



מכון וינגייט



מנהל הפרישה



"צוות"
ארגון גמלאי צה"ל

ג' אדר תשפ"א
15/02/2021

הנדון: קול קורא - קורס מדריכי תנועה לגיל הזהב, לפורשי צהל חברי "צוות"

1. כללי:

בכוננת "צוות" יחידת התעסוקה בשיתוף מכון וינגייט לפתוח קורס "מדריכי תנועה לגיל הזהב" לחברי "צוות" פורשי צה"ל.
קורס זה הינו עדכני וחדשני שנותן כלים וידע שמטרתם לאמן את אוכלוסיית המבוגרים תוך התייחסות לכל הקשיים והמגבלות המלווים את הגיל השלישי.
במהלך הקורס תרכשו רפרטואר של תרגילים אשר תורמים לשיפור היציבה, לתנועה נכונה, לשיווי משקל, לשיפור הקורדינאציה, לחיזוק העצם, למניעת נפילות, לשיקום ועוד....

2. המטרה:

מטרת הקורס הינה להכשיר את פורשי צה"ל חברי "צוות" להשתלב בעבודה כ"מדריכי תנועה לגיל הזהב".
הקורס יחודי ובעל ערך רב המקנה כלים יחודיים לעבודה עם הגיל השלישי במרכזי בריאות, בדירוג מוגן, במנת"סים, במכוני כושר וקאנטרי קלאב, באימונים אישיים ועוד....

3. שותפים לתוכנית –

לקורס שותפים: "צוות"-ארגון גמלאי צה"ל, מרכז מופת/מנהל הפרישה, "מכון וינגייט" המכון הלאומי למצוינות בספורט.

4. מסגרת ומבנה התוכנית:

- א. הקורס מתוכנן להתקיים ב"קאנטרי גלי הדר" בראשון לציון, באופן פרונטלי בהתאם להנחיות משרד הבריאות.
- ב. מועד פתיחת הקורס – 02/05/2021, סיום משוער 01/07/21.
- ג. הלימודים יתקיימו בימים א'-ה', מהשעה 09:00-16:00 (7 שבועות), 35 מפגשים.

5. תנאי קבלה:

- א. בעלי אישור רפואי תקין.
- ב. עברית תקינה.(הבנה קריאה וכתובה).
- ג. מעבר ראיון אישי.

6. קבלת תעודות:

הקורס מקנה 3 תעודות הסמכה:

- מדריך פעילות גופנית לגיל הזהב.
- מדריך לאימון רצועות המותאם לגיל הזהב.
- מדריך להתעמלות בונה עצם.

התעודות יוענקו לעומדים בדרישות הקורס במלואן (כולל עבודה מעשית בת 10 שעות) ע"י בית הספר למאמנים ומדריכים ע"ש "נט הולמן – מכון וינגייט".

7. תוכנית הלימודים:

הלימודים יכללו שעורים עיוניים לצד התנסות מעשית, נושאי הלימוד: אנטומיה, פיזיולוגיה תוך התייחסות למחלות שכיחות(סכרת, אוסטאופורוזיס, מחלות נירולוגיות), תזונה, כושר גופני ייחודי לגיל הזהב, פציעות ספורט, שינויים אנטומיים, פיזיולוגיים ופסיכולוגיים, יציבה, גמישות מטווחי תנועה לגיל השלישי, מודעות לתנועה מבוקרת ונכונה, תנועה לחיזוק העצם. שיטות אימון (אישי וקבוצתי), פעילות עם אביזרים, בניית תוכנית שנתית המותאמת במיוחד ל"גיל הזהב" ועוד...

8. שכר לימוד

עלות הקורס למשתתף הינה - 7336 ₪ כולל מע"מ.
עלות הקורס לחברי "צוות" – 5555 ₪ כולל מע"מ (לחברי "צוות" ניתן מחיר מיוחד).
המחיר כולל: מרצים, תיק וחומר לתלמידים, ריכוז הקורס, מבחנים, תעודות.

9. חברים שימצאו מתאימים, יינתן סיוע באופן הבא:

א. המשתתפים בקורס מקרב פורשי צה"ל שטרם מימשו את "סל הפרישה" או חלק ממנו, יסבסדו את חלקם בשכר הלימוד באמצעות הסכום העומד לרשותם ב"סל", עפ"י נהלי מנהל הפרישה ואמות המידה הקיימות, נכון להיום אין אישור מנהל הפרישה ל"סל פרישה".

ב. מענק מותנה יינתן ע"י ארגון "צוות" למי שוועדת "סל הכשרה" תמצא כי רשאי לקבלו, במסגרת תקציב הכשרות מקצועיות.

מחייב עמידה בקריטריונים ובאישור וועדת "סל הכשרה".

ג. יתרת התשלום תשולם ע"י המשתתף בקורס ישירות ל"מכון וינגייט".

10. תעסוקה:

בוגרי הקורס יוכלו להשתלב במגוון רחב של אפשרויות עבודה במקומות המעניקים שירותים לאוכלוסיית הגיל השלישי: בתי אבות, מתנ"סים, דיור מוגן, מכוני שיקום בריאותיים, בקאנטרי קלאב, בתוכניות אימון ייחודיות ועוד....

11. דגשים:

בתום הקורס העבודה הינה שכיר/עצמאי.
מספר המקומות מוגבל כל הקודם זוכה.

פתיחת הקורס, מותנת במינימום משתתפים ובהתאם להנחיות משרד הבריאות.

הנחיות לפעולה

12. חברים הרואים עצמם מתאימים והעונים לתנאי הסף הנדרשים לקורס המוצע ומעוניינים להשתתף בו, **יפנו למנהל תעסוקה מחוז יהודה, בטלפון 03-6173545/33 או במייל: wyeveda@tzevet.org.il עד לתאריך 18/03/2021, תוך שהם מציינים את הפרטים הבאים:** שם מלא, גיל, מספרי טלפון, כתובת מגורים, השכלה, דרגה צבאית, מועד פרישה מהשרות. רשימת המועמדים תועבר ל"מכון וינגייט" שתנהל את הרשמת המועמדים.
13. נשמח לעמוד לרשותכם בכל עת לקבלת פרטים נוספים אודות התוכנית, לברור והנחייה.
14. בברכה.

ארנון משה
מנהל תעסוקה מחוז יהודה
"צוות"