


אפשריבריא בעיר בגיל השלישי בימי הקורונה

לירי פינדלינג אנדי, מנהלת התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים – אֶפְשָׁרִיבְרִיא
20.1.2021



מיקוד בפעילות לתושבים +65

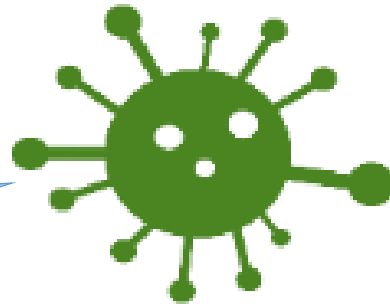
מה השתנה?

- במסגרת קול קורא 10746 כחלק מהשת"פ עם אגף לגריאטריה והתוכנית הלאומית למניעת נפילות
- תקציב ייעודי לסל- תחום תוכניות לגיל השלישי
- מרבית הרשויות תכננו תוכניות לתושבים וותיקים
- ואז הגיע... 

לצד המורכבות נוצרו הזדמנויות

הזדמנות לשים דגש על
הגיל השלישי

מיקוד באוכלוסיות
שנפגעות ממשבר הקורונה
– ביניהם קשישים



הטמעה אצל הקשישים את
אורח חיים בריא ופעילות
ספורטיבית באופן קבוע בתוך
הקהילה.

שיתופי פעולה עם המון
גורמים בתחום הגיל
השלישי

**רבים ציינו שהתוכניות השפיעו על:
הפגת הבדידות, חיזוק חוסן, בריאות
הגוף והנפש בקרב תושבים בגיל
השלישי**

תוכניות לגיל השלישי ב-#מספרים# (נתונים כמעט אחרונים)

סך תקציב לתוכניות
לגיל שלישי כ- 1.41
מיליון ש"ח, עם
השקעה של כמיליון
ש"ח של משרד
הבריאות מתוכם
400 אלף ש"ח מאגף
גריאטריה.

36 רשויות אפשריבריא בעיר הכניסו בתכנית העבודה לפחות תכנית אחת
המיועדת לקשישים

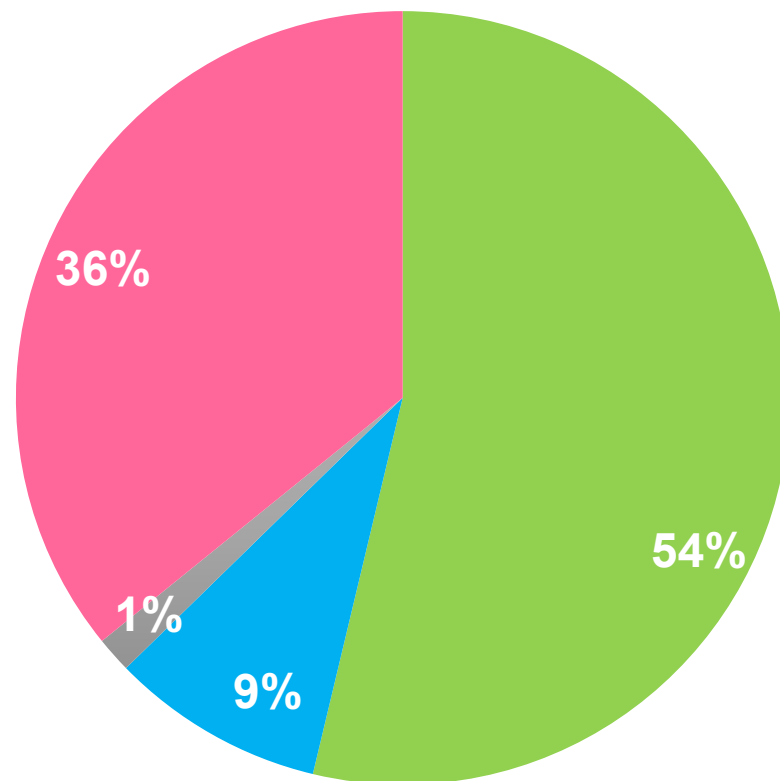
78 תכניות ייעודיות לקשישים המהוות 20% מכלל תכניות קידום בריאות

60 אלף משתתפים בני 65 + בפעילויות הייעודיות

97% מהתוכניות הוצעו לפועל, 93% מהתקציב המתוכנן נוצל

15 רשויות בחרו בתוכנית ייעודית לגיל השלישי כתוכנית מובילה

נושא מרכזי בתוכניות לגיל השלישי



■ פעילות גופנית ■ תזונה ■ לחץ/ סטרים/ חוסן נפשי ■ אורח חיים בריא כללי



אפליבדיא בעיר

מתוך שאלון תוכניות אפשריבריא בעיר 2020

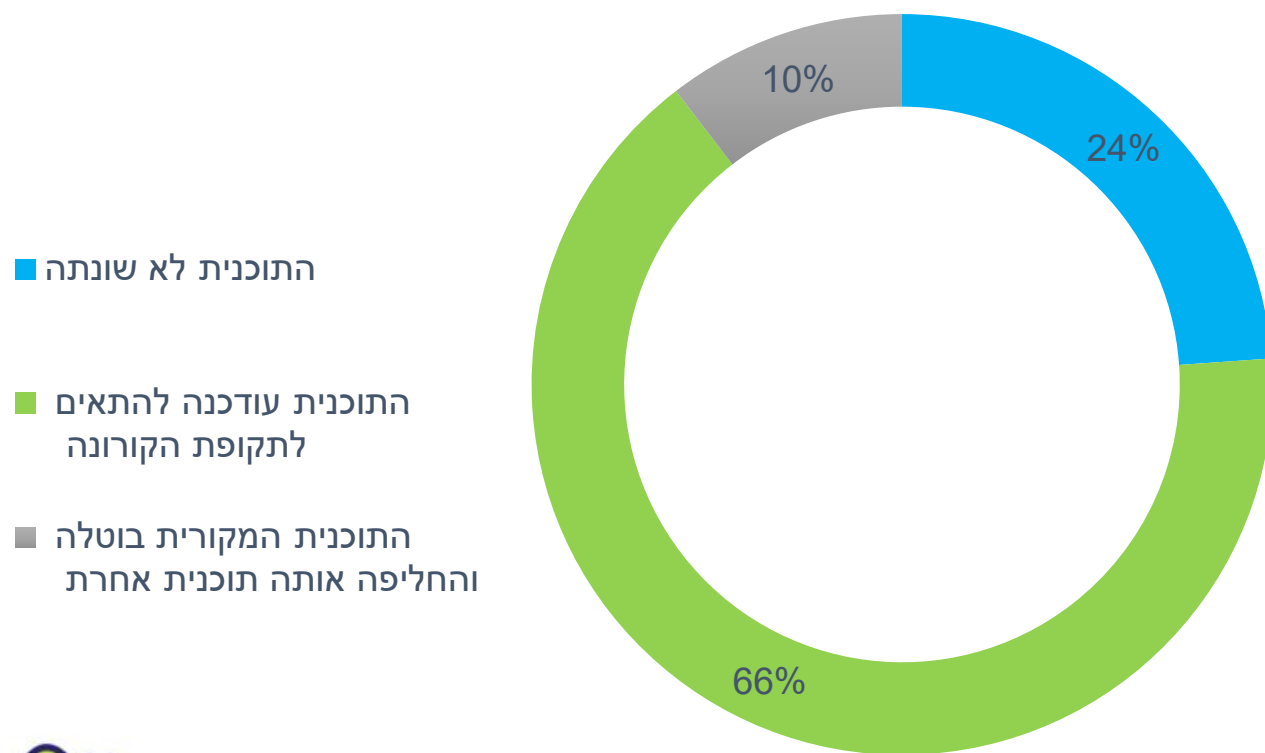


משרד
הבריאות

כהיום בריאים יותר



התאמת תוכניות לגיל השלישי לתקופת הקורונה



- התוכנית לא שונתה
- התוכנית עודכנה להתאים לתקופת הקורונה
- התוכנית המקורית בוטלה והחליפה אותה תוכנית אחרת

- פעילות במרחב הציבורי
- הדרכות בזום
- הגדלת מספר הקבוצות והקטנת מספר משתתפים
- המרה לערכות ציוד
- השהייה בתקופת סגר



אפליבדיא בעיר

מתוך שאלון תוכניות אפשריבריא בעיר 2020



משרד
הבריאות

כחיים בריאים יותר

תוכניות אפשריבריא בעיר לגיל השלישי – דוגמאות מהשטח

משחקים ומחייכים מ.א. גולן

הוותיקים קיבלו ערכות משחק שכללו קלפים בנושאים של פעילות גופנית, תזונה בריאה, אתגרי חשיבה ויצירה. הותאם לתקופת הבידוד בקורונה, שיחקו ופעלו לבד, עם בן/בת זוג, חברים, ומתנדבים שקיבלו הכשרה והדרכה לפעילות עם הערכה.

שותפים: מחלקות בריאות, רווחה, וותיקים, מתנדבים.

בגינה של סבתא באקה אל גרביה

תכנית זו מיועדת לתת לגיל הזהב לחוות את החוויה של פעם, בפיתוח גינה ביתית אך בתוך הגינה הקהילתית עידוד התנועה תוך כדי העבודה בגינה. הוצאה לאור של חוברת מתכונים משותפת עם תלמידי תיכון המבוססים על הצמחים, פירות ירוקת מהגינה. עם המלצות של הקשישים איך לפתח ולטפל בגינה.

שותפים: מחלקות בריאות, חינוך, רווחה, סביבה, והנדסה, מרכזי קהילה, מתנ"ס, מתנדבים

מנהיגים את בריאות המחר תל אביב-יפו

קבוצת מובילים יוצאת למסע למידה, אישי וקבוצתי, בעולם הבריאות, ההובלה והקהילה. במסגרתה יצרו פרויקטים בתחום קידום הבריאות ותזונה בריאה ומקיימת בהנחיה מקצועית של עובד מהעירייה החל משלב הרעיון ועד לסיום שלב הביצוע.

שותפים: מינהל השירותים החברתיים: מרכז אפ 60+, רשות לאיכות סביבה וקיימות: תוכנית המזון העירונית - 'בתיאבון', רשות הספורט, מנהל קהילה נוער וספורט, מועדון BEWELL בה"ח איכילוב-ת"א

תנועה בזהב מ.א. הערבה התיכונה

יזום, גיבוש ופיתוח מסגרות פעילות גופנית ומפגשים סביב נושאים של אורח חיים בריא לגיל השלישי, תוך עידוד מפגשים בין-דוריים וקהילתיים במסגרת הישובים והפעילות המועצתית במקביל לטיפול בתשתיות פיזיות והנגשה.

שותפים: מחלקות הגיל השלישי, רווחה, חינוך, סביבה, מרכז קהילה בתי ספר וישובים.

תגובות וציטוטים משותפים ומשתתפים

משתתף, אופקים: מרגישים יותר צעירים ובריאים

משתתפת, חבל אילות: נדהמתי לגלות מה יש לנו מאחורי הבית, נהנית מהחברה ההדרכה והפעילות-תודה

משתתפת, עכו: אני כל כך נהנית בפעילות הזאת וכ"כ שמחה שהעירייה חושבת על בני גילי ועל הרווחה שלנו.

מדריכת המועדון, בית ג'ן: בזכות הפעילות הכניסו פ"ג לתוכנית היומית שלהם, וכל יום בבוקר פותחים את הפעילות במועדון בפעילות גופנית

מזכיר ישוב, עמק יזרעאל: בזכות המגרש, וותיקים שישבו חודשים בבית יצאו לאוויר הפתוח ולוקחים חלק בחוג פטאנק. המגרש יצר מקום מפגש רב דורי, כי הוותיקים מגיעים עם הילדים והנכדים.



פעילות גופנית

להיות בתנועה בכל גיל

להיות בתנועה בגיל השלישי: מבוגרים, פעילים ובריאים

להיות בתנועה גם בנילאים המבוגרים: מהם סוגי הפעילות המומלצים, כמה זמן כדאי להקדיש לפעילות ולמה כדאי לשים לב?



מחקרים

פעילים ובריאים: גם בגיל השלישי

פעילות גופנית מתונה וקבועה בנילאים המבוגרים, מסייעת בשימור יכולות הניידות העצמאית ובמינעת נכויות



זדים

להיות בתנועה גם בסגר – #זה_אפשרי_בריא

פעילות גופנית, גם כזו שניתן לבצע לבד בלי לצאת מהבית או אפילו מהחדר, מסייעת בהפגת המתח, שמירה וחזוק של השרירים והעצמות, וגם משמשת דרך נהדרת להעביר את הזמן – שלא מול המסכים.



אפשרי בריא

נוגה מוסמן
פיונרסט

שלום, אנחנו אפשרי בריא בבית והיום ננסוק בפעילות גופנית.

אפשרי בריא

פרופסור דני נמט
מנהל מרכז ספורט לילדים ונוער, המרכז הרפואי מאיר

התפשטות נגיף הקורונה בישראל והנחיות משרד הבריאות חייבו את חלקנו להיכנס לבידוד ביתי.

תזונה

אפסריבריא

תזונה ים תיכונית

גם כשלא יוצאים מהבית – זה אפשרי בריא לאכול בריא

גם כשנמצאים בבית בשל החשש להדבקה בקורונה אפשר לשמור על עצמנו בעזרת תזונה בריאה ומחזקת.



אפסריבריא

לאכול בריא בכל גיל

אוכלים בריא בגיל השלישי

כשמתבגרים עולה חשיבותה של תזונה בריאה ומאוזנת כדי לשמור על העצמאות התפקודית, להפחית היווצרות מחלות כרוניות, ולתרום לחיוניות, לאנרגיה ולמצב הרוח



שינה וחוסן נפשי



אפלייבדיא

המבנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

רגועים ובריאים

תשנו על זה: כמות שעות שינה מומלצת בגילאים השונים

כמות מספקת של שעות שינה היא מרכיב חיוני באורח חיים בריא. כמה שעות שינה צריכים הילדים שלנו ובכמה אנחנו יכולים להסתפק בלי לשלם מחיר בריאותי?

אפלייבדיא

מידע וחומרים לאוכלוסייה המבוגרת על התמודדות ושגרה בריאה במהלך נגיף הקורונה


תכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

18.1.21 ריכוז מידע לאוכלוסייה המבוגרת על התמודדות ושגרה בריאה במהלך נגיף הקורונה¹

כשמתגברים עולה חשיבותה של פעילות גופנית מתונה וקבועה ותזונה בריאה ומאוזנת כדי לשמור על העצמות התפקודית, להפחית היווצרות מחלות כרוניות, ולתרום לחינניות, לאנרגיה ולמצב הרוח. בתקופה הזו מבוגרים רבים נמצאים בבית זמן רב ושמידה על שגרה בריאה וחוסן נפשי חשובה מתמיד. התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים – אפשרי בריא ומשדר הבראות ערכו תכנים מגוונים להתמודדות ושגרה בריאה במהלך נגיף הקורונה. מידע נוסף בלינקים מסה [ובאתר אפשרי בריא](#).

פעילות גופנית

כתבות באתר אפשרי בריא

- [להיות בתנועה בגיל השלישי: מנג'רים, פעילים ובריאים](#) - מהם סוגי הפעילות המומלצים, כמה זמן כדאי להקדיש לפעילות ולמה כדאי לשים לב
- [פעילים ובריאים גם בגיל השלישי](#) - מידע הכולל עקרונות מנחים שייסייעו באימוץ הפעילות הגופנית בשגרה
- [להיות בתנועה גם בסגר - זהו אפשרי בריא](#), קישורים רבים עם רעיונות לפעילות גופנית

סרטונים

- [רעיונות לפעילות גופנית בתנועה לגיל השלישי](#), שאפשר וכדאי לעשות בבית, סרטון עם נגה מוסמן, פיזיותרפיסטית מוסמכת
- [פעילות גופנית בגיל השלישי: תרגילים בעמידה](#), כמה רעיונות גם כשתקועים בין 4 קירות, סרטון עם נגה מוסמן, פיזיותרפיסטית מוסמכת
- [פעילות גופנית בגיל השלישי: תרגילים בשיבה](#), כל מה שאנריך זה כסא יציב, סרטון עם נגה מוסמן, פיזיותרפיסטית מוסמכת
- [רעיונות לעשיית גופנית בבית](#), סרטון עם מרופ' דני נמט, מרכז הרפואי מאיר
- [כריזים טובות - להפעיל את המוח/ ליזום אשף](#)
- [תרגילים למבודדי בית](#), סרטון עם דר' גיל סמואל, פיזיותרפיסט מוסמך.
- [תרגילים למבודדי בית \(סרטון שני\)](#), סרטון עם דר' גיל סמואל, פיזיותרפיסט מוסמך.

ומה הלאה

תש"ף
2020



נייר עבודה



כלי תכנון לקידום סביבות
מגורים לעת זיקנה

הנחיות תכנון להכלת צרכי הזיקנה במרחבים ציבוריים,
דיר ופרוגרמה לשטחי ציבור

- המשך עבודה עם אגף הגריאטריה, מינהל התכנון האסטרטגי במשרד הבריאות, משרד השיכון ושותפים נוספים.
- חיזוק תפקיד המתאם לקידום הסביבה והתכניות המתמשכות בנושא קשישים.
- מסמך עיצוב המרחב הציבורי לקידום הליכה ופעילות גופנית ברשות המקומית – עקרונות והמלצות.
- הנגשת כלים ידע ותכניות באתר אפשריבריא