



לוח פעילויות מחלקת החלמה

טלפון: 03-5008832 | שעות ביקור: 10:00-13:00, 16:00-20:00

התחלה	סיום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
8:00	10:00	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר
9:00	11:00	ביקור רופא / שגרתית	ביקור רופא / שגרתית	ביקור רופא / בדיקת אחות שגרתית	ביקור רופא / בדיקת אחות שגרתית	ביקור רופא / בדיקת אחות שגרתית		
10:00	11:00	סדנת דינמיקה קבוצתית (09:30-10:30)	סדנת תזונה מיטיבה – איך משפרים את הדרך שבה אנחנו אוכלים	סדנת חוסן ואיזון רגשי – איך לשמור על הבריאות ולפתח חוסן	סדנת פוקוסינג – סוד ההתמקדות בעיקר בחיים	סדנת נשימות – ככלי לחיים מאוזנים ובריאים		
9:00	14:00	פיזיותרפיה עם טלי (פרטני)		פיזיותרפיה עם טלי (פרטני)	שיחות אישיות עם פסיכולוג (בתיאום והרשמה מראש)	טיפול רפלקסולוגיה פרטני (בתיאום והרשמה מראש)		
9:30	11:00	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה <small>לוח פעילויות לפי מחלקות - לרזים</small>	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	
11:00	12:00	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	
12:00	13:30	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים
14:00	15:30	מנוחת צהריים	מנוחת צהריים	מנוחת צהריים	מנוחת צהריים	מנוחת צהריים	מנוחת צהריים	מנוחת צהריים
15:30	16:30	קפה ומאפה	קפה ומאפה	קפה ומאפה	קפה ומאפה	קפה ומאפה	קפה ומאפה	קפה ומאפה
16:00	17:00	יוגה שיקומית	סדנת קבלה לצמיחה אישית	סדנת הקשבה כדרך חיים	טיפול רגשי פרטני (בתיאום והרשמה מראש)	יוגה שיקומית		
16:00	17:00	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה		
17:00	18:00	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה	התעמלות קבוצתית עם סבטלנה		
18:00	19:00	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב
19:30	21:00	סדנת צחוק חווייתי	סדנת מינדפולנס	ריפוי אינטגרטיבי	סדנת צחוק חווייתי	סדנת צחוק חווייתי של סרטי מודעות		