



מרכז אלו"ט
למשפחה

25.12.16

מרכז - בית לוח
קריניצי 63 רמת גן
טל' 03-6703077
b_lauren@alut.org.il

הורים יקרים הנכם מוזמנים לסדנה **בדימונה** בנושא,

לימוד ותרגול מיינדפולנס עבור הורים לילדים עם אוטיזם

גידול ילד עם אוטיזם הינו משימת חיים מורכבת ומאתגרת. הוא מתאפיין בעומס עשייה ומשימות תוך התמודדות עם לחץ נפשי רב בהתנהלות היומיומית השוטפת.

מיינדפולנס הינו תרגול בפיתוח תשומת לב קרובה לרגע הנוכחי. בסדנה נלמד כיצד לעצור, להתבונן ולהכיל את מציאות החיים המורכבת. התרגול מדגיש איכויות של השהיית השיפוטיות והתגובתיות תוך התבוננות במלאות החוויה של הרגע הזה. התרגול נמצא כמסייע בפיתוח שלוה, משמעות וחמלה בחוויות החיים המשתנות.

מנחה הסדנה: גיל אשד, בעל וותק של 6 שנים בעבודה עם אוטיסטים. מלמד שיאצו ומיינדפולנס, מלווה אנשים עם אוטיזם, בני משפחות וצוותים.

הסדנה מיועדת להורים לילדים על הספקטרום האוטיסטי בכל הגילאים

הסדנה תתקיים בימי שני אחת לשבוע, בין השעות 19:30-21:00

בדימונה

המפגש הראשון יתקיים ב-20.2.17

תאריכי המפגשים (6 מפגשים): 20.2.17, 27.2.17, 6.3.17, 13.3.17, 20.3.17, 27.3.17

עלות ההשתתפות בסדנה: 150 ₪ למשתתף (עבור 6 מפגשים)

לפרטים והרשמה נא ליצור קשר עם המרכז למשפחה בטלפון: 08-6431528- באין מענה, נא להשאיר הודעה. ניתן להירשם גם במייל linorg@alut.org.il

קיום הסדנה מותנה במספר המשתתפים

מחכה לראותכם

לינור גמרי

עו"ס מרכז אלו"ט למשפחה

באר שבע/דרום

באר שבע והדרום
דרך אילן רמון 20 באר שבע
טל' 08-6431528
Mishpacha_beer_sheva@alut.org

ירושלים
הצפירה 30 ירושלים
טל' 02-5665294
Mishpacha_jerusalem@alut.org

חיפה
פינסקי 10 חיפה
טל' 04-8101569
Mishpacha_haifa@alut.org.il

כרמיאל והעמקים
ת.ד. 50061 כרמיאל
טל' 04-9885590
Mishpacha_carmiel@alut.org.il

מגור ערבי
קריניצי 63 רמת גן
טל' 052-4237535
mishpacha_migzar@alut.org.il

