



לדבר מהבטן להקשיב מהלב  
מפגשים חווייתיים להורה ולרך הנולד

להלן רשימת המפגשים:

220 ראיון

פעילות	שעה	תאריך
מפגש פתיחה - הצגת התוכנית, מעגל אימהות - סיפורי לידה	10:00	02.01.2013
עיסוי תינוקות - מפגש ראשון - אתי קריו	10:00	09.01.2013
עיסוי תינוקות - מפגש שני - אתי קריו	10:00	16.01.2013
"מוח אחד" - שיטה הוליסטית לשיפור הצמיחה האישית - הרצאה מרתקת בשילוב פעילות עם התינוקות.	10:00	23.01.2013

220 שני

פעילות	שעה	תאריך
אימהות מדברות - אתי קריו	10:00	06.01.2013
יוגה לתינוקות - מפגש שני - דפי זילברמן	10:00	13.01.2013
יוגה לתינוקות - מפגש ראשון - דפי זילברמן	10:00	20.01.2013
"צלילים לתינוקות" - אתי קריו	10:00	27.01.2013

עניינים אחרים:

- ❖ התוכנית מתחדשת משנה שעברה.
- ❖ **תשלום למפגשים:** 100 ₪ לארבעה מפגשים **באותו הסבב** (סה"כ 200 ₪ לכל המפגשים).
- ❖ כל המפגשים יתקיימו במקלט "אלנור" אשר ברחוב השיטה.
- ❖ כל מפגש אורך כשעה.
- ❖ במקום כיבוד קל
- ❖ לצורך התארגנות, **נבקש לאשר הגעה במייל:** [community@nili.org.il](mailto:community@nili.org.il) עד שבוע לפני המפגש.
- ❖ **יתכנו שינויים בתכני ההרצאות.**



נילי, ד.ג. מודיעין, 71930 טל' 08-9231738 פקס' 08-9245710  
e-mail: [nili\\_office@nili.org.il](mailto:nili_office@nili.org.il), [community@nili.org.il](mailto:community@nili.org.il)

"בריאה"

סדנאות הכנה ללידה  
לידה עד זחילה  
זחילה עד הליכה

"ממשיכים במרץ"

תרבוטף  
ג'ימבונילי  
בימת חינוך  
דלת פתוחה

"עולים כיתה"

תרבוטף  
חוגים  
בימת חינוך בי"ס  
גוונים

תנועת הנוער  
פעילויות נוער

"יוצאים לצבא"

חיילים במדים  
בנים שבים

"אמצע החיים"

קתדרה  
ותיקים בקהילה

# מחשיכים שנה שלישית בפרויקט "מעגלי חיים"

## שלב ראשון "בריאה"

ניווי המשפחה מטרוס לידה וצד גילאי ארון



מטרת הקבוצה היא לאפשר לנו, האימהות, מקום לשיתוף וגדילה אישית כנשים וכאימהות לאחר הלידה.

בקבוצה נדבר בצורה פתוחה על חווית הלידה, החיבור לתינוק, השינוי בחיים, הפיכה למשפחה, השינוי בזוגיות, תקשורת עם המשפחה, ועוד.

**חלק מהמפגשים יכללו הרצאה של מרצה אורח/ת.**

### שלב ראשון "בריאה"

שלב זה מתחלק ל- 3 חלקים – הכנה ללידה עד פעוטות לפי גילאי הילדים.

כל המפגשים יתקיימו במקלט אלנור כל מפגש אורך כשעה.

#### מרכזת: אתי קריו

1. סדנאות הכנה ללידה  
הכנה ללידה בגישה רב תחומית, הסדנא מיועדת לזוגות לפני לידה ראשונה וכן ריענון ללידות חוזרות (תזונה לנשים הרות, התמודדות אלטרנטיבית עם כאב ועוד)\*.
2. לידה עד זחילה  
המפגשים מיועדים לאימהות ותינוקות: התפתחות, הנקה ומעבר לאוכל מוצק, סיפורי לידה, עיסוי תינוקות ועוד).
3. זחילה עד הליכה  
"גן הורים" מפגשים שבועיים חווייתיים להורים וילדים (עיסוי פעוטות, משחקים בתנועה, מעגל אימהות ועוד).

\* סדנאות הכנה ללידה תפתחנה עפ"י דרישה במחיר נפרד.

#### "בריאה"

סדנאות הכנה ללידה  
לידה עד זחילה  
זחילה עד הליכה

#### "ממשיכים במרץ"

תרבוטף  
גימבונילי  
בימת חינוך  
דלת פתוחה

#### "עולים כיתה"

תרבוטף  
חוגים  
בימת חינוך ב"ס  
גוונים  
תנועת הנוער  
פעילויות נוער

#### "יוצאים לצבא"

חיילים במדים  
בנים שבים

#### "אמצע החיים"

קתדרה  
ותיקים בקהילה



נילי, ד.ג. מודיעין, 71930 טל' 08-9231738 פקס' 08-9245710  
e-mail: nili\_office@nili.orgil, community@nili.org.il