



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 / בדיקת אחות שגרתית	ביקור רופא / בדיקת אחות שגרתית	ביקור רופא / בדיקת אחות שגרתית	ביקור רופא / בדיקת אחות שגרתית	ביקור רופא / בדיקת אחות שגרתית		
9:00	14:00	פיזיותרפיה עם טלי (פרטני)	פיזיותרפיה עם טלי (פרטני)	שיחות אישיות עם פסיכולוג (בתיאום והרשמה מראש)	פיזיותרפיה עם טלי (פרטני)			
9:00	19:00	אינטגרטיבים * (רפואה משלימה) (בתיאום והרשמה מראש 9-19)	אינטגרטיבים * (רפואה משלימה) (בתיאום והרשמה מראש 9-16)	אינטגרטיבים * (רפואה משלימה) (בתיאום והרשמה מראש 9-16)	אינטגרטיבים * (רפואה משלימה) (בתיאום והרשמה מראש 9-16)			
9:30	11:00	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	התעמלות פרטני עם סבטלנה	
10:00	11:00	סדנת דינמיקה קבוצתית קומה 7 (09:30-10:30)	סדנת תזונה מיטיבה למחלימי לב - איך משפרים את הדרך שבה אנחנו אוכלים קומה 8	סדנת חוסן ואיזון רגשי - איך לשמור על הבריאות ולפתח חוסן קומה 7	סדנת שיח הריפוי פנימי - ככלי לחיים מאוזנים ובריאים קומה 7			
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 קומה 7	הרצאה בנושא מיצוי זכויות חולה	סדנת הקשבה כדרך חיים	סדנת מיינדפולנס	יוגה שיקומית קומה 7		
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



מידע אודות הפעילויות - מחלקת החלמה

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

סדנאות במחלקה



סדנת חוסן - מלמדת אותנו טכניקת נשימה שעוזרת לגוף שלנו להתאושש מהר יותר ממצבי לחץ וסטרס.

סדנת שיח ריפוי פנימי - מלמדת על היכולת של האדם להכיר את עצמו דרך הפניית תשומת הלב לאופן שבו הגוף חווה את המצבים איתם הוא מתמודד.

סדנת מיינדפולנס - מלמדת ומכוונת את האדם להעניק תשומת לב לחוויות בהווה ללא שיפוטיות וביקורת וכך להרגיש טוב יותר.

סדנת הקשבה כדרך חיים - מלמדת אותנו להקשיב במלוא תשומת הלב בלי שפיטה, אלא רק להיות בנוכחות עבור הסביבה שלנו ולעצמינו.

סדנת דינמיקה קבוצתית - מה שלום המחלימים? בכל מפגש משתנה הנושא והנושאים דנים בנושאים רלוונטים למחלימים כגון: התמודדות עם חוסר אונים, אובדן שליטה, קושי בבקשת עזרה ומציאת משמעות לאחר תאונה או מחלה המחייבים שיקום.

יוגה שיקומית - תרגול מחזק אנרגיה ומטפל בכאב מקומי וכאב מקרין במהלך שיקום הגוף מתאונות או ניתוחים.

טיפול אינטגרטיבי אישי



רפלקסולוגיה - עיסוי ממוקד של נקודות לחץ בכפות הרגליים, המטפל במגוון רחב של בעיות בריאותיות, מקדם רגיעה ומשפר את מחזור הדם.

דיקור סיני - טיפול במחטים דקות להפעלת נקודות אנרגטיות בגוף, להקלה בכאבים, מתחים ולקידום רוגע ואיזון הפנימי.

אקסס בארס - שיטת טיפול העובדת דרך לחיצות על נקודות שונות בראש המשמשות כצמתים אנרגטיים בגוף האדם. לחיצה על נקודות אלו מאפשרת פריקה והטענה של אנרגיה המאפשרת כיוול מחדש של המערכת. זוהי טכניקת ריפוי אנרגטית להרפיה עמוקה שנמצאה יעילה במצבי מצוקה נפשית ופיזית.

עיסוי רפואי - טכניקות עיסוי המותאמות לצרכי המטופל, לשיפור מחזור הדם, להקלה על כאבים והרפיית השרירים.