

סדרת הרצאות בנושא:

חיים בריאים ומיטביים לאזרחים ותיקים



בהנחיית מרצים מומחים,
באווירה חברית לצד קפה,
פטפוטים וכיבוד קל.

10:30 התכנסות, קפה וכיבוד קל.
11:00-12:00 הרצאה, שאלות ושית.

תוכנית המפגשים:

- « "בריאות המוח ותפקודים קוגניטיביים"
ד' | 14.6.23 | 10:30 ד"ר יקיר קאופמן - בעל שם עולמי בניורולוגיה
התנהגותית.
- « "חידושים בתזונה ואורח חיים בריא" - להראות ולהרגיש טוב בכל גיל.
ד' | 19.7.23 | 10:30 סחי גלר - דיאטנית קלינית, מומחית במטבוליזם,
מהפקולטה לרפואה, ביה"ח הדסה עין כרם.
- « "בטוח בבית" - על נזקי הנפילות שבבית והדרכים להימנע מהן.
ד' | 6.9.23 | 10:30 שירה ארז בוכניק ("בטוח בבית" - עיריית ירושלים)
- « "זיכרון יעיל בכל גיל" - איך לשמור ולחזק את הזכרון בגיל השלישי?
הרצאה מלווה בתרגולים מעשיים.
ד' | 18.10.23 | 10:30 עידית חריף - מרפאה בעיסוק ויועצת גרונטולוגית.
- « "נכדים, מסכים ואנחנו" - גישור על פערי הדורות בעידן המסכים.
ד' | 8.11.23 | 10:30 הדס צימרמן- גרונטולוגית, מרצה ומנחה.