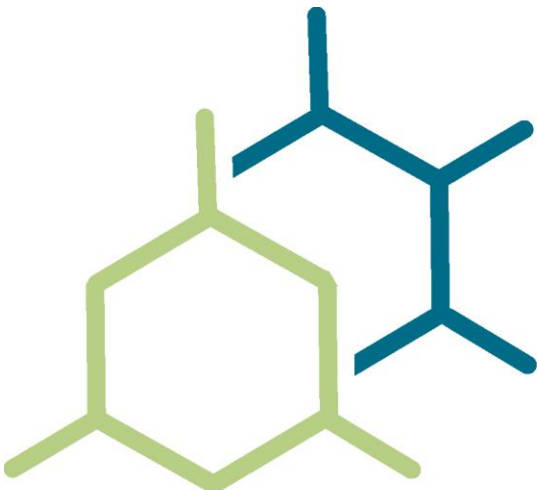




אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

בית בריאות והתכנסות

מסמך הנחיות לקראת הגעה

הודעה מראש למשפחה, חברים בעבודה ומחוץ לעבודה

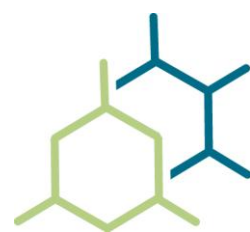
אנו ממליצים להודיע על אי-זמינותכם במהלך הימים שבהם אתם שוהים בבית לבריאות והתכנסות. **ההתכנסות היא חלק בלתי-נפרד מהתכנית ואנו משתדלים להמנע ולהפחית כל הפרעה והסחות דעת שאינן הכרחיות.** אנו ממליצים שלא לתאם ביקורים של אורחים במהלך השעות, בכל מקרה שבו תרצו לעשות זאת, נבקש שתיידעו אותנו בכך מראש. במידה שיש לכם תכנית לצאת 'לסידורים' במהלך שהותכם, אנא הודיעו והתייעצו עמנו על כך מראש. אנו זמינים במשך 24 שעות, כך שבמועד הגעתכם תוכלו להעביר אל קרוביכם את מספרי הטלפון האישיים של אנשי הצוות.

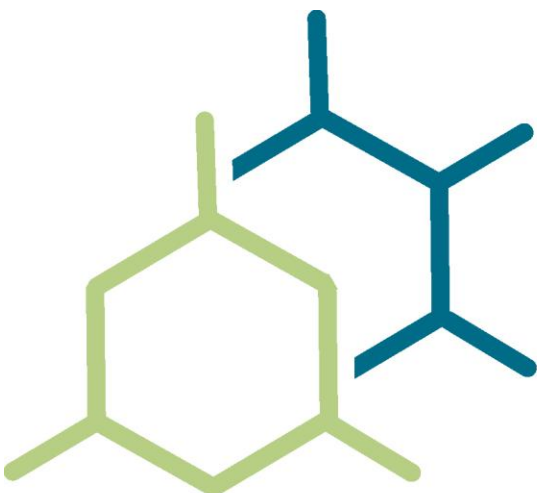
תקשורת

אנו ממליצים להמנע עד להפחית באופן המאקסימלי את השימוש במכשירים ניידים. המכשיר הנייד מיועד לשיחות במצבי חירום בלבד. אנו ממליצים להביא עמכם שעון מעורר שאינו על בסיס הפלאפון. אנו ממליצים להביא עמכם מחשב נייד או מכשיר אחר הכוללים חבילת גלישה לאינטרנט. **בחדרים אין חיבור ל-WiFi.** אנו ממליצים להשתמש במכשירים אלו ולמשך הזמן הקצר ביותר, אם בכלל. עקב משך הזמן הרב שבו אתם אמורים לשהות 'לבדכם', אנו ממליצים שתביאו אותם עמכם ושיהיו שם אם וכאשר יתגלה בהם צורך.

ספרות ומוסיקה

הביאו עמכם מכשיר נגינה להשמעת מוסיקה או ספרות מעוררת השראה מהבית. אנו מספקים מגוון של מאות ספרים ובמשאים שונים שמהם תוכלו ליהנות בזמן שהותכם.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

היגיינה, טיפוח וניקיון

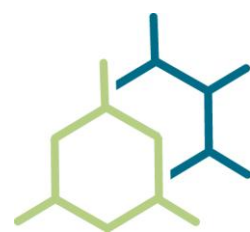
אנו נספק עבורכם את המוצרים שבהם אנו ממליצים שתשתמשו במהלך השעות. אם יש לכם מוצרים שאלהם אתם רגילים ואשר מבוססים על חומרי גלם ראויים, הביאו אותם עמכם ונבחן אותם יחד בעת שיחתנו הראשונה. במהלך השעות אנו ממליצים על שימוש מינימאלי עד המנעות ממוצרים אלו (שמפו, מרכך, סבונים, קרמים). אנו מספקים מצעים ומגבות באיכות גבוהה ושירותי כביסה על בסיס שבועי ולפי צורך. אנו מבקשים להביא עמכם ערכת חוקן רב-פעמית לשימוש בעת הצורך ובמהלך שהותכם. ערכה זו ניתנת לרכישה בכל בית מרקחת ובדגש על ערכה רב-פעמית ולא חד-פעמית. הנחיה זו חשובה במיוחד לאלו שמגיעים לתכנית הצום.

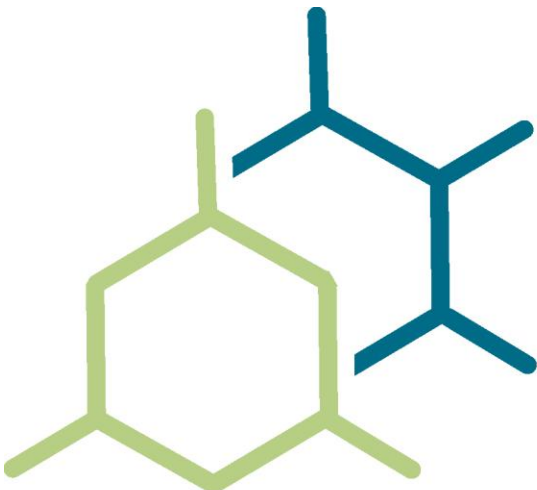
בגדים

לשמחתנו, חדרי האירוח ממוקמים על הר כך שהאוויר בלילות נעים ולעיתים אף קריר גם בקיץ. אנו ממליצים להביא עמכם ביגוד ארוך גם בקיץ וביגוד חם מהרגיל בחורף. הביאו עמכם בגדים קלים, נעימים ומאווררים ככל האפשר לשהות שלכם בבית. הביאו בגדים ונעליים מתאימים להליכה וליוגה, כולל מזרן יוגה אישי במידה שיש ברשותכם.

אמצעי מיזוג

בכל חדר מותקן מזגן ואמצעי עזר נוספים לחימום (רדיאטור) וקירור (מאווררים). אנו ממליצים להפחית את השימוש במזגנים ולהתלבש בלבוש מתאים ולהשתמש בעת הצורך ברדיאטור או במאוורר.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

שינה

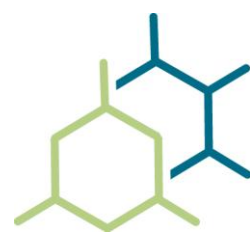
אם יש ברשותכם כרית או כל כלי-עזר אחר שעשוי לשפר את איכות השינה שלכם, אנא הביאו אותם עמכם. איכות השינה חשובה מאוד כחלק מכל התכניות המוצעות ועל-כן כל גורם שעשוי להקל ולשפר מומלץ וראוי. שעת כיבו האורות משתנה ובהתאם לעונת השנה אך לכל המאוחר תהיה עד השעה 21:30. מנוחתכם היא אבן יסוד בתהליך ההחלמה ובתנאים אשר אנו מציעים, על-כן יוקדשו למנוחה זמן ותשומת לב מירביים. אלא אם כן בחרתם מלכתחילה להגיע כזוג או עם חברה ללינה בחדר משותף, החדרים הינם אישיים ופרטיים לכל אורח.

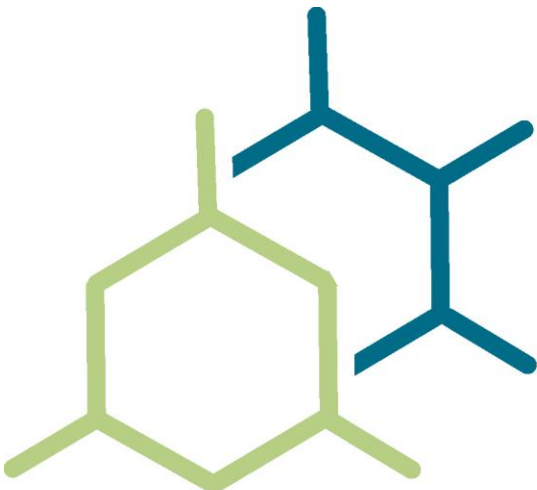
תזונה, מיצים וחליטות

אנו משתמשים בחומר גלם איכותיים הגדלים לרוב באזור הגליל והגולן. התוצרת בעיקרה אורגנית ונמצאת ברובה תחת פיקוח ומעקב בכל שלבי הגידול והאסיף. בהתאם לעונת השנה, אנו משתמשים גם בידע ובניסיון שברשותנו לשילוב של צמחי-בר מקומיים. בכל חדר כ-7-21 סוגים של חליטות מסוגים שונים לבחירתכם ובהתאמה לסוג התכנית האישית עבורכם.

בדיקות דם (סוכר), לחץ-דם ודופק

לאילו מכם שברשותם הערכה והציוד הנלווים, אנא הביאו אותם עמכם לצורך מעקב אישי ויומיומי אחר רמת הסוכר שבדם. לאילו מכם שאין ברשותם ערכה שכזו, אנו נשתמש בערכה ובציוד שברשותנו. בהתאם לצורך אנו מבצעים גם בדיקה חד-יומית או יותר של לחץ-הדם והדופק. ***הבדיקות נעשות ע"י אנשי צוות שעברו לכך הכשרה, אך שאינם רופאים בהכשרתם.**





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

לוח זמנים יומי לדוגמא

הלו"ז אינו קבוצתי, אלא אישי ומשתנה מאדם לאדם ובסוג ובמשך הזמן של התהליך (תזונה או צום).
הלו"ז שלפניכם אינו מייצג ואינו מחויב שיתקיים במלואו - אלא לפי שיקול דעתנו ובהתאמה אישית עבורכם.
באמצעות שיח משותף וקרוב ייתכנו גם פעילויות נוספות שיוצעו ויבחנו בטרם ולאחר הגעתכם.

06:00-08:00 - הליכה ופעילות בוקר משולבת עם מדריכה

07:45-08:00 - בדיקות ומעקב מדדים בריאותיים

08:00-09:00 - ארוחת בוקר

09:00-10:30 - אפשרות לפגישה יומית עם אלירן

09:00-10:30 - שיעורי תנועה ומדיטציה \ סדנאות להכנת מזון \ עבודה בשדה האורגני \ טיפולי מגע

10:30-11:30 - יוגה שיקומית

11:30-12:30 - מנוחה

12:30-13:30 - ארוחת צהריים

13:30-15:00 - אפשרות לפגישה יומית עם אלירן

13:30-15:00 - שיעורי תנועה ומדיטציה \ סדנאות להכנת מזון \ עבודה בשדה האורגני \ טיפולי מגע

15:00-17:00 - הליכה ופעילות אחה"צ משולבת עם מדריכה

16:00-18:00 - אפשרות לשחייה בבריכה הידרותרפית מחוממת

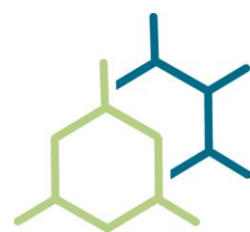
17:00-18:00 - מנוחה

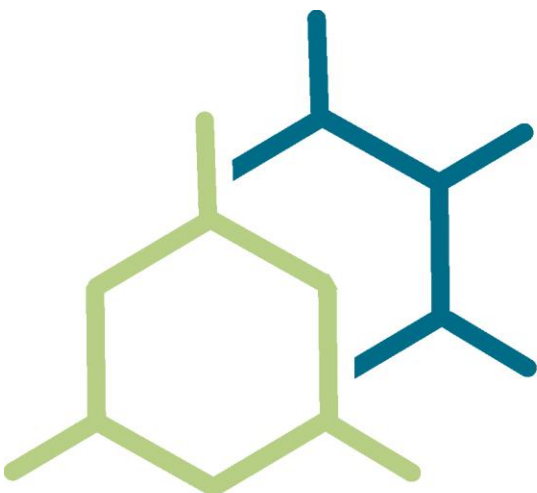
17:45-18:00 - בדיקות ומעקב מדדים בריאותיים

18:00-19:00 - ארוחת ערב

19:00-21:00 - מנוחה והתארגנות לקראת שינה

* עבור חלק מהפעילויות (טיפול מגע/שחייה) נדרשת תוספת תשלום ותיאום מראש עם מטפלות או מדריכה.





אלירן דה-מאיו

רפואה טבע אדם

דרך ויעדים משותפים

אנו לקראת לדרך אנושית משותפת.
היעד שלנו ושלכם נעשים לאחד מרגע שבו אנו נפגשים ומתחילים באחת התכניות.
אתם 'בידיים' שלנו ואנו רואים בכך הזדמנות נדירה לעשות ולשרת אתכם על הצד הטוב ביותר.
אותם יעדים שהצבתם לעצמכם יהיו וייעשו ליעדים שאנו נבקש עבורכם ובכך הצלחתכם נעשית להצלחתנו ובהדדיות.

שעות הגעה ועזיבה

אנו מבקשים להגיע בשעה 16:00 אחה"צ ובמועד שנקבע עבורכם מראש.
במועד הגעתכם נפגש לשיחת פתיחה והליכה להיכרות עם הסביבה החדשה.
נא לעדכן בכל עיכוב או הקדמה את גל (058-452-1314).
מועד העזיבה ייקבע לשעה 10:00 בבוקר של היום האחרון לשהותכם.

הנחיות הגעה לבית

נקודת היעד (<https://waze.to/li/hsvc53fw8> - Waze) – 'קיבוץ תובל'.
מומלץ לעלות דרך **כביש כרמיאל-מעלות בלבד** ולא דרך הכפר דיר אל-עסד שבו הדרך משובשת וקשה לנהיגה.
ההנחיה רלוונטית רק למגיעים ממערב (ת"א, חיפה, צומת אחיהוד).

יש לדלג על הפנייה שמאלה לדיר אל עסד ולהמשיך עד לצומת כרמיאל ורק אז לפנות שמאלה.
משם הדרך נעימה ובטוחה. למגיעים ממזרח (צומת עמיעד, קרית שמונה, טבריה), יש לפנות ימינה בצומת כרמיאל.

בהגעתכם לשער של הקיבוץ המשיכו ישר כמאתיים מ' והמשיכו להתעקל שמאלה כ-100 מ' נוספים.
משמאלכם תוכלו לחנות במגרש חנייה גדול. בתיאום עם גל (058-452-1314) היא תמתין לכם בחנייה.

לאילו מכם המחפשים מענה מעמיק, עקבי ומשמעותי למצבם הבריאותי, **אנו כאן בשבילכם ולעזרתכם.**

