

בְּחִבָּה בְּרִיאָה

לוח פעילויות וולנס

2026



עמדת מרקים



סדנת בישול בריא חורפית



סדנת הכן גופך לחורף



עמדת משקאות חורף ומתוקים טבעיים



ינואר

2026

טבת-שבט תשפ"ו

פעילויות מחזקות לחורף בריא

הרצאה "הכן גופך לחורף"


סדנת בישול בריא חורפית

סדנת רפואות מארון המטבח

עמדת מרקים

עמדת משקאות חורף



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
				1 יב	2 יג	3 יד
4 טו	5 טז	6 יז	7 יח	8 יט	9 כ	10 כא
11 כב	12 כג	13 כד	14 כה	15 כו	16 כז	17 כח
18 כט	19 א	20 ב	21 ג	22 ד	23 ה 	24 ו
25 ז	26 ח	27 ט	28 י	29 יא	30 יב	31 יג

חלב זהוב - משקה מחמם מושלם לימי החורף הקרים. טוחנים בממחה ידני 1 כף שורש כורכום טרי מגורר עם כפית שורש ג'ינג'ר קצוץ ומעט מים. מעבירים לסיר קטן יחד עם כמה גרגירי פלפל שחור, מקל קינמון ו-3 תרמילי הל כתושים. מוסיפים כוס חלב קוקוס או שקדים ומבשלים למשך 15 דק'. מסננים, מעבירים לכוסית תה, מוסיפים כפית דבש ומעט קינמון טחון ושותים לאט ובהנאה.

פברואר

2026

שבט-אדר תשפ"ו

פעילויות טו בשבט ויום המשפחה

סדנת הכנת חטיפי בריאות

עמדת מתוקים ומשקאות חורף
 לטו בשבט

סדנת צמחי מרפא

הרצאה - "תזונה בריאה
 למשפחה"
 סיור ליקוט למשפחות וארוחה
 בשטח



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1 יד	2 טו ראש השנה לאילנות 	3 טז	4 יז יום בינ"ל למניעת סרטן 	5 יח	6 יט בדיקות רופאים לאיתור מוקדם של סרטן השד וסקירת שומות חשודות.	7 כ
8 כא	9 כב	10 כג	11 כד	12 כה	13 כו	14 כז
15 כח	16 כט	17 ל יום המשפחה 	18 א	19 ב	20 ג	21 ד
22 ה	23 ו	24 ז	25 ח	26 ט	27 י	28 יא

גלילות פירות יבשים ואגוזים

מתכון הבית שלנו עשיר בכל טוב לאנרגיה זמינה. טוחנים במעבד מזון: 20 תמרים מגולענים, 1 כוס אגוזי מלך או שקדים, ½ כוס קוקוס או שיבולת שועל, 5 משמשים אוזבקיים, 2 כפות גרעיני דלעת, 2 כפות גוג'י בריס, 1 כף זרעי צ'יה, 2 כפות סילאן טבעי, כפית תמצית וניל טבעית, ½ כפית קינמון וכף גרידת לימון או תפוז. מייצרים צורה של גליל, מצפים בקוקוס קלוי. עוטפים בנייר אפיה ושומרים במקפיא. כעבור לילה פורסים לפרוסות דקות ושומרים במקפיא בקופסא אטומה.



עמדת סלטי אביב



סדנת בישול בריא אביבית



סדנת דיטוקס אביבית



עמדת סמודי בולס



מרץ

אדר-ניסן תשפ"ו

2026

פעילויות ליום האישה ופורים

הרצאה 'בריאות האישה במעגלי החיים השונים' | תזונה נבונה | לנשים עסוקות + כיבוד בריא | סדנת בושמאות וארומתרפיה | רוקחות טבעית מעשית

עמדת סמודי בולס לפורים

דוכן אביבי להרמת כוסית לפסח

פעילות לחודש צמצום בזבז מזון

הרצאה בנושא פסיכולוגיה חיובית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1 יב	2 יג	3 יד פורים	4 טו שושן פורים	5 טז	6 יז	7 יח
8 יט יום האישה הבינלאומי	9 כ	10 כא	11 כב	12 כג	13 כד	14 כה
15 כו	16 כז	17 כח	18 כט	19 א	20 ב יום האושר הבינלאומי	21 ג
22 ד	23 ה	24 ו	25 ז	26 ח מעבר לשעון קיץ	27 ט	28 י
29 יא	30 יב	31 יג				

חודש צמצום בזבז מזון בישראל

דוכן אביבי להרמת כוסית לפסח

ממרח פסטו מושלם!

ממרח עשבוני שמשדרג כל כריך. טוחנים במעבד מזון: 1 צרור עלי כוסברה, 3 גבעולי סלרי עם העלים, פלפל ירוק חריף, 2 פרוסות לימון כבוש, ¼ כוס שקדים מולבנים, 2 שיני שום, ⅓ כוס שמן זית, פלפל שחור גרוס ומעט מלח גס. מעבירים לצנצנת אטומה, מכסים בשמן זית ושומרים במקרר.





אפריל

פעילויות מבשרות אביב

דוכן ישראלי ליום העצמאות

יום הבריאות העולמי



סדנת דיטוקס אביבית

הרצאה על מזון וקיימות ליום
כדור הארץ העולמי



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
			1 יד ערב פסח	2 טו פסח	3 טז א דחיה"מ	4 יז ב דחיה"מ
5 יח ג דחיה"מ	6 יט ד דחיה"מ	7 כ יום הבריאות העולמי	8 כא שביעי של פסח	9 כב אסרו חג	10 כג	11 כד
12 כה	13 כו	14 כז יום הזכרון לשואה ולגבורה	15 כח	16 כט	17 ל	18 א
19 ב	20 ג	21 ד יום הזכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה	22 ה יום העצמאות יום כדור הארץ	23 ו	24 ז	25 ח
26 ט	27 י	28 יא	29 יב	30 יג		

שווארמה כרובית וטופו

שווארמה טבעונית שהיא הצגה. מחממים תנור ל-180 מעלות טורבו. מערבבים בקערה תפרוחות קטנות של כרובית בינונית, בצל לבן פרוס דק, טופו חתוך דק למלבנים, שמן זית, תבלין שווארמה, פפריקה מעושנת, מלח ופלפל. פורסים על תבנית אפיה ואופים כ-30 דק' עד להשמחה. מגישים עם טחינת צ'יפוטלה ופיתות כוסמין מלא או טורטיה כוסמין ללא חומר משמר (טרז פזוס)



מאי-יוני 2026

דוכני האוכל שלנו



מיני טורטיות איכותיות



דוכן ישראלי ליום העצמאות



דוכן חגיגי לשבועות



כריכי בריאות, מיצים ופודינג צ'יה



2026

תא"י
אייר-סיוון תשפ"ו

שבועות ושבוע הספורט

אתגרי ספורט + הרצאה "עובדים על הכושר"

דוכן סלטים וטורטיות חגיגי לחג השבועות

הרצאה בנושא גמילה מעישון (אפשרות לפתוח סדנת גמילה מעישון)

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
					1 יד	2 טו
3 טז	4 יז ערב ל"ג בעומר	5 יח ל"ג בעומר	6 יט	7 כ	8 כא	9 כב
	לג בעומר					
10 כג	11 כד	12 כה	13 כו	14 כז	15 כח	16 כט
שבוע הספורט בישראל						
17 א	18 ב	19 ג	20 ד	21 ה	22 ו	23 ז
	שבועות					
24 ח	25 ט	26 י	27 יא	28 יב	29 יג	30 יד
31 טו	יום מניעת עישון					

פודינג צ'יה To go

ארוחת בוקר קלה בצנצנת שמכינים לילה קודם ולוקחים לעבודה. זרעי הצ'יה מכילים אומגה 3 חומצת שומן חיונית לתפקוד של המוח וסיבים מסיסים שתורמים לתחושת שובע לאורך זמן. משרים בצנצנת: 3 כפות זרעי צ'יה עם ½ כוס חלב שקדים, כף אוכמניות קפואות ומעט מייפל להמתקה. מערבבים ומניחים מעל פירות חתוכים וכמה אגוזים ומעבירים למקרר למשך לילה.





2026

פעילויות יוני

סקירת שומות חשודות - רופאת עור מומחית

דוכן מיצים צבעוני

הרצאה על בריאות הגבר

סדנת יוגה בליווי צלילים חיים



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
7 כב	8 כג	9 כד	10 כה	11 כו	12 כז	13 כח
14 כט	15 ל	16 א	17 ב	18 ג	19 ד	20 ה
21 ו	22 ז	23 ח	24 ט	25 י	26 יא	27 יב
	29 יד	30 טו				

יום היוגה
חודש המודעות לבריאות הגבר
חודש המודעות לסרטן העור
דוכן מיצים צבעוני
סקירת שומות חשודות - רופאת עור מומחית

שייק ירוק

שייק ירוק מתקתק שאנחנו קוראים לו שייק 'חרוסת' בבית, בגלל השילוב של התפוח עם אגוזי המלך והתמר.
 טוחנים בבלנדר: 1 בננה בשלה, 1 תפוח זהוב, 1 תמר, 3 עלי חסה, חופן עלי בייבי תרד, 2 כפות אגוזי מלך, גבעול סלרי עם העלים, 1 כוס מים קרים וקוביות קרח. ניתן להוסיף תוסף חלבון אפונה טבעי.



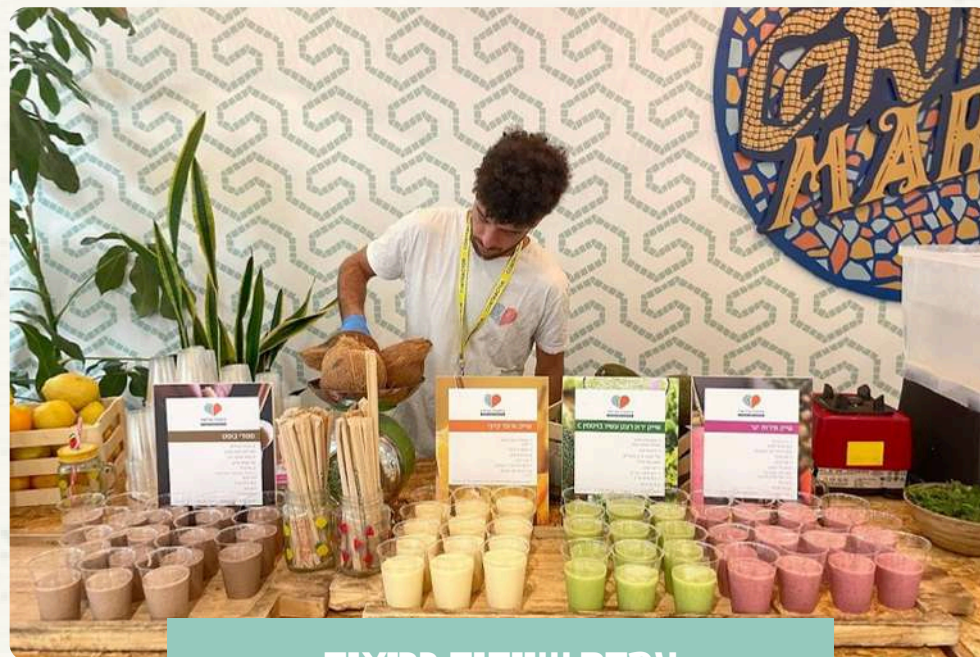
אתגר 'משפחה בריאה'



סדנת שייקים



סדנת בישול בריא אסייתית



עמדת שייקים בריאים



2026

פעילויות מרעננות לקיץ

אתגר 'המשפחה הבריאה'

סדנת בישול בריא 'סופר בולס'

עמדת שייקים וסמודיס

עמדת אסאי בול



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
5 כ	6 כא	7 כב	8 כג	9 כד	10 כה	4 יט
12 כז	13 כח	14 כט	15 א	16 ב	17 ג	18 ד
19 ה	20 ו	21 ז	22 ח	23 ט	24 י	25 יא
26 יב	27 יג	28 יד	29 טו 30 טז	30 טז	31 יז	

אסאי בול

המרענן הרשמי של הקיץ! עשיר בנוגדי חמצון, פינוק אמיתי לימי הקיץ החמים. טוחנים במעבד מזון: 100 גרם אסאי טחון קפוא, מצקת אוכמניות קפואות (לא חובה), מצקת מנגו קפוא (או תותים בעונה), 2 בננות קפואות חתוכות גס, כוס חלב שקדים. אם יש צורך מוסיפים חצי כוס מים קרים. מעבירים ל-2 קערות קוקוס עמוקות ומסדרים פירות חתוכים, גרנולה, אגוזים, רצועות קוקוס ומה שאוהבים. אפשר להזליף מעט חמאת בוטנים או סילאן מעל.



אוגוסט

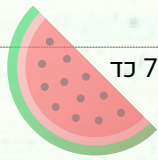
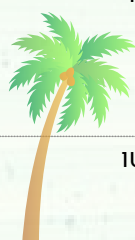
2026

אב-אלול תשפ"ו

אוגוסט הלוהט

סדנת שייקים בריאים עשירים
בחלבון

סדנת כריך בריא לקראת פתיחת
שנה"ל

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
2 יט	3 כ	4 כא	5 כב	6 כג	7 כד 	1 יח
9 כו	10 כז	11 כח	12 כט	13 ל	14 א	15 ב
16 ג	17 ד	18 ה 	19 ו	20 ז	21 ח 	22 ט
23 י	24 יא	25 יב	26 יג	27 יד	28 טו 	29 טז
	30 יז	31 יח				

קרטיב 'סולרו' מנגו

קרטיב מושלם לימי הקיץ החמים כשמנגו מאיה נמצא בשיא העונה. טוחנים בבלנדר או בממחה ידני: מנגו בשל, 2 בננות בשלות, 500 מ"ל קרם קוקוס (בקרטון ללא חומר משמר) ו-2 כפות דבש. קוצצים מנגו נוסף לקוביות קטנות ומערבבים עם המחית. מעבירים לתבניות קרטיב ומקפיאים לשעה. מוציאים וטובלים במחית מנגו (מנגו טחון). שומרים בהקפאה.

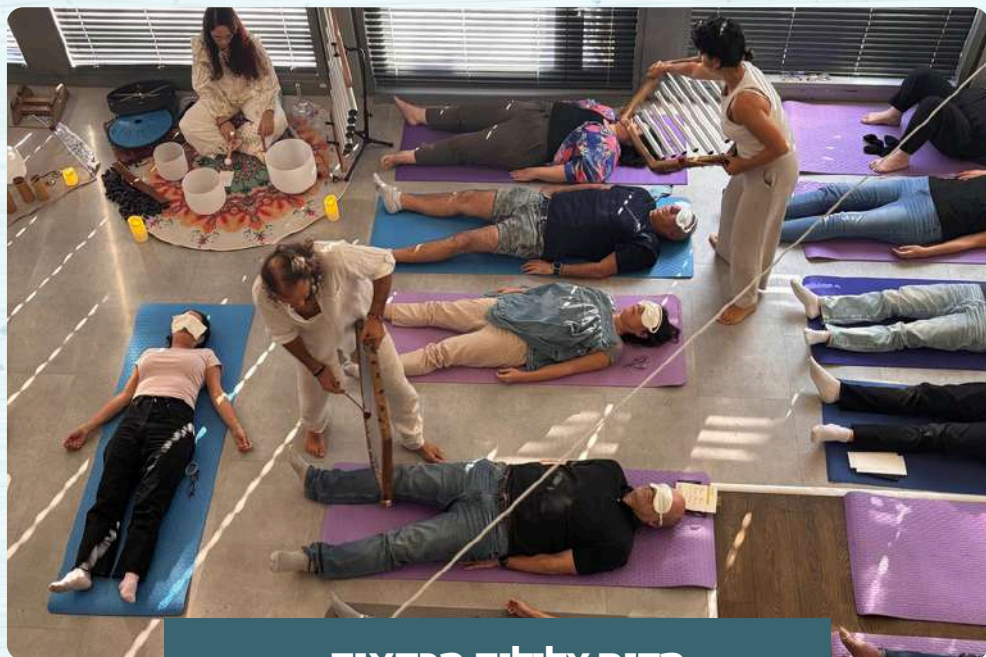




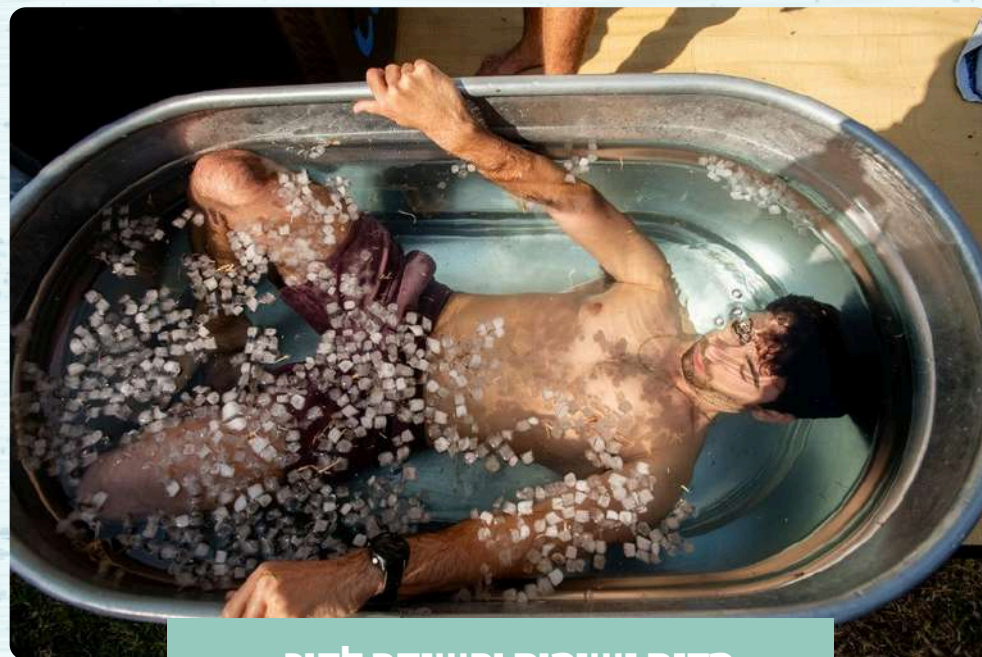
סדנת מיינדפולנס



סדנת אומנות 'להאיר פנימה'



סדנת צלילים מרפאים



סדנת נשימות וחשיפה לקור




ספטמבר

אלול תשפ"ו - תשרי תשפ"ז 2026

פותחים את השנה בבריאות

דוכן חגיגי לראה"ש ומיץ רימונים
להרמת כוסית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		1 יט פתיחת שנת הלימודים	2 כ	3 כא	4 כב	5 כג
6 כד	7 כה	8 כז	9 כז	10 כח	11 כט ערב ראש השנה	12 א ראש השנה
13 ב	14 ג	15 ד	16 ה	17 ו	18 ז	19 ח
20 ט ערב יום כיפור	21 י יום כיפור	22 יא	23 יב	24 יג	25 יד ערב סוכות	26 טו סוכות
27 טז א דחוא"מ	28 יז ב דחוא"מ	29 יח ג דחוא"מ	30 יט ד דחוא"מ	חול המועד סוכות		



סלט קינואה מתפצח

סלט פריך, מתקתק ורענן שיככב אצלכם בשולחן החג. הסלט מכיל: קינואה צבעונית מבושלת, גרעיני רימון, תפוח פינק ליידי, תמר ברהי צהוב, סלרי, עלי נענע, בצל ירוק ופטרוזיליה, ורוטב וינגרט עם דבש ורכז רימונים. מתכון מלא באתר.



אוקטובר

תשרי - חשון תשפ"ז 2026

פעילויות סתיו

בדיקות רופאה כירורגית לאיתור מוקדם של סרטן השד + עדות

סדנת מדיטציה / מיינדפולנס / נשימות וחשיפה לקור

בדיקות ראייה במשרד

הרצאה בריאות האישה בגיל המעבר

שבוע בריאות עם מגוון סדנאות ותכנים



ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
4 כג	5 כד	6 כה	7 כו	8 כז	9 כח	10 כט
11 ל	12 א	13 ב	14	15 ד	16 ה	17 ו
18 ז	19 ח	20 ט	21 י	22 יא	23 יב	24 יג
25 יד	26 טו	27 טז	28 יז	29 יח	30 יט	31 כ

סוכות (3 כב - 8 כז)

יום הזכרון לארועי 7.10.2023 (5 כד)

יום הראייה הבינ"ל (14)

חודש המודעות לסרטן השד (14 - 19)

שבוע בריאות הנפש העולמי (24 יג - 30 יט)

יום המונאופוזה (18 ז)

שבוע קידום בריאות בישראל (24 יג - 30 יט)

מעבר לשעון חורף (24 יג)

קרקר זרעים ממכר

קרקר הבית שלנו, עשיר באבץ ושומנים בריאים. נפלא לאירוח עם גבינת ברי טובה. מחממים תנור ל-170 מעלות. בזמן הזה מערבבים בקערה: 1 כוס זרעי חמניה ו-1 כוס זרעי דלעת טבעיים, חצי כוס זרעי פשתן, 1/2 כוס זרעי צ'יה ו-1/2 כוס זרעי שומשום. מוסיפים 4 כפות קמח פשתן או כוסמת או טפיוקה, 2 כוסות מים רותחים, כפית מלח גדושה, אפשר להוסיף גם מעט פרמזן. מערבבים ומכסים את הקערה ל-20 דק'. מחלקים את הכמות ל-3 תבניות אפיה. משטחים עם הידיים עם נייר אפיה מעל לפריסה דקה על התבנית. מסירים את נייר האפיה ואופים למשך כ-35 דק' עד שהקרקר מתייבש. שוברים עם הידיים.

DELL@DELL IL **DELL Technolo**

סדנת תזונה תומכת

בהנחייה וליווי אישי של עדי סוקול-קצירי, יועצת בריאות ותזונה

- מפגש שלישי: 19.12.24
שגרות בריאות
בניית סדר יום בריא ונעים ואפשרי ושמירה על עוגנים ושגרות מקדמות בריאות בשגרת חירום.
- מפגש רביעי: 26.12.24
תזונה הלכה למעשה
כלים פרקטיים ושימיים להתנהלות תזונתית נכונה לאנשים עסוקים.
- מפגש ראשון: 5.12.24
תזונה מרגיעה ומחזקת בעת הזו
נופנים לחיזוק ועמידות הגוף במצבי סטרס וחוסר ודאות ותמשך, דרך תזונה טבעית וצמחי מרפא המצויים בכל בית.
- מפגש שני: 15.12.24
לכילה מודעת וחומלת
נבונה עם 'סולם רעב ושובע' כדרך הקשבה לגוף ומתן זענה מיטבי לחשקים.

*המסגרים יתקיימו בימי חמישי ב- כשעה 9:00 - 10:30 קבוצת וואטסאפ סגורה למשתתפים בסנדא.

סדנת תזונה תומכת



ריטריט וולנס חורפי במשרד

יעוץ תזונתי

Present Positive Energetic

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY.

עמדות יעוץ תזונתי ובדיקות מדדים

מסקנות מחקר ה-PURE

- צריכת פחממות גבוהה היתה קשורה עם...
- לתמותה הכללית, כאשר סך השומן וסוגים...
- היו קשורים לתמותה נמוכה יותר.
- כמות השומן הכללי וסוגי השומן השונים...
- לחמלה... ציטוטים בשירי הלב, ו...
- בקשר הפוך עם אר...
- קיימת יש לבדוק מחדש...
- ומיות

בנק הפועלים

איזה החלטות קיבלתם היום?

להשתנות רעיון

הרצאות מומחים



נובמבר

2026

חשון - נסלו תשפ"ז

נובמבריא

הרצאה של רופא בנושא בריאות הגבר

'מניעתה ונסיגתה של הסוכרת'-
הרצאה של רופא

נובמבריא- חודש בריאות

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
1 כא	2 כב	3 כג	4 כד	5 כה	6 כו	7 כז
8 כח	9 כט	10 ל	11 א	12 ב	13 ג	14 ד
חודש המודעות לסרטן הערמונית						
15 ה	16 ו	17 ז	18 ח	19 ט	20 י	21 יא
22 יב	23 יג	24 יד	25 טו	26 טז	27 יז	28 יח
29 יט	30 כ					

חביתת עדשים כתומות
 אחת לשבוע אני אוהבת לגוון את החביתה הרגילה, בחביתת עדשים כתומות, טעימה ומשביעה להפליא ופשוטה מאוד להכנה. יש בה 18 גרם חלבון שזו כמות זהה כמו 2 ביצים!
 מערבבים בהדרגה בקערה: 3 כפות גדושות של קמח עדשים כתומות עם ½ כוס מים ומעט מלח ופלפל גרוס. משרים למשך 10 דק' ובזמן הזה מאדים 2 בצלים ירוקים קצוצים עם 3 פטריות קצוצות וחופן עלי תרד או פטרוזיליה. מוסיפים את עשבי התיבול המאודים לקערה, מערבבים היטב ושופכים את הבלילה למחבת נון סטיק רחבה חמה עם כף שמן זית למשך 3 דק', הופכים לעוד דקה. אפשר להוסיף מעט פרמזן מגורר מעל.





דצמבר

2026

נסלו - טבת תשפ"ז

פעילויות חורף בריא

ריטריט וולנס חורפי

עמדת לביבות | מרקים לאירוע

חנוכה במשרד

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
		1 כא	2 כב	3 כג	4 כד	5 כה
						חנוכה
6 כו	7 כז	8 כח	9 כט	10 ל	11 א	12 ב
חנוכה						
13 ג	14 ד	15 ה	16 ו	17 ז	18 ח	19 ט
20 י	21 יא	22 יב	23 יג	24 יד	25 טו	26 טז
27 יז	28 יח	29 יט	30 כ	31 כא		

לביבות זוקיני ועשבי תיבול

לביבות ירק אפיויות מושלמות לחנוכה וכל השנה! מטגנים בצל לבן קצוץ עם שמן זית. מבשלים תפוח אדמה גדול ומועכים לפירה. מעבירים לקערה ומגררים זוקיני וקישוא אחד. קוצצים דק 1/2 צרור שמיר ו-1/2 צרור פטרוזיליה, ו-3 בצלים ירוקים. מוסיפים ביצה (לא חובה), 1/3 כוס קמח כוסמת ירוקה או קמח חומוס, מלח, פלפל שחור ואבקת כוסברה טחונה. קורצים לביבות, מורחים שמן זית מעל ואופים על חום 180 מעלות טורבו עד להשמחה קלה (כ-30 דק'). מגישים חם לצד מטבל ציזקי (יוגורט יווני, שמנת חמוצה, גרידת לימון, שן שום קצוצה, עירית קצוצה ושמן זית)





בְּחִבְרָה בְּרִיאָה



[054-6647808](tel:054-6647808)



adi@inhealthycompany.co.il



[Inhealthycompany - בחברה בריאה](https://www.linkedin.com/company/inhealthycompany)



[#adisokolkatziri_healthycompany](https://www.instagram.com/adisokolkatziri_healthycompany)



[בחברה בריאה](https://www.facebook.com/בחברה.בריאה)



www.inhealthycompany.co.il

