

**הנכם מוזמנים לסדרת הרצאות מפי מיטב המומחים של כללית.**  
ימי רביעי, אחת לשבועיים, בשעה 11:00 בבית הנוער העברי.  
ההרצאות **ללא עלות בהרשמה מראש**, קפה וכיבוד קל יוגשו במקום.

# סדנת אורח חיים בריא לגיל השלישי

2025 פברואר - 2024 דצמבר



מספר המקומות מוגבל

<b>נפש בריאה בנוף בריא</b> תזונה בריאה על פי הרמב"ם. אימוץ הרגלים בריאים בתחום התזונה והפעילות הגופנית	<b>25.12.24</b> חשי גבירצמן דיאטנית בכירה
<b>מינדפולנס</b> שיפור ופיתוח הריכוז ותשומת הלב לאירועי החיים. בשילוב תרגול	<b>08.01.25</b> נירה אייל מדריכת פלדנקרייז בשיטת רות אלון
<b>אכילה מודעת</b> סדנה פעילה הבוחנת את הרגלי ותנועת האכילה שלנו	<b>22.01.25</b> נירה אייל מדריכת פלדנקרייז בשיטת רות אלון
<b>התארגנות וניהול זמן</b> כיצד מנהלים את הזמן היקר שלנו, בהתאם לצרכים, ליכולות וסדרי חשיבויות	<b>05.02.25</b> הדר חולמיאנסקי מרפאה בעיסוק
<b>שינה בריאה</b> שלבי השינה, כדורי שינה, נדודי שינה ואורח חיים מקדם שינה בריאה	<b>12.02.25</b> רבקה קליין אחות גריאטריה

הכניסה מותנית בהרשמה מראש דרך המזכירות - טל' 02-6494111

רח' הרב הרצוג 105, ירושלים | חנייה חופשית | חפשו אותנו ב- f

טל': 02-64-94-111 | www.beithanoar.org.il