

 ***לוקחים אחריות*** - ***סדנה לניהול הבריאות ואוריינות בריאותית לוותיקים***

 ***כי החיים לא עוצרים – הם רק מתחילים***

בריאות טובה היא לא עניין של מזל – אלה של ידע, בחירה וניהול נכון.

תוחלת החיים עולה, ואתה גם האחריות האישית שלנו לשמור על איכות חיים גבוהה, עצמאות ותפקוד מיטבי.

המציאות מחייבת אותנו להיות מעורבים ופעילים יותר בניהול הבריאות שלנו, להבין את השפה הרפואית, לקבל החלטות מושכלות, להשתמש בטכנולוגיה, ולהרגיש/ בטוחים מול הצוות הרפואי.

אוריינות בריאותית ודיגיטלית היא לא מותרות – היא מפתח לחיים בריאים. מודעים ומוגנים יותר.

אבל ידע לבדו לא מספיק – ניהול בריאות דורש רכישת כלים פרקטיים שיאפשרו לנו לפעול נכון, להתמיד להתייעץ בזמן, ולעשות סדר בתוך כל המידע שמציף אותנו.

***מה תלמדו בסדנה?***

סדנה חדשנית ומעשית, המעניקה כלים לניהול חכם של הבריאות האישית, לצד פיתוח מיומנויות קריאה, הבנה ושימוש נכון במידע רפואי – גם באמצעים דיגיטליים.

***נושאים עיקריים: עם המנחה רוחלה מורן עוסית קהילתית תעסוקתית.***

* ניהול יומיומי של הבריאות: סימפטומים, בדיקות, תיעוד וטיפול.
* תקשורת אפקטיבית עם רופאים ואנשי מקצוע.
* הצבת מטרות בריאותיות והשגתן.
* פיתוח חוסן רגשי והתמודדות עם מצבי בריאות מורכבים.
* פתרון בעיות רפואיות נפוצות.
* שימוש בטכנולוגיה : אפליקציות, פורטלים רפואיים, איתור מידע אמין.
* קבלת החלטות מבוססת מידע ובטחון עצמי רפואי.

***פרטים חשובים:***

* מיקום מרכז הכוון "אשרינו" קומה שנייה , במתחם BIG רגבה.
* מועדים בכל יום שלישי בין השעות 18:30 – 16:00 .
* מחיר למשתתף 200 ₪.
* תאריך פתיחה 10.06.2025 .

***לפרטים והרשמה:***

עמי וקנין נייד 050-6230723 אימייל: amiv@mwg.org.il

 ***כי הגיע הזמן לקחת שליטה על הבריאות שלנו***







 ***סדנה להזדקנות מיטבית במרכז הכוון " אשרנו "***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| מ"ס | תאריך מפגש | תוכן המפגש |
| 1 | יום שלישי10.06.202518:30 – 16:00 | * הכרות, הצגת נושאי הסדנה: ניהול הבריאות ואוריינות בריאותית.
* מה אני יכול לעשות כשמתגלה אצלי בעיה בריאותית ?
 |
| 2 | יום שלשי17.06.202518:30 – 16:00 | * מעקב אחר סימפטומים.
* ניהול בקשר והתקשורת עם הרופא/איש מקצוע.
 |
| 3 | יום שלישי24.06.202518:30 – 16:00 | * איך מתחילים לעשות שינוי בריאותי ?
* לימוד ותרגול הצבת מטרות בנושא הבריאות.
 |
| 4 | יום שלישי01.07.202518:30 – 16:00 | * מעקב אחר יישום מטרות בנושא בריאות.
* פיתוח חוסן והקשר לניהול הבריאות.
 |
| 5 | יום שלישי08.07.202518:30 – 16:00 | * איך למצוא מידע רלוונטי ואמין לגבי בעיה רפואית והטיפול בה.
* לימוד ותרגול מובנה של פתרון בעיות בהקשר לבעיות בריאות.
* קבלת החלטות חשובות בנושא בריאות.
 |
| 6 | יום שלישי15.07.202518:30 – 16:00 | * אמצעים טכנולוגיים ואחרים לניהול וקידום הבריאות האישית.
* סכום הסדנה עד כה וחשיבה לעתיד.
 |
| 7 | יום שלישי12.08.2025 18:30 – 16:00 | מפגש מעקב, ריענון והמשך למידה ( לאחר חודש וחצי )* מעקב אחר יישום תכני הסדנה והמטרות האישיות.
* חזרה על תכנים שנלמדו בסדנה.
* ניהול הרגשות – איך להתמודד עם רגשות שעולים כתוצאה מהבעיה הבריאותית
 |

