*English translation (in green) follows the French text*

**Promotion de la santé, programme pour les retraités de Haïfa**
Tout le monde peut participer, il n’est jamais trop tard
Le programme encourage les modes de vie sains pour dans la communauté des seniors âgés de 60 + dans la ville. Nous nous concentrons sur l'élaboration d'une variété d'activités physiques et sportives personnalisées populaires pour les personnes âgées. Nous organisons également des ateliers spéciaux et des conférences pour améliorer la qualité de vie des retraités dans la ville.
Les activités ont lieu dans plusieurs quartiers de Haifa, dans les lieux publics accessibles et sont assistées par des bénévoles ayant acquis une formation.

1. Santé dès le matin, pratique du **Tai Chi - Chi Kung** - une activité hebdomadaire à un prix subventionné
• Kiryat Sprinzak - dimanche à 08:30 au club Mil "ab Eli Cohen.
      Pour plus de détails contactez Simha, coordonnatrice du club, Tel: 8311420
• Neve Shaanan - lundi à 08:30 Gan HaBanim, HaTichon 1, (en face de la WIZO).
                     Pour information et inscription contactez Shlomit Shiloh Association , Tél: 8107994
• Kiryat Haim - jeudi à 08:15, dans le parc proche du club WIZO, pour Kiryat Haim ouest, l’activite commence le 7/4/11. Pour plus d'informations et inscription, contactez WIZO,
     Tel: 052-47772208, ou le centre de jour des personnes âgées, Shiloh Association , Tél: 8700422

2. Ateliers **plaisir de la marche**
        Un atelier spécial pour promouvoir des compétences personnelles de marche, marche en groupes et la formation des bénévoles. Deux réunions gratuites dans la matinée. S'inscrire le plus tôt possible.
• Atelier au Centre communautaire Leo Baeck - Carmel français, dates 13/3 et 22/3.
     Pour vous inscrire, contactez Nava, coordinatrice du Centre communautaire, Téléphone: 8300513, 050-7930863
• Atelier au Grand Canyon – en partenariat avec l’Institut de physiothérapie Maccabi, services de soins de santé)
Dates 24/3 et 31/3. Inscrivez-vous auprès de Shlomit, Association Shiloh, Tel: 8107994
Institut de Physiothérapie, tél: 8119200

3. **Randonnée dans la nature: sur le chemin d’Israël**- 5/ 4/2011
  Sentier des Oiseaux, 6 km de long, un parcours de promenade plat et facile.
         Pour plus d'informations et inscription, contactez Shlomit Shiloh Association , Tel: 8107994
        Vous pouvez également communiquer avec le bureau principal à Silo: 8384335. Prix subventionné.

 4. **Jouer à la pétanque**
     Jeu d'équipe pour hommes et femmes. Vous pouvez vous joindre, apprendre le jeu et la pratique avec les équipes de pétanque. Réunion au Centre communautaire de Neve Yossef le dimanche à 09:00 Yehuda Yoz, Tél: 8129212, 050-5766477

  5. **Marche nordique - une salle de gym mobile avec l'aide de cannes**
     Nous organisons des leçons d’apprentissage et de pratique de la marche nordique en petits groupes par des instructeurs professionnels et des prix spéciaux pour le troisième âge Contactez Shlomit Tél: 8107994

6. Atelier **Faites pousser à la maison des herbes et des plantes médicinales**- début Mars!
   Un atelier vert et amusant, germination et utilisation des herbes médicinales et de légumes dans des pots et jardinières. Tenue en petits groupes de bénévoles, 4 réunions hebdomadaires
• Centre de jour du Carmel, Shoshanat HaCarmel 47, le dimanche ou le lundi à 16:00
             Pour plus d'informations et inscription, contactez Shlomit Association Shiloh, Tel: 8107994
• Kiryat Sprinzak club Eli Cohen, le mercredi matin.
             Pour tout renseignement et inscription, contactez Simha coordinatrice du club, Tel: 8311420

   7. Atelier pour améliorer la **préservation des compétences de la mémoire**
 Deux sessions de fidélité de la mémoire animées par des bénévoles en petits groupes pour une somme modique, pour des groupes de retraités dans des cadres différents. Shlomit, Association Shiloh, Tel - Pour: 8107994

8. **Conférences et séminaires pour un mode de vie sain des retraités** dans les clubs, dans les centres communautaires et les centres de jour, Shlomit, Shiloh Association , Tel - Pour: 8107994
Un atelier de maintien de la santé des yeux et de la qualité de vision aura lieu le 23/3 au Centre Carmel à 16:30, rue Shoshanat HaCarmel 47. L'atelier comprend trois sessions. En collaboration avec le Club Milab . Pour informations et inscriptions veuillez contacter Miri, Tél: 054-7279555

Tout le monde est invité à accueillir les activités!
Pour plus d'informations et pour les inscriptions s'il vous plaît contactez le plus tôt possible:
Shlomit Aragon, coordonnatrice du programme pour promouvoir la santé, Shiloh Association
Courrier électronique: shlomit@Shiloh.co.il
Vous pouvez laisser un message : 04-8107994
Ou à Shiloh, Heures 8:00-14:00 Téléphone: 04-8384335

**Health promotion, program for seniors of Haifa**

Everyone can participate, it is never too late!

The program encourages healthy lifestyles for seniors in the community aged 60 +. We focus on developing a variety of physical activities and popular sports for the elderly. We also organize special workshops and conferences to improve the quality of life for seniors in the city.

The activities take place in several neighborhoods of Haifa, in accessible public places and are assisted by volunteers who have received training.

1. Health in the morning, **practice of Tai Chi - Chi Kung** - a weekly activity at a subsidized price

• Kiryat Sprinzak - Sunday at 08:30 at the Milab Eli Cohen club

 For more details contact Simha, coordinator of the club, Tel: 8311420

• Neve Shaanan - Monday at 08:30 Gan Habanim, HaTichon 1, (opposite WIZO).

 For information and registration contact Shlomit Shiloh Association , Tel: 8107994

• Kiryat Haim - Thursday at 08:15 in the park near the WIZO club; for Kiryat Haim west, the activity starts on 7/4/11. For more information and registration, contact WIZO Tel: 052-47772208, or the day center for seniors, Shiloh Association, Tel: 8700422

2. Workshop **pleasure of walking**

 A special workshop to promote personal walking skills, walking in groups and volunteer training. Two free meetings in the morning. Register as soon as possible.

• Workshop at the Community Center Leo Baeck - French Caramel, dates 13/ 3 and 22/3.

 To register, contact Nava, coordinator of the Community Centre, Phone: 8300513, 050-7930863

• Workshop at the Grand Canyon - in partnership with the Institute of Physical Maccabi Healthcare Services)

Dates 24/3 and 31/3. Sign up: Shlomit, Shiloh Association, Tel: 8107994

Or Institute of Physiotherapy, Tel: 8119200

3. **Hiking in nature: on Israel path**-5/4/2011

 Bird Trail, 6 km long, a trail of flat and easy walk.

 For more information and registration, contact Shlomit Shiloh Association , Tel: 8107994

 You can also contact the main office at Shiloh: 8384335. Subsidized price.

 4. Playing petanque

 French Bowling team game for men and women. You can join, learn, play and practice with the teams. Meeting at the Neve Yosef Community Centre on Sunday at 09:00 Yoz Yehuda, Tel: 8129212, 050-5766477

 5. **Nordic Walking** - a mobile gym with the help of canes

 We hold lessons for learning and practice of Nordic walking in small groups by professional instructors; special prices for senior citizens, contact Shlomit Tel: 8107994

6. Worshop: **Growing herbs and medicinal plants at home**, early March!

 A green and fun workshop, germination and use of herbs and vegetables in pots and planters. Held in small groups of volunteers, 4 weekly meetings

• Carmel Day Centre, Shoshanat HaCarmel 47, on Sunday or Monday at 16:00

 For more information and registration, contact Shlomit Shiloh Association , Tel: 8107994

• Kiryat Sprinzak Eli Cohen club, on Wednesday morning.

 For information and registration, contact the club coordinator Simha, Tel: 8311420

 7. **Workshop to improve the preservation of memory skills**

 Two sessions of fidelity of memory, led by volunteers in small groups for a nominal fee, for groups of seniors in different settings. Shlomit Shiloh Association, Tel - For: 8107994

8. Conferences and lectures for a healthy lifestyle for seniors, in clubs, community centers and day care centers, Shlomit, Shiloh Association, Tel - For: 8107994

A workshop to maintain **eye health and vision quality** will take place on 23/3 at 16:30 Caramel Center Street Shoshanat HaCarmel 47. The workshop includes three sessions. In collaboration with Club Milab. For information and registration please contact Miri Tel: 054-7279555

Everyone is invited to host the activities!

For more information and registration please contact as soon as possible:

Shlomit Aragon, program coordinator for health promotion, Shiloh Association

Email: shlomit@Shiloh.co.il

You can leave a message: 04-8107994

Or Shiloh hours 8:00-14:00 Telephone: 04-8384335