

06/01/2014

תנועה ופעילות גופנית ככלי לשיפור איכות חיי הגמלאים במושבה

המועצה המקומית מקיימת סדרת ימי עיון והדרכה בנושא פעילות גופנית ותנועה בגיל השלישי לעובדי ומתנדבי המדור לגמלאי במועצת פרדס חנה כרכור

לאחרונה החלה מועצת פרדס חנה כרכור בקיום מפגשי העשרה לעובדי ומתנדבי המדור לגמלאי ברשות המקומית. הפעילות הנ"ל היא חלק מפרויקט חייל – קידום בריאות בקהילה. חייל הוא ראשי תיבות של "חיים לשניים" ומובנו "הצלחה".

מטרת התוכנית היא להכשיר מתנדבים מבוגרים לעידוד אורח חיים בריא ומקדם בריאות עבור האוכלוסייה המבוגרת שאינה מגיעה למועדונים החברתיים ביישוב.

פעילות זו היא תוצר של שיתוף פעולה בין המדור לגמלאי והיחידה להתנדבות של האגף לשרותי רווחה וקהילה יחד עם העמותה למען הקשיש של פרדס חנה כרכור וארגון אשל.

המפגשים, ארבעה במספר, מתקיימים במרכזים הקהילתיים לגמלאים, כאשר השניים הראשונים התקיימו במועדון "דרך למרחב". המפגשים נועדו להעניק כלים תיאורטיים ויישומיים בנושא תנועה ופעילות גופנית לעובדים ולמתנדבים המקיימים ביקורי בית במסגרת עבודתם עם הגמלאים.

קיים צורך גדול מאוד בהכשרת מתנדבים לקיים ביקורי בית אצל אותם גמלאים מבוגרים שכבר אינם יכולים להגיע למרכזים הקהילתיים השונים בקהילה.

מתנדבי "ביקור המלאך" מנסים לשבור את מעגל הבדידות לאותו גמלאי מבוגר ואף נמצאים בקשר שוטף עם הגורמים הרלוונטיים באגף הרווחה.

עד כה נערכו שני מפגשים ראשונים במהלכם נהנו העובדים והמתנדבים מסדנת מתיחות וסדנה בנושא תנועותיות מפרקי הגוף. בכל מפגש מתנסים העובדים והמתנדבים בחוויה מעשית ומקבלים הסבר תיאורטי על חשיבות הפעילות לגמלאי. בנוסף לכך, במסגרת כל מפגש מקבלים המשתתפים כלים כיצד להדריך את הגמלאים המבוגרים בבתיים וליישום פעילות זו בכוחות עצמם.

גם שני המפגשים הנוספים יתמקדו בחשיבות הפעילות הגופנית לשיפור איכות חיי הגמלאים המבוגרים, כאשר המפגש השלישי יציג את יתרונותיה של הפעילות הגופנית ככלי עזר מרכזי למניעת נפילות בגיל המבוגר. במפגש הרביעי יוכלו המשתתפים לקבל טיפים ורעיונות כיצד ליישם את כלל הפעילויות והמידע בחיי היום יום של בני הגיל השלישי המטופלים בביתם במסגרת האגף לשרותי רווחה וקהילה.

כל המפגשים הינם בהדרכת שלומית רייפמן לויצקי, מרצה בכירה בוינגייט.

ראש מועצת פרדס חנה כרכור, חיים געש, אמר כי "ההתנדבות היא דרך חיים. אחוז המתנדבים בישוב הינו גבוה ומרשים ומעיד על איכות התושבים והקהילה המקומית. מדובר ביוזמה המשותפת לנו לאשל ולעמותה למען הקשיש, אך היא לא הייתה מתרחשת ללא העובדים והמתנדבים המסורים, אשר בוחרים להשקיע מזמנם בסדנת העשרה בכדי לשפר את איכות העזרה אותה הם מעניקים לבני הגיל השלישי"

מועצת פרדס חנה כרכור פרסמה לאחרונה קריאה לתושבים להגיע ולהתנדב למען בני הגיל השלישי בישוב.

06/01/2014

תמי בר ששת, מנהלת האגף לשירותי רווחה וקהילה במועצה המקומית מוסיפה: " ישנם גמלאים רבים המתנדבים למען גמלאים בישוב. זוהי מגמה אותה אנו מטפחים ומקדמים שכן דרכה אנו נהנים ממתנדבים מיומנים, בעל ניסיון חיים רב ונכונות אמיתית לתרום. אנו חוזרים וקוראים לכל תושב המבקש לקחת חלק פעיל בקהילה לפנות ליחידת ההתנדבות במועצה במסגרתה יקבל מידע על מגוון האפשרויות הקיימות להתנדבות במושבה שלנו "



06/01/2014

