

קול קורא לפיזיותרפיסטים לקחת חלק בהנחיה בסדנאות/הרצאות ביום השיא בנושא "פעילות גופנית יומיומית- להניע את עצמך בקלות" כתרומה לקהילה בבריאות

המשתתפים: המחלקה לספורט- עיריית אשקלון, עמותה "אורות- הגרעין התורני אשקלון", קבוצת העניין "פיתוח אישי ושיווקי" - עמותה לקידום הפיזיותרפיה בשיתוף הפיזיותרפיסטים, מאמני בריאות (HEALTH COACH)

קהל היעד: הורי תלמידים מבתי הספר הנבחרים במסגרת פרויקט לקידום הבריאות בקהילה וקהל רחב.

מועד ומיקום: 19/12/2012, שעות הערב המוקדמות. מתנ"ס ברנע, אשקלון

מטרת העל: לספק לאוכלוסייה הרחבה כלים וידע עדכני, מקצועי ומהימן בתחום סיגול פעילות גופנית בחיי היומיום.

מטרות ביניים:

1. לעלות למודעות ולמצב תדמית של פיזיותרפיה כמקצוע מקדם בריאות ותפקוד גופני תקין.
2. לספק מידע רלוונטי לקידום הבריאות בתחום פעילות גופנית לכלל האוכלוסייה ממקור מקצועי ומוסמך. המידע יעסוק בעיקר בפן יישומי ומעשי - כיצד לעשות נכון פעילות גופנית ביומיום כדרך חיים.
3. לשפר שיתוף פעולה בין כלל הפיזיותרפיסטים ממגוון המסגרות ואסכולות טיפוליות.

מתודות להעברת החומר: סדנאות/הרצאות מעשיות- בנות חצי שעה

מה יצא לי כפיזיותרפיסט מזה?

- נתינה היא אחד מהערכים המהותיים של מקצוע הטיפול והסיוע- מקור הסיפוק ותחושת המשמעות.
- הזדמנות לרענן ולעדכן את הידע בנושאים בעלי חשיבות יומיומית.
- יציאה משגרת הטיפול להדרכה והנחיה.

הנושאים האפשריים:

- סוגי פעילות גופנית ביומיום (אירובי/אנאירובי), מרכיבי כושר גופני
- פעילות גופנית מומלצת ביומיום (כולל היכרות עם מושגים כמו דופק מטרה, מד צעדים, ..)
- פעילות גופנית מותאמת למחלות כרוניות (סכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב, ארטריטיס ומחלות שרירי-שלד שונות)
- המלצות לתרגול למניעת כאבי גב, צוואר, ...
- תרגול מומלץ לעובדים במשרד
- תרגול ושמירה על רצפת האגן
- כיצד לעבוד נכון במכון כושר
- טכניקות הרפיה ונשימה להורדת מתח
- מיתוסים על פעילות גופנית (מכשירי רטט, נשים לא עושות משקולות)
- תועלות נוספות של פעילות גופנית (הורדת כאבים, הורדת מתח, תרומה לביטחון עצמי, איזון רגשי)
- מניעת "פציעות ספורט" בתרגול יומיומי
- שילוב פעילות גופנית בתפקוד יומיומי (כאשר "אין לי זמן!")
- כל נושא אחר התורם לסיגול פעילות גופנית כאורח חיים

לפרטים נוספים והרשמה להנחיה ביום השיא אנא פנו עד 10/11/12 אל:

Physical1therapy@gmail.com

052-3314103 (מרי)

בברכה,

צוות היגוי

קבוצת העניין "פיתוח אישי ושיווקי- שיח מקצועי אחר בפיזיותרפיה"