

חורף בריא באופן טבעי

שבוע קידום הבריאות
בנחל שורק



מועצה אזורית
נחל שורק



מחוזות נחל שורק
קיסריה בתנועה



שורק
העסקים קהילת
מחוזות נחל שורק



אפליבריא
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

דברי כאל האוצרה

חורף בריא באופן טבעי

כל שנה, בצאת שמחת תורה, אנו נוהגים לברך איש את רעהו בברכת "חורף בריא". הברכה היהודית הסמלית המאחלת לעבור את חודשי החורף הקרים בבריאות מלאה מצאה הדים גם בתרבות המודרנית - חודש נובמבר הוא חודש מודעות לנושאי בריאות רבים: שבוע קידום הבריאות בישראל, מודעות לבריאות הגבר, מודעות לסרטן הריאה, סרטן הערמונית, מודעות לבריאות הנפש ועוד.

החל משנה שעברה החלטנו במועצה ובמתנ"ס להרים את הכפפה ולהקדיש את חודש חשוון/נובמבר לתחום הבריאות בדגש על בריאות טבעית.

זכינו והמועצה מרובה במטפלים ונותני שרות בתחום הרפואה המשלימה והאלטרנטיבית, יחד עם קבוצת המטפלים וקהילת העסקים של המועצה בנינו עבורכם שבוע בריאות מלא בסדנאות, טיפולים במחירים מוזלים, הרצאות, סיורים ופעילויות הנותנים מענה טבעי ומעודדים אורח חיים בריא שיסייע לנו לעבור את החורף הקרב בבריאות מלאה.

אני רוצה להודות לכל השותפים במיזם הייחודי- מחלקת בריאות במועצה, צוותי המתנ"ס ובעיקר לחברי קהילת העסקים וקבוצת המטפלים ההוליסטים שיזמו וארגנו את השבוע המיוחד הזה.

בברכת חורף בריא

שי רייכנר

ראש המועצה





יום כאסון כ"ז חשון 20.11

טעימות וטיפולים בהנחה:

אירועים מיוחדים:

20:00 ותיקות -

"בוחרות בריא"

הרצאה בנושא ידע תזונתי, צרכנות נבונה ועקרונות האכילה הקשובה. בית שורק זהב. גדרון 5 יד בנימין

40+ - בריא בדרכים

יוצאים לשביל ישראל
מקטע 3



**הטיפ של יובל הכהן -
להקריא מסוככת באופן טבעי**

טיפ לשמירה על משקל מאוזן, מניעת גזים ועצירות - ללעוס היטב את האוכל: במזון כאילו אנחנו טועמי יינות, רק כאשר האוכל בפה הופך לעיסה תעבירו אותו לתחנה הבאה, בין ביש לביס להניח את הידיים על השולחן וכך לא נרוץ לביס הבא.

לירון בר חן רפואה סינית

טעימות חצי שעה ב 80 ₪
גני טל, 052-8669872

חסידה, ידיי חסד- טיפולי

מגע משולבים באבנים

חמות, כוסות רוח ועוד.

גני טל, 054-5684105

אסתר אברהם ריפוי

פשוט - ריפוי מערכות

יחסים בשיטת "עוצמת

הרכות"

בית חלקיה 055-6601344

חוות הקפה מטעים

קפה ובריאות
מה הקשר בין שתיית קפה, ואריכות ימים?
האם ידעתם שמשקה קליפות הקפה (גישר) עוזר לניקוי אבנים בכליות?
מוזמנים להגיע אלינו, לחוות הקפה מטעים בגני טל, לשתות קפה מעולה, לאכול גוקאמלי מאבוקדו אורגני ולדבר בריאות
9:00 תיאום מראש:
054-568-4148

תמי ביטון נגיעות-

mind&body טיפולי

מגע משולבים

מושב נצר חזני

054-7775271.

טיפול הכרות 100 ₪.

מרים - קליניקה לרפואה

סינית, יפנית ושיאצו-

דיקור סיני לנשים וילדים

חפץ חיים, 054-7592373

עלות 100 ₪ לחצי שעה

שלמה - עיסוי רפואי -

עיסוי רפואי מקצועי

מבצע לשבוע זה בלבד

50 ₪ הנחה. 14:00-22:00

בית חלקיה, 054-8473079

אורית פלר דיקור סיני

ושיאצו התמחות בבעיות

אורטופדיות וכאב

טיפול שיאצו

חצי שעה 80 ₪.

טיפול משולב שיאצו ודיקור

130 ₪ לשעה.

בשעות הבוקר.

לתאום טלפוני:

055-6668283

מושב גני טל



יום שני כ"ז חשון 21.11

טעימות וטיפולים בהנחה:

סיור:

יערות המורינגה

בואו לחוות וללמוד על הסגולות היחודיות של צמח המורינגה סיור הכולל: טעימות, הדרכה והכרת המוצרים בשעה 16:00, 25 ₪ לאדם. פרטים 08-8593318

הרצאה / סדנא

בת שבע צדוק

טיפול בתדרים

יד בנימין 0509400014

נושמים טבעי

חוות אייר חזרה לפעילות אחרי שמיטה ואתם מוזמנים להתחבר לקרקע: הצטרפו אלינו לתרגיל נשימה כדי להתחבר לאדמה, לשמוע את הסיפור שלנו וללמוד על חקלאות אורגנית ופרמקלצ'ר. 9:00 חוות אייר, אורן 11 בני ראם. אליעזר: 058-5465221

שלמה - עיסוי רפואי - עיסוי רפואי מקצועי

מבצע לשבוע זה בלבד
14:00-22:00. ₪ הנחה.
054-8473079 בית חלקיה,

חסידה, ידיי חסד - טיפולי מגע משולבים באבנים חמות, כוסות רוח ועוד.

גני טל, 054-5684105

בת שבע צדוק, רפלקסולוגיה, טיפולי מגע וכו.

100 ₪ לטיפול

כוסות רוח

50 ₪ טיפול הכרות
יד בנימין 050-9400014

לירון בר חן רפואה סינית

טעימות חצי שעה ב 80 ₪
052-8669872 גני טל,
בשעות 12:30-8:30

תמי ביטון נגיעות- mind&body טיפולי מגע משולבים

טיפול הכרות ב100 ₪.
מושב נצר חזני
054-7775271

אסתר אברהם ריפוי פשוט' - ריפוי מערכות יחסים בשיטת "עוצמת הרכות"

בית חלקיה 055-6601344

להבריא מסוכרת באופן טבעי - יובל הברמן

יד בנימין 054-2560011
שעת אבחון
והמלצות 120 ₪.



יום שלישי כ"ח חשון 22.11

טעימות וטיפולים בהנחה:

סיור:

יערות המורינגה

בואו לחוות וללמוד על הסגולות היחודיות של צמח המורינגה סיור הכולל: טעימות, הדרכה והכרת המוצרים בשעה 16:00, 25 ₪ לאדם. פרטים 08-8593318

לירון בר חן רפואה סינית
טעימות חצי שעה ב 80 ₪
גני טל, 052-8669872

חסידה, ידיי חסד - טיפולי מגע משולבים באבנים חמות, כוסות רוח ועוד
גני טל, 054-5684105

בת שבע צדוק, רפלקסולוגיה, טיפולי מגע וכו.
100 ₪ לטיפול

כוסות רוח סריקה, אבחון וטיפול אחד במכשיר התדרים המשוכלל ביותר.
יד בנימין 050-9400014

רכיבה בחווה

קחו את המושכות לידיים ותדהרו איתנו לפסגה. טיול/טיפול רכיבה על סוסים מעצים משחרר ומרגיע בנוף הקסום. מחיר 150 במקום 250. משך הטיול/טיפול: 30-45 דק. תלוי במספר המשתתפים

מרם - קליניקה לרפואה סינית, יפנית ושיאצו-דיקור סיני לנשים וילדים
חפץ חיים, 054-7592373
עלות 100 ₪ לחצי שעה

תמי ביטון נגיעות- mind&body טיפולי מגע משולבים
טיפול הכרות 100 ₪.
מושב נצר חזני 054-7775271

אסתר אברהם 'ריפוי פשוט' - ריפוי מערכות יחסים בשיטת "עוצמת הרכות"
בית חלקיה 055-6601344

שלמה - עיסוי רפואי - עיסוי רפואי מקצועי
מבצע לשבוע זה בלבד 14:00-22:00
בית חלקיה, 054-8473079

להבריא מסוכרת באופן טבעי - יובל הברמן
יד בנימין 054-2560011
שעת אבחון והמלצות 120 ₪.



האיפוף
חסידה בארי

כשנחל זורם קבוע/תמיד, אז המים שקופים וצלולים, כך גם אנחנו כשנהיה בתנועה בהנעה הגוף יותר בריא וזורם.



יום רביעי כ"ט חשוון 23.11

טעימות וטיפולים בהנחה:

סדנאות:

מרים יחיאל - סדנת המטבח הבריא בשילוב הרצאה. מיועד לנשים
דרך האבות 346,
יד בנימין 053-4297928
30 ש דמי כניסה
(מחיר מיוחד לשבוע)
ההוליסטי

.....
בת שבע צדוק סדנת כוסות רוח
הרפואה העתיקה חוזרת לקדמת הבמה
50 ש למשתתף
סדנת טאפיינג (E.F.T) ושילוב שיטות ריפוי עצמי דרך הקבלה
בואו להיות המרפאים של עצמכם
(מחיר מיוחד לשבוע)
ההוליסטי
0509400014 יד בנימין

אירועים מיוחדים:

כנס טד שלל הרצאות בנושאי בריאות ושיפור איכות חיים עם מומחים מהמועצה
.....
ספריה
עץ הנתינה בבית חלקיה

אסתר אברהם ריפוי פשוט' - ריפוי מערכות יחסים בשיטת "עוצמת הרכות"
בית חלקיה 055-6601344

רכיבה בחווה
קחו את המושכות לידיים ותדהרו איתנו לפסגה. טיול/טיפול רכיבה על סוסים מעצים משחרר ומרגיע בנוף הקסום.
מחיר 150 במקום 250.
משך הטיול/ טיפול:
30-45 דק. תלוי במספר המשתתפים

סיום:

יערות המורינגה
בואו לחוות וללמוד על הסגולות היחודיות של צמח המורינגה
סיום הכולל: טעימות, הדרכה והכרת המוצרים
בשעה 16:00, 25 ש לאדם.
פרטים 08-8593318

שלמה - עיסוי רפואי - עיסוי רפואי מקצועי
מבצע לשבוע זה בלבד
14:00-22:00 ש הנחה.
בית חלקיה, 054-8473079

בת שבע צדוק רפלקסולוגיה, טיפולי מגע וכו.
100 ש לטיפול

כוסות רוח
50 ש טיפול הכרות
יד בנימין 050-9400014

תמי ביטון נגיעות- mind&body טיפולי מגע משולבים
מושב נצר חזני
054-7775271
טיפול הכרות ב100 ש.

מרים יחיאל - יועצת לתזונה טבעית ואורח חיים בריא. הרזיה וטיפול במחלות כרוניות.
יד בנימין
טיפול היכרות
במחיר מיוחד 100 ש

יום חתא'ש ל' חשון 24.11

טעימות וטיפולים בהנחה:

אירועים מיוחדים:

ספריה עץ הנתינה ביסודות

**תמי ביטון נגיעות-
mind&body טיפולי
מגע משולבים**
מושב נצר חזני
054-7775271
טיפול הכרות ב100 ש.

**להבריא מסוכרת באופן
טבעי - יובל הברמן**
יד בנימין 054-2560011
שעת אבחון
והמלצות 120 ש.

**שלמה - עיסוי רפואי -
עיסוי רפואי מקצועי**
מבצע לשבוע זה בלבד
14:00-22:00 ש הנחה. 50
054-8473079, בית חלקיה,

**אסתר אברהם 'ריפוי
פשוט' - ריפוי מערכות
יחסים בשיטת "עוצמת
הרכות"**
בית חלקיה 055-6601344

רכיבה בחווה

קחו את המושכות לידיים
ותדהרו איתנו לפסגה. טיול
/טיפול רכיבה על סוסים
מעצים משחרר ומרגיע
בנוף הקסום.
מחיר 150 במקום 250.
משך הטיול/ טיפול:
45-30 דק. תלוי במספר
המשתתפים

הטיפ של אה צדוק

הכן בריאותך לחורף
כולם מכירים את התועלת שיש ב לימון-דבש-
בצל לשיעולים וכאבי גרון את נפלאות הזנגביל,
הקינמון, והציפורן.. וכו.. אבל מעט מכירים את
יכולות הריפוי שיש לעלי הדפנה אם סובלים
מהצטננות או שיעול טורדני, עלי דפנה יכולים
לעזור בפתיחת מעברי האוויר הסתומים ולהיפטר
מחידקים. יש להרתיח מים עם בין 4-5 עלי דפנה,
ולאחר שהתקררו מעט, לשתות או להשרות בד
במים ולהניח על החזה. יש לוודא שהבד לא חם
מיד לפני שמניחים אותו על כל מקום בגוף.



ערב של הרצאות **טד** במגוון נושאים

יום רביעי, כ"ט חשון 23.11.22 | אולם קטיף יד בנימין

19:30 כיבוד קל וברכות

19:45 **ד"ר ליאת הרשקוביץ** | ריפוי כאב כרוני- מהפיכה בהתהוות

20:00 **יפעה פויכטונגר רו"ח** | יותר כסף בחשבון בפחות מאמץ

20:15 **בת שבע צדוק, יד רבקה** | תודעת שפע

20:30 **יובל הברמן** | להבריא מסוכרת באופן טבעי!

20:45 **שחר משולם** | מה הסטורי שלי?

21:00 **עטרה אוזן** | צור צורה - תובנות מתוך התמודדות

21:15 **יעקב כהן רו"ח** | למה לשרוף כסף?



הכניסה חופשית!