



דורות בגלבוע עד אליך ב-



בתקופת הסגר ובימים אלו של "בין לבין" :

עמותת "דורות בגלבוע" ריכזה עבורכם רשימת שירותים חיוניים אותם אנו (ונוספים) ערוכים לספק אליכם, בכל ימות השבוע עד הבית.

- **ספרים רבותי ספרים :** השאלת ספרי קריאה מספריית "דורות בגלבוע". לתיאום ובחירת ספרים : **מירה אביכזר**, נייד 050-6285351
- **חיבוק מרחוק:** "בוקר טוב תלפוני" שיחת טלפון יומית ע"י מתנדבינו המסורים. לתיאום שיחות: מירה אביכזר – נייד 050-6285351
חסיה שבתאי- נייד 052-2267437
- **הנגשה טכנולוגית:**
- פתרון בעיות בנייד האישי/במחשב/יצירת קבוצות שיחה משפחתיות בווטסאפ/התחברות לאתר האון-ליין של דורות בגלבוע.
הדס מזור, נייד- 054-6633978
אבי זנו, נייד- 050-6414088
ובסיוע מתנדבים טכנולוגיים.
- **"דורות בגלבוע עד אליך ON LINE"** - היצע של תוכניות והרצאות שבועיות, באתר העמותה- ללמידה ולהעשרה מקוונת.
- **"יוניפר" - קהילה וירטואלית:** דרך מכשיר הטלויזיה. מוזמנים להצטרף לעשרות ותיקים מיישובי הגלבוע, ומסלון ביתכם תוכלו גם אתם להנות מלוח פעילות אישי המשלב שידורים חיים, הרצאות ותכנים מוקלטים, ספריית תוכן עשירה ורצועת שידור במהלך כל היום והערב, והכל בטכנולוגיה נגישה באמצעות שלט קל להפעלה. לפרטים ולהתחברות, משרדי דורות בגלבוע, חסיה 04-6421050.
- **Geitbetter :** אימון מוטורי – קוגניטיבי בטכנולוגיה חדשנית של "מציאות מדומה" מותאמת אישית. **כאן אצלנו בדורות בגלבוע!** מוגדר כפיזיותרפיה ועל כן ניתן להנות מהשרות גם בימי הסגר. מאפשר אימון בטוח בסביבה מאתגרת בתנאי היום-יום.
- מתאים לכל אחד!! לפרטים ולהרשמה: נירית כוכבי - נייד 050-8712162, חסיה-04-6421050
- **ישר לשולחן-** ארוחת צהריים יומית חמה, טעימה ומזינה – עד הבית! (בתשלום) ימים א'-ה' להזמנה: אתי- נייד 050-2667010, חסיה- נייד 052-2267437
- **אופטיק עד אליך:** בדיקה והתאמת משקפי ראייה (ללא עלות) /שירות תיקונים- אצלכם בבית. לתיאום: עמית ללום, אופטומטריסט מוסמך. נייד 052-6876365

טיפול שיניים עד הבית! האפשרויות:

א. ד"ר קרולין פרוסט- רופאת שיניים, מציעה שירותי חירום:

1. בדיקת אבחון/עזרה ראשונה – בביתכם, ללא תשלום!

2. טיפול במרפאת שיניים "ממוגנת קורונה" של ד"ר קרולין פרוסט בכפר יחזקאל (בתשלום) לתיאום:
נייד 052-8884897

ב. מרפאת השיניים הניידת של "יד שרה" תגיע לביתכם (בתשלום מופחת) עפ"י הזמנה,
טלפון 02-5958335

• **קו תמיכה נפשית טלפונית בימי הקורונה**. לותיקים ולבני משפחותיהם:

עו"ס ציפי טייכנר 050-7263830

• **ערכה לפעילות גופנית**: ערכה ביתית של אביזרים בצירוף הנחיות לפעילות יומיומית. עלות

הערכה: 30 ₪. הערכה הוכנה ע"י נירית כוכבי- רכזת הפעילות הגופנית.

להזמנת הערכה עד הבית! חסיה – 052-2267437

להדרכה: נירית כוכבי 050-8712162

• **יוצרים ונהנים**: קיטים של ערכות מגוונות ליצירה:

- ערכה ליצירת 4 בובות כיס משגעות.

- ערכה להכנת כלי הגשה מרשת רקומה.

- ערכה להכנת 3 מגנטים מקסימים (מבד ולבד)

- ערכה ליצירת קישוט קיר – פרח (מרשת רקומה)

- כל הערכות כוללות חומרים +הדרכה. כולל שיחת טלפון להדרכה אישית.

- עלות כל ערכה: 10 ₪.

להזמנה: יהודית זהבי 052-2693413

• **אוכלים נכון**: שיחת טלפון להדרכה, לליווי אכילה נכונה ולעידוד בימים מאתגרים אלו.

רותי גרוסר – תזונאית, נייד 052-3761356

"דורות באלבוז" כאן בסביבתכם, וצד אליכם!

צוות "דורות באלבוז"

