

סדרת הרצאות: "הורמוניה – כי אם כבר להשתגע אז שיהיה בהרמוניה"

גיל המעבר הוא שלב טבעי, משמעותי ומעצים בחיי האישה. לצד ההזדמנות לצמיחה אישית ומקצועית, מדובר בתקופה המאופיינת בשינויים פיזיולוגיים, נפשיים והתנהגותיים, המשפיעים על איכות החיים, הבריאות והתפקוד בעבודה. ארגונים רבים בעולם מזהים את חשיבות התמיכה בעובדות ובעובדים בגיל זה, כחלק מתרבות ארגונית בריאה ומקדמת. סדרת ההרצאות "הורמוניה" נועדה להעניק ידע רפואי עדכני, כלים פרקטיים ותובנות מעשיות להתמודדות מיטבית עם גיל המעבר – לנשים ולגברים כאחד. כל הרצאה משלבת התייחסות להשפעות על חיי העבודה, המשפחה והזוגיות, וכוללת זמן לשאלות ושיח פתוח.

הרצאה 1: מה בעצם קורה בגיל המעבר? – הגוף, הנפש והביולוגיה של השינוי

הרצאה זו מספקת הבנה מקיפה של התהליכים הפיזיולוגיים והנפשיים המתרחשים בגיל המעבר. המשתתפים יקבלו תמונה בהירה של שלבי החיים הנשיים, השינויים ההורמונליים והמשמעות שלם על הבריאות והתפקוד. ההרצאה כוללת התייחסות מקבילה לשינויים המתרחשים אצל גברים באותה תקופה.

נושאים מרכזיים

- שלבי החיים של האישה: גיל הפוריות, פרה-מנופאוזה, פרימנופאוזה, מנופאוזה ופוסט-מנופאוזה.
- הפיזיולוגיה של גיל המעבר: ירידה בהורמוני המין והשפעתם על מערכות הגוף.
- תסמינים פיזיים ונפשיים נפוצים: גלי חום, שינה, מצב רוח, עור, משקל ועוד.
- גיל המעבר אצל גברים: אנדרופאוזה, טסטוסטרון, מיתוסים מול מציאות.
- השפעות על חיי היום-יום: עבודה, ריכוז, אנרגיה, זוגיות, מיניות ומשפחה.
- היבטים ארגוניים: השפעת גיל המעבר על תפקוד בעבודה ועל רווחת העובדים.

זמן לשאלות ושיח פתוח

הרצאה 2: פתרונות – רפואיים, טבעיים ואינטגרטיביים

הרצאה פרקטית ומעמיקה המיועדת לעשות סדר בכל אפשרויות הטיפול הקיימות. המשתתפים יקבלו מידע מבוסס ראיות על טיפולים הורמונליים, לא הורמונליים, טבעיים ואינטגרטיביים, לצד כלים לבחירה מושכלת של טיפול מותאם אישית.

נושאים מרכזיים

- טיפולים רפואיים: טיפול הורמונלי, טיפולים לא הורמונליים, התייחסות למצבים רפואיים נלווים.
- פתרונות טבעיים ומשלימים: תוספים, צמחי מרפא, תזונה מותאמת, טכניקות להפחתת סטרס.
- התאמת טיפול אישית: שאלות שכדאי לשאול רופא/ה, בחירת טיפול נכון.
- גברים בגיל המעבר: אפשרויות טיפול בטסטוסטרון, שינויים במצב רוח, אנרגיה ומיניות.
- השפעה על מערכות יחסים: תקשורת זוגית, שינויי חשק, תמיכה הדדית.
- היבטים ארגוניים: התאמות סביבתיות לשיפור תפקוד ורווחה

הרצאה 3: אורחות חיים, לונג'ביטי והכנה לגיל השלישי

הרצאה מעצימה המתמקדת בעתיד: כיצד להפוך את גיל המעבר להזדמנות לצמיחה, בריאות מיטבית ואריכות חיים איכותית. ההרצאה משלבת ידע עדכני מתחום הלונג'ביטי וכלים יישומיים לשיפור איכות החיים.

נושאים מרכזיים

- אורח חיים בריא: תזונה מותאמת, פעילות גופנית, שינה, ניהול סטרס.
 - לונג'ביטי: בריאות מטבולית, שמירה על מסת שריר, בריאות מוחית וקוגניטיבית.
 - הכנה לגיל השלישי: חוסן פיזי ונפשי, משמעות, קריירה שנייה והתפתחות אישית.
 - גברים בגיל המעבר המאוחר: בריאות לב, שריר, הורמונים והשפעה על זוגיות.
 - היבטים ארגוניים: שמירה על חיוניות לאורך שנים, איזון עבודה-חיים ותכנון קריירה.
- זמן לשאלות, שיתוף כלים פרקטיים