

13.2.13

לכל המעוניינות

ברצוני להמליץ בחום על סדרת הסדנאות של עמותת "נשים לגופן" אשר התקיימה במסגרת פעילות היחידה לענייני נשים ומגדר בעיריית רמת-גן.

נחשפתי לפעילות העמותה דרך הספר המופלא שהוציאו לאור ב-2011. הספר "נשים לגופן" מרשים ביותר מבחינות רבות: רמתו המקצועית (שילוב של נשות מקצוע ונשים מהשטח), היקף היריעה שמכסה את כל מעגל החיים של נשים וכן בשל דרך הכתיבה המיוחדת שכללה עבודה משותפת של 350 נשים.

בהמשך נוצר עם העמותה קשר סביב אפיק אחר של פעילותה.

העמותה העבירה אצלנו סדרה של ארבעה מפגשים בנושא "גיל המעבר", ע"י יעל שמיר.

כל מפגש בן שעה וחצי. הסדרה נועדה לנשים בגילאי 40-65 ועסקה במגוון היבטים הנוגעים לבריאותן בתקופת זו.

לנשים בסדנה היה חיבור בין ידע נגיש לחוויה, לשיתוף ולמידה הדדית והן מאפשרות מרחב לא שיפוטי להעלאת דילמות, התמודדויות והתלבטויות בשלב זה של החיים.

בריאות נפשית וגופנית של נשים באמצע החיים, ציפיות ודרכי התמודדות, מידע בסיסי על אפיונים ותופעות מרכזיות, דימוי גוף ותזונה, מיניות, זוגיות ושינויים אישיים ומשפחתיים באמצע החיים.

ידוע לי כי בימים אלו מתארגנת קבוצת ידע ופעולה שהיא קבוצת המשך לקבוצה זו וכוללת נשים שעברו אצלנו את הסדנה.

לסיכום, "נשים לגופן" הינה עמותה שחשוב שתמצא על הבמה החברתית, הנפשית וגופנית הפועלת למען נשים.

בכבוד רב,

בריל ברגמן

יועצת לענייני נשים ומגדר

עיריית רמת-גן