

 ***סדנת מתנת הגיל – הכנה לתקופת החיים החדשה***

***התוכנית המוצעת היא פרי שיתוף פעולה של מעברים גליל מערבי ועמותת הוותיק מטה אשר.***

***סדנה זו תעניק ידע, כלים, ותמיכה רגשית, תוך הבנת תהליכים הנחוצים בגיל התבונה, לשמירה מיטבית על הבריאות הנפשית, המחשבתית, הרגשית, והפיזית.***

***במהלך התוכנית תלמדו טכניקות התומכות במימוש איכויות המוח, ותורמות באופן משמעותי ליכולת ביטוי עצמי להרחבת הקשרים החברתיים, העצמת האנרגיה ויצירת משמעות ותשוקה לחיים.***

***ההכנה משלבת בתוכה מגוון נושאים נוספים שמסייעים להתארגנות לקראת פרישה מיטבית לתקופת החיים החדשה, כמו מהו גיל התבונה ומה מתנת הגיל ? מה התנהלות כלכלית נבונה ואחראית לתקופת חיים זו ולעתיד ? אילו היבטים משפטיים חדשים ורלוונטיים לתקופה זו ? איך שומרים על הבריאות, על המוח, על תזונה ואורח חיים בריא ? מה צריך לדעת על ביטוחים פנסיוניים ? את כל זאת נלמד ועוד בסדנה שלנו, מוזמנים!***

***המפגשים יתקיימו במרכז אשרנו ( שבמתחם BIG רגבה קומה שניה***

* ***כל יום חמישי בין השעות 12:30 – 09:30***
* ***תאריך פתיחה 05.06.2025– בכיתת הדס.***
* ***לפרטים והרשמה***

***נייד 050-6230723 כתובת אימייל: amiv@mwg.org.il***

***מערכת שעורים משתלבים בהצלחה***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***מפגש*** | ***תאריך מפגש*** | ***תוכן המפגש*** | ***מנחה*** |
| ***1*** | ***יום חמישי******05.06.2025******12:30 – 09:30*** | ***" מתנת הגיל " – מיצוי חלון הזדמנויות קוגניטיבי, רגשי וחברתי להתפתחות בתקופת החיים החדשה.*** | ***אריאל ורד*** |
| ***2*** | ***יום חמישי******12.06.2025******19:00 – 16:00*** | ***" מתנת הגיל " – התפתחות קוגניטיבית – מימוש איכויות המוח המבוגר*** | ***אריאל ורד*** |
| ***3*** | ***יום חמישי******19.06.2025******12:30 – 09:30*** | ***ביטוחים וייעוץ פנסיוני.*** | ***פדר איריס******יועצת פנסיונית*** |
| ***4*** | ***יום חמישי******26.06.2025******12:30 – 09:30*** | ***היבטים משפטיים, ייפוי כח מתמשך – צוואות.*** | ***עו"ד קרן גרינוולד*** |
| ***5*** | ***יום חמישי*** ***03.07.2025******12:30 – 09:30*** | ***תכנון פיננסי******בדיקת מצב כלכלי*** | ***ויטלי לוטינסקי******אביטן לירן*** |

******

******

***המשך:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***מפגש*** | ***תאריך מפגש*** | ***תוכן המפגש*** |  ***מנחה*** |
| ***6*** | ***יום חמישי******10.07.2025******12:30 – 09:30*** | ***מיצוי זכויות (ביטוח לאומי וארגונים נוספים)*** | ***רוחלה מורן*** |
| ***7*** | ***יום חמישי******17.07.2025******12:30 – 09:30*** | ***התנהלות כלכלית מותאמת לקראת תקופת החיים החדשה*** | ***רוחלה מורן*** |
| ***8*** | ***יום חמישי******24.07.2025******12:30 – 09:30*** | ***תזונה ואורח חיים בריא*** ***(סדנה פעילה)*** | ***הררי שני*** |
| ***9*** | ***יום חמישי******31.07.2025******12:30 – 09:30*** | ***יזמות******התנדבות******תעסוקה******מרכז הכוון*** | ***אדמוני סיון******ג'יין צנקוס******וקנין עמי*** |



***מאחל למידה והנאה.***

******