



## הזמנה ליום עיון בנושא:

אוסטיאופורוזיס, חידושים במדע ויישומים בפעילות גופנית.

יום שני, 21 במאי, 2012.

במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן במכון וינגייט.

### תכנית האירוע

התכנסות, כיבוד קל (חדר 314), בניין המכללה :09:45-09:00

דברי פתיחה :10:00-09:45

פרופ' רוני לידור, נשיא המכללה  
פרופ' יעל נץ, ראש המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר

אוסטיאופורוזיס, חידושים אחרונים בתחום-ד"ר רקפת בכרך, מנהלת  
מרפאה מקצועית דגני, שירותי בריאות כללית :10:45-10:00

סדנאות\*: :13:00-11:00

1. אינטליגנציה תנועתית לחזוק העצם ולשיפור היציבה-רות אלון  
Bones for Life, טריינרית בכירה בשיטת פלדנקרייז

2. מעגלים זורמים-זוהרה זימט, המכללה האקדמית בוינגייט

הפסקה, כיבוד קל :13:30-13:00

הגברת המודעות לבריאות העצם-אירית ענבר, מנכ"לית עמותת  
אוסטיאופורוזיס בישראל :13:50-13:30

תזונה בגיל המבוגר-דר' סיגל אילת-אדר, המכללה האקדמית בוינגייט :14:30-13:50

\*הנרשמים יחולקו לשתי קבוצות, כל סדנא תימשך שעה, כל קבוצה תשתתף בשתי הסדנאות,  
זו אחר זו.

שימו לב: נא להגיע בלבוש נוח לפעילות גופנית, עם אפשרות לפעילות ללא נעליים.

יום העיון מאורגן ע"י מורי המגמה לפעילות גופנית ובריאות בגיל המבוגר: דר' אילת דונסקי,  
גב' אסתי ארגוב ופרופ' יעל נץ.