רשת ערים בריאות בישראל
מפעל הפיס

מפגשי אימהות
אחרי לידה



מזמינות אותך להרצאות וסדנאות ולהשתתף במגוון
פעילויות באווירה נעימה על פופים ומזרנים לצד כיבוד קל

המפגשים יתקיימו במתנ"ס מבשרת ציון, רחוב רקפת 1,
בימי שני וחמישי, בשעות 10:00-12:30

לוח פעילות נובמבר

02.11	שני	**בייבי מוסיקלי** עם נעמה פיין, מטפלת במוסיקה, קול ותנועה
05.11	חמישי	**תרגול פילאטיס מותאם לאחרי לידה בדגש על חיזוק רצפת אגן** עם שני קורן גביש, פיזיותראפיסטית אורתופדיה ורצפת אגן
09.11	שני	**בייבי מוסיקלי** עם נעמה פיין, מטפלת במוסיקה, קול ותנועה
12.11	חמישי	**אימון כושר לחיטוב וחיזוק הגוף, לצד זמן איכות עם הבייבי ומפגש אימהות מחבר** עם מאיה קריספין, מאמנת כושר מוסמכת
16.11	שני	**הולדתה של אם - שינויים בחווית העצמי אחרי הלידה** עם ענבל גרינברג, פסיכותרפיסטית, מומחית בהתפתחות הילד מרצה ומנהלת מרכזים טיפוליים לטיפול בילדים מתבגרים והדרכת הורים
19.11	חמישי	**כלים מעולם הגישור לתקשורת זוגית ומשפחתית אחרי לידה** עם סוזנה פולק, מרכז גישור ודיאלוג מבשרת ציון
23.11	שני	**פיקניק שוק קחי תני**
26.11	חמישי	**מסגרות לגיל הרך: כל מה שאמא צריכה לדעת לפני רישום למעונות** עם אודליה גיל הרך, מנהלת יחידת לידה עד שלוש במועצה מקומית
30.11	שני	**תרגול פילאטיס מותאם לאחרי לידה בדגש על חיזוק רצפת אגן** עם שני קורן גביש, פיזיותראפיסטית אורתופדיה ורצפת אגן