

העמותה לקידום הפיזיותרפיה והמחלקה לפיזיותרפיה משרד הבריאות:

יום עיון - אימון גופני בגריאטריה

“כל אחד צריך וגם יכול”

פעילות גופנית והאימון הגופני הינם חלק אינטגרלי מטיפול הפיזיותרפיה.

בשנים האחרונות מתרבות העדויות על חשיבות הפעילות הגופנית והאימון בכל גיל ובכל מצב בריאותי.

מטרת יום העיון היא לתת כלים יישומיים להטמעת עקרונות האימון הגופני בקרב אוכלוסייה מבוגרת בהתאמה למצבי בריאות, תפקוד וקוגניציה משתנים.

יום העיון יתקיים במרכז הרפואי-גריאטרי 'דורות' נתניה.

כתובת: רח' הנביאים 22 נתניה. יום העיון יתקיים במחלקה לפיזיותרפיה.

תאריכים: ימי שלישי 17/6/14 ו 24/6/14 בין השעות 8:30-16:30.

עלות: 300 ש"ח לחבר עמותה, 360 ש"ח ללא חבר.

יש לשלוח את טופס ההרשמה עד ל 2/6/14.

המחלקה הארצית לפיזיותרפיה

תכנית יום שלישי 17/6/14 : עקרונות הפעילות הגופנית

שעה	נושא	מרצה
08:15-08:30	התכנסות	
08:30-08:40	פתיחה	גב' יעל רותם גילי
08:40-12:00	יסודות האימון האירובי- שיטות לניטור אימון אירובי ואימון מעשי בחדר הכושר בזוגות	גב' חן ברלין
12:00-12:30	הפסקת צהריים	
12:30-15:00	יסודות באימון התנגדות, ומשתנים בבניית אימוני התנגדות אימון מעשי בזוגות	גב' חן ברלין
15:00-15:15	הפסקה	
15:15-16:15	"קצת אחרת" אימון גופני בעזרת עמידונים	גב' ריקי בראון
16:15-16:30	סיכום וקבלת מטלה	לתרגל את המדידות שנלמדו על מס' מטופלים

תוכנית יום שלישי 24/6/14 : פעילות גופנית בגריאטריה

שעה	נושא	מרצה
08:15-08:30	התכנסות	
08:30-10:00	השלכות של מצבים רפואיים על אימון גופני וההפך	ד"ר דניאל דליות
10:00-10:15	הפסקה	
10:15-11:45	תקשורת יעילה עם אנשים הסובלים מדמנציה - הצורך נשאר גם אחרי שהיכולת נמוגה	דפנה שמש גולן
11:45-12:15	הפסקת צהרים	
12:15-13:45	מרשמים לפ"ג אצל קשישים	ד"ר איילת דונסקי
13:45-14:00	הפסקה	
14:00-15:30	תרגול מעשי	ריקי בראון ומיכל עצמון
15:30-16:30	מטלה, סיכום, משוב	בניית תוכנית אימון ל 2-3 מטופלים

*** חובה להגיע לכל יום בבגדי ספורט. לא יכנס מתאמן לחדר הכושר ללא נעלי ובגדי ספורט.

שעון דופק, מד לחץ דם ומגבת -מומלץ.

טופס הרשמה ליום עיון - פעילות גופנית בגריאטריה

תאריכים: ימי שלישי 17/6/14 ו 24/6/14

מיקום: מרכז רפואי - גריאטרי 'דורות' נתניה. רח' הנביאים 22 נתניה.

דרכי הגעה: מונית שירות מתחנת הרכבת בית יהושוע (לבקש לכניסה לשכונת דורה) / קו 8א מתחנה מרכזית נתניה

עלות: 300 ₪ לחברי העמותה, 360 ₪ ללא חברים בעמותה. בכל מקרה של ביטול ייגבו 35 ₪ דמי טיפול.

ביטול לאחר ה - 8/6/14 יחויב במלוא הסכום.

להרשמה ולתשלום יש למלא את הפרטים הבאים ולשלוח עד לתאריך 2/6/14

שם משפחה: _____ שם פרטי _____ ת.ז. _____

מקום עבודה _____

כתובת _____ עיר _____ מיקוד _____

טלפון _____ נייד _____

_____ :E-MAIL

_____ אני מבקש/ת להוציא קבלה ע"ש:

ניתן לצרף שיק לפקודת: "העמותה לקידום הפיזיותרפיה" ולשלוח לכתובת: וייסבורג 17 ת"א מיקוד 6935827

או לחלופין בכרטיס אשראי לפי הפרטים:

סוג הכרטיס _____ מס' כרטיס האשראי _____

תוקף _____ / _____ מספר תשלומים: _____

שם בעל הכרטיס ות.ז.: _____

את הטופס יש לשלוח במייל ו/או לפקס- 03-6888107

באחריות הנרשמים לוודא הגעת הפקס מול העמותה באמצעות מייל: iptsoffice@gmail.com

על המרצים :

גב' חן ברלין : פיזיותרפיסטית בעלת תואר שני בפיזיותרפיה, אוניברסיטת ת"א. מרצה בכירה ורכזת קורסי כושר גופני ובריאות לפיזיותרפיסטים.

גב' ריקי בראון : בוגרת אוניברסיטת ת"א, תואר ראשון ושני בחוג לפיזיותרפיה ובוגרת החוג בלימודי תעודה בנוירולוגיה. סגנית למנהל הפיזיותרפיה ב"ח גריאטרי שיקומי בית רבקה. תחומי העבודה והמחקר כוללים: אימון כוח מובנה בחדר כושר, תרגול בעזרת טכנולוגיות של מציאות מדומה וביופידבק פוסטורלי לשיפור שיווי משקל והחלמה מוטורית.

ד"ר דניאל דליות : בוגר בית הספר לרפואה באוניברסיטת בריסל בשנת 1984. ד"ר דליות התמחה ברפואת משפחה בבית החולים בילינסון ובגריאטריה - בבית רבקה. רופא בכיר בבית החולים השיקומי גריאטרי בית רבקה, מקבוצת כללית. יועץ גריאטרי במרפאות הכללית בפתח תקוה.

גב' דפנה שמש גולן : עו"ס ותרפיסטית בתנועה. מרכזת התכנית 'זקנה יצירתית' במכללה האקדמית לחברה ואמנויות ומפתחת תכניות בעמדה. מנהלת את בית השמש מגדיאל וגלי האופרה.

ד"ר איילת דונסקי : מרצה למקצועות ביומכניקה ואנטומיה יישומית במכללה האקדמית בוינגייט. מתמחה בפעילות גופנית בגיל המבוגר.