

<http://www.wincol.ac.il/%D7%95%D7%99%D7%A0%D7%92%D7%99%D7%99%D7%98/%D7%A9%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%AA-%D7%9C%D7%A7%D7%94%D7%99%D7%9C%D7%94/%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96%D7%99%D7%9D/%D7%94%D7%9E%D7%A8%D7%9B%D7%96-%D7%9C%D7%A1%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%98-%D7%A0%D7%9B%D7%99%D7%9D>

דף הבית אודות המכללה שירות לקהילה מרכזים המרכז לכושר ותנועה משקמת

**המרכז לכושר ותנועה משקמת**

### **לצפייה בפלייר לחץ כאן**

קהל היעד:

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

הפעילויות המוצעות הן אלה:

פעילות בחדר כושר - פעילות אירובית ופיתוח כוח פילטיס מזרן ומכשירים פלדנקרייז, התעמלות משקמת סדנאות וימי עיון לקידום אורח חיים בריא תרגול תנועתי בסיוע מציאות מדומה



**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 הפעילויות 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.

**לפרטים נוספים ולהרשמה**  
המרכז לספורט שיקומי לנכים - בהנהלת **בתשי בן-עוזיאל (M.A.)**  
טלפון 09-8639303 :  
דוא"ל [batche@wincol.ac.il](mailto:batche@wincol.ac.il) :

**אילנה מזוז** –מרכזת האגף לשירותי חוץ,  
טלפון 09-8639335 :  
פקס 09-8639391 :  
דוא"ל [ilana-m@wincol.ac.il](mailto:ilana-m@wincol.ac.il) :