



מרכזי ייעוץ למשפחות מתמודדים

הזית 1, שכונת עין התכלת נתניה. טל: 09-8335042  
פקס: 09-8332616 e-mail: milamneta@enosh.org.il

נובמבר 2016

## Mind & Fitness פעילות אחר הצהריים לגוף ולנפש לכל המשפחה. 24.11.16

לקראת חודש בריאות הנפש אשר יחול בנובמבר, אנו שמחות להזמינכם - **הורים, אחים, בני זוג ומתמודדים** – לאחר הצהריים של אורח חיים בריא במיזם של Mind & fitness אשר נמצא במרכז דניאל לחתירה, בפארק הירקון.

Mind & fitness הנו מועדון חברים ייחודי לפיתוח אורח חיים בריא המיועד לאנשים שרוצים לחיות נכון, לגוון, להתעניין, להתנסות, ליהנות, לדאוג לגוף ולנפש בסביבה ירוקה ונעימה באווירת בריאות והנאה, ובחברת אנשים טובים.

המועדון מנוהל ע"י יזמים ומדריכים מתמודדים לצורך התפתחות ושיפור איכות חייהם של מתמודדים נפשית ומאשר כמועדון חברתי בשירותי סל שיקום של משרד הבריאות.

תכנית היום:

- חתירה בסירת דרקון על רקע השקיעה היפה של הירקון.
- אימון טאי צ'י ויוגה.
- הרצאה קצרה על הפעילות.
- ארוחה קלה של בריאות.



**הפעילות תתקיים ביום חמישי, 24.11.16, בין השעות 16:00-19:00**  
**יציאה מנתניה באוטובוס מאורגן בשעה 15:00**

**עלות השתתפות לאדם 60 ₪**

**הקדימו להירשם, מספר המקומות מוגבל.**

נשמח לראותכם

*צוות מילם נתניה*