

שלום לכולם,

בימים אלו שהקורונה עדיין מאלצת אותנו לחיות במציאות קצת אחרת, מצורף קובץ של לו"ז שבועי, בו תוכלו להשתמש כדי ליצור קצת שיגרה בתוך אי הוודאות. לכל פעילות מצורף סרטון המאפשר למתמודד לחוות את הפעילות, לבצע את ההוראות ולנסות ליצור לו מעט שיגרה. בחלק מהסרטונים מופיעים עובדי העמותה שלקחו חלק ביצירת הלו"ז.

יום ראשון	יום שני ערב יום הזיכרון	יום שלישי יום הזיכרון לחללי צה"ל	יום רביעי יום העצמאות	יום חמישי
התעמלות בוקר התעמלות עם כיסא	התעמלות בוקר שיעור יוגה עם ענת – מנהלת אזור צפון של עמותת שיקום אחר	התעמלות בוקר שיעור פילאטיס מזרון	התעמלות בוקר תרגילים לחיזוק הגב	התעמלות בוקר מסיבת זומבה למתחילים
פינת ההשראה הרצאה של TED "בימים של אי וודאות- חישבו כמו אמא"	פינת הטיפ כיצד לצלם תמונות איכותיות מהנייד	יום הזיכרון מצגת ליום הזיכרון לחללי מערכות ישראל	משהו מתוק מתכון להכנת תפוח מתוק על מקל	אופים לשבת מתכון לחלה
פינת היצירה הכנת מסכות	יוצאים לטיול טיול באיסלנד	פינת ההשראה סיפורה של מרים פרץ	יום העצמאות קריוקי ליום העצמאות	פינת הטכנולוגיה חדשות חמות מהרשת הפינה של נינה – מתאמת פיתוח קריירה, workit, עמותת שיקום אחר
הופעה מוזיקלית הופעה של איתי לוי	ערב יום הזיכרון ניתן להדליק נר זיכרון באתר משרד הביטחון	ארועי יום העצמאות הדלקת המשואות	פינת המחשבה טריוויה ליום העצמאות	סיפור לשבת הפינה השבועית של חן-מדריכה במפעל מוגן "כלים שלובים", עמותת שיקום אחר