



## סדנת עיצוב אורח חיים בריא +65

### תוכנית לעיצוב אורח חיים בריא ופעיל בגיל השלישי

#### כמה?

משך הסדנה: 8 מפגשים  
כל מפגש - 90 דקות אחת לשבוע.

#### מי?

הסדנה בהנחיית מנחי קבוצות מומחים  
ממקצועות הבריאות.

#### איך?

הרשמה במוקד \*3833 שלוחה 8  
או במרפאה שלכם.

#### מה בסדנה?

- תכנון זמן
- שיפור זיכרון
- תזונה
- פעילות גופנית
- מניעת נפילות
- מדיטציה להרפייה
- תקשורת בין דורית/יחסים במשפחה ופנאי
- נטילת תרופות מושכלת ועוד.

**מאוחדת**  
רמה אחרת

**\*3833**  
real.health.co.il

- הסדנה כרוכה בתשלום השתתפות עצמית בהתאם לסוג הביטוח.
- פתיחת הסדנה מותנית במספר המשתתפים.