

לוקחות אחריות על הבריאות

נשות חשמונאים יקרות!

בחדשים הקרובים אנחנו מתחילות לקחת אחריות על הבריאות וביחד עם מתנ"ס בנימין, קופ"ח לאומית והדסה אופטימל – מרכז לרפואת ספורט – נביא כמה פעילויות לשיפור הבריאות וכושר.

א. ביום רביעי, ט"ז טבת, 11.1.12, בשעה 20:30 במועדון נוער: "לשבור את המיתוס" הרצאה מפי רקפת אריאלי, תזונאית ספורט קלינית. על אמיתות וכזבים בתזונה ובדיאטות ודגשים בתזונה לנשים במעגל החיים. 10 ש

ב. סדנא ב 2 חלקים עם חברת "אמון אמון":
ביום ראשון, כ"ז טבת, 22.1.12, בשעה 20:00 (אנחנו נפגשות באולם של ביה"כ הרימון):

- 1. "סדנת הליכה נכונה"** אפשר ללמוד איך "ללכת" באיזה קצב, כמה זמן. סדנא המשלה התנסות ושיטות לימוד מתקדמות להליכה אפקטיבית ונכונה יותר. כ-45 דק'
- 2. עיצוב נקודות תורפה:** סדנא שתתרכז רק באזורים הבעייתיים: חגורת כתפיים, גב תחתון ובטן ועוד. סדרת תרגילים פשוטים שישמרו לנו על מקומות אלו. כ-45 דק'. 15 ש

ג. סדנת אפיה בריאה עם חברת "במיקסר": ביום שלישי, כ"א שבט, 14.2, באולם של ביה"כ הרימון בשעה 20:00. בסדנא נדבר על אכילה מאוזנת, "עבודה בעיניים" בתעשיית המזון וחשיבות ההכנה בבית. נלמד להמיר חומרים במתכון ועוד!
 ידגימו במקום 4 מנות ולסיום נפתח שלחן טעימות לכל המשתתפות! כל אחת תקבל תיקיית מתכונים. פירוט בהמשך. 20 ש. בהרשמה מראש במזכירות מעכשיו! תזדרזו, המקום מוגבל!

יום בריאות חוויתי לנשים של מתנ"ס בנימין :
 יתקיים ביום שלישי, כ"ח שבט, 21.2.12. משעות אחה"צ במרכז לרנר בהר הצופים: בתכנית: בריכות מחוממות, סדנאות, פעילויות ספורט, פינוקים, ארוחה בריאה...
 הזמנות יגיעו בהמשך!! כל נשות הישוב יוצאות!!

