

שבוע נגישות

24/12/20 - 20/12/20

בשיתוף

אגודת הסטודנטים
המכללה האקדמית הדסה

חודש דצמבר הוא החודש הבינלאומי לזכויות אנשים עם מוגבלויות

השנה, למרות הקורונה ועוד יותר מתמיד חשוב להעלות את המודעות לזכויות אנשים עם מוגבלויות ולכן נקיים הדרכות בקרב הסטודנטים, במטרה לקדם השתתפות מלאה ושווה של אנשים עם מוגבלויות בחברה בכלל ובמכללה בפרט. השנה בשבוע הנגישות נשלב גם טכניקות יישומיות להתמודדות עם בעיות נגישות בתקופת הקורונה והלמידה המקוונת שיכולות להתאים לכל סטודנט לאו דווקא סטודנט עם מוגבלות.

יום חמישי

24/12/20

12:15

רחל אייכלר

"תרפיה ויזואלית"

יום רביעי

23/12/20

11:00

הרצאה עם דוד אוחנה

"חרדות"

יום שני

21/12/20

12:15

הדרכה ואימון קצר עם

מאמן הכושר

איציק אדקי

יום ראשון

20/12/20

12:15

מפגש מאור בן זאב

"בא מהשקט"

בא מהשקט:

מאור בן זאב

עולמו של אדם חירש - מפגש עם השחקן מאור בן זאב

מזמינים אתכם להכנס לעולמו האישי והמעניין של מאור בן זאב, שחקן, מורה ומוביל בטיקטוק בשיחה חוויתית ומעניינת! במפגש נתנסה גם בלמידת מספר ביטויים רלוונטיים ליומיום בשפת הסימנים.



מאמן כושר

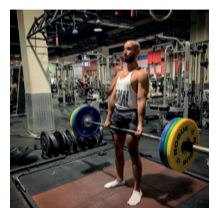
הלמידה המקוונת מאלצת אותנו לבלות זמן רב בישיבה בבית מול המסכים, לעתים במשך שעות על גבי שעות, במקרים רבים על כסאות מתאימים יותר או פחות ושולחנות מאולתרים.

סגנון חיים שכזה אמנם מאפיין את הלמידה המקוונת, אבל הנזקים שהוא גורם לנו לבריאות הם משמעותיים לטווח הארוך והקצר ואף גורמים ליציבה לקויה ושיבושים במערכת התנועה.

סטודנטים רבים מתמודדים עם מחלות רקע מגוונות המאלצות ומחייבות אותם להפסיק את העיסוקים שלהם לקום מהכיסא להמתח ולהפעיל את הגוף

ביצוע אימון גופני קל עשוי לעזור לשיפור ולהפחתת הסטרס מהגוף והנפש, להעניק תחושת מסוגלות ולשפר את מצב הרוח. הוא יכול גם לעזור לשמור על מערכת השלד ולמנוע פגיעות וכאבים.

חשוב להדגיש כי גם אלה שאינם מורגלים בפעילות גופנית יומיומית ייתרמו רבות מתרגול ביתי.



הרצאה בנושא חרדות:

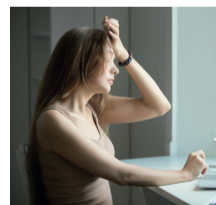
נגיף הקורונה ואיתו הסגר, הבידוד והחיים המקוונים עלולים להשפיע עלינו פיסית, ונפשית

מאות מיליונים ברחבי הגלובוס חווים תגובות של מתח קיצוני, חרדה ודיכאון ופונים לתמיכה רגשית.

גם אנשים שמצליחים להיות אסופים בשגרה, מרגישים שרמת החרדה שלהם עולה מאוד עם התפשטות

הקורונה. המרצה דוד אוחנה יסביר לנו מתי החרדה מהווה בעצמה סיבה לדאגה, ואיך מתמודדים איתה

המטרה בהרצאה היא למזער את ההשלכות מעוררות החרדה של המגיפה הוויראלית על חיינו, כדי לחזור שפויים וחסונים יותר מנטלית ליום שאחרי..



הסבר ותרגול תרפיה ויזואלית:

טכניקות הרפיה לעיניים לסטודנטים המתמודדים עם לקויות ראייה ובעיות ראייה, בדגש על ישיבה ממושכת מול מסכים.

