



סדנה לאורח חיים בריא

אגף חברה וקהילה בתנועת המושבים שמח להזמין את מנהלי התרבות במועצות ופעילי התרבות במושבים לסדנה לאורח חיים בריא - במטרה לקדם ולהוביל סדנה זו במושבים לכלל התושבים

אנו חיים בעידן של שפע ופיתויים, מנהלים אורח חיים יושבני, ומגמת ההשמנה והמחלות הנלוות אליה צוברת תאוצה. חברות בקהילה מאפשרת לנו לבצע שינויים יותר בקלות, כשמדובר במעבר לאורח חיים בריא - קל וחומר. קהילה שיש בה תמיכה, אהדה, הבנה וחברות מאפשרת לחברים בה להתפתח ולהגשים את עצמם.

אגף חברה וקהילה בתנועת המושבים, מזמין אתכם להשתתף בסדנה ייחודית, המקנה ידע וכלים ליצירת שינוי חשיבה ושינוי התנהגות לאורח חיים בריא, במטרה לקדם ולהוביל סדנה זו, במושבים, לכלל התושבים.

← **הסדנה מועברת בגישת הפסיכולוגיה הקוגניטיבית CBT, המסייעת לשינוי דפוסי החשיבה שלנו ומניעה לפעולה!**

למי מיועדת הסדנה

- למעוניינים ללמוד כיצד לנהל אורח חיים בריא בקלות ובהנאה
- למי שרוצה לרדת במשקל

מטרות הסדנה

- **הקניית ידע וכלים** ליצירת שינוי חשיבה ושינוי התנהגות למען קידום אורח חיים בריא
- **הנגשת הידע המדעי והמקצועי** "בגובה העיניים", כך שישפיע בכל הרבדים ליצירת שינוי תודעתי משמעותי
- **אימוץ הרגלי אכילה בריאים** והתמודדות עם אכילה רגשית
- **הנעה לפעולה ודפוסי התנהגות חדשים** באמצעות מהפך מחשבתי

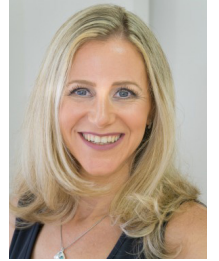
מה בסדנה

- **סיור וירטואלי מודרך בסופר**: סיור מעצים, מלמד ומרתק במיוחד, בו נלמד איך להרכיב את סל המוצרים הבריא לנו ולבני משפחתנו
- **גמילה מהתמכרות לסוכר**: ישראל נמצאת במקום הראשון בעולם בצריכת סוכר. נלמד כלים וטכניקות שיאפשרו להפחית בצורה משמעותית את צריכת הסוכר ולאזן את החשקים למתוק
- **אכילה רגשית**: האם האכילה שלי היא מהבטן או מהראש?
- **להקשיב לגוף**: אכילה בהתאם לתחושות הרעב והשובע
- **אכילה לא מודעת**: אנחנו חושבים שאנחנו מחליטים מה וכמה לאכול, אבל הרבה פעמים הסביבה, ההקשר, הנגישות, גודל הצלחת וכו' הם שמחליטים עבורנו - איך מתמודדים עם זה?
- **חגים, אירועים ונופשים**: בעידן שבו כל יום שני בחיינו מלווה באירוע כלשהו, חשוב שנלמד להתנהל בסיטואציות אלה
- **כשבראות וטעם נפגשים**: בישול בריא וטעים. טכניקות, כלים וחומרים - והכל בקלות ובפשטות!
- **איך משדרגים מתכונים?**
- **פעילות גופנית**: הסדנה שגורמת סופסוף לקום מהכורסה!



מנחת הסדנה: צביה שניאק חממי, דיאטנית קלינית

צביה היא מנטורית לקידום בריאות, מרצה בכירה ומנחת סדנאות מזה 22 שנים והעבירה בהצלחה רבה פרויקטים בעשרות חברות מובילות במשק. צביה חיה, נושמת ואוהבת את תחום עיסוקה והתשוקה לכך מורגשת מאד בכל פעילות שלה.



צביה סיימה את לימודי התזונה הקלינית בהצטיינות בשנת 1997 באוניברסיטה העברית. מאז למדה תחומים נוספים שהעשירו את עולמה המקצועי והקנו לה את המומחיות בתחום.
מזמנים לקרוא עוד באתר שלה: www.zviadiet.co.il



פרטים והרשמה*

- ← הסדנה מיועדת למנהלי התרבות במועצות ולפעילי התרבות במושבים, במטרה לקדם סדנה זו במושבים.
- ← הסדנה תתקיים בבית תנועת המושבים, רח' לאונרדו דה וינצ'י 19 ת"א, בחדר ישיבות קומה (1 -)
- ← הסדנה כוללת 8 מפגשים שבועיים | בימי שלישי | בין השעות 19:00-21:00 | בתאריכים: 29.10 • 5.11 • 12.11 • 19.11 • 26.11 • 3.12 • 10.12 • 17.12
- ← בכל מפגש, תינתן אפשרות מעקב שקילה, למי שמעוניין.
- ← בקבוצת הווטצאפ ישלחו כתבות, טיפים, מידע, מתכונים, סרטונים המהווים השלמה לתכנים המועברים בסדנה.

מחיר הסדנה: מחיר מסובסד ובלעדי לחברי תנועת המושבים: 490 ש"ח בלבד! במקום 1,390 ש"ח

המעוניינים להירשם, בבקשה מלאו את הטופס המצורף בעמוד הבא.

לפרטים נוספים נשמח להשיב בכל עת בטל. 03-6086309 • liraz@tmoshavim.org.il

שלכם מכל הלב,
קובי, יהודה ולירז
אגף חברה וקהילה



טופס הרשמה בעמוד הבא ←

טופס הרשמה

סדנה לאורח חיים בריא

8 מפגשים שבועיים, בבית תנועת המושבים, ת"א

למלא ולהחזיר בפקס 03-6918996 או למייל liraz@tmshavim.org.il

מושב: מועצה אזורית:

רשימת נרשמים (נא למלא בכתב קריא וברור)

שם מלא	תפקיד	נייד	דוא"ל

עלות הסדנה למשתתף 490 ש"ח מחיר מסובסד (במקום 1,390 ש"ח)

תשלום בהמחאה

לפקודת "טל ניר" (נא לא לציין על ההמחאה תנועת המושבים),

לשלוח בבקשה לכתובת: תנועת המושבים, אגף חברה וקהילה, רח' לאונרדו דה וינצ'י 19, תל אביב 64733

תשלום בהעברה בנקאית

מושב: טל ניר

בנק הפועלים | סניף 532 | חשבון 430395

נא להתקשר ולדווח על ההעברה בטל" 03-6086309

* הסכום משולם (סמן בעיגול): באופן אישי / ע"י המושב / ע"י המועצה האזורית / אחר _____

התחייבות לתשלום:

שם מלא: _____ תפקיד: _____ חתימה: _____