

רשימת פעילויות לקשישים בנושאי פעילות גופנית ותזונה בריאה
במסגרת קול קורא 10746 של משרד הבריאות לתמיכה ברשויות מקומיות לביצוע תכניות במסגרת המיזם "אפשריבריא בעיר"

בתוספת השנייה בקול קורא 10746 של משרד הבריאות לרשויות מקומיות לשלב החלוקה השני האופציונאלי - בתחום 1: **תכנית ייעודית לקשישים בנושא פעילות גופנית¹ ותזונה בריאה** בנושא 1 יש להציע תכנית ייעודית לקשישים הכוללת העלאת מספר היוזמות של פעילות גופנית, ספורט או תנועה וסדנאות בנושא תזונה בריאה המיועדים ומותאמים לקשישים, עם דגש לנושא מניעת נפילות. התוכנית יכולה לכלול מספר מרכיבים בנושאים הללו².

להלן פעילויות שניתן לכלול בתכנית:

| שם התכנית | מטרה | אוכלוסיית היעד | מס' משתתפים ליחידה/ לשנה | עלות ליחידה/לשנה | גוף מפעיל/ספק | מסמך הפעלה |
|--|--|--|--|--|---|--|
| אזרחים ותיקים חוקרים שכונה בריאה, נגישה ובטוחה | - קידום בריאות הזקנים - הפיכת הזקנים למשמעותיים בקהילה, מיפוי השכונה לגורמים מעכבים ומעודדי הליכה | זקנים פעילים ועצמאיים המתגוררים בקהילה | 15 אזרחים ותיקים לשכונה. | הפעלה בשיתוף אשל- ג'וינט הכולל: - יישומון- רישיון לשימוש - הכשרת הזקנים בשכונה על ידי רכזת ארצית | רשות מקומית בשיתוף אשל – ג'וינט, המשרד לשוויון חברתי והרלב"ד | www.eshe.net.org.il/HakoShelan |
| תכניות ספורט עממי לאזרחים ותיקים | להגדיל את מגוון אפשרויות הפעילות הגופנית ברשות. להנגיש את הפעילות הגופנית | זקנים פעילים ועצמאיים | הקמת מועדוני טניס שולחן וקבוצות פטאנק. | הצעה לעלויות ליחידה (מועדון יישובי): תועבר במידת העניין | ליגת פטאנק פועלת בשיתוף משרד התרבות והספורט והמשרד לשוויון חברתי. | מדריך הפעלת תכניות פעילות גופנית וספורט עממי לאזרחים ותיקים |

¹ יוזמות בנושא פעילות גופנית וספורט יתואמו עם מנהל/ת מחלקת הספורט ברשות ובהמלצה של מפקח/ת מנהל הספורט המחוזי או הארצי, במיוחד כאשר מתבצעות פעילויות משלימות דרך פעילויות יוזמות מסל הספורט.

² התכנית תאושר על-ידי נציגי המשרד מאגף גריאטריה

| שם התכנית | מטרה | אוכלוסיית היעד | מס' משתתפים ליחידה/ לשנה | עלות ליחידה/לשנה | גוף מפעיל/ספק | מסמך הפעלה |
|--|---|--|---|--|--|---|
| קבוצות הליכה והליכה נורדית | לאפשר לזקנים לעשות פעילות גופנית מועילה ונגישה ללא עלות | זקנים ברמות תפקוד שונות | 15 איש בקבוצה. ניתן לקיים מספר רב של קבוצות בשנה. | תשלום עבור מדריך להובלת קבוצה. | | מדריך לנאמן הליכה, "כל אחד יכול" |
| גילה בגינה | מטרת התכנית היא לקדם את הבריאות והשלומות של בני 65+ על ידי הנגשה של פעילות גופנית עממית מגוונת ואטרקטיבית לסביבת המגורים המיידית. | קהל היעד של התוכנית כולל זקנים עצמאיים ומוגבלים (כולל סיעודיים ומרותקי בית). | | הוצאות הגברה, הפקה ופרסום. | רשויות מקומיות | מודל הפעלה עמיתי קידום בריאות |
| התוכנית הישראלית, עיצוב הגיל השלישי Lifestyle Redesign | תכנית התערבות חדשנית ויישומית שמטרתה לקדם ולשמר עצמאות בריאות ואיכות חיים, לעודד הרגלים ושיגרת חיים בריאה, לעכב שינויים המתרחשים עם הגיל ולאפשר לכל משתתף לעצב באופן אישי אורח חיים פעיל ובריא במוטמע בשגרת היום יום. | בני 60+ עצמאים בתפקודם ביום יומי שנמצאים לקראת פרישה, אנשים מיד אחרי פרישה וגם אנשים מבוגרים יותר שמעוניינים לשפר את אורח חייהם ושגרת היום יום | 15 מפגשים קבוצתיים של שעה וחצי כל אחד ושני מפגשים פרטניים לכל משתתף – 15-20 משתתפים בכל קבוצה | תשלום עבור מרפאה בעיסוק מנחת הקבוצה, בעלת ניסיון בעבודה עם אוכלוסייה זו בעלת הכשרה להעברת הקבוצות בתוכנית זו | רשות מקומית / עמותה / ועדי גמלאים / גופים חברתיים וממשלתיים ועוד | התוכנית הישראלית עיצוב אורח חיים לבני הגיל השלישי.pdf |