עבודת הרופא ולתרום ליעילות המפגש בזמן המוקצב לטיפול.
- ✓ **בחרו** בקפידה את רופא העיניים המתאים, קבלו המלצות מהורים נוספים.
- ✓ **זכרו**, לא כל מומחה או "פרופסור" הוא הסמכות במחלה הספציפית של הילד.
- ✓ **קבלו** חוות דעת מרופאים נוספים - זו זכותכם!
- ✓ **דרשו** מהרופא לדבר אל הילד ולא על הילד, כאשר הוא נוכח בחדר הרופא.
- ✓ **דרשו** לקבל הסברים ופרשנות של הטרמינולוגיה, הקיצורים וראשי התיבות שבהם משתמש הרופא. הבנה טובה יותר של המושגים הרפואיים ושל משמעות לקות הראייה של הילד יוכלו לתת לכם כלים והכוונה להמשך הדרך.
- ✓ **בקשו** מהרופא להתייחס לילד כאינדיבידואל ולא באופן מכליל. אתם דואגים לילד שלכם ולא ל"ילדים האלו".
- ✓ **דרשו לדעת** - אל תאפשרו לרופא להטיל ספק בצורך שלכם לדעת, זה אולי לא נראה לו חשוב/רלוונטי/דחוף שתדעו, אבל אם זה חשוב ורלוונטי עבורכם, התייחסותו היא חיונית.
- ✓ **מקדו** את השיח עם הרופא בהווה ובעתיד וכן באפשרויות השיקומיות הקיימות.
- ✓ **מקדו** את השיח במה ניתן לעשות ולא במה שלא ניתן לעשות.
- ✓ **דעו** - גם במקרים שבהם אין עוד טיפול רפואי שיכול לסייע - עדיין יש מקום (גדול) לשיקום!
- ✓ **התחשבו** בלחץ העבודה של הרופא, במורכבות המערכת הרפואית ובמגבלותיה. עם זאת, **דרשו** לקבל תשובות לשאלותיכם או הפניה לגורמים שיוכלו לתת את המענה הראוי.

דרשו מהרופא לדבר אל הילד ולא על הילד, כאשר הוא נוכח בחדר הרופא.



כל ילד הוא אינדיבידואל ולא "מקרה בוחן" (case study), וככזה, מגיע לו שיתייחסו אליו בהתאם.

גם כאשר יש לקויות ראייה זהות, הן באות לידי ביטוי באופן שונה אצל כל אחד, ולכן חשובה התפיסה שלכם ההורים.



✓ **סמכו** על תחושות הבטן שלכם. להורה יש אינטואיציות שאין לאף אחד אחר, כולל הרופאים. צריך לכבד את הרופא ואת אנשי המקצוע, אבל זכרו שאתם מכירים את ילדכם בצורה הטובה ביותר! גם אם הרופא שיושב מולכם קרא את כל ספרי הרפואה וטיפל במקרים דומים, אין זה אומר שהוא יודע הכול.

✓ **זכרו** - כל ילד הוא אינדיבידואל ולא "מקרה בוחן" (case study), וככזה, מגיע לו שיתייחסו אליו בהתאם. גם כאשר יש לקויות ראייה זהות, הן באות לידי ביטוי באופן שונה אצל כל אחד, ולכן חשובה התפיסה שלכם ההורים.

ולסיום, זכרו:
לאורך החיים, הרכבת נוסעת עם ההורים והילד, ובתחנות שונות עולים ויורדים מטפלים, רופאים, אנשי מקצוע, אבל ההורים תמיד נשארים.

רואים רחוק



ישור דורון לוטו

רעות, איך זה ללמד את דורון?

רעות: תכלס, ממש כיף! קודם כול, זה מאתגר את היצירתיות שלי, למצוא מענה לכל בעיה שעולה, להתאים את הלמידה כדי שיהיה לדורון נח והכי חשוב, שיהיה גם מעניין. אין משהו שאני מונעת ממנו לעשות מחשש שהוא לא יראה. אם משהו לא יסתדר לו הוא פשוט יגיד ונפתור את זה.

ואיך מחליטים מה ללמוד, מה דורון צריך?

רעות (מחייכת): כשדורון אומר 'את זה אני בחיים לא אצליח' או 'את זה אני ממש לא אוהב', אני כבר יודעת שזה השלב הבא.

דורון: אבל בדרך כיפית, כי אם אני נהנה, אז אני מוכן ללמוד. למשל, עכשיו אני צריך ללמוד הקלדה עיוורת ואין לי ממש עצבים לזה. רעות הציעה טורניר שבו נתחרה זה בזו במהלך השנה בהקלדה עיוורת, וכמובן שהמנצח יתוגמל.

רעות: הדגש הוא על הקניית מיומנויות למידה, מכיוון שמטבע הדברים, הרבה התפספס לו בביה"ס. היום הוא מאורגן מאוד, יודע איך כותבים עבודת הגשה, איך ללמוד למבחן ואיך להניע את הסביבה שלו כשצריך. למדנו איך ללמוד.

הכירו את **רעות עמרן** ואת **דורון חודדה**: הוא תלמיד בכיתה ט', שחקן נבחרת כדור-שער בקבוצת לקויי ראייה ועיוורים. היא מוזיקאית ומדריכת נוער, מורה בתוכנית "מצוינות באופק", תוכנית הפועלת מטעם "אופק לילדינו" משנת 2005. רעות ודורון החלו את דרכם בתוכנית לפני שנתיים, ועכשיו, כשהם מתחילים לעבוד יחד זו השנה שלישית, הם התיישבו לספר על הדרך שעשו עד כה. לאחרונה הצטרף לחבורה **לוטו**, כלב הנחייה של דורון, שלקח חלק פעיל גם בהכנת הכתבה 😊



**היו לי מטרות ברורות -
רציתי שדורון יידע שהוא
יכול לעשות הכול הלכה
למעשה, ולא רק כסיסמה,
ולתת לו את הכלים
הנדרשים כדי שלא יצטרך
אותי בהמשך.**

לעבוד עליהם. יש לי רצונות ומטרות, ורעות יודעת להניע אותי וללמד אותי איך להשיג אותם. זוכרת שאמרתי שאני עוד רואה אותנו עובדים בעתיד ביחד?!

רעות: מה שממש מהנה בעבודה עם דורון, זה הפתיחות שלו לדברים חדשים, אני יכולה לבוא עם רעיון יוצא דופן והוא יזרום עם זה. כמו שאני מאפשרת לו ללמוד מה שהוא רוצה ואיך שמתאים לו, ככה גם הוא מאפשר ומפרגן. אנחנו משלימים זה את זה, כל אחד מביא למשימה את החוזקות שלו ומשלים את החולשות של האחר. דבר נוסף, כדי להראות לדורון שהוא יכול הכול לא מספיק לבוא עם הסיסמה הזו, אלא צריך לבוא עם הוכחות, מה שדורש ממני להיות טובה יותר בעצמי, כי הוא צופה בי ולומד מהדרך שלי.

לסיכום, ספרו על שיעור/רגע מיוחד עבורכם.

דורון: הרגעים המיוחדים עבורי הם כשאנחנו לומדים דרך אמנות - נגינה, שירה, ציור... כי זה משאיר בי חותם שאני יכול להיות יותר מאשר ספורטאי וטוב בלימודים. אני מבין שאני מסוגל גם לצייר, מה שלא הייתי עושה בלי רעות, וגם ממש

מה היו הציפיות שלכם אחד מהשני לפני שנפגשתם?

דורון: אמרו לי שמגיעה אליי הביתה מורה פרטית שתעזור לי במקצועות המלל והלשון, תנ"ך, עברית וכד', אבל זה נהיה הרבה מעבר לזה. רעות עוזרת לי להסתכל על החיים בצורה שונה, עוזרת לי גם במקצועות נוספים, ומראה לי שאני יכול לעשות יותר ממה שאני חושב שאני יכול.

רעות: היו לי מטרות ברורות - רציתי שדורון יידע שהוא יכול לעשות הכול הלכה למעשה, ולא רק כסיסמה, ולתת לו את הכלים הנדרשים כדי שלא יצטרך אותי בהמשך.

מה, לדעתכם, תורם להצלחה של המפגשים הללו?

דורון: העובדה שרעות לא נותנת לי להיות עצלן והנחישות של שני הצדדים להצליח.

רעות: מילת המפתח היא 'כיף', כי בסופו של דבר, זו המטרה של כולנו בחיים, ואם כיף ללמוד היסטוריה, מדעים וספרות, אז הוא בהכרח יצליח במקצועות האלה. עבורנו המפגשים שלנו מהווים מעין חממה להתנסויות

כשהתחלנו לעבוד יחד, דורון אמר לי 'תני לי הכול חוץ מציור, אני לא אוהב ולא מתחבר לזה'.



נהנית. לשיר היה כיף כי הרגשתי חופשי. אה, וגם כשיצאנו לטיול ניווט וסיפרתי לה שאני עומד לקבל את לוטו, כלב הנחייה שלי.

רעות: כשהתחלנו לעבוד יחד, דורון אמר לי 'תני לי הכול חוץ מציור, אני לא אוהב ולא מתחבר לזה'. בהמשך, החלטתי ללמד אותו כמה דברים דרך ציור ועד היום הוא לא מפסיק לדבר על זה. בקיצור, הוא ממש נהנה.

חדשות ולרכישת כלים לחיים. אנחנו מתרגלים יחד מציאת פתרונות לבעיות היומיום שדורון נתקל בהן, חשיבה מחוץ לקופסה ועבודת צוות.

ומה אתם לומדים זה מזה?

דורון: חשיבה לטווח הארוך. אנחנו כל הזמן מסתכלים קדימה, מנסים לצפות אילו קשיים יכולים לעלות ומתחילים





הכירו את משפחת אנגלנדר

ההורים: בני ותהילה

הילדים: אמונה, הבת הבכורה, נשואה באושר לחתן שלה, אושר; **אילה,** בשירות לאומי; **אביחי,** תלמיד בכיתה י"א; **איתן** המתוק, בן ה-14, שבזכותו הגענו ל"אופק לילדינו"; **מלאכי,** בן 11 ומאירה הקטנה בת 8.

הבית שלנו: יש לנו בית מקסים ונעים בקרני שומרון, בית שאוהב לנגן ולשיר. כשעה לפני ששבת נכנסת, אנו מתכנסים בסלון לנגינה משותפת על כלי נגינה ולשירה. מוזמנים 😊

פרנסה/ עיסוקים: אני ובעלי מורים. איזה כיף - מבלים את כל החופשים יחד. בעלי מחנך כיתה י' ואני מורה לאנגלית, מגישה תלמידות לבגרות כבר 20 שנה.

היכן אתם רואים את עצמכם בעוד

10 שנים? בעוד 10 שנים, אנחנו מתפללים להיות שמחים כמו עכשיו. שכל הטוב שיש לנו עכשיו רק ימשיך, לא צריכים יותר מזה כלום!

על השולחן:

האמת היא, שעל השולחן תוכלו למצוא רק מטעמים של פני, בעלי, אבא של איתן. פני מוכשר מאוד במטבח, ובשנה שעברה הוא היה בשבתון, ואחד מהנושאים שהוא למד היה בישול. מאז אנחנו נהנים ממטעמים שלא נראו בבית הזה מעולם. אפילו חומוס אנחנו לא קונים, כי יש לנו חומוס ביתי וטעים.

דברים שאנחנו אוהבים לעשות:

אנחנו אוהבים בעיקר את השגרה המבורכת. אין יותר כיף וטוב מאשר להיות ביחד עם המשפחה, כאן בבית שלנו. בשבתות, כשכולם ביחד, אנחנו משחקים במשחקי קופסה: רמיקוב, דיקסיט, ספלנדור ועוד.

איתן: ילד מקסים! השנה איתן התחיל ללמוד בפנימייה (כיתה ט') והוא כל כך חסר לנו בבית. איתן אוהב לשחק כדורסל, להיות עם חברים, לשאול שאלות (והרבה). איתן ילד אחראי מאוד ודואג לשים טיפות מדי בוקר וערב.

לקות הראייה של איתן:

לקות הראייה של איתן אובחנה ביום בהיר אחד בלי הכנה מוקדמת בכלל. איתן חזר יום אחד הביתה מהלימודים ושאל: "אימא- העין שלי פתוחה או סגורה?" האמת היא שהבטן מתכווצת בכל פעם מחדש כשאני נזכרת בשאלה הזאת. אני אמרתי לו שברור שהעין שלו פתוחה, כתשובה, הוא אמר: "אני לא רואה כלום - זה

פתוח או סגור?" מיד לקחנו אותו לבית החולים ושם גילו שלאיתן הייתה היפרדות רשתית ספונטאנית. האמת היא שעד היום לא ברור מה גרם להיפרדות הזו, אך ההיפרדות גרמה לכך שאיתן לא יוכל לראות. ביום שלמחרת איתן עבר ניתוח חירום כדי להציל את עיניו. בניתוח הרופאים ניסו "להלחים" את הרשתית למקום. הניתוח שאיתן עבר היה ארוך ומורכב, כשבסופו הגיעה אלינו הרופאה שניתחה אותו ואמרה לנו: "הניתוח הסתיים, אך עלי לומר לכם שלניתוח הזה יש סיכוי החלמה של 20% בלבד, היות שראינו בניתוח שהרשתית הייתה מקומטת וישנה והיה קשה להלחים אותה למקום."

באותו הרגע הרגשתי בלב שמחה ואמונה גדולה. אמרתי לרופאה: "איזה יופי, אם הסיכוי שהרופאים נותנים להחלמה הוא 20% בלבד, זה אומר ש 80% הצלחה

לניתוח זה בידי הקב"ה! וזה הרבה מאוד!"

כאנשים מאמינים, התפיסה שלנו היא שמי שרופא כל בשר ודם זה ה'. הרופאים הם שליחים של ה' כדי לרפא אותנו.

פתחנו "נבחרת פינג פונג-חושך". זאת הייתה חגיגה נהדרת לכל ילדי השכונה, שחשבו שזה דווקא ממש מגניב לשחק פינג פונג בחושך. הם היו צריכים לשחק בדממה כדי לשמוע את המיקום של הכדור והדפיקות שלו על השולחן. בתקופה הזאת, הבית היה מלא בחברים וראינו איך אפשר להפוך כל לימון ללימונדה 😊



ברגע ששמענו שיש לניתוח כל כך מעט סיכוי הצלחה, חשבנו גם באותו רגע על כמה אחוזי הצלחה יש לה! זה נתן לנו, המשפחה, המון כוח. אחרי הניתוח, עברנו תקופה של ניתוחים רבים נוספים (8 ניתוחים בשנתיים!), כאשר הניתוח האחרון היה גולת הכותרת -

השתלת עדשה בעין של איתן. הניתוח האחרון הצליח מעל ומעבר למצופה, וכיום איתן רואה באחת מעיניו, נס גדול! ובעזרת ה' עוד נזכה לנס גם בעין השנייה.

אתגרים בדרך: בתקופות הניתוחים, איתן היה צריך להיות בחושך מוחלט. בניתוחים חדרו לעין ועשו מעין חור בעין שגרם לכך שכל סוג של תאורה היה מסוכן לאיתן וגם כואב מאוד. כך יצא שבילינו שעות על גבי שעות בניסיון להעסיק את איתן בחדר שלו בחושך, או בסלון של הבית, כשאנחנו מגיפים את כל החלונות.

התקופה הזאת גרמה לנו להיות יצירתיים במיוחד: החלטנו להפוך את שולחן הסלון שלנו למגרש פינג פונג. וזאת איך? הורדנו את המפה מהשולחן ובנינו מלגו רשת במרכז השולחן. סגרנו את כל החלונות והדלתות של הבית, ובבית הייתה עלטה! הזמנו את כל החברים של איתן לשחק אצלנו פינג פונג בבית. אפילו פתחנו "נבחרת פינג פונג-חושך". זאת הייתה חגיגה נהדרת לכל ילדי השכונה, שחשבו שזה דווקא ממש מגניב לשחק פינג פונג בחושך. הם היו צריכים לשחק בדממה כדי לשמוע את המיקום של הכדור והדפיקות שלו על השולחן. בתקופה הזאת, הבית היה מלא בחברים וראינו איך אפשר להפוך כל לימון ללימונדה 😊

קשיים: הקשיים היו הניתוחים הרבים. ההחלטה על הניתוחים הגיעה בכל פעם בעקבות ביקורת שלנו בבית חולים, שבכל פעם הרופא גילה בעיה אחרת בעין שדרשה

התערבות

כירורגית דחופה. איתן היה בורח מחדר הניתוחים, ומתחנן שלא לעבור עוד ניתוח, אבל גם התקופה הזאת עברה עלינו כשאנחנו במשפחה מאוחדים ושמחים סביב איתן.

המסר שלנו להורים האחרים הוא להיות בשמחה תמיד! ולהזכיר לעצמינו שהשמחה שלנו צריכה להיות תלויה בדברים פנימיים, כי השמחה היא משהו פנימי, והראייה היא דבר חיצוני בלבד - אסור לנו להיות תלויים בראייה שלנו כדי לשמוח.

"אופק לילדינו" בשבילנו: וואו! אין מילים. את "אופק לילדינו" הכרנו דרך המורה תומכת הראייה שיש לאיתן בבית הספר. הפעילות הראשונה שבה השתתפנו הייתה טיול בקיץ. האמת שרצינו להשתתף בטיול שנים רבות לפני כן, אך בגלל מצבו הבריאותי של איתן, לא יכולנו לצאת לטיול. בקיץ 2019 איתן "לקח" את כל המשפחה שלו לחופשה המפנקת של "אופק לילדינו" באיזור חיפה. זאת הייתה חוויה מדהימה עבור האחים של איתן, שבמשך שנים היו צריכים להיות סבלניים ולוותר על ההורים כשאנחנו היינו עם איתן בבית חולים, ולעזור לאיתן בכל מה שהוא היה צריך במרחב.

במשפחה שלנו - המשך



ופתאום, בחופשה אחת, איתן "החזיר" למשפחה את כל הכיף והשמחה. גם היום, כשאיתן לא רואה עדיין טוב (בעין אחת הוא עדיין לא רואה, ובעין "הטובה" הוא רואה טוב מספיק כדי להסתדר) הוא יודע שסביבו יש אנשים

שאוהבים אותו ודואגים לו. הכניסה למשפחה של "אופק לילדינו" עזרה לו להבין שהוא לא לבד בעולם של מי שלא רואה, והזכירה לו כמה הרבה אנשים טובים יש סביבו שרק רוצים להיות שם כדי לשמח עוד ועוד.

האושר שלנו: האושר שלנו הוא בחיי היום יום, כאשר אנחנו רואים עד כמה טוב יש בעולם שלנו. עד כמה, אם רק נרצה, ורק נבחר בכך - נוכל לראות כמה אנשים טובים יש סביבנו, כמה כוחות יש לנו להתמודד עם כל אתגר שנקרה בדרכנו, נראה כמה עוצמה יש בכך שלא הכול מובן מאליו, ועצם זה, שאנחנו קמים כל בוקר, יש לנו כל כך הרבה על מה להודות!

פפ הכניסה למשפחה של "אופק לילדינו" עזרה לו להבין שהוא לא לבד בעולם של מי שלא רואה, והזכירה לו כמה הרבה אנשים טובים יש סביבו שרק רוצים להיות שם כדי לשמח עוד ועוד.

מסר להורים אחרים: במהלך תקופת הניתוחים של איתן, היינו שרים כל הזמן את השיר הבא:

תסתכל פה ושם

מסביב לעולם

יש צרות, דאגות

החיוך נעלם

אך אל תראה רק שחור

כי גם זה יעבור

והכול יסתדר

כי ד' יעזור

יש תקווה

אם נשיר כולנו יחד

יש אמונה חזקה מכל הפחד

לא ניפול, לא נרעד

כי אנחנו לא לבד

לנו יש ד' אחד

היי, אחי

בוא איתי

שים ידך בידי

אל תדאג, אל תפחד

כי נצעד יד ביד

הקדוש ברוך הוא

את כולנו אוהב

עוד תראה שמחר

ייגמר הכאב.

המסר שלנו להורים האחרים הוא להיות בשמחה תמיד! ולהזכיר לעצמינו שהשמחה שלנו צריכה להיות תלויה בדברים פנימיים, כי השמחה היא משהו פנימי, והראייה היא דבר חיצוני בלבד - אסור לנו להיות תלויים בראייה שלנו כדי לשמוח.

וממה נהיה שמחים? מזה שיש לנו משפחה אוהבת, מזה שאנחנו ביחד, מזה שאנחנו יכולים להיטיב עם אנשים אחרים, מזה שתמיד אפשר להתקדם בחיים, מזה שאין נפילה ללא עלייה אחריה, אין חזק מזה!

באיחולי בריאות איתנה לכולם!

משפחת אנאלידי

רואים אחרת

לאנשים שרוצים לפקוח את העיניים

העברנו סדנאות הסברה בחוג לעבודה סוציאלית קהילתית באוניברסיטה העברית, ב"בית-ספר לטבע" בתל אביב, ב"בית הספר בגין" בנהריה ובחוג לרפואה באוניברסיטת בן גוריון.

ממחקר מעמיק שביצענו השנה בעזרת משובים שהעברנו למשתתפים בסדנאות, עולה תמונה מרשימה ומרגשת. כך למשל עולה כי כ-80% מהנשאלים השיבו כי נחשפו במהלך הסדנה לתכנים חדשים ומעניינים בתחום העיוורון ולקות הראייה במידה רבה ורבה מאוד. 80% דיווחו גם על כך שהסדנה השפיעה על עמדתם לגבי אנשים עם לקות ראייה או עיוורון במידה

רבה ורבה מאוד. נתון מרגש נוסף הצביע על כך שלמעלה מ-90% מהמשיבים הרגישו שהסדנה הצליחה להמחיש להם סיטואציות ופעולות מחיי היום יום של אנשים עם עיוורון ולקות ראייה! מקווים להמשיך ולהצליח - גם בזכותכם!

הסדנאות מומלצות במיוחד בבתי-ספר בהם לומדים ילדים עם לקות ראייה או עיוורון:

” בעקבות הסדנה בבית-הספר היחס לבני השתנה מקצה לקצה, גם המורים וגם הילדים נרתמו לשילובו האמיתי בחיי בית-הספר”
(אבא של ילד עם לקות ראייה).

כתבו: **גלית אגמון ושגיא אסייג**, בוגרי העמותה, חברי צוות "רואים אחרת"

אנחנו צעירים עם עיוורון ולקות ראייה, פעילים מטעם עמותת "אופק לילדינו"

ומעבירים סדנאות הסברה בכל רחבי הארץ, להעלאת מודעות ביחס לציבור האנשים עם עיוורון ולקות ראייה. הקבוצה הוקמה ב-2007 ומאז ועד היום העברנו מאות סדנאות. בנוסף, אחת לשלושה שבועות אנחנו מתכנסים לשיבת צוות ועובדים על פיתוח והרחבת פעילותנו.

השנה חרש צוות "רואים אחרת" את הארץ לאורכה

ולרוחבה. הגענו למקומות מעניינים והעברנו סדנאות לקהלים חדשים. בין היתר העברנו סדנה לצוות החינוכי בבית ספר בהר מירון, שבו לומדת תלמידה עם עיוורון, וסדנה בקיבוץ עין צורים בה השתתפו יחדיו אנשים, נשים וטף.

לראשונה העברנו סדנה למשפחה שלמה - סבא וסבתא, ילדים ונכדים, במסגרת קייטנת "סבא וסבתא". סב המשפחה פנה אלינו דרך עמוד הפייסבוק שלנו, והסדנה הייתה מיוחדת מאוד ומאתגרת כי הייתה רב-גילאית. התרגשנו מאוד מההתעניינות ומשיתוף הפעולה, ומכך שהמשפחה הכירה בחשיבות הנושא והקדישה לנו זמן מיוחד במהלך החופשה שלהם בירושלים.

בסיכומה של שנה, הנתונים מרשימים: מעל לשלושים סדנאות הסברה וכאלף משתתפים!

השנה החל הצוות גם בהצבת דוכני הסברה אינטראקטיביים, שבהם ביקרו מאות אורחים אשר התנסו בביצוע פעולות יום יום בעיניים מכוסות. כמו כן הוצע למבקרים בדוכנים להירשם לסדנת הסברה מלאה וחוייתית.

לצד הסדנאות החדשות שהיו לנו השנה, הגענו גם לפעילויות במקומות קבועים המזמינים אותנו מדי שנה: בין היתר



להזמנת סדנה, צרו איתנו קשר: **02-6599553**.

לצפייה בסרט התדמית החדש שהפיק הצוות, סרקו את הברקוד או היכנסו לעמוד הפייסבוק שלנו ("רואים אחרת- צוות הסברה").



ברכות והודעות

אודה רבה
לאלישבע פיישר

שעיצבה בהתנדבות ב-14 השנים
האחרונות את עיתון העמותה. מודים
לך על המסירות, ההשקעה והנתינה
הרבה לכל אורך הדרך!

ברכות לטליה גגולשוילי-
ברנשטיין, מנהלת המשרד
והמדיה של העמותה ולבעלה
יאיר על הולדת הבת איילה.



ברכות לאורי שלמון, בוגרת
העמותה, שסיימה לאחרונה
את קורס הקצונה בהצטיינות.

אפשר לדבר על זה!

קו פתוח לתמיכה ולהתייעצות
ע"ש מרים הס ז"ל



עמותת "אופק לילדינו"
מעמידה לרשותכם, ההורים,
בני הנוער והבוגרים, קו פתוח
לתמיכה ולהתייעצות. השיחות
מהוות מרחב בטוח ופתוח
שבו תוכלו לשתף ולתת מקום
לרגשות, שאלות, התלבטויות
ומחשבות המלוות אתכם ולקבל
תמיכה והכוונה, אם תרצו גם
באופן אנונימי.
את הקו מפעילה **גנית שקד**,
עובדת סוציאלית קלינית
ופסיכותרפיסטית עם לקות
ראייה בעצמה.

לקביעת מועד לשיחה, פנו
לגנית: **054-6574117**
(השירות אינו כרוך בתשלום).

הכנס השנתי של "אופק לילדינו"

שריינו את התאריך **19.5.2020** באזור תל אביב.

עקבו אחר הפרסומים בנושא בעמוד הפייסבוק, באתר ובניוזלטר.



הצטרפו למעגלים שלנו!

בפעולה פשוטה, אתם יכולים לתמוך בפעילויותינו!
"עיגול לטובה" מאפשר לכם לתרום כ-4 שקלים מדי חודש
ללא תאמץ!

הסכומים הקטנים שאתם תורמים מצטברים לסכומים משמעותיים לטובת
ילדים עם עיוורון ולקויות ראייה והסכום עובר אלינו כתרומה.

איך זה עובד?

מדי חודש "עיגול" כלפי מעלה עסקאות המתבצעות בכרטיס האשראי שלכם.
כך למשל, עסקה של 29.90 ש"ח תעוגל ל-30 ש"ח וההפרש של 10 אגורות
יועבר ל"אופק לילדינו".

איך מצטרפים?

היכנסו לאתר "**עיגול לטובה**" בדף העמותה שלנו

או

פנו למשרדנו בטלפון **02-6599553** או בדוא"ל ofek@ofekl.org.il

או

שלחו לנו את מספר הטלפון שלכם ואת המילים "עיגול לטובה" בהודעת
SMS/ווטסאפ, לטלפון **050-5270088** ואנו נחזור אליכם.

עזרו לנו לעמוד ביעד שלנו:

450 מעגלים עד סוף חודש אפריל 2020!

אנא הפיצו, שתפו וצרפו בני משפחה, חברים ומכרים!

כתובת: רח' דגל ראובן 8, ת"ד 925, ירושלים 9100802 | טלפון: 02-6599553 | פקס: 02-6522614
דוא"ל: ofek@ofekl.org.il | אתר העמותה: www.ofekl.org.il | פייסבוק: אופק לילדינו P.O.Box 925, Jerusalem