

# חודש האזרח הותיק 2022

מרכז אופק מצדיע לאזרחים הותיקים

## WhatsApp

חושבים שאת מכירים את הווטסאפ?  
 בואו ללמוד כלים וטיפים חדשים ומועילים  
 לשימוש באפליקציה - הרצאה פרקטית!  
 יום חמישי 3/11/22 ב 9:30

## מניעת נפילות

הרצאה בנושא מניעת נפילות  
 מרצה: מר אלכס קוחרציוק,  
 פיזיותרפיסט מקופ"ח מכבי  
 יום חמישי 10/11/22 ב 9:30

ההרצאות יתקיימו בחדר כנסים במרכז אופק,  
 הרשמה במזכירות או באתר המרכז,  
 ההרצאות ללא עלות, אך מותנות בהרשמה מראש.