



סדנת מחלימים לחיים בריאים בשיתוף האגודה למלחמה בטרטן

מרפאת מחלימים ע"ש ד"ר ישראל (רולי) יובל במרכז דוידוף, מ. ר. רבין

מחלימים רבים הדומים לך ממשיכים לחוות קשיים גופניים ונפשיים הפוגעים ביכולתם לשוב לתפקוד מיטבי גם לאחר תום הטיפול.

במיוחד בשבילם ובשבילך פיתחנו סדנה בת 4 מפגשים שבועיים שמטרתה לסייע לך, בחזרה לחיים אישיים וקהילתיים פעילים ומהנים באמצעות מתן כלים מעשיים שישפרו את יכולת ההתמודדות שלך עם האתגרים הניצבים בפניך בחזרה למעגל הבריאות.

1. יום שלישי 7.12.2021 בשעות 12:00-15:00 : מחלימים - חזרה למעגל החיים

מיהו מחלים? - ד"ר הדס לביא וגב' נגה סלע, צוות מרפאת מחלימים.
מוטיבציה והנעה לשיפור איכות חיים - ד"ר עופר כספי, מנהל מרפאת מחלימים.

2. יום שלישי 14.12.2021 בשעות 12:00-15:00 : קידום בריאות ואורחות חיים

הנחיות מומלצות לפעילות גופנית למחלימים - אביטל שטרנברג פיזיותרפיסטית מ. ר. רבין
הנחיות קליניות בתזונה המותאמות למחלימים - עדי וולק דשבסקי דיאטנית קלינית.

3. יום שני 21.12.2021 בשעות 12:00-15:00 : חיזוק כוחות הגוף והנפש

דרכים לשיפור היכולות הקוגניטיביות - אורנה שרון יעקובי מרפאה בריפוי בעיסוק.
מיניות ודימוי גוף שיחה עם פרידה אוחיון אחות מרכזת בתחום ס. שד

4. יום שלישי 28.12.2021 בשעות 12:00-15:00 : מיניות וסיכום

שיחה בנושא זכויות וחזרה למעגל העבודה - עם עובדת סוציאלית
דרכים לחיזוק החוסן הנפשי והרגשי - ד"ר עירית חרות
שיחת סיכום-צוות מרפאת מחלימים.

המפגשים יתקיימו במרכז דוידוף, קומה 2 - , חדר יוגה ברפואה המשלימה ובהנחיית צוות רב מקצועי ומיומן ברפואת מחלימים. ההשתתפות בסדנה ללא עלות אך דורשת הרשמה מראש.

להרשמה ושאלות נא לפנות לנגה סלע אחות המרפאה: 0526423202 nogas@clalit.org.il