



# מדריך מידע ושירותים לאזרחים ותיקים קדימה-צורן מלחמת "חרבות ברזל"

נעזב/כ את צ"ו  
יחד



## אגף הרווחה והשירותים החברתיים

### אז מהו בעצם חוסן נפשי?

חוסן הוא תהליך חיובי של הסתגלות והתמודדות עם מצבי משבר ומצוקה. כמו באימון כושר, בכל פעם שאנו מתמודדים עם קושי - אנחנו מפתחים חוסן ומתחזקים. חשוב לדעת, כי חוסן הוא לא תכונה מולדת, אלא משהו שכל אחד לומד ומפתח עם השנים. כל התנסות והתמודדות, גורמת לנו לצמוח ומכל משבר, אנו יוצאים חזקים יותר.



אזרחים ותיקים, אזרחיות ותיקות, בני משפחה מטפלים, מתנדבים ומתנדבות, אנו כאן עבורכם להתייעצות ועזרה לשמירת החוסן האישי.

**עו"ס אזרחים ותיקים - סמדר:**  
09-8970137

**מועדון מופ"ת זהב -**  
מועדון לאזרחים ותיקים עצמאיים מחשיך לפעול עם מגוון פעילויות וארוחות חמות. ניתן להצטרף דרך אגף הרווחה.

**מרכז יום פרדסיה -**  
לאזרחים ותיקים לא עצמאיים. ניתן להצטרף דרך אגף הרווחה.

**מועדון ותיקים ונהנים -**  
ניתן להצטרף דרך אתר המתנ"ס.

**שי"ל (שירות ייעוץ לתושב):**  
054-8672215

## אגף הרווחה והשירותים החברתיים

[social\\_s@kadima-zoran.muni.il](mailto:social_s@kadima-zoran.muni.il) 

09-8970101/5 

ניתן לפנות גם למוקד היישובי - טלפון 09-8920999 או 106 | ווטסאפ: 054-8081587



## אזרח ותיק, אזרחית ותיקה - מה שלומכם?

לפרטים נוספים  
ולתיאום, התקשרו:  
**המוקד לאזרחים  
ותיקים במשרד הנגב,  
הגליל והחוסן הלאומי  
8840\***



בימים קשים אלה, אגף בכיר אזרחים ותיקים במשרד הנגב, הגליל והחוסן הלאומי נמצא כאן עבורכם. אנו מסייעים במתן מענה נפשי לאזרחיות ואזרחים ותיקים הזקוקים לכך. פנו אלינו כדי לחזק את החוסן הנפשי ולמצוא ביחד את הכוח להתמודד. אנו מציעים מפגשים אישיים מידיים של תמיכה וטיפול נפשי מקצועי, ללא תשלום. המפגשים יתקיימו באופן מקוון, בטלפון או בזום. השירות ניתן על-ידי עמותת מרכז אלה, בפריסה ארצית, במיוחד בשבילך.



## התמודדות יעילה עם מצבי חירום

### דגשים לבטיחות הגעה למרחב המוגן



**ציוד בסיסי  
למרחב המוגן:**

מים, תאורת חרום,  
טרנזיסטור, בטריות ומזון יבש



**תאורה מספקת**

בנתיב הגישה אל  
המרחב המוגן



**הכרת מיקום המרחב  
המוגן בבית ו/או  
במקלט סמוך**



**רשימת טלפונים חיוניים  
לשעת חרום**

כולל בני משפחה, רכז/ת  
ותיקים, המוקד היישובי, אגף  
הרווחה והשירותים החברתיים



**תרגול הגעה למרחב  
המוגן בבטיחות וברוגע**

דקה וחצי בהתאם  
להנחיות ההתגוננות של  
פקע"ר באזורנו



**יצירת מסלול נגיש  
ובטוח למרחב המוגן**

הסרת מכשולים כגון:  
חפצים, רהיטים, עציצים,  
שטיחים ועוד





# המלצות לשמירה על הגוף והנפש

באדיבות צוות הייעוץ הגרונטולוגי של  
מכון באר אמונה



## אל תשמרו בפנים!

שוחחו עם בני המשפחה או עם אדם אחר, שתפו ברגשות, אל תשאירו אותם בפנים (אם אין לכם עם מי לדבר פנו למוקדים שהמלצנו עליהם במדריך מידע זה)



## מוסיקה

הכינו בעצמכם או בקשו מבן משפחה להכין לכם פלייליסט עם שירים אהובים שעושים לכם טוב



## קחו אוויר!

יותר מתמיד חשוב לשים לב לנשימה, לשאיפה עמוקה ובמיוחד לנשיפה ארוכה נשיפה ארוכה חלאה וארוכה היא זו שגורמת לנו לנשום באופן יעיל



## פעילות גופנית

מי שביכולתו - חשוב לשמור על תנועה ופעילות גופנית. זה משפיע על בריאות הגוף והנפש גם יחד



## צאו החוצה

כחובן ככל שניתן באופן בטוח (צאו לאוויר הצח. זה יכול להיות למרפסת, לגינה, לפיסת טבע) ואם אפשרי גם להליכה או טיול קצר כדי לספוג שמש ואור ולהזיז את הגוף

## עשיה למען אחרים

היו בעשיה ובנתינה. היו נדיבים. לכל אחד מכם יש משהו לתת לאחרים!!  
נתינה יכולה להיעשות מכל מקום, גם מהכורסה בבית:



## חייכו לשכן

למוכר בחנות, לטכנאי שהגיע.



## שאלו בן משפחה

במה תוכלו לעזור לו כעת.



## כתבו מכתב

לנכדים, לחייל, למשפחה מפונה.



## הגידו תודה

לילדים, לרופא, למטפלת. שימו לב שגם להם קשה. פנקו את המטפלת בשוקולד או מתנה מיוחדת.



## שכנים וקרובים

בשלו ארוחה לשכנה שכן זוגה מגויס, הזמינו את ילדי השכנים לשחק אצלכם או להכין יחד עוגיות לשכן נוסף.



## שלחו ווטסאפ

לקרובים לכם לשאול מה שלומם.



## למען עצמי

זו אנרגיה שתקרין על כולם. וכולנו זקוקים לחסד



### אל תחששו להשקיע בעצמכם

לשמוח, להוסיף טוב. אין כל פגם בהנאה ובהשקעה בחיים



### מה יכול למלא אתכם?

הקדישו לכך זמן בכל יום - קפה עם חברה, אומנות, מדיטציה, סדרת טלוויזיה או מערכונים טובים, ריקוד או מוסיקה או כל דבר אחר שמשמח וממלא



### טיפוח

דווקא עכשיו! התלבשו בבוקר, חותר גם להתאפר. טפחו את הבית, סדרו אותו. טפלו בעציץ ואפילו העזו להתחדש



### כתבו יומן



### תודה

סיימו כל יום עם כתיבה של שלושה דברים שאתם מודה עליהם



### כתבו תפילה

אישית בכל יום

## תקשורת עם בני המשפחה



### הרבו בחיבוקים

טוב גם בשבילכם וגם בשבילם. מחקרים מראים שחיבוק של כ-20 שניות (כן, זה הרבה זמן) מביא לשחרור הורמונים ומוליכים עצביים של הרגעה



### שתפו ושוחחו

לא לחשוש לשתף את בני המשפחה שלכם על מה שעובר עליכם. חשוב להם לשמוע אתכם ולהשמיע את עצמם



### היזכרו בכוחות שלכם

היזכרו בתקופות משבר אחרות, בחוזקות שסייעו לכם בעבר, במלחמות ובזמני קושי, אלה יעמדו לצידכם גם הפעם. ספרו ושתפו גם את יקיריכם הצעירים בכך. איזה משאב אדיר אתם עבורם! כמה תקווה וכוח יש במילים של אדם מבוגר שראה מלחמות ותקופות קשות והיום נמצא כאן איתנו לספר ולהשמיע



### יש לכם ניסיון!

ספרו לילדיכם ונכדיכם את הסיפור שלכם: מה עזר לכם בתקופות מלחמה. שבו וכיתבו את סיפור החיים שלכם, זו תהיה מתנה עבורם ועבורכם. אנו מביטים בכם הוותיקים ומתמלאים הערכה, פונים אליכם לעצה. כמה תבונה וניסיון חיים יש לכם!





# עצות עבור בני המשפחה

באדיבות צוות הייעוץ הגרונטולוגי של  
מכון באר אמונה



## חיבוקים חיבוקים

(כבר אחרנו?)  
אבל גם מהצד שלכם)



## בקרו ככל שניתן

נסו לייצר זמנים משפחתיים.  
מפגש עם ילדים מוסיף חיים,  
וכולנו זקוקים לזמן של יחד  
וקרבה



## הקשיבו

גם כשקשה, אפשרו לזקן  
לדבר על החרדות  
והחששות שלו, שלא  
יישאר איתם לבד



## אין כמו ניסיון

שאלו את הוריהם מה עזר  
להם בתקופות מלחמה  
אחרות? איך הם  
התמודדו? מה נתן להם  
תקווה? היו ערניים  
שהשיחה באמת מיטיבה  
עם הזקן ולא מציפה מדי.  
יש מקרים שהעיסוק בעבר  
קשה מדי



## כבדו את בחירתם

זכרו שכל עוד ההורים  
צלולים הם בסוף אחראיים  
למעשיהם והחלטותיהם.  
דאגו כי יש להם את המידע  
הנכון לגבי סכנות והיערכות  
למצבי חירום, שוחחו על  
התחושות שלהם ושלכם,  
הביעו את דעתכם, אך בסוף  
הם יחליטו מה נכון עבורם



## היו ערים למצבים שדורשים טיפול או התערבות מקצועית

שימו לב למקרים שדווקא  
העלאת זיכרונות העבר או  
המפגש עם הקשיים  
הנוכחיים, הינם קשים מדי  
ומביאים לתגובות חרדתיות  
או דכאוניות חריגות. במצב  
כזה פנו להתייעצות  
מקצועית



## אי הסכמות

המצב מזמן אפשרויות בהן יכולים לצוף פערים בדרך ההתנהלות בינכם לבין ההורים. למשל - אתם רוצים  
שאבא יעבור לגור אתכם בתקופה זו והוא מתנגד / אמא לא הולכת למח"ד בזמן אזהרה. תרגלו שימוש  
במסרי "אני" במקום מסרי "אתה", לדוגמא: במקום "אתה" כזה חסר אחריות!" עדיף להגיד: "מאוד מפחיד  
אותי כשאתה מסתובב רחוק ממרחב מוגן, בבקשה תשמור על עצמך". אם מאמצים שיח מסוג זה כל הזמן  
אז גם במצבי לחץ יש יותר סיכוי שנצליח להעביר את המסר הנכון.



## טיפים לבני משפחה של חולי דמנציה



אמרו במילים פשוטות

### שאתם לצדם

שלא תלכו בלעדיהם, שלא תעזבו אותם. צריך לחזור על המסר הזה שוב ושוב במטרה לחזק את רגש הביטחון בכם



אם וכאשר יש אזעקה וצורך ללכת מרחב מוגן

### דברו בהנחיות ברורות

מה צריך לעשות: למשל, לך לחדר צריך לחזור על המסר הזה שוב ושוב משמאל או קח את המקל ובוא איתי



### הקפידו לא להקשיב לחדשות

משך זמן ממושך כאשר אדם עם דמנציה נמצא בחדר. הוא עשוי לשמוע את הדברים כל פעם כאילו זו הפעם הראשונה ולהיבהל מכך



אם אתם מזהים החמרה משמעותית

### יש להתייעץ עם הרופא המטפל



### כדאי להיעזר במוסיקה

זה ממסך רעשים חיצוניים, מרגיע ומסיח את הדעת. אם אפשר, הכינו רשימת שירים מוכנה בטלפון הנייד להשמעה



### שתפו בכך שגם אתם מפתחים

תנו להם הזדמנות לומר לכם כמה מילות נחמה ועידוד. הם הרי כבר עברו כמה מלחמות.

## זכרו את המטפלים והעובדים הזרים

המטפלים שלכם / של הוריהם / של בני הזוג שלכם נמצאים פה לבד, ללא בני משפחה, במציאות מפחידה. עם הנחיות בשפה שהם לא מבינים. חלק מהנפגעים הם עובדים זרים



### דאגו כי יש להם את המידע וההנחיות הרלוונטיות

עברו איתם על ההנחיות כיצד לנהוג בזמן אזעקה



### זכרו- אתם הבית שלהם, המשפחה שלהם



### פנקו אותם

במשהו מיוחד בתקופה הזו



חשבו איך תוכלו לתת להם

### הפוגה או איורור



### דרשו בשלומם,

שאלו אם הם מפתחים, למה הם זקוקים





# המלצות לתרגול גופני לגיל השלישי

באדיבות המחלקה הארצית לפיזיותרפיה במשרד הבריאות

פעילות גופנית מסייעת לחילוף החומרים, להחזרת תחושת השליטה, להפגת מתחים, לשמירה על התפקוד הקיים ולשיפור שמחת החיים ואיכותם. תרגול קבוע יסייע לשמירה על הבריאות והחוסן הנפשי בימים אלה.

ההמלצה היא להקפיד לשמר את שיגרת הפעילות לה אתם מורגלים, כולל פעולות תפקודיות שונות כמו עלייה וירידה במדרגות, בישול, פעולות ניקיון ועוד.



## הוסיפו פעילות גופנית לשגרת היום:

**ערב**  
תרגול מתיחות ונשימות.

**אחר הצהריים**  
תרגילים לחיזוק ולשינוי משקל

**בוקר**  
תרגול אירובי הכולל עלייה בדופק ובקצב הנשימה



## קישורים לסרטוני תרגול מעמוד היוטיוב של "אפשריבריא"

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים, בהובלת משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט ומשרד החינוך

טיפים לפעילות גופנית בבית ותרגול נשימות @

איחון טאבטה להנעת הגוף @

תרגילי חיזוק @

הסבר על שיווי משקל וחשיבותו ותרגול שיווי משקל @

תרגול בישיבה @

\* חומלץ למצוא שותפים לפעילות על מנת להגביר את ההנאה ומידת ההשתתפות. במידת הצורך רצוי לתרגל בהשגחת אדם נוסף



## זקנה בימי מלחמה

## חומרים מאת ארגון ג'וינט - אשל להזדקנות מיטבית



ריכוז מידעים בנושאים הבאים:

סרטוני פעילות גופנית לאזרחים ותיקים

חומרים למטפלים באדם עם דמנציה

חומרים למטפלים ובני משפחה

מאגר פעילויות פנאי

@ לכניסה לאתר לחצו כאן







# תכני העשרה ותוכן

ללא עלות, במיוחד עבור  
תקופת המלחמה

## חיטב סרטי קולנוע לב לצפייה ישירה בחינם

לפרטים נוספים לחצו כאן @

## סינמטק תל אביב עד אליך

לפרטים נוספים לחצו כאן @

## דוקאביב

לפרטים נוספים לחצו כאן @

## סרטי הקרן החדשה לקולנוע ולטלוויזיה

לפרטים נוספים לחצו כאן @

## ארכיון הסרטים הישראלי

לפרטים נוספים לחצו כאן @

## קהילת החדשנות AGINGIL

אתר המרכז מידע ממשרדי ממשלה,  
רשויות מקומיות והתארגנויות אזרחיות  
ועסקיות במגוון תחומים הרלוונטיים  
לאזרחים ותיקים

לכניסה לאתר לחצו כאן @

## יחד יוצרים שגרה בשרון

פעילות מקוונת של אשכול רשויות השרון  
לאזרחים ותיקים. מגוון פעילויות וסדנאות  
מקוונות כל יום ב-9:00-17:00  
(הפעילויות ללא עלות ומתקיימות מהבית.  
לו"ז לשבוע הבא צפוי להתפרסם מדי יום  
שלישי)

למידע נוסף לחצו כאן @

קישור קבוע לכלל הפעילויות (זום)

לחצו כאן @

## "הרצאות מהכורסא"

אתר המרכז מאות הרצאות  
בנושאים שונים בחינם

לכניסה לאתר לחצו כאן @

## מ.ת.ג

מחברים תוכן לגמלאים.  
אתר המרכז תוכן בתחומים שונים  
בלחיצת כפתור, בזמינות גבוהה  
לאורך כל שעות היום

לכניסה לאתר לחצו כאן @

## "עברית"

חנות הספרים הדיגיטליים  
והמודפסים, עקב המצב מוצעים  
הרבה מהספרים הדיגיטליים בחינם

לכניסה לאתר לחצו כאן @

## עמותת "מחשבה טובה"

עמותה המנגישה טכנולוגיה ומציעה  
מגוון של תכנים ובהם הרצאות של  
"הקתדרה", סיורים וירטואליים  
במוזיאונים

לכניסה לאתר לחצו כאן @

## "גלים של חוסן"

מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס העוסק  
בתחום שיפור החוסן. חוברת כלים  
מעשיים להתמודדות יעילה במצבי  
לחץ ולפיתוח חוסן

לעיון בחוברת לחצו כאן @

## יוניפר

קהילה מקוונת לאזרחים  
ותיקים בהרשמה וללא עלות

להצטרפות לחצו כאן @

