



**בשביל
הבריאות**
Ofakim's Wellness Week



חודש בריאות עירוני

אנחנו
2022



במסגרת חודש בריאות ואורח חיים בריא
יתקיימו מגוון פעילויות שכולן עוסקות בבריאות.
אנו מזמינים כל אחד ואחת להצטרף אלינו למגוון פעילויות.



הרצאה

איך לגדל שמחת חיים? כי לשמוח זה לא מותרות!

הרצאה אנרגטית שבה לא תדעו אם קודם לצחוק או לבכות, יאנה משתפת בסיפורים מהחיים, שגורמים לזוז בכיסא ולהרגיש שהחיים הם כאן ועכשיו והבחירה היא רק שלנו.

7.11

יום שני | י"ג חשוון | 19:00
קולנוע העירוני, רח' גולומב

כנס

כנס הסברה ביטוח לאומי לאזרח הוותיק

זכויות האזרח הוותיק והשלמת הכנסה כולל אפשרות לשירות אישי בסיום ההרצאה

8.11

יום שלישי | י"ד חשוון | 10:00
ספרייה עירונית, רחוב שקד 3

סדנה

סדנת תיאטרון לגני הילדים "החייכנים"

עידוד תזונה בריאה - עידוד צריכת ירקות פירות ושתיית מים

8.11

יום שלישי | י"ד חשוון | 10:00
גן הזית, רחוב הגורן 2

הפנינג

הפנינג ענף האתלטיקה

הפנינג ענף האתלטיקה לתלמידי כיתות ה-1.

11.11

יום שישי | י"ז חשוון | 08:30
מגרש הספורט החדש

כנס

כנס עירוני לאנשי מקצוע "בני משפחה מטפלים"

עמותת מטב ומחלקת בריאות מזמינים אתכם ליום עיון "אימא יקרה לי?" בין תחושות למחויבות בטיפול בהורים מבוגרים

16.11

יום רביעי | כ"ב חשוון | 09:00
קולנוע העירוני, רח' גולומב

פעילות

יום הילד העולמי

פעילות תנועה בריאותית ומפגש עם תזונאית

20.11

יום ראשון | כ"ו חשוון | 16:30
בית לגדול טוב

סדנה

יום הילד העולמי

סדנה עידוד שתייה חכמה והפחתת סוכרים מרצה - ליהה ביטון, דיאטנית קלינית

20.11

יום ראשון | כ"ו חשוון | 09:00
תלמידי כיתות ג-ד'

כנס

"מתנדבים בתנועה" הכשרות למתנדבים בתחום התנועה

על מנת לשמור על שגרת אימונים מספקת לא חייבים חדר כושר, ניתן לבצע גם אימונים שלמים ומגוונים בצורה קלה ופשוטה מהבית וללא ציוד כלל.

20.11

יום ראשון | כ"ו חשוון | 09:30
סטודיו היכל הספורט

הרצאה

יום הסוכרת העולמי

הרצאה +בדיקות והמלצות נכונות לתזונה נכונה +חיסוני שפעת קופ"ח כללית בשיתוף מחלקת בריאות

21.11

יום שני | כ"ז חשוון | 09:30
אודיטוריום מנהל החינוך 1

צעידה

צעדת ווטיקים

"אופקים מצדיעה לוותיקי העיר" צעידה, חיסוני שפעת פיזיותרפיסטית לתנועה נכונה הופעה

22.11

יום שלישי | כ"ח חשוון | 09:30
זינוק מרחוב דרך הוותיקים

סדנה

יום האזרח הוותיק

סדנאות בריאות, תזונה, תחנות ספורט הופעה

27.11

יום ראשון | ג' כסליו | 09:00
קאנטרי קלאב

