

פרויקט חינוך לבריאות וספורט

במסגרת פעילות המרכז לרפואת ספורט
בביה"ח ברזילאי, יפתח קורס בנושא:

מניעת נפילות בגיל מבוגר

מטרות הקורס:

הדרכה לאוכלוסיה מבוגרת שמטרתה מניעת נפילות
וחבלות.

משך הקורס:

➤ הקורס בנוי מ-6 מפגשים, כשעה וחצי כל מפגש
בשעות הבוקר.

➤ הקורס יכלול הדרכה ייעודית לנושא.
כל מפגש ילווה בהרצאה של כ- 35 דקות.

נושאי ההרצאות:

➤ לחץ דם אורתוסטטי.

➤ שיווי משקל - מערכת וסטיבולרית.

➤ ארגונומיה - סידור הבית.

➤ אוסטיאופורוזיס -
כללי, אבחנה, טיפול מונע.

➤ אוסטיאופורוזיס -
שברים והטיפול בהם.

➤ פעילות בונה עצם, תזונה.



**הקורס מיועד ל 8-10 משתתפים.
עלות למשתתף: 210 ₪**

**לפרטים נוספים והרשמה
08-6745806 נא להשאיר הודעה ונחזור בהקדם**

פרויקט חינוך לבריאות וספורט

במסגרת פעילות המרכז לרפואת ספורט
בביה"ח ברזילאי, ייפתח קורס בנושא:

הכנה לקראת גיוס לצה"ל

מטרת הקורס :

מתן ידע בסיסי, הדרכה וכלים למתגייס, לצורך שיפור
הכושר הגופני לקראת הפעילות הצבאית, באופן
המיטבי ונטול סיכונים.

משך הקורס:

➤ הקורס בנוי מ-12 מפגשים - כשעתיים כל מפגש
בשעות אחה"צ.

הקורס יכלול:

- הדרכה על בניית סולם מאמצים ותוכנית אישית
לפעילות גופנית.
- הדרכה על תזונה נכונה ומאוזנת, מנוחה ושינה
מספקת ובניית סבולת וכוח שריר.
- הקורס ישלב הדרכה מעשית וישולבו במהלכו
הרצאות בנושאי תזונה, פציעות ספורט, שברי
מאמץ, והדרכה מנטאלית.



במהלך תקופת הקורס,
המשתתפים ייהנו
משימוש חופשי
בחדר הכושר
של המרכז הרפואי,
ללא תשלום נוסף.

הקורס מיועד ל 10-12 משתתפים

לפרטים נוספים והרשמה

08-6745806 נא להשאיר הודעה ונחזור בהקדם