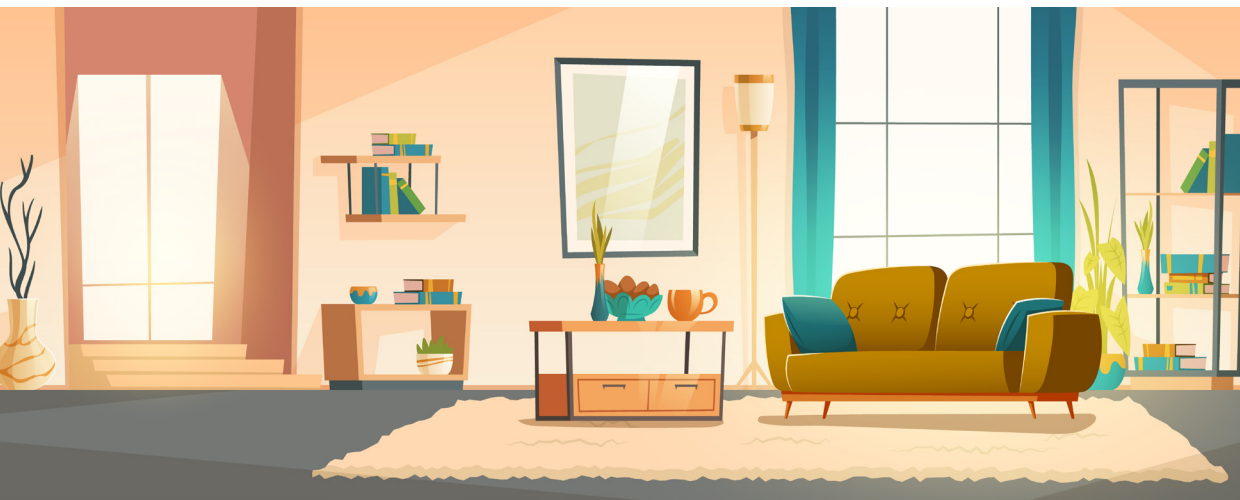


# זקנה בימי קורונה

מאגר פעילויות פנאי למרותקים לביתם



  
THE MAURICE AND VIVIENNE WOHL  
CHARITABLE FOUNDATION

ג'וינט ישראל אשל | יחד בעשייה חברתית למען הזקנים

משרד העבודה הרווחה  
והשירותים החברתיים  
חוסן חברתי לישראל



## תוכן העניינים:

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| 3  | <u>חבר טלפוני</u>                |
| 4  | <u>מרכז יום וירטואלי</u>         |
| 4  | <u>יצירה</u>                     |
| 4  | <u>פעילות גופנית/מוטורית</u>     |
| 5  | <u>פעילות קוגניטיבית</u>         |
| 6  | <u>מחשב</u>                      |
| 8  | <u>אתרים לגיל השלישי</u>         |
| 8  | <u>למידה</u>                     |
| 9  | <u>דת</u>                        |
| 9  | <u>פנאי/תרבות</u>                |
| 11 | <u>מטבח</u>                      |
| 11 | <u>דמנציה: רעיונות לפעילויות</u> |

# זקנה בימי קורונה

## מאגר פעילויות פנאי למרותקים לביתם

השבתת המועדונים ומרכזי היום לזקנים בעקבות התפשטות וירוס הקורונה וההנחיה לכלל האזרחים ובפרט, לאלו הוותיקים, שלא לצאת מהבית, הובילה אותנו לרכז במסמך זה רעיונות לפעילויות הניתן לשלב במהלך היום וכחלק משגרת חיים מאוזנת, אשר יסייעו לזקן לעבור תקופה מורכבת זו ולהעביר את הזמן בבית באופן מיטבי.

למרות שאין באפשרותנו לצאת מהבית בתקופה הנוכחית, חשוב שניצור לעצמנו סדר יום קבוע בו נקדיש זמן לפעילות פנאי פעילה, לפעילות גופנית ולשינה מספקת, רציפה ורגועה.

כדי להפחית את תחושת הבדידות וחוסר האונים, מומלץ למלא את השעות הפנויות בפעילויות ובעיסוקים האהובים עלינו. אלה יסייעו לנו לחוש יעילים ובעלי ערך למרות השהות בבידוד.

להלן מוצעות שלל פעילויות אותן ניתן לבצע בבית, לבד או עם המשפחה.

**מסמך זה הוא חלק מפיתוח התוכנית "פנאי למרותקי בית" הפועלת בשיתוף משרד הרווחה - האגף לאזרחים וותיקים וג'וינט-אשל.**

## חבר טלפוני

**הקפידו לשמור על קשר טלפוני עם חברים וקרובי משפחה. התקשרו או שוחחו איתם בסקייפ או בוואטס-אפ.**

- חבר טלפוני - [קישור להצטרפות](#)
- הקרן ע"ש רות ורובל The Ruth Vrobel Foundation במיזם חיבו"ק לבדידות - מעניקים ליווי רגשי במטרה להפיג את הבדידות בשיחות טלפונית [קישור לעמוד הקרן בפייסבוק](#)  
ניתן ליצור קשר במספר: 04-8751731 או [בטופס ההרשמה בקישור זה](#)  
כמו-כן דעו כי גם בשיחת טלפון אפשר לפתור יחד תשבץ או להעלות זיכרונות מתוך אלבומי תמונות

## מרכז יום-וירטואלי

- עמותת קלי"ק מפעילה כל בוקר בשעה 9:00 מרכז יום-וירטואלי המשדר לאזרחים הוותיקים 6 פעילויות מגוונות על בסיס יומי, הכוללות סדנת מיינדפולנס, לצורך הרגעה בזמן מאתגר זה [קישור לעמוד התכנית](#)
- ["בשיבה בריאה" מציעה חלופה למועדון יום](#)
- [קישור למועדון גמלאים כפר סרקין](#)
- לוח שידורים יומי לוותיקים, כולל קורסים דיגיטליים און - ליין בחינם [קישור לעמוד הפייסבוק](#)

## יצירה

- סריגה, תפירה, רקמה, אריגה
  - ציור אינטואיטיבי, מנדלות
  - קרמיקה, בצק מלח, עיסת נייר, אוריגמי, קליעת סלים מחוטי טריקו, פסיפס
  - אומנות טבעית - יצירת מוביילים, צביעת אצטרובלים, יבוש תפוזים
  - ערכות מלאכת-יד של "סבי" (מרכז תעסוקה לאזרחים וותיקים), פעילות צביעת מנדלות וערכות תפירה ברמות שונות. עמותת קלי"ק מכיזה ערכות לאזרחים ותיקים תושבי הוד-השרון ללא עלות ומחוץ להוד-השרון במחיר בין 10-25 ₪ בתיאום מראש, לפרטים:
- [click2ngo@gmail.com](mailto:click2ngo@gmail.com) 09-7414974

## פעילות גופנית / מוטורית

- ניתן לשמור על כושר גם בבית. מומלץ לפתוח את הבוקר בתרגילי נשימה ולבצע פעילות גופנית לפחות חצי שעה ביום.
- מוטוריקה עדינה - לשחק דוקים, לברור קטניות
  - מוטוריקה גסה - מסירות בכדור, תנועה בישיבה
  - פלדנקרייז, יוגה, טאי-צ'י, פילטיס, צ'יקונג, שיטת אלכסנדר

- פעילות מודרכת "קשר בתנועה" של ג'וינט-אשל ועזר מציון [קישור](#)
- "ידיד נפש - בני שיח לגיל השלישי" כתחו קבוצת וואטס-אפ אשר בכל בוקר מעלים בה סרטון לאימון-כושר ייעודי למבוגרים. נעזרים בצידוד שקיים בבית [קישור להצטרפות לקבוצה](#)
- 'חיוך גופני' על כסאות [קישור לסרטון ב-Youtube](#)
- אימון גופני מצולם [קישור לאימון באתר Ynet](#)
- פעילות גופנית בבית - מצגת עם מגוון רחב של פעילויות גופניות שונות: אירובי, כוח, מתיחות והרפיה [קישור לקובץ PDF](#)
- [קישור לסרטונים](#) (באנגלית) של פעילות גופנית לאוכלוסייה המבוגרת
- [קישור לדוגמאות לתרגילי כוח ויציבות](#)
- [קישור לדוגמאות לתרגילי גמישות ומתיחות](#)
- [קישור לסרט 'המהפך'](#) המציג תרגילים למניעת נפילות בקרב קשישים - איך לארגן ולהתאים את הבית והסביבה ולהסתייע באביזרים מתאימים למניעת נפילות - ג'וינט-אשל
- [קישור לאימונים מוטוריים - קוגניטיביים](#): Thinking in motion
- [קישור ל'תרגיל בגיל'](#) - סרט קצר לפעילות גופנית בבית - ג'וינט-אשל
- [קישור ל'טיפוח שיווי משקל'](#) - סרט קצר המציג דרכים להימנע מתאונות הנובעות מאובדן שיווי המשקל ותרגילי התעמלות לשיפור היציבות - ג'וינט-אשל
- [קישור ל'הנאה בהנעה'](#) - סרט קצר המציג תנוחות נכונות בפעילות יום-יומית - ג'וינט-אשל
- [קישור ל'להפעיל את הגוף'](#) - הסרטון מתאר את החשיבות של הפעילות הגופנית בגיל המבוגר ומדגים מיומנויות תנועה ותרגילים לפעילות גופנית.

## פעילות קוגניטיבית

- תשבצים, תשחצים, תפזורת, סודוקו, קאקורו, חידות, חידות הגיון, ניבים ופתגמים
- תרגילי חשבון

- משחקי קופסא, למשל: מנקלה, פטנגו, משחק זיכרון, צוללות, בלוקוס, פאזלים, שבץ-נא, מונופול, רמי-קוב, טנגרם, קטמינו, RUSH HOUR, בול פגיעה, ארבע בשורה, משחק X/O, משחקי חשיבה של חברת FOX MIND, כגון: חיות במשבצת, קוד הצבע, שעת השיא, קולקטו, ועוד.
- משחקי קלפים, למשל: רמי, SET, מלחמה, TAKI, רביעיות, ברידג', ערכת 'מה לא בסדר?' ועוד.
- שחמט, דמקה, שש - בש
- [קישור לאתר בעברית ללימוד שחמט](#)
- [קישור למשחק שחמט מקוון](#)
- [קישור לקורסים, סרטונים, חידונים, ניסויים ומשחקים](#) - מכון דוידסון
- [קישור לסרט קצר - 'יום הולדת ואומגה 3'](#) המציג דרכים לשימור ולשיפור הזיכרון - ג'וינט-אשל
- [קישור לסרט קצר - 'על קצה הלשון'](#) המציג תופעות טבעיות של שכחה ומציע טכניקות להתגבר עליהן - ג'וינט-אשל
- [קישור ל"מדריך לחיזוק הזיכרון"](#) הכולל הצעות ושיטות שונות יום יום לחיזוק הזיכרון, מאת ניצה אייל, יעל רייכנטל וג'וינט-אשל



- פיתוח מיומנויות דיגיטליות: גלישה באינטרנט, תקשורת ועוד
- [קישור לארכיון עיתונות היסטורית](#)
- [קישור למפות גוגל](#) – Google Earth
- [קישור ליוטיוב - YouTube](#) - שירים, סרטונים
- טאבלט - גלישה באינטרנט, משחקים, האזנה למוסיקה, צפייה במצגות
- פייסבוק, וואטסאפ, סקייפ
- אתרי אוכל, בישול ואפייה
- כתיבת בלוג
- כתבות הפרימיום של ynet <http://www.ynet.co.il>
- [קישור להצאות פתוחות של 'הקתדרה'](#) בנושאים שונים

- הרצאות <https://www.ted.com> - TED
- אלבום תמונות - <https://www.flickr.com> (נדרש רישום למאגר)
- אתר שאלות ותשובות במגוון תחומים - Quora (באנגלית)
- קישור ל"בידודי" - תוכן בחינם לקטנים וגדולים
- קישור ל"יחד בבידוד" - אתר ייעודי ללמידה מרחוק, מבית עמותת מחשבה טובה המספקת מענה טכנולוגי לאזרחים ותיקים. באתר מתקיימים שיעורים חיים פעמיים ביום (בשעה 10:00 ובשעה 16:00) סביב שימושים טכנולוגיים מותאמים לאזרחים ותיקים וגם קצת פנאי והעשרה וכל זאת בחינם!
- קישור לאוניברסיטה הפתוחה – קורסים דיגיטליים בתחומים: היסטוריה, משפט, פסיכולוגיה, ממשל וארכאולוגיה
- קישור לקורסים חינוכיים און-ליין של משרד העבודה: אקסל, וורד, פסיכומטרי, מדעים, שפות תכנות, ביולוגיה ועוד
- קישור ל- Coursera - קורסים במחשבים באנגלית (חלק מהקורסים מוצעים בחינם)
- קישור ל- Khan Academy - חלק מהקורסים מוצעים בחינם
- קישור בכייסבוק למי שזקוק לעזרה טכנולוגית
- לקבלת עזרה טכנולוגית ניתן להעזר גם בטופס בקישור הבא "אני אל"ט (אשמח לעזרה טכנולוגית)!"
- Wisers - סטארט-אפ המפעיל מרחוק מוקד תמיכה לגיל השלישי עבור תפעול המכשיר הסלולרי והמחשב, שמירת קשר מרוחק עם המשפחה ועזרה בביצוע פעולות אינטרנטיות. השירות ניתן בחינם: 073-3744590
- קישור ל- TechBuddy הנרתמים למען הגיל השלישי ומציעים עזרה טכנולוגית מרחוק, ללא עלות. <https://book.techbuddy.co.il>

# אתרים שונים לגיל השלישי



- מוטק'ה - בני 50+ [/http://www.motke.co.il](http://www.motke.co.il)
- כמוני - רשת חברתית בנושא בריאות [/https://www.camoni.co.il](https://www.camoni.co.il)
- 'בא במייל' [/http://www.baba-mail.co.il](http://www.baba-mail.co.il)
- קישור ל-'מתג – מחברים תוכן לגמלאים' - אתר חינוכי המציע הרצאות העשרה, שיעורים בנושא תרבות, פנאי, אורח חיים בריא, התפתחות אישית ועוד שימושים שונים במחשב

## למידה



- ניתן לנצל את הזמן בבית וללמוד דברים חדשים. אפשר לעשות זאת באמצעות ספרים או בעזרת האינטרנט. השתדלו ללמוד כל יום משהו חדש - תחומים שברצונכם להעמיק, ללמוד ולחקור.
- ללמוד שפה, קרוא וכתוב, נגינה, שירה ועוד
  - לימודים כללים: פילוסופיה, היסטוריה, צילום ועוד
  - קישור לאוניברסיטה המשודרת בגלי צה"ל
  - אוניברסיטת בר אילן - ברוקדייל, 'קתדרה', 'אשכולות פנאי', 'מכללת השחר'
  - לימודי שפות - אתרים מומלצים: [Duolingo](https://www.duolingo.com)
  - ערוצי YouTube של [הטכניון](#), [אוניברסיטת חיפה](#) ו-[אוניברסיטת תל אביב](#)
  - פודקאסטים באתרים או באפליקציות:
    - [קישור לאתר "רן לוי עושים היסטוריה"](#) - (האתר כולל קישורים עשרות פודקאסטים)
    - [קישור לרשימת פודקאסטים מומלצים](#)
    - חברת החדשות "כאן" <https://www.kan.org.il/podcast>
  - 'קמפוס' - קורסים של ישראל דיגיטלית: <https://campus.gov.il/course>
  - נאס"א - ספריית המדיה זמינה לציבור הרחב [2Qmku7d/http://bit.ly](https://2Qmku7d/http://bit.ly)
  - מיטב החוקרות והחוקרים של אוניברסיטת תל אביב [קישור לפלייליסט ייחודי](#) של הרצאות קצרות ומרתקות בתחומים מגוונים



- פרשת השבוע, ארון הספרים היהודי - ישראל, הדף היומי, חידון התנ"ך, הרצאות בנושא קבלה
- צפייה בתוכנית טלוויזיה כגון: "מקבלים שבת עם דב אלבוים"
- '[אוצר החוכמה](#)' - ספריה דיגיטלית של ספרי יהדות - כתוח לשימוש
- '929 תנ"ך' ביחד- מיזם ישראלי ללימוד פרק יומי בתנ"ך כל שבוע חמישה פרקים חדשים <https://www.org.il/p/home.929>
- צפייה בהצגות של 'אספקלריא' - תיאטרון יהודי, התשלום הוא כ"איש אשר ידברנו ליבו" - <http://virtual.aspaklaria.org>

## פנאי / תרבות

- קריאת עיתונים
- צביעת מגדיר ציפורים / פרחים
- סידור פרחים, גינון וקיימות, גינת פרחים, חוות חלון - גינון ורטיקאלי
- אתר בנושא גינון - <http://bloginun.com>
- הצגות באורך מלא -
  - ערוץ YouTube של הקאמרי <https://www.youtube.com/user/camerity>
  - הצגת תיאטרון חיפה באורך מלא, כל ערב ב-21:00 <http://bit.ly/3aZMx46>
  - 'הגיבן מנוטרדאם' של תיאטרון באר - שבע <https://www.youtube.com/watch?v=RTQwySJ9n6A>
  - 'מבצע סבא' - הצגה של תיאטרון אורנה פורת, ההצגה אמנם מיועדת לילדים, ויכולה גם להתאים בתוכן ובקצב לקשישים. בהצגה משולבים שירים ישראלים מוכרים <https://youtu.be/Y3tZmNKqCTQ>

### הצגות בערבית:

- [קישור 1](#)

- [קישור 2](#)

- קריאה - 'כותר ספרי לימוד ועיון' מציעים ספרים בחינם. <https://youtu.be/Y3tZmNKqCTQ> נכנסים לסל הקניות ובוחרים במני שנותי/חודשי. קופון: רקבריות
- קישור ל"ספרים רבתי ספרים" - מגזין הספרים הוותיק של גלי צה"ל בעריכתה ובהגשתה של ציפי גון גרוס
- קריאה מודרכת, ספרייה נידת - החלפת ספרים ע"י מתנדב, הקראת ספר ע"י המתנדב
- סדנת קריאה - מכשג ושיחה על מה שקראו, כתיבה יוצרת - שירה/ פרוזה/כתיבת עצות לחיים בריאים / טובים
- האזנה לספרים ומגזינים מוקלטים מאתר האינטרנט של הספרייה המרכזית לעיוורים לבעלי לקויות קריאה (יש לעשות מני לספרייה) [/https://www.clfb.org.il/heb/main](https://www.clfb.org.il/heb/main)
- כתיבה - עצמאית או עם הכוונה, כתיבת יומן, כתיבת מכתבים
- פורום לכתיבה יוצרת באתר מוטק'ה - [37037=v&168=https://www.motke.co.il/index.php?idr](https://www.motke.co.il/index.php?idr37037=v&168=)
- אתר העיירה היהודית - יענקל'ס שטעטל - [/http://shtetl.co.il/pws](http://shtetl.co.il/pws)
- מסרים להרפיה והתרגעות ולשינה טובה, דמיון מודרך
- 'עץ משפחתי' - אילן יוחסין [https://www.myheritage.co.il/MY HERITAGE](https://www.myheritage.co.il/MY%20HERITAGE)
- סידור / התבוננות באלבומי תמונות משפחתיות
- טלוויזיה - צפייה מודרכת, מועדון הסרט הטוב, למשל ה'גשש החיוור', צ'ארלי צ'אפלין, וודי אלן, דני קיי, לורל והארדי, ספריית הסרטים הדיגיטליים של ג'וינט-אשל
- מוסיקה
- האזנה עצמאית/ מודרכת למוסיקה
- האזנה לרדיו
- צפייה בטלוויזיה בערוצי טבע, היסטוריה
- שירה, קריוקי, ריקוד
- 'זאפה' - הופעות חיות: עידן רייכל, נטע ברזילי, הדג נחש ועוד [2IK3nYO/http://bit.ly](http://bit.ly/2IK3nYO)
- ארכיון ההופעות של מועדון "צוותא"

- ערוץ ה- You Tube של תאטרון הבולשוי במוסקבה  
<http://www.youtube.com/bolshoi>
- מוזיאונים מפורסמים מציעים סיורים וירטואליים חינם שניתן לקחת מהספה בבית <http://2vZsjZH/http://bit.ly>
- סיורים וירטואליים במוזיאונים הטובים בעולם -  
<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>
- סיור וירטואלי במוזיאון ישראל <https://www.imj.org.il>
- סיור וירטואלי במוזיאון תל-אביב <https://www.tamuseum.org.il/he>
- 'מצווה גדולה להיות בשמחה' - לספר בדיחות / לחוד חידות



התקופה הנוכחית היא הזדמנות מצוינת לאכילה מסודרת ובריאה יותר, ללקיחת אתגרים ולהתנסות בהכנת מתכונים חדשים / מורכבים

- בישול ואפייה
- כתיבת רשימת קניות והזמנת המצרכים באינטרנט / בטלפון
- הליכה משותפת למרכולית ועריכת קניות (במידת האפשר)
- כתיבת חוברת מתכונים לדוגמא: "מדברים מהבטן" - מאכלי עדות
- עקרונות בתזונה נכונה ובישול מהיר
- תזונה וצמחי מרפא
- הכנת ארוחת צהריים / ערב יחד
- הכנת תפריט שבועי

## רעיונות נוספים רעיונות לפעילויות פשוטות מאוד שיכולות להתאים לאנשים עם דמנציה

- משחקי התאמה
- קיפול כביסה / מגבות, התאמת גרביים לזוגות

- ניגוב שולחן לפני הארוחה
- מניקור / מריחת קרם לחות על הידיים והזרועות
- גירוי חושי
- דפדוף באלבומי תמונות ובמגזינים צבעוניים
- לשיר ביחד או להאזין למוזיקה
- דפי צביעה בעלי קווי מתאר פשוטים
- השלמת כתגמים מפורסמים
- השלמת פאזל מחלקים גדולים
- בניית סיפור ע"פ רצף תמונות
- הפרחת בועות סבון באוויר
- צביעה באמצעות צבעי אצבעות וציור חופשי
- התנסות בנגינה בכלי מוזיקלי
- גלגול או פרימת צמר
- צפייה בדגים באקווריום
- צפייה במצגות במחשב
- העלאת זיכרונות
- 2gether - אפליקציה טיפולית המיועדת לבני משפחה ומטפלים בחולי אלצהיימר ודמנציה [לחצו כאן לקישור](#)
- ניתן להיעזר במדריך "פעילויות פנאי ותעסוקה לזקנים" בהוצאת ג'וינט-אשל [לחצו כאן לקישור](#)
- [פעילויות לתעסוקה בבית לאדם עם דמנציה - ד"ר דנה פאר](#)
- [אין כמו בבית - הצעות לפעילויות בסביבה הביתית - עמותת עמדא](#)
- ערכות הפעלה כגון: "קשרים וכישורים", "דרך החושים" ו"בכורסא עם פיקאסו" של עמותת עמד"א



אנו מאחלים לכולם בריאות  
והמשך פעילות מהנה!

