

## ארועי מרכז קהילתי חוף חפר -26.6 3.7.19

סקר התחבורה הגדול בעמק חפר -  
למען שיפור התחבורה הציבורית בעמק!  
תושבות ותושבים יקרים,  
המועצה מבקשת לבחון את הרגלי הנסיעה של תושבות  
ותושבי עמק חפר, על מנת לשפר את מערך התחבורה  
הציבורית/שיתופית בעמק.  
נודה לכם אם תמלאו את הסקר הקצר שבקישור הבא, כך  
שנוכל להגדיר באופן מדויק ככל הניתן את צורכי  
התחבורה בעמק חפר - ולפעול בהתאם!  
לסקר, לחצו כאן << <http://pristo.co/r/mh19007>

### בקרוב..

חברת החוגים 2019-20  
עקבו אחר הפרסומים



ארגון אלמנות צה"ל עמק חפר מזמין את  
הציבור למפגש מיוחד  
על כל אלה -  
העברית והמקורות בשירתה של  
נעמי שמר  
בהנחיית ד"ר אבשלום קור  
יום רביעי 26.6.19  
19:00 התכנסות  
19:30 תחילת הרצאה  
שיחה על המקורות מהם חצבה נעמי שמר את  
שירתה: מן המקרא, התפילה ומשבילי הארץ.  
מפגש בליווי שירים, מצגת וקטעי ארכיון  
**כולם מוזמנים.ות**  
בחצר המרכז הקהילתי בכפר ויתקין



## תזונה נכונה ופעילות גופנית

יצאת לפנסיה והחלטת לקחת את הבריאות והגוף שלך בידיים?  
בואי ללמוד כיצד נכון להזין את הגוף - מה כדאי לאכול, למה וכמה.  
חשיבות הויטמינים והמינרלים כתוספי מזון - האם זה נחוץ לגוף?  
השפעת הפעילות הגופנית על מצב הרוח והיכולת התפקודית שלנו  
הקשר והחשיבות של הפעילות הגופנית למניעת מחלות ועוד.  
הרצאת מבוא לסדנת "בריאות בגמלאות"



יום ראשון 14.7.19 בשעה 20:00,  
במרכז הקהילתי חוף חפר  
המרצה: יאיר קרני תזונאי, ספורטאי ומאמן לאורח חיים בריא  
מוזמנים בשמחה, הכניסה חופשית!



מרכז קשר והכוון כאן בשבילכם - 09-8981632 / 09-8973322

חופשה מהנה  
קייץ נעים ובטוח לכולנו



מרכז קהילתי חוף חפר | 09-8664306 | Israel

הסר | דווח כספאם



נשלח באמצעות תוכנת ActiveTrail