

מפגש גמלאים ל "קפה, מאפה וגם עניין..."

תאריך: ינו' 2, 2020, 11:27

כתובת: <dalia.haas@clalit.org.il>

ועד הגמלאים
מ"ח מאיר - מרכז רפואי סניך
טלפון 09-7472976 פקס 09-7472977
דוא"ל dalia.haas@clalit.org

שימאליות יקרה שלום רב,

אנו נפגשים שוב להרצאה על "כוס קפה ומאפה ואם צניין..."

המפגש יתקיים באולם מיני קוט שבקומת הבשר

בתאריך 22.1.2020, יום רביעי, בשעה 16:15

התוכנית -

מפגש חברים וכיבוד קל	16:15-16:30
גב' אבי יצר - מדריכת אימון אפני במרכז השיקום בבית"ח	16:30-18:00

הצלת תואר שני במדעי לרנטולוגיה, בוגרת מכון וינאיט
ומתמחה בפצילות אפניות בסיף המבור.

בנושא

פצילות אפניות בסיף המבור

פצילות אפניות סדירה היא אחד הדברים החשובים ביותר שאנו יכולים לעשות למצן בריאותנו. בכל יום, בכל מצב, גם אנשים מבורים שלא עסקו בפצילות אפניות כל חייהם יכולים וצריכים להתאמן. פצילות אפניות, המבוצעת באופן רציף וקבוע חיונית לשיפור זרימת הדם, מסייעת בהפחתת כאבים, בחילוק היציבה ותורמת לשמירה על התפקוד היומ יומי ועוד. בהיבט התברתי והרפטי, הפצילות האפניות מאפשרת יציאה מן הסכרה, תורמת למצב הרוח ומעלה את הדימוי העצמי ועוד.

מומלץ להביא עם את פני הלוט וחברים.