



חודש
האזרחים
הוותיקים

נובמבר 2026

חודש האזרחים הוותיקים בכפר יונה

סדרת הרצאות לאיכות חיים, בריאות ורווחה בגיל השלישי

במהלך החודש מחכות לכם הרצאות מקצועיות עם כלים, ידע ורעיונות
שאפשר לקחת לחיי היומיום:

הגוף יודע לרפא את עצמו
איך לחזק את כוחות הריפוי
הטבעיים ואת יכולת ניקוי
הרעלים של הגוף.
לולי גת-פיניש - נטורופתית
📍 מועדון האשל (רח' אשל 12)

יום חמישי
19.11.26
10:00

לוגותרפיה וחוסן אישי
שלומית הוכנר -
יועצת חינוכית ועו"ס
📍 ספריית תיכון "איש שלום"
רח' הברוש פינת נחל פולג

יום שלישי
3.11.26
17:00

הקשר בין תזונה למתח
איך בחירות תזונתיות יכולות
לסייע לגוף להתמודד עם
עומס ולחץ.
לולי גת-פיניש - נטורופתית
📍 מועדון האשל (רח' אשל 12)

יום חמישי
26.11.26
10:00

אגרנות בגיל השלישי
זיהוי ומניעה
שלומית הוכנר -
יועצת חינוכית ועו"ס
📍 ספריית תיכון "איש שלום" רח'
הברוש פינת נחל פולג

יום שלישי
10.11.26
17:00

**עד מאה כעשרים -
סוף עידן הזיקנה**
סדרה בת שני מפגשים על מחקרי
ההזדקנות, האפשרות לעכב את
התהליך והמבט לעתיד.
ד"ר נועם מעוז - חוקר בתחום
תאי גזע ומנגנוני זיקנה.
📍 מועדון האשל (רח' אשל 12)

חלק א
יום ראשון
22.11.26
10:00
חלק ב
יום ראשון
29.11.26
10:00

עיצוב הבית בגיל השלישי
עירית נווה - מעצבת פנים
לגיל השלישי החדש ויועצת
לאריכות חיים מיטבית
📍 מועדון האשל (רח' אשל 12)

יום שלישי
17.11.26
17:00

ההשתתפות בפעילויות ללא עלות,
בהרשמה מראש [בקישור המצורף](#)

בואו להקדיש זמן לעצמכם, לעמוד, להכיר כלים
חדשים ולהנות מחפכים נעימים ומעשירים

