



17.23x7.36	1	עמוד 16	מנטה	06/05/2019	68320817-5
מירוק החרמו - 54710					

המוניטור צ'ק אפ

דברים שיעשו לכם טוב בחודש הקרוב < שירי ברוק שגיא

3 אירועים נוספים שלא כדאי לפספס

8 רצים לזכרם

מרוץ הנצחה שמתקיים למשך שעה אחת ביום הזיכרון לחללי מערכות ישראל, בכל הארץ באותה שעה. אין נקודת זינוק, מדידת זמנים או פודיום. נרשמים באתר בעלות של 40 שקל ומקבלים באופן אקראי שם של נופל/ת שלזכרם יוקדש המרוץ.

בכל רחבי הארץ, בשעה 17:30, לפרטים ולהרשמה: www.memorun.org

24 אתגר החרמון

מרוץ לפסגת הר החרמון המשלב אתגרי נוף מרהיב וטכניקת ריצה. במקצים: 2,7 ו 7 ו 10 ק"מ וכן מקצה הליכה עממי ומקצה מיוחד למשפחות. זינוק מהרכבל התחתון וסיום חגיגי ברכבל העליון.

אתר החרמון, לפרטים והרשמה: marathonisrael.co.il



26 כנס "כלים ופתרונות"

הכנס השנתי ה-8 של עמותת "קווים ומחשבות" יעניק כלים ופתרונות להתמודדות עם הפרעת קשב. אורח הכבוד בכנס והמרצה המרכזי הוא ד"ר רוס גרין מחבר הספר "ילד פיצוץ".

"לאגו" - פארק האגם, ראשון לציון, 26-27 במאי, לפרטים ולהרשמה: www.keshev.org