

יום רביעי 27 ינואר 2021

## קול קורא ליישובי המועצה – מיזם "נעים בשלישי" פעילויות ספורט לאזרחים ותיקים

### במרחבים ציבוריים פתוחים בימי שלישי

אגף קהילה ורווחה ועמותת ותיקי עמק יזרעאל מזמינים את יישובכם להשתתף במיזם "נעים בשלישי".

התפרצות נגיף הקורונה הביאה לכך שהאזרחים הוותיקים נמצאים במצב חירום מתמשך והדבר עלול להביא להעמקת תחושת הבדידות ופגיעה בחוסן הנפשי. **המשרד לשוויון חברתי** מעוניין לבצע באמצעות הרשות המקומית מיזם במסגרתו יבוצעו פעילויות ספורט לאזרחים ותיקים במרחבים ציבוריים פתוחים **בימי שלישי**.

#### מטרת המיזם:

חיזוק החוסן הנפשי והפגת תחושת הבדידות של הוותיקים במרחבים בטוחים שיאפשרו קיום **פעילות ספורט** ובכך לעודד אורח חיים בריא, חיזוק קשרים קהילתיים וזקנה פעילה, מיטבית.

עפ"י מחקרים שנעשו ע"י אש"ל ג'וינט – ישראל בתקופת הסגרים בקורונה (סגר ראשון וסגר שני) נמצאו 3 מפתחות חשובים למנוע הידרדרות בקרב האזרחים הוותיקים:

1. לאפשר לוותיקים להיפגש עם אנשים מהקהילה.
2. עידוד פעילות גופנית מכוונת מתונה/מאומצת פעמיים בשבוע (לפחות).
3. עידוד בעיסוק פנאי מייצר משמעות.

#### תיאור כללי של המיזם:

הפעילות הגופנית תתקיים בתוך היישוב, במרחב ציבורי ופתוח. הפעילות תורכב מ – 10 מפגשים, בני שעה כל אחד, ויכלול מינימום 20 אזרחים ותיקים (בני 60 ומעלה) בכל מפגש, או את מספר הוותיקים המקסימלי האפשרי לפי הנחיית הרשות בזמן התמודדות עם נגיף הקורונה (אם מדובר במספר נמוך מ – 20). יש לקיים את הפעילות בימי שלישי. כל יישוב רשאי לענות על הקול קורא. מענה על הקול קורא ועמידה בכל הקריטריונים אינה כרוכה בהשקעה כספית של היישוב. בחירת היישובים תיעשה עפ"י קריטריונים של ועדת היגוי מועצתית.

#### תנאי סף להשתתפות במיזם:

1. מינוי איש קשר אחד בלבד מהיישוב שיעבוד מול רכזת המיזם מתחילתו ועד לסיומו.
2. איתור מקום בשטח פתוח מתאים, תחום ומוגבל לאזרחים ותיקים בלבד (במהלך הפעילות הגופנית). יתקיים סיור מקדים לאישור השטח הנבחר.

3. הגשת בקשה והתחייבות חתומה ע"י מנהל קהילה או מזכיר/ה היישוב לביצוע תנאי הסף של הקול קורא – "נעים בשלישי". (נספח א')
4. הגשת מסמך ובו פרטי המשתתפים במיזם: שם מלא, מספר תעודת זהות, שם היישוב, מספר טלפון נייד או נייה וחתימה. (נספח ב')
5. כל קורס יתקיים במרחב ציבורי פתוח ויורכב מ – 10 מפגשים, בני שעה כל אחד, ויכלול מינימום 20 אזרחים ותיקים משתתפים בכל מפגש, או את מספר האזרחים הוותיקים המקסימלי האפשרי לפי הנחיית הרשות בזמן התמודדות עם נגיף הקורונה (אם מדובר במספר נמוך מ – 20).
6. ניתן לקיים 2 מפגשים לכל היותר באותו שבוע, כאשר אחד מהם מחויב להתקיים בימי שלישי.
7. התחייבות לסיום המיזם עד לתאריך ה – 30/7/21
8. בחירת הפעילות הגופנית ומדריכ/ה תיעשה מתוך רשימת המדריכים העומדים בסף דרישות המיזם ומתוך רשימת המדריכים איתם אנו עובדים, בלבד. הדבר ייעשה בתיאום ובשיתוף פעולה בין רכזת המיזם ואיש הקשר שימונה מן היישוב.
9. הפעלת המיזם אינה כרוכה בהשתתפות כספית של היישוב והאזרח הוותיק.
10. ניתן ליווי, ייעוץ והדרכה תינתן ע"י סיגל אהרון – מנהלת תחום בריאות וספורט בעמותת ותיקי עמק יזרעאל.

את הבקשה והתחייבות היישוב לייזם יש להגיש לסיגל אהרון, במייל [sigal@eyz.org.il](mailto:sigal@eyz.org.il) עד לתאריך **10/2/2021**. טלפון לבירורים: 04-6520733 (אפשר להשאיר הודעה).

### מספר דוגמאות לחלק מהפעילויות שיתקיימו במיזם:

כמה מילים על הפעילות	סוג הפעילות הגופנית
סביבת המים מאפשרת תנועה קלה וחופשית יותר מהיבשה. היעדר כוח הכובד נותן לגוף תחושה של קלילות ואפשרויות של טווחי תנועה גדולים וחופשיים יותר ועוד.....	התעמלות אירובית במים
בפילאטיס, שיטת האימון מבוססת על חיזוק שרירי הליבה, הגמשת הגוף והארכת שרירים.	פילאטיס
התעמלות על כיסא הוא אימון מתון. האימון משלב תרגילים לשיפור מרכיבי הכושר הגופני הכולל חיזוק השלד והשרירים.	התעמלות על כיסאות
שיטה שמטרתה שכלול יכולות התנועה של האדם. מקסימום תנועה במינימום מאמץ ע"י תנועות מגוונות ושינוי הרגלים הטבועים במערכת העצבים מתוך ניסיון חייו של האדם.	פלדנקרייז
אפשרו לעצמכם להתחלק בסחיבת המשקל עם מקלות הליכה נורדיים שיוריד מכם לחץ מהברכיים והגב וישחרר אתכם להתרכז בטבע ובחברותא בלי דאגות מיותרות.	הליכה נורדית ביישוב ובטבע
פועלת על העצמות, מפעילה לחצים וגם מחזקת אותן בשילוב של פעילות גופנית של כל הגוף כי אנו זקוקים לא רק לעצמות חזקות אלא גם על שרירים חזקים שיעזרו לנו לשמור על יציבות, על סיבולת לב ריאה ועוד...	התעמלות בונה עצם



מועצה אזורית  
עמק-יזרעאל

עמותת ותיקי  
עמק יזרעאל

סב-יום (ע"ר)



המשרד  
לשוויון חברתי

אמנות גוף הוליסטית המבוססת על תרגילים פסיכופיזיים,  
המשלבת יציבה, תנועה, נשימה ומדיטציה, רוחניות, איכות חיים,  
אומנויות לחימה ועוד....

צ"י קונג

סיגל אהרון  
מנהלת פרויקטים  
עמותת ותיקי עמק יזרעאל

העתקים : דליה אייל – סגנית ראש המועצה  
לי יהב – מ"מ מנהלת אגף קהילה ורווחה  
לילך כהני – מנהלת מחלקת ישובים

## "נעים בשלישי" – נספח א'

**הגשת בקשה והתחייבות של מנהל/ת קהילה או מזכיר/ה היישוב להשתתפות במיזם**

### "נעים בשלישי":

1. מינוי איש קשר אחד בלבד מהיישוב שיעבוד מול רכזת המיזם מתחילתו ועד לסיומו.
2. איתור מקום בשטח פתוח מתאים, תחום ומוגבל לאזרחים ותיקים בלבד (במהלך הפעילות הגופנית). יתקיים סיור מקדים לאישור השטח הנבחר.
3. הגשת מסמך ובו פרטי המשתתפים במיזם: שם מלא, מספר תעודת זהות, שם היישוב, מספר טלפון נייד או נייד וחתומה.
4. כל קורס יתקיים במרחב ציבורי פתוח ויורכב מ – 10 מפגשים, בני שעה כל אחד, ויכלול מינימום 20 אזרחים ותיקים משתתפים בכל מפגש, או את מספר האזרחים הוותיקים המקסימלי האפשרי לפי הנחיית הרשות בזמן התמודדות עם נגיף הקורונה (אם מדובר במספר נמוך מ – 20).
5. ניתן לקיים 2 מפגשים לכל היותר באותו שבוע, כאשר אחד מהם מחויב להתקיים בימי שלישי.
6. התחייבות לסיום המיזם עד לתאריך ה – 30/7/21
7. בחירת הפעילות הגופנית ומדריכה/תיעשה מתוך רשימת המדריכים העומדים בסף דרישות המיזם ומתוך רשימת המדריכים איתם אנו עובדים, בלבד. הדבר ייעשה בתיאום ובשיתוף פעולה בין רכזת המיזם ואיש הקשר שימונה מן היישוב.
8. הפעלת המיזם אינה כרוכה בהשתתפות כספית של היישוב והאזרח הוותיק.

את הבקשה והתחייבות היישוב למיזם יש להגיש לסיגל אהרון, במייל [sigal@eyz.org.il](mailto:sigal@eyz.org.il) **עד לתאריך 10/2/2021**. טלפון לבירורים: 04-6520733 (אפשר להשאיר הודעה).

חתימה: \_\_\_\_\_

תפקיד: \_\_\_\_\_

יישוב: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

## "נעים בשלישי" – נספח ב'

רשימת משתתפים ותיקים בפעילות הגופנית:

מס'	שם מלא	מספר ת"ז	מס' טלפון/נייד	שם היישוב	חתימה
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					



מועצה אזורית  
עמק-יזרעאל



סב-יום (ע"ר)



המשרד  
לשוויון חברתי

					24
					25
					26
					27
					28
					29
					30