

פנאי במרחב הביתי

ערכת פעילות
לשוהים בביתם

חבר/ה יקר/ה,

בימים של אי וודאות ושינוי השגרה אליה אנו רגילים, רבים מאתנו נאלצים לשהות בבית זמן רב מהרגיל. למרות התנאים המורכבים, יש חשיבות עליונה ביצירת שגרת יום חדשה בריאה ומותאמת, בה נשאף להשתתף במרבית העיסוקים והפעילויות אותם אנו רגילים לעשות, לפני משבר הקורונה הנוכחי, בצורה קצת שונה.

ג'וינט אשל בשיתוף מרכז יום בית ותיקי הגליל שמחים להגיש לכם את הקובץ הדיגיטלי של ערכת הפעילות האישית "עד הבית" - שפותחה במטרה לספק מענים מגוונים לפעילויות שונות במרחב הביתי בהם - פעילות פיזית, קוגניטיבית ורגשית, פעילויות המגרות את החושים ופעילויות למשחק ופנאי.

במידה ותרצו ליצור את הערכה המלאה יש להדפיס את כל הדפים המצורפים ולהצטייד ב: גומיית התנגדות, כדור לחיץ, חבילת טושים או צבעי עיפרון, חפיסת קלפים ומקלות קינמון. במידה ותסתפקו בערכה מצומצמת ניתן להצטייד בגומיית התנגדות וחבילת טושים בלבד.

פעילות פיזית - לצורך ביצוע התרגילים המצורפים יש להצטייד בגומיית התנגדות

- דפי תרגילים מוטוריים לחיזוק כללי ושמירה על שיווי משקל.
- ניתן לצרף לערכה כדור לחיץ להגברת תנועות עדינות וגסות, שמירה על טווחי תנועה, קואורדינציה, חימום והפעלה כללית.
- מומלץ לצרף לערכה בלון. נפחו את הבלון, והחליכו את האוויר בריאות. ניתן להשתמש בבלון כתחליף לכדור לשם התמסרות, עבודה על שיווי משקל, תיאום עין יד וקואורדינציה, חימום והפעלה כללית.

פעילות קוגניטיבית, משחק ופנאי

- משחק טריוויה, משחק זיכרון - פרחי בר ארץ ישראלים.
- חוברת חידודי חשיבה - בשלוש רמות - קל, בינוני וקשה.
- חוברת צביעת מנדלות. יש לצרף לערכה חבילת טושים או צבעי עיפרון.
- דף משחקי חשיבה מומלצים לרכישה ואפליקציות מומלצות להורדה לנייד - בחסות התוכנית הישראלית לעיצוב אורח חיים בריא.
- ניתן להוסיף לערכה חפיסת קלפים.

פעילות רגשית ואינטראקציה חברתית

- שאלון שיח והיכרות עם עצמי (ניתן לערוך גם בשיחת טלפון או וידאו עם אדם נוסף).

פעילות חושית

- הכנת מאכלים בריאים ומזינים.
- ניתן לצרף לערכה מקלות קינמון לחימום וחיזוק הגוף.

תודה לצוות המוכשר מעמותת ותיקי הגליל שפיתחו את הערכה והסכימו לשתף אותה בנדיבות לב.

ערכת הפעילות שלכם ובשבילכם, להפעלה אקטיבית ויצירתית.

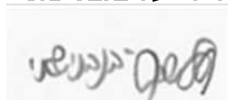


יוסי היימן, מנכ"ל
ג'וינט אשל

"עשרת הדיברות" – בהמלצת האגודה הישראלית לגרונטולוגיה וחוג טכנולוגיות לגיל השלישי בהתאגדות מהנדסי החשמל והאלקטרוניקה / Aging2.0 Israel

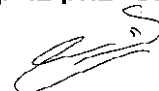
1. **שמירה על קשר** – למרות ההנחיות יש לזכור כי הבידוד הנדרש הוא פיזי, חשוב להישאר מחוברים. התקשרו טלפונית והעדיפו שיחות וידאו.
2. **שימרו על פעילות גופנית ותזונה נכונה** – הקפידו על ביצוע תרגילי התעמלות בישיבה ובעמידה, עליה וירידה במדרגות, על תזונה מאוזנת ושתייה מספקת.
3. **אספקה שוטפת של מזון, ציוד ותרופות** – השתמשו בשירותי משלוחים או בקשו מבני המשפחה להביא את המצרכים עד לדלת הבית. בתקופה זו חשוב לדאוג למלאי מספיק של תרופות להן זקוקים באופן קבוע, לתקופה של כשבועיים לפחות. מומלץ שיהיה גם מלאי של תרופות להורדת חום ונגד כאבים, מוצרי ספיגה, וחומרי חיטוי.
4. **אביזרי עזר** – זה הזמן לגלוש באתר "עזרים" ולחפש פתרונות נוחים להתנהלות האדם המבוגר בבית בעצמאות ובביטחון [/https://azarim.org.il](https://azarim.org.il). את המוצרים ניתן לשלוח לבית המבוגר.
5. **הפעלה** – משפחות יקרות – הפסיביות קשה, הפעילו את בני המשפחה – זה הזמן לכתוב מתכונים מנצחים, לכתוב סיפורי חיים, להפוך אלבומי תמונות רגילות לאלבומים דיגיטליים לשתף תמונות, ללמוד בעזרת קורסים מוקלטים ברשת, לראות הצגה באורך מלא מהבית ועוד. חשוב מאד לבנות סדר יום עם תוכנית פעילות יומית ולהתמיד בה!
6. **הומור בכל מצב** – חוש הומור ידוע כ"תרופה להפגת לחצים", עודדו את בני המשפחה לשלוח מסרים של בדיחות ותמונות מצחיקות.
7. **חשוב ליצור קשר עם שכן ולצייד אותו במפתח במיוחד במקרים בהם בני המשפחה רחוקים או במקרים בהם ההתניידות תהיה מוגבלת**. יש להדריך את בן המשפחה המבוגר לא לשכוח להוציא את המפתח מהמנעול ולא לנעול את הבריח העליון!
8. **ויטמין D** – בתקופה הקרובה מרבית המבוגרים מרותקים לבית. כשמזג האוויר יפה בחוץ, אווררו את הבית ושבו לפחות 10 דקות בשמש על מנת לאפשר לגוף לייצר ויטמין D.
9. **אתרים ומוקדי מידע** – ישנם מספר אתרים ומוקדי מידע עבור בני הגיל השלישי ובני המשפחה לדוגמא:
<https://www.eshelnet.org.il/Corona> – ארגון הג'וינט אש"ל המרכז מידע כללי
[/https://emda.org.il/%D7%97%D7%93%D7%A9%D7%95%D7%AA](https://emda.org.il/%D7%97%D7%93%D7%A9%D7%95%D7%AA) – מידע וקבוצות תמיכה וירטואליות למשפחות המטפלות בחולי אלצהיימר
מוקד 9696 * – ייעוץ לקשיש ומשפחתו מטעם הביטוח הלאומי
10. **אנשים הסובלים מדמנציה** – עלולים לחוש את המתח מסביב ולהיכנס לאי שקט. יש להקפיד על שמירת סדר יום קבוע, שמירה על קשר עם המשפחה, לשוחח על תכנים רגועים ומרגיעים
יחד נעבור את הקורונה בשלום! לכל אחד מאתנו המרגיש עכשיו מבודד מהעולם ו"חנוק" בבית – זו הזדמנות לחשוב ולהיזכר באנשים רבים, החיים סביבנו, שזוהי מציאות חייהם. ובשעת כושר זו לחפש דרך ולהצטרף לתומכים ולמסייעים.

ד"ר יעל בנבנישתי

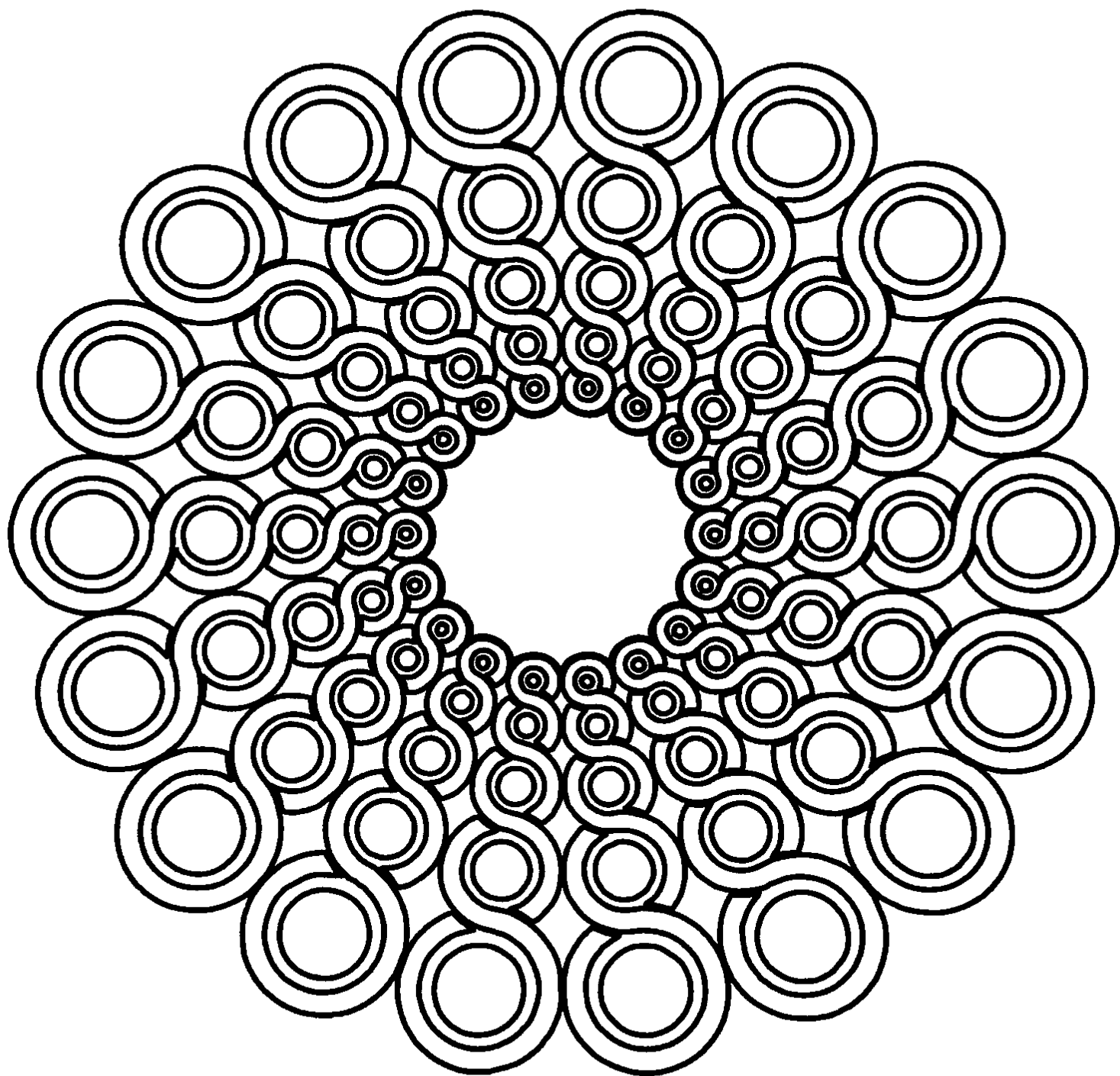


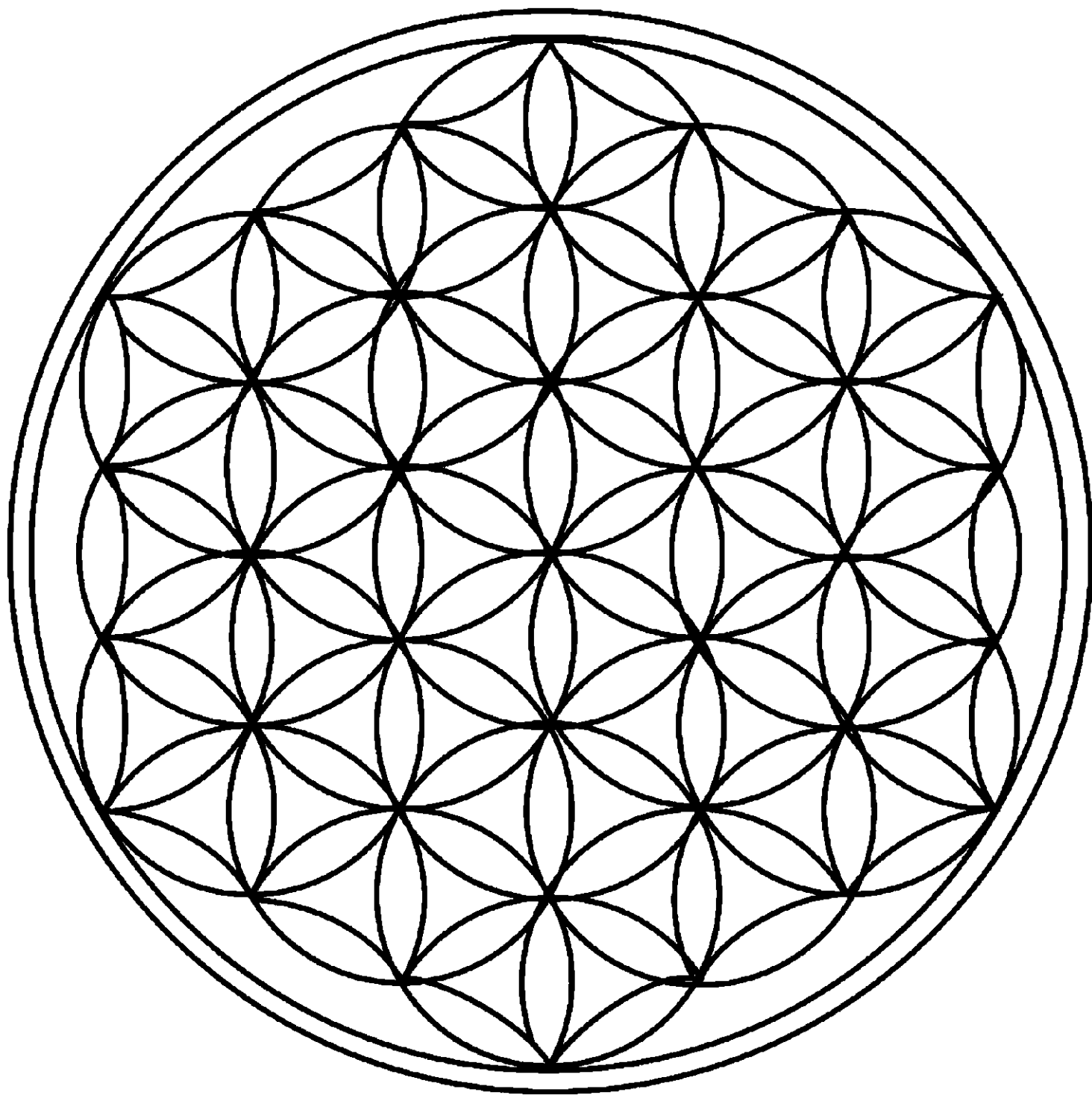
יו"רית חוג טכנולוגיות לגיל השלישי
Aging2.0 Israel

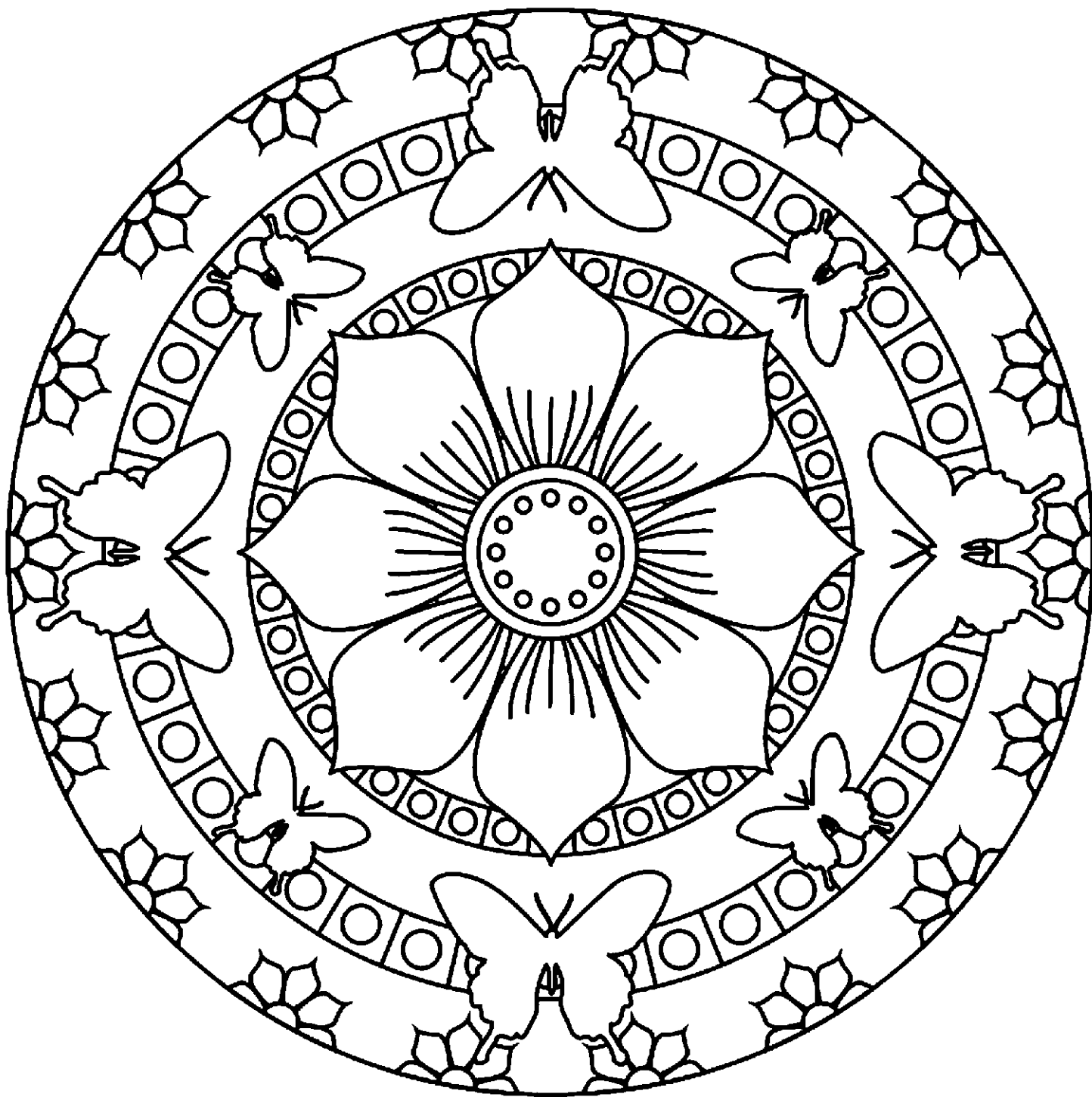
פרופ' יצחק בריק



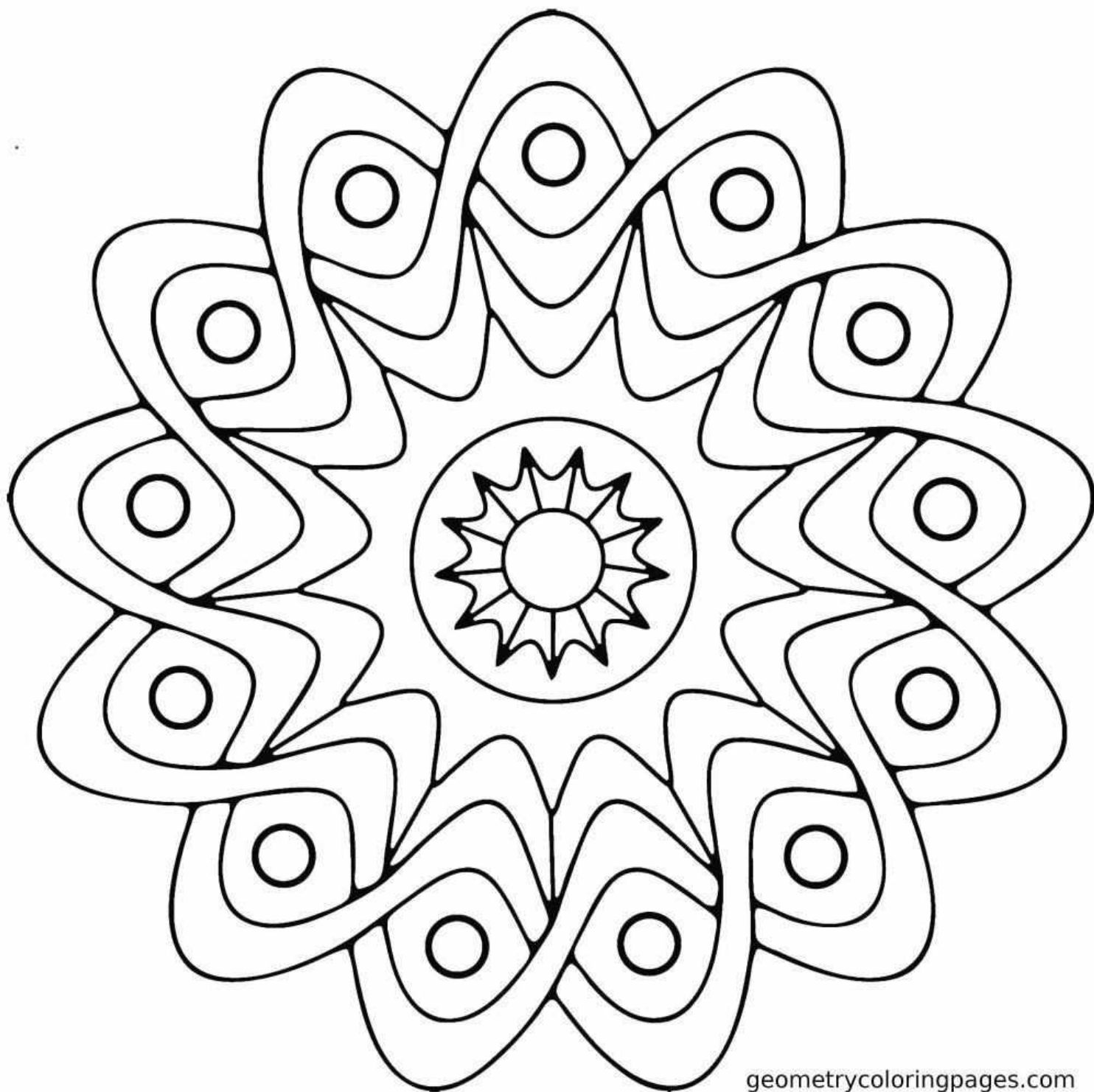
יו"ר האגודה הישראלית לגרונטולוגיה

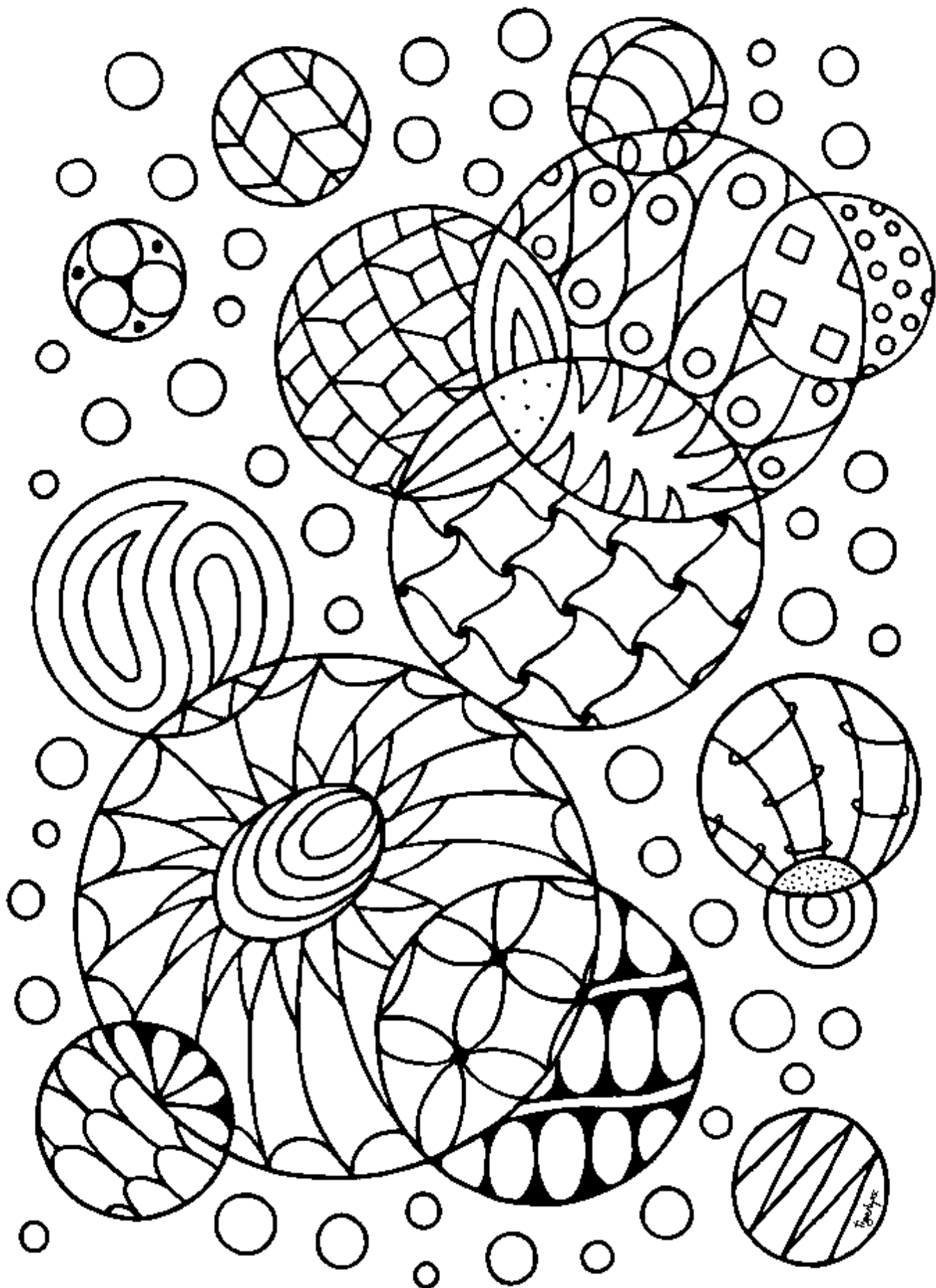






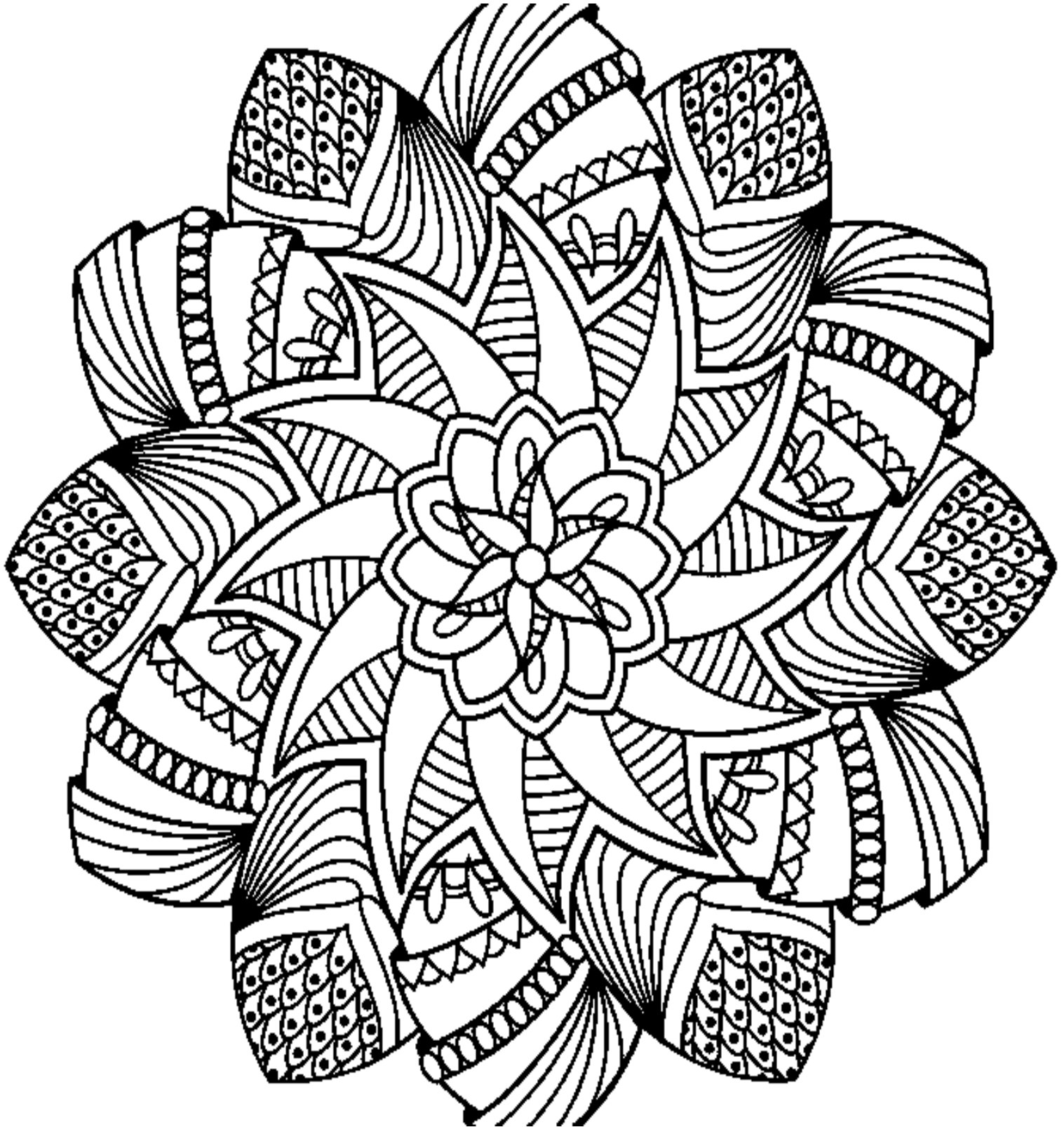














CRIMSON VERMILLION 2017

תפזורת - מאכלים (דרגת קושי: קלה)

ט	ס	ת	ו	ר	י	פ	ט	ל	ס
ה	ד	י	ט	ש	פ	ח	ע	י	ב
א	ב	ס	ע	ל	מ	ב	ס	ג	צ
ו	צ	ת	ו	ק	ר	י	ט	ל	ס
ר	י	ב	ג	צ	ק	ת	י	י	ת
ז	ט	ש	ה	י	ע	ה	י	ד	ז
ה	ר	י	פ	צ	ו	ד	ק	ה	ש
ר	ד	ל	ג	ו	פ	כ	י	ר	כ
ע	י	ח	ל	ת	י	ט	ג	פ	ס
צ	ת	ב	ב	ק	י	ל	ש	י	ש

מרק עוף / קבב / חביתה / שישליק / סלט ירקות / אורז / סטייק / ספגטי / תבשיל

/ גלידה / סלט פירות / פירה / כריך / קציצות / פשטידה / עוגה

חידון גימטרייה - מאכלים (דרגת קושי: קלה)

בכל הגדרה מסתתר מאכל - מצא אותו.

- א'. 3 לפני לצידה _____
- ב'. 100 אחרי לא מתוק _____
- ג'. 1 בתוך תבלין _____
- ד'. 7 אחרי הדלקת המנורה _____
- ה'. 300 לפני יצא בשן ועין _____
- ו'. 2 אחרי מה שמסייע למתקשה ללכת _____
- ז'. 5 אחרי כלי אחסון גדול _____
- ח'. 6 בתוך סלנג _____
- ט'. 30 אחרי צברו _____
- י'. 9 אחרי הטנא _____
- י"א. לא עמד הפוך בין 400 ל- 30 _____
- י"ב. 200 בתוך דמות קסומה _____
- י"ג. 9 בתוך חולה אנגלי _____
- י"ד. 6 בתוך טעם _____
- ט"ו. 2 בתוך בית הצמחים _____
- ט"ז. 10 בין הוריד לבין הסכמה רוסית _____
- י"ז. 30 זה הרבה מעלות _____
- י"ח. 6 בתוך סמור _____
- י"ט. 60 אחרי ראש השבט _____

תפזורת משירי נעמי שמר (דרגת קושי: קלה)

ג	ס	ו	ט	פ	י	ל	ק	א	ה	ת	ש	ר	ו	ח	ס	ל	כ	ג	ע
ד	ד	ו	נ	ר	מ	ז	מ	ע	פ	ת	כ	ת	ח	ק	פ	מ	ר	ס	י
ש	נ	ה	כ	ל	פ	ת	ו	ח	ל	ו	ל	ט	מ	מ	ז	ב	ד	י	ט
ז	צ	א	ל	כ	י	מ	ה	ק	ח	צ	ה	מ	ל	ח	ג	ו	ל	ש	ק
ר	ע	ז	ו	ת	ק	ו	ש	ז	מ	ג	ר	ה	ד	ל	פ	מ	ו	ל	א
ט	ח	ח	נ	ב	ט	ר	ק	ש	נ	ר	ע	צ	ק	ת	ק	ח	א	י	ת
ס	ש	מ	א	ה	י	ת	ב	ע	פ	ל	ה	ט	ח	י	כ	ה	צ	ח	נ
י	י	ו	צ	ז	ל	ר	ש	י	ר	ת	ה	ע	ש	ב	י	מ	י	ב	ת
ד	פ	צ	י	ל	י	ל	ס	ת	צ	ח	ד	ג	א	ת	ו	ד	מ	ר	י
י	א	ה	ל	ש	ר	ב	ר	א	ש	ה	ש	נ	ה	ו	ת	נ	י	ט	ח
ת	ק	ת	ו	מ	י	צ	ו	ז	ח	ל	ש	ק	ז	ד	ש	ד	ל	ג	ע
ב	י	נ	י	י	ט	ו	ח	ז	ט	י	ש	ז	ש	י	צ	י	צ	א	א
ה	כ	ג	ט	ל	י	מ	ס	ל	מ	ס	ט	נ	ב	ב	א	י	י	ג	א
א	ט	ה	ל	ש	י	ט	ק	ט	א	ע	ז	ת	ח	ד	צ	י	ח	ג	כ
א	ס	ל	ד	ו	ה	ו	ח	ו	ע	ד	ז	צ	ג	ד	ד	ה	ק	מ	ח
ל	כ	ס	א	ר	י	ב	ו	ח	ו	א	י	ק	ל	צ	ר	ח	ת	א	א
ד	ז	ל	ר	י	י	ה	ל	ה	ד	ו	א	ר	ב	א	ה	י	ו	מ	ס
ו	ע	ו	צ	מ	ה	ה	י	ד	ג	ה	ס	ב	ד	ז	ע	ש	ס	מ	ה
ע	ת	ר	מ	ג	נ	ה	ג	י	ג	ח	ה	ש	ו	י	ש	ל	י	ח	ג
נ	ש	ת	ר	פ	כ	ה	ו	ת	ו	א	מ	ו	נ	ח	נ	א	ע	ז	נ

רשימת השירים:

אצלנו בחצר, שירת העשבים, חורשת האקליפטוס, ירושלים של זהב, לו יהי, אנשים טובים, לטיול יצאנו, הדואר בא היום, בשדות בית לחם, החגיגה נגמרת, היי טירילי, הכל פתוח, אנחנו מאותו הכפר, בראש השנה, ולס להגנת הצומח, זמר נודד, חיילים יצאו לדרך, יש לי חבר, יש לי חג, כד הקמח, מחר, למה צחקה מיכל, עוד לא אהבתי די.

זכר – נקבה – צאצא – מגורים

(דרגת קושי: בינונית)

השלימו את הטבלה

מגורים	צאצא	נקבה	זכר
מאורה	כפיר		
סוכה		נאקה	
			חמור
שובך			יון
		תרנגולת	
		איילה	
דיר			איל
			סוס
			שור
		עז	
		צבייה	
			כלב

ראש – זנב, מהי המילה המקשרת? (דרגת קושי: בינונית)

המוות		סיו
חולים		כרטיס
לבן		שומר
לבן		עד
נרדפות		משחק
הדין		קשה
ראשון		שנת

חידות אתגר (דרגת קושי: קשה)

חידת האחים והאחיות

דן ויעל הם אח ואחות.

מספר האחים של דן שווה לכמות האחיות שלו.

מספר האחים של יעל כפול ממספר האחיות שלה.

כמה ילדים? אחים? אחיות? במשפחה.

חידות המטבע המזויף

• נתונים 9 מטבעות. מטבע 1 מזויף וידוע שהוא כבד יותר.

כיצד נמצא את המטבע המזויף באמצעות 3 שקילות מאזניים?

• נתונים 9 מטבעות. מטבע 1 מזויף וידוע שהוא כבד יותר.

כיצד נמצא את המטבע המזויף באמצעות 2 שקילות מאזניים בלבד?

• נתונים 12 מטבעות. מטבע 1 מזויף, לא ידוע אם הוא קל או כבד יותר.

כיצד נמצא את המטבע המזויף באמצעות 3 שקילות מאזניים?

חידת המורה ובניו

מורה למתמטיקה סיפר לתלמיד החביב עליו כי יש לו שלושה בנים.

"סכום הגילאים של שלושת בניי שווה בדיוק לגילך" אמר המורה לתלמיד "ואילו מכפלת הגילאים של בניי- שווה בדיוק למספר הבית בו אתה גר" הוסיף המורה. "אמור לי בבקשה, מה הגילאים של שלושת בניי?"

התלמיד הלך לביתו ברחוב הבנים 36 וחשב על הבעיה, אך לא הצליח להגיע לפתרון. למחרת ניגש התלמיד אל המורה ואמר לו: "נדמה לי ששכחת לתת לי נתון".

"נכון!", ענה המורה, "שכחתי לספר לך שבני הבכור מנגן בכינור".

"אם כך", אמר התלמיד, "אני יודע מה גילאי בניך!"

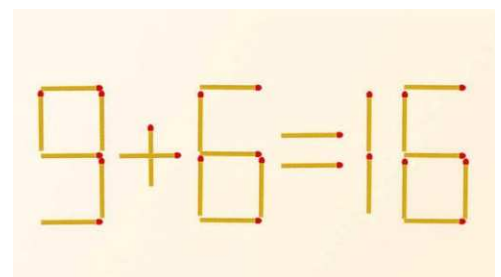
מהם הגילאים של שלושת הבנים וכן מהו גילו של התלמיד ?

חידות שעון (דרגת קושי: קשה)

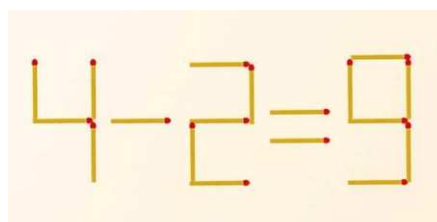
- מהי השעה השלמה שיראה שעון, שאם נכפול אותה פי 2 נקבל שעה שהיא מחצית השעה שמראה השעון?
- מחוגי השעון מתלכדים בשעה 12:00. באיזו שעה בדיוק (מלבד 12:00) הם מתלכדים שוב?
- כמה פעמים יפגשו מחוג השעות ומחוג הדקות במשך 24 שעות?
- כמה פעמים ביממה נוצרת זווית של 90 מעלות בין המחוגים?

חידות גפרורים (דרגת קושי: בינונית)

הוסיפו 2 גפרורים כך שהמשוואה תהיה נכונה


$$9 + 6 = 16$$

שנו את מיקומם של שני גפרורים בכדי שהמשוואה תהיה נכונה


$$4 - 2 = 9$$

בהצלחה ובהנאה!

חידון טריוויה - ידע כללי

מס'	חידה	בחר את התשובה הנכונה מבין האפשרויות המוצעות מטה:		
1	על שם איזה פרח כונו החיילים הבריטים בימי המנד"ט?	כלנית	ורד	שושנה
2	מהו הפרח הלאומי של ישראל?	רקפת	חבצלת	נרקיס
3	איזה מהבאים אינו עץ מחט?	אורן	ברוש	אקליפטוס
4	איזה פרח אינו פרח מוגן בישראל?	נרקיס	דם המכבים	כלנית
5	איזה תבלין מכינים מאזוב מצוי?	סחוג	זעתר	בהרט
6	מהי הציפור הלאומית של ישראל?	תור	דוכיפת	דרור הבית
7	איזה נחש הוא ארסי?	שפיפון	זעמן	כרן
8	מהו העץ הלאומי של ישראל?	דקל	זית	שקמה
9	מה מבין הבאים אינו נכלל בארבעת המינים?	תאנה	הדס	ערבה
10	איך נקרא קטיף הענבים?	בציר	גדיד	ארייה
11	על פי תכנית החלוקה של האו"ם, לאן שויכה ירושלים?	לפלסטין	לישראל	לבריטניה
12	באיזה עמק נערך קרב שריון קשה במלחמת יום הכיפורים?	עמק בית שאן	עמק הירדן	עמק האלה
13	איזה עיתון עברי ייסד אליעזר בן יהודה?	הצבי	המאסף	הלבנון
14	איזו מושבה לא הוקמה בעזרת הברון רוטשילד?	ראש פינה	פתח תקווה	זכרון יעקב
15	מהי השכונה הראשונה שנבנתה מחוץ לחומות ירושלים?	ימין משה	משכנות שאננים	מאה שערים

16	איזו מושבה לא הוקמה על ידי הברון רוטשילד?	ראש פינה	פתח תקווה	זכרון יעקב	רחובות
17	איזה יישוב הוקם בימי העלייה השנייה?	דגניה	ראשון לציון	גבעתיים	קיסריה
18	איזה קרב התרחש במלחמת העצמאות?	לטרון	גבעת התחמושת	ארמון הנציב	המתלה
19	איזה יישוב הוקם במבצעי חומה ומגדל?	חניתה	דגניה	נהלל	מודיעין
20	איך נקראה ההצהרה הבריטית על הקמת בית יהודי בארץ ישראל?	הצהרת צ'רצ'יל	הצהרת בלפור	הספר הלבן	מגילת העצמאות
21	איזה שטח כבשה ישראל במבצע קדש?	הגולן	סיני	מזרח ירושלים	יריחו
22	באיזה מלחמה בוצעה הצניחה במתלה?	השחרור	מבצע סיני	ששת הימים	יום כיפור
23	באיזו שנה התחולל המהפך הידוע בבחירות לכנסת ישראל?	1973	1977	1981	1985
24	מי לא היה עורך עיתון 'מעריב'?	עופר נמרודי	אמנון דנקנר	עזריאל קרליבך	הרצל רוזנבלום
25	איזה ספר ילדים לא חיברה מרים רות?	מעשה בחמישה בלונים	הבית של יעל	תירס חם	האריה שאהב תות
26	מיהי הלהקה שהניסיון להביא אותה לארץ עורר התנגדות בשנות ה-60?	פינק פלואיד	הביטלס	בי ג'יס	הרולינג סטונס

בהצלחה ובהנאה 😊

תשובות לחידון טריוויה - ידע כללי:

1	על שם איזה פרח כונו החיילים הבריטים בימי המנד"ט?	כלנית
2	מהו הפרח הלאומי של ישראל?	כלנית
3	איזה מהבאים אינו עץ מחט?	אקליפטוס
4	איזה פרח אינו פרח מוגן בישראל?	סביון
5	איזה תבלין מכינים מאזוב מצוי?	זעתר
6	מהי הציפור הלאומית של ישראל?	דוכיפת
7	איזה נחש הוא ארסי?	שפיפון
8	מהו העץ הלאומי של ישראל?	זית
9	מה מבין הבאים אינו נכלל בארבעת המינים?	תאנה
10	איך נקרא קטיף הענבים?	בציר
11	על פי תכנית החלוקה של האו"ם, לאן שויכה ירושלים?	שטח ניטרלי
12	באיזה עמק נערך קרב שריון קשה במלחמת יום הכיפורים?	עמק הבכא
13	איזה עיתון עברי ייסד אליעזר בן יהודה?	הצבי
14	איזו מושבה לא הוקמה בעזרת הברון רוטשילד?	פתח תקווה



15	מהי השכונה הראשונה שנבנתה מחוץ לחומות ירושלים?	משכנות שאננים
16	איזו מושבה לא הוקמה על ידי הברון רוטשילד?	רחובות
17	איזה יישוב הוקם בימי העלייה השנייה?	דגניה
18	איזה קרב התרחש במלחמת העצמאות?	לטרון
19	איזה יישוב הוקם במבצעי חומה ומגדל?	חניתה
20	איך נקראה ההצהרה הבריטית על הקמת בית יהודי בארץ ישראל?	הצהרת בלפור
21	איזה שטח כבשה ישראל במבצע קדש?	סיני
22	באיזה מלחמה בוצעה הצניחה במתלה?	מבצע סיני
23	באיזו שנה התחולל המהפך הידוע בבחירות לכנסת ישראל?	1977
24	מי לא היה עורך עיתון 'מעריב'?	הרצל רוזנבלום
25	איזה ספר ילדים לא חיברה מרים רות?	'האריה שאהב תות'
26	מיהי הלהקה שהניסיון להביא אותה לארץ עורר התנגדות בשנות ה-60?	הביטלס

שאלון לשיח והכרות מעמיקה

ענו על השאלות, לאט לאט...יש זמן...בדקו מתי נכון לכם לעצור (ואולי להמשיך בהזדמנות אחרת).

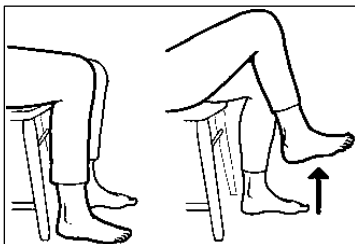
1. אם יכולת להזמין כל אדם לארוחת ערב, את מי היית מזמין?
2. מה נחשב בעיניך כיום "מושלם"?
3. על מה בחיך אתה אסיר תודה?
4. בדקות הקרובות כתוב ציוני דרך משמעותיים בסיפור חיך.
5. לו יכולת להתעורר מחר עם תכונה או יכולת חדשה, מה היא הייתה?
6. האם יש משהו שאתה חולם לעשות כבר זמן רב? מה יעזור לך להגשים אותו?
7. מה ההישג הכי גדול בחיך?
8. מהי חברות בשבילך ומה את הכי מעריך בחברות?
9. מה הזיכרון היקר ביותר שלך?
10. איזה תפקידים ממלאים בחיך אהבה וחיבה?
11. נסה להזכר ברגע משעשע או מביך בחיך.
12. חשוב על תכונת אופי מוערכת אצל בן משפחה או חבר קרוב.
13. מה, אם בכלל, נחשב בעיניך רציני מכדי שיצחקו עליו?

בהצלחה!

תרגילים בישיבה לחיזוק הגפיים התחתונות



- ✓ התרגילים מיועדים לשני המינים
- ✓ מומלץ לבצע את התרגול כל יום
- ✓ נעל נעליים סגורות
- ✓ אם תוך כדי התרגול אתה חש לפתע בכאבים בחזה, סחרחורת או קוצר נשימה-
הפסק את התרגול והתקשר לקבלת עזרה רפואית
- ✓ יום לאחר התרגול במידה ואתה חש מעט כאבי שרירים, אין סיבה לדאגה

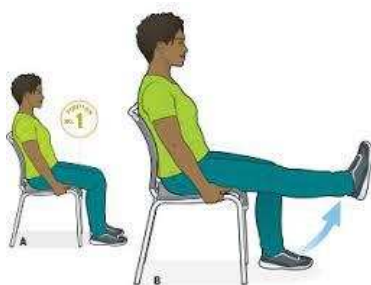


*שב על כיסא נוח ויציב,
הרם רגל אחת באוויר כך שהברך תוביל את התנועה,
אח"כ הורד את הרגל בחזרה לרצפה
בצע 10 חזרות * 2 - בכל רגל



*שב על כיסא נוח ויציב,
באמצעות גומיית התרגול המצורפת לערכה קשור לולאה
סביב הירכיים מעל גובה הברך
הרחק את רגליך אחת מהשנייה, תוך יצירת מתח בגומי
ואח"כ שחרר את המתח.

בצע 10 חזרות * 2



*שב על כיסא נוח ויציב,
יישר את ברך ימין וכופף אותה, אח"כ יישר את ברך שמאל
וכופף אותה.

בצע 5 חזרות * 2 - בכל רגל



*שב על כיסא נוח ויציב,
בצע תנועות של "פוינט ופלקס" עם הקרסול
בצע 10 חזרות * 3 בכל רגל

תרגילים לחיזוק ושיפור היציבות

1. עמידה על קצות האצבעות:

אחוז בכיסא יציב או בשיש המטבח.
עלה על קצות האצבעות, החזק למשך 3 שניות
ואז הורד חזרה את העקבים אל הרצפה באופן
איטי ומבוקר.
חזור על התרגיל 10 פעמים.



2. עמידה על העקבים:

אחוז בכיסא יציב או בשיש המטבח.
עלה על העקבים, עמוד זקוף והקפד שלא להטות
את הישבן לאחור. החזק למשך 3 שניות, ואז
הורד חזרה את האצבעות לרצפה באופן איטי
ומבוקר. חזור על התרגיל 10 פעמים.

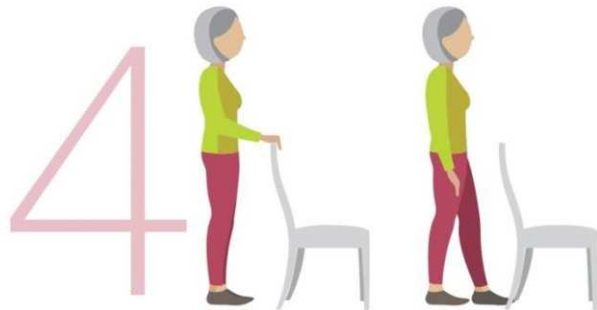


3. קימה משיבה לעמידה:

שב בקדמת הכיסא, כפות הרגליים מעט אחוריות
לברכיים. הישען לפנים וקום לעמידה, השתמש
בידיים במידת הצורך. בכדי להתיישב חזרה-
חוש את מאחורי הברך נוגעת בכיסא ואז
התיישב חזרה באופן איטי ומבוקר.
חזור על התרגיל 10 פעמים.



- ✓ התרגילים מיועדים לשני המינים
- ✓ מומלץ לבצע את התרגול כל יום
- ✓ השתמש בכיסא יציב
- ✓ נעל נעליים סגורות
- ✓ אם תוך כדי התרגול אתה חש לפתע בכאבים בחזה, סחרחורת או קוצר נשימה-
- הפסק** את התרגול והתקשר לקבלת עזרה רפואית
- ✓ יום לאחר התרגול במידה ואתה חש מעט כאבי שרירים, אין סיבה לדאגה



4. עמידת עקב - אגודל בקו ישר:

החזק היטב בכיסא או בשיש המטבח.
עמוד כך שרגל ימין מונחת לפני רגל שמאל בקו ישר.
הבט לפניכם. במידת האפשר, במשך 10 שניות נסה
לייצב את עצמך ללא תמיכה. במידת הצורך ניתן
לבצע את התרגיל עם תמיכת יד אחת.
עתה, החלף בין הרגליים כך שרגל שמאל מונחת
לפני רגל שמאל ועמוד כך שוב במשך 10 שניות.



5. הליכת עקב - אגודל בקו ישר:

עמוד זקוף והחזק בשיש המטבח. הנח רגל אחת
בדיוק לפני הרגל השנייה כך שהן יוצרות קו ישר.
צעד עד קצה השיש. התמך בשיש במידת הצורך.
הסתובב וחזור בחזרה באותו האופן.
חזור על הליכה זו 3 פעמים.



6. עמידה על רגל אחת:

עמוד זקוף והחזק בכיסא או בשיש המטבח.
הרם רגל אחת, נסה לשמור על יציבות ושיווי
משקל. במידת הצורך התמך בכיסא/ בשיש.
עמוד כך במשך 10 שניות.
עתה חזור על הפעולה עם הרגל השנייה.

תרגילים לחיזוק בעזרת גומיית התנגדות



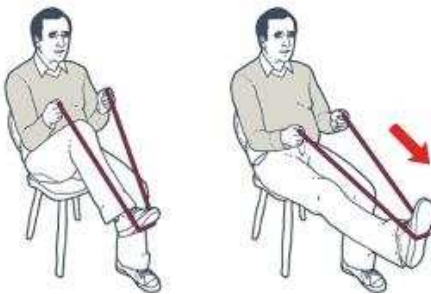
- ✓ התרגילים מיועדים לשני המינים
- ✓ מומלץ לבצע את התרגול כל יום
- ✓ נעל נעליים סגורות
- ✓ אם תוך כדי התרגול אתה חש לפתע בכאבים בחזה, סחרחורת או קוצר נשימה-
הפסק את התרגול והתקשר לקבלת עזרה רפואית
- ✓ יום לאחר התרגול במידה ואתה חש מעט כאבי שרירים, אין סיבה לדאגה



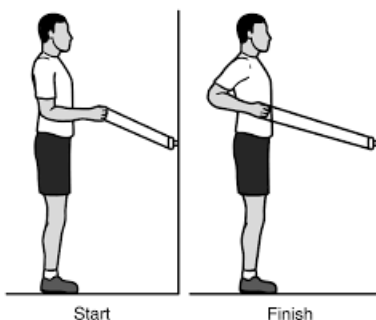
שב על כיסא יציב, החזק את הגומייה בשתי ידיך,
דרוך על הגומייה עם כף הרגל וישר את המרפקים,
כפוף את המרפקים ומשוך אליך את הגומייה
בצע 10 חזרות * 3



שב על כיסא יציב, צור לולאה בגומייה והשחל אותה
סביב שני הקרסולים, ישר ברך אחת וכופף אותה
חזרה. חזור על הפעולה עם הרגל השניה
בצע 10 חזרות * 3 בכל רגל



שב על כיסא יציב, החזק את הגומייה בשתי ידיך
כשהברך כפופה, דרוך באוויר עם כף רגל ימין
על הגומייה ואז ישר את הברך באוויר תוך
מתיחת הגומייה והתנגדות לה. חזור על הפעולה
גם ברגל השנייה. **בצע 10 חזרות * 3 בכל רגל**



עמוד מול דלת סגורה ונעולה. השחל את הגומייה על
ידית הדלת ואחוז בה בשתי ידיך. הקפד על מרפקים ב-
90 מעלות וצמודים לגוף. משוך את הגומייה לאחור תוך
קירוב השכמות, שמור על גב ישר ומרפקים ב- 90
מעלות. **בצע 10 חזרות**

3 מתכונים פשוטים, טעימים ובריאים -

עם 3 תבלינים לחיזוק מערכת החיסון

ג'ינג'ר

גם טרי גם יבש, בעל אפקט מחמם עדין, מחזק בעדינות את מערכת החיסון, משפר תהליכי עיכול, מעודד החלמה ומונע מחלה.

ירקות בסגנון אסייתי

(כמות הרכיבים היא למנה אישית, ניתן בהחלט להכפיל כמויות)

חצי קישוא

חצי גזר

חצי בצל

חצי גמבה

1 שן שום

1 ס"מ ג'ינג'ר טרי

ניתן להוסיף: פטריות, סלרי, פרחי כרובית ו/או ברוקולי ועוד

לרוטב: 1 כף רוטב סויה, 1 כפית שמן, שומשום קלוי

אופן ההכנה:

לפרוס ירקות לפרוסות בעובי כחצי ס"מ (לא דק / עבה מדי).

לגרר במגררת עדינה את השום והג'ינג'ר ולהניח בצד.

במחבת חמה לצקת כף שמן זית ולהכניס את כל הירקות.

לכסות ולנער את המחבת מדי פעם, כך שכל הירקות יצרבו קלות.

לאחר כ- 5 דק' לכבות את האש, להוסיף את השום והג'ינג'ר ומעט מלח,

לערבב היטב ולכסות ל- 5 דק' נוספות.

המנה מוכנה להגשה.

ניתן להגיש את המנה בליווי אורז, קינואה או אטריות אורז דקות.

שום

הכי אנטי - ויראלי שיכול להיות! איכלו אותו חי, מבושל, בממרח או איך שאתם אוהבים.

באופן טבעי ועצמתי לשום יכולות:

- **אנטי - ויראליות**
- אנטי - ביוטיות
- אנטי - פונגלי (נוגד פטריות)
- ואנטי - ספטי (מחטא)

להלן שתי אפשרויות פשוטות ויעילות להוספת השום לתפריט שלך-

ממרח שום

מלא - מלא שום קלוף (לפחות חצי כוס)

4 כפות שמן זית

קמצוץ מלח גס

אופן ההכנה:

להכניס את כל המרכיבים למעבד מזון עד לקבלת מרקם משחתי.

מומלץ לשמור במקרר בכלי אטום.

ניתן לאכול כרוטב לסלט או פשוט למרוח על פרוסת לחם.

שום קונפי

1 כוס שיני שום קלופות

1 כוס שמן זית

עלי תבלין: זעתר / אורגנו / רוזמרין / תימין

אופן ההכנה:

לבשל את השום הקלוף על אש נמוכה במשך שעה או עד שהשום רך ממש

לצנן ולשמור בצנצנת, אין הכרח לשמור בקירור

ניתן להגיש על פסטה, ירקות מאוידים או ככה סתם מעל קרקר עם גבינה...

ולסיום משהו מתוק...

קינמון

מוסיף הההמון!

תבלין מחמם, עדין, מעורר כל תהליך הבראה וחיזוק בגוף.
מחזק תאבון, מאיץ תהליכי עיכול ובעל ניחוח מנחם ונעים.

פרי אפוי בקינמון ואגוזים

4 מנות פרי שאתם אוהבים (אגס / תפוח / בננה)

2 כפיות קינמון

2 כפות סילאן

1 כפית ג'ינג'ר יבש או טרי מגורר

1 כוס אגוזים קצוצים (איזה סוג שתמצאו)

אופן ההכנה:

בתבנית אפייה להניח את פרי נקי שלם או חצוי וללא הליבה.

בקערה לערבב קינמון, סילאן, ג'ינג'ר ואגוזים קצוצים.

ניתן למלא את ליבת הפרי הריקה או פשוט לפזר את התערובת מעל הפרי.

יש לכסות בנייר אלומיניום (בכדי שלא ייגע בפרי, ניתן לכסות ראשית בנייר

אפייה ורק אח"כ באלומיניום)

לאפות על חום 180 מעלות כ- 20-30 דקות -

או עד שהפרי רך וניחוח הקינמון מציף את הבית.

בתאבון!

דינה קינן (N.D) נטורופתיה

מומחית לבריאות טבעית

צוות עמותת עמיתאבא

054-6693369

משחקי קופסא

לשעות הפנאי ולמשחק חברתי עם החברים והנכדים

שעת שיא



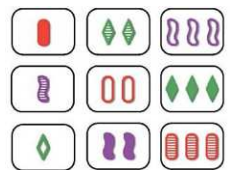
איך משחקים? מניחים את כלי הרכב על הלוח לפי הכרטיסים ומוציאים את המכונית האדומה מהחניון על-ידי הזזת שאר כלי הרכב קדימה ואחורה. אפשר לשחק לבד או ביחד.

על מה אנחנו עובדים? פתרון בעיות, תכנון, זיכרון עבודה, תפיסה חזותית

איפה משחקים? במשחק המקורי של Smart Games

או שמורידים את המשחק באפליקציה לאייפון [כאן](#) ולאנדרואיד [כאן](#)

סט



איך משחקים? מתאימים סטים של 3 קלפים כאשר כל אחת מ-4 התכונות מתקיימת במלואה או שונה במלואה בין הקלפים.

על מה אנחנו עובדים? הפשטה, הסקת מסקנות, זיכרון, מהירות חשיבה.

איפה משחקים? במשחק המקורי של Set Enterprises

או שמורידים את המשחק באפליקציה לאייפון [כאן](#) ולאנדרואיד [כאן](#)

חיות במשבצת

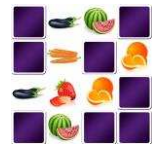


איך משחקים? משבצים תמונות של חיות או מאכלים תוך עמידה בכללים. אפשר לשחק לבד או ביחד.

על מה אנחנו עובדים? פתרון בעיות.

איפה משחקים? במשחק המקורי של Fox mind

משחק הזיכרון



איך משחקים? מוצאים את הכרטיסיות הזהות מבין הכרטיסיות ההפוכות בשולחן.

על מה אנחנו עובדים? זיכרון, תפיסה חזותית.

איפה משחקים? קיימים בשוק מגוון משחקי זיכרון של החברות השונות.

או שמורידים את המשחק באפליקציה לאייפון [כאן](#) ולאנדרואיד [כאן](#)

טאבו



איך משחקים? מתאים את המושג המופיע בכרטיס בלי להגיד את המילים האסורות.

על מה אנחנו עובדים? יכולת שליפה, אסוציאציות, גמישות מחשבתית.

איפה משחקים? משחק של חברת 'קודקוד', או שמכינים לבד או יחד עם הנכדים.

ארץ עיר



איך משחקים? שולפים מידע על-פי קטגוריה, בכל פעם באות אחרת.

על מה אנחנו עובדים? יכולת שליפה, מהירות מחשבתית, זיכרון וידע כללי.

איפה משחקים? מכינים לבד טבלאות עם קטגוריות, אפשר להדפיס טבלה [כאן](#)

או שמורידים את המשחק באפליקציה לאייפון [כאן](#) ולאנדרואיד [כאן](#)

משחקים לסמארטפון ולטאבלט

לשעות הפנאי

ניתן לחפש את שם המשחק ב- Google play למכשירי אנדרואיד או ב- App store למכשירי אפל, או ללחוץ על הלחצן המתאים כאשר צופים ברשימה דרך הפלאפון

Lumosity



איך משחקים? תכנית אימון קוגניטיבית. מדי יום מקבלים 3 משחקים העובדים על מיומנויות שונות ומשתפרים לאט לאט.
על מה אנחנו עובדים? תכנון, מהירות, קשב, גמישות מחשבית, פתרון בעיות, יכולות מתמטיות ושפתיות.

הורדה
לאייפון

הורדה
לאנדרואיד

Flow

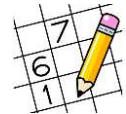


איך משחקים? מחברים עיגולים בצבעים זהים תוך יצירת מסלולים שאינם מתנגשים זה בזה. ישנן רמות קושי עולות.
על מה אנחנו עובדים? תכנון, תפיסה חזותית, פתרון בעיות

הורדה
לאייפון

הורדה
לאנדרואיד

sudoku



איך משחקים? ממלאים את המשבצות במספרים 1-9 כך שבכל שורה, בכל טור ובכל קובייה יופיעו כל המספרים רק פעם אחת.
על מה אנחנו עובדים? תכנון, פתרון בעיות, זיכרון, הסקת מסקנות.

הורדה
לאייפון

הורדה
לאנדרואיד

2048



איך משחקים? מזיזים את הלוח לכיוונים שונים בכדי לחבר קוביות של מספרים זהים לכדי מספר גדול יותר – עד המספר 2048.
על מה אנחנו עובדים? תכנון, תפיסה חזותית.

הורדה
לאייפון

הורדה
לאנדרואיד

Duolingo



איך משחקים? לומדים שפה חדשה! אנגלית, צרפתית, ספרדית, גרמנית, הולנדית, איטלקית ועוד מגוון שפות, בדרך חוויתית ומהנה! (הממשק באנגלית)
על מה אנחנו עובדים? שיפור קוגניטיבי כללי מעולה ומומלץ!

הורדה
לאייפון

הורדה
לאנדרואיד

מה בתמונה?



איך משחקים? מוצאים את המילה בעברית המקשרת בין 4 התמונות המופיעות על המסך, בדרגות קושי הולכות ועולות.
על מה אנחנו עובדים? שליפה, אסוציאציות, חשיבה יצירתית.

הורדה
לאייפון

הורדה
לאנדרואיד

מצא את ההבדלים



איך משחקים? מוצאים כמה שיותר הבדלים בין התמונות המוצגות.
על מה אנחנו עובדים? סריקה, התאמה, קשב, זיכרון.

הורדה
לאייפון

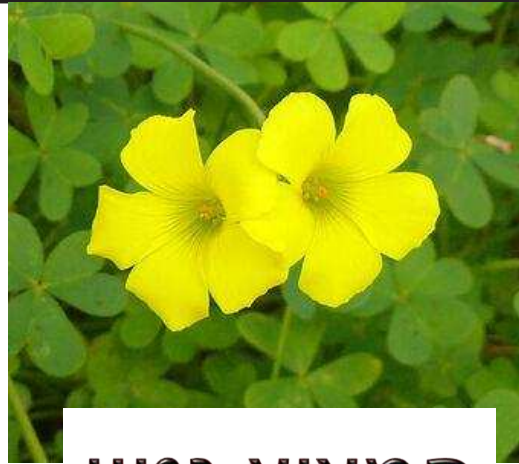
הורדה
לאנדרואיד

משחק זיכרון - פרחי בר

יש להדפיס במדפסת צבעונית כל אחד מהעמודים הבאים, אח"כ יש לגזור את הדפים ע"פ הסימון וליצור כרטיסיות - כרטיסייה לכל פרח. הפכו את הכרטיסיות כך שתמונת הפרח פונה אל השולחן, ערבבו את הכרטיסיות ופזרו אותן על השולחן. עתה, שחקו בהנאה במשחק הזיכרון.



רקפת מצויה



חמציץ נטוי



כלנית מצויה



רקפת מצויה



חמציץ נטוי



כלנית מצויה



אירוס נצרתי



צבעוני ההרים



שקדיה



אירוס נצרתי



צבעוני ההרים



שקדיה



חצב מצוי



עירית גדולה



נורית אסיה



חצב מצוי



עירית גדולה



נורית אסיה



לוטם שעיר



פרג אגסי



נרקיס מצוי



לוטם שעיר



פרג אגסי



נרקיס מצוי



הרדוף הנחלים



סביון אביבי



יקינטון מזרחי



הרדוף הנחלים



סביון אביבי



יקינטון מזרחי



סחלב הגליל



עולש מצוי



קידה שעירה



סחלב הגליל



עולש מצוי



קידה שעירה



לוטם מרווני



חרדל לבן



סתונית היורה



לוטם מרווני



חרדל לבן



סתונית היורה