

המכללה  
האקדמית  
בוינגייט

המכללה אינוך גופני ואספורט  
ע"ש זימון במכון וינגייט (ג"א 3)

המשרד  
לאזרחים  
ותיקים



ג'וינט ישראל אשל | JDC  
יחד בעשייה חברתית למען הזקנים



## הזמנה

כיוונים חדשים בפעילות גופנית  
עם אוכלוסיה מבוגרת

יתקיים ביום שישי  
יא' טבת, תשע"ב, 6 בינואר 2012  
במכללה האקדמית בוינגייט

מיועד למורים לחינוך גופני, למדריכי פעילות  
גופנית ולרכזים העובדים עם אוכלוסייה  
מבוגרת בכל המסגרות

דמי השתתפות: 30 ש"ח  
שלחו את טופס ההרשמה בצירוף המחאה  
לפקודת אשל, עד 28.12.12  
לכתובת:

אשל, תחום קידום בריאות  
ת"ד 3489 ירושלים 91034  
טלפון לבריורים: 02-6557131  
במייל: [kerene@jdc.org.il](mailto:kerene@jdc.org.il)  
בפקס: 02-5662716

ההרשמה עם כרטיס אשראי בטלפון: 02-6557131  
ביום העיון לא תהיה אפשרות להירשם

חניה: יש במקום חניה חינם, מחוץ למגרשי החניה של  
המכללה, בצד ימין לפני מחסום הכניסה למתחם

		תכנית	
<p><b>התאמת פעילות גופנית לאנשים בגיל המבוגר עם קשיים נשימתיים ומחלות ריאה COPD</b></p> <p>ראומה סינאוני, פיזיותרפיסטית במרכז רפואי שיבא בתל השומר, סדנת שיקום ריאות</p>	א.	<p><b>הרשמה וכיבוד קל</b></p> <p><b>הרצאות במליאה</b></p> <p><b>דברי ברכה ופתיחה</b></p> <p>אהרון אזולאי, מנכ"ל המשרד לאזרחים ותיקים</p> <p><b>יוספה בן משה,</b> מנהלת תחום קידום, אשל</p> <p><b>מיכאל אשכנזי,</b> ראש בית הספר להשתלמויות, המכללה על שם זינמן</p>	8:45 - 8:15
<p><b>פעילות גופנית לאחר תהליכי שיקום משבץ מוחי</b></p> <p>בתשי בן עוזיאל, מנהלת המרכז לשיקום נכים ומרכזת קורס מורים לספורט טיפולי, במכללה האקדמית בוינגייט</p> <p>*הדגשים בסדנא - אבחון קשיים תפקודיים של משתקם בעת קליטה לפעילות גופנית, התאמת תרגילים בטיחותיים בחדר הכושר והפעלה</p>	ב.	<p><b>המלצות לפעילות גופנית אירובית למבוגרים לפי ACSM - הערכה, יישום ובטיחות</b></p> <p>ד"ר חן ימין, מרצה לפיזיולוגיה, שיקום לב וכושר גופני במכללה האקדמית בוינגייט</p>	9:00 - 8:45
<p><b>פעילות גופנית עם אביזרים ייחודיים - יצירתיות ובטיחות</b></p> <p>חן בוקסבאום, מורה במכללה האקדמית בוינגייט בתחום הסמכת מדריכים לחדרי כושר, מחול אירובי וכושר אישי</p>	ג.	<p><b>עקרונות השיווק והתאמתם לתהליכי שיווק של הפעילות הגופנית במסגרת מרכזים לגיל המבוגר</b></p> <p>רן תמרי, יועץ בתחום ניהול ושיווק של מרכזי ספורט ובריאות, מרכז את קורס "מנהלים בכושר" במכללה האקדמית בוינגייט</p>	10:00 - 9:00
<p><b>התגברות על מחסומים קוגניטיביים לעיסוק בפעילות גופנית בקרב מבוגרים - היכרות עם טכניקות יישומיות</b></p> <p>מירב בית און, מאמנת בריאות ומנהלת MEDICOACH</p>	ד.	<p><b>הפסקה וכיבוד</b></p> <p><b>חלוקה לסדנאות</b></p>	11:00 - 10:00
<p><b>פעילות גופנית למניעת דילול עצם - התאמה אישית, בטיחות ומעקב</b></p> <p>זוהרה זימט, מרכזת קורס הכשרת מדריכים לפעילות גופנית למניעת דילול עצם במכללה האקדמית בוינגייט ומנהלת מרכז ספורט ארנון בעריית תל-אביב - יפו</p>	ה.		

יש לבחור שתי סדנאות מתוך חמש לפי עדיפות ראשונה, ושניה. ההשתתפות היא רק **בסדנא אחת**