



מהגינה לצלחת וללב:

גינות קהילתיות כמרחב מרפא לשיקום חוסן קהילתי בקרב אזרחים ותיקים

גב' עינת לב-ארי¹, ד"ר מיקה מורן², פרופ' רונית אנדוולט²

¹משרד הבריאות – מחוז צפון, ²ביה"ס לבריאות הציבור – אונ' חיפה



חדשות מהארץ והעולם בארץ

"קשה לי מאוד ואין אף אחד שבא לבקר אותי": הקשישים שחיים בבדידות בזמן המלחמה

עמותת מטב והרשות לזכויות ניצולי השואה קוראות לציבור להירתם להתנדבות. מנהלת הרשות לזכויות ניצולי השואה: "אסור שיהיו לבד עכשיו"



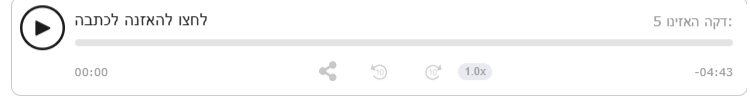
יובל בנגו
22/01/2024 06:00



המערכה שלא מדברים עליה: האתגר של הגיל השלישי בזמן מלחמה

שאו"ל דור 13:48, 14.10.24

תגיות: קשישים במלחמה מרחב חוגן הגיל השלישי דיור חוגן



Powered by Trinity Audio

האתגר:

הזדקנות בצל משבר

דבר

דבר העובדים בארץ ישראל מאז 1925

סקר: 21% מהקשישים בישראל דיווחו על החמרה במצבם הבריאותי מאז תחילת המלחמה

על פי הסקר, שערכו ארגון הג'וינט ומכון מאיר-ס-ג'וינט-ברוקדייל לקראת יום הקשיש הבינלאומי, יותר מ-27% מהקשישים בישראל דיווחו על החמרה במצבם הכלכלי | עם זאת, חצי מהמתנדבים המבוגרים דיווחו שהגבירו את פעולות ההתנדבות שלהם בעקבות המלחמה

חדשות / רווחה

מחקר מדאיג: עקב המלחמה - 47% מהקשישים חוששים לצאת לסידורים חיוניים

העורך סובל מהלחמה: נתונים מטרידים על השפעות המלחמה על הגיל השלישי • כרבע מהנשאלים: תחושת הבדידות גברה מאז 7 באוקטובר • עורך המחקר: "יש לשלב אותם במאמץ הלאומי"

גינות קהילתיות והזדקנות מיטבית

- בריאות פיסית

- שיפור מסת שריר, קואורדינציה, סיבולת
- שמירת תפקוד מוטורי וקוגניטיבי

- בריאות נפשית

- הפחתת סטרס, דיכאון, חרדה
- תחושת רווחה, תקווה

- בריאות חברתית

- הפגת בדידות, חיזוק הקהילתיות
- פיתוח חוסן אישי וקהילתי

האם, וכיצד, מרחב קטן כמו גינה – יכול להפחית בדידות, לשפר בריאות, ולבנות חוסן בקרב אזרחים ותיקים?

"האדמה גרמה לי
לתחושה טובה
בידיים..."

"נזכרתי בילדות וזה
עשה לי טוב"

"לא הרגשתי כאבים
אחרי שנכנסתי
לגינה"

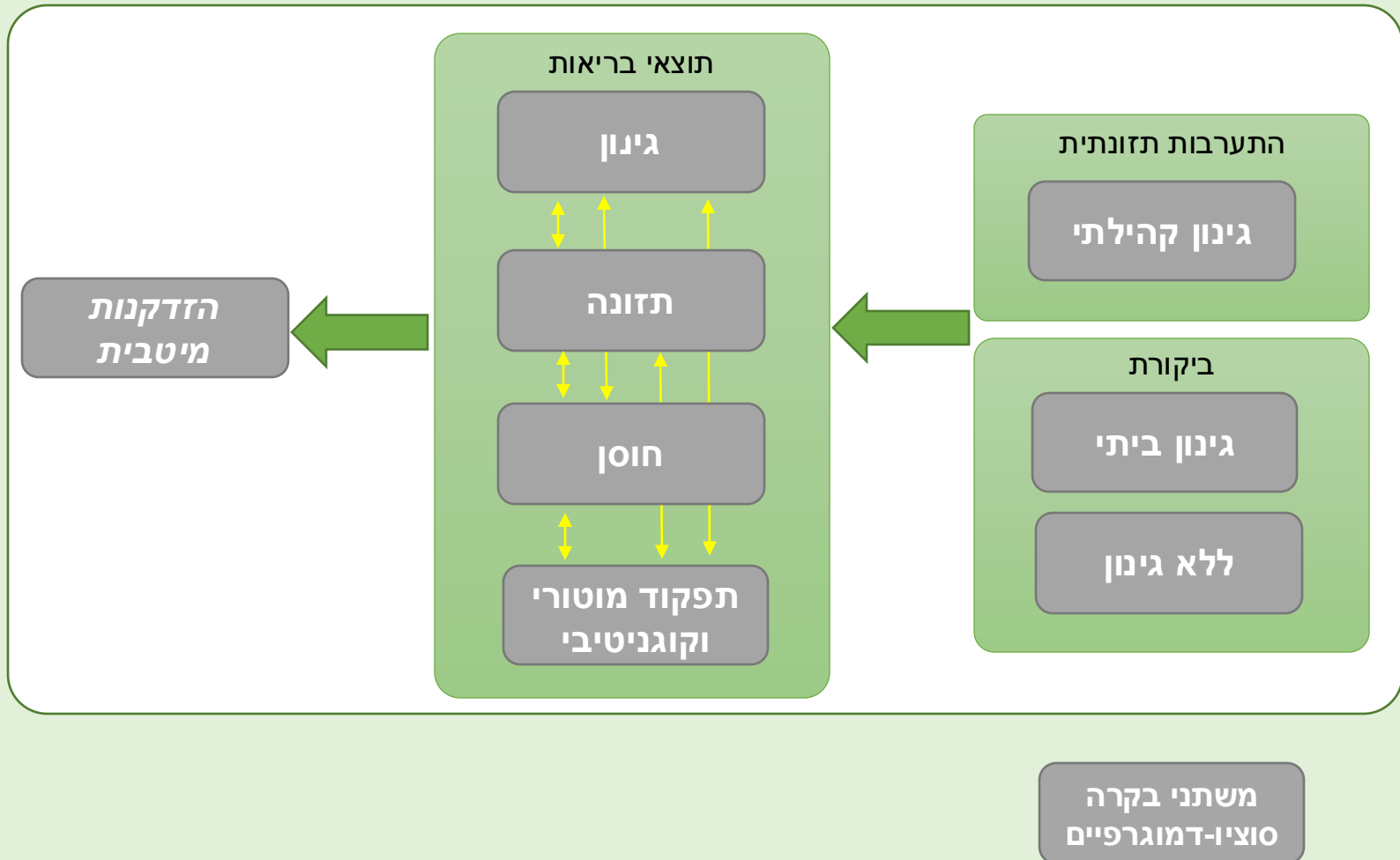
"הייתי עסוקה
בדברים אחרים
ונעימים..."



מה המחקר שלנו בודק?

- תוכנית התערבות תזונתית בגינות קהילתיות והשפעתה על גינון, תזונה וחוסן בקרב תושבים ותיקים.
- מה עדיף - תוכנית התערבות תזונתית (1) עם גינון קהילתי, (2) עם גינון ביתי, (3) ללא גינון?
- איך כל זה נראה בעיני מקבלי/ות החלטות?

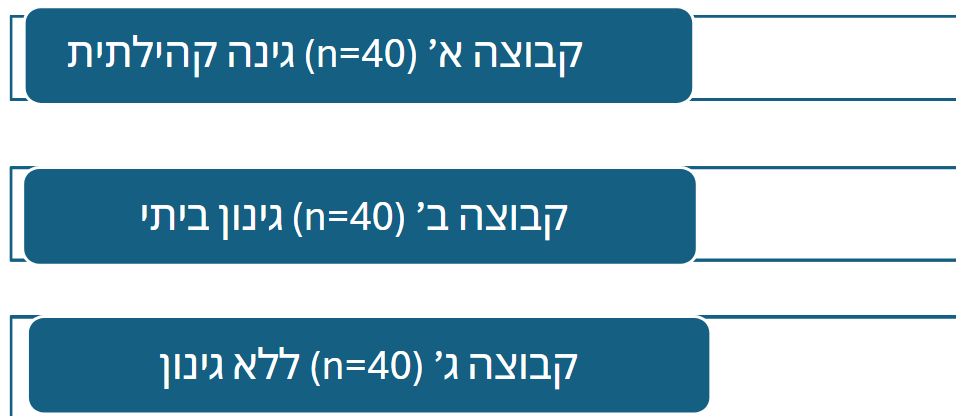
מודל המחקר



איך זה נראה בפועל?

הליך המחקר

הכנה: קול קורא, בחירת יישובים ומשתתפים (תושבים וותיקים מהצפון לצד בעלי תפקידים), הכנת תשתיות לערוגות מוגבהות, חלוקת אדניות

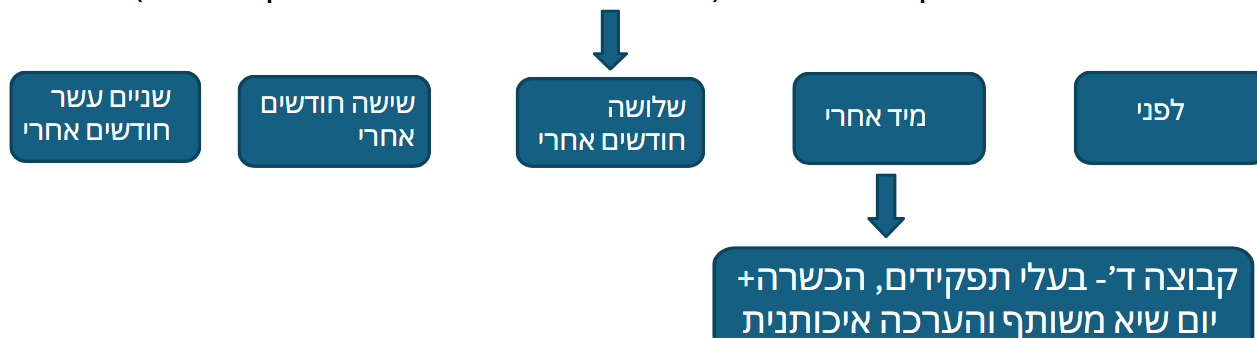


ישום:

מפגשי 5
הכשרה
בתזונה
הכוללים
גינה,
תזונה
ובישול

5 נקודות הערכה (שאלונים, מבחנים מוטוריים וקונטיביים)

הערכה:





ניצנים ראשונים



פיילוט גלבוע

תכנית בת 5 מפגשים (בני שעתיים כ"א) מידי שבועיים,

הכוללים התנסות מעשית ב:

- גינון
- בישול
- ולימוד תזונה בת קיימה

בין המפגשים מתקיימת פעולת גינון שבועית.

הפיילוט מלווה בהערכה:

שאלונים ומבחנים מוטוריים וקוגניטיביים





0:54



3:40





1:27



3:40





0:51



3:40





1:27



3:40





To exit full screen, press Esc



2:00



3:40





2:47



3:40





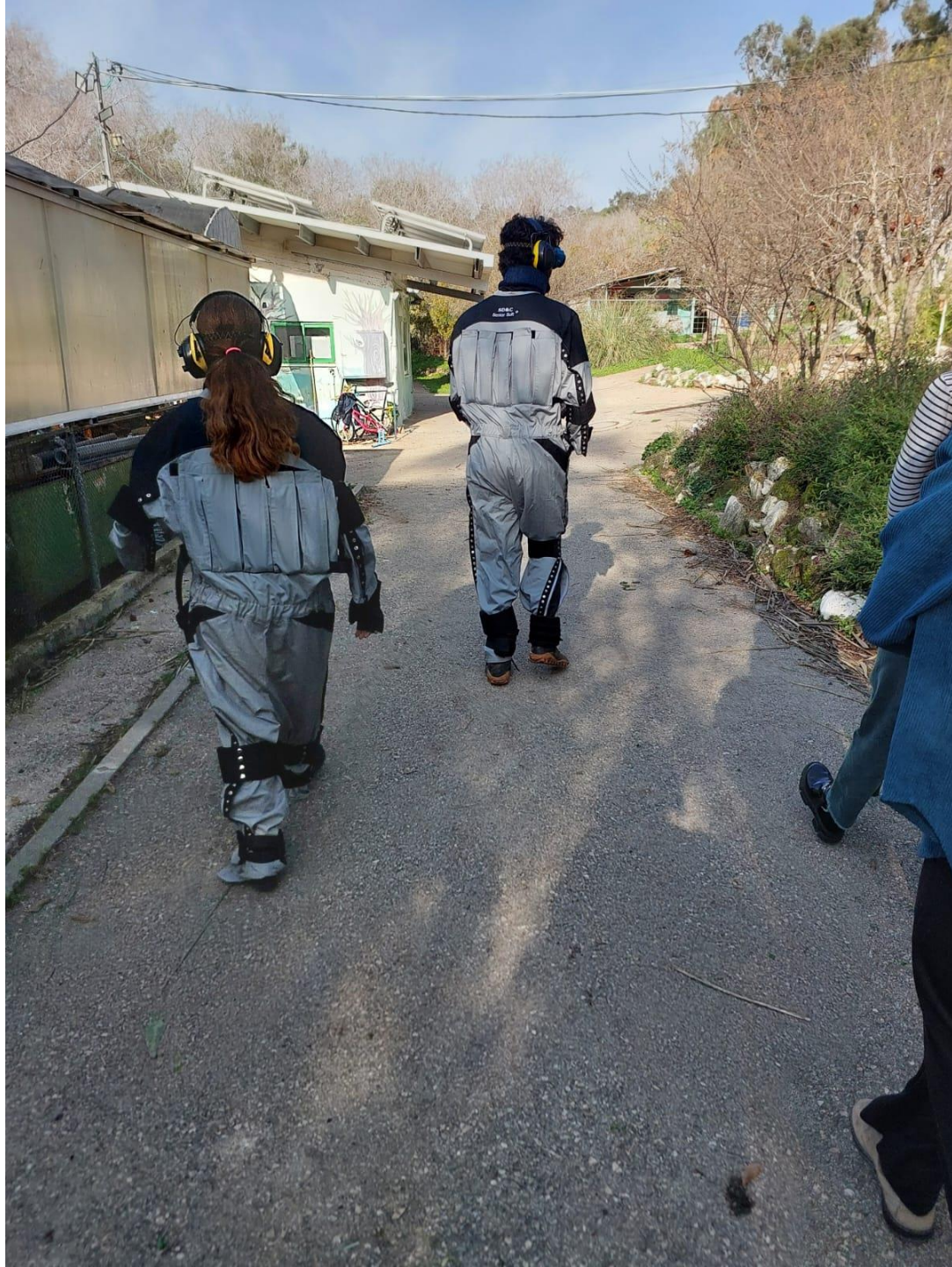
3:33



3:40







מה חדש כאן?

-  שילוב בין תזונה מקיימת וגינון
-  השוואה בין גינון ביתי לקהילתי
-  התמקדות באזרחים ותיקים בצפון אחרי משבר
-  שילוב בעלי תפקידים – עם התנסות בחליפת זקנה לחוויית הזדקנות

- עם ולמען אזרחים ותיקים בצפון
- שלוש קבוצות השוואה: גינה קהילתית, גינן ביתי, ותוכנית תזונה ללא גינן
- שילוב ייחודי: בישול בגינה, מדדים של חוסן ותפקוד, והתנסות של מקבלי החלטות בחליפת זקנה