

אגוז קורסים

בית הספר ללימודי המשך בתזונה

האגודה הישראלית לגיל המעבר
הגעת ליעד!



קורס גיל המעבר – מרץ 2025

בשיתוף האגודה לגיל מעבר

רכזי הקורס: ד"ר גדעון קורפניק ועמית גנור

- הקורס יתקיים בימי חמישי, בין השעות 18:00-20:45
- 9 מפגשים בתאריכים: 27/3, 3/4, 10/4, 8/5, 15/5, 22/5, 29/5, 5/6, 12/6
- הקורס יועבר במתכונת מקוונת, בפלטפורמת ה-zoom.

סילבוס

תאריך	שעה	נושא המפגש	מרצה
מפגש 1 27/3/25 מנופאזה בסיס	18:00-18:10	מילות פתיחה	ד"ר גדעון קורפניק עמית גנור, מנכ"לית עמותת עתיד רכזי הקורס
	18:10-18:55	מנופאזה הבסיס – סימפטומים והשפעה על הומאוסטזיס	ד"ר גדעון קורפניק
	18:55-19:10	הפסקה	
	19:10-19:55	השפעת המנופאזה על בריאות האישה: הלב, רקמת החיבור והמוח	ד"ר מרב פרייברג
	19:55-20:10	הפסקה	
	20:10-20:55	מנופאזה והיבט הנפשי – דיכאון	ד"ר רחל פנט
תאריך	שעה	נושא המפגש	מרצה
מפגש 2 3/4/25 הטיפול ההורמונלי – מה? למי? מתי?	18:00-18:45	הטיפול ההורמונלי - מה? למי? מתי? צורות מתן הטיפולים השונים, יתרונות וחסרונות, תופעות לוואי וחלון הזדמנויות	ד"ר יוסי מאי/ ד"ר עמוס בר
	18:45-19:00	הפסקה	

ד"ר יוסי מאי/ ד"ר עמוס בר	הטיפול ההורמונלי - המשך	19:00-19:45	
	הפסקה	19:45-20:00	
ד"ר מאיה איש שלום	השמנה בגיל המעבר	20:00-20:45	
מרצה	נושא המפגש	שעה	תאריך
ד"ר יואל טולדנו	רקמת העצם במנופאוזת	18:00-18:45	מפגש 3 10/4/25 השפעת גיל המעבר על רקמת העצם, על הלב ומערכת הקרישה
	הפסקה	18:45-19:00	
פרופ' איתן פאר	המוח והשינויים בגיל המעבר	19:00-19:45	
	הפסקה	19:45-20:00	
ד"ר נועה חובב	מערכת הקרישה והאתגרים במנופאוזת	20:00-20:45	
מרצה	נושא המפגש	שעה	תאריך
ד"ר אבי בן שטרית	סרטן שד וממאירות	18:00-18:45	מפגש 4 8/5/25 בריאות השד וממאירויות
	הפסקה	18:45-19:00	
ד"ר גדעון קופרניק	טיפולים הורמונליים במצבים חריגים: יל"ד, אנדומטריוזיס, מיומות	19:00-19:45	
	הפסקה	19:45-20:00	
דניאל זכריה	אתגרים בטיפול התזונתי במחלימות מסרטן שד	20:00-20:45	
מרצה	נושא המפגש	שעה	תאריך
עמית גנור	אתגרים תזונתיים במנופאוזת – חלק א'	18:00-18:45	מפגש 5 15/5/25 אורח חיים: תזונה, פעילות גופנית
	הפסקה	18:45-19:00	
	אתגרים תזונתיים במנופאוזת – חלק ב'	19:00-19:45	
	הפסקה	19:45-20:00	
יאיר להב, דיאטן ספורט	רקמת שריר ואימון גופני בגיל המעבר	20:00-20:45	
מרצה	נושא המפגש	שעה	תאריך
טל פלג, דיאטנית ופסיכולוגית	המודל הביופסיכוסוציאלי ככלי הסתכלות הוליסטית על גיל המעבר	18:00-18:45	מפגש 6 22/5/25 אורח חיים
	הפסקה	18:45-19:00	
	מגבירי חוסן פסיכולוגיים וחברתיים המאפשרים התמודדות טובה עם אתגר הירידה במשקל בגיל המעבר	19:00-19:45	
	הפסקה	19:45-20:00	
	סיון אבוט ברקן, דיאטנית	20:00-20:45	
	שינה וגיל מעבר	20:00-20:45	

תאריך	שעה	נושא המפגש	מרצה
מפגש 7 29/5/25 טיפול זהה ביולוגית, מיוניות ובריאות רצפת האגן במנופאזזה	18:00-18:45	טיפול זהה ביולוגית	ד"ר גדעון קופרניק
	18:45-19:00	הפסקה	
	19:00-19:45	מיניות במנופאזזה	
	19:45-20:00	הפסקה	
	20:00-20:45	בריאות רצפת האגן	ליאת שיק נווה, פיזיותרפיסטית רצפת אגן
תאריך	שעה	נושא המפגש	מרצה
מפגש 8 5/6/25 PMS, אמצעי מניעה ובריאות הנרתיק	18:00-18:45	אבחנה מבדלת של גיל המעבר – PMS ותסמיני גיל המעבר	ד"ר גדעון קופרניק
	18:45-19:00	הפסקה	
	19:00-19:45	אמצעי מניעה, מירנה, גלולות	ד"ר עמוס בר
	19:45-20:00	הפסקה	
	20:00-20:45	בריאות הנרתיק – GSM	פרופ' אחינועם לב שגיא
תאריך	שעה	נושא המפגש	מרצה
מפגש 9 12/6/25 דיון על מקרים מהקליניקה	18:00-18:45	דיון על מקרים מהקליניקה	ד"ר גדעון קופרניק עמית גנור מנהלות פורום גיל מעבר בעמותה: ד"ר שלי רחמן, סוזי גלר, טל פלג
	18:45-19:00	הפסקה	
	19:00-19:45	דיון על מקרים מהקליניקה – המשך	
	19:45-20:00	הפסקה	
	20:00-20:45	דיון על מקרים מהקליניקה – המשך	