



עצמאות

התמודדות

ביטחון



המרכז לכושר ותנועה משקמת

מזמין אתכם להתאמן ולפרוס כנפיים
במרכז הכושר השיקומי
מהמובילים והמקצועיים בעולם
לשיפור הבריאות ואיכות חיים

ימי פעילות המרכז: א'-ה'
לפרטים נוספים אפשר לפנות
לבתשי בן עוזיאל
מנהלת המרכז לספורט שיקומי לנכים
טלפון: 09-8639303
דוא"ל: IX_batche@wincol.ac.il
לאילנה מזוז,
מרכזת מרכזי השירות לקהילה
09-8639335

קהל היעד:

ילדים, בני נוער ומבוגרים המוגבלים בתנועתם, אנשים המתניידים בעזרת כיסאות גלגלים, נפגעי חוט שדרה, נפגעי אירוע מוחי (שבץ C.V.A), פגיעות ראש, פוסט פוליו, שיתוק מוחין, ניוון שרירים, חולי סרטן, פרקינסון, טרשת נפוצה ומחלות ראומטיות מתמודדים בבריאות הנפש אנשים עם לקויות למידה ומוגבלות שכלית התפתחותית



הפעילויות המוצעות הן אלה:

פעילות בחדר כושר - פעילות אירובית ופיתוח כוח פיזיותרפיה פילאטיס מזרן ומכשירים פלדנקרייז, התעמלות משקמת משחקי בוצ'ה לתחרויות אולימפיות ופטנק טאי צ'י שיקומי תרגול תנועתי בסיוע מציאות מדומה סדנאות וימי עיון לקידום אורח חיים בריא



יעדים:

פעילויות הספורט השיקומיות שמקיים המרכז לספורט שיקומי מיועדות:

לשפר את היכולות הגופניות

לטפח שליטה במיומנויות יום-יומיות

לפתח כישורים גופניים

לקדם מיומנויות, קשרים חברתיים ושילוב בקהילה

הפעילות נעשות לפי תכנית המותאמת לכל אחד אישית, ומשלבת אימון פרטני עם אימון בקבוצה.

עלות החוגים שווה לכל נפש וממומנת בחלקה ע"י העמותות, משרדי הרווחה והספורט ברשויות המקומיות ובעיריות.