

את לא לבד - מסע בריא ומודע בגיל המעבר

אנחנו מזמינות אותך לסדרת מפגשים קצרה ומעצימה שתעשה
סוף לבלבול סביב גיל המעבר, ותעניק ידע וכלים אמיתיים
להתמודדות

מה בקורס ?

- ✓ הסבר ברור על השינויים בגוף
- ✓ תסמינים נפוצים ומה אפשר לעשות
- ✓ כלים להתמודדות עם אתגרים רגשיים וזוגיים
- ✓ תזונה, פעילות גופנית ורצפת אגן
- ✓ תשובות לשאלות שלא תמיד נעים לשאול

צוות רב-תחומי של מומחיות מתחומים שונים מחכות לך



מרכז הדרכה
מרכז רפואי העמק



16:00 – 19:00



13.1.26
20.1.26

לרישום לקורס לחצו כאן



• הקורס כרוך בתשלום של 150 ש"ח

