

לוקחות אחריות
על הבריאות
נשות חשמונאים יקרות!

אנחנו כבר לוקחות אחריות על הבריאות וביחד עם מתנ"ס בנימין, קופ"ח לאומית והדסה אופטימל – מרכז לרפואת ספורט – אנחנו מציעים לכם עוד כמה פעילויות להרחבת המודעות לנושא שיפור הבריאות והכושר.

א. סדנא ב 2 חלקים עם חברת "אמון אמון":

ביום שלישי, ערב ט"ו בשבט, 7.2.12, 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.
2. **עיצוב נקודות תורפה:** סדנא שתתרכז רק באזורים הבעייתיים: חגורת כתפיים, גב תחתון ובטן ועוד. סדרת תרגילים פשוטים שישמרו לנו על מקומות אלו. מחיר השתתפות: 15 ₪

ב. סדנת אפיה בריאה עם חברת "במיקסר": ביום שלישי, כ"א שבט, 14.2,

באולם של ביה"כ הרימון בשעה 20:00. פירוט בצד השני של הדף. גם נערו (מכיתה ט' ומעלה) מוזמנות להשתתף!

יום בריאות חוויתי לנשים של מתנ"ס בנימין : ההרשמה נסגרה. מי שנרשמה תקבל הודעה על שעת יציאת ההסעה מחשמונאים.

ג. ועוד הרצאה לכולם : ביום שני, ד' אדר, 27.2

בספרייה של הישוב בשעה 20:00, **כניסה בחינם**

"מטבח בריא – משפחה בריאה" - המפתח הגליקמי לתזונה נכונה

מפי הגב' ברברה שיפר, שכתבה 2 ספרים בנושא הנ"ל

התזונה החדשה היא דרך בריאה וקלה ליישום. כאשר המטבח הביתי מנוהל לפי עקרונות של המפתח הגליקמי, בריאות בני המשפחה, מבוגרים וילדים כאחת, משתפרת פלאים. ולא דרוש לשם כך מאמץ רב.

