

# פעילויות סתיו/חורף - השע"א 2010

## קבוצת תמיכה לנשים אחרי אבחון

בתקופת הטיפולים ובסיומם

סדנא המקנה כלים להתמודדות ומתייחסת לדימוי עצמי, חרדות, קשר עם הסביבה ועוד.  
אחת לשבועיים החל מיום ראשון, ט' חשון - 17/10/10

## קבוצת תמיכה לתום תקופת הטיפולים

הדרך אל האושר - אימון אישי

התחברות אל הכוחות הפנימיים, הכרה בצורך לשינוי, חזרה אל השגרה ואל האושר.  
אחת לשבועיים החל מיום שני, ג' חשון - 11/10/10

## קבוצת תמיכה למתמודדות עם חזרת המחלה

העצמה על ידי שיתוף ואיתור נקודות כוח. לימוד טכניקות הרפיה וגילוי כלים חדשים להתמודדות.  
אחת לשבועיים החל מיום ראשון, ב' חשון - 10/10/10

## Support Group for English speakers

For women living with cancer. We will explore personal reactions and feelings, learn positive coping mechanisms and different relaxation techniques.  
Starting: Wednesday 13/10/10

## קבוצת תמיכה לבעלים

סדנא המאפשרת לבעלים להביע את רגשותיהם ומקנה כלים להתמודדות עם האתגרים החדשים ולתמיכה בבת הזוג.  
אחת לשבועיים החל מיום שני, י' חשון - 18/10/10

## סדנת הרפיה: זמן רגיעה

תוכנית מיוחדת למעוניינות לרכוש טכניקות להרפיה ולטיפול במצבי דחק - לכל שלבי ההתמודדות.  
אחת לשבועיים, החל מיום שני, ג' חשון - 11/10/10

## סדנת תרפיה באומנות

אחת לשבועיים, החל מיום שלישי, ד' חשון - 12/10/10

## סדנת תרפיה בתנועה

אחת לשבועיים החל מיום שני, ג' חשון - 11/10/10

## סדרת הרצאות בנושאים רפואיים

יחידושים בנושא סרטן השד ושיחזור השד • התמודדות אסרטיבית ועילה עם המערכת הרפואית • קוסמטיקה רפואית - להיראות טוב, להרגיש טוב

קבוצות התמיכה והסדנאות מונחות ע"י אנשי מקצוע בתחום הפסיכו-אונקולוגי.

כל הקבוצות והסדנאות ללא תשלום! הרשמה מראש חובה!

כל הפעילויות מתקיימות במרכז "בית נתן" בבית וגן, ירושלים  
לפרטים נוספים אסתר | לאה 02-6433447, 02-6446052



**בית נתן**

מרכז משאבי בריאות ותמיכה לנשים חולות סרטן



"לב רחל" - קו עידוד

קבוצות תמיכה וסדנאות

ימי הבראה, נופש ומרגוע

"תומכים" - ליווי וביקורי בית בשלב של מחלה מתקדמת

ייעוץ אישי

ספריית משאבים ומידע

רח' בית וגן 48 ת.ד. 16452, י-ם, טל: 02-6446052  
info@beitnatan.org • www.beitnatan.org