

# תכנית "שגרירי בריאות גוף ונפש"

## לאורח חיים בריא לקהילת החבר הוותיק בדרום השרון

**רוצים ללמוד ולתרום לקהילה? הצטרפו אלינו!!!  
תכנית חדשה המכשירה שגרירי בריאות  
ואורח חיים בריא לחבר הוותיק!**



מהו אורח חיים בריא לגיל השלישי?  
בואו ללמוד על:

- ✓ אכילה נכונה ודגשים תזונתיים
- ✓ פעילות גופנית כגורם היעיל ביותר לשמירה על יכולות תפקודיות
- ✓ שמירת יכולות קוגניטיביות
- ✓ הקשר בין גוף בריא לנפש בריאה
- ✓ התמודדות עם מאפייני הגיל
- ✓ סבתאות בריאה
- ✓ רכישת כלים לבניית פרויקט קהילתי בקהילת החבר הוותיק

**התכנית מועברת באמצעים חווייתיים והתנסויות מעשיות**

### הסדנה תתקיים בימי ראשון במועצה אזורית דרום השרון ותפתח בתאריך 1 לדצמבר 2019

משך הסדנה 10 מפגשים, כל מפגש שעה ורבע כל שבועיים.  
עלות הסדנה 170 ש"ח ולחברי קהילה תומכת 150 ש"ח.

**מפגשי חשיפה בהשתתפות המנחה:**

**מכללת הדרים תאריך 11/11/2019 יום שני שעה 10:30**

**מכללת דורות תאריך 12/11/2019 יום שלישי שעה 10:30**

מנחת התכנית היא מסדה נוריאל M.Sc. (תואר שני) מנחת קבוצות,  
מאמנת לאורח חיים בריא המלווה משפחות מבוגרים וילדים בהליכי  
שינוי לאורח חיים בריא ומאמנת כושר המתמחה בגיל השלישי.