



## הזמנה להרצאה

### פרישה זה לא סוף העולם- מפרישה לצמיחה והתחדשות

פרישה לגמלאות היא שלב של שינוי משמעותי בחיים שלב שבו עולות שאלות וחששות

- שאלות/עצמך איך תסתדרי/ ללא העבודה, ללא המסגרת, ללא החברים?
- פרישה בשבילך זה סוף החיים? סתם תהיה משהו חסר תועלת?
- איך תסתדרי/ עם הירידה בהכנסות?
- את/ה מפחדת/ת כי לא תוכלי/י לסרב לבקשת עזרה מהילדים ותשתעבדי/י לסבאות/סבתאות?

מחקרים מוכיחים כי תוחלת החיים מתקצרת ב 10 שנים באם לא דואגים להכניס **תכני עשייה משמעותיים** לאחר הפרישה!

אם שאלה אחת או יותר או דומות להן מעסיקות אותך יש פתרונות יישומיים לכך!  
את/ה מוזמן לקחת חלק בסדנה שבה נלמד איך לבנות שגרת חיים חדשה איכותית מעניינת, איך מגשימים חלומות, נלמד איך להתמודד עם המשפחה בפרישה ואיך מתנהלים כלכלית.

**את/ה מוזמן לבוא לשמוע את הרצאת המבוא לסדנה, ללא התחייבות!**

**שתתקיים במועדון לחבר בקבוץ רמות מנשה ביום רביעי 16/10/13 בשעה 19:00**

כי אפשר גם אחרת- מתחילים את תקופת החיים החדשה ברגל ימין!

ההרצאה ללא עלות אך יש להירשם מראש,

מחכות לך,

צילה קאפמן מרמות מנשה: 04-9895714 / mazkirut@krm.org.il

תמי רז, מרצה ומנחה: 054-4940565 / tamarveredr@gmail.com



תמי רז - M.S.W בעלת תואר שני בעבודה סוציאלית מאוניברסיטת תל אביב בעלת ניסיון של למעלה מ 25 שנה בטפול אישי, בהנחיית צוותים וקבוצות ניהול והדרכת מתנדבים בעמותות איל"ן ויד שרה יועצת, מאמנת ומנחת קבוצות להכנה לפרישה, למיצויי חיי הגמלאות ולקריירה שנייה, בתהליך בונה יחד עם הפורש מערכת פעילות שבועית המותאמת לשאיפותיו ולצרכיו, בכלים השאובים מהנסיון המקצועי הרב ובכלים אימוניים. מרכזת ומדריכה קבוצת מתנדבים בעמק יזרעאל המבקרים קשישים בבתיהם מנהלת פורום תעסוקה באתר מוטקה

