



16-18/06/24

מתנות התבונה בחוף

בואו להעניק לעצמכם מתנת חיים...

3 ימים של אופק כחול, למידה וחברותא משובחת

16-18/6/24 ראשון- שלישי

מה זה 'מתנות התבונה'?

קורס המושתת על ידע עתיק בשילוב ידע עדכני בתחומי מוחו ונפשו של האדם למטרת תרגול מיומנויות לשיפור איכות החיים ובריאות טובה אחרי גיל 60. קורס "מתנות התבונה" פרץ את גבולות החדר אל מרחביה השקטים של 'פתחת ניצנה' וכעת, ממשיך ומתרחב אל חופי קיסריה המלאים ביופי ושלווה. הקורס בקיסריה מתמקד בהתנסויות ייחודיות התומכות בגמישות מחשבתית והתסגלות לשינויים ומתבסס על פעילויות במים ובחוף. הזדמנות לעצור את מרוץ החיים, ומתוך ההרפייה, לבחון את גבולות האפשר, להשקיע בהתפתחות וטיפוח עצמי והגעה ל"מקומות" חדשים. זו מתנת חיים משמעותית ייחודית המשלבת: ים, חברותא, גוף, נפש, מוח, למידה וכיף מפתיע.

מכון לתבונה
התפתחות בתקופות חיים מאוחרות



למי מיועד הקורס?

לבני 60+ בעלי תשוקה לאיכות חיים, צמיחה אישית ורצון להתנסות בחוויה ייחודית. מתאים גם לאלו שלא יודעים לשחות, אך מוכנים לחוות את המים.

מהות הקורס ותכנים מרכזיים

לאורך שלושת הימים, נשהה ברצועת החוף של קיסריה, נחוה התנסויות במכלול מיומנויות אישיותיות התומכת בשני תהליכים מרכזיים:

- הגמשת יכולת החשיבה והחוויה הרגשית שלנו.
- הרחבת מיומנויות ההתבוננות שלנו על עצמנו על מנת שהבחירות וההתנהגות שלנו יביעו ביתר דיוק את מאווינו וצרכינו.

תכנים מרכזיים

- פיתוח טכניקות לגמישות פיזית, רגשית ומחשבתית.
- גופנש - חוויה רגשית גורמת לתגובה גופנית ולהפך. כיצד לנהל זאת באופן שנכון לנו להשגת מטרותינו?
- כיצד מייצרים ביטוי אישי מדויק במציאות החיים המורכבת?
- איך משיגים יעדים מתוך הרפיה?
- 'רפריימינג' כהליך מודע, מכוון ויומיומי.
- 'רשות' ו'נוכחות' ככלי להרחבת גבולות עצמי.

חשוב לדעת

- הלינה במרכז הימי בקיסריה, החדרים פשוטים, קטנים וכוללים: פינת קפה, חדר אמבט ושירותים, מגבות, כלי רחצה, מזגן, טלוויזיה, ואינטרנט אלחוטי.
- למרכז הימי חוף פרטי בקרבת החדרים.
- כלכלה מלאה ופתרונות לכל בעלי התזונה הייחודית.
- כמיטב המסורת, לארוחת הצהריים של היום הראשון, הנכם מתבקשים להביא מאכל אהוב חלבי או פרווה לארוחת צהרים משותפת.



- המסע דורש כושר גופני קל בלבד ומתאים גם למתקשים בהליכה או לאלו שאינם יודעים לשחות.
- בשעות החום, הפעילות תתקיים בצל או בחללים ממוזגים.
- איסוף: ישנן מספר נקודות איסוף אליהן יש להגיע באופן עצמאי - צומת אלונים, יוקנעם ותחנת הרכבת בבנימינה. במידה ותיהיה קבוצה של יותר מעשרה אנשים מאזור מסוים, תצא הסעה מאורגנת.

תוכנית המסע:

יום ראשון, 16/06/24

- 09:00-10:00 התכנסות במרכז הימי בקיסריה, קפה, מאפה ופירות צוננים של בוקר.
- 10:00 'סולו תבונה' – שעה קלה של התבוננות מונחית על הים ופנימה והכרות ראשונית עם השותפים למסע והצוות.
- 11:00 מעגל פתיחה באולם
- 13:00 ארוחת צהרים
- 14:00 מנוחת צהרים
- 16:00 קפה ועוגה
- 16:30 'חול וחולין' - פעילות של חול ומים בחוף הים במטרה 'לזרום עם החול ולהרפות במים'.
- 19:30 ארוחת ערב
- 20:30 פעילות "In To Me See" וסגירה של היום.

יום שני 17/06/24

- 06:30 פת שחרית
- 07:00 פעילות בוקר בתנועה לאורך חוף הים: "סדנת גומיגם" – תנועה גמישה ובחירה מדויקת.
- 08:00 ארוחת בוקר
- 09:00 עבודה בקבוצות קטנות ומעבר בין סדנאות רב תחומיות שמטרתן "מהלכה למעשה – מחשבה גמישה, יצירתית ומדויקת". רכישה של טכניקות לצד עיסוק בסוגיות אישיות מהיומיום.



13:00 ארוחת צהרים

14:00 מנוחת צהרים

16:00 קפה ועוגה

16:30 "המים מהווים את העיקרון של כל הדברים." (תאלס) - התנסות במרחב המימי כמרחב תרפויטי רגשי.

19:30 ארוחת ערב

20:30 מסיבת בידנסה מונחית

יום שלישי 18/06/24

06:30 פת שחרית

07:00 טיול בחופי קיסריה ופעילות בכתיבה מונחית עם הרגלים במים

08:00 ארוחת בוקר

09:00 ספורט ימי מגוון מותאם ומונגש

13:00 ארוחת צהרים

14:00 מעגל תובנות גמישות ומשתנות

15:00 הרפיה לפני תחילת המסע....

***התוכנית נתונה לשינויים בהתאם לצורכי הקבוצה, מזג האוויר והרוחות.**

רשימת ציוד

- כובע
- נעליים נוחות להליכה בחוף הים (אפשר סנדלים)
- בגדים להחלפה
- בגד ים
- קרם הגנה
- מגבת חוף
- כלי רחצה



- תרופות וכדורים - אם יש צורך.
- כלי נגינה למי שיש
- פתיחות, סקרנות ותשוקה ללמידה

מחיר המסע

עלות מסע 'מתנות התבונה' בחוף **יעודכן בהמשך** (ב-2023 היה 2500 ש"ח) למשתתף/ת. 10% הנחה לבן/ת משפחה שני. בעת הרישום יש לשלם מקדמה על סך 250 ש"ח. דמי רישום יוחזרו במקרה של ביטול עד שבוע לפני המסע.

המחיר כולל

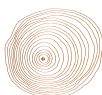
- הנחייה וליווי של 4 אנשי צוות לאורך כל המסע
- 4 מנחים מומחים שיפגשו את הקבוצה לפעילויות ממוקדות תוכן.
- הסעה החל מצומת אלונים, תחנת הרכבת בבנימינה וחזרה אל אותן הנקודות (במידה ויהיו 10 נרשמים מאזור מסוים, ננגיש הסעה מאותו אזור).
- כלכלה מלאה החל מהערב הראשון
- מגיש עזרה ראשונה
- פעילויות חוף ומים
- מתנה לכל משתתף

השליחות של מכון לתבונה היא בהארכת ובאיכות חייהם של בני תקופות החיים המאוחרות, כאנשים פעילים, בעלי ערך עצמי, יוצרים ועצמאיים.

השליחות שלנו מיושמת באמצעות 'מתנות התבונה' - סדנאות, הכשרות, קורסים, חוויות בטבע והרצאות הן לאנשי המקצוע והן לבני תקופות החיים המאוחרות על התפתחות ותבונה מעשית בתקופות חיים מאוחרות.

ייחודיות כל המפגשים הינה ב'שילוביות' בין חומר תאורטי ושפת מושגים חדשה לצד רכישת מיומנויות וכלים תומכים ומעצימים.

הידע המתפתח של המכון מבוסס על התפישה שתקופת התבונה - שני העשורים שבין גיל 60



לגיל 80 הם עשורים חדשים לאנושות. רק לפני דור הם נחשבו "זקנה", אולם העלייה בתוחלת החיים ובאיכות החיים דחתה את הזקנה כפי שהכרנו אותה, ויצרה תקופה חדשה בחיי האדם: "תקופת התבונה". על מנת להאריך את 'תקופת התבונה' ולדחות את הזקנה הגריאטרית מחקרים עדכניים והניסיון הנצבר בשטח, מספרים לנו כי על האדם להמשיך לחוות התפתחות קוגניטיבית ורגשית שתתמוך בממדים הפיזיולוגיים הדועכים.

צוות מסעות בתבונה

עינת פורת עמוס

גרונטולוגית, פסיכותרפיסטית, מייסדת מכון לתבונה.

מובילה בהצלחה רבה ברחבי הארץ שינוי תפסתי, חברתי ומדיני בתחום היווצרות תקופת חיים חדשה "תקופת התבונה". חוקרת מעל עשור תהליכים נוירולוגיים, קוגניטיביים ורגשיים של בני הגיל השלישי ומנחה את קורסי "מתנות התבונה" באקדמיה, ארגונים חברתיים וממשלתיים ובקהילות. מנהלת את "מסעות בתבונה" להנעת הנאות בטבע כמרחב ללמידת עומק וחוויה בלתי נשכחת.

להיכרות: <https://letvuna.co.il>

עמית סגל

מנחה קבוצות, מלווה יחידים, זוגות, משפחות וארגונים בתהליכי התפתחות ושינוי. בעל תארים בחינוך, לימודי ארץ ישראל. מורה דרך, מייסד ובעלים של "רקמה אנושית". מנחה מסעות וסדנאות מודעות בארץ ובעולם במשך 25 שנים. מומחה לפיתוח קשרים בין אישיים. מוביל את גישת "האפשר" ליצירת פעולה אותנטית רגשית לפיתוח מודעות ועידוד בחירות חדשות בחיים. מנהל את "מסעות בתבונה" ביצירתיות רבה על בסיס תפיסת האקולוגיה החברתית המתמקדת בטבע כמשאב עוצמתי לפיתוח קשרים חברתיים. להיכרות: <http://www.rikmaenosit.co.il>

הרשמה למתעניינים (ללא התחייבות)

יש למלא את הטופס בקישור המצורף.

<http://bzz.to/v/4f41970>



מכון לתבונה
התפתחות בתקופות חיים מאוחרות

