

# 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 השהות, בכל מקרה שבו תרצו לעשות זאת, נבקש שתיידעו אותנו בכך מראש.

#### תקשורת

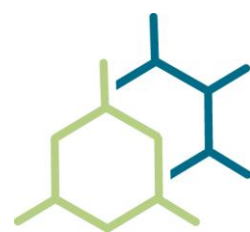
אנו ממליצים להמנע עד להפחית באופן המאקסימלי את השימוש בנייד ולצורך כך יש בבית טלפון ניח המיועד לקבלת שיחות. אנו מציעים שתעבירו את המספר לכל אלו שתרצו להיות זמינים עבורם במהלך השהות, כך שתוכלו לכבות ולהתשחרר מהצורך להשתמש בנייד. **מס' הטלפון בבית (046760477).** אנו ממליצים שלא להביא מחשבים ניידים או כל מכשיר אחר עם חיבור לאינטרנט. אנו מבקשים גם שלא להביא עמכם מוסיקה או ספרות מהבית. **בבית יש ספריית ידע והשראה של ספרות ייעודית לתכנית.**

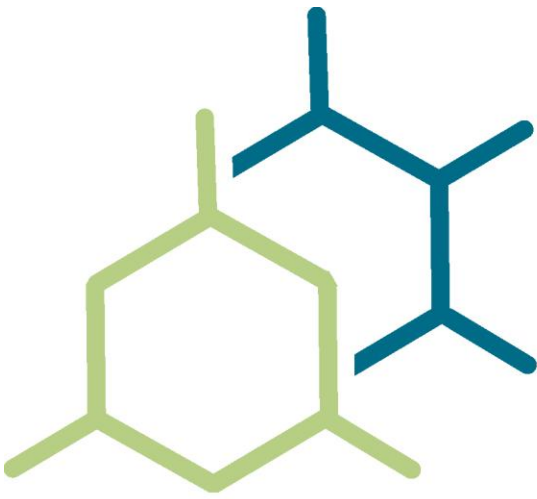
#### היגיינה, טיפוח וניקיון

אין צורך להביא מהבית, אנו נספק לכם את המוצרים שבהם אנו ממליצים שתשתמשו במהלך השהות.

#### בגדים

לשמחת כולנו, הבית ממוקם על הר כך שהאוויר בלילות נעים ולעתים אף קריר גם בקיץ. אנו ממליצים להביא 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 מועדף במידה שיש ברשותכם.





# אלירן דה-מאיו

## רפואה טבע אדם

### שעת הגעה

אנו מבקשים להגיע בשעה 16:00 אחה"צ. במועד הגעתכם נפגש לשיחת פתיחה, נעצב ונקבע ביחד את הלוח והתכנית. נא לעדכן בכל עיכוב או הקדמה את גל (058-452-1314). בבוקר היום האחרון - עזיבה עד השעה 10:00.

### הנחיות הגעה לבית

נקודת היעד (Waze - <https://waze.to/li/hsvc53frw8>) – 'קיבוץ תובל'. לעלות דרך **כביש כרמיאל-מעלות בלבד** ולא דרך הכפר דיר אל-עסד. **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 עמידר, קרית שמונה, טבריה), יש לפנות ימינה בצומת כרמיאל.

בהגעתכם לשער של הקיבוץ המשיכו ישר כמאתיים מ' ופנו ימינה. לאחר מאה מ' פנו שמאלה והמשיכו ישר. בתיאום עם גל (058-452-1314) היא תמתין לכם בחנייה.

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

