



21-23.7.24

מסע קשר סבתא

כי בעת משיכת החבל, הקשר מתהדק ומתחזק...

מסע מעשיר ומפנק בטבע לחיזוק איכות הקשר בין סבתות, סבים ונכדים (9 ומעלה)

3 ימים רטובים סביב הכנרת

מסע קשר סבתא נוצר מתוך ההכרה בחשיבות הקשר בין סבתות וסבים לנכדות ונכדים. קשר איכותי בין סב/תא לנכדו/תו משפיע על עיצוב האישיות והבריאות הנפשית והפיזית של שניהם וכאדוות על המשפחה כולה לאורך דורות.

במסע שלל הזדמנויות ללמידת כלים ייחודיים לתקשורת בין דורית וחוויית יחד משמעותית הכוללת מציאת נושאי שיחה משותפים, תרגול קשר עין ומיקוד תשומת לב אחד בשני, יצירת ברית רגשית והזדמנות להיות המורים והתלמידים של הנכדים בעת ובעונה אחת.

מסע קשר סבתא הינו מסע אחד מבין סדרת "מסעות תבונה" לגיל השלישי. מפגש ייחודי בטבע המאפשר התבוננות עמוקה, יחד עם פורקן וכיף. מסע לקירוב לבבות בין הדורות לצד הנגשת הטבע לכל אדם.

- לאור המצב הביטחוני, התוכנית והמיקום של המסע משתנים ואנחנו מקיימים את המסע באזור הכנרת
- לינה ואירוח באנ"א פוריה, בחדרים זוגיים.
 - להתרשמות מתנאי הלינה: <https://www.iyha.org.il/poriya-kinneret-hostel>
 - מסלולי הליכה קלים וקצרים.
 - בשעות החום הפעילות מתקיימת במרחבים קרירים ורטובים.
 - המסע מלווה באוטובוס ממוזג ונעים.
 - ערב לפני המסע נפתח קבוצת וואטס אפ לכל הסבים והסבתות, משתתפי המסע על מנת שנוכל לעדכן ולהיות בקשר.
 - המסע מלווה על ידי חובש ומדריך שטח.

תוכנית המסע

יום ראשון ה 21/7/24

11:00 איסוף מתחנת הרכבת בעפולה (במידה ותהיה קבוצה של 10 ויותר מאזור מסוים, תצא משם הסעה)

12:00 קפה ונישנושי בוקר ולאחריהם 'מעגל פתיחת מסע' בנחל הקיבוצים שבעמק המעיינות

13:00 פעילות גיבוש לנכדים ושיח על מהות המסע לסבים ולסבתות במרחבי הנחל

14:00 ארוחת צהרים

15:00 טבילה ופעילות גיבוש בעין מודע

17:00 הגעה וקבלת חדרים באנ"א פוריה

18:00 סדנא ראשונה לסבים ולסבתות על תקשורת בינדורית בעידן המסכים

פעילות נפרדת לנכדים – הפתעה...

19:30 ארוחת ערב

20:30 תוכנית ערב אינטימית ומפנקת

יום שני ה-22/7/24

07:00 יציאה לשחיית בוקר בכנרת

נשנושי בוקר וקפה ועוגה על החוף

10:00 ארוחת בוקר באכסנייה

11:30 יציאה לעבר הזאכי והמג'רסה

פעילות חווייתית תוך כדי ההליכה בנחלים

14:00 ארוחת צהרים בשטח

15:30 חזרה אל האכסניה ומנוחת צהרים

17:00 קפה ועוגה

17:30 פעילות בטבע המקיף את האכסניה

19:00 ארוחת ערב

20:00 ערב חברתי מעיר ומפתיע

יום שלישי ה-23/7/24

07:00 פת שחרית

07:30 פעילות בוקר יצירתית

08:30 ארוחת בוקר

10:00 עזיבת האכסניה ויציאה לעבר פארק הירדן

פעילות חווייתית לאורך המסלולים הרטובים של הפארק ושיט בקייקים או אבובים.

13:00 פעילות סיכום וטכס סיום מסע

13:30 ארוחת צהרים קלילה

15:00 חיבוקים, נשיקות והתחלת נסיעה הביתה מתחנת הרכבת בעפולה

***התוכנית יכולה להשתנות בהתאם לצרכים ולמצב בשטח.**

ציוד מומלץ

- תיק גב קטן עם 2 ליטר מים לפחות
- בגדים לשלושה ימים
- כובע-עדיף 2 ליתר ביטחון
- בגד חם לערבים
- כלי רחצה
- בגד ים + מגבת לרחצה בחוף הים
- קרם הגנה
- בגדים להחלפה לשני ימי טיולי מים
- נעלים להליכה במים
- נעלי הליכה
- כלי נגינה - למי שיודע לנגן, מומלץ מאוד
- כדורים ותרופות הנלקחים דרך קבע על פי הנחיות הרופא
- תכשיר נגד יתושים

למי שלא מכיר – קצת על מכון לתבונה

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

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

מסע קשר סבתא הינו מסע אחד מבין סדרת "מסעות תבונה" של מכון לתבונה המאפשר מסע לקירוב לבבות בין הדורות לצד הנגשת הטבע לכל אדם.

צוות המנחים הראשי

עינת פורת עמוס

גרונטולוגית, פסיכותרפיסטית, ממובילי תפיסת תקופת החיים החדשה בארץ. מלווה פרטים, קהילות וארגונים בהבניית תהליכי התפתחות בתקופת החיים המאוחרות. שותפה לצוות המייעץ למשרד לשיוויון חברתי וכותבת הספר 'מתנות התבונה - התחדשות, משמעות ותשוקה בתקופות חיים מאוחרות'. מייסדת ומנכ"ל מכון לתבונה. [להכרות](#)

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. [להכרות](#)



המחיר כולל

- לינה וכלכלה מלאה
- צוות הנחייה מקצועי למבוגרים ולנוער
- מדריך שטח
- מגיש עזרה ראשונה
- אוטובוס צמוד לאורך 3 ימים
- הפקת מכלול הפעלות יצירתיות ומושקעות לאורך כל המסע
- מתנה בהפתעה לכל זוג

מחירים:

סבא או סבתא 2,300 ש"ח

נכד ראשון באותו החדר 2,300 ש"ח

כל נכד נוסף באותו חדר 1,300 ש"ח לנכד.

המסע יצא לפועל עם מינימום 30 משתתפים.

להבטחת מקומכם יש לשלם 500 ש"ח מקדמה לזוג. דמי המקדמה יקוזזו מהתשלום המלא.

** במקרה של ביטול עד שבוע לפני מועד המסע יוחזרו דמי המקדמה במלואם.

** במקרה של ביטול של פחות משבוע לפני המסע ייגבו דמי ביטול ע"ס המקדמה.

** במקרה של ביטול מצידנו עקב המצב הבטחוני או חוסר משתתפים - יוחזרו דמי ההרשמה במלואם.

להרשמה יש למלא את [טופס ההרשמה](#)

אנחנו כאן עבורכם - זמינים לכל שאלה או התלבטות

עינת, עמית וכל צוות מכון לתבונה