

עלון מידע וצרכנות
מבית עלונדון

אקטיב
סטייל

גיליון 1 // מרץ 2026



+ עלונדון Alondon

כשהפארק הוא לא רק לפיקניק

קבוצות ריצה קהילתיות ברחבי העיר מציעות תחושת אחווה ושייכות
בין העצים. אספנו עבורכם מגוון מסלולים פופולריים
המתאימים לכל דרגות הקושי // **עמ' 10**



**בכללי - היא בלתי!
מנופרוז בגיל המנופוז**

שחף ויינר-איתן בטור אישי
על אושר בזמנים מאתגרים

// **עמ' 16**



**כשאישה אחת
מסרבת להתבייש**

סיגל דובשני-אלי משתפת הכל
על מסע הגילוי העצמי שעברה
בזכות ריקוד על עמוד // **עמ' 12**



**איזה תרופות שווה להביא
מביקור בארץ?**

מה המקבילות בבריטניה לתרופות
המוכרות בבתי המרקחת בישראל,
ולאיזה אין תחליף? // **עמ' 08**

וגם... **מדריך ספורטיבי** כל אירועי הספורט השווים בלונדון לקיץ אקטיבי // **עמ' 18**



Skin & Beauty Clinic

BESPOKE SKIN TREATMENTS, DESIGNED AROUND YOU



Led by Sylwia, each appointment begins with a consultation, ensuring your treatment is tailored to your skin's needs.

Advanced technology. Refined expertise. Natural visible results.

הלקוחות הישראליות שלי במערב לונדון ממליצות!

SIGNATURE TREATMENTS:

Acne & Pigmentation Solutions
Advanced Anti-Ageing Treatments
CACI Non-Surgical Face Lift
CryoPen Treatments
IPL Skin Rejuvenation
Laser Hair Removal
Radio Frequency Skin Tightening



 @skinandbeautylondon

Book your consultation: 07961 035351

<http://tinyurl.com/skin-and-beauty-london>

דבר העורכת // ענת קורן

קוראים וקוראות יקרים,

צוות עלונדון שמחים להגיש לכם מהדורה דיגיטלית חדשה של עלוני הצרכנות **עלונדון**, והפעם אנחנו יוצאים למסע קצת אחר: עולם של תנועה, בריאות וסטייל. בקיצור, **אקטיב סטייל**. רצינו ליצור מגזין שמדבר את החיים כמו שהם באמת כאן: קצת כושר, קצת בריאות, הרבה השראה, ובעיקר תחושה טובה בתוך הגוף ובתוך היום-יום.

בחרנו בשם אקטיב סטייל כי הוא תופס בדיוק את מה שאנחנו רוצים להביא: שילוב טבעי בין חיים פעילים לבין סגנון אישי. לא רק אימונים ותזונה, אלא גם טיפוח, טרנדים, ויב טוב ואסתטיקה. זה מגזין למי שלא מחפש רק להיות בריא, אלא גם להיראות טוב, להרגיש טוב, ולחיות את זה בדרך שמתאימה לו.

הגיליון הזה הוא מהדורה ראשונה בסדרה, ואנחנו לגמרי בודקים את הדופק שלכם. אם תתחברו אליו, ואם נראה שיש כאן קהילה שרוצה עוד, נמשיך להשיק גיליונות דיגיטליים נוספים, כל אחד סביב עולם תוכן אחר שיעשיר ויכוון את החיים החדשים מעבר לימים: חינוך, השקעות, טיסות וחופשות, עיצוב ועוד.

עד אז, תרגישו חופשי לדפדף, לסמן, לשמור, לשתף, ובעיקר לקחת מכאן משהו קטן שיעשה לכם טוב.

ענת קורן

• מו"ל ועורכת ראשית: ענת קורן anat@alondon.net
 • מו"ל ומנהל פרויקטים: חן לב lev@alondon.net
 • עיצוב גרפי ועזרה בעריכה: יעל רמות titanya261@gmail.com
 • מנהלת ועורכת האתר: נועה אבידן noa@alondon.net
 • מודעות ושיווק: צביה וורלי, נועה אבידן sales@alondon.net
 • בשער: בושי פארקראן • צילום: Kevin Wood, Wikimedia Commons
 © כל הזכויות בגיליון זה ובאתר שמורות: Alondon Communications Ltd. www.alondon.net • info@alondon.net
 תוכן המודעות, כתיבת תוכן מקדם ותוכן פרסומי, באחריות המפרסמים בלבד.

תוכן

- 4 **מה באמת מוריד במשקל? תזונה, ספורט ומה שביניהם**
- 5 **מדע בשירות הלונג'ביטי** מיכל ונועם מציעים שיטה לחיים טובים
- 6 **לנוע בין עולמות** יפעת הולנדר על זהות, שינוי ומשמעות
- 7 **פחות כאב, יותר תנועה** טיפול לייזר ביתי להפחתת כאב
- 8 **מה להביא מהארץ?** תרופות ישראליות ותחליפים בבריטניה
- 9 **לראות את היכולת** ענבר פז על הידרותרפיה לילדים
- 9 **כדורשת, חברות ושייכות** קהילה נשית ישראלית שמזיעה ביחד
- 10 **לונדון דרך הרגליים** מסלולי ריצה מומלצים לכל דרגת כושר
- 12 **לרקוד בלי להתבייש** מסע אישי דרך ריקוד על עמוד
- 13 **הזוהר מתחיל מבפנים** טיפולי עור מבוססי מדע ותזונה
- 14 **בית לספורטאים** מכבי בריטניה מזמינה ישראלים להצטרף
- 15 **לנחש או לדעת?** תזונה מותאמת אישית באמצעות בדיקת דם
- 16 **מנופאוז בלי דרמה** שחף ויינר-איתן על אושר וכושר
- 18 **קיץ של ספורט בלונדון** אירועי ריצה, טניס ואתגריום

Longevity Fitness Studio

Personal training focused on long-term health

Thoughtful coaching for real people **Bushey**

One-to-one training in a private studio, designed to help you build strength, improve mobility and move with confidence.

Interested?

Message me on Facebook:

Longevity Fitness Studio (Bushey)

WhatsApp: 07501 235220

Alondon readers: 20% off your first block of sessions



יוזבא



תזונה או ספורט: ירידה במשקל היא יותר מפחמימות וקלוריות

מה באמת מוריד במשקל ומה שומר על התוצאות? דיאטה, ספורט וטכנולוגיות חדשות יכולים לעזור, אבל הדבר החשוב ביותר הוא להרגיש טוב בתוך העור שלך ולמצוא את הדרך שנכונה לך



שינוי תזונתי לצג פעילות גופנית - והתוצאות מדברות בעד עצמן. חן לב מימין לפני השינוי, ומשמאל - אחריו

חשק לזוז. התחלתי לשחות פעמיים בשבוע, והוספתי פילאטיס. הגוף שלי התחיל להתעורר. "החוויה של דנה משתלבת עם מה שמראים מחקרים: אוזמפיק ומונג'רו לא רק מסייעות לירידה משמעותית במשקל, אלא גם מפחיתות סיכון לסוכרת ולמחלות לב, ומסייעות לבלום את מחלת ההשמנה, שנמצאת בניסגה בקרב משתמשים. יש אפילו נתונים שמראים מגמה עולמית

"בסופו של דבר, כל אחד מוצא את הדרך שמתאימה לו, כשהמטרה היא בריאות לאורך זמן, לא דיאטות בזק"

מעניינת: ירידה בצריכת סוכר מעובד ועלייה בצריכת חלבון, בין היתר בזכות שינוי הרגלי האכילה אצל מטופלים שמקבלים "דחיפה" לשנות גם את התזונה. ואכן, השינוי האמיתי הגיע רק כשהתזונה והספורט התחילו לעבוד יחד. "התרופות נתנו לי התחלה", היא אומרת. "אבל הספורט נתן לי מסגרת בריאה יותר לאורך מלא, עם בטחון וגרדרובה חדשה", היא צוחקת.

אז מה באמת עובד?

תזונה היא זו שמורידה את המשקל. פעילות גופנית היא זו שמ' חזיקה אותן, מחזקת את הגוף ומגינה על הבריאות. והתרופות? הן כלי נוסף, לא קסם, לא פתרון מהיר, שיכול לעזור לפתוח דלת למי שדוק לה.

אם המטרה היא ירידה במשקל, מתחילים בתזונה. אם המטרה היא בריאות, אנרגיה ושמירה על התוצאות מוסיפים פעילות גופנית. ואם רוצים שינוי אמיתי, כזה שמחזיק שנים, משלבים בין השניים, ובמידת הצורך נעזרים גם בכלים רפואיים. כי בסופו של דבר, הגוף שלנו לא קורא מחקרים. ●

* הכתבה מביאה סיפורים ומחקרים לצורך ההמחשה בלבד, ואינה מחליפה ייעוץ רפואי אישי.

הוויכוח על מה באמת גורם לירידה במשקל מל' וזה אותנו כבר שנים. יש כאלה שמאמינים שהכול מתחיל ונגמר בצלחת, ויש שמרגישים שאם רק יתמידו בחדר הכושר, המשקל ישתנה. אבל כמו שקורה כמעט תמיד בעולם הבריאות, האמת נמצאת

איפשהו באמצע.

מחקרים גדולים שנערכו באנגליה בשנים האחרונות מצביעים על כך שהתזונה היא הגורם המשפיע ביותר על ירידה במשקל. **סקירה רחבה של אוניברסיטת בריסטול** מצאה שתוכניות מבוססות תזונה בלבד הובילו לירידה גדולה יותר מאשר תוכניות שהתבססו רק על פעילות גופנית. השילוב בין השניים היה היעיל ביותר, אבל גם כשהפרידו ביניהם - התזונה ניצחה.

גם הנחיות **NICE** הבריטיות, שפורסמו ב-2025, מדגישות שאין "דיאטה אחת נכונה". דיאטות דלות שומן, דלות פחמימות או מבוססות מזון מלא, כולן יכולות לעבוד, כל עוד מצליחים לשמור על גירעון קלורי לאורך זמן. **מחקר נוסף של אוניברסיטת UCL** מצא שתזונה המבוססת על מזון פחות מעובד תורמת לירידה במשקל ולשיפור במדדים בריאותיים.

ככה נראית ירידה במשקל

גם בלונדון, בתוך קהילת הישראלים, אפשר למצוא תרפיסטים, חדרי כושר, מועדונים ויועצי תזונה שמעודדים התמדה בספורט ושמירה על אורח חיים בריא. אבל בסופו של דבר, כל אחד מוצא את הדרך שמתאימה לו, כשהמטרה היא בריאות לאורך זמן, לא דיאטות בזק.

גם חן לב ודנה (השם המלא שמור במערכת), מצאו מסלול שמשלב דיאטה וכושר לירידה במשקל, אבל בדרך אחרת. חן, בן 47, הבעלים של "לב פרופרטיס" ושותף ב"עלונדון", משתף: "לפני שמונה שנים שקלתי 115 קילו. עישנתי כבד, אכלתי בצורה לא מסודרת ולא בריאה, והרבה אוכל מהיר היה חלק קבוע מה' שגרה שלי. לאחר בדיקות מקיפות נאמר לי שהתוצאות סבירות אך על הגבול, ושכחבור צעיר עלי לקחת את עצמי בידיים לפני שיהיה מאוחר."

מאותו רגע הוא קיבל החלטה. "התחלתי להתאמן שלוש פע' מים בשבוע, בשילוב של איגרוף וריצה. עם השנים חיזקתי את המחויבות והאימונים הפכו לחלק מרכזי מהחיים שלי. כיום אני מתאמן כל יום כשעה וחצי, ומשלב איגרוף, ריצה, אופניים עם משקולות, מכשיר חתירה וקצת עבודה עם משקולות."

היום הוא שוקל בין 72 ל' 73 קילו, עם גוף מעוצב וחזק יותר. "ירדתי ממידת XL למידת M, וגם במכנסיים ובחליפות ירדתי בכמה מידות. מעבר לשינוי הפיזי, השינוי המנטלי הוא המ' שמעותי ביותר." הוא ממשיך. "האהבה לקום בבוקר ולפתוח את היום באימון על בטן ריקה, עם מוזיקת רוק כבד, נותנת לי פירוק לחצים, התעוררות ומרעננת ותחושת כוח. הידיעה שאני יכול לדחוף את עצמי רחוק יותר בכל פעם מחדש ממלאת אותי ביטחון. לא משנה אם אני בלונדון, בליברפול או בחופשה, אימון יומי הפך לחלק בלתי נפרד מהיום ומהחיים."

דנה, שנמצאת בתפקיד בכיר במערכת החינוך, הגיעה לירידה במשקל בדרך אחרת. במשך שנים היא ניסתה דיאטות, ניס' תה ספורט, ניסתה "להיות חזקה", אבל הגוף שלה פשוט לא הגיב. וגם כשהצליחה לרדת, המשקל חזר. תנודות ה"יווי" פגעו בביטחון שלה. לפני כשנתיים, אחרי התלבטות ארוכה, היא החליטה להתחיל טיפול תרופתי לירידה במשקל. "לא סיפרתי כמעט לאף אחד", היא מודה. "יש אנשים ששמים סטיגמה על מי שמתמשם בזריקות. כאילו זה קיצור דרך. אבל בשבילי זו הייתה הפעם הראשונה שהרגשתי שהגוף סוף סוף עובד איתי." דנה הורידה 16 קילו, אבל מה שהפתיע אותה יותר מהכול היה מה שקרה אחר כך. "הירידה נתנה לי ביטחון. פתאום היה לי

בונים תוכנית אישית לחלוטין, בהתאם למה שהביולוגיה באמת צריכה. vidavii



כשטכנולוגיה פוגשת ביולוגיה

קליניקת הלונג'ביטי (Longevity) של מיכל ונועם - מעבר לוולנס (Wellness)



סינתזה בין ביולוגיה, תודעה וטכנולוגיה מתקדמת. מיכל כהן־שיגיא ונועם שיגיא



כמה זמן נחיה בריאים? מיכל כהן־שיגיא

בלב לונדון, במרחק נגיעה מקצב החיים האינטנסיבי של העיר, פועלת קליניקת Vidavii שלא מנסה "לתקן" את הגוף - אלא ללמד אותו לעבוד מחדש. לא מדובר בעוד ספא יוקרתי או טרנד חולף של עולם הוולנס, אלא בגישה אינטגרטיבית, מדעית ומדויקת לבריאות, לאריכות ימים ולאיכות חיים. "אנחנו לא מדברים רק על כמה זמן נחיה" אומרת מיכל, מייסדת הקליניקה, "אלא על כמה זמן נחיה בריאים."

הגשמת החזון מול ה־7 באוקטובר

את חוזה הקמת המרכז וחתימת הזמנת הציוד של Vidavii חתמו מיכל ונועם ב־6 באוקטובר 2023. החתימה נחגגה יחד עם הספקים מגרמניה במסעדת Office - מסעדה ישראלית בלונדון - בערב מלא התרגשות ותחושת התחלה. יום למחרת, ב־7 באוקטובר, הכול השתנה. נועם קיבל טלפון מאחותו: אמם, עדה שיגיא, נמצאת בסכנה, וככל הנראה נחטפה מביתה בקיבוץ ניר עוז. עדה הוחזקה בשבי חמאס במשך 53 ימים. יום אחד בלבד אחרי חתימת החוזה, מיכל ונועם הקדישו את חייהם למאבק להשבתה של עדה ושל החטופים האחרים. רק לאחר שעדה שוחררה וחזרה לביתה, מיכל חזרה בהדרגה לעשייה - יחד עם נועם הם השיקו את הקליניקה הטכנולוגית ללונג'ביטי הראשונה מסוגה בעולם.

מיכל, נועם ובני משפחתם, כמו רבים בישראל, עברו טראומה קשה. העבודה עם פרטוקולי Vidavii - אותם הם מקפידים לעשות לפחות פעם בשבוע - הפכה עבורם לעוגן של איוון ורוגע בתקופה מאתגרת. במהלך השנתיים של המלחמה, Vidavii אירחו והציעו ללא תשלום טיפולים למשפחות חטופים, ללוחמים ולאומנים שהגיעו מישראל.

הכל התחיל משאלה אחת

הרעיון נולד מתוך הבנה פשוטה אך מהפכנית: רוב המקומות מטפלים באדם מזווית אחת - נפש, גוף, ספורט, תזונה או יופי. אבל מה קורה כשמסתכלים על האדם כולו, מכל הכיוונים, בזמנית? "כל מטפל רואה את המטופל מזווית אחת, ורק כש־מסתכלים עליו מכל הכיוונים - באמת מבינים מה הוא צריך". נועם מביא עמו מעל שני עשורים של ניסיון בבריאות הנפש ובהעצמה אישית, עם שילוב אינטגרטיבי של טכניקות גוף־נפש. מיכל, עם 16 שנות

מעבר לטיפולים עצמם, הקליניקה בונה קהילה של אירועי תוכן ומפגשים בתחומי הורמונים, אנרגיה וחיבור גוף־נפש. במקביל לפעילות הקליניקה, מיכל מוכרת בבריטניה ובמדינות נוספות כ־Longevity Architect, ומייצעת לאנשים פרטיים ולמרכזים כיצד לשלב תהליכי Wellness ו־Longevity בתוך מתחמים קיימים. בנוסף, היא מעניקה חוות דעת מקצועיות בעיתונים ובמגזינים ברחבי אנגליה בתחומי ה־Wellness, ה־Longevity והטיפולים הפסיכדליים.

בחוודשים האחרונים שולבה ב־Vidavii גם טכנולוגיה גיה תומכת תהליכי Psychedelic Therapy מבוססי MDMA, כחלק מגישה אינטגרטיבית רחבה יותר לשיקום מערכת העצבים.

מאז ההשקה במרץ 2024, Vidavii אירחו למעלה מ־5,000 מבקרים. כ־10% מהם הפכו למבקרים קבועים המשלבים לפחות ביקור שבועי כחלק משגרת חייהם. רבים מדווחים על עלייה במסת שריר, חיזוק המערכת החיסונית ושיפור בויסות מערכת העצבים כחלק מ־"אני קוראת לעצמי ה־Longevity Architect", אומרת מיכל, "כי בסוף - כל אחד מאיתנו בונה את הבית שלו הוא יחיה כל החיים." והקליניקה שלה? היא המקום שבו מלמדים את הגוף איך להיות בבית בריא - לאורך זמן.

* לפרטים נוספים והנחה מיוחדת לקוראי "עלונדון":
אינסטגרם: [vidavii.me](https://www.vidavii.me)
אתר: <https://www.vidavii.com/>

ניסיון בטיפולים אינטגרטיביים והכשרה כ־Functional Medicine Health Coach, מביאה את הדיוק המדעי והטכנולוגי. יחד, מיכל ונועם יצרו סינתזה בין ביולוגיה, תודעה וטכנולוגיה מתקדמת.

בעולם שבו כולם מדברים על Wellness, הקליניקה של מיכל ונועם לוקחת את זה צעד אחד קדימה - אל עולם ה־Longevity. המטרה: להאריך את שנות הבריאות, לא רק את תוחלת החיים. כבר בפגישה הראשונה עוברים הלקוחות סריקות גוף מתקדמות. "אנחנו מתחילים בלהבין איפה הגוף נמצא עכשיו" מסבירה מיכל, "ואז בונים תוכנית אישית לחלוטין, בהתאם למה שהביולוגיה שלך באמת צריכה."

Vidavii הוא גם המקום שבו נולד ה־Longevity Circuit הראשון בעולם - רצף טכנולוגיות ומתודולוגיות הפועלות יחד כפרוטוקול מדויק. מאז ההשקה, מיכל ונועם ממשיכים להוסיף טכנולוגיות ומתודולוגיות חדשות בהתאם למחקר העדכני.

למי זה המתאים?

הלקוחות אינם "חולים", אלא אנשים שרוצים להישאר בריאים. נשים וגברים מגיל 30 ומעלה, ספורטאים, אנשי עסקים, אנשים שחווים שינויים הורמונליים, עייפות או תקיעות בירידה במשקל - וגם צעירים יותר שמחפשים תהליך חכם ואפקטיבי. רוב הלקוחות מדווחים על שינוי מורגש כבר אחרי 3-5 טיפולים: יותר אנרגיה, שינה טובה יותר, התאוששות מהירה ובהירות מנטלית.



קול קורא לנדוד לנדוד

בנשורים האחרונים יותר ויותר אנשים בוחרים לעזוב את המקום שבו גדלו, את השפה, התרבות והאנשים שמרכיבים את עולמם, ולפתוח דף חדש בארץ אחרת. מאחורי כל מעבר כזה מסתתר סיפור אישי וייחודי, גם אם ההגירה עצמה היא תופעה גלובלית רחבה

רים טרנספורמציה. המסע החיצוני למרחבים חדשים משקף לרוב מסע פנימי של שינוי והתפתחות. הגירה כרוכה ביכולת לגדילה ולהתפתחות, ותהליכי גדילה מאתגרים לעיתים. הם יכולים להעצים ולהיחווים כהתליכים מאפשרים מימוש עצמי, גילוי עצמי, מסע פנימי וחיצוני שכרוכים זה בזה. ועם זאת, תהליכי גדילה הם לרוב גם כואבים.

מטפלים מודעים לכך שקשיים נפשיים מרכזיים לרוב מתגלים במקומות לימינליים במעברים. והגירה כרוכה במעברים לא רק פיזיים אלא גם נפשיים ורגשיים.

אבחון של קשיים נפשיים משמעותיים, למשל סכיזו-פרניה, שכיח יותר בתקופות מעבר, מעבר מהתברגות לבגרות, עזיבה של בית ההורים. לכן באוניברסיטאות שונות יש מחלקות שמועדות לתמוך בצעירים שעבורם המעבר הזה מאתגר יותר, כי הוא מציב אתגרי פרידה ואובדן שלא כל נפש יכולה להכיל, במיוחד אם לא התאפשרה גדילה מוקדמת ומשמעותית יותר, נפרדת. עבורי, אחרי שנים של מגורים באנגליה, רגעים מעי-צימים, חוויות חדשות, סקרנות והמון אתגרים וקשיים שבדרך, הגירה הייתה הכרחית כדי לאפשר סוג של היפרדות ופרידה שאפשרו גדילה אישית, מקצועית ובין-אישית. זה הסיפור שלי. סיפורי הגירה שונים וייחודיים לכל אדם, גם אם ישנם מאפיינים משותפים.

לפעמים בתהליך המעבר הזה יש צורך בתמיכה - גם כדי להתמודד עם הקשיים והאתגרים שהם חלק אינטגרלי מחווית ההגירה, וגם כדי לאפשר לתהליך של אבל להתרחש.

כמטפלת יש לי עניין עמוק בתהליכי שינוי וזהות, שהם חלק אינטגרלי מתהליך ההגירה. כחלק מההכשרה בטיפול אקזיסטנציאליסטי יש לי עניין חשוב בסיפורי חיים ובמשמעות אישית של כל מטופל. כאדם שחווה תהליכים של מעבר, הגירה, גדילה והתפתחות אישית ובין-אישית, יש לי יכולת הבנה והכלה של אתגרים שיכולים להתעורר, וידע שיכול לסייע לאחרים שזקוקים לכך. ●



יפעת הולנדר

הצעת עבודה, לימודים. אחרים יבטאו כעס ואכזבה מארץ האם, "הכול בארץ קשה יותר, לחוץ". יהיו אנשים שיבואו בעקבות האהבה, ויהיו אנשים שלא תהיה להם תשובה ברורה וקונקרטית, אולי מסוג התשובה של ג'ורג' מאלורי: "אני רוצה לטפס על ההרים כי הם שם". והיו כאלו שיחושו בלבול, אולי משהו בארץ האם הרגיש בלתי אפשרי, בלי יכולת לזהות מה בעצם הם מחפשים במקום החדש.

מה עומד מאחורי הרצון לשינוי? כיצד אותו רצון, בין אם מודע ובין אם פחות מודע, יתגלה ויתממש במפגש עם תרבות חדשה וארץ חדשה? האם יוביל לשינוי המיחל או לא? האם תקוות מסוימות יתממשו, או שתהיה אכזבה ופער רב בין הפנטזיה למציאות? לפעמים חלק מהתשובה מתגלה בתהליך שבו יש עימות בין פנטזיות ותקוות לבין המציאות - תהליך שיכול להציע פוטנציאל לגדילה ולהתפתחות, אך גם להיות משבר.

בין אובדן לגדילה

ההגירה מציבה לא מעט אתגרים וקשיים עמם צריך האדם ומשפחתו להתמודד. לאנשים שונים יש כישורי הסתגלות שונים שישפיעו על התהליך ועל כמה קל או קשה הוא יהיה. הגדילה שמתאפשרת דרך חווית הגירה תמיד כרוכה באובדן וויתור, ויש שיכחישו את חווית האובדן ויתרכזו רק במה שקיבלו בארץ החדשה. לפי לאקאן, שבו השפה היא מרכיב מרכזי, עזיבת ארץ האם נשאת משמעות סימבולית של ניתוק עמוק מהאם. אצל יונג ופרויד מופיעים גיבורי מסע מיתולוגיים שעוזבים את מולדתם ויוצאים לדרך שבה הם עו-

למרות שהעולם נעשה מחובר ונגיש יותר, החוויה האנושית של עקירה, שינוי וחיפוש אחר שייכות נותרת עמוקה ומטלטלת. מה גורם לאדם לבחור להתחיל מחדש במקום אחר, ואילו כוחות פנימיים, מודעים ושאינם מודעים, מניעים את התנועה הזו בין עולמות? האמת היא שמספר התשובות האפשריות לשאלות הללו הוא כמספר האנשים שבחרו להגר. כל אדם הוא ייחודי, ומשקף עולם ומלאו של חוויות והתנסויות, תקי-וות וחלומות, משאבים וקשיים. ועם זאת, ישנם גורמים משותפים שמאפיינים את חוויות ההגירה ומאפיינים אישיותיים של מהגרים רבים. חוויות הגירה מעממות אנשים עם שאלת זהות מי אני? לאן אני שייך? והיא גם מעממת אנשים עם חוויה של אובדן.

הדחף לשינוי ומה שמאחוריו

בכל הגירה, לצד תקוות וחלומות חדשים, לפעמים מתגלה שאיפה להשאיר משהו מאחור: כאב מהעבר, קושי, משפחה שמגבילה אפשרות לגדילה ולהתפתחות אישית, חיפוש אחר תחושת שייכות שחסרה במשפחה ובארץ האם, או רצון לשנות משהו בעצמי, להשיל זהות קודמת ולאמץ זהות חדשה.

בחווית ההגירה יש פוטנציאל למציאת משמעות אישית, אבל היא גם יכולה לעיתים לעמת אנשים עם תחושה של היעדר משמעות, במיוחד במקום שבו יש ויתור על הישן כשטרם נוצרה אפשרות לגלות וליצור את החדש. לפעמים האדם יתמקד בשאיפות ותקוות לגדילה ולהתפתחות אישית או מקצועית בארץ החדשה, תקוות לעתיד טוב יותר. לעיתים האדם לא יהיה מודע לדברים נוספים שהוא מנסה להשאיר מאחור. ההתכוונות תהיה כלפי העתיד, והעבר ייוותר בצד, אם כי תהיה לו נוכחות עמומה שיכולה להתגלות בתהליך טיפולי.

אני זוכרת שהייתה לי שיחה עם דוד שלי, שהיגר לנו רבניה לפני שנים רבות וחי תמיד בין שני העולמות, עם תחושת אשמה שעזב את ארץ ישראל, בה סבי מצא מפלט לאחר זוועות השואה, והרגיש שחיבור רגשי וחברתי עמוק אפשרי רק עם חברים ישראלים. בנוברגיה נעים יותר, אבל שיחות חולין שיעממו אותו. לעולם לא מצא את אותו חיבור רגשי עמוק שיכול היה לחוות רק עם החברים מהארץ.

שאלתי אותו מה משך אותו דווקא לנוברגיה, עבורו זה היה **המרחבים**. "יש כאן ספייס", השיב. ייתכן שבנוברגיה היה מרחב להתפתחות אישית שעבורו לא היה קיים בארץ. המרחבים הפיזיים של הארץ החדשה ביטאו צורך למרחב אישי, למימוש עצמי, אותו לא הצליח להיזן בארץ האם. אנשים רבים יהיו מודעים לרבידים החיצוניים בסיבות להגירה. אם יישאלו "מה הביא אותך להגר?" לרוב יענו:

* הכותבת עובדת כפסיכולוגית בקליניקה פרטית בצפון לונדון, בבורמהוד ואונליין. היא ניהלה את המרפאה הטיפולית לבריאות האישה בבי"ח הומרטון במזרח לונדון. יפעת מנחה סטודנטיות בתהליך ההכשרה כמטפלים והוצתה באוניברסיטת ריגנט בלונדון ובבי"ח החדש לפסיכותרפיה בצפון לונדון.

מידע נוסף לגבי השירות שיפעת מציעה - בעברית: <https://www.alhasapa.co.il/> יפעת הולנדר ובאנגלית: <https://www.thepsychologygroup.org.uk/>

Handy-Cure's
Stay in
the
Game!

מהכאב - חזרה לביצועי שיא. בלי תרופות, בלי זריקות

הנדי קיור הוא מכשיר ייחודי לטיפול מתקדם, המשלב באופן סינרגטי 4 מקורות אנרגיה במטרה להאיץ את תהליכי הריפוי הטבעיים של גוף האדם במגוון בעיות כמו פציעות ספורט ושרירים פצועים, ללא שימוש בתרופות. **מכשיר אחד, פחות כאב, יותר תנועה!**



ישנן פציעות וכאבים שמערכת הבריאות בבריטניה אינה מסוגלת לספק להם פתרון הולם. כאשר בוחנים את רמת הפציעות, תסמיני הכאב ובעיות השריר-שלד שאנשים חווים, ניתן לראות פער בין כמות המקרים לבין היכולת האמיתית לטפל בהם. הפער נוצר משום שהפתרונות הזמינים הם בדרך כלל תרופות, משככי כאבים, מדבקות חימום וזריקות, פתרונות שמטרתם בעיקר למסך את הכאב והדלקת. אלו פתרונות זמניים בלבד; הם מספקים הקלה לזמן מוגבל מבלי להתמודד עם הגורם האמיתי לכאב. בנוסף, יש לקחת בחשבון את הסיכון לנזק מצטבר עקב שימוש קבוע בתרופות (לדוגמה, פגיעה בכבד).

לכן, הסובלים מבעיות רפואיות, כמו ספורטאים, קשישים ובעלי בעיות כרוניות, נופלים בין הכיסאות. הדרך היחידה שלהם להתמודד עם פציעות היא שימוש קבוע בתרופות. אך לא רק אוכלוסיות אלו נפגעות: אורח החיים המודרני מעודד ישיבה ממושכת מול מסכים או בנסיעות, ומפחית שימוש בשרירים. מצבים אלו מחלישים את שרירי היציבה, יוצרים חוסר איזון במימית השריר-שלד, ועלולים לגרום לכאבים ולהעלות את הסיכון לפציעות.

הטכנולוגיה של המכשיר משלבת באופן סינרגטי 4 מקורות אנרגיה: קרן לייזר בדרגת Class 1 (מאשרת לשימוש ביתי), אינפרה-אדום, שדה אלקטרומגנטי סטטי ואור אדום נראה. שילוב זה מיועד להגברת תהליכי ריפוי טבעיים בגוף, כגון שיפור זרימת הדם באזור המטופל, האצת פעילות תאית וסיוע בהתחדשות הרקמות. יתרון מרכזי של המכשיר הוא יכולתו לתת מענה למגוון רחב של פציעות ספורט - מתיחות שרירים, דלקות גידים, חבלות, נקעים ופגיעות סחוס - באופן לא פולשני, ללא שימוש בתרופות או בחומרים כימיים.

כיצד לייזר רפואי מסייע בריפוי פציעות ובהפחתת דלקות

היתרון המשמעותי של הנדי קיור הוא יכולתו לטפל בגורם הכאב או הדלקת, ולשפר את טווח התנועה במהירות יחסית, באמצעות טיפול ממוקד וללא תופעות לוואי הנפוצות של תרופות. הטיפול מתאים לספורטאים מקצועיים ולאנשים המתאמנים כחלק משגרת חיים פעילה, ומאפשר חזרה מהירה ובטוחה יותר לפעילות.

כאשר הגוף נפצע, הטכנולוגיה נכנסת לפעולה: השימוש במכשיר מפחית את הצורך בטיפולי פיזיותרפיה ארוכים, ומסייע במניעת פציעות עתידיות באמצעות חיזוק הרקמות ושיפור הגמישות. המכשיר מהווה פתרון יעיל, נוח ובטוח גם לטיפול ביתי, ומסייע בהקלה על הסימפטומים תוך זמן קצר, תוך שמירה על שגרת החיים.

● **Frozen Shoulder כתף קפואה** - טיפול במכשיר הנדי קיור מסייע בשיפור טווח התנועה ובהפחתת הכאב בכתף. זהו טיפול לא חודרני ברקמות סביב המפרק, המוביל להקלה בדלקת ולשיפור גמישות המפרק.

● **Tennis Elbow מרפק טניס** - הדלקת הנגרמת בגיד החיצוני של המרפק מגיבה היטב לטיפול ממוקד המרזז את תהליך הריפוי ומפחית את הכאב, במיוחד במקרים כרוניים.

● **Carpal Tunnel Syndrome תסמונת התעלה הקרפלית** - טיפול במכשיר מקל על הכאב והנימול האופייניים לתסמונת, באמצעות שיפור זרימת הדם

באזור כף היד והאצבעות והפחתת הלחץ על העצבים.

- **Achilles Tendonitis דלקת גיד אכילס** - הטיפול יעיל במיוחד לדלקות גידים, שכן הוא מסייע בהפחתת הכאב ומעודד את תהליך החלמה של הרקמות הפגועות.
- **Muscle and Ligament Injuries פציעות שרירים ורצועות** - המכשיר מסייע בהפחתת דלקת, בשיפור גמישות השרירים והרצועות, ובהפחתת זמן החלמה הכולל.

- **Migraine תסמיני מיגרנה** - טכנולוגיית הלייזר מסייעת בשיפור זרימת הדם ובהרפיית שרירים ומתחים. הקרנת הלייזר על נקודות טריגר באזורי הראש, הצוואר והרקות תומכת בוויסות פעילות עצבית הקשורה לכאבי מיגרנה, ומביאה להקלה ואף למניעת התקפים חוזרים.

הנדי קיור - הבחירה של ספורטאים שמסרבים לעצור!

הטיפול אינו פולשני, מאפשר חזרה לביצועי שיא ללא תרופות וללא זריקות - בצורה מהירה, יעילה ובטוחה, תוך שמירה על שגרת חיים פעילה.

איך משתמשים בהנדי קיור?

הנדי קיור הוא מכשיר בטיחותי ואמין. הוא מאושר לשימוש על ידי משרד הבריאות האנגלי (MHRA certified) והישראלי וה-FDA, ובעל תו תקן אירופי CE ותו התקן העולמי ISO. המכשיר מיוצר בישראל על ידי חברת Medical Quant ונציגות השיווק, מכירות והתחזוקה

עדויות של משתמשים

"במהלך עשר השנים האחרונות שבהן עסקתי בריצה ובמשחקי כדורגל, סבלתי מבעיות חוזרות בגיד אכילס ובשרירי השוק. גיליתי כי שימוש במכשיר הלייזר Handy Cure כבר עם הופעת הסימן הראשון לאי-נוחות מאפשר לי להפחית משמעותית את זמן החלמה. חוויתי תועלת דומה גם באזורים נוספים, כגון פציעות במפשעה ובכתף. אינני פיזיותרפיסט מוסמך, ובהתחלה הייתי סקפטי לגבי סוג כזה של מוצר. עם זאת, לאחר שראיתי את התועלת המשמעותית שהפקתי ממנו בפרק זמן קצר מאוד, אין לי כל היסוס להמליץ על מוצר זה."
ג'ון אנדריוס, בריטניה

המקומית בבריטניה היא על ידי חברת GUDARO MedTech המספקת הדרכה, תמיכה טכנית ו-3 שנות אחריות - במחיר נמוך יותר מאשר בישראל. (טווח מחירי שיווק בארץ: 2,300 ש"ח - 2,900 ש"ח) הטיפול באמצעות המכשיר פשוט, קל וידידותי. בשלב הראשון מדליקים את המכשיר ובוחרים את התוכנית המומלצת בהתאם לאזור הבעייתי (מפורט במדריך למשתמש). לאחר מכן יש להחזיק את המכשיר מעל אזור הכאב במשך חמש דקות, או לבצע תנועה סיבובית במגע עם המקום הכואב. מאחר שהשימוש במכשיר בטוח וללא תופעות לוואי, ניתן לחזור על הטיפול מספר פעמים ביום ובכמה אזורים כאב שונים.

הנדי קיור הוא מכשיר המשפר את איכות החיים של כל מי שסובל מכאבים כרוניים. בנוסף, ניתן להשתמש בו לאחר מאמץ גופני או פציעות כמאיץ החלמה, ואף לאחר ניתוח, כדי לקצר את זמן ההתאוששות.

● **לחצו להדגמה והסבר על אופן השימוש**

* **גרים בבריטניה ומועונינים במכשיר הנדי קיור? קנו אותו כאן - כולל הנחה של 15% לקוראי עלונדון!**

בעת הרכישה הכניסו את הקוד **Alondon15** לקבלת 15% הנחה על מחיר השוק בבריטניה.

לפרטים נוספים: **Facebook**

צרו קשר באימייל, או בטלפון: 075-98290542

"ברצוני לתת משוב על הלייזר של הנדי-קיור שרכשתי לאחרונה. אני סובל מסיאטיקה ודלקת מפרקים פסוריאטית, אשר גורמת לי כאבים ונפיחות במפרקים רבים. התחלתי להשתמש בהנדי-קיור פעמיים ביום במשך השבוע הראשון ואז העליתי את השימוש עד שלוש פעמים ביום ותוצאות היו מדהימות. זה באמת עזר להפחית את הכאב הכרוני, ואני ממליץ בחום על מכשיר זה. השירות והיעוץ שקיבלתי לפני שביצעתי את הרכישה היו מועילים ומדויקים ביותר. תודה."

סטיב נורטהל, בריטניה



כדורים שרואים משם לא רואים מכאן

ישראלים שחיים בבריטניה יודעים שבין כל הדברים שיותר טובים פה - בית מרקחת לא תמיד אחד מהם, ותרופות ישראליות אהובות לא קיימות בבריטניה, או מגיעות בגרסאות אחרות. לכן, רגע לפני שחוזרים ללונדון, ביקור בבית המרקחת הישראלי יכול לחסוך הרבה כאב ראש. לפעמים ממש



תרופות בטיסיות בישראל שקשה למצוא בבריטניה - להביא רק כמות סבירה לשימוש אישי ובאריזות המקוריות

רי הדלפק. אופטלגין, כאמור, לא קיים. בתחום הצינון דקסמול קולד מתורגם ל- Day & Night Nurse או Lemsip Max, אוטי' ריוון הופך ל-Otrivine או Sudafed Blocked Nose, ומוקולין מקביל ל-Benlylin. בגרון סטרפסילס נשאר StrepSils, וקלגרון הופך ל-Ultra Chloraseptic. בעיכול קלבטן דומה אך לא זהה ל-Pepto-Bismol, סטופ איט ואימודיום הם Imodium, וטאמס מקביל ל-Gaviscon או Rennie. באלרגיות פניסטיל ולורסטין מתרגמים ל-Piriton (מרדים) או Clarityn ו-Zirtek (לא מרדמים). כדאי להבין גם למה בכלל קיימים פערים כאלה. דיפירון נאסר בבריטניה לפני שנים רבות בשל רגולציה שלא עודכנה מאז, ולכן אופטלגין פשוט לא נמצא שם. מגבלות על רכישת פראצטמול נועדו למנוע הרעלות מכוונות, וחלק מהתרופות נמכרות מאחורי הדלפק לא בגלל מסוכנות, אלא כחלק ממדיניות פיקוח בריטית שמרנית יותר.

מאז פועל בבריטניה שירות חדש בשם Pharmacy First, שמאפשר לפנות ישירות לרוקח במקרים של זיהומים קלים - בלי להמתין לתור ל-GP. הרוקחים מוסמכים לבצע בדיקה, להמליץ על טיפול, ובמקרים מסוימים גם לתת אנטיביוטיקה. השירות כולל שבעה מצבים רפואיים נפוצים, ובהם דלקת אוזניים בילדים, כאב גרון חריף, דלקת בדרכי השתן בנשים (גילאי 16 עד 64), סינוסיטיס ושלשולים קלים. הטיפול ניתן בתשלום סמלי ולעיתים בחינם למי שזכאי לפטור, והוא זמין ברשתות הגדולות. עבור רבים זה חוסך המתנה של ימים. לצד זאת כדאי להכיר גם את שירותי הבריאות הזמינים ללונדון: קו 111 ליעוץ רפואי ראשוני, מרפאות Walk-in ללא תור, וההבדלים בין Boots, Superdrug, Lloyds ו-Boots. בתי מרקחת הפתוחים 24/7 יודעים יותר מאשר בישראל, ולכן מומלץ לבדוק מראש מה זמין באזור המגורים.

יש גם מוצרים טבעיים שקשה למצוא בבריטניה בגרסה הישראלית, כמו שמן אקליפטוס, סירופים טבעיים לשיעול, תוספי ברזל וויטמין D במינונים מקומיים, ומשחות צמחיות כמו קלנדולה וארניקה. שמן אורגנו בבריטניה הוא חריף יותר ומר. ולפני שסוברים מזוודה, כדאי לזכור כמה שאלות נפוצות: אופטלגין מותר להביא לשימוש אישי ובאריזה מקורית. הצהרה במכס נדרשת רק במקרה של כמויות גדולות או תרופות מרשם. הזמנת תרופות ישראליות בדואר עלולה להיעצר במכס, ולכן לא תמיד מומלצת. הקפידו על אריזות מקוריות, כמויות סבירות, וזכרו שהמידע כאן אינו תחליף ליעוץ רפואי. במקרה של ספק - תמיד אפשר להתייעץ עם רוקח.

* הכותב הוא רוקח מוסמך בישראל מזה 43 שנים.

בישראל התרגלנו לתרופות "רב-תכליתיות" שמתפלות בכמה תסמינים יחד. דקסמול קולד ואקמול צינון, עם חלוקה נוחה בין טבליות יום ללא השפעה מרדמית וטבליות לילה מרגיעות, הם דוגמה מצוינת לכך. גם נוסידיקס וקולדקס, שמיועדים לגודש חזק יותר, אינם מגיעים בגרסה דומה בלונדון. אמנם הבריטים מצי' עם Lemsip ו-Day & Night Nurse, אבל רבים מעדיפים את השילובים הישראליים המוכרים.

ואז מגיעה אופטלגין, אולי התרופה הישראלית המזוהה ביותר, ופשוט לא קיימת בבריטניה. דיפירון אסור לשימוש שם, ולכן מי שמסתמך עליה לכאבים חזקים או לחום עקשן חייב להצטייד בארץ, בין אם בטיפות ובין אם בכדורים. גם בתחום כאבי הגרון והאוזניים יש פערים. טיפות אוזניים מאלחשות כמו אוטידין כמעט בלתי אפשרי להשיג בבריטניה ללא מרשם, ותרסיסי גרון כמו קלגרון נתפסים בעיני ישראלים כיעילים יותר מהמקבילות הבריטיות. מי שסובל מכאבים בטיסות או מצינון יודע עד כמה זה יכול להציל.

בתרופות לילדים הפערים בולטים עוד יותר. טיפטיפות נובימול, בזכות הרכיז הגבוה שמאפשר לתת כמות קטנה במיוחד, הוא מוצר שקשה להחליף. פניסטיל טיפות, שנחשב בישראל מוצר בסיסי להקלה על אלרגיות ועקיצות, פחות זמין בפורמט הזה בלונדון, וגם הגיל שלו שימושי במיוחד בחורף הבריטי היבש. לצד אלה יש מוצרים "ישראליים" מובהקים כמו קלבטן, שהמרקם והטעם שלו שונים מאוד מ-Pepto-Bismol הבריטי, וויטמין C שבמבצעים מקומיים לעיתים זול יותר מאשר באנגליה.

לעומת זאת, יש דברים שפשוט לא כדאי לסחוב. פראצטמול ואיבופרופן נמכרים בלונדון במחירים מגוחכים, לעיתים בפרטים מפאונד לאריזה, ורק צריך לזכור שמותר לקנות עד שתי אריזות לאדם בכל רכישה. סטרפסילס זמין בכל פינה ובמבחר טעמים גדול בהרבה מאשר בישראל.

כדאי גם לדעת מה אסור או בעייתי להביא בבריטניה. תרופות מרשם ללא מרשם מודפס באנגלית עלולות לעורר שאלות במכס, וכך גם כמויות גדולות מדי של תרופות ללא מרשם. חלק מהתרופות נחשבות ל"Controlled Drugs", ולכן עדיף להימנע מהבאתן ללא בדיקה מוקדמת. הכלל הפשוט הוא להביא רק כמות סבירה לשימוש אישי ובאריזות המקוריות.

מי שמגיע ל-Boots או ל-Superdrug יגלה שההתמצאות במי דפים דווקא קלה יותר ממה שנדמה. הבריטים מציינים את שם החומר הפעיל בגדול על האריזה, ולכן אקמול ודקסמול הם פשוט Paracetamol, ואדוויל ונורופן הם Ibuprofen. רוקסט ופרקוסט נמכרים תחת השם Solpadeine ונמצאים מאחורי

לראות את היכולת, לא את המגבלה



טיפול מקצועי המבוסס על אהבה, תמיכה ואמונה אמיתית ביכולת. ענבר פז בפעולה

כשענבר פז הגיעה ללונדון לפני עשר שנים, היא לא תיארה לעצמה עד כמה הדרך המקצועית שלה תענה על צורך עמוק, שכמעט ואינו מקבל מענה בעיר

מוחי וחולי פרקינסון, מתוך אמונה שמים יכולים להוות מרחב מרפא ומשקם בכל גיל.

השיעורים מתקיימים במתכונת אישית ומותאמים לילדים עם אוטיזם, שיתוק מוחין ותסמונות גנטיות. מעבר לעבודה הפיזית, הדגש הוא על תחושת מסוגלות וחוויה חיובית במים. השיעורים משלבים משחקים רבים, וכל מפגש מותאם לילד עצמו. מבחינת הצוות, הזמן אינו מדד להצלחה. כל ילד מתקדם בקצב שלו, ללא לחץ וללא תחרות.

הגישה שמובילה את הצוות היא מקצועית וערכית: אנחנו תמיד מסתכלות על היכולת, ולא על המגבלה או האבחנה. אנחנו לא יודעות מראש מה הילד יוכל או לא יוכל לעשות. התפקיד שלנו הוא לאפשר, לפתוח דלת, לתת הזדמנות. הילד הוא זה שקובע את הקצב, והוא גם זה שמלמד אותנו למה הוא מסוגל. מהניסיון של ענבר, הילדים תמיד מפתיעים לטובה ולעיתים קרובות עושים הרבה יותר ממה שההורים שלהם האמינו שאפשרי.

"הרבה ילדים מגיעים אחרי חוויות של כישלון," אומרת ענבר. "כאן הם מצליחים. זה לא קסם, זה תוצר של עבודה קשה, מקצועיות, התמדה והמון אהבה." שנת 2026 צפויה להביא צעד נוסף קדימה עם הפיכת הסנק ל-SEN Swimming School, והחלום הגדול הוא בריכה ייעודית שתאפשר להרחיב את המענה

ענבר פז, 49, נשואה לאסף ואמא למיכל וגיא, היא הידרותרפיסטית עם ניסיון של יותר מ-15 שנה. את דרכה החלה בישראל בבריכה ההידרותרפית בבית אידי שפירא, מהמרכזים המובילים לטיפול בילדים עם צרכים מורכבים, שם גילתה עד כמה המים הם מרחב טיפולי עוצמתי: הגוף נרגע, התנועה מתאפשרת, תחושת המסוגלות עולה ואיתה הביטחון העצמי.

כשהמשפחה עברה ללונדון, ענבר ציפתה למצוא מענה דומה. בפועל גילתה מחסור חמור במסגרות ללימוד שחייה לילדים עם אוטיזם ונכויות מוטוריות. הורים רבים נשארו בלי מענה, וילדים פשוט לא נכנסו למים. מתוך הפער הזה הקימה לפני כשש שנים את **Water Therapy London**.

ההתחלה הייתה צנועה: בריכה אחת, יום בשבוע. הביקוש גדל במהירות, בעיקר מפה לאוזן בין הורים שחיפשו מסגרת מקצועית, בטוחה ורגישה. כיום עובדות תחת ניהולה שלוש מורות, והצוות מציע שיעורים בארקלי, ראדלט וטמפל פורצ'ן.

יחד אנחנו תומכות ומסייעות ליותר מ-40 משפחות מדי שבוע, כאשר כל משפחה היא עולם ומלואו. מאחורי כל שיעור יש סיפור, התקדמות קטנה ומרגשת, והרבה אמן שנבנה לאט ובהתמדה. ענבר עובדת עם תינוקות מגיל שישה חודשים ועד מבוגרים בשיקום לאחר אירוע

למשפחות נוספות.

Water Therapy London לא רק מלמדת ילדים לשחות. היא פותחת עבורם עולם חדש של מסוגלות, תנועה, ביטחון ושמחה בתוך המים ומחוץ להם.

* לפרטים ניתן לפנות לענבר פז בטלפון:

07483-807-640

מוזמנים לעקוב בפייסבוק ובאינסטגרם:
Water Therapy London

הוועד המנהל של לונדונט

לונדונט: קהילה נשית ישראלית של ספורט, חברות ושייכות

מועדון הכדורשת של נשות הקהילה הישראלית בצפון לונדון, שהוקם לפני שמונה שנים, ממשיך לצמוח ולהוות בית חם לנשים מכל הגילאים והרקעים



הרבה יותר ממסגרת ספורטיבית. חברות לונדונט

לונדונט הוא מועדון הכדורשת (Catchball) של נשות הקהילה הישראלית בלונדון, שהוקם לפני כשמונה שנים במטרה ליצור מסגרת ספורטיבית קהילתית ברוח מאמאנט בישראל. מה שהחל כיוזמה קטנה וצנועה התפתח למועדון פעיל ומבוסס, הכולל כיום למעלה מ-50 שחקניות בשלוש קבוצות.

האימונים והמשחקים מתקיימים בצפון לונדון בשעות הערב, כמעט בכל ימות השבוע, במתכונת המאפשרת לשלב בין עבודה, משפחה ופנאי. הרמות מגוונות, כך שכל אישה יכולה למצוא את מקומה, בין אם היא בעלת ניסיון קודם ובין אם זו לה הפעם הראשונה במסגרת קבוצתית. הדגש אינו רק על המשחק עצמו, אלא גם על תחושת השייכות ועל הקשרים הנרקמים סביב המגרש. בדומה למסגרות קהילתיות מצליחות בישראל, הכדורשת בלונדונט מהווה פלטפורמה ליצירת קשרים חברתיים ומקצועיים. סביב האימונים והמשחקים נוצרות חברויות חדשות, מתפתחים שיתופי פעולה ונבנית רשת תמיכה נשית חמה. עבור נשים המגיעות ללונדון, ההצטרפות למועדון מהווה לעיתים נקודת פתיחה משמעותית להשתלבות בקהילה המקומית. האפשרות להצטרף למסגרת פעילה ודוברת עברית יוצרת תחושת בית כבר מהמפגש הראשון.

שותפות והעצמה נשית. עבור רבות מהשחקניות, ההשתתפות בפעילות מהווה מקור לאנרגיה, לביטחון עצמי ולתחושת משמעות. הדלת פתוחה לכל אישה המבקשת לקחת חלק במסגרת המחברת בין ספורט לקהילה, בין עשייה לחברות, ובין לונדון ללב הישראלי.

* אם את רוצה לשמוע פרטים נוספים על

הקבוצות הקיימות או להרים את הכפפה לפתיחת

קבוצה באזור מוגויין בממלכה, מוזמנת ליצור

קשר עם עדי: catchballuk@gmail.com

מעבר לפן הקהילתי, ללונדונט פעילות ספורטיבית גם בזירה הבינלאומית. הקבוצות השתתפו בטורנירים באירופה, בין היתר בטנריף, ברלין, אמסטרדם ופריז, ומייצגות את הקהילה הישראלית בלונדון בגאווה. במקביל, המועדון מארח מדי שנה קבוצות כדורשת אירופיות המגיעות לטורנירים ומשחקי ידידות, וכך מחזק קשרים בינלאומיים בין הקהילות נשים פעילות ברחבי היבשת. לונדונט היא הרבה יותר ממסגרת ספורטיבית. מדובר בקהילה חיה ודינמית בצפון לונדון, המשלבת תנועה,

מצינים את יום הזיכרון
באמצעות תנועה משותפת
מיזם "רצים לזכרם" של
ההסתדרות הציונית העולמית



מישהו לרוץ איתו

קבוצות ריצה בפארקים צוברות פופולריות ומחזקות את רוח הקהילה. בין אם תבחרו בריצה לצורך אימון או להעלאת מודעות למטרות חברתיות - הרווח הגדול הוא תחושת השייכות

המסלול בבושי פארק נחשב שטוח ומהיר יחסית, ולכן פופולרי גם בקרב רצים שמנסים לשובור שיא אישי. הוא עובר בשבילי אספלט וחצץ מהודק, בלופ רחב דרך המדשאות והשבילים המרכזיים של הפארק. הפארק עצמו משתרע על פני כ-4.5 קמ"ר, ובמהלך הריצה חולפים על פני שדרות עצים פתוחות, אזורים דשא רחבים ולעיתים אף איילים חופשיים, מראה ייחודי לאזור. אחד המאפיינים הבולטים של Bushy Parkrun הוא האווירה. למרות מספר המשתתפים הגדול, התחושה אינטימית ותומכת. אין לחץ תחרותי ואין חובה לרוץ מהר. הריצה מתאימה לכל הרמות, מרצים מתחילים ועד אתלטים מנוסים. ילדים, הורים עם עגלות, רצים ותיקים ומבקרים מחו"ל - כולם עומדים יחד על קו הזינוק. הדגש של Parkrun הוא קהילתי: האירועים מופעלים לחלוטין על ידי מתנדבים, ורבים מהמשתתפים בוחרים להתנדב באחד השבועות במקום לרוץ. כך נוצרת תחושת שייכות ומעגל חברתי מתמשך.

מתי ואיך זה עובד

כל שבת בשעה 09:00, מרחק 5 ק"מ מסומן היטב, השתתפות חינמית, הרשמה חד-פעמית באתר Parkrun לקבלת ברקוד אישי. זו אינה תחרות רשמית, אפשר לרוץ, לג'וגג או אפילו ללכת.

מסלולי ריצה מרכזיים:

• הייד פארק וקנדינגטון גארדנס

מיקום: מערב מרכז לונדון, סמוך לאוקספורד סטריט ולאזור קנדינגטון.

אורך מסלול היקפי מלא: כ-7-8 ק"מ (כולל האגם והמעבר בין שני הפארקים).

טופוגרפיה: שטוח ברובו, שבילי אספלט וחצץ דק.

רמת קושי: קלה עד בינונית.

למי מתאים: מתחילים, רצים לשיפור סובלת בסיסית, ריצות קצב מתון.

זהו אחד מאזורי הריצה הפופולריים בעיר. השבילים רחבים ומאפיינים שרים ריצה רציפה ללא עצירות רבות. סביב אגם Serpentine ניתן לבצע לופ קצר של כ-3 ק"מ, או להרחיב למסלול ארוך יותר דרך השבילים ההיקפיים. האזור פתוח, מואר ונגיש מאוד בתחבורה ציבורית.

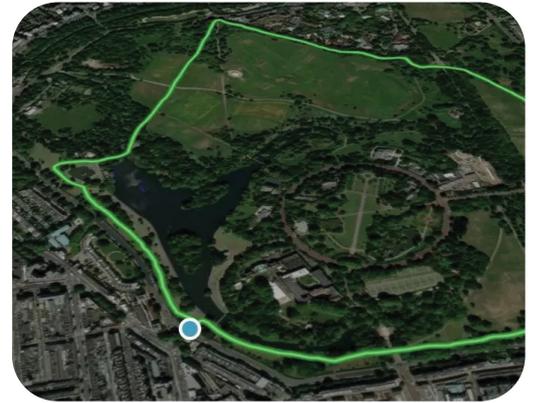
יש ערים שבהן רצים כדי לשמור על כושר, ויש ערים שבהן הריצה עצמה היא דרך לטייל. לונדון שייכת לסוג השני. המפגש בין טבע עירוני מוקפד, היסטוריה בת מאות שנים ונהר רחב שמחלק את העיר לשניים - יוצר חוויית ריצה ייחודית. בבוקר קריר מעורפל, או בערב קייצי בו השמש שוקעת מאוחר, העיר מתגלה בקצב אחר, אישי ושקט יותר. ריצה בלונדון משקפת את האופי הבריטי: מסודרת אך חופשית, ירוקה אך עירונית. הפארקים המלכותיים הרחיבים מעניקים תחושת פתיחות כמעט כפרית, בעוד שבמרחק צעדים בודדים ניצבים ארמונות, מוזיאונים וגשרים אייקוניים. תרבות הריצה כאן מפותחת מאוד - קבוצות אימון קהילתיות נפגשות בפארקים, מרוצי 5 קילומטר מתקיימים מדי שבוע, והעיר מארחת את אחד המרתונים הגדולים והנחשבים בעולם. כל מסלול מציע זווית אחרת על העיר - והמרחקים ניתנים להתאמה כמעט בלתי מוגבלת. מבחינה לוגיסטית, לונדון נוחה מאוד לריצה. הפארקים פתוחים בדרך כלל מהשעות המוקדמות של הבוקר ועד שעות הערב, והשבילים מוארים היטב באזורים המרכזיים. מזג האוויר מתון יחסית לאורך השנה; הטמפרטורות הקיצוניות נדירות, אך יש לקחת בחשבון גשם פתאומי ולחות גבוהה. משטחי הריצה מגוונים - אספלט, חצץ דק או שבילי עפר - ולכן מומלץ לבחור נעליים המתאימות לתנאים משתנים.



נקודת ההתחלה בבושי פארק

Bushy Park הוא הרבה יותר מפארק ירוק בדרום-מערב לונדון, זהו אתר מוכון בתולדות הריצה העממית. כאן, בשנת 2004, נולדה ריצת ה-Parkrun הראשונה: מפגש צנוע של 13 רצים שהפך עם השנים לתנועה בינלאומית הפועלת בעשרות מדינות. מה שהתחיל כיוזמה מקומית הפך לאירוע שבועי שמושך מאות ואף אלפי משתתפים.

גם היום, Bushy Parkrun האירוע המקורי, מתקיים באותו מסלול שבו הכול התחיל, כחלק מרשת עולמית של ריצות 5 ק"מ חינמיות המתקיימות מדי שבת בבוקר. העיקרון פשוט: תדרוך קצר מהמתנדבים, ובשעה 9:00 בדיוק יוצאים לדרך. לאורך המסלול עומדים מתנדבים שמעודדים, מכוונים ושומרים על בטיחות המשתתפים.



מיקום: צפון-מערב מרכז לונדון, סמוך לקמדן.
אורך Outer Circle: 4.3 ק"מ
הרחבה עם עלייה לגבעה: 5-6 ק"מ.
טופוגרפיה: מישורית בפארק, עלייה קצרה ותלולה יחסית לגבעה.

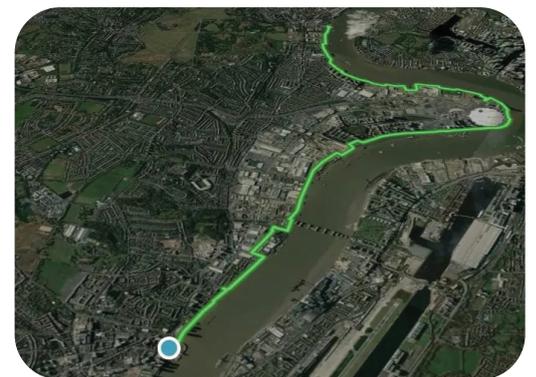
רמת קושי: קלה בפארק, בינונית עם העלייה. ה-Outer Circle הוא כביש היקפי סלול המקיף את הפארק ומתאים במיוחד לאימוני אינטרוולים או מדידת זמנים מדויקת. הוספת העלייה לפרימרוז היל מעניקה אימון כוח קצר ונוף פנורמי מרשים על קו הרקיע של העיר.

• **ריצ'מונד פארק - טבע פראי בלב העיר**



מיקום: דרום-מערב לונדון.
אורך לופ היקפי מלא: 12 ק"מ.
שטח: 9.5 קמ"ר - הפארק המלכותי הגדול בלונדון.
טופוגרפיה: גבעות מתונות, עליות וירידות רצופות.
רמת קושי: בינונית עד גבוהה.
 זהו מסלול אידיאלי לריצות ארוכות ולאימוני נפח. הנוף מגוון - יערות, אזורי דשא פתוחים ולעיתים איילים משוטטים. בניגוד לפארקים המרכזיים, כאן התחושה טבעית וכפרית יותר, והעומס בדרך כלל נמוך יותר.

• **ריצה לאורך התמזה - Thames Path**



מיקום: לאורך נהר התמזה, חוצה את מרכז העיר.
אורך במקטע העירוני: משתנה - ניתן לבנות ריצות של 5, 10, 15 ק"מ ואף יותר.
טופוגרפיה: שטוח ברובו.
רמת קושי: קלה עד בינונית (תלוי עומס הולכי רגל).
 זהו מסלול מושלם לריצות ארוכות בקצב אחיד. הקטע שבין וסטמינסטר לגשר טאוור פופולרי במיוחד בזכות הנוף האייקוני. מומלץ לרוץ בשעות הבוקר המוקדמות כדי להימנע מעומס תיירים.
 • **נוף פנורמי - ריצה ב-Hampstead Heath**
מיקום: צפון לונדון, סמוך לאזורי המפסטד וגולדרס גרין.
שטח כולל: 320 הקטרים.

אורך מסלולים נפוץ: 5-8 ק"מ ללופ ממוצע, אך ניתן לבנות מסלולים ארוכים יותר בשילוב שבילים פנימיים.
טופוגרפיה: גבעות מתונות, קטעי עלייה וירידה רציפים.
משטח: שבילי עפר, חצץ ושוא מהודק.
רמת קושי: בינונית - בעיקר בשל שינויי הגובה.
 אחד המאפיינים הבולטים של האזור היא העלייה אל נקודת התצפית המפורסמת. מעניקה בסופה נוף פנורמי מהיפים בלונדון - קו הרקיע של העיר פרוש באופק, ובימים בהירים ניתן לראות למרחק רב במיוחד. השילוב בין טבע לאורבניות יוצר תחושת ניתוק מפתיעה, אף שמדובר באזור עירוני לחלוטין. הריצה כאן פחות "מדודה" ומדויקת - אין לופ אספלט מושלם למדידת זמנים, אלא ריצה חופשית בטבע. זהו מקום מצוין לאימוני קרוס-קאנטרי קלים או לשיפור סיבולת בעליות. האלמנטים הייחודיים הם בריכות הרחצה הפזורות בשטח Hampstead Ponds המשמשות שחיינים אמיצים גם בחודשים הקרים. לא מעט רצים משלבים ריצה קצרה עם טבילה מרעננת בקיץ.

• **קלאסיקה מזרח לונדונית - ריצה ב-Victoria Park**

מיקום: מזרח לונדון, סמוך לאזורי האקני ובת'נל גרין.
שטח כולל: 86 הקטרים.
אורך לופ מרכזי: 5 ק"מ (ניתן להרחבה ל-7-8 ק"מ בשילוב שבילים פנימיים).
טופוגרפיה: שטוח כמעט לחלוטין.
משטח: שבילי אספלט וחצץ מהודק.
רמת קושי: קלה - מתאים לכל הרמות.

מפגש צנוע של 13 רצים הפך עם השנים לתנועה בינלאומית הפועלת בעשרות מדינות. מה שהתחיל כיוזמה מקומית הפך לאירוע שבועי שמושך מאות ואף אלפי משתתפים

אחד היתרונות הגדולים של ויקטוריה פארק הוא המשטח השטוח והאחיד, המאפשר ריצה רציפה ומדויקת. זהו מסלול אידיאלי לרצים שמכוונים לשיפור זמן אישי או לבניית תכנית אימונים מסודרת. בנוסף, האזור מתאפיין באווירה צעירה ותוססת, עם בתי קפה וקהילות ספורטיביות מקומיות.

• **ריצת שלושת הפארקים - מסלול משולב בלב ההיסטוריה Hyde Park / Green Park / St James's Park**

מיקום: מרכז לונדון, בין אזור קנזינגטון לארמון בקינגהאם.
אורך משוער: 10-12 ק"מ, תלוי בנקודת ההתחלה והסיום.
טופוגרפיה: שטוחה ברובה, שבילים סלולים וחצץ.
רמת קושי: בינונית (בעיקר בשל המרחק).
 המסלול מתחיל לרוב בהייד פארק, ממשיך דרומה דרך גרין פארק ומגיע לסנט ג'יימס פארק - הפארק המלכותי העתיק ביותר בלונדון, הסמוך לארמון בקינגהאם. היתרון במסלול זה הוא רציפות כמעט מלאה של שטח ירוק ללא רמזורים משמרי עותיים. זוהי ריצה המשלבת טבע, אדריכלות היסטורית ופתיחות - חוויה אורבנית ייחודית שבה ניתן לעבור בין שלושה פארקים שונים בריצה אחת רציפה.

רצים יחד - קהילה בקצב לונדוני

לצד מסלולי הריצה האייקוניים והפארקים רחבי הידיים של לונדון, מתקיימים מדי שנה שתי ריצות קהילתיות שרצינו לציון, לא רק למיטיבי רוץ.

• **רצים לזכרם, זיכרון בתנועה בלב לונדון** - בדומה למסורת שהתפתחה בישראל, גם בלונדון בוחרים רבים לציין את יום הזיכרון באמצעות תנועה משותפת: רצים למען מי שאינם יכולים עוד, נושאים את שמותיהם על החולצה והופכים את הקילומטרים למחווה אישית וציבורית כאחד - יוזמה מרגשת של ההסתדרות הציונית העולמית ונציגיה בלונדון, מתן ברנוי. לפרטים והרשמה במייל: Wzouk@wzo.org.il

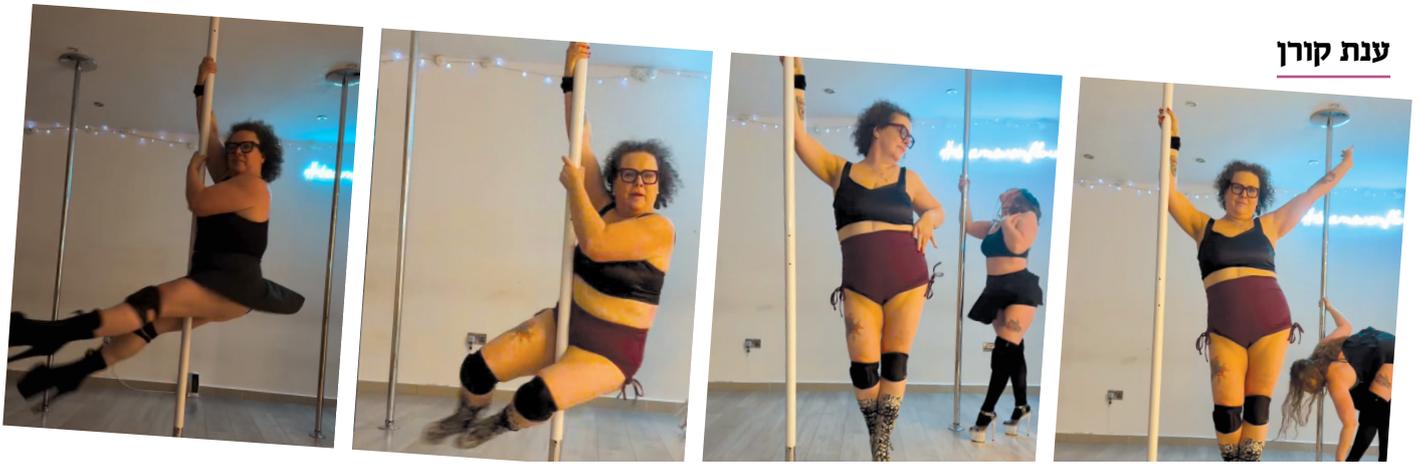
ובאתר: <https://www.wzo.org.il/>

• **מרוץ כייפי קהילתי של מכבי** - זהו אירוע הריצה הקהילתי-משפחתי הגדול ביותר בקהילה היהודית-ישראלית בבריטניה, הנערך מאז 2007 מאגד אלפי משתתפים: משפחות, תלמידים, תנועות נוער וכ-100 ארגונים ועמותות.

פרטי האירוע:

יום ראשון, 21 ביוני 2026

מקצים: 1 ק"מ / 5 ק"מ / 10 ק"מ
 במה חיה, תכנית עשירה לאורך היום ומתחם אוכל. פרטים על מכבי - [בעמ' 14](https://www.mcbi.co.uk/).



"העמוד לא נפל בגללי - אני נפלתי עליו. והתאהבתי"

מסע של אישה אחת אל כושר שמחזק לא רק את השרירים אלא גם את הדימוי העצמי

פעם שאת מצליחה משהו, אפילו הכי קטן, זה ניצחון". היום היא ברמת ביניים בריקוד וברמת מתחילים באקרובטיקה. "ואני ממש בסדר עם זה, היא מדגישה. "אני עושה את זה בשביל הנשמה". אחרי שנה וחצי היא עלתה על עקבים של 8 אינץ'. "זה עולם אחר", היא אומרת. "זה כבר נכנס לקטגוריית האקזוסי. זה הרבה יותר סקסי, הרבה יותר בטוח בעצמך. זה כבוד, זה משנה את היציבה, זה מאתגר. אבל זה מדהים".

ואז מגיע המשפט שאולי מסכם את החוויה יותר מכל: "זה **רזם של אנרגיה שמתגלה בגוף וגורם לך להרגיש הגרסה הכי מדהימה של עצמך. מדהים, וחוויה שאי אפשר לתאר אותה.**" היא לא עושה אקרובטיקה על עקבים, "אני משאירה את העקבים על הרצפה", אבל הריקוד? "הרבה יותר כיף לי עם העקבים".

לפעמים החיים פותחים דלת שלא ידעת שאת מחפשת. אצל סיגל דובשני-אלי ("דובשה") זה קרה ברגע כמעט אגבי: המנקה שלה, בחורה צעירה מהאזור, שלפה טלפון והראתה לה סרטון. "היא אמרה לי: 'בואי תראי מה אני עושה לפעמים'. והראתה את עצמה על עמוד. הסתכלתי ואמרתי לעצמי: 'וואו, איזה מדליק!'. היא לא ידעה אז שהרגע הזה יוביל אותה לעולם חדש, עולם של כוח, של קהילה, של נשיות, של ביטחון עצמי. ובעיקר: מקום שבו תרגיש בבית. סיגל חיה כבר כמעט שני עשורים בעיירה קטנה בקצה המרוחק של קו המטרופוליטן, 'סוף העולם ימינה', כפי שהיא מתארת. לא בדיוק המקום שבו מצפים למצוא אישה בת 48 שמתחילה להתאמן על עמוד. "באנו בגלל המחיר, נשארו בגלל האווירה", היא אומרת. "קהילה קטנה, נעימה, מלא דברים קורים. שנים היינו היהודים היחידים, היום יש עוד כמה. זה בית. זה לא לונדון", היא מוסיפה. "זה לא המהירות, לא הרעש. זה מקום שמאפשר לנשום. אולי בגלל זה העמוד נכנס לי כל כך טוב לחיים, כי היה לי מקום אליו. תמיד חשבתי שיש בזה משהו סופר-סקסי, אבל גם ידעתי שזה מחובר לתעשייה בעייתית. ואז ראיתי את המנקה שלי מדברת על זה ממקום כל כך נקי, כושר, כיף, נשים מדהימות, אווירה מקבלת, והבנתי שיש פה משהו אחר לגמרי".

היא עקבה אחריה באינסטגרם, התעניינה, אבל לא עשתה את הצעד. ואז הגיעה הקורונה. דווקא כשהכול היה סגור, היא ראתה ברחוב הראשי של העיירה את המדריכות מקבלות מפתחות לסטודיו חדש. "אמרת לי לעצמי: זה סימן, זה הגיע לפתח הבית שלי". ביום הראשון שבו הותר לצאת מהסגר, היא כבר הייתה שם. "קניתי חבילה של 4 שיעורים פרטיים. נכנסתי לסטודיו בפעם הראשונה, ומשהו בי נדלק".

הסטודיו שאליו נכנסה, **Evenflow Studio**, קטן - חמישה עמודים בלבד, אבל בשביל סיגל הוא היה עולם שלם. "זו הפעם הראשונה בחיים שהבנתי מה זו העצמה נשית", היא אומרת. "נשים מגיל 16 ועד 60. מכל המשקלים, מכל הרקעים, מכל הביטחונות העצמיים. מהרגע שאת עוברת את הדלת, את חלק מהקהילה. לא צריך להוכיח כלום".

הטקס של השיעור הראשון כמעט קבוע: כולן מגיעות עם שכבות. המדריכה מבקשת: "מכנסים קצרים, גופייה". התגובה תמיד זהה: "אני לא מרגישה נוח". "ואז כל הבנות אומרות: 'לא מעניין אף אחד איך את נראית. תוריד. תראי אותנו'. לוקח שיעור-שניים עד שהן מבינות שזה באמת לא מעניין אף אחת!" היא צוחקת. "זה סטודיו פיצי. כל הצלחה הכי קטנה, מוחאים כפיים. כל תרגיל, וואו, כל הכבוד". בקבוצת הווסטסאפ כולן מרימות אחת לשנייה. "איזה מלכות אתן", 'תהיו עדינות עם עצמכן'. זו אחווה שלא ידעתי שקיימת".

הגוף מתחזק - אבל גם הראש

סיגל התחילה בגיל 48. היום היא בת 52. "לא הייתי בכושר", היא מודה. "הייתי עושה זומבה לפעמים, כי אני אוהבת לרקוד. אבל לא הייתי בכושר. ואז גיליתי שזה בעיקר כתפיים ובטן. המון כתפיים ובטן". ההתקדמות אדונית אבל ממכרת. "המדריכות אומרות: 'את לא יכולה, עדיין'. וה'עדיין' משנה הכול. זה לא כישלון, זה תהליך. כל

"אני מאמינה בשקיפות. אני לא יכולה להגיד לנשים גדולות להרגיש טוב בגוף שלהן, ולהסתיר את שלי. אז אני מראה הכול. מהיום הראשון"

לסיגל שלושה בנים: 18, 14 ו-12. כמו כל אמא, היא חששה מה יחשבו. "חשבתי שאולי זה יביך אותם", היא מודה. "אבל הם מפרגנים בטירוף, כמו גם בעלי יוסי". ואז הגיע הרגע שהפך לסיפור משפחתי: "הבן שלי עמד עם חברים ליד הסטודיו. אחד מהם אמר לו: 'הנה המקום שאמא שלך עושה בו סטריפטז'. הבן שלי התחיל עליו, פתח ויטויב, הראה להם סרטון של גברים עושים אקרובטיקה על עמוד, ואמר: 'זה מה שהיא עושה'. וזהו, השיחה נגמרה". היא מחייכת: "בתור אמא פמיניסטית לשלושה בנים, הייתי כל כך גאה בו".

גם בעבודה, היא מחזיקה בתפקיד בכיר בחברה בינלאומית, היא חששה. "תהיתי איך זה יתקבל", היא אומרת. "אבל אז אמרתי לעצמי: זה חוקי, זה מיינסטרים, וזה החיים הפרטיים שלי". היא העלתה סרטונים. הבכירים ראו. ומה קרה? "כלום. רק פרגון. 'כל הכבוד', 'איזה אומץ', 'שמעתי שזה קשה'. זהו".

היא מספרת על קולגה שהתביישה לספר שהיא עושה עמוד. "אמרנו לה: 'סיגל עושה את זה, והיא בתפקיד בכיר. את יכולה לספר למי שאת רוצה'. זה שחרר אותה".

סיגל מתעדת הכול באינסטגרם. "אני מאמינה בשקיפות", היא אומרת. "אני לא יכולה להגיד לנשים גדולות להרגיש טוב בגוף שלהן, ולהסתיר את שלי. אז אני מראה הכול. מהיום הראשון". והתגובות? "יש נשים שהתחילו בזכותי. אני יודעת את זה. זה מרגש בטירוף".

כשאני שואלת אותה מה המסר שהיא רוצה להעביר, היא לא מהססת: "כל אחת שבאיזשהו שלב בחיים שלה הייתה לה פנטזיה קטנה לנסות, צריכה ללכת לנסות. לא מעניין אף אחד את נראית. לא מעניין הגיל, המשקל, הכושר. העמוד לא יפול בגללן. יש קהילה מדהימה של נשים. ואם פעם חלמתן על זה, אפילו קצת, פשוט תעשו את זה". ●

לבנות את הזוהר - מבפנים החוצה

זהבה באגי מציעה ללקוחותיה את מיטב החידושים בבריאות העור, ועם תוצאות ברורות שמחזיקות לאורך זמן - היא מוכיחה שאפשר להחזיר את השעון אחורה

עור בריא וזוהר הוא לעיתים רחוקות תוצאה של מוצר אחד בלבד. שינוי אמיתי מתרחש כאשר העור מקבל תמיכה גם מבפנים וגם מבחוץ, באמצעות המרכיבים הנכונים, בדרך הנכונה ולאורך זמן. תמונת ה"לפני ואחרי" המוצגת כאן משקפת את הגישה הזו בפעולה, ומדגימה מה ניתן להשיג כאשר בריאות העור נתפסת כתהליך, ולא כפתרון מהיר. זהבה באגי היא אשת מקצוע עטורת פרסים בתחום הטיפוח, עם למעלה מ-25 שנות ניסיון. היא זכתה בתואר מטפלת העור של השנה בטקס IIAA Salon of the Year 2022 בבריטניה ואירלנד. זהבה פועלת בין לונדון לבקינגהאמשייר, ומוכרת בזכות גישה מדויקת וממוקדת תוצאות, המשלבת מדע, מבנה ותשומת לב אישית עמוקה.



גישה מדויקת וממוקדת תוצאות. דוגמה לטיפול בפיגמנטציה

זהבה בחרה לעבוד עם ה־International Institute for Anti-Aging (IIAA) בזכות תפיסת בריאות העור המתקדמת שלהם - מערכת 360° המבוססת על גישה תלת-שלבית. שיטה זו משלבת תזונת עור פנימית, טיפוח מקצועי פעיל ומינרלי, ואיפור תומך עור. יחד, שלושת המרכיבים מזינים, מחזקים ומגנים על העור בכל הרמות. בלב המערכת עומד ויטמין A, מרכיב מפתח המוכר ברחבי העולם כאבן יסוד בבריאות העור. הוא פותח

Programme, התומכים בלחות תאית, תיקון וחוסן. לאחר מכן, מוצרי Environ העשירים בוויטמינים מוחדרים בהדרגה, מחזקים את מחסום העור ומשפרים מרקם וגוון. לבסוף, איפור מינרלי משלים את התהליך, משפר את מראה העור תוך שמירה על בריאותו. כך מספרת אחת מלקוחותיה הוותיקות: "זהבה בנתה עבורי שגרה ששינתה לחלוטין את העור שנפגע מהשמש. ככל שרמות ויטמין A עלו, הפיגמנטציה דעכה, המרקם השתפר והיובש נעלם. התוספים והמוצרים באמת עוברים, והתוצאות נשמרות לאורך זמן."

זהבה מאמינה שתוצאות יוצאות דופן בעור נובעות מהבנה, עקביות וליווי מקצועי. באמצעות שילוב מוצרים מתקדמים עם הדרכה אישית, היא מסייעת ללקוחותיה להשיג שיפור נראה לעין, ולשמר אותו בביטחון גם בבית. עבור לקוחות ישראלים המחפשים טיפוח חכם, מוכח ועמוק, השיטה הזו מציעה בהירות, ביטחון ותוצאות שמחזיקות לאורך זמן. ●

* למידע נוסף:

zavaskincare.com

Instagram: Zava_Skincare

טלפון: 07956-146-719, שני-שישי, 10:00-20:00

לשימוש מקצועי על ידי Dr. Des Fernandes, ותורם להתחדשות תאים, לשיפור מבנה העור ולתיקון נזקי שמש ופיגמנטציה. חשוב להדגיש כי יש להחזיר את ויטמין A בהדרגה ובאופן מבוקר, כדי לאפשר לעור להסתגל בבטחה ולבנות סבילות לאורך זמן. העבודה של זהבה מתבצעת על פי מסלול ברור ומונחה: תחילה, העור מוזן מבפנים באמצעות תוספי תזונה ממוקדים מתכנית Advanced Nutrition

My Gutsy Kitchen שירה קניאס

סדנאות בישול לילדים ולמבוגרים המבוססות על אוכל אמיתי, שתומך בבריאות הגוף, המעייים והמוח. המפגשים מותאמים לתזונה על פי עקרונות קטו, קרניבורי ותזונה מבריאה.

הצטרפו אלי לסדנת ההתססה הקרובה 3.3.26

לפרטים והרשמה:
07722206678

@My_Gutsy_Kitchen





זדים ביחד

מכבי בריטניה מזמינה את הישראלים בלונדון להתחבר דרך ספורט, בריאות ורווחה!

פורטיביים היהודיים. ההשתתפות במשחקי המכביה ובמשחקי JCC מחברת את יהדות בריטניה לקהילה היהודית העולמית ולישראל, וחוגגת מצוינות, ערכים משותפים וזהות קולקטיבית. המשלחות כוללות ספורטאים בגילים וברמות שונות, ומשקפות את מחויבותנו לייצוג רחב ומכיל.

הרבה מעבר לספורט

יתרונות של קהילה ספורטיבית ופעילה חורגים הרבה מעבר לכישרון גופני. ההשתתפות בפעילות ספורטיבית תומכת בבריאות הנפש, מחזקת חוסן ומפחיתה בדידות, במיוחד בתקופה שבה רבים חווים חוסר ודאות או מתח. פעילות מכבי בריטניה נותנת מענה ישיר לאתגרים אלו, ותומכת הן ברווחת הפרט והן בחוסן הקהילתי. בנוסף, באמצעות פעילות חינוכית והסברתית, אנו פועלים כדי להבטיח שמשתתפים יהודים ירגישו בטוחים, נתמכים ומיוצגים. כך אנו מעבירים מסר ברור וברור כי יהודים וישראלים הם חלק בלתי נפרד מהספורט הבריטי והחברה הרחבה. משפחות יכולות להיות בטוחות שילדיהן משתתפים באוהו ובפתיחות, ותורמים באופן חיובי לחברה שבה הם חיים.

הזמנה חמה לקהילה הישראלית

מכבי בריטניה לא מבקשת לבנות "מסגרת נפרדת לישראלים", אלא לפתוח דלת. להציע מקום שבו יש ראלים ויהודים מרקעים שונים נפגשים, מתחברים, נעים, צוחקים, ומתבגרים יחד. בין אם מדובר בפעוט שמגיע ל Mini Maccabi בפעם הראשונה, הנער שמצטרף לליגה קהילתית או למועדון עממי, הורה המשתתף או מתנדב באירוע, או ספורטאי המייצג את בריטניה בזירה הבינלאומית - לכל אחד יש מקום, ולכל אחד יש השפעה על המרקם הקהילתי שלנו.

המחויבות שלנו קדימה ברורה:

להמשיך להרחיב הזדמנויות - נגישות, מכילות, איכותיות ובעלות משמעות - ברחבי לונדון וברחבי בריטניה. העתיד הקהילתי הספורטיבי שלנו נבנה ביחד. ולכן, זו הזמנה חמה אליכם: **בואו להיות חלק. בואו לזוז, להתחבר, להשתלב ולבנות איתנו קהילה בריאה, גאה ומאוחדת.**



* למידע נוסף על פעילות מכבי בריטניה, הנכם מוזמנים לבקר באתר www.maccabigb.org

ואירועים מותאמים ברמה הפיזית, נפשית וחברתית ומבטיחות בטחון ומשמעות. זה בא לידי ביטוי ביצירת אזורי שקט, פעילויות מותאמות וצוותים מיומנים המסוגלים באירועים מרכזיים.

הזדמנות להגיע הכי רחוק שאפשר

רשת המועדונים והשותפים של מכבי בריטניה פרוסה ברחבי בריטניה כולה, כאשר לונדון מהווה מוקד מרכזי. מועדוני ספורט קהילתיים בכדורגל, כדורסל, נטבול, טניס וענפים מתפתחים משמשים כמרכזי פעילות מקומיים ומציעים השתתפות קבועה, התנדבות ופיתוח מנהיגות.

חשוב מכך, המודל שלנו מחבר בין השתתפות עממית לשאיפה למצוינות. ליגות וטורנירים קהילתיים מתאימים לצד נבחרות לאומיות וייצוג בינלאומי במשחקי קיימים

"המודל שלנו מחבר בין השתתפות עממית לשאיפה למצוינות. ליגות וטורנירים קהילתיים מתקיימים לצד נבחרות לאומיות וייצוג בינלאומי במשחקי המכביה בישראל, ומאפשרים לכל אחד לבחור את רמת המעורבות המתאימה לו - תוך תחושת שייכות למשהו גדול יותר"

המכביה בישראל, ומאפשרים לכל אחד לבחור את רמת המעורבות המתאימה לו - תוך תחושת שייכות למשהו גדול יותר. כל רמת השתתפות מוערכת: משחק חברתי, אימון מקומי או תחרות בזירה הבינלאומית.

עבור ספורטאים ישראלים החיים בלונדון - בהם שחקנים תחרותיים לשעבר, מאמנים ואנשי מקצוע בתחום הכושר - מכבי בריטניה מציעה דרכים משמעותיות להישאר מחוברים לספורט. יש הבוחרים להשתתף חברתית, אחרים מתנדבים או מאמנים, ויש השואפים לייצג את בריטניה במשחקי מכבי בינלאומיים. כל התפקידים הללו מחזקים את עתידו של הספורט היהודי בבריטניה. התחרות הבינלאומית מהווה שיא חשוב בחיים הספורטיביים

אם יצא לכם לעבור בפארקים של לונדון בראשון בבוקר ולראות קבוצות ילדים ובני נוער עם חיוך ענק על הפנים, או אם שמעתם חבר מספר על טורניר טניס שהוא לקח בו חלק, יש סיכוי טוב שזה היה קשור למכבי בריטניה. בזמן שהרבה ישראלים מחפשים כאן תחושת בית, מסגרת לילדים, או פשוט דרך להכיר אנשים - מכבי בריטניה מציעה את כל זה, ועוד הרבה יותר.

העיקרון שמוביל אותנו כבר שנים פשוט: קהילה חזקה, בריאה וגאה - מתחילה בתנועה.

ספורט הוא לא רק אימון; הוא פותח דלתות, יוצר חברויות ומייצר תחושת שייכות שלא דומה לשום דבר אחר.

כולם מוצאים את המקום שלהם

"ספורט לכולם" היא הגישה בה אנו נוקטים כדי להגיש ולשלב אורח חיים ספורטיבי, פעיל ובריא בחיים הקהילתיים פה בבריטניה. כדי לתמוך בגישה זו, המעורבות שלנו מתחילה כבר בשלבים המוקדמים ביותר של החיים. באמצעות עבודה עם בתי ספר יסודיים יהודיים ובמסגרות קהילתיות, ילדים נחשפים לפעילות גופנית בסביבה מהנה, תומכת וערכית. טורנירים בין-בית-ספריים מספקים חוויות ראשונות של ייצוג קבוצתי, בניית ביטחון עצמי, חברויות ותחושת גאווה.

ככל שבני הנוער מתקדמים לחטיבה, לתיכון ומעבר לכך, הספורט הופך לכלי משמעותי להתפתחות אישית. תחרויות מובנות, הזדמנויות למנהיגות ומסלולי התקדמות ברורים מאפשרים למשתתפים לפתח ביטחון, חוסן ותחושת אחריות. חוויות אלו יכולות להיות משמעותיות עבור צעירים המתמודדים עם זהות כפולה - ישראלית ובריטית - ומספקות מרחב שבו שתי הזהויות מובנות ומוערכות.

בקצה השני של רצף הגילים, התוכניות למבוגרים ולגיל השלישי מעודדות השתתפות לאורך כל החיים. כדורגל, הליכה, באולינג, טניס שולחן, פיקבל, נטבול, כדורסל ואירועי ספורט חברתיים נועדו לשמור על פעילות גופנית, להפחית בדידות ולחזק את הבריאות הנפשית. עבור חברים מבוגרים בקהילה הישראלית, כולל עולים חדשים או גמלאים, פעילויות אלו מסייעות ביצירת שגרה, קשרים חברתיים ותחושת שייכות.

ספורט נגיש ומכיל - כברת מחדל

בלב האסטרטגיה של מכבי בריטניה בתחום הספורט, הבריאות והרווחה עומדת האמונה שלכולם מגיעה הזדמנות שווה. בכל קבוצות הגיל אנו פועלים באופן יזום להסרת חסמים להשתתפות, בין אם הם כשוריים למוגבלות, לביטחון עצמי, למגדר, לניסיון קודם או לנגישות. התוכניות שלנו לילדים ולצעירים עם צרכים מיוחדים

מנחשים או בודקים?

איך בדיקות דם תזונתיות משנות את הדרך שבה אנשים מבינים את הגוף שלהם, והמסע המקצועי של דנה טוביאנו לבריאות מבוססת נתונים



לא רק מקצוע, אלא שליחות. דנה טוביאנו

חה בבדיקות דם יבשות המנותחות במעבדה העצמאית VITAS באוסלו. לפי נתוני החברה, בוצעו יותר מ-500 אלף בדיקות ברחבי אירופה. בקרב הנבדקים, תשעה מתוך אומגה 3 נחשבת לאחת מחומצות השומן המרכזיות עשרה הציגו רמות שאינן אופטימליות של אומגה 3. לתפקוד תקין של הגוף, וקשורה לבריאות הלב וכלי הדם, לפעילות המוח, לוויסות תהליכים דלקתיים ול תמיכה במערכת החיסון. כאשר הרמות אינן מאוזנות, ההשפעה עשויה להיות רחבה, מעייפות מתמשכת ועד פגיעה בתפקוד הכללי. עם זאת, היא מדגישה כי אומגה 3 הוא מדד חשוב אך לא בלעדי, והערכת מצב בריאותי מחייבת הסתכלות רחבה וליווי מקצועי.

להבין את הגוף במקום לנחש

עבור טוביאנו המסר ברור. בריאות אינה אמורה להתבסס רק על תחושות, אלא גם על הבנה מדויקת של המתרחש בגוף. "כשמבינים את התמונה המלאה אפשר לקבל החלטות מושכלות לא מתוך פחד אלא מתוך ידע". ובסופו של דבר, השאלה שהיא מציעה לשאול פשוטה: האם אנחנו מנחשים או בודקים?

כיצד ניתן לפנות אליך?

"מאוד פשוט. שולחים לי מייל, אנחנו קובעים שיחת זום או טלפון נעימה שבה אני מקשיבה, מסבירה על התהליך ומבינה מה באמת חשוב לכם. משם יוצאים יחד לדרך בליווי אישי, מקצועי וצמוד, עם שקיפות מלאה לאורך כל התהליך."

* פרטים ליצירת קשר ולתיאום שיחת ייעוץ:

Email: danatouviano.london@gmail.com

Facebook: [Dana Touviano](https://www.facebook.com/Dana.Touviano)

מהחוויה האישית לגישה מקצועית

גם עבור טוביאנו הייתה בדיקה אחת נקודת מפנה. "במשך שנים סבלתי ממיגרנות קשות", היא מספרת. "רק בעקבות שיחה עם קולגה בדקתי את אינדקס אומגה 3 ואת היחס בין אומגה 6 לאומגה 3, בדיקות שלא הוצעו לי במסגרת הביורור הרפואי הרגיל". התוצאות הצביעו על רמות נמוכות של אומגה 3. שינוי תזונתי ממוקד הוביל, לדבריה, לשיפור משמעותי בתסמינים.

"כשמבינים את התמונה המלאה אפשר לקבל החלטות מושכלות לא מתוך פחד אלא מתוך ידע. ובסופו של דבר, השאלה שהיא מציעה לשאול פשוטה: האם אנחנו מנחשים או בודקים?"

החוויה האישית הובילה את טוביאנו להעמיק בתחום. גם בן זוגה, שסבל שנים מבעיות עור כרוניות, חווה שיפור לאחר בדיקה ואיזון מדדים תזונתיים. מקרה נוסף שזכור לה הוא של לקוחה שלא הצליחה לרדת במשקל למרות הקפדה על תזונה ואימונים. "רק לאחר שביצענו בדיקות ואיזון את המדדים התחיל שינוי אמיתי", היא אומרת. מאז, לקוחות נוספים עם מגוון בעיות מדווחים על שיפור משמעותי בבריאותם. כיום, טוביאנו משתפת פעולה עם חברה נורבגית המתמ

דנה טוביאנו עברה ללונדון לפני 21 שנה, מיד לאחר השירות הצבאי, מבלי לדעת ששם תתגבש דרכה המקצועית בעולם הבריאות. "הגעתי עם סקרנות גדולה ובלי תכנית מסודרת", היא מספרת. "מהר מאוד הבנתי שהעיסוק בגוף ובבריאות הוא לא רק מקצוע אלא שליחות."

את דרכה החלה בלימודי תזונה וכושר באוניברסיטת וסטמינסטר. בהמשך הוסמכה כמאמנת כושר אישית והשלימה תואר שני בתזונה ספורט. מאז היא מלווה תהליכים אישיים המשלבים ידע מדעי, ניסיון מעשי והבנה של אתגרי היומיום.

כששום דבר שעושים לא עובד

לאורך השנים פגשה טוביאנו אנשים שמקפידים על תזונה ואימונים, אך עדיין חשים שמהו אינו מדויק. "הרבה אנשים חיים עם דלקתיות מבלי לדעת", היא אומרת. "הגוף מאותת דרך עייפות, כאבים וסימנים קטנים. כשיש נתונים אפשר להבין מה באמת מתרחש ולפעול בצורה ממוקדת". לדבריה, עומס מידע סותר והרגלים מושרשים מקשים על קבלת החלטות. גם רגיעה מבדיקות דם וזמינות מוגבלת במסגרת ה-NHS עלולות לעכב בירור מעמיק, וכך נוצר פער בין הרצון להבין את הגוף לבין היכולת לעשות זאת בפועל.

על רקע זה היא משלבת בדיקות דם תזונתיות הניתנות לביצוע מהבית, המספקות תמונת מצב לגבי חומצות שומן חיוניות, ויטמינים ומינרלים. "הנתונים הם נקודת פתיחה", מדגישה טוביאנו. "הערך נמצא בחיבור בין המספרים לאורך החיים, עם המלצות מותאמות אישית ומעקב לאורך זמן." רבים מהפונים אליה הם בני 30 ומעלה המתמודדים עם עייפות מתמשכת, בעיות עור, כאבים כרוניים או קושי בירידה במשקל, לעיתים ללא הסבר ברור במסגרת הרפואה השגרתית.



פגישה ייעוץ אישית לבחינת תוצאות בדיקות הדם, ניתוח המקצועי וגיבוש תכנית המנחש



דנה טוביאנו עם ד"ר הוגנה ויק (Hogne Vik), מרצה בעל שם בינלאומי, חוקר ופרופסור לרפואה באוניברסיטת ברגן, במהלך כנס מקצועי באוסלו בשנת 2022



תנועה כעונן בעולם של סטרס

שיעורי יוגה ופילאטיס שמתמקדים בתנועה מודעת, בנשימה ובהפחתת מתח תומכים לא רק בזמן התרגול, אלא גם בשגרה עצמה. בדרך לעבודה, במהלך יום עמוס, או בתוך מפגש אנושי - החזרה לנשימה ולהקשבה לגוף יכולה לשנות את איכות הרגע.

לא פעם, מה שמתחיל כאימון הופך גם למרחב של קשר. אנשים לא מגיעים רק כדי להתאמן, אלא כדי לפגוש, להכיר ולהרגיש חלק מקהילה תומכת. תחושת השייכות שנוצרת סביב התרגול היא חלק מהותי מהתהליך.

אי אפשר תמיד להקטין את הדרישות של החיים, אבל אפשר ליצור נקודות עוגן בתוכן. רגעים שבהם הגוף חוזר להיות מקום בטוח, יציב ונוכח. עבור רבים, תנועה היא הדרך הפשוטה והישירה ביותר להגיע לשם.

בעולם שכל הזמן מבקש מאיתנו עוד, היכולת לעצור היא מעשה של דאגה עצמית. כשאנחנו נותנים מקום לעצמנו, אנחנו לא נשארים מאחור אנחנו חוזרים מאוזנים יותר, חזקים יותר ונוכחים יותר.

אני מזמינה אתכם להצטרף אליי לסטודיו, לתרגול בקבוצות קטנות במרחב שבו אפשר לנשום, להתחזק, ולהיזכר שהגוף הוא לא רק מנוע ביצוע, אלא בית.

בעולם שמקדש מהירות, הישגים ועשייה בלתי פוסקת, הבחירה להאט יכולה להרגיש כמעט חריגה. אבל דווקא בתוך ההאטה הזו מתרחש שינוי עמוק.

לונדון חיה בקצב גבוה. גם כשעל פני השטח הכול נראה תקין, רבים מסתובבים עם מתח מתמשך, כזה שלא תמיד יודעים להגדיר, אבל מרגישים היטב בגוף: כתפיים מכווצות, נשימה רדודה, עייפות שלא באמת חולפת.

סטרס כבר מזמן אינו מצב קיצון. עבור לא מעט אנשים הוא הפך לרקע קבוע של היומיום. הגוף לומד לתפקד בדריכות, והמערכת העצבית מתקשה לחזור לאיזון. בתוך מציאות כזו, פתרונות מהירים נותנים הקלה רגעית - אבל לא מייצרים שינוי יציב.

בעולם שבו הכל זז מהר והעומס נוכח כמעט בכל רגע, עצירה, נשימה וויסות של הגוף לא יכולים להיות טרנד חולף או תרגול של עשרים דקות פה ושם. הם צריכים להפוך להרגל, לשפה, לדרך חיים.

מתוך ההבנה הזו הקמתי את Move with Yuval מרחב תנועה וקהילה שמרגיש כמו בית. לא עוד משבצת שצריך לדחוס לל"ז עמוס, אלא עוגן שאפשר לחזור אליו. מתוך ההתמודדות האישית שלי עם עומס ולחץ מתמשכים, הבנתי כמה חשוב ללמוד כלים שמרגיעים את מערכת העצבים ומחזירים תחושת יציבות, כלים שאפשר לקחת איתנו הרבה מעבר לשיעור.

✉ movewithyuval@gmail.com
 📷 [movewithyuval](https://www.instagram.com/movewithyuval)



יובל אוחנה גינזברג
 Move with Yuval

המדריך + כל אירועי הספורט הגדולים בלונדון - אפריל עד סוף הקיץ

England World Cup

מרכז לונדון
O2 Forum Kentish Town

הקרנות ענק של משחקי נבחרת אנגליה במסגרת גביע העולם. מסכים גדולים, מערכת סאונד מקצועית וקהל נלהב יוצרים חוויה שמרגישה כמו אצטדיון.

17 ו-23 ביוני

<https://www.academymusicgroup.com/o2forumkentishtown>

לבוש לבן, יוקרה ומסורת.
טורניר ווימבלדון



Wimbledon - The Championships

All England Lawn Tennis and Croquet Club

הטורניר היקרתי ביותר בעולם הטניס. ווימבלדון ידוע במסורת הלבוש הלבן, במגרשי הדשא המושלמים ובאווירה האלגנטית. כולל תחרויות יחידים, זוגות ונוער, ומושך את מיטב שחקני הטניס בעולם.

29 ביוני עד 12 ביולי

<https://www.wimbledon.com>

אווירה תחרותית מרשימה.
סדרת אליפות העולם בטריאתלון



World Triathlon Championship Series

מרכז לונדון

אחד מאירועי הטריאתלון הגדולים בעולם, הכולל שחייה, רכיבה וריצה במסלולים העוברים דרך אתרים מרכזיים בעיר. האירוע מושך את מיטב הטריאתלטים בעולם ומתקיים באווירה תחרותית מרשימה.

25-26 ביולי

<https://www.triathlon.org>

AEW All In - London

Wembley Stadium

אחד מאירועי ההיאבקות הגדולים בעולם. וומבלי מתמלא בעשרות אלפי צופים, והאירוע כולל קרבות אליפות, כוכבים בינלאומיים והפקת ענק.

30 באוגוסט

<https://www.allelitewrestling.com>

London Marathon

מרכז לונדון

אחד המרתונים הגדולים והמהירים בעולם עם עשרות אלפי רצים מקצוענים וחובבנים. המסלול עובר דרך אתרים אייקוניים בעיר ומושך קהל עצום ותיירות בינלאומית.

26 באפריל 2026

<https://www.londonmarathonevents.co.uk/london-marathon>

Basketball Playoff Finals

ליגת הכדורסל הבריטית

The O2 Arena

משחקי גמר הפלייאוף של ליגת הכדורסל הבריטית. אירוע שיא של העונה, המתקיים באחד האולמות הגדולים באירופה. הקהל מגוון, האווירה חגיגית, והמשחק עצמו לרוב צמוד ומרגש.

17 במאי

<https://www.theo2.co.uk/events/detail/2026-basketball-play-off-finals>



אווירה חגיגית ומרגשת.
גמר פלייאוף הליגה הבריטית בכדורסל

Premier League Darts

גמר ליגת הדארטס

The O2 Arena

אחד מאירועי הדארטס הגדולים בעולם. האולם הענק מתמלא באלפי אוהדים שמגיעים לחוויה אנרגטית, צבעונית ורועשת במיוחד. האירוע משלב תחרותיות גבוהה עם אוירת מסיבה בריטית טיפוסית.

סוף מאי

<https://www.pdc.tv>

ICC Women's T20 World Cup

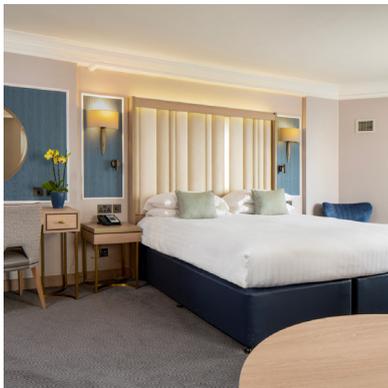
קריקט נשים

Surrey Lord's

טורניר עולמי מרכזי בקריקט נשים, עם משחקים באצטדיונים מובילים באזור לונדון. כולל משחק היסטורי בלורדס - "בית הקריקט". האירוע מדגיש את הצמיחה המהירה של הענף בקרב נשים.

12 ביוני עד 5 ביולי

<https://www.icc-cricket.com>



Located opposite Lords Cricket Ground, Danubius Hotel Regent's Park offers a unique balance of wellbeing, comfort and productivity.

Whether you're visiting London for a restorative city break or planning a high-performing meeting or conference, our hotel provides the space, flexibility and service to support both.

- ✓ 4* star
- ✓ Gym
- ✓ Deluxe rooms
- ✓ Natural light
- ✓ Dog Friendly
- ✓ On-site restaurant & bar
- ✓ 10 Meeting rooms
- ✓ Nespresso Coffee Machine
- ✓ On-site Car Park
- ✓ Opposite Regent Park

Enjoy a luxurious getaway at 25% off with the code below by visiting our website.



ALONDON



Terms & Conditions

Book by 31 December 2026, Valid for stays until 31 March 2027, subject to availability, at Best Available Rate. Full terms available on our website.

<https://www.danubiushotels.com/en/our-hotels-london/danubius-hotel-regents-park>



+44 (0) 20 7722 7722



18 Lodge Road- St John's Wood



reservation@danubiuslondon.co.uk

TAILOR YOUR RITUAL with The One SYSTEM



Welcome to the new era of your hair with The One System.
Haircare built with clarity, simplicity and high performance.
Designed to adapt as your hair changes.



Discover The One, scan the QR code or visit www.giellygreen.co.uk