



בואו להעניק לעצמכם מתנת חיים...

## מתנת הגיל - קורס מדברי על התחדשות, משמעות ותשוקה

### מה זה 'מתנת הגיל'?

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 "מתנת הגיל" פורץ את גבולות החדר אל מרחביה השקטים של 'פתחת ניצנה' והופך למסע חוויתי המעניק התנסויות ייחודיות התומכות בהתחדשות והרחבת הגבולות של עצמי בתפאורת הטבע המדברי האינסופי. הזדמנות להתפתחות וטיפול עצמי, הרחבת גבולות האפשר והגעה ל"מקומות" בהם עוד לא היית. זו מתנת חיים משמעותית ייחודית המשלבת: אדמה, חברותא, גוף, נפש, מוח, למידה וכיף מפתיע.

### למי מיועד הקורס המדברי?

לבני 60+ בעלי תשוקה לאיכות חיים, צמיחה אישית ויצר להתנסות בחוויה ייחודית.

### תכנים מרכזיים של הקורס

לאורך ביקורים בפנינות הטבע הקסומות של יערות וחורשות, חמוקיים, מערה, דיונות, חולות ועוד הפתעות, נחוה התנסות במכלול מיומנויות אישיותיות החשובות לטובת התפתחות והסתגלות לשינויים בתקופת התבונה ונתמקד בתכנים הללו:

✔ מתבונה לתבונה מעשית: טכניקות לביטוי עצמי מדויק ויעיל במציאות החיים המורכבת.

✔ מיפוי וניפוי קשרים חברתיים לצד הרחבת המעגל החברתי.

✔ ייצור משמעות לעליית רמת האנרגיה.

✔ עליית התשוקה בחיי.

✔ דרכים לשינוי ויזום בחיי ובחיי סביבתי.

✔ הבנת הקשר בין הנפש לגוף -

כיצד חוויה רגשית גורמת לתגובה גופנית? כיצד לנהל זאת באופן שנכון לנו להשגת מטרותינו?

### חשוב לדעת:

הלינה היא בחאן בארותיים, שהוא מן החאנים היפים והמושקעים בארץ.

בחאן נהנה מארוחות בריאות ומגוונות, כל בעלי התזונה הייחודית מקבלים מענה ופתרון.

הלינה בבקתות חמר נעימות ואינטימיות. מקלחות חמות ושירותים מחוץ לבקתה.

הקורס (המסע) אינו דורש כושר גופני ומתאים גם למתקשים בהליכה.

החוויה מלווה באוטובוס וג'יפ צמוד המכניס לשטח את המתקשים בהליכה.



### תוכנית המסע:

\* בכל אתר מלבד חווית הטבע והמפגש עם בועז מדריך השטח שלנו, נלמד באופן חוויתי כלי אחד מתוך סל הכלים להתחדשות, משמעות ותשוקה בתקופת התבונה.

#### **יום רביעי 11/12/19**

- 07:00 התחלת איסופים (הודעה על נקודות ושעות האיסוף תגיע בנפרד)
- 08:00 עצירה ראשונה ביוקענם (קניון ביג, חניה אחורית) לאיסוף מנחי המסע והציוד .
- 09:30 מעגל פתיחה ביער המלאכים שבסופו ארוחת צהריים.
- 13:00 הגעה לפיתחת ניצנה – תצפית על פתחת ניצנה והכרות עם מדריך השטח שלנו בועז.
- 14:00 קפה עוגה ועוד...
- 14:30 הליכה קצרה אל דיונה קטנה וקסומה.
- 18:00 הגעה לחאן בארותיים והתארגנות.
- 19:00 ארוחת ערב.
- 20:30 פעילות ערב מדברית.

#### **יום חמישי ה- 12/12/19**

- 07:00 פת שחרית
- 07:20 תנועה על הגבעה
- 08:00 ארוחת בוקר
- 09:00 יציאה אל מערת ניצנה
- 13:00 ארוחת צהריים בחניון בארותיים
- 15:00 חמוקי ניצנה ועוד הפתעות.
- 19:00 ארוחת ערב בחאן.
- 20:30 פעילות ערב - למידה חוויתית על עצמנו ועל אחרים.

#### **יום שישי ה- 13/12/19**

- 07:00 פת שחרית



07:20 מרחב של יוזמה

08:00 ארוחת בוקר

09:00 קבוצות שיח בחאן.

10:30 פעילות בדיונה הגדולה

12:00 ארוחת צהריים קלילה וסיכום מסע

13:30 התחלת נסיעה צפונה.

**כבר מצפים ומתרגשים....**

**רשימת ציוד :**

כובע 🧢

נעליים סגורות 👟

בגדים להחלפה 👕

בגדים חמים ללילה . 🧥

גרבים חמות ללילה 🧦

שק שינה או כרית ושמיכה. 🛏

קרם הגנה ☀️

משהו נגד יתושים

מאכל אהוב לארוחת צהריים משותפת ביום הראשון . 🍕

פנס (לייטר ביטחון) 🔦

כלי רחצה 🚿

מגבת למקלחת 🧼

כפכפים 👣

תרופות וכדורים - אם יש צורך .



כלי נגינה למי שיש

פתיחות, סקרנות ותשוקה ללמידה .



## מחיר הקורס המדברי (כולל 3 מפגשים במרחבים)

1570 ₪ לאדם ( במקום 2100 ₪ לאדם - הקורס מסובסד

על ידי המשרד לשיויון חברתי

### צוות מסעות בתבונה

#### עינת פורת עמוס



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

להכרות: <http://einatporat.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.

להכרות: <http://www.rikmaenosit.co.il/>

#### בוועז שר שלום



תושב באר מילכה שבמדבר, מורה דרך, בוגר תכנית "מנהיגות בנגב" מטעם קרן מנדל, מייסד ובעלים של חברת "הרפתקה במדבר". מוביל פעילויות שטח ייחודיות, טיולים, ימי צוות וגיבוש, סדנאות בכירים, מנהלים וארגונים. מתמחה בארגון הצרכים הלוגיסטיים בשילוב תכנים ייחודיים בדגש על המדבר במלוא המשמעות הפשוטה והעוצמתית שלו.

להכרות: <https://sites.google.com/view/boazmidbar/>

אנחנו כאן מעכשיו ועד למסע. פנויים לכל שאלה.

עמית, עינת, ובוועז – צוות המסע

לפרטים נוספים: <http://einatporat.co.il/desertjourney> / פייסבוק 'מסעות בתבונה'  
עינת 050-4050786 עמית 054-4231250